

## Az épített környezet hatása az egészségmagatartásra workshop

Szerző: Csizmadia Péter

A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet (NEFI), az Építéstudományi Egyesület és a Magyar Építőművészek Szövetsége 2016. március 10-én workshopot szervezett „Egészségmagatartás és épített környezet” címmel a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézetben.<sup>i</sup>

A találkozó célja a folyamatos együttműködés kialakítása volt a különböző tudományterületekről érkezett szakemberek között.

A rendezvényen különböző diszciplínák képviselői mondhatták el tapasztalataikat, az egészség és az azt befolyásoló fizikai környezet témájában.

A megbeszélésen számos előadás és hozzászólás hangzott el, amely megerősítette, hogy egy adott térség, település, lakókörnyezet fizikai és egyéb környezeti jellemzői bizonyítottan befolyásolják az ott élők egészségmagatartását.

A fizikai környezet egyrésztől közvetlenül hat az egészségre, például a vízminőségen keresztül, másrésztől az épített környezet az egészségmagatartás befolyásolásával közvetetten hat a testi egészségre. A fórumon főként a magatartásváltoztatással összefüggő környezeti tényezők szerepeltek témaként, szemben azokkal, amelyek közvetlenül befolyásolják az egészséget (például az előbb említett vízminőség mellett a sugárzás, a kémiai, illetve biológiai expozíciók közvetlen patofiziológiai hatásai révén). Ez utóbbi tényezők vizsgálatára jól kiépült szakmai hálózat áll rendelkezésre az Országos Közegészségügyi Központban (OKK).

Az OKK szakértői hangsúlyozták, hogy az épületek belső terében az egészségmegőrzés egyik legfontosabb eleme az épület funkciójának megfelelő levegőminőség biztosítása. A számos kémiai és biológiai, kültéri és beltéri eredetű légszennyező anyag közül a megbeszélésen az allergének – a házipor-atkák valamint a penészgombák – szerepét ismertették részletesen. A beázás és a penészesedés negatív egészséghatásait több hazai és nemzetközi kutatás bizonyította. Míg bizonyos gombafajok csupán esztétikai problémát okoznak, addig mások komoly légúti megbetegedésekért lehetnek felelősek. A penészesedéssel összefüggésbe hozható légúti megbetegedések: szénanátha (allergiás rhinitis), asztma, túlérzékenységi tüdőgyulladás (hiperszenzitiv pneumonitisz), orrmelléküreg-gyulladás (rhinosinusitis), légúti fertőzések. Egy több mint harmincezer kérdőív kiértékelésével végzett olaszországi felmérés szerint a kisgyermekek között a beázás, a penész, és a tünetek között erősebb összefüggés mutatkozott, mint az idősebbeknél.

A hazai Országos Gyermek Légúti Felmérés adatai alapján a lakásokban észlelt nedvesedés és penészesedés a bentlakók egészségi állapota szempontjából az egyik legfontosabb belsőterei kockázati tényező, ezért megelőzésükre az eddigieknél sokkal nagyobb figyelmet kell fordítani. A fenti problémák gyakorisága várhatóan nagy ütemben növekedni fog, amelynek okai – csak, hogy a leggyakoribbakat említsük: a régi társasházak leromlott műszaki állapota, az új építésű házak

---

<sup>i</sup> A Fórumon a NEFI, az Országos Közegészségügyi Központ, a Budapesti Műszaki Egyetem Urbanisztika Tanszéke, a Magyar Építőművészek Szövetsége Egészségügyi Munkabizottsága, valamint az Építéstudományi Egyesület Egészségügyi Szakosztálya képviselői és további érdeklődő szakemberek vettek részt

(lakóparkok) kivitelezési hibái, valamint az, hogy az energetikai felújítások során a szellőztetés kiépítése elmaradt. Mindezek a problémák előrevetítik annak az egyre súlyosbodó egészségügyi problémának a lehetőségét, amit a hazai lakáshelyzetből és a hazai építőipart jellemző anomáliákból következik. A résztvevő szakértők szerint a helyzetre fontos felhívni a figyelmet, továbbá vegyes szakértői munkacsoportokat célszerű kialakítani építészek és egészségügyi szakemberek részvételével. Konkrét javaslatok hangzottak el két munkacsoport kialakítására az épületenergetikai felújítások valamint a gipszkarton beépítések szakszerű kivitelezésére tett ajánlások kidolgozására.

