



Rozdział 4

Zrozumienie celów zrównoważonego rozwoju

| Dobrze zdrowie i jakość życia

Wsparcie Komisji Europejskiej przy tworzeniu niniejszej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może być pociągana do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

Attribution-NonCommercial-
NoDerivatives 4.0 International
(CC BY-NC-ND 4.0)



Funded by
the European Union

Definiowanie pojęć

Zgodnie z definicjami podanymi przez UNESCO:

- Dobre samopoczucie to poczucie zadowolenia z życia, stan charakteryzujący się zdrowiem, szczęściem i dobrobytem.
- Dobre zdrowie dotyczy opieki nad ludzkim ciałem i wszystkiego, co można zrobić, aby chronić je przed chorobami i zatruciami oraz umożliwić dostęp do opieki.

SDG 3: Zapewnienie wszystkim w każdym wieku zdrowego życia oraz promowanie dobrostanu stanowi podstawę zrównoważonego rozwoju. Cel ten odnosi się do wszystkich głównych priorytetów zdrowotnych: zdrowia reprodukcyjnego, matek, noworodków, dzieci i młodzieży; chorób zakaźnych i niezakaźnych; powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego; oraz dostępu dla wszystkich do bezpiecznych, skutecznych, wysokiej jakości i przystępnych cenowo leków i szczepionek.

SDG 3: Dobre zdrowie i jakość życia, ma również na celu zapobieganie niepotrzebnemu cierpieniu z powodu chorób, którym można zapobiec i przedwczesnej śmierci, koncentrując się na kluczowych celach, które poprawiają zdrowie całej populacji kraju. Regiony o największym obciążeniu chorobami oraz zaniedbane grupy ludności są obszarami priorytetowymi. Cel nr 3 wzywa również do większych inwestycji w badania i rozwój.

Wymiar społeczny celu zrównoważonego rozwoju nr 3 - dobre zdrowie i jakość życia

Zdrowie jest podstawowym prawem człowieka i kluczowym wskaźnikiem zrównoważonego rozwoju.

Zły stan zdrowia zagraża prawom dzieci do edukacji, ogranicza możliwości ekonomiczne kobiet i mężczyzn oraz zwiększa ubóstwo w społecznościach i krajach na całym świecie. Oprócz tego, że jest przyczyną ubóstwa, ma ono wpływ na zdrowie i jest silnie powiązane z innymi aspektami zrównoważonego rozwoju, w tym z wodą i warunkami sanitarnymi, równością płci, zmianami klimatycznymi oraz pokojem i stabilnością na świecie.

W ostatnich latach poczyniono znaczne postępy, ale nadal istnieją poważne wyzwania. Kobiety na całym świecie nadal nie mają dostępu do opieki w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. Każdego dnia pojawiają się tysiące nowych przypadków HIV/AIDS, miliardy ludzi pozostają bez dostępu do podstawowych leków, miliony dorosłych i dzieci cierpią z powodu niedożywienia, a szacuje się, że globalna ilość odpadów potroi się w nadchodzących latach, co będzie miało poważny wpływ na zdrowie. Ponadto wraz ze wzrostem integracji gospodarczej, mobilności i niestabilności politycznej pojawiają się nowe wyzwania i zagrożenia dla zdrowia, zagrażające źródłom utrzymania zarówno na globalnej Północy, jak i na Południu.

SDG3 - Dobre zdrowie i jakość życia - zapewnia zdrowe życie i promuje dobrostan dla wszystkich w każdym wieku. Zdrowie jest warunkiem wstępnym i wynikiem zrównoważonego rozwoju, eliminacji ubóstwa i osiągnięcia równości płci.

Przykładowo leczenie chorób niezakaźnych każdego roku pogrąża miliony rodzin w długach. Dobry stan zdrowia i samopoczucie poprawiają zdolność osób w każdym wieku do ukończenia edukacji, zwiększają dostęp do możliwości i zmniejszają nierówności.



Na poziomie praktycznym działania w ramach SDG3 - Dobre zdrowie i jakość życia - powinny priorytetowo traktować pełne spektrum usług, począwszy od promocji, profilaktyki, leczenia, rehabilitacji i opieki paliatywnej. Muszą być regularnie weryfikowane przy użyciu odpowiednich wskaźników Światowego Zgromadzenia Zdrowia.

