

Hållbart välbefinnande

Inledning

Man kan också fundera på ett hållbart liv ur ett perspektiv för välbefinnande och hälsa. Främjande av hälsa och välbefinnande ingår också i FN:s mål för hållbar utveckling. En hållbar framtid väcker viktiga frågor om hur vi nu och i framtiden kan främja välbefinnandet för individer, gemenskaper, samhällen och hela den globala världen så att våra liv också kan vara hållbara med tanke på vår jord.

I detta avsnitt bekantar vi oss med temana hållbar framtid, hållbart välbefinnande och hållbar hälsa.

Målet SDG3: Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för människor i alla åldrar.

FN:s åtgärdsprogram Agenda 2030 omfattar **målet 3: Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för människor i alla åldrar**. I målet 3 beaktas också miljöfrågor vid främjandet av hälsa. Exempelvis orsakar luftföroreningar sjukdomar och dödsfall globalt. Klimatkrisen och till den relaterade hot har också en inverkan på människors välbefinnande, hälsa och säkerhet runt om i världen. Å andra sidan främjar ren natur och exempelvis grönområden i stadsmiljöer också människors välbefinnande.

Mål 3 (hälsa och välbefinnande) är också anknutet till andra mål för hållbar utveckling; exempelvis är mål 10 (minskad ojämlikhet) och mål 2 (ingen hunger) anknutna till målet välbefinnande och hälsa.

Reflektionsuppgift

Bekanta dig närmare med mål 3: "Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar" och dess delmål på [webbplatsen för Finlands FN-förbund](#).

Fundera därefter på detta självständigt och anteckna följande saker:

- Tycker du att några delmål är särskilt viktiga? Varför?
- På vilket sätt hänger mål 3 (Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar) ihop med ditt liv och din vardag?

Källor:

<https://www.ykliitto.fi/>

<https://hallbarahelsingfors.hel.fi/valbefinnande-och-halsa/>

Övergripande välbefinnande

Hälsa kan betraktas ur perspektivet för **övergripande välbefinnande**.

Världshälsoorganisationen WHO definierar begreppet **hälsa** enligt följande: "Hälsa är ett fullständigt dynamiskt tillstånd av fysiskt, psykiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller svaghet." Det är dock praktiskt taget omöjligt att uppnå ett tillstånd av fullständigt välbefinnande, och definitionen har också kritiserats på grund av detta.

Hälsa kan indelas i olika delområden som påverkar varandra. Med hjälp av hälsans delområden kan man uppfatta hur övergripande hälsan kan påverka en människas välbefinnande. Det övergripande välbefinnande består av dessa. Människor kan uppleva att de mår bra och har en bra funktionsförmåga på grund av välbefinnandet i de andra delområdena, även om de upplever sin hälsa som sämre i ett delområde. Man kan uppfatta betydelsen av hälsan som mer än bara frånvaro av besvär eller sjukdom.

Hälsa kan indelas i följande delområden:

- **Fysisk hälsa**
- **Psykisk hälsa**
- **Social hälsa**

För att främja en hållbar framtid är det värt att globalt beakta faktorer som är anknutna till människors övergripande välbefinnande. Att exempelvis bromsa klimatkrisen och minska ojämlikheten har globala effekter på människors övergripande välbefinnande och fördelningen av välbefinnandet i världen.

Källor:

Suviranta, L.; Orkovaara, P.; Reinikkala, P.; Karas, A.; Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021.
Terve 1: Terveys voimavarana. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> (på finska)

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903> (på finska)

<https://www.who.int/> (på engelska)

Definitioner av hälsa

Hälsa blir annorlunda och kan variera i olika åldrar och livssituationer. Varje människa upplever och definierar hälsa på sitt eget sätt. **Den individuellt upplevda hälsan** beskriver människans egen upplevelse och självbedömning av sin hälsa. Den individuellt upplevda hälsan kan skilja sig från bedömningen som görs av en expert inom hälso- och sjukvården.

