

ZDROWIE CZŁOWIEKA JAKO DETERMINANTA ZRÓWNOWAŻONEGO PLANOWANIA PRZESTRZENNEGO

BOGUMIŁA OLKOWSKA

Konferencja Zrównoważone planowanie przestrzenne.
Zmiana paradygmatów
13-14 maja 2022, Gdańsk



**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego**

WPROWADZENIE



Lekarz leczy, natura uzdrawia

*Zdrowie wymaga stanu równowagi
między wpływami środowiska,
sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej
natury*

Hipokrates (460–377 p.n.e.)



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

DEFINICJE, POJĘCIA, WZAJEMNE RELACJE

ZDROWIE DOBROBYT / JAKOŚĆ ŻYCIA / ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

DOBROBYT

ponad 300 definicji zdrowia, wspólne elementy:
- wymiar fizyczny, społeczny i psychologiczny

„dynamiczny stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego, a nie jedynie brak choroby/dolegliwości czy niepełnosprawności”.

GUS „Jakość życia w Polsce” 2017: zdrowie najważniejszą wartością spośród 19 różnych wartości jakości życia

Zdrowie jest powiązane z szerszymi koncepcjami dotyczącymi kondycji człowieka i społeczeństw, ich funkcjonowania w środowisku oraz wpływu otoczenia na zdrowie i funkcjonowanie jednostki

Łączy wymiar materialny związany z zaspokajaniem potrzeb fizycznych i biologicznych oraz wymiar duchowy, związany z zaspokajaniem aspiracji psychologicznych i emocjonalnych

Inaczej: „dobre usposobienie ciała i umysłu”
„przyjemne uczucie wywołane zaspokojeniem potrzeb fizycznych i brakiem napięcia psychicznego”

„sytuacja materialna, która umożliwia zaspokojenie potrzeb egzystencjalnych”

JAKOŚĆ ŻYCIA

„jakość życia uwarunkowana stanem zdrowia”
obejmuje stan fizyczny i sprawność ruchową, stan psychiczny i doznania somatyczne, sytuację społeczną oraz warunki ekonomiczne,

Jakość życia = **wyznacznik efektywności wdrażania rozwoju zrównoważonego**
(Nowa Zelandia)

paradygmat zrównoważonego rozwoju, który działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego, uwzględniający wzajemne zależności
wysokiej jakości życia, rozwoju ekonomicznego i poszanowania środowiska przyrodniczego.



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

DIAGNOZA

SKALA PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH W POLSCE

Wzrost umieralności w ostatnich ok. 3 latach

2020: 477,4 tysięcy (12,6 zgonów na 1000 osób; UE: 11,6)

67 tys. zgonów więcej, z czego 43 proc. to zgony spowodowane zakażeniem COVID-19.

Nowy trend generalny (dla całej populacji): **większa liczba zgonów w miastach niż na wsi** (2020 rok: 1,6 x więcej.).

Przedwczesna umieralność dotyczy głównie mężczyzn: 2,5-krotnie wyższa niż kobiet

przedwczesna umieralność jest spowodowana głównie przyczynami, które są możliwe do uniknięcia i można im skutecznie zapobiegać (o 85% wyższa umieralność niż z powodu przyczyn, które można skutecznie leczyć).

Wśród większości krajów Unii Europejskiej Polska zajmuje najgorsze miejsca pod względem długości życia i umieralności.

Od lat największym zagrożeniem życia Polaków są **choroby układu krążenia (głównie serca)** odpowiedzialne za około 40% ogółu **zgonów**. Zgony z powodu choroby serca są w Polsce znacznie częstsze niż w bogatszych krajach UE.

Choroby układu krążenia są też głównym czynnikiem doprowadzającym do niepełnosprawności.



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

DIAGNOZA

SKALA PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH W POLSCE

L.p.	Przyczyna zgonu	2010 rok	2015 rok	2019 rok
1	Ogółem	982,6	1027,0	1067,3
2	Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania	4,6	5,9	9,9
3	Choroby układu nerwowego i narządów zmysłów	13,3	14,1	17,2
4	Choroby układu krążenia	451,8	469,0	421,0
5	Choroby układu oddechowego	50,2	63,1	70,9
6	Objawy i stany niedokładnie określone	63,6	67,4	117,8
7	Urazy i zatrucia według zewnętrznej przyczyny: wypadki komunikacyjne	11,8	9,2	9,8
8	Choroby układu trawiennego	42,2	38,4	45,8
9	Choroby układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej	1,2	1,5	1,4

Rodzaje czynników

głównym czynnikiem decydującym o stanie zdrowia człowieka jest styl życia, któremu przypisuje się wartość 50%. Z tego zdecydowanie najważniejszym elementem zdrowego stylu życia jest **aktywność ruchowa**. Ponadto w ok. 20% stan zdrowia człowieka zależy od czynników środowiskowych, w ok. 20% od czynników genetycznych i biologicznych, a 10-15% od opieki medycznej (służby zdrowia).