Az előadásokból kiderült, hogy az épített környezet hatása többek között a fizikai aktivitás ösztönzésében, vagy ellenkezőleg, annak korlátozásában mutatkozik meg. Elhangzott, hogy a felnőtt lakosság fizikai inaktivitása közel 300 milliárd forintba becsülhető kárt okozott Magyarországnak 2010-ben. Ez a kockázati tényező a keringési rendszer betegségei, a daganatos megbetegedések és a cukorbetegség által okozott egészségvesztésekhez járul döntően hozzá.

A kutatások alapján egyértelműnek látszik, hogy az épített környezetben bekövetkező változások pozitív hatással lehetnek az életminőségre, amely főként a szív- és érrendszeri, a daganatos és a légzőszervi megbetegedések, a mentális zavarok, valamint a sérülések előfordulásának csökkenésében jelentkezik. A megfelelő várostervezés, biztonságos úthálózat és a zöldterületek javuló településbiztonságot, rekreációs lehetőséget és javuló mentális egészséget biztosíthatnak. Kutatásokon alapuló szakirodalmi adatok igazolják, hogy a város rehabilitációban érintett populáció szubjektív egészségi állapotában már rövid idő alatt javulást lehet elérni.

Említésre került az Egészségügyi Világszervezet (WHO szerint valamennyi ágazatban tudatosítani kell, hogy az egészségért minden szektor felelős. Ennek megfelelően a különböző diszciplínáknak megvan a saját szerepe az egészség és az azt befolyásoló fizikai környezet tekintetében. Így a népegészségügy részeként, az egészségfejlesztés, a településfejlesztés, a város- és települészociológia, illetve az építészet, a várostervezés területén tevékenykedő szakemberek közös munkája segítheti a magyar lakosság egészségi állapotának javítását.

### **Jó gyakorlatok**

Az egyik előadó egy nemrégiben Kanadában megjelent kézikönyv<sup>ii</sup> alapján igyekezett összefoglalni az épített környezet és az egészség közötti kapcsolatot. A bemutatott kiadvány célja a kutatásokra alapozott bizonyítékokkal támogatni az aktív életmódot és egy egészségesebb épített környezet létrehozását. A könyv minden szakterületet és szakmát magában foglaló munkacsoport számára készült közös használatra. A kézikönyv 5 fő területtel foglalkozik, amelyek a következők: egészséges lakókörnyezet (Healthy Neighbourhood Design), egészséges közlekedés (Healthy Transportation Networks), egészséges természeti környezet (Healthy Natural Environments), egészséges táplálkozást támogató környezet (Healthy Food Systems), egészséges lakhatás (Healthy Housing).

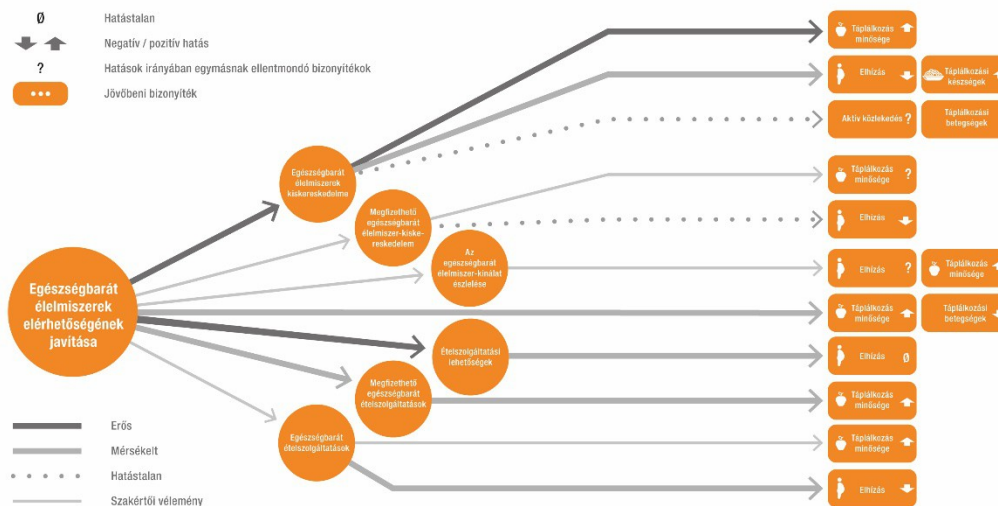
Az említett dokumentumból vett példa alapján az épített környezet úgy járulhat hozzá az egészségbarát élelmiszerekhez való hozzáférés növeléséhez, hogy minden lakókörnyezetben támogatják az egészséges élelmiszerek kiskereskedelmét azáltal, hogy ilyen üzletek kerülnek

