

PREHealth

Ενσωματώνοντας την Υγεία στις Αστικές Πράσινες  
& Γαλάζιες Υποδομές - Η Ανάγκη για Δράση στον  
Σχεδιασμό, τις Πολιτικές και την Εκπαίδευση

Επιτελική Σύνοψη



## Editors

# uhg

TU Darmstadt, Department of Architecture  
Urban Health Games Research Group  
Dipl.-Ing. Marianne Halblaub Miranda  
Gladys Vasquez Fauggier, M.Sc.  
Jun.-Prof. Dr.-Ing. Martin Knöll  
El-Lissitzky-Str.1, 64287 Darmstadt  
www.stadtspiele.tu-darmstadt.de

Layout: Hui Qu

## Full International Synthesis Report

Halblaub Miranda, M., Vasquez Fauggier, G., Knöll, M. (Eds.) (2019). *PREHealth: Designing health into urban green and blue infrastructures – The need for action in planning, policies and, research. International Synthesis Report*. Darmstadt: Technische Universität Darmstadt, Department of Architecture, Urban Health Games Research Group.  
urn:nbn:de:tuda-tuprints-83525 (English)



Some rights reserved.  
CC BY-NC-ND 4.0 International

## Terms of References

This executive summary of the international synthesis report PREHealth: *Designing health into urban green and blue infrastructures – The need for action in planning, policies, and research* is the outcome of the first intellectual output (IO1) submitted in fulfilment of the requirements for the Erasmus+ Project *Promoting education and jobs to enhance the use of urban blue and green infrastructure for health and fitness (PREHealth)*.

## Project partners

Technische Universität Darmstadt (coordinator) | City of Darmstadt  
Utrecht University | City of Eindhoven  
Széchenyi Istvan University | City of Győr  
PRISMA – Centre for Development Studies | City of Athens

## Authors

Fouli Papageorgiou & Demetris Mylonas  
PRISMA, Athens, Greece



Wissenschaftsstadt  
Darmstadt



Utrecht University



EINDHOVEN



Η παρακάτω περίληψη βασίζεται στη σχετική Συγκεντρωτική Έκθεση, που περιλαμβάνει λεπτομερείς πληροφορίες για τα αποτελέσματα της έρευνας βιβλιογραφίας και συνεντεύξεων με ειδικούς, καθώς και στατιστικά δεδομένα και σχετικές πηγές δεδομένων:

Halblaub Miranda M., Vasquez Fauggier, G., Knöll, M. (Eds.) (2019). *PREHealth: Designing health into urban green and blue infrastructures – The need for action in planning, policies and, research. International Synthesis Report*. Darmstadt: Technische Universität Darmstadt, Department of Architecture, Urban Health Games Research Group.  
urn:nbn:de:tuda-tuprints-83525 (Englisch)



[www.prehealth.eu](http://www.prehealth.eu)

# Επιτελική Σύνοψη

Πληθαίνουν τα αποτελέσματα ερευνών που αναδεικνύουν τις θετικές επιπτώσεις των ανοικτών πράσινων δημόσιων χώρων στην υγεία και την ευημερία των κατοίκων των πόλεων. Ωστόσο, εξακολουθεί να παρατηρείται κενό γνώσης σε επίπεδο τοπικών φορέων, φορέων χωρικού σχεδιασμού και υπευθύνων χάραξης πολιτικής σχετικά με το πώς θα πρέπει να σχεδιάζουμε, να υλοποιούμε και να διαχειριζόμαστε την πράσινη και γαλάζια αστική υποδομή<sup>1</sup> της πόλης ώστε να ενσωματώνονται σκόπιμα δραστηριότητες και συμπεριφορές που βελτιώνουν την υγεία και φυσική κατάσταση των κατοίκων.