Wydatki na zdrowie

Według danych GUS w 2020 roku odnotowano w Polsce **wzrost wydatków bieżących** publicznych i prywatnych. Publiczne wydatki bieżące na ochronę zdrowia wyniosły w 2020 r. - 121,5 mld zł i były o 15,4 mld zł wyższe niż w 2019 r., a ich udział w PKB wyniósł 5,2% (tj. o 0,6 p. proc. więcej niż w poprzednim roku).

Według Eurostatu, ze względu na spadek PKB w kryzysowym 2020 roku, relacja wysokości wydatków na cele zdrowotne w stosunku do PKB pogorszyła się, plasując Polskę na ostatnim miejscu spośród 20 badanych krajów.



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

DIAGNOZA

ŚRODOWISKO I STYL ŻYCIA

najmniej korzystnym środowiskiem zamieszkania w Polsce są **najmniejsze miasta, poniżej 5 tys. mieszkańców: tu mieszkańcy żyją najkrócej.**

najdłużej żyją mieszkańcy największych miast (wyjątek stanowi Łódź gdzie mieszkańcy żyją nawet krócej niż mieszkańcy małych miasteczek).

Fakt zamieszkiwania w **mieście lub na wsi** w stosunkowo niewielkim stopniu przyczynia się do różnicowania długości życia Polaków. Mężczyźni mieszkający **w miastach żyją przeciętnie dłużej** od mieszkających na wsi, w 2020 r. przeciętne trwanie życia mężczyzn zamieszkałych w miastach wynosiło 72,9 roku i było o 0,8 roku dłuższe niż dla mężczyzn na wsi. W przypadku kobiet zamieszkałych w miastach, przeciętna długość życia wynosiła 80,8 roku i była o 0,2 roku wyższa niż dla kobiet na wsi.

nasila się problem nadwagi i otyłości.

2020: nadwagę miało 54% Polaków.

Rozpowszechnienie otyłości (BMI ≥ 30) oszacowano na 10%.

Nadwaga (BMI ≥ 25) jest przyczyną 14,2% zgonów oraz utraty 12,4% lat przeżytych w zdrowiu.

W okresie pandemii od wiosny do jesieni 2020 roku 28% dorosłych Polaków zwiększyło masę ciała. Jednocześnie 13% ludności zmniejszyło masę ciała.

niska aktywność fizyczna odpowiada w za 2,3% zgonów i za utratę 1,1% lat przeżytych w zdrowiu.

Tylko co trzeci Polak regularnie uprawia sport lub podejmuje rekreacyjną aktywność fizyczną w sezonie wiosenno-letnim lub jesiennym. 70% mężczyzn i 64% kobiet nie praktykuje takich form ruchu. Dla obu płci odsetek osób nieaktywnych zwiększa się z wiekiem. Poziom aktywności rośnie wraz z poziomem wykształcenia.

W okresie pandemii 34% Polaków zmniejszyło swoją aktywność fizyczną, a około 17-18% zwiększyło aktywność fizyczną.

Podsumowując, **behawioralne czynniki ryzyka** (z uwzględnieniem palenia tytoniu i picia alkoholu) odpowiadają w Polsce **za utratę 35,8% lat przeżytych w zdrowiu** (43,0% przez mężczyzn i 27,1% przez kobiety).



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

ODDZIAŁYWANIE PRZESTRZENI

CECHY OSOBNICZE A CZYNNIKI STRESOWE

otaczająca przestrzeń wpływa na neurologię człowieka, która różni się osobniczo

kluczową kwestią dla dobrej kondycji psychicznej jest **dostosowanie przestrzeni życiowej do wewnętrznego rytmu życia człowieka**, co implikuje potrzebę **zróżnicowania przestrzeni**. Właściwe dostosowanie przestrzeni powinno być poprzedzone badaniami potrzeb.

Skutkiem życia w niedopasowanej do indywidualnego rytmu przestrzeni mogą być stresory takie jak poczucie wyobcowania, niepewności, zmęczenia, ograniczenia (zniewolenia/uwięzienia).

Samotność – stan emocjonalny, który w skrajnych przypadkach może prowadzić do zaburzeń depresyjnych.

