

# YMPÄRISTÖKIN VAIKUTTAA TERVEYTEEN



## IHMINEN ON KOKONAISSUUS

Terveys on paitsi fyysistä, myös psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Se mahdollistaa yksilön erilaiset toiminnot ja hänen osallistumisensa elämän moninaisuuteen omien tarpeidensa ja halujensa mukaan. Terveys voidaan nähdä myös jaksamisena. Ihminen jaksaa välttämättömien asioiden lisäksi tehdä myös niitä asioita, jotka tuottavat hänelle tyydytystä.

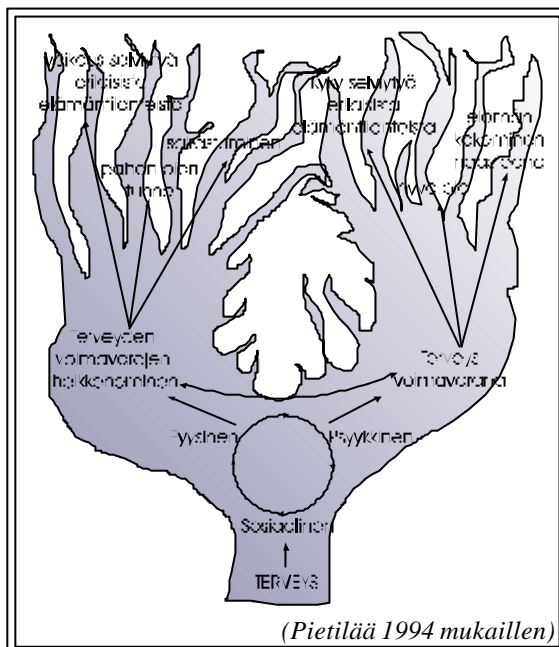
Ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet muodostavat kokonaisuuden, jonka tasapaino on terveyden edellytys. Ollakseen terve ihminen tarvitsee fyysisten tarpeidensa tyydyttämistä. Mutta ihminen tarvitsee myös hyvinvointiaan tukevia sosiaalisia suhteita ja psyykkisten tarpeidensa huomioon ottamista.

Biologisten tekijöiden ja prosessien merkitys ihmisen terveydelle ja sairastumiselle on suuri. Yhä laajemmin on kuitenkin alettu hyväksyä näkemys kokonaisvaltaisesta ihmisestä. Siinä myös tiettyjen psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden osuus ihmisen terveydelle ja sairastumiselle on ilmeinen.

Ihmisten terveyttä ei ylläpidetä ja tuoteta vain terveydenhuollon piirissä. Ihmisten terveyteen vaikuttaa koko fyysinen elinympäristö.

### Ympäristö on osa terveyttä

Elinympäristö luo puitteet ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle. Elinympäristön tulee tukea ihmisen terveyttä ja tarjota paikkoja virkistäytymiselle ja elpymiselle. Terveyttä tukeva ympäristö voi esimerkiksi olla virikkeellinen, esteettinen ja tuttu. Ympäristöstä



*Terveys on tasapainoa ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden välillä.*

voi myös olla yhteys luontoon tai alueen tai esimerkiksi rakennuksen historiaan.

Elinympäristö voi olla niin suunniteltu, että arkinen toiminta vaikeutuu. Huono ympäristö on myös sosiaalisen syrjäytymisen ja sairastumisriskin yksi osatekijä.

Terveyden ja ympäristön väliset suhteet ovat usein epäsuoria. Tämän vuoksi ei aina ole mahdollista osoittaa suoria keinoja kuinka ympäristö voi ylläpitää ihmisten terveyttä ja millainen ympäristö ei tue ihmistä. Ihmiset ovat yksilöitä, samoin heidän suhteensa elinympäristönsä.



## Lainsäädäntö ja fyysinen terveys

Monet lait ja asetukset antavat ohjeita ihmisen elinympäristöön vaikuttavan toiminnan järjestämiseksi. Lainsäädännön tavoitteena on väestön ja yksilön terveyden ylläpito ja edistäminen. Käytännössä on keskitytty lähinnä suojelemaan ihmisen fyysistä terveyttä.