---

ii Healthy Built Environment Linkages. A Toolkit For Design Planning Health.  
[http://www.phsa.ca/Documents/linkagestoolkitrevisedoct16\\_2014\\_full.pdf](http://www.phsa.ca/Documents/linkagestoolkitrevisedoct16_2014_full.pdf)

kialakításra gyalogló távolságon belül. Erős bizonyítékok állnak rendelkezésre, hogy ebben az esetben javul az ott lakók táplálkozásának minősége. [1. ábra]

1. ábra: Egészségharát élelmiszerek elérhetőségének javítása



Forrás: Healthy Built Environment Linkages. A Toolkit For Design Planning Health.

Egy másik, az előzőhöz hasonló kiadvány<sup>iii</sup> is bemutatásra került, amely építésznek és településfejlesztőknek segíthet az egészségesebb épületek, utcák és közterületek tervezéséhez, költséghatékony megoldások ajánlásával hozzájárulva egy élhetőbb és otthonosabb városhoz.

A szerzők felelevenítik, hogy a 19. században, illetve a 20. század elején az építészek és városi reformerek számos nagyvárosban segítették a különböző fertőzőes megbetegedések legyőzését, mint például, a kolera, vagy a tuberkulózis, azáltal, hogy javították az épületek minőségét, a lakóköznyezetet, az ivóvízzel való ellátottságot és a zöldterületek kiépítését. A 21. században a tervezők újra egy hasonlóan fontos szerepet tölthetnek be a jelenkor népegészségügyi kihívásainak, az elhízás és az ezzel összefüggő krónikus megbetegedések, mint a diabétesz, a különböző szívbetegségek és számos rákbetegség leküzdésében.

A kiadvány bizonyítottan hatékony beavatkozásokat mutat be példaként, amelyek hozzájárulhatnak az egészséges épített köznyezet kialakításához, ezáltal pozitív irányba befolyásolva az egészségmagatartást. Az alábbiakban erre vonatkozó példák kerülnek bemutatásra.

A címben szereplő „aktív dizájn” kifejezést talán a fizikai aktivitást támogató tervezés kifejezéssel fordíthatjuk, amely arra irányul, hogy a testmozgást támogató városi köznyezetet alakítson ki, ami ösztönzi az épületek kialakításával a lépcsőhasználatot, a gyaloglást és kerékpározást, a közösségi közlekedés használatát, a szabadidő eltöltés aktív formáit és az egészséges táplálkozást.

iii Active design guidelines, 2010, City of New York

Az épületeken belül számos egyéb építészeti megoldás létezik, amelyek segítségével lehetőségek teremthetők a fizikailag aktív életmódra. Az alapötlet nagyon egyszerű: egy lakás vagy középület is számos lehetőséget biztosíthat arra, hogy a fizikai aktivitás, a testedzés színtere legyen.