Zbyt duża ekspozycja na czynniki stresowe i brak rozładowania stresu (utrzymywanie hormonu stresu – kortyzolu na wysokim poziomie) prowadzi do nadciśnienia i osłabienia odporności człowieka, a to z kolei zwiększa skłonność do zachorowań.



WRAŻENIA WZROKOWE

HARMONIA, BARWY, ŚWIATŁO



Nieporządek wywołuje wewnętrzny niepokój, rozdrażnienie, ospałość, niechęć do działania i myślenia. **Nadmiar bodźców wizualnych** „zatrzymuje myśli człowieka w przeszłości, trudno mu podjąć nowe decyzje, wyzwania a nawet może popaść w depresję”. Można zatem pokusić się o tezę, że ogranicza ludzką kreatywność i elastyczność – konieczną do dobrego radzenia sobie z żywymi wyzwaniami. Generalnie ze względu na aktualny ogrom (niekiedy nadmiar) bodźców – informacji i zdarzeń – dla zdrowia psychicznego, jako jednostki potrzebujemy większej przestrzeni.



Barwy są elementami najsilniej oddziałującymi.

Barwoczułość oka ludzkiego jest wyczulona na kolor zielony.

Zielony i niebieski: uspokaja i odpręża (ułatwiają skupienie, wywołują bardziej skoordynowane ruchy) a nawet nużą.

żółty – pogodnie usposabia,

czerwony: pobudza, podnosi ciśnienie krwi, zwiększa szybkość oddechu, rozprasza.

im większa powierzchnia jest pokryta danym kolorem, tym silniejsze jego oddziaływanie



Odpowiednie **oświetlenie słoneczne**, zapewnia komfort widzenia i zachęca do aktywności, sprzyja wydzielaniu hormonu dobrego humoru – serotoniny, reguluje dobowy rytm snu i czuwania, pobudza syntetyzowanie witaminy D, której Polacy mają generalnie niedobór przez cały rok i który powoduje m. in. obniżenie odporności, problemy w funkcjonowaniu układu nerwowego i kostnego)



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

SŁUCH, WĘCH

Niektórzy naukowcy twierdzą, że najgroźniejszym stresorem zagrażającym zdrowiu psychicznemu jest **hałas**. Z badań amerykańskich wynika, że ludzie mieszkający w dzielnicach o wysokim poziomie hałasu i przestępczości szybciej się starzeją – biologicznie są o dziesięć lat starsi niż mieszkańcy spokojniejszych okolic.

Sytuacja w Europie przedstawiona w raporcie Europejskiej Agencji Środowiska „Quiet areas in Europe” (2016) pokazuje, że tylko 18% powierzchni Europy można uznać za ciche (głównie w krajach o niskiej gęstości zaludnienia: Finlandia, Islandia, Norwegia, Szwecja), natomiast na 33% powierzchni zaznacza się potencjalny wpływ zanieczyszczenia hałasem. Wśród obszarów chronionych nawet około 20% terenów jest narażonych na wysoki poziom hałasu.

Powiązanie między dobrobytem fizycznym, krajobrazem a **zapachami** jest dwojakie: z jednej strony zapachy odgrywają rolę w pozytywnym odbiorze krajobrazu, ale z drugiej strony mogą być kojarzone z problemami środowiskowymi, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ludzkie zdrowie (jak w przypadku zanieczyszczeń w miastach lub na obszarach rolniczych).



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

WPŁYW TERENÓW NATURALNYCH

SZCZEGÓLNE ZNACZENIE ZIELENI WYSOKIEJ



wpływ terenów naturalnych na kondycję człowieka został dowiedziony w licznych badaniach. Przebywanie na terenach naturalnych znacznie redukuje poziom stresu (obniża napięcie mięśni, reguluje puls, obniża przewodnictwo elektryczne skóry), wspomaga procesy regeneracyjne organizmu, pozwala zrelaksować się i przywrócić zdolność do koncentracji.

lasy mają pozytywne oddziaływanie na człowieka dzięki panującemu w nich mikroklimatowi, zawartości jonów lekkich o ujemnym ładunku, zmniejszonemu zanieczyszczeniu bakteriologicznemu czy obecności fitoaerozoli.

Drzewa z uwagi na swoje funkcje, mają szczególnie ważną rolę w przestrzeni miejskiej: redukują uciążliwość hałasu, dają schronienie przed słońcem, zapewniają cień, ochronę przed wiatrem i przegrzewaniem, oczyszczają powietrze poprzez transpirację, czyli produkcję pary wodnej.

badania przeprowadzone w warszawskiej dzielnicy Wola wykazały, że obecne tam drzewa w liczbie ponad 1300 w ciągu jednego roku przyczyniają się do oczyszczenia powietrza z około 440 kg szkodliwych substancji. Dodatkowo produkują ponad 50 ton niezbędnego do życia tlenu, pochłaniają i magazynują 20 ton dwutlenku węgla z powietrza.

