

Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling

Johan Hallberg, Dala Floda 26 januari 2008.

*Det nya århundradets
största utmaning är att ta
ett abstrakt begrepp som
hållbar utveckling och
göra det till en verklighet
för människorna över
hela världen*

Kofi Annan



- Tuffare krav på familjer
- Resandet ökar
- Individualiseringen ökar
- Segregationen i samhället ökar
- Konsumtions- och produktionstakten ökar

Frågorna som ryms i hållbar utveckling förenas i ett begränsat antal basala beteendekområden hos individen.

Energi och transporter

Konsumtions och produktionsmönster

Vattentillgång, ökenspridning och torka

Biologisk mångfald

Jämställdhet, jämlikhet

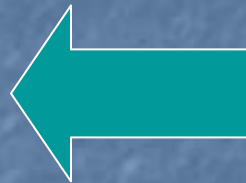
Fred, interkulturell förståelse, kulturell mångfald

Stabila, säkra och rättvisa samhällen

Fattigdomsbekämpning

Hälsa

Etc



- Hur vi förflyttar oss
- Vad vi äter
- Vår materiella konsumtion
- Våra relationer och möten med andra människor
- Förhållandet mellan generationer
- Vår förmåga att hantera och begränsa stress
- Vårt förhållande till naturen
- Vårt förhållande till kulturen

Risikfaktorer för förlust av friska levnadsår och för tidig död enligt WHO.

Basala beteendeområden

Högt blodtryck

Tobak

Alkohol

Höga blodfetter

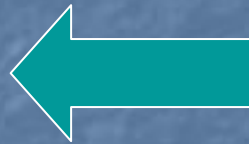
Övervikt

Fysisk inaktivitet

Lågt intag av frukt
och grönsaker

Olagliga droger

Osäker sex



- Hur vi förflyttar oss
- Vad vi äter
- Våra relationer och möten med andra människor
- Förhållandet mellan generationer
- Vår förmåga att hantera och begränsa stress

Dessutom

Att inte må bra är en kraftfull riskfaktor
för sjukdom och för tidig död.

Dubbel belastning –
direktpåverkan på hälsan
och via hälsovådliga beteenden.

Alltså.

Det som är negativt för vår hälsa är i grunden detsamma som ligger bakom miljöförstöring och sociala problem i samhället.

Det betyder omvänt..

...att det som verkligen främjar vår hälsa också är det som främjar en hållbar utveckling.

Hälsufrämjande:

”...den process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den”.

Ottawadeklarationen 1986, WHO



Mina
viktigaste
känslomässiga
behov:

- Trygghet och säkerhet
- Självkänsla och känslan av kompetens
- Tillhörighet, närhet och sammanhang
- Känslan av att vara en självständig individ

Vad främjar hälsa?

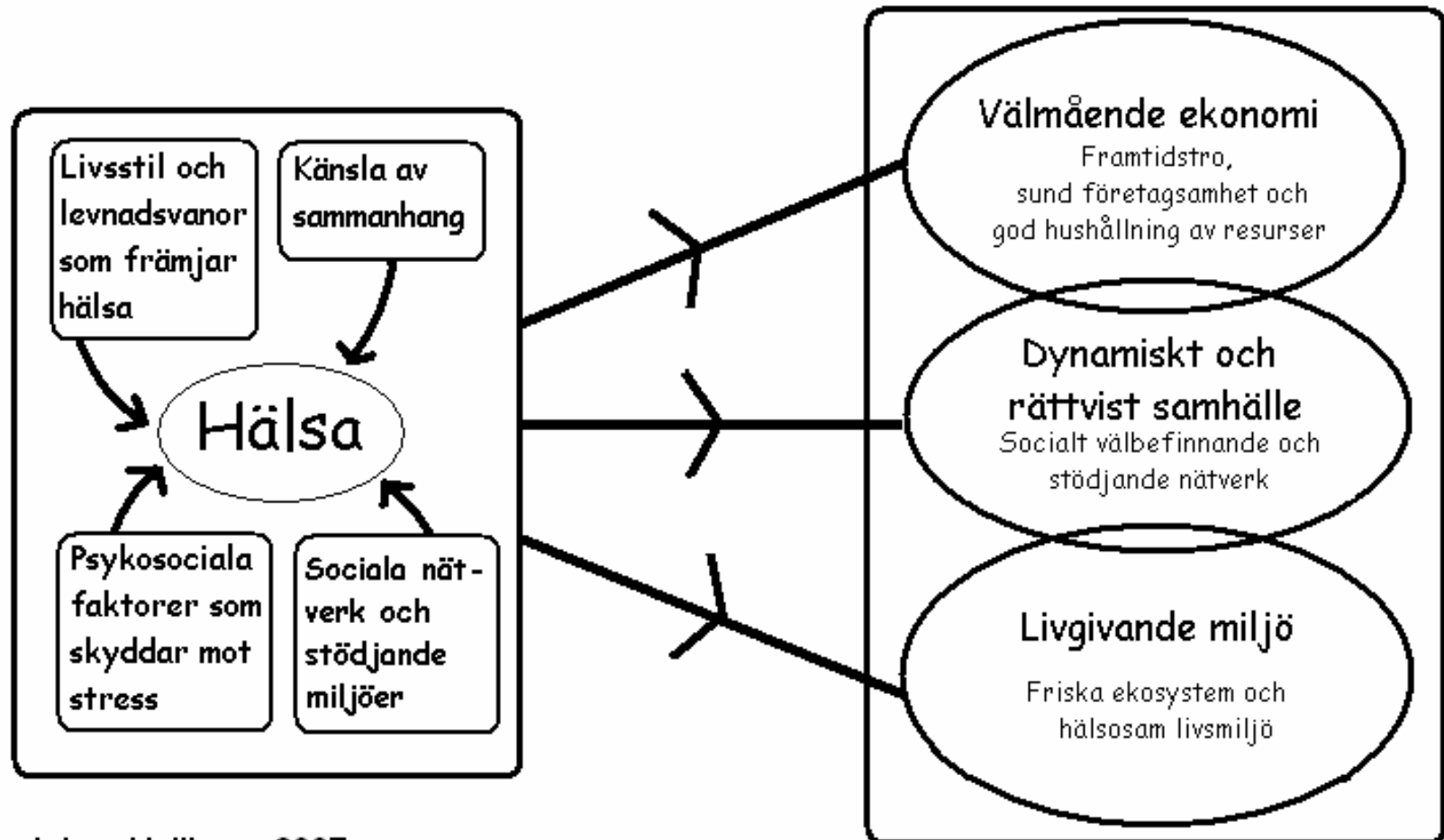
Hälsans bestämningsfaktorer?

