

Kestävää hyvinvointia

Johdanto

Kestävää elämää voi pohtia myös hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sisältyy myös YK:n kestävän kehityksen tavoitteisiin. Kestävä tulevaisuus herättää tärkeitä kysymyksiä siitä, miten yksilöiden, yhteisöjen, yhteiskuntien ja koko globaalin maailman hyvinvointia voidaan edistää nyt ja tulevaisuudessa siten, että elämämme olisi myös maapallon kannalta kestävä.

Tässä osiossa tutustutaan kestävän tulevaisuuden, hyvinvoinnin ja terveyden teemoihin.

Kestävän kehityksen tavoite 3: Taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille

YK:n Agenda 2030 -toimintaohjelma sisältää **tavoitteen 3: Taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille**. Tavoite 3 ottaa huomioon terveyden edistämisessä myös ympäristökysymykset. Esimerkiksi ilmansaasteet aiheuttavat globaalisti sairauksia ja kuolemia. Myös ilmastokriisillä ja siihen liittyvillä uhilla on vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen eri puolilla maailmaa. Toisaalta puhdas luonto ja esimerkiksi kaupunkiympäristöjen viheralueet edistävät myös ihmisten hyvinvointia.

Tavoite 3 (terveyttä ja hyvinvointia) liittyy myös muihin kestävän kehityksen tavoitteisiin; esimerkiksi tavoite 10 (eriarvoisuuden vähentäminen) ja tavoite 2 (ei nälkää) linkittyvät hyvinvoinnin ja terveyden tavoitteeseen.

Pohdintatehtävä

Tutustu tarkemmin tavoitteeseen 3: ”Taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille” sekä sen alatavoitteisiin [Suomen YK-liiton sivuilla](#).

Pohdi tämän jälkeen itsenäisesti ja kirjaa ylös seuraavia asioita:

- Ovatko jotkut alatavoitteista sinun mielestäsi erityisen tärkeitä? Miksi?
- Millä tavalla tavoite 3: ”Taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille” liittyy omaan elämääsi ja arkeesi?

Lähteet:

[Suomen YK-liitto](#)

[Kestävä Helsinki, Hyvinvointi ja terveys](#)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Terveyttä voidaan lähestyä **kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin** kautta. **Terveys** määritellään **Maailman terveysjärjestö WHO:n** mukaan seuraavasti: ”*Terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin dynaaminen tila eikä vain sairauden tai*

heikkouden puuttumista.” Täydellisen hyvinvoinnin tila on kuitenkin käytännössä mahdotonta saavuttaa, ja määritelmää on myös kritisoitu tästä syystä.

Terveys voidaan jakaa eri osa-alueisiin, jotka vaikuttavat toisiinsa. Terveiden osa-alueiden avulla voi hahmottaa, kuinka kokonaisvaltaisesti terveys voi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Näistä koostuu kokonaisvaltainen hyvinvointi. Ihminen voi kokea pärjäävänsä ja toimintakykynsä hyväksi muiden osa-alueiden hyvinvoinnin vuoksi, vaikka yhdellä osa-alueella terveyden kokisi huonommaksi. Terveiden merkitys voidaan ymmärtää laajemmaksi kuin vain vaivan tai sairauden puutteeksi.

Terveys voidaan jakaa osa-alueisiin:

- **Fyysinen terveys**
- **Psyykinen terveys**
- **Sosiaalinen terveys**

Kestävän tulevaisuuden edistämiseksi on hyvä huomioida globaalisti ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät. Esimerkiksi ilmastokriisin hidastamisella ja eriarvoisuuden vähentämisellä on globaalisti vaikutuksia ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja hyvinvoinnin jakautumiseen maailmassa.

Lähteet

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

[Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Keskeisiä käsitteitä](#)

[Duodecim terveystietokirjasto, Mitä terveys on?](#)

[World Health Organization](#)

Terveyden määritelmiä

Terveys muuttuu ja voi vaihdella eri iässä ja elämäntilanteissa. Jokainen ihminen kokee ja määrittää terveyttä omalla tavallaan. **Oma koettu terveys** kuvaa ihmisen omaa kokemusta ja itse tekemää arviota terveydestään. Oma koettu terveys voi erota terveydenhuollon ammattilaisen tekemästä arviosta.

