

KONUT ÇEVRESİ TASARIMININ SAĞLIKLI YAŞAMA ETKİLERİ

Elif Kısar Koramaz, Handan Türkoğlu

Giriş

Bu makalede temel yaşam birimi olan konut çevresinin fiziksel ve sosyal özelliklerinin bireysel ve toplumsal sağlık ile ilişkisi ele alınmaktadır. Konut çevresi özellikleri ve sağlık ilişkisinden hareketle, konut çevresinin önemli bileşenlerinden mahalle parklarının bireysel ve toplumsal sağlık üzerindeki olumlu etkileri açıklanmakta, toplumsal ve bireysel sağlığa katkıda bulunmak üzere, mahalle parklarının çevresel etkilerinin geliştirilmesi, sosyal ve rekreasyonel işlevlerinin etkinleştirilmesine yönelik öneriler ortaya konulmaktadır.

Sağlık Kavramı ve Sağlığın Belirleyicileri

Sağlık konusunun ele alınışı, dönemler boyunca ve çeşitli toplumsal yapılar için farklılaşmış, sosyo-ekonomik ve tıbbi-bilimsel koşullara bağlı olarak gelişmiştir. Günümüze kadar yaşanmış tıbbi ve teknolojik gelişmelere paralel olarak, bugün “uzun ömür” beklentisinin yerini “kaliteli yaşamın sağlanması” hedefinin aldığı söylenebilir. Sağlık politikalarını şekillendiren “kaliteli yaşamın sağlanması” hedefi doğrultusunda, günümüzde fiziksel ve ruhsal sağlık kısıtlarının mümkün olduğunca geç yaşlara ötelenmesini sağlayacak nitelikteki koruyucu-önleyici müdahalelerin gerçekleştirilmesi önem kazanmıştır. II.Dünya Savaşı'nın sonunda, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) oluşumuyla birlikte sağlık kavramı “fiziksel, ruhsal ve sosyal yönlerden bütüncül gönenç hali” olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlama, sağlığın ruhsal ve sosyal boyutlarını da içeren bütüncül ve çok kapsamlı bir yaklaşımı gündeme getirmesi bakımından önem taşımaktadır (Michalos vd., 2000; de Hollander ve Staatsen, 2003; de Hollander, 2004).

Fiziksel, ruhsal ve sosyal yönlerden bütüncül gönenç halini sağlayarak kaliteli yaşam hedefine ulaşmak üzere izlenecek politikaların oluşturulmasında, kuşkusuz sağlık durumunun oluşumunda rol oynayan faktörler belirleyici olmaktadır. Sağlık durumunun belirleyicileri, içsel ve dışsal faktörler başlıkları altında kavramsallaştırılmakta ve sağlığın bu faktörlerin etkileşimi sonucunda oluştuğu belirtilmektedir. İçsel faktörler başlığı altında bireylerin genetik yapısından ve biyolojik özelliklerinden kaynaklanan bireysel özellikler yer almaktadır. Dışsal koşullar fiziksel ve sosyal çevre ile yaşam biçimlerini içermektedir.

Fiziksel çevre özellikleri kapsamında dış ve iç mekanlarda hava ve gürültü kirliliği, yapılaşmış çevre-doğal çevre dengesi gibi koşullar ele alınmakta, toplumun sosyo-ekonomik düzeyi ve bireyler arası sosyal ilişkileri ise sosyal çevre kapsamında değerlendirilmektedir. Yaşam biçimi faktörleri, beslenme alışkanlıkları, sigara kullanımı, fiziksel aktivite gibi bireysel alışkanlıkları içermektedir (de Hollander ve Staatsen, 2003; de Hollander, 2004).

Sağlık durumu, dışsal koşulların içsel özellikler üzerindeki etkisi başta olmak üzere, çok boyutlu ve etkileşimli bir süreç içerisinde oluşmaktadır. Dışsal koşullar kapsamında ele alınan fiziksel ve sosyal çevre birbiriyle ilişkili olarak gelişebilmekte, diğer yandan yaşam biçimlerinin özellikle fiziksel ve sosyal çevrenin etkisi altında oluştuğu belirtilmektedir. Dolayısıyla günümüzde sağlık politikalarının önemli bir bölümü toplumsal sağlığı olumlu yönde etkileyecek müdahalelerle, fiziksel ve sosyal çevre ile yaşam biçimlerinin düzenlenmesini konu almaktadır (de Hollander ve Staatsen, 2003; de Hollander, 2004).