Rządy muszą usunąć bariery społeczne, kulturowe i ekonomiczne, aby zapewnić pełny dostęp do przystępnych cenowo, wysokiej jakości usług zdrowotnych i wsparcia psychospołecznego dla wszystkich słabszych grup społecznych, w tym kobiet, dzieci, nastolatków, osób starszych, osób niepełnosprawnych, przesiedleńców i uchodźców oraz osób w strefach po klęskach żywiołowych lub konfliktach. Musi to obejmować integrację usług w zakresie zdrowia psychicznego z podstawową opieką zdrowotną; dostęp do przystępnych cenowo leków; powstrzymanie oporności na środki przeciwdrobnoustrojowe; planowanie i wdrażanie kompleksowych, odpowiednio finansowanych planów i strategii zdrowotnych; oraz uchwalanie przepisów chroniących prawa człowieka i podejmowanie kompleksowych działań w celu zaradzenia naruszeniom.

Wielosektorowe i wielopodmiotowe podejście przyspieszy postępy w realizacji SDG3, w tym: zapewnienie dostępu do czystej i bezpiecznej wody, urządzeń sanitarnych i higieny; wyeliminowanie głodu i poprawę żywienia; zwiększone działania na rzecz osiągnięcia równości płci; zakończenie przemocy wobec kobiet i zapewnienie dostępu do zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. Inwestowanie w fizyczne i psychiczne zdrowie matek i dzieci, a także wczesne wsparcie rodzicielskie oraz wczesną edukację i opiekę nad dziećmi. Wspomniane elementy jest są kluczem do zmniejszenia ubóstwa.

Postęp w realizacji SDG3 zależy również od łagodzenia skutków zmian klimatu i zagrożeń środowiskowych o daleko idących konsekwencjach, w tym dla zdrowia, produkcji żywności i rolnictwa oraz zrównoważonej industrializacji. Rządy powinny pomóc w identyfikacji i przy odpowiednim przydziale środków budżetowych, programów społeczeństwa obywatelskiego, które reprezentują najlepsze praktyki w opiece zdrowotnej.



Edukacja na rzecz Celu Zrównoważonego Rozwoju

Cel nr 3. Dobre zdrowie i jakość życia

Wejście na ścieżkę zrównoważonego rozwoju będzie wymagało głębokiej transformacji naszego sposobu myślenia i działania. Aby zaangażować się w kwestie związane ze zrównoważonym rozwojem, jednostki muszą stać się twórcami zmian. Potrzebują wiedzy, umiejętności, wartości i postaw, które pozwolą im przyczynić się do zmian w zakresie zrównoważonego rozwoju. Edukacja ma zatem kluczowe znaczenie dla osiągnięcia tych celów.

Skuteczne wdrożenie SDG3, powinno koncentrować się na:

- umożliwieniu podejmowania świadomych decyzji i odpowiedzialnych działań na rzecz integralności środowiskowej, rentowności i sprawiedliwego społeczeństwa dla obecnych i przyszłych pokoleń;
- rozwijaniu kompetencji umożliwiających jednostkom refleksję nad własnymi działaniami, z uwzględnieniem ich obecnego i przyszłego wpływu na społeczeństwo, kulturę, gospodarkę i środowisko, z perspektywy lokalnej i globalnej
- wzmocnieniu pozycji osób uczących się w celu umożliwienia im działania w złożonych sytuacjach w sposób zrównoważony, co może wymagać od nich obrania nowych kierunków oraz uczestnictwie w procesach społeczno-politycznych, zmierzających do zrównoważonego rozwoju ich społeczeństw;
- zapewnieniu edukacji, która ma znaczenie i jest istotna dla każdego w świetle dzisiejszych wyzwań;
- tworzeniu interaktywnych, skoncentrowanych na słuchacza środowisk nauczania i uczenia się;
- wspieraniu samodzielnego uczenia się, uczestnictwa i współpracy, zorientowanie na rozwiązywanie problemów, interdyscyplinarność oraz łączenie formalnego i nieformalnego uczenia się.

Tylko takie podejście pedagogiczne umożliwi rozwój kluczowych kompetencji potrzebnych do promowania zrównoważonego rozwoju.

Dlaczego edukacja jest kluczowa dla osiągnięcia dobrego zdrowia i jakości życia?

Edukacja zdrowotna obejmuje naukę o czynnikach chorób zakaźnych i niezakaźnych oraz o powiązaniach między jakością odżywiania, czynnikami środowiskowymi i wyborem stylu życia. Poprzez badania i ewaluację słuchacze nabywają umiejętności niezbędne do krytycznej analizy czynników wpływających na zdrowie. Równolegle rozwijają odpowiedzialność za własne zdrowie i dobre samopoczucie w ramach własnych wyborów i zachowań, a także za wybory i innych osób.