En människas upplevelse av hälsa kan också betraktas ur perspektivet för **funktionsförmåga**. Med **funktionsförmåga** avses en människas fysiska, psykiska och sociala förutsättningar att klara av vardagliga saker, som är nödvändiga och meningsfulla för hen i den omgivning där hen lever.

En människas egen bedömning kan också påverkas av den fysiska och sociala omgivning som hen bor i. Miljön kan ha positiva eller negativa effekter på människors funktionsförmåga. Att främja människors upplevelse av hälsa och välbefinnande är också en samhällsfråga. Människors funktionsförmåga kan stödjas och förmågan att klara sig av vardagen förbättras till exempel:

- genom att utveckla funktionerna i näromgivningen,
- med hjälp av tjänster och
- med stöd av andra människor.

Främjande av välbefinnande och hälsa kan anses vara allas vår gemensamma verksamhet, som baserar sig på hållbar utveckling.

I en hållbar framtid är det viktigt att vi arbetar tillsammans för att förbättra de samhällsfrågor och de strukturella bristerna. Likaså är det viktigt att vi likvärdigt stöder människors resurser och möjligheter att hantera hälsan och välbefinnandet. Hälsa och välbefinnande är också viktiga med tanke på de mänskliga rättigheterna. I Finland har den

offentliga makten ansvaret att säkerställa rätten till en hälsosam miljö för alla.

Utgångspunkten är att bristen på en hälsosam miljö också hotar förverkligandet av andra grundläggande rättigheter.

Även i modellen för ekosocial bildning som presenterades ovan innebär de mänskliga rättigheternas oförytterlighet att man försvarar möjligheterna till ett värdigt liv.

I en hållbar framtid borde varje människa ha möjligheten att leva ett liv av god kvalitet och få nödvändigt stöd och nödvändig service i alla skeden av livet.

Källor:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903> (på finska)

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> (på finska)

<https://thl.fi/sv/web/funktionsformagan/vad-ar-funktionsformaga->

Suviranta, L.; Orkovaara, P.; Reinikkala, P.; Karas, A.; Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021.

Terve 1: Terveysvoimavarana. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

Lukion yhteiskuntaoppi Uutishuone: Suomalainen yhteiskunta 1. Aunesluoma, J.; Grönholm, P.; Kokkonen, O. & Varis, S. 2020. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

Gemenskaper, interaktion och välbefinnande

Hälsa och välbefinnande hänger också ihop med interaktionen mellan människor och med gemenskaper. Att höra till sociala nätverk förstärker människors uppfattning om sig själva och kan stödja hälsan. Både gemenskapens och individens välbefinnande kan betraktas som en del av välbefinnandet.

Alla medlemmar i gemenskaperna har ett ansvar för interaktionen och atmosfären i gemenskapen. Vissa gemenskaper, som skolor, har ett lagstadgat ansvar att stödja hälsan och välbefinnandet. Enligt kommunallagen ska kommunen också sträva efter att främja välbefinnandet för sina invånare samt hållbar utveckling.

Fundera kort på följande frågor:

- Hur kan ett gymnasium stödja eller å andra sidan rubba välbefinnandet för studerande i gemenskapen?

- Kan ditt eget gymnasium göra något för att ännu bättre stödja välbefinnandet för studerande? Hur?
- Hur skulle din kommun bättre kunna främja välbefinnande och hållbar utveckling?

Källor:

Suviranta, L.; Orkovaara, P.; Reinikkala, P.; Karas, A.; Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021.

Terve 1: Terveysvoimavarana. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

Lukion yhteiskuntaoppi Uutishuone: Suomalainen yhteiskunta 1. Aunesluoma, J.; Grönholm, P.; Kokkonen, O. & Varis, S. 2020. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

<https://stm.fi/sv/framjande-av-valfard/lagstiftning>

<https://www.kuntaliitto.fi/laki/kunnan-toimielimet-ja-johtaminen/kunnan-johtaminen/hyvinvoinnin-edistaminen/hyvinvoinnin-edistamisen-hyvat-kaytannot> (på finska)

Ecosocial bildning och främjande av välbefinnande

Välbefinnandet kan också betraktas ur perspektivet **ekosocial bildning**, som presenterades ovan i detta avsnitt. Vi kan fundera på värderingarnas roll vid främjandet av en hållbar framtid och vid skapandet av förutsättningar och nätverk som stöder vars och ens hälsa.