Konut Çevresi ve Sağlık

Fiziksel ve sosyal çevre ile yaşam biçimleri, birbiriyle ilişkileri ve sağlık üzerindeki etkileri bağlamında ele alındığında, mahallenin/konut çevresinin özel bir önemi olduğu söylenebilir. Zira konut çevresi, bireysel deneyimlerin ve değerlendirmelerin başladığı ve büyük ölçüde yerel yönetimlerin hizmetleri ve müdahaleleri ile şekillenen temel yaşam birimleridir. Konut çevresinin yapılaşma ve nüfus yoğunluğu, açık alan-kapalı alan dengesi, yaya ve araç trafiğine yönelik özellikleri gibi fiziksel çevre özellikleri, gerek genel yaşam kalitesi üzerinde, gerekse de o çevrede yaşayan bireylerin ruhsal ve fizyolojik sağlıkları üzerinde etkili olan unsurlardır (Macintyre vd., 2002; de Hollander ve Staatsen, 2003; Northridge vd., 2003).

Konut çevresinin sosyal özellikleri kapsamında değerlendirilen konut çevresindeki sosyal ilişkiler ve güvenlik düzeyi, o çevrenin sosyo-ekonomik özellikleri kadar fiziksel çevre özelliklerinin de etkisi altında gelişmektedir. Sosyal ilişkilerin ve sosyal ilişkiler aracılığıyla sağlanan sosyal desteğin ruhsal sağlık ve dolaylı olarak da fiziksel sağlık üzerinde önleyici etkisi olduğu pek çok araştırma ile dile getirilmiştir. Sosyal ilişkilerin konut çevresinde başladığı ve bu ilişki türünün mekansal ve ekonomik sınırlayıcıları olmadığı söylenebilir. Özellikle vaktinin çoğunu konut çevresinde geçiren kadınlar, çocuklar ve yaşlılar için konut çevresinde kurulan sosyal ilişkiler önem taşımakta, bu ilişkiler aracılığıyla sağlanan duygusal, bilgisel ve araçsal desteğin, bireylerin hem genel yaşam kalitesi üzerinde hem de ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olmaktadır. Konut çevresinin fiziksel ve sosyal özellikleri,

bireylerin yaşam biçimlerini şekillendirmekte, diğer yandan sağlıklı beslenmek, spor yapmak, düzenli sağlık kontrollerine katılmak gibi sağlığı olumlu yönde etkileyecek türdeki davranışların geliştirilmesine yönelik önemli bir potansiyeli de beraberinde getirmektedir (Berkman vd., 2000; McNeill vd., 2006).

Konut Çevresindeki Yeşil Alanlar ve Sağlık

Konut çevresinin fiziksel ve sosyal özellikleri, sağlık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri bağlamında ele alındığında, akla konut çevresinin hem mekansal hem de işlevsel bir bileşeni olan kentsel yeşil alanlar gelmektedir. Konut çevresindeki kentsel yeşil alanlar diğer bir deyişle mahalle parkları, hem çevresel, hem sosyal, hem de rekreasyonel işlevleriyle sağlık açısından bütüncül bir fayda ortaya koymaktadır.

Mahalle parkları, yapı yoğunluğunu dengelemekte, içerdiği doğal alanları ile hava kalitesi ve gürültü kirliliği gibi olumsuz çevre koşullarını iyileştirmekte ve bulunduğu çevreye estetik olarak katkıda bulunmaktadır (Dunnet vd., 2002). Bu özellikleriyle mahalle parkları hem konut çevresinin kalitesini yükseltmekte hem de o çevrede yaşayanların yaşadıkları çevreden memnuniyetlerine ve genel yaşam kalitelerine katkıda bulunmaktadır.