Korelacja obecności drzew w pobliżu miejsca zamieszkania z obniżeniem wydatków na leki. zwiększenie pokrycia koronami drzew w mieście z 20%. do 30%. pozwoliło na zapobiegnięcie 400 zgonom rocznie

mieszkanie w pobliżu terenów zieleni o pokryciu koronami drzew powyżej 33% zmniejsza istotnie poziom stresu, lęku i depresji u mieszkańców.

Osoby mieszkające w sąsiedztwie terenów zielonych odczuwają większą satysfakcję z życia.



**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego**

MIASTO

ZDROWIE W PRZESTRZENI MIEJSKIEJ

W miastach mieszka w dziś ponad połowa ludzkości, a według szacunków ONZ w 2050 r. będzie w nich żyć około 3/4 wszystkich ludzi. W Polsce wskaźnik ten wynosi ponad 60%, a w wielu krajach rozwiniętych ponad 80%.

rozlewanie się, powoduje szereg problemów, w tym zdrowotnych. Rozpatrując wpływ przestrzeni miejskiej na zdrowie człowieka trzeba także brać pod uwagę zróżnicowania wewnątrz miast, które często są bardzo niejednorodne wewnętrznie pod względem struktury urbanistycznej, społecznej i ekonomicznej, a co za tym idzie – także pod względem jakości życia.

Wiele cech środowiska miejskiego negatywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie mieszkańców: zanieczyszczenie powietrza, zatłoczenie i hałas, uciążliwość transportu. Część tych problemów zostało ograniczonych przez rozwój technologii i działania urbanistyczne, ale czynniki te wciąż jednak stanowią duże wyzwania dla współczesnych miast.

życie w mieście związane jest ze wzrostem częstości występowania niektórych chorób psychicznych

im wyższy stopień urbanizacji, tym więcej ludzi jest zagrożonych zwiększonym ryzykiem psychozy i depresji – zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. **U ludzi żyjących w najbardziej zurbanizowanym rejonie Szwecji występuje aż o 68–77% większe prawdopodobieństwo zachorowania na psychozę i o 12–20% większe ryzyko zachorowania na depresję niż u mieszkańców obszarów mniej zaludnionych**

różnice w stanie zdrowia psychicznego pomiędzy mieszkańcami miast a mieszkańcami obszarów wiejskich w krajach wysokorozwiniętych obrazują dane dot. wskaźników występowania **zaburzeń nastroju (39%) i zaburzeń lękowych (21%) były wyższe w miastach niż w rejonach wiejskich.**

związek zwiększonego występowania schizofrenii w obszarach miejskich: częstość występowania tej choroby wzrasta dwukrotnie, niemal liniowo wraz ze wzrostem urbanizacji.



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

ZDROWA PRZESTRZEŃ

JAKA POWINNA BYĆ?



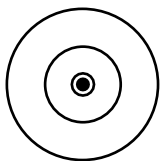
- wolna od zanieczyszczeń
- bezpieczna
- zachęcająca do codziennego ruchu fizycznego: pieszego, rowerowego
- szanująca zmysły:
 - słuchu (chroniąca przed hałasem)
 - wzroku (estetyka, harmonia, zieleń, umiarkowanie, zróżnicowanie)
 - węchu (chroniąca przed uciążliwościami zapachowymi)
 - dotyku (komfort termiczny, wiatr, znaczenie dotyku w rozwoju dzieci)
- integrująca społecznie (w tym międzypokoleniowo)
- dająca możliwość regeneracji
- zapewniająca minimum przestrzeni prywatnej (indywidualnej)



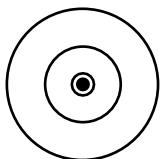
Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

PODSUMOWANIE

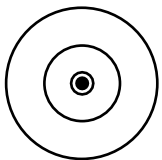
WNIOSKI DO PLANOWANIA PRZESTRZENNEGO



Opierając się na omówionych przesłankach, przede wszystkim należy skonstatować, że **stan zdrowia człowieka w pewnych aspektach zależy od planowania przestrzennego**, a zatem powinno ono być elementem polityki zdrowia publicznego.



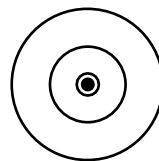
Cele dotyczące zdrowia stawiane przed planowaniem przestrzennym powinny także być ambitne, docelowo nastawione na możliwie pełne wykorzystanie potencjału zdrowotnego. Nie powinny one ograniczać się do zapewnienia „przetrwania” w trudnym, wyczerpującym środowisku.



