

## **Akcije „Selu u pohode – Proveri svoje rizike, kontroliši zdravlje!“**

Nada Kosić Bibić<sup>1</sup>, Radmila Pavić<sup>2</sup>, Jelena Blažin<sup>3</sup>, Svetlana Stojkov<sup>3</sup>, Žolt Šebek<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Zavod za javno zdravlje Subotica*

<sup>2</sup>*Dom zdravlja Subotica*

<sup>3</sup>*Apoteka Subotica*

<sup>4</sup>*Crveni krst Subotica*

### **Sažetak:**

Zavod za javno zdravlje Subotica, Crveni krst Subotica, Dom zdravlja Subotica i Apoteka Subotica su u 2011. godini osmislili i pokrenuli održavanje niza akcija u ruralnim sredinama Subotice pod nazivom „**Selu u pohode – proveri svoje rizike, kontroliši zdravlje**“. Planirano je održavanje jedne ili dve akcije svakog meseca sa ciljem da se obuhvate sva ruralna područja Grada Subotice. Cilj održavanja ovih akcija je promovisanje zdravlja i zdravih stilova života među stanovnicima ruralnih sredina Subotice i mobilizacija stanovnika ovih naselja na kontrolu zdravlja. Svakako je cilj svih organizatora da stanovnicima van grada obezbede dostupnost preventivne zdravstvene zaštite.

**Ključne reči:** promocija zdravlja, zdravi stilovi života, ruralne sredine, kontrola zdravlja

### **UVOD**

Ministarstvo zdravlja Republike Srbije je prihvatilo izvorne principe sadržane u Dekleraciji iz Alma Ate po kojoj je obezbeđena univerzalna dostupnost primarne zdravstvene zaštite i delotvorna pokrivenost na bazi potreba stanovnika. Iako Srbija ima izuzetno dobro razvijenu mrežu zdravstvenih ustanova u primarnoj zdravstvenoj zaštiti postoje varijacije u obezbeđenosti zdravstvenim uslugama. Stanovnicima ruralnih sredina preventivna zdravstvena zaštita, kao i drugi oblici zdravstvenih usluga nisu dostupni kao ljudima u gradu. Nacionalna strateška dokumenta ukazuju da je ruralno stanovništvo dva puta siromašnije od urbanog, a odavno je poznato koliki je uticaj siromaštva na zdravlje ljudi, kako starih tako i mladih. Opređenjenje naše zemlje je obezbeđenje i unapređenje pravičnog i jednakog pristupa za sve njene građane. Primarna zdravstvena zaštita se realizuje, pre svega, kroz promociju zdravlja, primarnu prevenciju i stalno unapređenje i očuvanje zdravlja građana, a instrumentalizuje kroz timski, interdisciplinarni i multisektorski rad, kao i sve druge oblike partnerstva.

## ORGANIZATORI AKCIJA I NAČIN ORGANIZACIJE

*Zavod za javno zdravlje Subotica, Crveni krst Subotica, Dom zdravlja Subotica i Apoteka Subotica* već treću godinu (od 2011.) organizuju akciju „**Selu u pohode – Proveri svoje rizike, kontroliši zdravlje!**“ koja ima za cilj da promoviše zdravlje i zdrave stilove života u ruralnim sredinama Subotice i da mobiliše stanovnike ovih naselja na kontrolu zdravlja. Kao organizatori smo želeli da preventivna zdravstvena zaštita bude dostupna i stanovnicima van grada. Cilj je bio i da se promovišu skrining pregledi na rano otkrivanje raka dojke, grlića materice i debelog creva.

Svakog meseca je realizovana jedna ili dve akcije u ruralnim mesnim zajednicama. Subotica ima ukupno 37 mesnih zajednica, od kojih je 19 ruralnih i sve su obuhvaćene akcijama: Čantavir, Bajmok, Veliki Radanovac, Hajdukovo, Novi i Stari Žednik, Makova sedmica, Palić, Šupljak, Zorka, Bački Vinogradi, Gornji i Donji Tavankut, Ljutovo, Kelebija, Đurđin, Višnjevac, Dušanovo, Bikovo. U letnjem periodu se redovno organizuje i akcija na bazenima/letnjim kupalištima koje posećuje veliki broj mladih, ali i starijih sugrađana.