Ansvarsfullhet och **mänskligt samspel** är viktiga värderingar i den ekosociala bildningen.

Ur perspektivet **ansvarsfullhet** borde människor ha ett etiskt omsorgsansvar för både sin egen närmaste krets och för andra gemenskaper globalt. Detta ansvar omfattar såväl framtida generationer som levande och icke-levande natur. Syftet är att främja hälsan i gemenskaper, samhällen och i hela världen, men hur kan naturens och andra arters samt framtida generationers välbefinnande beaktas i beslut och åtgärder som rör hälsan och välbefinnandet? För att främja en hållbar framtid är det viktigt att trygga människors liv utan att beröva framtida generationer möjligheten till ett gott liv och genom att beakta jordens ekologiska gränser.

Mänskligt samspel är en värdering som tillhör den ekosociala bildningen och som betraktar välbefinnandet utifrån tanken att medlemskap i olika gemenskaper, att bli accepterad som sig själv och att få förståelse och erkännande från andra människor bidrar till upplevelsen av

livets meningsfullhet. Detta skulle också bidra till att betydelsen av att köpa materiella saker minskar.

Vi kan tillsammans ta ansvar för vår egen, andra människors och miljöns hälsa.

Reflektionsuppgift

- Vad tycker du själv om dessa tankar?
- Tycker du att människor har möjligheter att ta hand om också framtida generationers välbefinnande? Om ja, på vilket sätt?
- Hur skulle människor även kunna beakta andra arters och naturens hälsa och välbefinnande i sin verksamhet och i sina beslut?

Ansvarsfullhet och främjande av hälsa och välbefinnande

Ansvarsfullhet är också anknuten till främjandet av hälsa. För att kunna agera ansvarsfullt och fatta beslut i enlighet med detta krävs det kunskaper och förmåga att bedöma effekterna av de egna valen på andra människors välbefinnande och hälsa eller på naturen.

I vissa fall är det lättare att bedöma dessa effekter, medan kedjan av effekter i andra fall kan sträcka sig långt in i framtiden. Det kan exempelvis vara svårt att uppfatta hur den vardagliga konsumtionen påverkar andra människors hälsa och miljön. Våra konsumtionsvanor kan äventyra människors hälsa på annat håll, och konsumtionsvanorna påverkar också klimatförändringen. Klimatförändringen påverkar i sin tur människors och andra arters hälsa. Genom att bättre förstå dessa samband mellan orsak och verkan kan vi genom våra egna hållbara val positivt påverka välbefinnandet både för våra närstående och vår näromgivning, men också människors välbefinnande i olika delar av världen och välbefinnandet för vår jord.

Ansvar för att främja hälsan ligger inte hos en enskild person, utan var och en av oss kan dela ansvaret. Vi spelar dock alla en stor roll i detta.

Samhällets inverkan på människors hälsa

Samhälleliga eller globala omständigheter har en stor inverkan på människors hälsa och välbefinnande. Människors uppfattning om välbefinnande och en god livskvalitet är bred, men omständigheterna i samhället har olika effekter på medborgarnas hälsa och välbefinnande.

Känslan av trygghet och hoppfullhet inför framtiden är också faktorer som ökar upplevelsen av välbefinnande. Att främja en hållbar framtid är viktigt för människors välbefinnande, eftersom hot som klimatkrisen och naturförlusten kan försämra människornas känsla av trygghet och hoppfullhet samt deras förtroende för framtiden runt om i världen.

Omständigheterna i samhället, såsom trygghet, förverkligandet av de mänskliga rättigheterna och likabehandling, miljöns tillstånd och den ekonomiska situationen, påverkar människors hälsa på många sätt.

Att påverka och agera tillsammans för en hållbar framtid främjar samhällets förutsättningar samt människornas hälsa och välbefinnande.