Ihmisen fyysisen terveyden suojelemiseksi on esimerkiksi terveydensuojelulaissa annettu ohjeita seuraavista tekijöistä:

- talousvesi, vedenotto, vesilaitos sisältäen vesilaitosilmoituksen, vesijohtoon liittymisen, talousveden valvonnan
- jätteet ja jätevedet sisältäen viemärin ja jätevesien kokoamisen; jätteiden kokoamisen ja jätehuoneen; kompostoinnin; käymälän sekä kuolleet eläimet
- asunnon ja muun oleskelutilan sekä yleisten alueiden terveydelliset vaatimukset; sisältäen asunnon ja muun oleskelutilan terveydelliset vaatimukset; yleiset alueet, rakennukset ja laitokset; uimaveden; käymälät; mikrobit ja vahinkoeläimet
- yleinen elintarvikehygieniä sisältäen elintarvikehuoneiston, toiminnanharjoittajan omavalvonnan, yleisötilaisuuksien järjestämisen, ruokamyrkytyksen
- hautausmaat ja hautaaminen

Maankäyttö- ja rakennuslaissa kehoitetaan järjestämään alueiden käyttö ja rakentaminen niin, että hyvälle elinympäristölle luodaan edellytykset. Laissa myös pyritään edistämään kestävää kehitystä. Rakentamismääräyskokoelma sisältää määräyksiä terveellisestä ja turvallisesta rakentamisesta. Työsuojelua hoitavat omat viranomaisensa.

### Ajan kuluessa ongelmat muuttuvat

Vuosisadan alun Suomessa infektioaudit olivat vallitsevia. Sotien jälkeen elintasosairaudet ja ongelmat kuten syöpä, sydänsairaudet ja onnettomuudet nousivat merkittäviksi terveyden suojelun haasteiksi.

Nyt elintasosairauksien rinnalle ovat nousseet yhdessäoloon ja psyykkiseen selviämiseen liittyvät ongelmat. Esimerkiksi masennus, syömishäiriöt ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät vaikeudet vaativat katsomaan ihmistä paitsi fyysisesti terveenä, myös sosiaalisesti ja psykologisesti tasapainossa olevana yksilönä.

### Ympäristön osa-alueet, jotka sisältävät erittäin merkittäviä terveysriskejä, mutta jotka ovat pääsin kunnossa maassamme:

- talousvesihuolto
- säteilyturvallisuus

### Osa-alueet, joilla asiat eivät ole hallinnassa

- yhdyskuntailman laatu
- meluhaitat
- tapaturmat ja onnettomuudet
- ympäristön psyykkiset ja sosiaaliset terveysriskit

### Tulevaisuuden riskien hallinta ja terveyden edistäminen

- ilmastonmuutoksen torjunta
- otsonikerroksen ohentamisen torjunta
- yhdyskuntasuunnittelu ja rakentaminen terveellisyyteen
- kansalaisten osallistumisen lisääminen
- tutkimus- ja kehitystyö

(Tuomisto 1997 mukailten)

## Ympäristö ja ihmisen psyykinen ja sosiaalinen terveys

Ihmisten eliniän piteneminen osoittaa, että ihmisten fyysisen ympäristö on terveellinen ja turvallinen. Myös ihmisten fyysinen terveys on hyvä, ihmiset elävät pitempää terveenä ja toimintakykyisinä.

Terveyden ja ympäristön vuorovaikutus on perinteisesti tuttu lääketieteelle ja ympäristöterveydelle. Hyvä esimerkki tästä on tarttuvien tautien ehkäisy. Nyt terveyden ja ympäristön vuorovaikutusta tulisi tarkastella uudesta näkökulmasta: kuinka turvata psyykkisesti ja sosiaalisesti hyvä ympäristö?