Az épületek tervezésénél vonzóvá lehet tenni a lépcsőhasználatot a lépcsőház és a lépcsők mindennapos használatra való alkalmassá tételével, például a lépcsők megfelelő méretezésével. A lépcső, illetve a liftek elhelyezése egy épületben úgy történhet, hogy a lépcső legyen könnyen hozzáférhető. <sup>iv</sup>[lásd 2-4. ábra<sup>v</sup>]

2. ábra: [Gyaloglásra ösztönző lépcsőház 1.](#)



Forrás: Active design guidelines, 2010, City of New York

3. ábra: [Gyaloglásra ösztönző lépcsőház 2.](#)

---

<sup>iv</sup>

<sup>v</sup> A beszámolóban szereplő ábrák az Active design guidelines, 2010, City of New York c. kiadványból származnak



Forrás: Active design guidelines, 2010, City of New York

4. ábra: [Gyaloglásra ösztönző lépcsőház 3.](#)



Forrás: Active design guidelines, 2010, City of New York

A lépcsőházakban elhelyezett feliratokkal és képekkel is lehet ösztönözni a testmozgást. Az épületekben kialakított szolgáltatások, például a funkcionálisan és jól hozzáférhető helyen kialakított kerékpártárolók is ösztönzők lehetnek. [5. ábra]

5. ábra: [Példa egy gyaloglásra ösztönző felíratra](#)



Forrás: Active design guidelines, 2010, City of New York

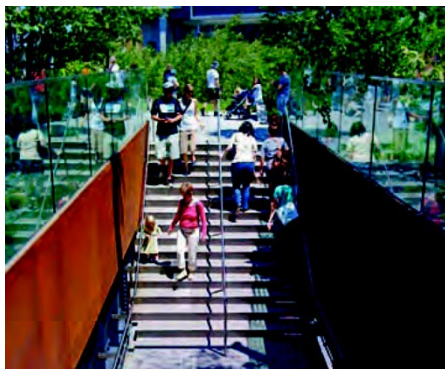
Az aktív dizájn kiterjed a zöldterületek bővítésére a nagyvárosi környezetben. A kutatások szerint a parkosított területeknek jelentős szerepe van a stresszel és a kimerültséggel való megküzdésben. Emellett javítják a szociális interakciót és kohéziót, továbbá a légszennyezettség csökkentésével javítják az egészséget és a jóllétet. [6-7. ábra]

6. ábra: [Gyaloglásra ösztönző zöldterületek 1.](#)



Forrás: Active design guidelines, 2010, City of New York

7. ábra: [Gyaloglásra ösztönző zöldterületek 2.](#)



Forrás: Active design guidelines, 2010, City of New York

A kézikönyv másik, a városstervezésről szóló fejezete az úgynevezett vegyes funkciójú területek kialakításának támogatásával (land use mix) igyekszik a fizikai aktivitás szintjét növelni. Kutatások is bizonyítják, hogy a vegyes funkciójú területhasználat összefügg az elhízás alacsonyabb gyakoriságával. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy egy városi körzetben lakóterületeket, irodákat, iskolákat, üzleteket, kulturális és közösségi tereket, szabadidős területeket alakítanak ki. Erős bizonyítékok vannak arra vonatkozóan, hogy minél több iskola, közért, újságos pavilon, illetve ehhez hasonló hasznos célpont, szolgáltatás van a környéken, annál valószínűbb, hogy az ott élők, az ott dolgozók gyakrabban gyalognak, sétálnak. Az iskolák elhelyezése a lakókörzetek közelében bátorítja a tanulókat, hogy gyalog menjenek iskolába, ezzel is támogatva a napi testmozgást az iskoláskorúak között. Ugyanígy a vegyes funkciójú területhasználat az időskorúak fizikai aktivitásukra is pozitív hatással lehet. Kutatások alapján állíthatjuk, hogy a 65 évnél idősebbek abban az esetben, ha a közelükben üzletek vagy egyéb szolgáltatók találhatóak, gyakran hagyják el otthonukat és nagyobb valószínűséggel gyalognak, vagy használnak tömegközlekedési eszközöket. [\[8. ábra\]](#)

## 8. ábra



Forrás: [Active design guidelines, 2010, City of New York](#)

Ha lakóterületeket, munkahelyeket vagy közeli szabadidős célpontokat, például parkokat, sétáló zónákat, kerékpárutakat, vízparti rekreációs területeket jól átjárható utcákkal kötnek össze, javítani lehet a fizikai aktivitás szintjét. Cél lehet, hogy minden környezetben legyen egy aktív rekreációra alkalmas terület kb. 10 perc gyalogló távolságra/sétatávolságra.