Για αυτό το λόγο, η παρούσα έκθεση εστιάζει στη δυνατότητα του δομημένου περιβάλλοντος να ενσωματώσει και να προωθήσει συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία σε κατοίκους Ευρωπαϊκών πόλεων με διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά και πολιτιστικά χαρακτηριστικά. Επιχειρεί να απαντήσει στις ακόλουθες ερευνητικές ερωτήσεις:

1. Ποια είναι η σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς που σχετίζεται με την υγεία και ευεξία (π.χ. ενεργή αστική μετακίνηση, ενεργές δραστηριότητες αναψυχής και κοινωνικής αλληλεπίδρασης) και των ανοικτών δημόσιων χώρων (χώροι πρασίνου, πλατείες, δίκτυα πεζοδρόμων, γαλάζια υποδομή);
2. Πώς σχετίζεται το κοινωνικο-οικονομικό και πολιτιστικό προφίλ των κατοίκων με τη χρήση ανοικτών δημόσιων χώρων για τη βελτίωση της υγείας και ευεξίας τους;

Τα παρακάτω αποτελέσματα βασίζονται σε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και ακαδημαϊκών άρθρων που έχουν δημοσιευθεί τα τελευταία δέκα χρόνια. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με ειδικούς προκειμένου να αντληθούν επιμέρους πληροφορίες σχετικά με τις χώρες και τις πόλεις που συμμετέχουν στο παρόν έργο (Δήμος του Darmstadt-Γερμανία, Δήμος του Eindhoven-Ολλανδία, Δήμος του Győr-Ουγγαρία και Δήμος Αθηναίων).

Ένα από τα κύρια ευρήματα αυτής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι ότι έχει ευρέως τεκμηριωθεί μια στενή σχέση μεταξύ των συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία, ειδικά σε ότι αφορά τη φυσική άσκηση (Φ.Α.), και των ανοικτών δημόσιων χώρων της πόλης, ιδιαίτερα στη Βόρεια Αμερική και το Ηνωμένο Βασίλειο. Αυτοί οι χώροι μπορούν να λειτουργήσουν ως καθοριστικοί παράγοντες για την προώθηση στους κατοίκους της πόλης συμπεριφορών που συνδέονται με την υγεία και ευεξία. Αυτό σημαίνει ότι η βελτίωση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των χώρων αυτών, όπως η προσβασιμότητα, η έκταση και η ποιότητα (π.χ. καθαριότητα, προσεγγμένα μονοπάτια και διαδρομές εντός των χώρων, καλή κατάσταση δέντρων και χώρων πρασίνου κ.λπ.) ενθαρρύνει την ενεργή μετακίνηση (ποδήλατο, περπάτημα) και αναψυχή (π.χ. τρέξιμο, αθλήματα, yoga, κλπ.). Αυτά τα χαρακτηριστικά, τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά, επηρεάζουν με πολλούς τρόπους τις συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία των διαφόρων κοινωνικοοικονομικών ομάδων που κατοικούν σε αστικές περιοχές.

Δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία σχετικά με τη σχέση μεταξύ των διαφορετικών

---

<sup>1</sup> Ως «πράσινη αστική υποδομή» νοείται ένα δίκτυο αστικών χώρων πρασίνου που διατηρεί φυσικές αξίες και λειτουργίες του οικοσυστήματος και παρέχει συναφή πλεονεκτήματα στους ανθρώπινους πληθυσμούς (Coutts & Hahn, 2015).

Ως «γαλάζια αστική υποδομή» νοείται το σύνολο των επιφανειακών υδάτων σε μια πόλη (π.χ. λίμνες, ποτάμια, παράκτια ύδατα) (Volker & Kistemann, 2015).

κοινωνικοοικονομικών ομάδων και της χρήσης των ανοικτών δημόσιων χώρων της πόλης. Ωστόσο, από την ανασκόπηση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας προκύπτει ότι οι γυναίκες εν γένει, οι ενήλικες που απασχολούνται σε καθιστικές εργασίες (γραφείο), οι συνταξιούχοι και εθνικές μειονότητες κινδυνεύουν περισσότερο από άλλες ομάδες πληθυσμού να μην ακολουθήσουν και αναπτύξουν συμπεριφορές σχετιζόμενες με την υγεία, δεδομένου ότι κατά μέσο όρο χρησιμοποιούν τους ανοικτούς δημόσιους χώρους λιγότερο ενεργά.

