

PRIPOROČILA ZA DELOVANJE NA PODROČJU KREPITVE ZDRAVJA NA OBMOČJU ALP

pripravljena v okviru Foruma o prihodnosti Alp



Schaan, 30. junij in 1. julij 2023

Forum o prihodnosti Alp je niz dogodkov, ki se posvečajo obravnavi različnih vprašanj trajnostnega razvoja v Alpah. Namen eno- do dvodnevnega dogodka je spodbuditi interdisciplinarno izmenjavo, posredovati znanje in izkušnje, predstaviti dobre primere prakse iz alpskega prostora in biti navdih za ustvarjanje novih idej. Forum o prihodnosti Alp, ki poteka v Lihtenštajnu, je namenjen tako strokovni javnosti kot lokalnemu prebivalstvu. Raznolik program predavanj, informativna srečanja, strokovne delavnice in številne priložnosti za mreženje in medsebojno spoznavanje posredujejo vsakokratno ključno temo na različnih ravneh, namen ekskurzij pa je temo približati prebivalstvu Lihtenštajna in širše regije.

Lihtenštajnski forum o prihodnosti Alp poteka pod pokroviteljstvom Vlade Kneževine Lihtenštajn, v organizaciji CIPRE International in s finančno podporo Občine Schaan.

Moje zdravje, naše podnebje

*»Podnebna kriza je najresnejši primer izrednih zdravstvenih razmer našega časa.«
Bea Albermann, zdravnica ter aktivistka in podpornica koncepta planetarnega zdravja*

*»Alpe si moramo predstavljati kot zelen otok v morju finih delcev.«
Arnulf Hartl, imunolog in vodja Inštituta za ekomedicino Medicinske univerze Paracelsus v Salzburgu*

Vročinski valovi, skalni podori, bolezni. Učinki podnebne krize prinašajo vse večja tveganja za naše zdravje in ta vključujejo različne bolezni, od srčno-žilnih obolenj, alergij, s podnebjem povezanih nalezljivih bolezni do anksioznih motenj in depresij. Segrevanje podnebja je še posebno prizadelo območje Alp, a ravno alpski prostor ima s svojo edinstveno naravno pokrajino na različnih nadmorskih višinah izjemen potencial za zdravje ljudi. Med spodbujanjem zdravja in varstvom podnebja obstaja veliko sinergij, ki jih velja izkoristiti.

Pogoj za življenje in zdravje ljudi na našem planetu je stabilno podnebje, s tem pa hkrati varstvo podnebja. Sočasno potrebujemo ukrepe za prilagajanje podnebnim spremembam, saj je tako mogoče ublažiti njihov vpliv na naše zdravje. Kot opozarja Bea Albermann, je naš največji sovražnik nemoč. Da pa bi od nemoči prešli k dejanskemu ukrepanju, je nastal pričujoči dokument, ki odločevalcem ponuja priporočila za delovanje oz. ukrepanje, kot so bila raziskana in oblikovana v okviru Foruma o prihodnosti Alp na temo Moje zdravje, naše podnebje. Priporočila vključujejo ključne vidike, ki so bili obravnavani na predavanjih in delavnicah, seveda pa jih ne smemo obravnavati kot popolna in dokončna. V opombah so navedeni tudi konkretni primeri in pristopi, ki so bili prav tako predstavljeni in obravnavani na Forumu prihodnosti ali pa so bili kot vir navedeni v pripravah na konferenco.

Namen je ohraniti perspektivo zdrave prihodnosti tako za nas, ljudi, kot tudi za Alpe, edinstven naravni in življenjski prostor. Da bi bili pri tem uspešni, je nujno interdisciplinarno sodelovanje lokalnih skupnosti, nevladnih organizacij, gospodarstva, politike in prebivalstva. K doseganju postavljenega cilja lahko pozitivno vpliva vsakdo od nas: ustvariti moramo čim manjši ogljični odtis, predvsem pa povečati politični in družbeni odtis. To med drugim pomeni, da postavljamo kritična vprašanja, se zavzemamo za udejanjanje varstva podnebja, se med seboj povezujemo in združujemo moči ter načrtujemo in aktivno podpiramo lokalne pobude in projekte.