Ihmisen kokemusta terveydestä voidaan lähestyä myös **toimintakyvyn** kautta.

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä välttämättömistä ja itselle merkityksellisistä jokapäiväisen elämän asioista siinä ympäristössä, jossa hän elää.

Ihmisen omaan arvioon voi vaikuttaa paljon myös se, millaisessa fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä hän elää. Ympäristöllä voi olla myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin kokemisen edistäminen on myös yhteiskunnallinen asia. Ihmisen toimintakykyä voidaan tukea ja arjen selviytymistä parantaa ympäristössä esimerkiksi

- lähiympäristöä toimia kehittämällä
- palveluiden avulla
- toisten ihmisten tuen avulla.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen voidaan ajatella olevan kaikkien yhteistä toimintaa, joka perustuu kestäväälle kehitykselle.

Kestävässä tulevaisuudessa on tärkeää, että korjaamme yhdessä yhteiskunnallisia elinoloja ja rakenteellisia puutteita sekä tuemme yhdenvertaisesti ihmisten voimavaroja ja mahdollisuuksia hallita terveyttään ja hyvinvointiaan. Terveys ja hyvinvointi ovat tärkeitä myös ihmisoikeuksien kannalta. Suomessa julkisen vallan vastuulla on turvata jokaiselle oikeus terveelliseen ympäristöön. Lähtökohtana on, että terveellisen ympäristön puute uhkaa myös muiden perusoikeuksien toteutumista.

Myös aiemmin esitellyssä ekososiaalisen sivistyksen mallissa ihmisoikeuksien luovuttamattomuus tarkoittaa arvokkaan elämän mahdollisuuksien puolustamista.

Kestävässä tulevaisuudessa jokaisella ihmisellä tulisi olla mahdollisuus elää laadukasta elämää ja saada siihen tarvittavaa tukea ja palvelua kaikissa elämänvaiheissa.

Lähteet

[Duodecim terveyskirjasto, Mitä terveys on?](#)

[Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Keskeisiä käsitteitä](#)

[Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Mitä toimintakyky on?](#)

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

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

Yhteisöt, vuorovaikutus ja hyvinvointi

Terveys ja hyvinvointi liittyvät myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöihin. Sosiaaliin verkostoihin kuuluminen vahvistaa ihmisten käsitystä itsestään ja voi tukea terveyttä. Hyvinvointiin voi katsoa kuuluvaksi sekä yhteisön että yksilön hyvinvoinnin.

Yhteisöjen kaikilla jäsenillä on vastuu vuorovaikutuksesta ja ilmapiiristä yhteisössä. Joillakin yhteisöillä, kuten kouluilla, on laissa määritelty vastuu tukea terveyttä ja hyvinvointia. Kuntalain mukaan myös kunnan pitää pyrkiä edistämään asukkaiden hyvinvointia sekä kestävää kehitystä.

Pohdi lyhyesti seuraavia kysymyksiä:

- Miten lukio voi tukea tai toisaalta horjuttaa yhteisön opiskelijoiden hyvinvointia?
- Voisiko oma lukiosi jollain tavoin tukea vielä enemmän opiskelijoiden hyvinvointia? Miten?

- Miten kunnassasi voitaisiin edistää paremmin hyvinvointia ja kestäväää kehitystä?

Lähteet:

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

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

[Sosiaali- ja terveysministeriö, lainsäädäntö hyvinvoinnin edistämisestä](#)

[Kuntaliitto, hyvinvoinnin edistäminen](#)

[Kuntaliitto, hyvinvoinnin edistämisen hyvät käytännöt](#)

Ekososiaalinen sivistyskäsitys ja hyvinvoinnin edistäminen?

Hyvinvointia voi pohtia myös tässä osiossa aiemmin esitellyn **ekososiaalisen sivistyskäsitteen** kautta. Voimme pohtia arvojen merkitystä kestävään tulevaisuuden edistämisessä ja meidän kaikkien terveyttä tukevien olosuhteiden ja verkostojen luomisessa. Ekososiaalisessa sivistyksessä tärkeitä arvoja ovat **vastuullisuus** ja **ihmistenvälisyys**.

