

FUNKCIONALNA MEDICINA I ULOGA ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA

Ivan Vukoja^{*}, Midhat Jašić², Nizama Salihefendić³, Jakov Ivković¹, Danko Relić¹

¹Udruga narodnog zdravlja Andrija Štampar, Rockefellerova 4, Zagreb, Hrvatska

²Tehnološki fakultet u Tuzli, Univerzitetska 8, Tuzla, BiH

³Ordinacija Medicus A, Mustafe Rašidbegovića 2, Gračanica, BiH

Sažetak

Svjetska je zdravstvena organizacija zdravlje definirala kao stanje potpunog fizičkog, mentalnog i društvenog blagostanja, a ne samo kao puko odsustvo bolesti, a s logoterapeutskog stajališta preduvjet zdravlja predstavlja i duhovno blagostanje. Medicina predstavlja granu ljudske djelatnosti koja se bavi liječenjem te rehabilitacijom bolesnih uz čuvanje i unaprjeđenje zdravlja, a njome se bave liječnici i drugi zdravstveni profesionalci. Sam Andrija Štampar je ranije apostrofirao važnost preventivnog djelovanja istaknuvši u svojim postulatima kako liječnik treba biti narodni učitelj, a da se pitanjem narodnog zdravlja i radom na njegovom unaprjeđenju trebaju baviti svi, bez razlike. Kad se tomu doda činjenica da u Republici Hrvatskoj prema različitim izvorima nedostaje između 2300 i 4000 liječnika te da će ih se 15% u sljedeće 4 godine umiroviti uz značajnu emigraciju zdravstvenih djelatnika, opravdano je zapitati se tko će liječiti narod, odnosno tko će voditi brigu o narodnom zdravlju i postoje li alternativna rješenja. Kao jedno od potencijalnih rješenja nudi se funkcionalna medicina koja predstavlja biološki ovisan model koji ohrabruje pacijenta i izvođača da djeluju skupa u stvarnom definiranju uzroka bolesti, a bazirana je na osobnom pristupu i terapiji. Proces edukacije novih profesionalaca koji će biti uključeni u procese funkcionalne medicine mora biti adekvatno praćen i valoriziran kako bi se smanjila mogućnost nekonvencionalnog i nesavjesnog liječenja.

Ključne riječi: zdravlje, logoterapija, funkcionalna medicina, Andrija Štampar

FUNCTIONAL MEDICINE AND THE ROLE OF HEALTHY LIFESTYLES

Abstract

The World Health Organization defined health as a state of complete physical, mental and social well-being, and not just as a mere absence of disease. From the logotherapeutic point of view, the prerequisite for health is spiritual well-being as well. Medicine is a branch of human activity that deals with the treatment and rehabilitation of the sickness and with the preservation and improvement of health., and is addressed by doctors and other health professionals. Andrija Štampar has earlier noted the importance of preventive action, pointing out in his postulates that the doctor should be a folk teacher, and that the issue of public health and work on its improvement should all be addressed without distinction. When this is added to the fact that in the Republic of Croatia is shortage of 2300 and 4000 doctors, and that a 15% of them will be retired in the next 4 years with significant emigration of healthcare workers, it is justified to ask who will heal the people or who will take care of public health and whether there are alternative solutions. One of the potential solutions is the functional medicine that represents a biologically dependent model that encourages the patient and the contractor to work together to actually define the cause of the disease and is based on personal approach and therapy. The process of educating new professionals involved in the processes of functional medicine needs to be adequately monitored and valorised to reduce the possibility of unconventional and unauthorized treatment.