Lääketieteen ja ympäristöterveyden yhteistyön uusi haaste on yhdessä muiden osaajien kanssa luoda psyykkisesti ja sosiaalisesti hyvä ympäristö. Millainen ympäristö estää mieltä masentumasta ja ehkäisee syrjäytymistä? Millainen on fyysinen ympäristö, joka ennalta ehkäisee sairastumista sosiaalisen tuen avulla? Entä millainen ympäristö tarjoaa elpymispaikan arjen stressiin?

MITATTAVISSA OLEVA TERVEYS		KOKEMUKSEEN PERUSTUVA TERVEYS
<b>TAUDIN PUUTTUMINEN</b>	Ei diagnosoitua tautia Ei tietoisia terveysriskejä	Ei indikaattoreilla osoitettavissa olevaa hyvinvoinnin uhkaa
<b>LAAJA HYVINVOINTI</b>	Ei sairauden tunnetta Ei oletettavia terveysriskejä	Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemus, viihtyisyys ja häiriöttömyys

(Perttilä 1999)

## IHMINEN YMPÄRISTÖSSÄÄN

Ihminen oleskelee päivittäin monessa erilaisessa ympäristössä. Jokainen niistä vaikuttaa häneen joko positiivisesti tai negatiivisesti. Osa ihmisistä reagoi näihin ympäristöihin herkemmin, osa vähemmän herkästi. Osa ihmisistä etsii näistä ympäristöistä apua stressiin, osalle taas ei ympäristöllä ole tietoisella tasolla mitään merkitystä.

Esimerkkejä erilaisista ympäristöistä ovat

- koti,
- elinympäristö,
- luonnonympäristö,
- ihmisen luoma ympäristö,
- syntymäympäristö,
- kasvatuksellinen ympäristö ja
- työ- tai kouluympäristö.

Kaikilla näillä ympäristöillä on vaikutuksensa ihmisen sisäiseen ja ulkoiseen tyytyväisyyteen ja esimerkiksi sosiaaliseen ja ekologiseen käyttäytymiseen. Ne vaikuttavat ihmisen kokonaisterveyteen. Muutokset ihmisen päivittäisissä ympäristöissä vaikuttavat ihmisiin, joko tietoisesti tai tiedostamatta. Samalla ne vaikuttavat hänen terveyteensä.

Suunnitelmat tutun elinympäristön muutoksesta vaikuttavat ihmiseen. Tuttu ja turvallinen ympäristö on muuttumassa. Aina ei alueen asuk-

kailla ole tietoa siitä, mitä ollaan tekemässä ja miksi. Heillä ei myöskään ole varmuutta siitä millaiseksi ympäristö muuttuu. Ympäristön vaikutukset arkielämään eivät ole tiedossa. Vain muutokset ovat varmoja.

### Hyvä ympäristö vaatii katsomaan ihmistä kokonaisuutena

Hyvä elinympäristö ottaa huomioon ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet. Esimerkiksi melu on osa ympäristössä viihtymistä. Melu saattaa jäädä desibeliarvoltaan ohjearvojen alle. Silti melu saattaa häiritä esimerkiksi nukkumista tai ulkoilua. Myös viihtyisyys vaikuttaa ihmisen terveyteen. Viihtyisässä elinympäristössä on hyvä asua ja sinne kotiudutaan. Epäviihtyisästä ympäristöstä halutaan muuttaa nopeasti pois.

Ihmisen ja ympäristön suhde on monimutkaisen vuorovaikutussuhteen tulos. Yksiselitteisesti ei ole mahdollista sanoa, millainen ympäristö on hyvä ja millainen huono. Jokaisella ihmisellä on erilainen kokemus siitä, mikä on juuri hänelle hyvä ympäristö: eri ihmisen viihtyvät erilaisessa ympäristössä. Myös ympäristön merkitys on eri ihmisille erilainen. Haasteena onkin löytää eri ympäristöistä juuri ne tekijät, jotka ovat hyväksi ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille, ja vahvistaa näitä tekijöitä.