Σε ότι αφορά τις χώρες και πόλεις που συμμετέχουν στο έργο, διαπιστώθηκε μεγάλη διακύμανση των επιπέδων Φυσικής Άσκησης (ΦΑ). Στη Γερμανία, λιγότερο από το 39% του πληθυσμού φτάνει τα συνιστώμενα επίπεδα ΦΑ, ενώ σχεδόν το 60% των ερωτηθέντων στην Ελλάδα δηλώνουν ότι δεν ασκούνται σε κάποιο άθλημα ή άλλη μορφή φυσικής άσκησης. Η Ουγγαρία ακολουθεί το μέσο όρο της ΕΕ με 44% και στη Γερμανία και την Ολλανδία, 29% των ερωτηθέντων δηλώνουν ότι ποτέ δεν ασκούνται.

Οι τρόποι φυσικής άσκησης σε ανοικτούς δημόσιους χώρους επίσης ποικίλλουν από χώρα σε χώρα. Οι Γερμανοί και οι Ολλανδοί κυρίως εξασκούνται σε αθλήματα και άλλες μορφές φυσικής άσκησης σε υπαίθριους χώρους όπως πάρκα ή στο σπίτι, οι Ούγγροι κυρίως στο σπίτι και πολλοί Έλληνες συμμετέχοντες δηλώνουν ότι εξασκούνται σε αθλήματα ή άλλες μορφές φυσικής άσκησης κυρίως στο δρόμο μεταξύ σπιτιού και σχολείου - εργασίας ή καταστημάτων. Μια ομοιότητα είναι ότι οι πιο κοινές δραστηριότητες που εκτελούνται κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου είναι η παρακολούθηση τηλεόρασης, η ακρόαση μουσικής, η χρήση του διαδικτύου και η επικοινωνία στα κοινωνικά μέσα (social media), και η συζήτηση στο τηλέφωνο.

Σε διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες εφαρμόζονται πολιτικές που στοχεύουν στην προώθηση συμπεριφορών που συνδέονται με την υγεία και ευεξία (σε ανοικτούς δημόσιους χώρους ή αλλού). Δεν ήταν δυνατόν να αξιολογηθούν ως προς την επιτυχία τους, ωστόσο καταγράφεται μια έλλειψη συντονισμού φορέων και διοικητικών οργάνων που δεν συνεργάζονται πάντα έχοντας τους ίδιους στόχους.

Στην κατεύθυνση της προώθησης συμπεριφορών που συνδέονται με την υγεία των κατοίκων της πόλης, είναι επιτακτική η συνεργασία διαφόρων θεσμικών οργάνων και ενδιαφερομένων φορέων ώστε να υιοθετηθούν ολοκληρωμένες προσεγγίσεις στο πρόβλημα και να αναπτυχθεί η παιδεία των κατοίκων των πόλεων σχετικά με την υγεία και ευεξία. Αυτές οι δράσεις θα βοηθήσουν στην προώθηση των επιθυμητών συμπεριφορών, ιδίως στις μειονεκτούσες ομάδες του πληθυσμού.

## Ελλάδα - Δήμος Αθηναίων

Τα κυριότερα ευρήματα της έκθεσης αποκαλύπτουν τρία ευρέα και αλληλοσυνδεδεμένα μεταξύ τους ζητήματα που επηρεάζουν τις υφιστάμενες και μελλοντικές πολιτικές προώθησης της δημόσιας υγείας στην Ελλάδα, και ειδικότερα στην Αθήνα, μέσω της καλύτερης χρήσης των ανοικτών δημόσιων χώρων.

1. Επιδείνωση της υγείας του ελληνικού πληθυσμού κατά την περίοδο της κρίσης.

