



Physio Punk

VOL 1

**DEN URBANE HELSEN
DA OG NÅ**

Silje Kristin Nygård

DEN URBANE HELSEN DA OG NÅ (15.03.2150, FYSIOTERAPEUT)

Silje Kristin Nygård, Bachelorprogrammet i fysioterapi, Institutt for helse- og omsorgsfag, UiT Norges arktiske universitet.

Denne fortellingen har sitt utgangspunkt i utviklingen av bosettinger og gjennom historien. Med dette som bakgrunn ser forfatteren for seg en der byene, både lokalt og globalt er grønnere og mer helse-fremmende.. En større andel av jordens befolkning bor i byer, og med grønnere byer vil denne fremtidsvisjonen fort kunne bli mer enn fantasi. Med hjelp fra helseprofesjonene vil byplanlegging og design kunne gi oss enda flere grønne områder og bygninger. Dette gir renere luft, mer fysisk aktivitet, naturlig isolasjon i hjemmene, karbonlagring, lokal matproduksjon, økt biodiversitet og til slutt mer sosialt samvær og lykkeligere innbyggere. Ved å holde fokus på folks helse, funksjon og fysisk aktivitet, viser denne fortellingen oss at det kanskje ikke må store omveltninger til for å skape endringer. Å utvide vår profesjonelle identitet, rolle og ansvarsområde kan bidra mer enn vi har sett for oss så langt.



Fra eksplosjon til stabilisering av befolkningstallet

Det er lett, her jeg sitter i år 2150, å se tilbake på historien som har vært. Det er også nødvendig å gjøre det, for historien som har vært, forklarer mange av de store utfordringene vi har vært gjennom de siste århundrene. Mennesket startet å dyrke jorda cirka 10 000 år f.Kr. Samfunnsendringen var stor, og vi

var da cirka 2 millioner mennesker på kloden vår. Samtidig levde vi fortsatt tett med naturen. De første byene begynte å vokse fram omkring 4 000 år senere. Fra 1700-tallet tiltok befolkningsveksten eksplosivt. Industrialiseringa førte til at urbaniseringsgraden økte enda mer, og fra år 1700, da vi var

i underkant av 600 millioner mennesker, tiltok befolk-ningsveksten 7 ganger fram til 1990 årene. I 2011 var vi 7 milliarder mennesker, og i år 2100 passerte vi 11 milliarder mennesker på jorden. Befolkningstallet har etter dette holdt seg relativt stabilt, og i dag teller vi i underkant av 11,1 milliarder.

Vi har fortsatt noe migrasjon, men dette er lave og forutsigbare tall. Stort sett all migrasjon er frivillig migrasjon, altså er fattigdom og sosial og politisk uro tilnærmet utryddet. Fødselsraten på verdensbasis har også stabilisert seg, og har de siste 20 årene fluktuert på tall mellom 1,9 og 2,1 barn per kvinne. I

mange tiår var det en bekymring for at befolkningen stadig ble eldre. Måltrettet arbeid har nå sørget for god fysisk og psykisk helse, og teknologiske fremskritt bidrar til at vi i tillegg til økende alder lever et friskere liv lengere. For de eldste i befolkningen var gjennombruddet i demens- og Alzheimer forskningen i år 2045 essensiell. Dette gjennombruddet, sammen med generelt bedre medisinsk behandling og teknologi, har tilrettelagt for at eldre klarer seg selv lengere enn tidligere. I tillegg har tilrettelegging og bedring av de eldres fysiske miljø vært en medvirkende faktor til god helse. I 2020 var forventet levealder for menn og kvinner henholdsvis 79 år og 83 år. I 2100 var forventet levealder økt til 92 år for menn og 93 år for kvinner, mens i dag er forventet levealder 96 år for både kvinner og menn. Pensjonsalderen øker også stadig, og per i dag er pensjonsalderen 78 år, men mange står i jobb også ut over dette. Tenk; nå er pensjonsalderen tilnærmet det som var forventet levealder for menn i 2020.

“

**DET AT VI FIKK INN
NATUR- OG HELSEFAGLIG
UTDANNEDE PERSONER
MED TYDELIGE STEMMER
INN I SAMFUNNS-
PLANLEGGING HAR HATT
BETYDNING FOR
HVORFOR BYENE VÅRE
SER UT SOM DE GJØR I
DAG. NÅ ER DET IKKE
BARE LOVPÅLAGT, MEN
DET HAR BLITT NATURLIG
Å TENKE NATUR OG
KLIMA I BYPLANLEGGING.
DETTE HAR GITT GODE
RESULTATER BÅDE
LOKALT OG GLOBALT.**

Våre grønne og blå byer

En stabil befolkning har vært essensielt for å kunne bygge og utvikle en strukturelt god by der innbyggernes behov har god dekning for sine behov. I 2050 bodde 70 prosent av befolkningen urbant, i dag 100 år senere, bor 88 prosent av befolkningen i byer. Helse- og miljøsektorenes meninger ble i økende grad vektlagt i plan- og bygningssloven i år 2034. Det at vi fikk inn natur- og helsefaglig utdannede personer med tydelige stemmer inn i samfunnsplanlegging har hatt betydning for hvorfor byene våre ser ut som

de gjør i dag. Nå er det ikke bare lovpålagt, men det har blitt naturlig å tenke natur og klima i byplanlegging. Dette har gitt gode resultater både lokalt og globalt.