Diğer yandan kamusal alanlar olarak mahalle parkları, bireylere ayırım gözetmeksizin ve ekonomik kısıtlara bağlı olmaksızın rekreasyon ve sosyalleşme olanağı sağlamaktadır. Aynı çevreyi paylaşan bireylerin mahalle parklarında bir araya gelmesi sosyal ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunmakta, diğer yandan parklarda yaşanan sosyal etkileşim aracılığıyla bireyler arasında bilgi ve deneyim paylaşımı gerçekleşmektedir (Dunnet vd., 2002).

Mahalle parklarının çevresel ve sosyal işlevleri aracılığıyla sağladığı bu katkılar, hem kaliteli konut alanlarının ve sağlıklı sosyal çevrelerin oluşmasında etkili olmakta, hem de bireylerce

yaşanılan çevrenin mekansal ve sosyal özelliklerinin daha olumlu algılanmasında rol oynamakta, sonuç olarak ruhsal sağlığı ve dolaylı olarak da fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilemektedir.



Yeşil alan kullanımı açısından değerlendirildiğinde, bireylerin öncelikli olarak yaşadıkları çevrede yer alan yürüme mesafesindeki parkları kullanmayı tercih ettikleri görülmektedir. Bu eğilim doğrultusunda mahalle parkları, bireylerin temel rekreasyon ihtiyaçlarını karşıladığı ortak kullanım alanları olmaktadır. Özellikle düşük gelir grubundakiler için mahalle parkları bir araya gelerek sosyalleşme ve çocuk oyun ihtiyaçlarının giderilmesi işlevlerini görmektedir. Mahalle parklarının bakımlılık, temizlik gibi niteliklerine bağlı olarak bireylerin bu parkları kullanım sıklığı artmaktadır.

Konut Çevresindeki Yeşil Alanlar ve Fiziksel Aktivite

Kentsel alanlarda yer alan yeşil alanların sağlık açısından önem taşıyan bir başka özelliği ise rekreasyonel işlevleri aracılığıyla fiziksel aktivite olanakları sağlamalarıdır. Fiziksel aktivitenin kalp ve damar rahatsızlıkları, diyabet ve obezite gibi rahatsızlıklar başta olmak üzere fiziksel sağlık sorunları açısından büyük önem taşıdığı ve stres, depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarının giderilmesinde de etkili olduğu bilinmektedir (Edwards ve Tsouros, 2006; Nielsen ve Hansen, 2007). Ayrıca spor yapanlar kendilerini daha sağlıklı hissetmekte,, sağlıklarından ve genel olarak hayatlarından memnuniyet düzeyleri yükselmektedir.



Konut çevresinde fiziksel aktivite açısından uygun koşulların sağlanması, fiziksel aktivitenin önündeki sosyal ve ekonomik kısıtların giderilerek fiziksel aktivite alışkanlığının geliştirilmesi yoluyla toplumsal sağlık düzeyinin yükseltilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu noktada mahalle parklarında fiziksel aktiviteye yönelik düzenlemelerin yapılması ve gerekli ekipmanların sağlanması fiziksel aktivitenin tüm sosyo-ekonomik gruplar arasında yaygınlaştırılmasına katkıda bulunmaktadır.

Spor amacıyla yapılan yürüyüş, sosyal ve ekonomik sınırlayıcıların ötesinde, her bireyin kendi yeterlilikleri doğrultusunda yapabileceği fiziksel aktivitelerin başında gelmektedir. Yürüyüş aktivitesinin sıklıkla yapıldığı çevrelerde, sadece parkların değil, parklarla birlikte yürüyüş yollarının ve sokakların da bir arada kullanıldığı görülmektedir. Dolayısıyla konut çevresinde yaya trafiğinin düzenlenmesi ve bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik edecek işlevsellikte ve nitelikte parklar ile yürüyüş yollarının bütünlüğünün sağlanması önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılmasında fiziksel çevre kadar sosyal çevre de etkili olmaktadır. Aynı konut çevresini paylaşan bireylerin birbiri üzerinde oluşturabileceği sosyal baskı duygusu, bireylerin kendilerini kısıtlamalarıyla sonuçlanmakta ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyebilmektedir. Diğer yandan, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının sosyal çevrelerince onaylandığını hissetmeleri, fiziksel aktivite düzeyinin yükselmesini sağlamaktadır. Fiziksel aktivite düzeyini etkileyen bir başka unsur ise fiziksel aktiviteye yönelik bireysel tavır ve tutumdur. Pek çok birey, fiziksel aktivite yapmayı isteksizlik, tembellik ve bir türlü alışkanlık haline getirememek gibi bireysel sebeplerle gerekçelendirmektedir. Diğer yandan fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğuna inanan ve fiziksel aktivite konusunda özgüveni ve isteği olan kimselerin daha yüksek sıklıklarla fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir.