Η βαθιά οικονομική κρίση που έχει πλήξει την Ελλάδα από το 2010 έχει επηρεάσει σοβαρά το προφίλ υγείας του ελληνικού πληθυσμού με πολλούς τρόπους. Οι τιμές των δεικτών σωματικής και ψυχικής υγείας έχουν μειωθεί (Τούντας Ι. & Σουλιάτης Κ., 2015). Η αύξηση των περιστατικών

ψυχικής υγείας (αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη) σε συνδυασμό με τη διαφοροποίηση του κοινωνικοοικονομικού προφίλ των ατόμων που υποφέρουν, φανερώνει επίσης ότι η οικονομική κρίση έχει κάνει τους νεώτερους, τους παντρεμένους και τους εργαζόμενους πιο ευάλωτους στην κατάθλιψη και τις αγχώδεις διαταραχές, πιθανά λόγω της αυξημένης πίεσης που επωμίζονται προκειμένου να παρέχουν τα απαραίτητα στους συζύγους και τις οικογένειές τους. Επιπλέον, αρνητικοί παράγοντες του τρόπου ζωής που συνδέονται άμεσα με την υγεία, όπως το κάπνισμα, ο υποσιτισμός και η έλλειψη σωματικής άσκησης, φαίνεται να ενισχύονται. Η σημαντική μείωση της σωματικής άσκησης, σε συνδυασμό με την ενίσχυση των κοινωνικοοικονομικών ανισοτήτων στην περίοδο της κρίσης (τα χαμηλότερα κοινωνικά και εισοδηματικά στρώματα υποφέρουν περισσότερο από έλλειψη σωματικής άσκησης), μπορεί επίσης να αποδοθεί εν μέρει στην κρίση, αποκαλύπτοντας μια ανησυχητική τάση και επηρεάζοντας μια ευρύτερη μερίδα του πληθυσμού από ό, τι σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες (Τούντας Ι, 2016).

## 2. Υστέρηση του ελληνικού πληθυσμού σε επίπεδα σωματικής άσκησης και αθλητισμού

Τα επίπεδα σωματικής άσκησης και αθλητισμού του ελληνικού πληθυσμού αποκαλύπτουν μια υστέρηση σε σχέση με τον μέσο όρο της ΕΕ και ιδιαίτερα τις χώρες της κεντρικής και βόρειας Ευρώπης. Το περπάτημα και οι δουλειές του σπιτιού είναι οι πιο δημοφιλείς μορφές καθημερινής σωματικής δραστηριότητας στον ελληνικό πληθυσμό (Βαλάνου Ε.Μ. et al., 2006). Ωστόσο, παρόλο που το περπάτημα και οι δουλειές του σπιτιού είναι ενδεικτικές δραστηριότητες ως προς το πόσο ενεργός είναι κάποιος στην καθημερινή του ζωή, στην πραγματικότητα δεν σχετίζονται με μια συνειδητή προσπάθεια για την προώθηση της υγείας ενός ατόμου μέσω της σωματικής άσκησης, καθώς και οι δύο δραστηριότητες σχετίζονται κυρίως με την ικανοποίηση αναγκών της καθημερινής ζωής, όπως το περπάτημα για ψώνια και η καθαριότητα του σπιτιού. Η συμμετοχή του ελληνικού πληθυσμού σε δραστηριότητες που συνήθως επιλέγονται για την βελτίωση της προσωπικής υγείας και ευεξίας εκτός από την προσωπική απόλαυση, όπως το τρέξιμο, κάποιο άθλημα, η κηπουρική ή η ποδηλασία, είναι μάλλον χαμηλή σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες και επιδεινώθηκε επιπλέον κατά την τελευταία δεκαετία (Έρευνα Ευρωβαρόμετρο, 2015). Τα στοιχεία που σχετίζονται με το επίπεδο φυσικής άσκησης στον καθημερινό τρόπο ζωής του ελληνικού πληθυσμού δείχνουν ότι, παρόλο που οι Έλληνες είναι σχετικά δραστήριοι στην καθημερινή τους ζωή, φαίνεται να υστερούν σε συστηματική και εντατική σωματική άσκηση, κυρίως λόγω έλλειψης χρόνου και μειωμένου ενδιαφέροντος ή απουσίας αναγκαίων κινήτρων.