I tillegg er alt fossilt drivstoff utfaset, og ny energi kommer utelukkende fra fornybare ressurser. Smarte bygg bruker lite energi og står også selv for energiproduksjon, for eksempel fungerer nå alle vinduer og takplater som solcellepaneler. Våre bygg er nå selvforsynte med strøm, og eventuelt overskudd inngår i et felles energilager som forsyner byens infrastruktur og fellesarealer med ren og fornybar energi. Biler, båter og kollektivtransport er helelektriske, og innenfor bysonene er det utviklet et eget nettverk for transport under bakken for å få ned luft- og støyforurensing og øke sikkerheten. Dette har gitt oss muligheter til å bevege oss mere fritt i selve bymiljøet. Der det før var veier er disse reduserte til smale dedikerte sykkelstier, og resten av arealet har blitt overtatt av grønne korridorer og flere parker. Gamle elveløp som var lagt i rør og ned i bakken er nå åpnet opp og tatt frem i lyset igjen. Lyden av små elver og bekker er igjen å høre i bymiljøet.

Det er ikke bare nettverket mellom bygningene som er blitt grønne, byens bygninger er også blitt fysisk grønne. Selv om det fortsatt benyttes betong, stål og treverk i selve konstruksjonen, er fremstillingen av disse materialene uten forurensing og slitasje på klima og miljø. I tillegg er byggenes kledning organisk. Her brukes lokal stedegen vegetasjon som positiv sansestimuli, og de fungerer som byens grønne lunger.

Vegetasjonen på kledningen vår danner grunnlag for et stort økologisk mangfold. I tillegg lagrer de karbon, er støydempende, og de virker svalende og tilbyr skygge på de varmeste sommerdager og naturlig isolasjon på de kaldeste vinternetter. En positiv effekt er at det biologiske mangfoldet har økt betraktelig. For 150 år siden var det kritisk for bestanden av pollinatorer

“

**FYSIOTERAPIFAGET ER ET
FLEKSIBELT YRKE SOM
STADIG TILPASSER SEG I
TAKT MED MENNESKETS
BEHOV, OG
MENNESKEHETEN MØTER
STADIG NYE
UTFORDRINGER SOM
IGJEN SKAPER
SAMFUNNSENDING.**

verden over. I byene ble små forsøk og prosjekter startet der birøktere plasserte ut bikuber på tak, i parker og rundkjøringer. I dag er de blitt et vanlig syn i bymiljøet. Nedgangen i forurensing og økningen i grønne arealer førte til at både de domestiserte og ville pollinatorene igjen fikk fotfeste, og vi har i dag sunne bestander av insekter som er med på å holde byen og områdene rundt grønne og frodige. Større kommunale hager har fått plass i de ulike bydelene. Her samles naboer til dyrking av grønnsaker og planter, sosialt samvær og fellesskap. Kommunale hager, parker, trygge lekearealer og aktivitetsmuligheter har skapt

sosiale arenaer for mennesker i alle aldre. Det grønne skiftet og stabilisering av befolkningsveksten ga oss mulighet og tid til positiv endring av samfunnet. Det høye tempoet, jaget og trykket som tidligere ble beskrevet har endret seg til det som bedre kan beskrives som samhandling i en trygg og stødig jevn takt. Naturen som absolutt er en del av våre omgivelser, nå også i byene, inviterer oss ut, men også inn som en naturlig del av det biologiske mangfoldet. Dette har bidratt betraktelig til den bedringen vi har sett i den urbane helsen.

Tidligere store stressfaktorer i byene som forurensing av luft og støy er redusert. De grønne arealene, korridorene og tilretteleggingen har gitt oss et sunnere bevegelsesmønster. Svært få eier eller benytter seg av privat transport, det er en økning i bruk av kollektivtransport, flere rapporterer bruk av sykkel som fremkomstmiddel og svært mange spaserer. Vi ser en betraktelig økning i andel mennesker som benytter seg av de spesifikt tilrettelagte grøntarealene og de sosiale arenaer for samhandling for både barn og eldre, noe som har gitt en nedgang i blant annet ensomhet og depresjon. Med naturen som bakteppe har økt fysisk aktivitet, bedring av sosiale faktorer, lek og samhold, og mulighet for avslapning og restitusjon, bidratt til at både den psykiske og den fysiske helsen i dag er god og stadig blir bedre. Fra å forskyve naturen for å få plass har vi nå valgt å pakke oss inn i den som et teppe på kalde vinterdager. Ved å gjøre dette har vi virkelig funnet den plassen vi trenger.