Keywords: health, logotherapy, functional medicine, Andrija Štampar

UVOD

Svjetska je zdravstvena organizacija zdravlje definirala kao stanje potpunog fizičkog, mentalnog i društvenog blagostanja, a ne samo kao puko odsustvo bolesti. Kad se navedeno stanje promatra s logoterapeutskog gledišta, nužno je dodati i duhovnu dimenziju čovjeka koja je zdrava i neboljiva, kao jedan od četiri preduvjeta zdravlja (Vukoja i sur 2015). Duševna i duhovna instanca su međusobno povezane i neraskidive te ovise jedna o drugoj, dok nasljeđe, kultura, utjecaj okoline, podrijetlo, obrazovanje i brojni drugi faktori određuju jedinstvenost i neponovljivost osobe, njezina/njegova načina života (Bagarić i Krakani sur 2014). Sve navedeno je potrebno promatrati kroz prizmu liječenja i promocije zdravlja te zdravih stilova života, jer nijedna bolest ili narušeno zdravlje nije zaseban slučaj bez interakcije s drugim ljudskim dimenzijama. Medicina predstavlja granu ljudske djelatnosti koja se bavi liječenjem te rehabilitacijom bolesnih uz čuvanje i unaprjeđenje zdravlja, a njome se bave liječnici i drugi zdravstveni profesionalci. Zdravstveni profesionalci ne bi trebali pojedinca i pacijenta isključivo kroz prizmu bolesti te ga se na istu simplificirati, već svaka osoba treba biti promatrana u jedinstvu svog fizičkog, psihičkog, socijalnog i duhovnog stanja (Ivković i sur 2015.). Sam Andrija Štampar je ranije apostrofirao važnost preventivnog djelovanja istaknuvši u svojim postulatima kako liječnik treba biti narodni učitelj, a da se pitanjem narodnog zdravlja i radom na njegovom unaprjeđenju trebaju baviti svi, bez razlike. Kad se tomu doda činjenica da u Republici Hrvatskoj prema različitim izvorima nedostaje između 2300 i 4000 liječnika te da će ih se 15% u sljedeće 4 godine umiroviti uz značajnu emigraciju zdravstvenih djelatnika (Vukoja i sur 2016), opravdano je zapitati se tko će liječiti narod, odnosno tko će voditi brigu o narodnom zdravlju i postoje li alternativna rješenja. Kao jedno od potencijalnih rješenja nudi se funkcionalna medicina koja predstavlja biološki ovisan model koji ohrabruje pacijenta i izvođača da djeluju skupa u stvarnom definiranju uzroka bolesti, a bazirana je na osobnom pristupu i terapiji (Hanaway 2016).

FUNKCIONALNA MEDICINA

Osim što funkcionalna medicina stavlja naglasak na zajednički nastup i djelovanje pacijenta i terapeuta, ona se bazira i na promjeni ponašanja, posebno u prehrani i kretanju. Osim promjena u ponašanju, nužne su i inovacije u tehnologiji, poboljšana usluga i razvoj novih komunikacija te zdravstvena edukacija i wellness programi (Hanaway 2016). Funkcionalna medicina svoj fokus, umjesto na suzbijanje i upravljanje simptomima, stavlja na rješavanje njihovih temeljnih uzroka, integrirajući ono što znamo o ljudskoj biokemiji, fiziologiji i promjeni ponašanja sa znanstvenom i personaliziranom skrbi koja se bavi uzrocima složene, kronične bolesti - ukorijenjene u promjenjivim načinima života, izloženosti okoliša i ekspresiji gena, drugim riječima predstavlja kliničku primjenu sistemne biologije. (Hanaway 2016). Kako svaki pojedinac ima određenu zadaću za njega samoga, koja je samo njemu dana, a jedinstvenost te zadaće očituje se u njezinom otkriću, pojedinac neprestano traga za smislom u svakoj pojedinoj životnoj situaciji, pa tako i smislom vlastita života (Bagarić i Krakani 2014). Potraga za smislom života lako se može preslikati na potragu za smislom bolesti te narušenim dimenzijama čovjeka u bolesti zbog čega integrativni pristup rješavanju bolesti ne treba isključivati u pristupu liječenja. Pristup funkcionalne medicine baziran je na kontekstu terapijskog odnosa, povezanosti, interakcije koja uključuje slušanje, promišljanje, prisustvo, poniznost, ranjivost uz povjerenje i zahvalnost (Churchil i sur 2008). Posebno su bitne 4 komponentne prakticanja funkcionalne medicine: dobra anamneza, mijenjanje životnih stilova, klinička primjena sistemne biologije i partnerski odnos liječnika i pacijenta (Hanaway 2016).