## 3. Πολιτικές και πρακτικές σχετικά με τις υποδομές πρασίνου στην Αθήνα και την άθληση/φυσική άσκηση/ενεργή μετακίνηση

Το ποσοστό των διαθέσιμων αστικών χώρων πρασίνου σε σχέση με τον πληθυσμό της Αθήνας είναι ιδιαίτερα χαμηλό. Επιπλέον, οι ελεύθεροι χώροι πρασίνου στην Αθήνα αντιμετωπίζουν διαχρονικά και σοβαρά προβλήματα (ιδιοκτησιακά ζητήματα, καταπάτηση από άλλες χρήσεις, καταστροφή και βανδαλισμός των υποδομών), κατευθύνοντας τις σχετικές πολιτικές και πρακτικές για τους χώρους πρασίνου σε μια προσπάθεια διατήρησης των υφιστάμενων χώρων και διασφάλισης του πράσινου χαρακτήρα και λειτουργίας τους.

Αν και οι περισσότεροι χώροι πρασίνου στην Αθήνα ενσωματώνουν δημοτικές αθλητικές εγκαταστάσεις, όπως γήπεδα μπάσκετ, βόλεϊ κλπ., δεν υπάρχει συγκεκριμένη πολιτική που να επικεντρώνεται στην προώθηση της υγείας και της σωματικής άσκησης σε αυτούς

τους χώρους στο σύνολό τους ή στο πλαίσιο διαδρομών που συνδέουν τους χώρους πρασίνου. Καταγράφεται επίσης έλλειμμα στην πληροφόρηση των κατοίκων της πόλης σχετικά με τις διαθέσιμες ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα και ενεργή αναψυχή, αξιοποιώντας την υπάρχουσα υποδομή και προτείνοντας τρόπους συνδυασμού διαφορετικών δραστηριοτήτων, προκειμένου να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη για την υγεία σε σχέση με το προφίλ και τις ανάγκες των κατοίκων. Αυτό πιθανότατα οφείλεται σε ένα μακροχρόνιο και διαρθρωτικό πρόβλημα διαχείρισης των ανοιχτών δημόσιων χώρων και των υποδομών πρασίνου: η συνολική διαχείριση των ελεύθερων δημόσιων χώρων στην Αθήνα δεν αποτελεί ευθύνη μιας διοικητικής δομής του Δήμου, αλλά μοιράζεται μεταξύ διαφορετικών διευθύνσεων, με αποτέλεσμα την έλλειψη συντονισμού και, κυρίως, την αδυναμία προώθησης μιας συνολικής ολοκληρωμένης πολιτικής για την προώθηση της υγείας και της σωματικής άσκησης σε ανοικτούς χώρους και τη δημιουργία διαδρομών που να συνδέουν αυτούς τους χώρους.

Η ποδηλασία είναι μια από τις λιγότερο διαδεδομένες μορφές φυσικής άσκησης στην Αθήνα, κυρίως λόγω της έλλειψης κατάλληλης υποδομής (ποδηλατόδρομοι) που με τη σειρά της οφείλεται στη διαχρονική εστίαση της πολιτικής σχεδιασμού των μεταφορών στην Αθήνα προς τη χρήση αυτοκινήτων και της απουσίας ολοκληρωμένων παρεμβάσεων βιώσιμης κινητικότητας. Ωστόσο, το «Μητροπολιτικό Δίκτυο Ποδηλατοδρόμων Αθήνας», ένα προτεινόμενο δίκτυο ποδηλατοδρόμων 226 χιλιομέτρων που θα συνδέει κατοικημένες περιοχές με χώρους πρασίνου και αθλητικές εγκαταστάσεις, καθώς και μέσα μαζικής μεταφοράς και άλλα σημεία ενδιαφέροντος, στοχεύει στη ριζική αλλαγή του μοντέλου μεταφορών στην Αθήνα προς την κατεύθυνση της βιώσιμης κινητικότητας. Επίσης, υπήρξε μια στροφή προς την κατεύθυνση της εισαγωγής «πράσινων διαδρόμων» (δηλαδή πεζοδρόμων και ποδηλατοδρόμων που συνδέουν ανοικτούς χώρους πρασίνου) σε μέρη της Αθήνας, με στόχο την ενθάρρυνση της ενεργού μετακίνησης και την προσφορά χώρων και διαδρομών αναψυχής και άσκησης. Φαίνεται επίσης ότι η πολιτική του Δήμου Αθηναίων σχετικά με τον αθλητισμό μετατοπίζεται προς ένα μοντέλο αυξημένης διαθεσιμότητας, προσεγγίζοντας άμεσα τους κατοίκους της πόλης σε επίπεδο γειτονιάς ή δημοτικού διαμερίσματος και παρέχοντας πληροφορίες και ευκαιρίες για τη χρήση των διαθέσιμων εγκαταστάσεων του Δήμου.