Utviklingen av fysioterapiyrket

Fysioterapiyrket har alltid hatt kropp og bevegelse i fokus. Tidligere var det kun den fysiske kroppen, men etter hvert har også den psykiske delen, sosiale faktorer og menneskets ytre miljø blitt viktig for fysioterapeuten. Hele mennesket skal sees som en helhetlig enhet i samspill med omgivelsene sine, en holistisk tilnærming til god helse. Yrket har utviklet seg. Fysioterapifaget er et fleksibelt yrke som stadig tilpasser seg i takt med menneskets behov, og menneskeheten møter stadig nye utfordringer som igjen skaper samfunnsendring. Eksempler på slike samfunnsendrende faktorer har vært krig og etterspillet av dette i 1940 årene, konsekvensene av virussykdommer som polio frem til 1950 årene og covid-19 i 2020 årene. Vi har vært gjennom et 21. århundre med økning i lungesykdommer, kreft, overvekt, hjerte- og karsykdommer og en aldrende befolkning frem til 2060 årene til stadige medisinske revolusjoner og til slutt det grønne skiftet i mer moderne tid.

Behandlingstiltakene innenfor helseyrkene var tidlig rettet mot spesifikke pasientgrupper og individrettede tiltak. Selv om det fortsatt er viktig også i dag, ble etter hvert fokuset rettet mere mot forebyggende tiltak på slutten av 1900 tallet og utdanning innen samfunn og natur fra 2020. Tidligere forebyggende prosjekter er nå en integrert del av undervisningstilbudet i hele skoleløpet, til og med i videregående skole hvor folkehelse og livsmestring er en integrert del av alle fag i skolen. Også her har fysioterapeutene vært med i tverrfaglige grupper for å tilpasse det

didaktiske innholdet i folkehelse og livsmestring. Selv om også klima og miljø var på dagsorden allerede på 1900 tallet, var det ikke før på 2000 tallet at dette ble en etablert faktor for helse. Klima og miljø kom inn som fag i helseutdanningene i 2020 årene, men først i 2030 ble det en etablert sannhet at den nedadgående folkehelsen man så på verdensbasis var et symptom på naturens helse, og at det bare var ved å sette søkelys på det at symptomene ville kunne forsvinne. Dette var starten på det vi i dag vet er den ekte holistiske tilnærmingen til god helse.

Kunnskapsløftet og forebyggende helsearbeid har fungert godt. Dette er spesielt synlig på pasientgruppene med det vi tidligere kalte livsstilssykdommer. Pasientgruppene med overvekts problematikk, diabetes type 2, hjerte- og lungeproblematikk er i dag en veldig liten gruppe sammenlignet med toppen vi hadde i år 2069. Likevel må vi ikke glemme fysioterapiens identitet, for selv om samfunnet har endret seg, folketallet stabilisert seg, og vi har et samfunn som ivaretar stadig flere mennesker på en bedre måte, så handler fortsatt fysioterapi om å jobbe med kropp og bevegelse for å sikre en god funksjon i muskel- og skjelett-systemet. Helseklinikkene jobber fortsatt med individrettet behandling og med forskjellige pasientgrupper, men i dag er den største pasient-gruppen de som trenger opptrening etter ulike typer fysiske og psykiske traumer og akutte skader. Vi har et stort fagfelt innen nevrologi og proteseteknologi.

Folketallet har stabilisert seg, vi har funnet balansen i alderssammen-set-ning, vi produserer stadig renere og bedre mat, og klimapilene peker nå riktig vei. Byene våre er konstruert for god psykisk helse og fysisk aktivitet, vi kan gå ut av døra hjemme for umiddelbart å oppleve naturen utenfor. Vi kan klemme et tre, kjenne lukta av gress, smake bær fra fellestagen, og lytte til pollinatorer og fuglelivet. Vi fysioterapeuter bruker dette aktivt i vårt forebyggende arbeid - både i det individrettede arbeidet, men også som formelle deltagere i byplanlegging - for nærhet til natur og bevegelse gjør mennesket lettere til sinns, og da blir dørstokkmila endelig mye kortere enn det den var i forrige århundre. Enkeltindividet har virkelig blitt bedre til å se og utnytte sine egne ressurser og den samfunnsøkonomiske gevinsten av god helse og et godt forebyggende arbeid har vært enorm. Vi har mere egentid, og dermed også mer tid til egen helse, og vi fysioterapeuter kan jobbe mer forebyggende, noe som er til det beste for både samfunn og individ.

Den korte, men veldig viktige, tanken om veien mot år 2200

Når vi vet hvordan situasjon har vært, hvilke mekanismer som har vært drivende, og hvordan verdensbildet er i dag, bør det være lettere å stake ut en kurs for fremtiden. Historien har lært oss at å arbeide med å fremme den positive koblingen mellom mennesket og natur er essensielt for god helse på lokalt og globalt nivå. Med dette i bakhodet må vi som fysioterapeuter

fortsette å utvikle både faget og omgivelsene og bidra med å stake ut kursen for helsefremmende arbeid også de neste 50 årene. Vi sikter mot år 2200, la oss holde oss i bevegelse.