Sosyal çevrenin ve bireysel tutumların fiziksel aktivite ile ilişkisi, toplum genelinde fiziksel aktiviteye yönelik bilinç ve bilgi düzeyinin geliştirilmesinin, bireylerin istek ve kararlılığının sağlanmasının sağlıklı toplumların oluşturulması açısından önemini işaret etmektedir. Bu amaçla fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılmasına yönelik bilinçlendirici ve teşvik edici sosyal programlar düzenlenebilir, bu programların halka ulaştırılması ve uygulanmasında mahalle parkları araç olarak değerlendirilebilir. Fiziksel aktivite programlarının aynı çevreyi paylaşan bireylerin ortak kullanım alanları olan mahalle parklarında uygulanması ile bu programlara katılımın artırılması ve sahiplenilmesi sağlanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlık konusunun, fiziksel sağlık sorunları kadar ruhsal sorunları ve sağlık düzeyine ilişkin bireysel değerlendirmeleri de içeren ve farklı yaşam alanlarıyla etkileşimlerini de göz önünde

bulunduran geniş kapsamlı bir çerçeve içerisinde ele alınması, genel yaşam kalitesinin sağlanması ve sağlıklı toplumların oluşturulması açısından önem taşımaktadır.

Bu makalede temel yaşam birimleri olan konut çevresinin özelliklerinin toplumsal sağlık ile etkileşimi ve konut çevresinin önemli birer bileşeni olan yeşil alanların bireysel sağlık düzeyine katkıları özetlenmiştir. Özellikle konut çevresinde yer alan yeşil alanlar ve sağlık ilişkisi, yeşil alanların rekreasyonel ve sosyal işlevlerinin geliştirilmesi ve çevresel katkılarının etkinleştirilmesine yönelik yerel müdahalelerle sağlıklı toplumların oluşturulabilmesine katkıda bulunulabileceğini göstermektedir.

Bu doğrultuda, konut çevresinde yeşil alanların dengeli ve düzenli bir şekilde dağılımının sağlanmasıyla yapılaşmış alanların ve taşıt trafiğinin bireyler üzerinde yarattığı olumsuz baskılar giderilebilir. Diğer yandan yeşil alanların bakımlılık, temizlik gibi yönetsel özelliklerinin iyileştirilmesiyle gerek konut çevresinin gerekse de yeşil alanların kalitesi yükseltilebilir. Bu yöndeki müdahaleler olumlu koşullara sahip konut çevrelerinin yaratılmasını sağlayarak bireylerin ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyecektir. Diğer yandan yeşil alanların kalitelerinin artırılması yeşil alanların daha sık kullanılmasını sağlayacaktır.

Özellikle düşük gelir düzeyindekilerin yaşadığı konut alanlarında yeşil alanlarda bir araya gelerek yapılacak aktivitelere yönelik mekansal düzenlemeler konut çevresindeki sosyal ilişkilerin gelişmesine ve sosyal etkileşim düzeyinin yükselmesine katkıda bulunacaktır. Bu açıdan ele alındığında yeşil alanlarda yeterli sayıda oturma grupları, piknik masaları gibi pasif rekreasyon aktivitesine yönelik ekipmanlara ve çocuk oyun alanı elemanlarına yer verilmesi ve düzenli bakımlarının yapılması bireylerin sosyalleşme amacıyla yeşil alanları kullanmalarını teşvik edecektir. Diğer yandan yapılaşma yoğunluğunun yüksek olduğu alanlarda sosyal aktivitelere yönelik ekipmanları içeren cep parklarının oluşturulması ve dengeli bir biçimde konut çevresine dağıtılması, nüfus yoğunluğunun da yüksek olduğu bu alanlar için önem taşımaktadır. Yeşil alanların sosyal ilişkileri geliştirmeye yönelik olanaklarının etkin kılınması aracılığıyla ruhsal sağlık ve dolaylı olarak da fiziksel sağlık açısından önem taşıyan sosyal ilişki ve sosyal destek düzeyi yükseltilebilecektir.