Edukacja odgrywa kluczową rolę w osiąganiu Celu Zrównoważonego Rozwoju (SDG) "Dobre zdrowie i jakość życia", ponieważ pomaga jednostkom zdobywać wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania świadomych decyzji. Edukacja umożliwia jednostkom przejęcie odpowiedzialności za własne zdrowie poprzez m.in. poprzez dostarczanie informacji na temat zdrowego stylu życia, zapobiegania chorobom i umiejętności poszukiwania odpowiedniej opieki medycznej.

Dorośli słuchacze zagrożeni wykluczeniem są szczególnie narażeni na nierówności zdrowotne, ponieważ często napotykają bariery w dostępie do opieki zdrowotnej i mogą nie mieć wiedzy i zasobów niezbędnych do utrzymania dobrego stanu zdrowia. Poprzez promowanie wiedzy na temat zdrowia i zapewnianie dostępu do edukacji zdrowotnej, można pomóc jednostkom w rozwijaniu zdrowych zachowań, podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących ich zdrowia i poruszaniu się po systemie opieki zdrowotnej. Edukacja może również pomóc w radzeniu sobie ze społecznymi uwarunkowaniami zdrowia, takimi jak ubóstwo, bezrobocie i izolacja społeczna.

Co więcej, edukacja może przyczynić się do rozwoju wykwalifikowanej i kompetentnej kadry medycznej, która jest lepiej przygotowana do zaspokajania potrzeb zdrowotnych różnych populacji, w tym osób zagrożonych wykluczeniem.

Rola organizacji pozarządowych w promowaniu zdrowia i jakości życia

Niektóre strategie dla organizacji pozarządowych pracujących z dorosłymi zagrożonymi wykluczeniem w celu promowania SDG 3 obejmują:

- Zapewnianie programów i zasobów edukacji zdrowotnej
Organizacje pozarządowe mogą projektować i wdrażać programy edukacji zdrowotnej, które są dostosowane do potrzeb dorosłych słuchaczy zagrożonych wykluczeniem. Programy te mogą obejmować warsztaty, seminaria i sesje szkoleniowe, które koncentrują się na takich tematach, jak zapobieganie chorobom, zdrowy styl życia i poruszanie się po systemie opieki zdrowotnej. Organizacje pozarządowe mogą również zapewniać dostęp do zasobów i materiałów zdrowotnych, takich jak, broszury i filmy, które są przeznaczone dla osób o niskim poziomie umiejętności czytania i pisanie lub mówiących różnymi językami.

- Wspieranie polityk, które uwzględniają społeczne uwarunkowania zdrowia
Organizacje pozarządowe mogą opowiadać się za polityką i programami, które odnoszą się do społecznych uwarunkowań zdrowia, które mają wpływ na uczących się dorosłych zagrożonych wykluczeniem. Polityki te mogą obejmować wsparcie inicjatyw prozdrowotnych, dostęp do zdrowej żywności, programy szkolenia zawodowego i dostęp do opieki zdrowotnej dla niedostatecznie rozwiniętych populacji.
- Zmniejszenie stygmatyzacji i dyskryminacji
Organizacje pozarządowe mogą pracować nad zmniejszeniem stygmatyzacji i dyskryminacji związanej z kwestiami zdrowotnymi, które mogą powstrzymać osoby przed szukaniem opieki. Mogą one na przykład angażować się w publiczne kampanie uświadamiające w celu zmniejszenia stygmatyzacji związanej ze zdrowiem psychicznym lub HIV/AIDS. Organizacje pozarządowe mogą pomóc w stworzeniu bardziej przyjaznego środowiska dla osób poszukujących opieki i poprawy ich stanu zdrowia.
- Współpraca z innymi interesariuszami
Organizacje pozarządowe mogą współpracować z innymi organizacjami i interesariuszami w celu opracowania i wdrożenia kompleksowych strategii promocji zdrowia, które zaspokajają potrzeby dorosłych uczniów zagrożonych wykluczeniem. Może to obejmować partnerstwo ze świadczenicami opieki zdrowotnej, agencjami rządowymi, organizacjami społecznymi i innymi zainteresowanymi stronami. Współpracując ze sobą, interesariusze mogą wykorzystać swoje mocne strony i zasoby, aby stworzyć bardziej skuteczne i zrównoważone programy i inicjatywy.