Källor:

Suviranta, L.; Orkovaara, P.; Reinikkala, P.; Karas, A.; Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021. Terve 1: Terveysvoimavarana. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

Lukion yhteiskuntaoppi Uutishuone: Suomalainen yhteiskunta 1. Aunesluoma, J.; Grönholm, P.; Kokkonen, O. & Varis, S. 2020. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

<https://www.eea.europa.eu/fi/themes/human/intro>

En hållbar framtid främjar hälsa och välbefinnande globalt

Temana välbefinnande och hälsa är på många olika sätt anknutna till en hållbar framtid. Välbefinnande och hälsa för individer och samhällen kan exempelvis betraktas ur perspektiven för den hållbara utvecklingens olika delområden, det vill säga ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet. I många fall är dessa perspektiv även anknutna till varandra.

Exempelvis ökar den hetta och torka som orsakas av klimatförändringen hälsoproblem i vissa regioner och de kan också utsätta regionen för svårigheter vad gäller social och ekonomisk hållbarhet. Regionens livsmedelsproduktion kan drabbas av klimatförändringar,

vilket i sin tur kan ha en negativ inverkan på välbefinnande och hälsa för människorna i regionen ur perspektivet för social och ekonomisk hållbarhet.

Klimatförändringen har direkta och indirekta hälsoeffekter

Klimatförändringen har både direkta och indirekta effekter på hälsan. Hälsoeffekterna kan vara kortvariga eller varaktigt kontinuerliga. Det är dock svårt att förutsäga samtliga effekter med säkerhet, eftersom graden av deras inverkan bland annat beror på människornas och miljösystemens anpassningsförmåga, livsmedelsproduktionen under förändrande omständigheter och på hur väl människorna har tillgång till nödvändiga hälso- och sjukvårdstjänster.

Med **direkta hälsoeffekter** avses de direkta effekterna av solstrålning, temperatur och extrema väderförhållanden, såsom stormar, på människor. **Indirekta hälsoeffekter** beror bland annat på förändringar i tillgången och kvaliteten på mat och vatten, ökade infektioner och försämrad luftkvalitet.

Det är viktigt att förbereda sig för hälsoeffekterna av klimatförändringen

Det är viktigt att redan i nuläget satsa på att förbereda sig för hälsoeffekterna av klimatförändringen med hjälp av olika beredskapsåtgärder. Åtgärderna kan omfatta tekniska lösningar, utbildning samt utveckling av grannhjälp och andra former av hjälp av sociala nätverk.

Nedan anges exempel på hur man förbereder sig för hälsoeffekterna av klimatförändringen:

- Förbättring av luftkonditionerade lokaler och ventilation i lokalerna.
- Stadsplanering genom att exempelvis placera grönområden och planteringar för att kyla ner stadsklimatet och ge mer skugga.
- Utveckling av grannhjälp: under en period av hetta är grannar och sociala nätverk till stor nytta, till exempel för ensamboende seniorer.
- Att uppmärksamma livsmedelshygien och kylförvaring.

Källor:

<https://www.klimatguiden.fi/effekter-pa-halsa/>

<https://thl.fi/sv/web/miljohalsa/klimat-och-vader/klimatforandringen>

<https://www.who.int/> (på engelska)

<https://lararensklimatguide.fi/halsokunskap/>

https://www.climaterealityproject.org/blog/not-pretty-picture-climate-change-and-health-four-infographics?utm_source=Facebook&utm_medium=Social&utm_campaign=general (på engelska)

För Mieli r.f.:s rapport Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen (Klimatångest och hur man lever med den. Rapporten har översatts till finska av Panu Pihkala.

Suviranta, L.; Orkovaara, P.; Reinikkala, P.; Karas, A.; Antikainen, J. & Nurmi, A. 2021. Terve 1: Terveys voimavarana. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.

Brander, N., Sand, S.; Paarlahti, A.; Ruth, C. och Ruth, O. 2021. Manner 1: Maailma muutoksessa. Helsingfors: Otava.