Zdrave Alpe – priporočila za delovanje

1. Mobilnost kot ključ do zdravja in podnebno nevtralnega življenjskega sloga

Onesnaževanje zraka, izpusti CO₂, hrup, premalo gibanja: izbira prevoznega sredstva vpliva na podnebje in naše zdravje. Mobilnost je tudi pomemben vzvod doseganja podnebnih ciljev, obenem pa prehod na trajnostna prevozna sredstva neposredno spodbuja zdravje posameznika, npr. če ta kratke poti pogosteje opravi s kolesom ali peš, tu pa so še posredni pozitivni učinki, denimo zmanjšanje hrupa in onesnaženosti zraka.

- △ Spodbujanje participativne priprave rešitev na področju trajnostne mobilnosti kot ključnega dejavnika, s katerim je mogoče izboljšati zdravje kot tudi varstvo podnebja: oblikovanje trajnostnih mobilnostnih konceptov in rešitev, ki upoštevajo zdravstvene vidike, v sodelovanju z javno upravo, gospodarstvom in civilno družbo.¹
- △ Upoštevanje zdravja kot pomembnega dejavnika na področju načrtovanja mobilnosti in prostorskega načrtovanja: razvoj infrastrukture in javnega prostora mora biti zasnovan tako, da bo zdravo in okolju prijazno mobilnostno vedenje za posameznika najlažja izbira, zagotavljanje varnih kolesarskih in peš poti, strnjenih naselij ter stroškovno učinkovitega javnega prevoza, ki bo na voljo na celotnem območju posamezne regije.²
- △ Upoštevanje mobilnosti kot pomembnega dejavnika vpliva na posameznikovo zdravje v okviru preventivnih kampanj na področju zdravstva.³

2. Zdravilni potencial Alp: vpliv okolja na duševno in telesno zdravje ljudi

Vodotoki s čisto vodo, čist zrak, bogata biotska raznovrstnost, raznolikost reliefa. Alpe ponujajo številne zdravju koristne naravne vire. Različne vrste gibanja, kot sta pohodništvo in kolesarjenje na različnih nadmorskih višinah, pozitivno vplivajo na imunski in srčno-žilni sistem ter preprečujejo bolečine v hrbtu in zmanjšuje tveganja za razvoj sladkorne bolezni, sprehodi v naravi znižujejo raven stresnih hormonov in povečujejo kakovost življenja. Zrak je bistveno boljši kot v ravninskih delih.⁴

- △ Sprejemanje in ohranjanje naravnega prostora kot pomembnega dejavnika za duševno in telesno zdravje.

¹ www.42hacks.com (de), www.cipra.org/de/amigo (de, fr, it, sl, en)

² www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1 (de)

³ <https://vcoe.at/publikationen/vcoe-factsheets/detail/vcoe-factsheet-mobilitaet-ist-ein-wichtiger-gesundheitsfaktor> (de)

⁴ www.pmu.ac.at/ecomedicine (de, en)

- △ Raba naravnega prostora, osredotočena na krepitev duševnega in telesnega zdravja, pri čemer je pomembno, da naravo spoštujemo in je ne uporabljamo čezmerno.
- △ Ohranjanje, načrtovanje in ustvarjanje naravnih prostorov na poselitvenih območjih, npr. s preprečevanjem prekrivanja tal z neprepustnimi materiali.⁵

3. Izredni vremenski dogodki in naravne nesreče: ukrepi na področju varstva podnebja in krepitev zdravja prebivalcev

Zaradi podnebnih sprememb so izredni vremenski dogodki in naravne nesreče vse pogostejši. Vročina, ki pomeni veliko obremenitev telesa s toploto, lahko povzroči srčno-žilne težave, dehidracijo, vročinski udar, prav tako lahko vpliva na povečano število smrti. Neurja, plazovi, močno deževje z drobirskimi tokovi, skalnimi podori in poplave neposredno ogrožajo življenja manj zapor ter zelene in vodne površine. Povečajte ozelenitev in naravno raznolikost na območjih naselij in v krajini, da bi se izognili toplotnim otokom in spodbujali podnebju prilagojeno upravljanje voda.⁶

- △ Izdelava in izvajanje konceptov zaščite pred vročino za lokalno skupnost, državo in prebivalstvo.⁷
- △ Na področju preprečevanja naravnih nesreč poleg tehničnih ukrepov upoštevanje tudi na naravi temelječe rešitve (nature-based solutions)⁸, tj. najrazličnejših rešitev, ki izhajajo iz narave ali naravnih procesov.