A kézikönyv jelentőségét növeli, hogy a szakmai tanácsok mellett a gyakorlatban is könnyen használható ellenőrző listákat (checklist) közöl, amelyek segítségével a fizikai aktivitás ösztönözhető.

Az egészség szempontú tervezés elemei egymással összefonódnak és egymás hatásait felerősítve segíthetik az egészséges életmódot. Az aktív lépcsőhasználatra, gyaloglásra, kerékpározásra, aktív közlekedésre, valamint egészséges táplálkozásra bátorító tervezés egyúttal támogatja a fenntartható tervezést, amely igyekszik minél energiatakarékosabb megoldásokat használni, például a lifthasználat visszafogásával csökkenti az energiafelhasználást. Az egészség szempontú tervezés harmadik eleme, az univerzális tervezés pedig arra törekszik, hogy mindenki számára hozzáférhető legyen az új megközelítésmód.

### **Mit tehetünk mi?**

A fórumon bemutatásra került az Észak-Amerikában elindult folyamat, amelyet érdemes a hazai viszonyokra adaptálni. A szemléletváltást várhatóan megnehezíti, hogy az építész szakma összetett, sokszor nem egységes álláspontot képvisel. Emellett az épület-, a környezet-, és a közterület tervezés szempontjait külön-külön figyelembe kell venni a beruházásoknál, számos építésre vonatkozó szabályozás, rendelet, műszaki előírás létezik, amelyek nem feltétlenül tekinthetők egészségbarátnak. Sokszor a megrendelők érdekei ütköznek az egészség feltételeivel és a kivitelezés is számos buktatót rejthet.

Az előre látható akadályok ellenére a beszélgetés során abban egyetértés alakult ki, hogy az építész szervezetek bevonásával, illetve az egészségfejlesztésben és népegészségügyben dolgozók munkájával kialakítható a hazai viszonyokra alkalmazható eszközkészlet és ellenőrző lista, amelyekkel egészségesebb lakókörnyezet alakítható ki.



Világossá vált, hogy az épített környezet fejlesztéséhez az ágazatközi összefogás nélkülözhetetlen. A népegészségügy mellett a többi szakterület aktív szerepvállalása is szükséges, hiszen a különböző ágazatok kulcsszereplői egy hatáshálóban befolyásolják egymás viselkedését, társadalmi-gazdasági környezetét, és így kultúráját is.

A hozzászólásokból kiderült, hogy az érintett szakterületek bevonásával a közeljövőben közös akciókat tartanak kívánatosnak a résztvevők, amelyektől remélhető, hogy az egészség, mint téma beépül az építészsakma gondolatvilágába.

A résztvevők megegyeztek a további együttműködésben, amelynek területei a következők lehetnek:

- Közös műhelybeszélgetések szervezése;
- A Budapest Kör nevű informális vitafórum, civil szerveződés megkeresése, ahol a téma megjelenítésre kerülhet;
- Építészfórum folyóiratban szakcikk megjelentetése a témában;
- A két szakma közötti nyelvi, kommunikációs szakadékok áthidalására fogalmak gyűjteményének elkészítése;
- Egy ellenőrzőlista, egy szempontrendszer összeállítása építészek részére, amelyet a tervezések során figyelembe vehetnek;
- Az építészek érzékenyítése a téma iránt;
- Új munkacsoport megalakítása az építészszervezetek között.

A résztvevők egyetértettek abban, hogy a kialakuló párbeszéd hozzájárulhat egy közös platform kialakításához, ami megalapozhat egy olyan szakpolitikai döntéshozatalt, amely a magyar lakosság egészségi állapotának javításához vezethet.

| Kulcsszavak: épített környezet, egészségfejlesztés, fizikai aktivitás

|