Dobre praktyki

Organizacje już pracują nad budowaniem trakcji i silnych fundamentów w osiąganiu celów zrównoważonego rozwoju. Poniżej znajduje się przykładowa lista organizacji pozarządowych, które koncentrują się na osiągnięciu celów SDG3:

- Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża (MKCK)
Największa sieć humanitarna na świecie działająca na rzecz łagodzenia ludzkiego cierpienia, ochrony życia i zdrowia oraz poszanowania ludzkiej godności, zwłaszcza podczas konfliktów zbrojnych i innych sytuacji kryzysowych. Organizacja dba o to, aby osoby dotknięte konfliktem mogły uzyskać podstawową opiekę zdrowotną spełniającą powszechnie uznane standardy.
- Lekarze bez granic (Doctors Without Borders)
Międzynarodowa organizacja, która zapewnia opiekę medyczną w nagłych wypadkach milionom ludzi uwięzionych w sytuacjach kryzysowych w ponad 60 krajach na całym świecie. „Lekarze” zapewniają pomoc, gdy kataklizmy - takie jak konflikty zbrojne, epidemie, niedożywienie lub klęski żywiołowe - przekraczają możliwości lokalnych systemów opieki zdrowotnej.
- Hellen Keller International
Organizacja działająca w Afryce i Azji. Jej celem jest zapewnienie większej liczbie osób, zwłaszcza kobietom i dzieciom, niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do budowania zdrowego układu odpornościowego i prowadzenia szczęśliwego, produktywnego życia przez wiele lat.
- Partnerzy w dziedzinie zdrowia („Partners in Health”)
Ściśle współpracuje z lokalnymi rządami państw oraz ich instytucjami medycznymi i akademickimi w celu zapewnienia ubogim preferencyjnych warunków opieki zdrowotnej. Nawiązuje długoterminowe relacje z siostrzanymi organizacjami działającymi w środowiskach ubóstwa i dąży do zapewnienia korzyści płynących z nowoczesnych nauk medycznych tym, którzy najbardziej ich potrzebują, a także do zapobiegania rozpacz.
- Inicjatywa Clintona na rzecz dostępu do opieki zdrowotnej (Clinton Health Access Initiative)
Działa na rzecz poprawy dynamiki rynku leków i diagnostyki, obniżenia cen leczenia, przyspieszenia dostępu do technologii ratujących życie oraz pomocy rządów w budowaniu potencjału niezbędnego do realizacji wysokiej jakości programów opieki i leczenia.
- Amref Health Africa
Szkoli pracowników służby zdrowia w Afryce w obszarach medycznych, które w największym stopniu wpływają na kontynent; wyposaża społeczności w wiedzę, umiejętności i środki do utrzymania dobrego stanu zdrowia i przerwania cyklu ubóstwa.
- Population Services International
Działa na rzecz poprawy zdrowia ludzi w krajach rozwijających się, koncentrując się na wyzwaniach, takich jak planowanie rodziny, HIV i AIDS, zdrowie matek oraz największe zagrożenia dla dzieci poniżej piątego roku życia,

w tym malaria, biegunka, zapalenie płuc i niedożywienie.

Zadanie 1: Refleksja na temat zdrowia i dobrego samopoczucia

Owen Arthur powiedział kiedyś:

"Bo kto ma zdrowie, ma nadzieję, bo kto ma nadzieję, ma wszystko".

1. Proszę rozwinąć to zdanie i zastanowić się nad jego znaczeniem dla Pana/Pani.
2. Jak się Pan/Pani czuje z tym znaczeniem?
3. Jak by Pan/Pani zdefiniował/a dobry stan zdrowia?
4. Jakie praktyki stosuje Pan/Pani w celu utrzymania zdrowego stylu życia?

Zadanie 2. Kampania na rzecz zdrowia psychicznego

Internet jest potężnym źródłem informacji. Oto link do filmu wideo odnoszącego się do kwestii zdrowia psychicznego z kampanii CAMH:

<https://www.youtube.com/watch?v=jBS7v-v5oMo>

Nie mogę oddychać - kampania "Zdrowie psychiczne to zdrowie" | CAMH

1. Jak się Pan/Pani czuje po obejrzeniu tego filmu?
2. Co o tym Państwo sądzą?
3. Co jako nauczyciele/edukatorzy moglibyście zrobić, aby zwiększyć świadomość na temat zdrowia psychicznego?
4. Co może zrobić organizacja pozarządowa, aby promować świadomość zdrowia psychicznego?