Vastuullisuuden näkökulmasta ihmisillä olisi eettinen huolenpitovastuu sekä omasta lähipiiristä että myös muista yhteisöistä maailmanlaajuisesti. Tämä vastuu ulottuu myös tuleviin sukupolviin sekä elolliseen ja elottomaan luontoon. Terveyttä pyritään edistämään yhteisöjen, yhteiskuntien ja koko maailmankin tasolla, mutta miten luonnon ja muiden lajien sekä tulevien sukupolvien hyvinvointi voitaisiin ottaa huomioon terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä päätöksissä ja toimissa? Kestävään tulevaisuuden edistämisessä on tärkeää turvata ihmisten hyvä elämä viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta hyvään elämään ja ottamalla maapallon ekologiset rajat huomioon.

Ihmistenvälisyys on ekososiaaliseen sivistyskäsitteeseen kuuluva arvo, joka lähestyy hyvinvointia siitä ajatuksesta, että, erilaisiin yhteisöihin kuulumisen, omana itsenä hyväksytyksi tuleminen ja muilta ihmisiltä saatu ymmärrys ja tunnustus lisäävät kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Tämä antaisi ratkaisuja myös siihen, että aineellisten asioiden ostamisen merkitys vähenee.

Voimme kaikki yhdessä ottaa vastuuta omasta, toisten ihmisten ja ympäristön terveydestä.

Pohdintatehtävä

- **Mitä itse olet mieltä näistä ajatuksista?**
 - Onko ihmisillä mielestäsi mahdollisuuksia huolehtia myös tulevien sukupolvien hyvinvoinnista? Jos, niin millä tavoin?
 - Millä tavoin ihmiset voisivat ottaa huomioon myös muiden lajien ja luonnon terveyden ja hyvinvoinnin toiminnassaan ja päätöksissään?

Vastuullisuus ja terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Vastuullisuus liittyy myös terveyden edistämiseen. Jotta voidaan toimia vastuullisesti ja tehdä sen mukaisia päätöksiä, tarvitaan tietoja ja kykyä arvioida, millaisia vaikutuksia omilla valinnoilla on muiden ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen tai luontoon.

Joissain tapauksissa näiden vaikutusten arvioiminen on helpompaa, kun taas joissain tapauksissa vaikutusten ketju voi ulottua pitkälle. Esimerkiksi arkisen kulutuksen vaikutukset muiden ihmisten terveyteen ja ympäristövaikutukseen voivat olla vaikeita hahmottaa. Meidän kulutustottumuksillamme voi olla vaikutusta ihmisten terveyden vaarantumiseen toisaalla, ja kulutustottumukset vaikuttavat myös ilmastonmuutokseen. Ilmastonmuutoksella puolestaan on terveysvaikutuksia ihmisiin ja muihin lajeihin. Ymmärtämällä paremmin näitä syy-seuraussuhteita voimme vaikuttaa omilla kestäväillä valinnoillamme positiivisesti niin läheisten, lähiympäristön kuin eri puolilla maailmaa asuvien ihmisten ja maapallon hyvinvointiin.

Terveyden edistämisen vastuu ei ole yhdellä ihmisellä, vaan me voimme jokainen jakaa siitä vastuuta. Meillä kaikilla on kuitenkin paljon merkitystä tässä.

Yhteiskunnallisten olosuhteiden vaikutukset ihmisten terveyteen

Yhteiskunnalliset tai globaalit olosuhteet vaikuttavat paljon ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Ihmisten käsitys hyvinvoinnista ja hyvästä elämänlaadusta on laaja, mutta yhteiskunnan olosuhteilla on eri tavoin vaikutuksia kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin.

Turvallisuuden tunne ja toiveisuus tulevaisuusnäkymistä ovat myös hyvinvoinnin kokemusta lisääviä tekijöitä. Kestävän tulevaisuuden edistäminen on tärkeää ihmisten hyvinvoinnin kannalta, sillä esimerkiksi ilmastokriisin ja luontokadon uhat voivat heikentää ihmisten turvallisuuden tunnetta ja toiveikkautta sekä luottamusta tulevaisuuteen eri puolilla maailmaa. Yhteiskunnan olosuhteet, muun muassa turvallisuus, ihmisoikeuksien ja yhdenvertaisuuden toteutuminen, ympäristön tila, ja taloudellinen tilanne, vaikuttavat monella tapaa ihmisten terveyteen.

