

Najmlađa služba za najdulji život

S. Musić Milanović, I. Pejnović Franelić, Lj. Muslić, T. Nemeth Blažić, S. Mihel, I. Rojnić Palavra, L. Kasumović, A. Adanić

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Iako često ističemo da je zdravlje najvažnije u našem životu i obično je prvo na listi želja, čini nam se da u zdravlje ne treba puno ulagati, a o zdravlju govorimo tek kad se pojavi bolest. Uzimamo ga zdravo za gotovo, tek rijetki ulažu u svoje zdravlje prije pojave bolesti.

Dobro zdravlje pojedinca pozitivno djeluje na osoban, ali i na ukupan društveni razvoj. Na očuvanje zdravlja utječu brojni čimbenici. Na individualnoj razini na zdravlje utječe dob, spol, genetsko određenje i životne navike, ali i vanjski (socijalni, ekonomski, okolišni) čimbenici kao što su siromaštvo, nezaposlenost/nedostatna primanja, obrazovanje, pristup zdravstvenoj zaštiti, okoliš. U određenoj mjeri na zdravlje utječu i informacije - pruženo znanje i obrazovanje.

Promicanje i unapređenje zdravlja te promicanje zdravog načina života provodilo se i ranijih godina, no prvi puta od 2013. godine ove aktivnosti i formalno su organizirane na nivou Službe za promicanje zdravlja.

Osnovna misija Službe je osigurati prijenos potrebnih znanja i vještina, praktična primjena te poticanje funkcionalne intersektorske, interdisciplinarne povezanosti i usklađenosti u praktičnom pristupu promicanja zdravlja.

Baveći se znanstvenim radom, istraživanjem odrednica zdravlja, informiranjem i educiranjem, koordiniranjem istoimenih službi pri županijskim zavodima za javno zdravstvo, sudjelovanjem u radu više nacionalnih i međunarodnih tijela te izradi strateških dokumenata, poticanjem intersektorske i interdisciplinarne suradnje, kreiranjem posebnih preventivnih

programa, programa probira i rane intervencije u različitim rizičnim skupinama te prikupljanjem, evaluacijom i implementacijom primjera dobre prakse, Služba nastoji u konačnici djelovati na populaciju podižući svijest o štetnosti različitih oblika rizičnog ponašanja i potičući usvajanje zdravih obrazaca ponašanja. Naglasak zadaća Službe stavljen je na prevenciju debljine, promicanju mentalnog zdravlja i prevenciji ovisnosti te promicanju odgovornog spolnog ponašanja.

Prevenција debljine

Razvoj suvremenog društva donio nam je s jedne strane produljenje životnog vijeka, ali s druge strane i nove zdravstvene prijetnje i probleme. Kao rezultat sedentarnog načina života, „brzu hranu“, sve veći kalorijski unos i smanjenu tjelesnu aktivnost, prekomjerna tjelesna masa i debljina postaju sve značajniji javnozdravstveni problem. Promjene životnog stila koje su se dogodile u posljednjih nekoliko desetljeća utječu na zdravlje odraslih, ali i djece.

Debljina, jedan od najvećih javnozdravstvenih problema i izazova današnjeg društva, globalno je prihvaćena kao važan promjenljiv zdravstveni rizik za kronične bolesti. Bolest debljina (E66, MKB XI revizija) značajan je rizičan čimbenik za razvoj danas vodećih uzroka pobola i pomora. Prema Europskoj strategiji prevencije i kontrole kroničnih nezaraznih bolesti identificirana su četiri bihevioralna i tri biomedicinska rizika za razvoj danas pet vodećih kroničnih nezaraznih bolesti. Od svih prepoznatih rizika, samo prekomjerna tjelesna masa i debljina leže u podlozi i predstavljaju značajan rizik za razvoj svih pet bolesti. Uz to, debljina je značajan rizik i za druga dva biomedicinska rizika, hipertenziju i dislipidemiju. Hipertenzija je 2,9 puta su češća u osoba s debljinom nego u općoj populaciji, a dislipidemija je češća 1,5 puta.

Opseg problema poprimio je epidemijske razmjere, s više od 700 milijuna odraslih osoba s debljinom u svijetu. U Hrvatskoj debljinu ima 20,4% odraslog stanovništva, 20,1% muškaraca i 20,6% žena, od čega u dobi od 45 do 54 godine 27,9% muškaraca i 32,8% žena. U odrasloj populaciji u Hrvatskoj među osobama s pozitivnom anamnezom moždanog udara prekomjernu tjelesnu masu ima 66% muškaraca i 75% žena, među osobama s povišenim krvnim tlakom 78% muškaraca i 74% žena, a među osobama s tip 2 šećerne bolesti 79% muškaraca i 84% žena.

Debljina koja predstavlja i bolest i rizik za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti u stalnom je porastu u Hrvatskoj. Iako se u razvijenim zemljama zaustavlja trend porasta pobola i pomora od vodećih kardiovaskularnih bolesti, u Hrvatskoj, za sada, još nije tako.

Postoje čvrsti znanstveni dokazi da se promjenom loših prehrambenih navika i povećanjem tjelesne aktivnosti može značajno utjecati na regulaciju tjelesne težine, a time smanjiti rizik za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti, vodeće skupine morbiditeta i mortaliteta današnjice. Službe za promicanje zdravlja širi znanje i spoznaju o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti u okviru različitih programa i projekata, jer debljina je posljedica loših prehrambenih navika i nedovoljnog kretanja, odnosno unosa energije većeg od njezine potrošnje.

Program: „Poligoni za tjelesnu aktivnost školske djece u cilju prevencije debljine“

Tijekom 2012. godine u skladu s Akcijskim planom za prevenciju i smanjenje prekomjerne težine za razdoblje od 2011. do 2012. godine u okviru ovog programa provedene su aktivnosti koje pružaju mogućnost održavanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture u uvjetima kada škola nema školsku sportsku dvoranu ili se ista ne može koristiti, ili se zbog loših vremenskih prilika ne može održati sat na školskom igralištu.

Program se sastoji od dva segmenta:

- skup vježbi za samostalno vježbanje, vježbanje u parovima, vježbanje u grupi i elementarne igre bez pomagala
- poligonsko vježbanje, uz korištenje didaktičke opreme za tjelesnu aktivnost adekvatnu trećem razvojnom razdoblju

Za pet osnovnih škola za području grada Zagreba osiguran je po jedan komplet didaktičke opreme za tjelesnu aktivnost i edukaciju učitelja razredne nastave. Izvršen je odabir pomične didaktičke opreme za tjelesnu aktivnost kako bi se stvorio komplet opreme koja se lako postavlja i sklanja, te daje mogućnost izmjene i raznovrsnosti postavljanja motoričkih poligona. Osim didaktičke opreme za poligon (prepreke, čunjevi, stalci i sl.) u kompletu je predviđena i didaktička sportska oprema (lopte različitih težina, veličine i upotrebe, vijače, reketi, palice i sl.).

U suradnji s Kineziološkim fakultetom u Zagrebu i kroz djelatnosti Službe za promicanje zdravlja provodit će se zajedničke aktivnosti u programu promicanja zdravlja i tjelesne aktivnosti. Među aktivnostima posebno se ističu zajedničko sudjelovanje u akcijama koje za cilj imaju manifestaciju programa promicanja zdravlja i tjelesne aktivnosti, kao što su seminari, konferencije, skupovi, okrugli stolovi i sl., zajedničko sudjelovanje u akcijama javne promocije zdravlja i tjelesne aktivnosti, te sudjelovanje u edukacijama potencijalnih korisnika na razini šire populacije.

Promicanje mentalnog zdravlja i prevencija ovisnosti

Poremećaji mentalnog zdravlja poput razvoja ovisnosti (pušenje, alkohol, droge, kockanje/klađenje i dr.), anksioznosti, depresije, akutnih reakcija na stres, demencija, pa i psihotičnih poremećaja, u suvremenom su svijetu sve veće opterećenje, kako za pojedinca, tako i za društvo. Četiri od petnaest vodećih dijagnoza prema mjeri DALY (disability adjusted life

years), epidemiološkoj mjeri koja zbraja godine života provedene s dizabilitetom i izgubljene godine života, upravo su (neuro-)psihijatrijske bolesti – unipolarna depresija, poremećaji uzrokovani uporabom alkohola, samoozljeđivanje i Alzheimerova i druge demencije. Projekcije za 2030. godinu predviđaju kako će depresija s aktualnog trećeg mjesta postati vodećom DALY dijagnozom.

Kao i u slučaju debljine, mnogi se mentalni poremećaji mogu spriječiti, ili u slučaju da je do njih već došlo, rano prepoznati, liječiti i rehabilitirati. Istovremeno je neophodno sustavno raditi na deinstitucionalizaciji, resocijalizaciji i destigmatizaciji duševnih bolesnika, odnosno, psihijatrijske struke. Treba naglasiti kako pravodobnim djelovanjem i adekvatnim tretmanom veliki dio duševnih bolesnika ostaje funkcionalnim članom svoje zajednice i uspijeva ostvariti svoje osobne potencijale.

Služba za promicanje zdravlja na planu promicanja mentalnog zdravlja i prevencije ovisnosti provodi različite projekte (primjerice „Zdrav za 5!“, „SHE – School for Health in Europe“), istraživanja (primjerice „EHIS – The European Health Interview Survey“, „EHES – The European Health Examination Survey“ – u pripremi, „HBSC – The Health Behaviour in School-aged Children“ – u suradnji sa Službom za javno zdravstvo), edukacije (primjerice „MOVE-kratka motivacijska intervencija“, „Postani nepušač“), sudjeluje u radu nacionalnih i međunarodnih radnih skupina i odbora te u izradi strateških dokumenata, koordinira rad istovjetnih timova pri županijskim zavodima za javno zdravstvo, djeluje intersekorski i interdisciplinarno te komunicira s medijima, a uskoro se nada otvoriti prvo od nekoliko planiranih savjetovališta – ono za pomoć pri odvikavanju od pušenja.

Promicanje odgovornog spolnog ponašanja

Promicanje odgovornog spolnog ponašanja temeljna je odrednica aktivnosti koje se provode s ciljem edukacije stanovnika Hrvatske svih uzrasta o spolno prenosivim bolestima i odgovornom spolnom ponašanju. U sklopu preventivnih aktivnosti već gotovo deset godina djeluje mreža Centara za besplatno i anonimno testiranje i savjetovanje na HIV. To su mjesta u zavodima za javno zdravstvo, Klinikama za infektivne bolesti i u zatvorskim ustanovama gdje je kroz individualni pristup omogućeno savjetovanje i edukacija o rizicima i načinima zaštite od HIV infekcije i drugih spolno prenosivih bolesti, dobrovoljno testiranje na HIV onih koji žele saznati svoj HIV status te u slučaju potrebe upućivanje na medicinske, psihološke i socijalne službe. Rad centra temelji se na preventivnim aktivnostima koje kroz informiranje i savjetovanje imaju za cilj smanjenje rizičnih ponašanja u cijeloj populaciji kao i u populaciji s rizičnim ponašanjima za zarazu HIV-om, a koje su utemeljene na praćenju epidemiološke situacije i nadzoru nad HIV/AIDS-om i ostalim spolno prenosivim bolestima. U centrima rade stručne osobe koje u suradnji s korisnikom pomažu u pronalasku rješenja za svaki individualni rizik od HIV infekcije. Usluge u centrima za korisnike su besplatne, anonimne i na dobrovoljnoj osnovi.

Služba kontinuirano radi na unaprjeđenju kvalitete i vrednovanju provedenih aktivnosti u sklopu preventivnih programa te stoga sudjeluje i u projektu Europske komisije „Joint Action on Quality Improvement in HIV Prevention“ u sklopu kojeg se provode aktivnosti vezane uz ocjenu i osiguranje kvalitete preventivnih programa u području HIV-a.

Do sada su pokrenuti i ostvareni brojni programi na području promicanja zdravlja, no i dalje postoji potreba za širom javnozdravstvenom akcijom. Od značaja je promicati zdravi način života kroz sve generacije tako da djeca od rođenja odrastaju u okruženju u kojem će moći usvajati zdrave životne navike.