- En känsla av sammanhang – tillvaron upplevs begriplig, hanterbar och meningsfull.
- Psykosociala faktorer som skyddar mot stress och belastning – socialt stöd och sociala nätverk, beslutsutrymme i arbetet, känsla av att ha kontroll över sin tillvaro, tillit.
- En livsstil och levnadsvanor som främjar hälsa
- En bra och fungerande närmiljö – närsamhället, hemmet, skolan, arbetsplatsen.

Hälsofrämjande öppnar upp för nya allierade i hållbarhetsfrämjandet.

Att främja hälsa...

...ger hållbarhetseffekter på
omgivningen.



Sju landmärken för hälsa och hållbarhet

En holistisk modell –
stärker känslan av sammanhang
inför frågan om hållbar utveckling.

- hanterbar och begriplig
- motverkar känslan av vanmakt
- ett stimulerande uppdrag

Sju landmärken för hälsa och hållbarhet

- Talar om hälsans ursprung och om var ett hållbart samhälle börjar.
- Gäller alla människor. Står på vetenskaplig grund.
- Kommunicerar "vad det handlar om". Holistisk kunskap.
- Fungerar som "landmärken" att orientera sig med.
- Underlättar kommunikation och vår förmåga att se vår egen och andras betydelse för en hållbar utveckling. Delad glädje är dubbel glädje.
- Gäller i privatlivet, på arbetsplatsen, inom hälso- och sjukvården, utbildningssystemet, samhällsplanering, företagsledning och politiskt beslutsfattande.

Mer rörelse i vardagen

- Tryggare trafikmiljöer
- Förbättrad hembygdskänsla
- Ökad social stabilitet och mindre social isolering.
- Mindre trängsel i trafiken.
- Mindre buller.
- Mindre luftföroreningar.
- Färre allvarliga trafikolyckor.
- Hushållning av energi

Mer frukt och grönt i kosten

- Odling av vegetabilier medför effektivare resurshantering.
- Mindre åtgång av energi och vatten för samma mängd protein som intensiv köttproduktion.
- Minskad köttkonsumtion minskad klimatpåverkan
- Lokalodlat minskar transportbehovet.
- God möjlighet för rättvis handel.

Plats för föräldraskapet

- Goda vanor och livsstil grundläggs till stor del i barndomen.
- Barn med trygg uppväxt har lättare att engagera sig i andra och göra goda val senare i livet.
- Motverkar kriminalitet, vandalisering, drogmissbruk och andra sociala problem.
- Motverkar konsumtion som tröst

Plats för mänskliga möten

- Motverkar ensamhetsproblematik, kriminalitet, skadegörelse, sociala problem, segregering.
- Grunden för demokrati och jämställdhet.
- Motverkar resurs- och energislösande materiell konsumtion.
- Minskad ohälsa
- Framgångsrikare verksamhet i alla sektorer

Balansera stressen

- Motverkar slentrian- och tröstkonsumtion med vidhäftat resurs- och energislöseri.
- Verkar för stabilare sociala strukturer i samhället.
- Minskad användning av alkohol- och droger
- Hållbara ”spinoffeffekter”, tiden används till det som har ett större mervärde.
- Minskade ohälsotal och kostnader för ohälsan.

Närhet till naturen

- Främjar biologisk mångfald
- Främjar näringar som inte förbrukar naturresurser.
- Stärker hembygdskänslan och sociala strukturer.
- Positiva naturupplevelser som barn - främjar ett engagemang för hållbar utveckling som vuxen
- Mindre våld och kriminalitet
- Natur i och nära tätorten främjar företagande och ekonomisk utveckling

Närhet till kulturen

- Anknyter individen till traktens historia
- Ökad social samhörighet och integrering
- Minskad främlingsrädsla
- Alternativ till resurs- och energikrävande konsumtion.
- Motverkar tröstkonsumtion.
- Chans till hållbarare innehåll av den ekonomiska tillväxten
- Kreativa miljöer – framgångsrikt näringsliv

Sju landmärken för hälsa och hållbarhet

Mer rörelse i vardagen

Mer frukt och grönt i kosten

Plats för föräldraskapet

Plats för mänskliga möten

Balansera stressen

Närhet till naturen

Närhet till kulturen



*När vi bygger på det som får oss
att må bra i grunden
och inte bara för stunden
bygger vi det hållbara samhället.
Hållbar utveckling börjar där vi står.*

Johan Hallberg