<b>Esimerkkejä terveyteen vaikuttavista tekijöistä</b>	<b>Esimerkkejä terveysvaikutuksista</b>
Biologiset tekijät	Ikä, sukupuoli, perinnölliset tekijät
Henkilökohtaiset ja/tai perheeseen liittyvät tekijät, elämäntyyli	Perheen rakenne ja toiminta, aikuisten koulutus, ammatti, työttömyys, tulot, riskikäyttäytyminen, ruokavalio, huumaavien aineiden käyttö, liikunta, virkistys, keinot liikkua.
Sosiaalinen ympäristö	Kulttuuri, vertaisryhmän paine, syrjintä, sosiaalinen tuki, yhteisöllinen/kulttuurinen/hengellinen osallistuminen
Fyysinen ympäristö	Vesi, ilma, asuinolosuhteet, melu, haju, näkymä, turvallisuus, yhdyskuntasuunnittelu, kauppa (sijainti/valikoima/laatu), yhteydet, jätteiden käsittely, energia, paikallisen ympäristön piirteet.
Julkiset palvelut	Saatavuus ja laatu: terveydenhuollon palvelut, lasten päivähoito, sosiaalipalvelut, asuminen/vapaa-ajan vietto/työllisyys/sosiaaliturvan palvelut, julkinen liikenne, harjoitettava politiikka, muut terveyteen liittyvät julkiset palvelut, ei lakisääteiset palvelut ja toimistot.
Julkinen politiikka	Taloudelliset/sosiaaliset/ympäristölliset/terveydelliset trendit, paikalliset ja kansalliset prioriteetit, politiikat, ohjelmat, projektit.

(Merseyside Health Impact Assessment Training Consortium 1999)

## Yvalla asiaan

Ympäristövaikutusten arviointi (YVA) -käsite kattaa myös ihmisten terveyteen, elinoloihin ja viihtyvyyteen liittyvät tekijät. Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten tunnistamisessa ja huomioon ottamisessa ovat alueella toimivat sosiaali- ja terveydenhuollon sekä ympäristöterveydenhuollon viranomaiset asiantuntijoita.

Heidän tietämyksensä on tärkeää. He tuntevat vastuualueensa ja sen erityispiirteet ja alueella asuvat ihmiset. Yhdessä muiden alueella toimijoiden kanssa he voivat ennakoita arvioida päätettävän asian ihmisiin kohdistuvia vaikutuksia. Yhteisöanalyysi on yksi tapa kerätä alueellista tietoa kunnan eri toimijoilta.

## Lisää tietoa

Savolainen-Mäntyjärvi Riitta & Tapani Kauppinen (2000). Koettu terveys ympäristövaikutusten arvioinnissa. Stakes Raportteja 249.

[www.stakes.fi](http://www.stakes.fi).

Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi, Ideakortti 2/99.Stakes. Yhteisöanalyysillä tuó alkuun!, Ideakortti 3/00.Stakes.

Latikka Anne-Maria. (1997). Tilaa mielenterveydelle.Stakes, Aiheita 8/1997.

Bäckman Guy (1992). Psykososiaalinen ympäristö ja terveys. Teoksessa Antti Karisto, Eero Lahelma ja Ossi Rahkonen (toim). Terveystieteologia. sivut 161-170.

Tuomisto Jouko (1997). Ympäristöterveyteen vaikuttavien tekijöiden priorisointi. Ympäristö ja terveys 6:22-30.

Perttilä Kerttu (1999). Terveiden edistäminen kunnan tehtävänä. Stakes. Tutkimuksia 103.

Pietilä Anna-Maija (1994). Elämänhallinta ja terveys. Acta Universitatis Oulensis Medica D 313.



Lisätietoja Stakes/ Ympäristö ja hyvinvointi.  
Marja Kurenniemi, PL 220, 00531 HELSINKI, puh 09-39671, fax 39672201, marja.kurenniemi@stakes.fi  
ISSN 1456-4475