Se, että vaikutamme ja toimimme yhdessä kestäväan tulevaisuuden eteen, edistää yhteiskunnan olosuhteita sekä myös ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

Lähteet

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

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

[Euroopan ympäristökeskus. Ympäristö ja terveys](#)

Kestävä tulevaisuus edistää globaalisti terveyttä ja hyvinvointia

Hyvinvoinnin ja terveyden teemat liittyvät monin eri tavoin kestäväan tulevaisuuteen. Yksilöiden ja yhteiskuntien hyvinvointia ja terveyttä voi pohtia esimerkiksi kestäväan kehityksen eri osa-alueiden eli ekologisen, sosiaalisen ja taloudellisen kestävyuden kautta. Monissa tapauksissa nämä kestävyuden näkökulmat myös linkittyvät toisiinsa.

Esimerkiksi ilmastonmuutoksen aiheuttamat kuumuus ja kuivuus lisäävät jollain alueella terveydellisiä ongelmia ja voivat aiheuttaa alueelle vaikeuksia myös sosiaalisen ja taloudellisen kestävyuden kannalta. Alueen ruuantuotanto voi kärsiä ilmaston muutoksista, mikä taas voi vaikuttaa negatiivisesti alueella asuvien ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen sosiaalisen ja taloudellisen kestävyuden näkökulmasta.

Ilmastonmuutoksella on suoria ja epäsuoria vaikutuksia terveyteen

Ilmastonmuutoksella on sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia terveyteen. Terveysvaikutukset voivat olla lyhytaikaisia tai pitkäkestoisia yhtäjaksoisina. Kaikkia vaikutuksia on kuitenkin vaikea varmasti ennustaa, sillä vaikutusten suuruus riippuu muun muassa ihmisten ja ympäristön järjestelmien sopeutumiskyvystä, muuttuvien olojen ruuantuotannosta ja siitä, miten hyvin ihmisillä on mahdollisuuksia saada tarvittavia terveysterveyspalveluita.

Suorilla terveysvaikutuksilla tarkoitetaan auringonsäteilyn ja lämpötilan sekä äärimmäisten sääolojen, kuten myrskyjen, vaikutuksia suoraan ihmisiin. **Epäsuorat terveysvaikutukset** aiheutuvat muun muassa ruuan ja veden saatavuuden ja laadun muutoksista, infektioiden lisääntymisestä ja heikentyneestä ilmanlaadusta.

Varautuminen ilmastonmuutoksen terveysvaikutuksiin on tärkeää

Ilmastonmuutoksen terveysvaikutuksiin varautumiseen on tärkeää panostaa jo nyt erilaisin varautumistoimenpitein. Toimenpiteitä voivat olla tekniset ratkaisut, kouluttaminen sekä naapuriavun ja muiden sosiaalisten verkostojen avun kehittäminen. Alla esimerkkejä ilmastonmuutoksen terveysvaikutuksiin varautumisesta:

- ilmastoitujen tilojen ja tuuletusten parantaminen tiloissa
- kaupunkisuunnittelu siten, että esimerkiksi viheralueita ja istutuksia sijoitetaan viilentämään kaupunkien ilmastoa ja antamaan enemmän varjoa
- naapuriavun kehittäminen: hellejakson aikana naapurit ja sosiaaliset verkostot ovat suuri apu esimerkiksi yksin asuvalle vanhukselle
- huomion kiinnittäminen elintarvikkeiden hygieniaan ja kylmäsäilytykseen.

Lähteet:

[Ilmasto-opas, ilmastonmuutoksen vaikutukset terveyteen](#)

[Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Ilmastonmuutoksen terveysvaikutukset](#)

[World Health Organization](#)

[Open Ilmasto-opas, ilmastonmuutos terveystiedon opetuksessa](#)

Mieli ry:n julkaisemaa Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen -raporttia varten. Suomenmoksen on tehnyt Panu Pihkala

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

Brander, N., Hiekka, S., Paarlahti, A., Ruth, C. ja Ruth, O. 2021. Manner 1: Maailma muutoksessa. Helsinki: Otava.