### Συμπέρασμα

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω ζητήματα, η ανάγκη διαμόρφωσης μιας πολιτικής για τη δημόσια υγεία που θα ενημερώνει, αφενός, τον ελληνικό πληθυσμό για τις επικίνδυνες συνέπειες της έλλειψης σωματικής άσκησης και αφετέρου θα ενθαρρύνει τη συστηματική συμμετοχή σε κάποια μορφή σωματικής άσκησης στον ελεύθερο χρόνο, είναι προφανής και επείγουσα. Προς αυτή την κατεύθυνση, και λαμβάνοντας υπόψη τις διάφορες συνέπειες της οικονομικής κρίσης που εξακολουθούν να πλήττουν ένα μεγάλο ποσοστό του ελληνικού πληθυσμού, είναι απαραίτητο να βελτιωθούν οι υφιστάμενες υποδομές πρασίνου και ελεύθερων χώρων ώστε να υποστηριχθεί μια τέτοια συστηματική δέσμευση στη σωματική δραστηριότητα και την ενεργό αναψυχή με τρόπο που να εξασφαλίζει ότι είναι ανοικτή και οικονομικά προσιτή για όλες τις ηλικιακές ομάδες και τα κοινωνικοοικονομικά στρώματα. Στην περίπτωση της Αθήνας, ο ρόλος των χώρων πρασίνου της πόλης, καθώς και των προγραμματισμένων δικτύων «πράσινων διαδρόμων» και ποδηλατοδρόμων, ως χώρων που προσφέρουν μια προσιτή εναλλακτική για συστηματική σωματική άσκηση και ενεργό αναψυχή, πρέπει να τονίζεται και να υποστηρίζεται με ολοκληρωμένες παρεμβάσεις καθώς και δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.

Ο προσανατολισμός προς την καλύτερη χρήση των υφιστάμενων και τη δημιουργία νέων υποδομών πρασίνου που θα ενθαρρύνει τη συστηματική σωματική άσκηση και την ενεργό αναψυχή προϋποθέτει, με τη σειρά του, αλλαγές τόσο στην κατεύθυνση της πολιτικής σχεδιασμού όσο και στη διάρθρωση



του μοντέλου διαχείρισης των ελεύθερων χώρων και χώρων πρασίνου. Όσον αφορά την πολιτική σχεδιασμού, θα πρέπει να δοθεί έμφαση σε ολοκληρωμένες παρεμβάσεις που να αναδεικνύουν σαφώς αυτόν τον νέο ρόλο των υποδομών πρασίνου, εκτός από την αισθητική, περιβαλλοντική και κοινωνική τους λειτουργία. Όσον αφορά το μοντέλο διαχείρισης των υποδομών πρασίνου της πόλης, θα πρέπει να εγκαταλειφθεί το υφιστάμενο μοντέλο διαχείρισης που βασίζεται στην κατανομή αρμοδιοτήτων μεταξύ διαφορετικών διευθύνσεων του Δήμου, και να υιοθετηθεί ένα μοντέλο που θα συγκεντρώνει τις αρμοδιότητες για την προώθηση πολιτικών και παρεμβάσεων σχετικά με τις υποδομές πρασίνου της πόλης σε έναν ενιαίο διαχειριστικό φορέα.

## Βιβλιογραφία

Coutts, C. & Hahn, M. (2015). Green infrastructure, ecosystem services, and human health. *Int J Environ Res Public Health*, 12(8), 9768-9798.

Volker, S. & Kistemann, T. (2015). Developing the urban blue: Comparative health responses to blue and green urban open spaces in Germany. *Health Place*, 35, 196-205. doi:10.1016/j.healthplace.2014.10.015