Miary subiektywnego dobrostanu, w tym zdrowia, powinny zostać **włączone do rutynowych badań jakości życia**, szczególnie w miastach. systematyczne badania jakości życia mogą stanowić ważny element opartego na wiedzy (lepiej dostosowanego) i partycypacyjnego procesu podejmowania decyzji przestrzennych.



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego



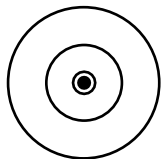
Planowanie przestrzenne jest narzędziem do stwarzania warunków życia i jako takie może ułatwiać bądź utrudniać pewne aktywności. Jak omówiono wcześniej, **styl życia człowieka** spośród innych czynników, ma przeważający wpływ na zdrowie. To w połączeniu z faktem, iż **najskuteczniejszą metodą dbałości o zdrowie jest profilaktyka**, prowadzi do wniosku, że **zaprężenie planowania przestrzennego do celów ochrony zdrowia ma szansę przynieść wymierne, zauważalne korzyści**.



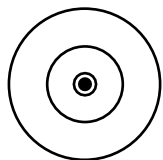
W kontekście zdrowia człowieka można także zalecić **większe wykorzystanie w planowaniu przestrzennym wszystkich szczebli podejścia krajobrazowego**. Jest ono dobrym kierunkowskazem, ponieważ koncept krajobrazu bazuje na percepcji człowieka (wielozmysłowej i wielopoziomowej), a więc intuicyjnie można powiedzieć, że nasza pozytywna lub negatywna reakcja na krajobraz (będący emanacją m. in. planowania przestrzennego), informuje o zdrowym lub szkodliwym oddziaływaniu przestrzeni

PODSUMOWANIE

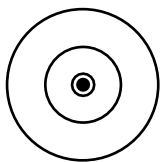
WNIOSKI DO PLANOWANIA PRZESTRZENNEGO



W planowaniu przestrzennym powinny zostać wzmocnione narzędzia kształtowania wielofunkcyjnej, zróżnicowanej przestrzeni, stymulującej do codziennego ruchu, sprzyjającej nawiązywaniu i utrwalaniu więzi społecznych.



Planowanie przestrzenne musi zostać zmodyfikowane tak, aby faktycznie służyło ochronie zieleni (przyrody) i stało się narzędziem tworzenia funkcjonalnej, wydolnej zieleni. Warto otwierać się na nowe wykorzystanie zieleni: np. otwarte zielone przestrzenie biurowe w kompleksach biurowych typu „Mordor”; enklawy naturalnej przyrody w miastach, gdzie brakuje z nią styczności.



Dla zdrowia człowieka ważny jest wpływ jego codziennego środowiska, dlatego szczególnie przestrzeń zurbanizowana powinna być dostosowana do ludzkiej skali i kształtowana z poszanowaniem wrażliwości zmysłowej człowieka.



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

PODSUMOWANIE

WNIOSKI POKONTROLNE NIK

LLU.410.003.03.2021 Nr ewid. 172/2021/P/21/074/LLU

1

o wprowadzeniu do ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym przepisu obligującego gminę do podjęcia prac nad planami miejscowymi dla terenów wyłączonych w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego z zabudowy ze względu na funkcje przyrodnicze, co będzie wiązało się z zawieszeniem postępowań w sprawie wydania decyzji WZ do czasu uchwalenia planu na podstawie art. 62 ust. 2 upzp;

2

o wprowadzeniu podstawy prawnej do określania w decyzji WZ nakazów, zakazów, dopuszczeń i ograniczeń w zagospodarowaniu terenu wynikających z potrzeb ochrony środowiska, o których mowa w art. 72 Prawa ochrony środowiska;

3

o wprowadzeniu w ustawie o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym podstawy prawnej do skutecznego ustalania w decyzji lokalizacyjnej minimalnego wskaźnika powierzchni biologicznie czynnej, z jednoczesnym określeniem w upzp lub rozporządzeniu wykonawczym sposobu ustalania tego parametru;

4

o zdefiniowanie powierzchni biologicznie czynnej w przepisach prawa regulujących system planowania przestrzennego

5

o zainicjowanie zmiany przepisów rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 10 września 2019 r. w sprawie przedsięwzięć mogących znacząco oddziaływać na środowisko, tak by została wyeliminowana możliwość unikania oceny środowiskowej w przypadku podziału inwestycji budowlanych na mniejsze etapy i uzyskiwania dla nich odrębnych decyzji WZ przez różne podmioty i osoby.



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

bolkowska@kultura.gov.pl



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego