

Vladimir Halauk

Esej

Rukopis prihvaćen za tisak: 22. 5. 2013.

KVALITETA ŽIVOTA U ZDRAVLJU I BOLESTI

Na početku prikaza navedenom modernom sintagmom želim istaknuti da je ovdje riječ o sveobuhvatnom sagledavanju kvaliteta življenja bez raščlambe određenih statističkih podataka različitih odrednica jer su involvirane u ovaj pojam.

Pojašnjenje i definicija

Pojam kvaliteta života je subjektivni doživljaj i osjećaj pojedinca što podrazumijeva postojanje sljedećih odrednica i stanja: osjećaj radosti, životnog zadovoljstva, postojanje unutrašnjeg mira, da ne kažemo blaženstva. Nadalje, misli se na život bez posebne opterećenosti, posebno na život bez straha i neizvjesnosti. Ako tome dodamo još i opušteni život i život bez podsvjesnog opterećenja, konkretno ništa nas ne tišti i ne opterećuje, onda smo jasno nabrojili glavne emocije koje idu uz kvalitetan život.

Pojašnjenje pojma završimo postojanjem razdraganosti i sreće u duši, što je poznato hedonizmu kao stilu života.

Vidljivo je da kvaliteta života podrazumijeva znatno šire značenje i traži puno opširniji odgovor nego standardno rutinsko pitanje na početku svakodnevnice konverzacije: „Bok stari! Kako si?“ Na ovo rutinsko i kolokvijalno pitanje malo njih uopće i odgovori.

I danas, kao i nekada, živimo u četiri vrste okoline kojima smo okruženi. To su biološka, fizikalna, kemijska i socijalna okolina. Ova zadnja je nevidljiva, ali je zato intenzivno osjećamo. Usput, odrednice socijalne okoline su u pogoršanju. Upravo socijalna okolina izravno i neizravno sudjeluje u pogoršanju zdravlja, povećavanjem obolijevanja ljudi uključujući i izrazito povećanje malignih bolesti. Istovremeno, socijalna okolina posredno i neposredno utječe na jedan oblik rezignacije ljudi, što pak određuje kvalitetu njihovog življenja. Moram reći da danas evidentiramo i petu okolinu. Ona je produžetak socijalne, uključuje nove odrednice i zovemo je psihosocijalna okolina.

Uzevši sve ovo u razmatranje, možemo dati sljedeće radne definicije ove sintagme:

1. Kvaliteta življenja je osobno shvaćanje čovjekove pozicije u svakodnevnici života, glede sadržaja kulture, glede odrednica zakona i prava, posebno glede mogućnosti realizacije svojih ciljeva i želja (WHO, 1993.).

2. Kvaliteta življenja podrazumijeva neovisnost i slobodu ponašanja, govora i odlučivanja u svakodnevnoj aktivnosti.

3. Kvaliteta življenja je način na koji doživljavamo i kako vrjednujemo svoj vlastiti cjelokupni život (Tadić, 1997.).

4. Kvaliteta življenja podrazumijeva mogućnost mijenjanja i prilagodbe okoline i ljudi sebi, ali i obratno: nas okolini i drugim ljudima (Walker i Roser, 1988.).

Evidentno je ova moderna sintagma je multidimenzionalna i interdisciplinarna kategorija. Osamdesetih godina prošlog stoljeća naglo je porastao interes za procjenu kvalitete života ljudi. Iz pojašnjenja i definicije odmah je jasno da je kvaliteta života od interesa medicine i zdravstva, posebno segmenta javnog zdravstva i socijalne medicine. Ali, ona je od interesa još i filozofije, teologije, religije, sociologije, pedagogije i psihologije, biologije, ekologije, ekonomije i prava. Sve ove grane znanosti rješavaju o postojanju i životu čovjeka i pokušavaju svaka na svoj način odgovoriti na pitanje: biti ili imati, odnosno biti i imati.

Svaki čovjek ponaosob ima svoje tumačenje i doživljaj određene kvalitete življenja. Konkretno, lopov i te kako uživa i sretan je u svome svakodnevnom radu. Alkoholičaru je sve svejedno i nikakvih problema nema kad je „pod parom“. Ljudi pak koji uživaju u hrani su presretni za stolom, pogotovo oni koji žive da bi jeli, umjesto obratno!

Budući smo osjećaj sreće posebno naglasili kao emocionalnu sastavnicu subjektivnog blagostanja, pogledajmo gdje i kako je vide neki već spomenuti:

Filozof sreću nalazi u mudrosti. Teolog je vidi u Svevišnjemu. Bogataš je vidi u posjedovanju materijalnih dobara. Neki je vide u gledanju izloga i kupnji svega što si mogu priuštiti (Fromm). Bolesnik je vidi u ozdravljenju. Najzad, onaj koji beznadno pati i trpi, sreću vidi u smrti. Naime, ljudsku patnju niti najsofisticiranija specijalizacija u medicini ne može izliječiti! Jer ljudska patnja je znatno šira, složenija, dublja i teža od same bolesti.

Elementi kvalitete življenja

Slažemo se da su za stvarnu istinsku ocjenu o tome kakva nam je kvaliteta življenja potrebni neki uvjeti. Prateći adekvatnu literaturu, uključujući i osobna iskustva i saznanja, pokušat ću prikazati desetak najvažnijih elemenata za kvalitetan život, gdje svaki ponaosob ima svoje određeno mjesto i značenje kako bi smo mogli slobodno reći: život nam je kvalitetan.

Zdravlje

Poznati slogan da zdravlje nije sve, ali sve bez zdravlja je ipak ništa, ovdje itekako dolazi do izražaja. Možemo se našaliti i crnim humorom: I na Titanicu su bili svi zdravi! Davno su poznate pionirske studije u medicini kako različiti fizikalni simptomi na čelu s bolom utječu na kvalitetu življenja! Svi se slažemo da bol iz kategorije

fizičkog blagostanja ili rezignacija i stres iz kategorije mentalnog blagostanja ničim ne pridonose kvalitetnom življenju. Ako uz ova dva simptoma pribrojimo i navedenu ljudsku patnju općenito, onda kvaliteta života takvih ljudi je ništetna. Interesantno da smo kao biološka bića tako koncipirani da bolest izaziva negativne osjećaje, ali da zdravlje, nažalost kod velike većine, ne izaziva pozitivne osjećaje. Dakle, zdravlje uzimamo kao nešto gotovo sve dok se ne razbolimo. U nastavku možemo živjeti kao zdravi ljudi, ali s određenim posljedicama neke preboljele bolesti (larinģektomirani bolesnici - polyomyelitis). Želeći biti do kraja sveobuhvatan u prikazu zdravlja i njegovom utjecaju na kvalitetu življenja ipak moram priznati: koliko ćemo biti nesretni i manje kvalitetno živjeti zbog svoje kronične bolesti ili s navedenim posljedicama, ne ovisi o tome koliko smo stvarno bolesni ili hendikepirani, nego i o tome kako osobno doživljavamo svoju "bolest."

Medicina danas zna koji su **uzroci zdravlja**, to jest kako treba živjeti i što treba imati i koje „lijekove“ treba piti da bi čovjek bio zdrav. Ovdje osjećam potrebu da citiram kako je te uzroke zdravlja prikazao Mark Twain: "Glede preporuke i savjeta liječnika, jedini način da sačuvam svoje zdravlje jest da jedem ono što ne volim, da pijem ono što mi se ne sviđa i na posljertku da radim ono što nikad ne bih radio."

Ljubav

Na početku smatram da se barem 99 % nas slažemo da navedeno zdravlje zasluđuje pijedestal prvoga elementa kvalitete življenja. Svih ostalih devet elemenata, uključujući i ljubav, su individualni, svaki ih ponaosob doživljava. Ja osobno stavljam ljubav na drugo mjesto u smislu njezinog značenja kao doprinosa na početku navedenim odrednicama kvalitete življenja.

Ljubav je najpoželjnija emocija, duboko usađena u nama. O njoj je napisano tone knjiga. U osnovi, ljubav se razlikuje u boji (slika emocije) i u jačini (žrtvi koju smo spremni podnositi).

Svi prvenstveno mislimo na partnersku ljubav, koja je u početku i romantična i strastvena. Partnerski odnosi su obilježeni seksualnom privlačnošću i postojanjem strasti time da partnera svatko želi ekskluzivno samo za sebe. Nema sumnje da takve osobe u tim trenucima (ponavljam: u tim trenucima) žive visokom kvalitetom življenja! Sjetimo se samo učenika s puno negativnih ocjena, koji su doživjeli opisanu partnersku ljubav, i u tom trenutku bili su u raju!

Objašnjavajući ljubav, moramo spomenuti i nekoliko drugih da bi smo pojasnili spomenutu boju. Ljubav prema djeci, ljubav prema unučadi, ljubav prema bratu i sestri, ljubav prema roditeljima, ljubav prema djedu i baki, ljubav prema prijateljima i ljubav prema kućnom ljubimcu. Što se tiče jačine, neosporno je da je ona najjača prema djeci, točnije prema unučadima. Za ove zadnje spremni smo na svaku žrtvu. Sve ove navedene ljubavi su sasvim nezavisne. Naime, mogu postojati istovremeno. Ne isključuju jedna drugu i ne umanjuju se međusobno. Potpuno se slažemo da je

Ljubav snažni pokretač i moderator čovjekova ponašanja, a filozofi će još i dodati da je ljubav snaga koja pokreće svemir. Danas je potvrđeno da svako doba ima svoju ljubav koja se i u mladosti i u starosti razlikuje po boji i intenzitetu.

Završavajući ovaj kratak prikaz o važnosti ljubavi za kvalitetu življenja moram reći da su ljubav i nada dva bitna elementa ljudske opstojnosti!

Hobi

Od posla što ga radimo i plaće što je primamo za taj posao, zarađujemo za fiziološko življenje. U biologiji čovjeka je i želja za zanimanjem što ga popularno nazivamo hobi. Svaki čovjek ima nešto u čemu uživa, nešto što ga opušta, nešto što ga u tim trenucima čini radosnim, sretnim, nešto što mu uljepšava život. Istovremeno, neki ljudi imaju više različitih hobija, svaki od njih ga čini sretnim na svoj način, to jest uljepšava mu život.

Profesionalni posao

Ovo je potpuno razumljiv pojam. On nam omogućuje fiziološko življenje i kao takav pridonosi njegovoj kvaliteti. Naročito nas čini sretnim ukoliko ga još i emotivno volimo. Svaki čitatelj i slušatelj će to razumjeti i složiti se s navedenom konstatacijom. Ako nam se profesionalni posao gadi, onda je to život u paklu! Ako se pak dogodi da nam je profesionalni posao još i hobi, onda je to život u raj!

Idejni (ne idealni) prijatelji

Značaj ovog elementa za kvalitetu življenja nam je svima poznat. Od ranog djetinjstva do duboke starosti! Svi znamo što nam znači kavica, piće, putovanje uz koje ide razgovor s „idejnim“ prijateljem gdje nam se teme podudaraju, a razgovoru, kavicama i piću nema kraja. Idealni ne postoji, naime u pitanju je čovjek kao dio biologije gdje matematički izraz 100 % ne postoji! Možemo li zamisliti kvalitetu življenja u suprotnom okružju gdje vlada sve obrnuto od našeg poimanja razgovora i življenja?

Obitelj

Koje li sreće, radosti, zadovoljstva, ljubavi u toplini obiteljskog doma! To znaju supružnici kada dolaze umorni s posla kući. To znaju djed i baka kada im unuci dolaze iz škole. A tek radost djeda i bake kada idu pisati domaću zadaću ili se igrati s unucima. Koje li samo kvalitete življenja toga trena! Sve navedene odrednice kvalitete življenja su ovdje prisutne, samo se ipak pitam: koliko takvih obitelji ima!?

Specifične želje

Svatko od nas, ama baš svatko, u životu ima neku posebnu želju, izvan uobičajenih svakodnevnih želja i aktivnosti. Ta želja može biti i nešto iz bliže ili dalje

prošlosti. Možda je riječ o nabavci neke knjige iz osnovne ili srednje škole, možda je riječ o ponavljanju nečega što nas onda nije zanimalo, a danas nas zanima?! Možda se radi o putovanju u daleke krajeve ili o gradnji adekvatne kućice u prirodi i cvijeću?! Ispunjenje ovih specifičnih želja nas čini sretnim, radosnim, relaksiranim. I taj segment nam podiže kvalitetu življenja.

Maštanje

Budimo iskreni da svatko od nas u nekoj prilici, ili barem dok šeće sam, mašta o nečemu, o nekom događaju, o nekoj eventualnoj budućoj radnji, ali na način da nas ono čini sretnim i opuštenim barem u kratkom vremenskom razdoblju.

Čista glava

Daleko smo od kvalitetnog življenja ako nam u podsvijesti stalno „nešto vrta“! Želim reći da smo opterećeni nekom misli, nekom nelagodom, nešto što smo dužni a nismo napravili, nekom krivnjom. Opterećenje je još veće ako je u pitanju neka kronična postojeća bolest pa ne znamo kada će započeti! Ili je ta bolest samo zaliječena. Za takve bolesti znamo sljedeće: zaliječene bolesti su ipak bliže bolesti nego zdravlju!

Novac

Nažalost, za neke na sreću, moramo spomenuti i taj element kvalitete življenja. Ja osobno sam ga stavio na posljednje deseto mjesto, jer bez njega ipak ne možemo. Tu priču svi znamo. Svjedoci smo koliko je ljudi on unesrećio! Naime, novac nas neće unesrećiti, dapače on nam je potreban upravo za realizaciju gornjih devet elemenata kvalitete življenja!

Psiholozi bi o tome mogli danima pričati, a Diener i Seliman su decidirano 2004. godine u svojim radovima dokazali da na sreću i blagostanje čovjeka daleko više utječu socijalni kontakti i emocije nego materijalni prihodi.

Percepcija kvalitete života kod nekih segmenata populacije

Kako bi ovo razmatranje o kvaliteti življenja bilo što potpunije, smatram da treba spomenuti i određene segmente populacije u smislu njihovog poimanja kvalitete življenja. Budući se u biologiji ne mogu primijeniti matematičke apsolutnosti, to je i za očekivati da različiti segmenti populacija različito doživljavaju sam pojam življenja, očekivanje u životu, odnosno kvalitetu življenja.

U tom smislu zanimljive su razlike u spolu, dobi života, radno aktivnih ljudi, odnosno umirovljenika. Nama je puno interesantnije razmatrati kvalitetu življenja kroničnih bolesnika i kvalitetu življenja ljudi s određenim čimbenicima rizika.

Pokušajmo zamisliti kronične bolesnike s permanentno prisutnom boli, koji se kreću uz tuđu pomoć ili su nepokretni, koji trebaju tuđu pomoć u prehrani i obla-

čenju!? Koja navedena odrednica kvalitete življenja je njima najvrjednija? Više nego očito je da sreću, radost i koliko-toliko zadovoljstvo vide u oslobađanju od bola. Samo da ih ne boli!

Što li tek reći za osobe s prisutnim čimbenicima rizika, koje medicinskim rječnikom spadaju u kategoriju ranjivih skupina. Spomenimo kao primjer osobe HIV pozitivne, HBIHC pozitivne ili pak žene oboljele od rubeole u prva tri mjeseca trudnoće. Njihov život je život sa strahom, tjeskobom i neizvjestan. Kako često su kod njih prisutni parametri i odrednice kvalitete življenja?

Ocjena kvalitete življenja

Načini prosudbe numerički iskazani, nisu standardizirani. Do danas je katalogizirano oko petsto metoda za procjenu kvalitete života.

Kao primjer dajem neke prosječne ocjene osjećaja sreće i radosti ljudi, kvalitete življenja na skali od jedan do deset u nekim europskim zemljama. Time da ocjena jedan znači najlošiju kvalitetu življenja, a ocjena deset najbolju (Bohnke: Europsko praćenje kvalitete življenja, 2005.):

Danska: 8,2; Finska: 8,0; Island: 8,0; Austrija: 7,9; Slovenija: 7,4; Hrvatska: 5,8 itd.

Želeći da svi mi nađemo vremena i brinemo za svoje zdravlje, misleći ovdje na sveobuhvatni pojam kvalitete življenja, osobno svakodnevno ponavljam učenicima (maturantima srednje škole) sljedeće upute za život kako bi on kasnije bio što kvalitetniji:

- naučiti da u životu nije najvrjednije što posjeduju, već tko su u svom životu;
- naučiti da nije bogat onaj čovjek koji najviše ima, nego onaj kojem najmanje treba;
- naučiti da se novcem može kupiti sve, osim sreće i zdravlja;
- naučiti da u životu dvije osobe mogu promatrati istu stvar, ali je potpuno različito vidjeti;
- naučiti da im je pravi i iskreni prijatelj onaj koji je o njima sve saznao, a ipak ih i dalje voli;
- naučiti da nije uvijek dovoljno što im drugi opraštaju, već da i oni sami moraju oprostiti drugima.

Zaključak

Terapijski se učinci u liječenju bolesnika danas više ne mogu, ili barem ne bi smjeli uspoređivati i evaluirati samo na temelju poboljšanja laboratorijskih nalaza i preživljavanja bolesnika, već i na temelju poboljšavanja njegove kvalitete življenja.

Hoćemo li dočekati dan kada će pacijent ući u ambulantu svoga liječnika i umjesto:

- Doktore, molim lijek za tu i tu bolest! – zapitati – Doktore, molim lijek za poboljšanje moje kvalitete života!

Literatura

1. Miljković, D., Rijavec, M. *Kako postati i ostati (Ne)sretan*. Zagreb: IEP, 2001.
2. Miljković, D., Rijavec, M. *Tri puta do otoka sreće*. Zagreb: IEP, 2008.
3. Krizmanić, M. *A što sad...?* Zagreb: V.B.Z., 2012.
4. Krizmanić, M. *A sad...radost i veselje*. Zagreb: V.B.Z., 2013.
5. Sršen, N. *Rak na duši*. Sveta Nedjelja: Geromar, 2012.
6. Kaliterna-Lipovčan, Lj., Prizmić-Larsen, Z. Kvaliteta življenja, životno zadovoljstvo i osjećaj sreće u Hrvatskoj i europskim zemljama. U: Ott, K. (ur.), *Pri-druživanje Hrvatske Europskoj uniji. Izazovi sudjelovanja*. Zagreb: Institut za javne financije, Zaklada Friedrich Ebert, str. 181-198.
2. Institut društvenih znanosti "Ivo Pilar", 2003. - 2005.
7. Mühs. W. *Un Lembody Cielo [Dodir neba]*. San Paolo: Edizioni san Paolo S.R.L., 1999.
8. Hay, Louise L. *Meditacije za zdrav život*. Zagreb: V.B.Z., 1999.
9. Hay, Louise L. *Moć ozdravljenja je u nama*. Zagreb: MGV, 2001.
10. Ropac, D. *Javno zdravstvo*. Zagreb: InterIng, 2011.

Vladimir Halauk, dr. med., spec. epidemiolog,
Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije,
Matice hrvatske 15, 43 000 Bjelovar
uprava@zzjz-bjelovar.hr