Izazovi funkcionalne medicine

Razvoju kroničnih nezaraznih bolesti pogoduju zajednički čimbenici rizika poput pušenja, povišenog krvnog tlaka, šećera i masnoća u krvi, pretilost, tjelesna neaktivnost i neadekvatna prehrana, a na sve njih može se utjecati vođenjem zdravog života (Arena i sur 2015). Promatrajući prevalenciju kroničnih nezaraznih bolesti i

nedostatan zdravstveni kadar nužno je razmotriti na koji se način nezdravstveni djelatnici mogu uključiti u promjenu životnih stilova populacije. Pri tom je procesu nužno adekvatno educirati i supervizirati uključene profesionalce kako bi se smanjila mogućnost nekonvencionalnog i nesavjesnog liječenja i savjetovanja. Potrebno je razmotriti koji se procesi edukacije koji se tiču zdrave prehrane mogu transferirati nutricionistima, biotehnolozima, ali i farmaceutima te drugim profesionalcima vezanim uz prehranu. Osim toga u smislu edukacije o važnosti vježbanja nužno je uključiti i kineziologe koji posjeduju potrebne kapacitete za modifikaciju sjedilačkog načina života. Uz njih, prostor je potrebno naći i psiholozima čije se znanja mogu upotrijebiti kao razvoj razmišljanja i ideja, ali i kao suport u procesu modifikacije životnih stilova.

Treneri zdravih stilova života

Gore navedeni profesionalci u procesu strogog nadzora i licenciranja mogu se educirati u trenere zdravih životnih stilova, a osnovni cilj im je obučavanje i podupiranje ljudi u stvaranju trajne promjene životnih navika. Predmnijevana razina edukacije trenera zdravih stilova života jest suradna, odnosno liječničke savjete o zdravim stilovima života trebali bi provoditi s pacijentima partnerskim pristupom koji bi usvojene tehnike uz stečenu motivaciju dalje usvojio i samostalno prakticirao kroz život, bez trenera. Kako se nezdravi životni stilovi stječu u najranijoj dobi, posebno je potrebno edukaciju provoditi u dobi prije stjecanja nezdravih navika, odnosno u dobi koja lakšim pristupom omogućuje promjenu nezdravih stilova života.

ZAKLJUČAK

Usvajanjem Štamparovih principa i stvaranjem trenera zdravih životnih stilova može se modificirati medicinski pristup ka prevenciji čime se dugoročno može u značajnoj mjeri smanjiti pobol od kroničnih nezaraznih bolesti. U ovaj proces svakako je potrebno uključiti mnogobrojne nevladine organizacije, ali je strogo potrebno voditi računa o procesu kako ne bi došlo do razvoja nadriliječništva.

Reference

Vukoja I i sur(2015). Zdrava ljubav kao preduvjet zdravlja. Hrana u zdravlju i bolesti : znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku, Specijalno izdanje (Štamparovi dani), 31-38.

Bagarić Krakan L, Vukoja I et al (2014) Logotherapeutic approach in clinical practice. ACC vol 53, supl 1. Ivković J, Vukoja I i sur (2015). PROJEKT ZDRAVLJE SVIMA. Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku, Specijalno izdanje(Štamparovi dani), 56-59.

Patrick Hanaway (2016). Form Follows Function: A Functional Medicine Overview, Perm J. 2016 Fall; 20(4): 125–126.

Churchill LR, Schenck D (2008). Healing skills for medical practice. Ann Intern Med. 18;149(10):720–4
Arena R et al (2015). Healthy Life style Interventions to Combat Noncommunicable Disease A Novel Nonhierarchical Connectivity Model for Key Stakeholders: A Policy Statement From the American Heart Association, European Society of Cardiology, European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, and American College of Preventive Medicine. Eur Heart J 36(31):2097-2109.