Yeşil alanlarda fiziksel aktiviteye yönelik düzenlemelerin yapılması, özellikle yürüyüş aktivitesi için yeşil alanların yakın çevresi ile birlikte düzenlenmesi sağlık açısından önem taşıyan fiziksel aktivitenin tüm sosyo-ekonomik gruplarca gerçekleştirilebilmesini

sağlayacaktır. Bu noktada yeşil alanları kapsayan yaya yolu güzergahlarının düzenlenmesi ve bu güzergahların bakımlılık, temizlik ve güvenlik gibi özelliklerinin geliştirilmesi yürüyüş aktivitesinin yaygınlaştırılması açısından önem taşımaktadır.

Diğer yandan fiziksel aktiviteye yönelik toplumu bilgilendirici, bilinçlendirici ve teşvik edici programların oluşturularak uygulanmasında yeşil alanların sosyal işlevlerinin sunduğu potansiyellerin değerlendirilmesi fiziksel aktiviteye yönelik destekleyici bir sosyal ortamın yaratılmasına katkıda bulunacaktır. Bu amaçla yeşil alanlarda bir araya gelen bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik edecek programlar yerel yönetimlerce düzenlenip uygulanabilir. Bu programlarla bireylerin fiziksel aktiviteyi destekleyici bilinç düzeyi ve gerekli isteklilik yaratılarak fiziksel aktivite gerçekleştirme alışkanlığı yaygınlaştırılabilir. Fiziksel aktiviteye katılım ruhsal sağlığı olumlu yönde etkileyerek bireylerin kendisini daha sağlıklı hissetmesini sağlayacak, sıklıkla ve düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite ise fiziksel sağlık sorunları açısından önleyici ve iyileştirici katkıyı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., Seeman, T. E., 2000: From Social Integration to Health: Durkheim in The New Millennium, Social Science & Medicine Vo.51, s.843-857.

de Hollander A., E., M. ve Staatsen, B., A., M., 2003: Health, Environment and Quality of Life: An Epidemiological Perspective on Urban Development, Landscape and Urban Planning Vol.65, s.53-62.

de Hollander A., 2004. Assessing and Evaluating the Health Impact Of Environmental Exposures, Doktora Tez Çalışması, Utrecht Üniversitesi, Hollanda, (<http://igitur-archive.library.uu.nl/dissertations/2004-0511-152200/full.pdf> adresinden alındığı tarih: Aralık 2009).

Dunnet, N., Swanwick, C., Wooley, H., 2002: Improving Urban Parks, Play Areas and Open Spaces, Department of Landscape, University of Sheffield, DTLR, (<http://www.communities.gov.uk/documents/communities/pdf/> adresinden alındığı tarih Şubat 2007).

Edwards, P. ve Tsouros, A., 2006: Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments, World Health Organization, Europe.

Michalos A. C., Zumbo B. D, Hubley, A., 2000: Health and The Quality of Life, Social Indicators Research Vol.51, s.245-286.

Macintyre, S., Ellaway, A., Cummins, S., 2002: Place Effects on Health: How Can We Conceptualise, Operationalise and Measure Them, Social Science and Medicine, Vol.55, s.125-139.

McNeill, L. H., Kreuter, M. W., Subramanian, S.V., 2006: Social Environment and Physical Activity: A Review of Concepts and Evidence, Social Science and Medicine Vol.63, s.1011-1022.

Nielsen, T. S. ve Hansen, K. B, 2007: Do Green Areas Affect Health? Results from a Danish Survey on The Use of Green Areas and Health Indicators, *Health & Place*, Vol.13, s.839-850.

Northridge, M. E., Sclar, E. D., Biswas, P., 2003: Sorting Out the Connections Between the Built Environment and Health: A Conceptual Framework for Navigating Pathways and Planning Healthy Cities, *Journal of Urban Health*, Vol.80, No.4, s.556-568.