⁵ www.wsl.ch/de/publikationen/biodiversitaet-in-der-stadt-fuer-mensch-und-natur.html (de, fr), <https://www.cipra.org/de/cipra/international/projekte/abgeschlossen/flaechen-sparen> (de, en, fr, it, sl), <https://www.cipra.org/de/cipra/international/projekte/laufend/ground-breaking> (de, fr, it, sl)

⁶ <https://vsa.ch/schwammstadt/> (de, it, fr) und www.schwammstadt.at/ (de), www.igb.fraunhofer.de/de/forschung/wasser-abwasser/wassermanagement/blau-gruene-infrastrukturen.html (de), <https://www.prostoroz.org/projects/hotspots> (sl)

⁷ <https://hitze.info/hitzeschutz/hap/> (de), www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/kommunen/ (de)

⁸ www.news.uzh.ch/en/articles/2022/interview-ipcc.html (en), [https://scnat.ch/de/uuid/i/72d6c702-89ce-58ab-853f-8664e721c8ea-Natur hilft bei Anpassung an Klimawandel in den Bergen](https://scnat.ch/de/uuid/i/72d6c702-89ce-58ab-853f-8664e721c8ea-Natur%20hilft%20bei%20Anpassung%20an%20Klimawandel%20in%20den%20Bergen) (de)

4. Prehrana in kmetijstvo

Naš prehranski sistem zaradi prevoznih poti, uporabe virov in proizvodnih pogojev ne vpliva le na podnebje, temveč tudi na naše zdravje. Hkrati je zaradi podnebnih sprememb, pomanjkanja zemljišč in naraščajočega števila prebivalcev izpostavljen vse večjim pritiskom, zato moramo poskrbeti, da bosta proizvodnja hrane in raba zemljišč bolj trajnostno naravnana, to pa velja zlasti za potrošnjo.

- △ Spodbujanje podnebnju prijazne in trajnostne prehrane na rastlinski osnovi, ki upošteva danosti posamične regije (planetarna zdrava prehrana), npr. z vključitvijo vidikov planetarnega zdravja v prehranska priporočila.
- △ Širjenje prakse uravnoteženega in trajnostnega prehranjevanja, ki je privlačno in raznoliko (izhajajoč iz načela planetarne zdrave prehrane), z jasnim obveščanjem javnosti o pozitivnih učinkih na zdravje in brez osredotočanja na odrekanje⁹.
- △ Omogočanje prehoda na trajnostno socialno-ekološko kmetovanje s pomočjo agroekologije.¹⁰

5. Širjenje bolezni zaradi podnebnih sprememb

Porast temperature zaradi podnebnih sprememb spodbuja širjenje bolezni, ki jih prenašajo vektorji, pri čemer gre zlasti za bolezni tropskih in subtropskih krajev, katerih povzročitelje prenašajo komarji (npr. malarija ali mrzlica denga). Zaradi dolgotrajnejših blažjih temperatur v Evropi se povečuje tudi tveganje zaradi bolezni, ki se prenašajo z ugrizom okuženih klopotov.

- △ Obveščanje prebivalstva o tveganjih in preprečevanju nastajanja ter ukrepih zatiranja bolezni, ki jih prenašajo vektorji.¹¹
- △ Omogočanje uporabe orodij, kot so npr. aplikacije¹², ki so v pomoč pri ukrepanju v primeru ugriza klopa, ali informacijske platforme¹³ z možnostjo poročanja o dobrih praksah na področju zatiranja komarjev. Osveščanje o možnostih ugriza klopa v različnih letnih časih in na različnih lokacijah (ne le v gozdovih).
- △ Monitoring vektorjev, ki prenašajo bolezni (npr. klopi in komarji).¹⁴

⁹ www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1 (de)

¹⁰ www.agroecology.science/index.html (de, fr, en), www.feldfreunde.li/unsere-vision (de)

¹¹ <https://tiger-platform.eu/de/asiatische-tigermuecke/brutstaetten/> (de, fr)

¹² <https://zecke-tique-tick.ch/de/> (de)

¹³ <http://tiger-platform.eu/> (de, fr)

¹⁴ www.zanzare-svizzera.ch/de/home-de/ (de, fr, it, en)