Zadanie 3: Refleksja nad wpływem uwarunkowań społecznych na zdrowie i jakość życia

1. Przegląd SDG 3: Zapewnienie zdrowego życia i promowanie dobrostanu dla wszystkich w każdym wieku.
2. Identyfikacja głównych społecznych uwarunkowań zdrowia (np. dochód, edukacja, zatrudnienie, warunki mieszkaniowe, bezpieczeństwo żywnościowe, wsparcie społeczne) oraz ich wpływu na zdrowie i samopoczucie.
3. Proszę zastanowić się nad następującymi pytaniami:
 - W jaki sposób te uwarunkowania społeczne wpływają na zdrowie i dobrostan osób zagrożonych wykluczeniem?
 - W jaki sposób nierówności zdrowotne wpływają na ich udział w społeczeństwie i zdolność do osiągnięcia celów?
 - W jaki sposób nauczyciele mogą przyczynić się do zmian i promowania dobrego zdrowia i jakości życia dla wszystkich?
4. Proszę napisać krótką refleksję (500-800 słów) na temat swoich spostrzeżeń i wniosków. Może Pan/Pani również dołączyć przykłady z własnego doświadczenia w pracy z osobami dorosłymi zagrożonymi wykluczeniem lub z badań naukowych, które ilustrują wpływ uwarunkowań społecznych na zdrowie i dobre samopoczucie.

Plan warsztatów: Budowanie zdrowych nawyków

Cele:

- Zrozumienie celu zrównoważonego rozwoju: dobre zdrowie i jakość życia.
- Zachęcanie uczestników do prowadzenia bardziej zdrowego i zrównoważonego trybu życia

Materiały:

- Materiały informacyjne
- Flipcharty
- Karteczki samoprzylepne
- Długopisy i papier

Instrukcje krok po kroku:

1. Wprowadzenie (30 min)
 - Przedstaw koncepcję SDG: Dobre zdrowie i dobrostan (definicja znajduje się w materiale uzupełniającym nr 1).
 - Przeprowadź krótką dyskusję z uczestnikami, prosząc ich o podzielenie się strategiami utrzymywania zdrowego stylu życia (w obu przypadkach patrz materiał uzupełniający nr 1).
2. Dyskusja grupowa (20 min)
 - Przeprowadź dyskusję z całą grupą, zadając następujące pytania:
 - Jakie są główne problemy zdrowotne w Państwa społeczności?
 - Jak te kwestie zdrowotne wpływają na jednostki, rodziny i społeczeństwo?
 - Jakie działania możemy podjąć, aby rozwiązać te kwestie zdrowotne?
3. Rozwijanie zdrowych nawyków (30 min)
 - Podziel uczestników na małe grupy
 - Poproś każdą grupę o przeprowadzenie burzy mózgów i zapisanie trzech zdrowych nawyków, które chcieliby przyjąć.
 - Zaproś każdą grupę do zaprezentowania wyników swojej pracy.
 - Poproś każdego uczestnika o zapisanie na karteczce samoprzylepnej co najmniej jednego zdrowego nawyku, który zamierza wprowadzić w życie, i umieszczenie karteczki na flipcharcie

Materiał uzupełniający nr 1. SDG Dobre zdrowie i jakość życia

Definicja:

Cel zrównoważonego rozwoju numer 3 ma zapewnić zdrowe życie i promować dobrostan dla wszystkich w każdym wieku". Cel ten obejmuje szeroki zakres kwestii związanych ze zdrowiem, w tym zmniejszenie śmiertelności, zwalczanie chorób zakaźnych, promowanie zdrowia psychicznego i zapewnienie dostępu do podstawowych usług opieki zdrowotnej.

Strategie budowania i utrzymywania zdrowego stylu życia

1. Aktywność fizyczna
Regularna aktywność fizyczna może pomóc w zapobieganiu chorobom przewlekłym, poprawić zdrowie i ogólne samopoczucie. Postaraj się włączyć do swojej codziennej rutyny 30 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności, takich jak spacer, jazda na rowerze lub pływanie.
2. Zbilansowana dieta
Zbilansowana dieta jest niezbędna do utrzymania dobrego stanu zdrowia. Staraj się uwzględniać w posiłkach różnorodne owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, chude białka i zdrowe tłuszcze. Ogranicz przetworzoną żywność, słodkie napoje i żywność o wysokiej zawartości tłuszczu.
3. Redukcja stresu
Przewlekły stres może mieć negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Włącz działania redukujące stres do swojej codziennej rutyny, takie jak medytacja, głębokie oddychanie lub joga.
4. Sen
Wystarczająca ilość snu jest niezbędna dla dobrego zdrowia. Dorośli powinni dążyć do 7-9 godzin snu każdej nocy. Staraj się utrzymywać stały harmonogram snu i stwórz odpowiednie środowisko snu.
5. Opieka profilaktyczna
Regularna opieka profilaktyczna, taka jak coroczne badania kontrolne czy szczepienia.