U svakoj akciji je učestvovala mobilna jedinica iz *Doma zdravlja Subotica* koju su činili lekar i 6 patronažnih/medicinskih sestara. U akcijama je ukupno angažavano 15 lekara iz službe opšte medicine, 2 ginekologa, 28 patronažnih sestara i 2 medicinske sestre iz Preventivnog centra. U svakoj akciji je učestvovao i tim iz *Zavoda za javno zdravlje Subotica*, koji su činili lekar i nutricionista/medicinska sestra. U akcijama su angažovana 2 lekara spec. socijalne medicine, nutricionista, medicinska sestra i zdravstveni saradnik na zdravstvenom vaspitanju. Deo ekipe u akcijama su činili farmaceuti Apoteke Subotica, 5 članova Tima za farmaceutsko-ekološka pitanja i 2 člana Tima za kampanje i promotivne aktivnosti. Redovni članovi akcije su bili i volonteri omladinske organizacije „Dr Slobodan Pantelić“ (ukupno 15 volontera) koje je vodio saradnik iz *Crvenog krsta Subotica*.

Akcije su realizovane u prostorijama mesnih zajednica ili osnovnih škola (u nekoliko mesnih zajednica ne postoje adekvatni uslovi za izvođenje akcija) u terminu od 8 do 11 časova (u proleće i jesen) ili od 9 do 12 časova (u zimskom periodu).

Timovi zdravstvenih radnika *Doma zdravlja Subotica* i *Zavoda za javno zdravlje Subotica* su davali korisne savete o zdravlju i zdravim načinima života, kao i preporuke o važnosti promene načina ishrane i drugih štetnih oblika ponašanja (pušenje, upotreba alkohola, fizička neaktivnost). Ujedno su kontrolisali zdravstveno stanje zainteresovanih sugrađana. Deo merenja koja su izvođena u svakoj ruralnoj zajednici u okviru akcija „Selu u pohode“ su:

- merenje krvnog pritiska
- merenje šećera u krvi
- merenje masnoća u krvi (holesterol)
- merenje telesne visine i težine
- određivanje indeksa telesne mase - BMI

U ruralnim mesnim zajednicama u kojima su postojali uslovi izvođeni su i sledeći pregledi:

- uzimanje brisa cerviksa kod žena-PAPA (u ambulanti Bajmok i Čantavir koje su i najudelnije mesne zajednice, oko 25 km od grada Subotice)
- pregled dojke
- pregled stolice na okultno krvarenje
- testiranje žena u menopauzi za faktore rizika osteoporoze

Svoje mesto i ulogu u akcijama “Selu u pohode” farmaceuti *Apoteke Subotica* pronašli su u edukaciji prisutnih sugrađana o štetnosti nepravilnog odlaganja lekova, koji su im postali nepotrebni, kao i u preuzimanju farmaceutskog otpada (FO) od građana. *Apoteka Subotica* od 2010. godine u svakom svom ogranku preuzima FO i čuva ga u izdvojenom prostoru apoteke u za to namenjenim i obeleženim kontejnerima. Tako prikupljen FO se evidentira i skladišti u posebno adaptiranom prostoru, koji je obezbeđen u saradnji sa lokalnom samoupravom. Podizanje svesti i povećanje nivoa informisanosti građana o FO i načinima adekvatnog zbrinjavanja *Apoteka Subotica* obavlja svakodnevno u svom radu, ali i učešćem u javno promotivnim aktivnostima kao što je akcija “Selu u pohode”. Ukoliko posetioci u svojim kućnim apotekama poseduju lekove sa isteklim rokom, mogli su ih doneti na akciju i tako na bezbedan način ukloniti iz svojih kuća, a farmaceuti su se pobrinuli da oni na bezbedan način po stanovništvo i životnu sredinu, budu skladišteni. Građani su i anketirani o navikama odlaganja ove vrste otpada. Pored ovih aktivnosti, u toku 2012. godine *Apoteka Subotica* je na ovim akcijama održala i nekoliko prezentacija proizvoda iz sopstvene Laboratorije koji su proizvedeni ručno, po tradicionalnim recepturama. Prisutni sugrađani, posetioци akcija, mogli su da se upoznaju sa preparatima za negu lica, tela i ruku, preparatima za negu dečije kože, lekovitim mastima i velikim izborom čajeva za ublažavanje i lečenje raznih simptoma.

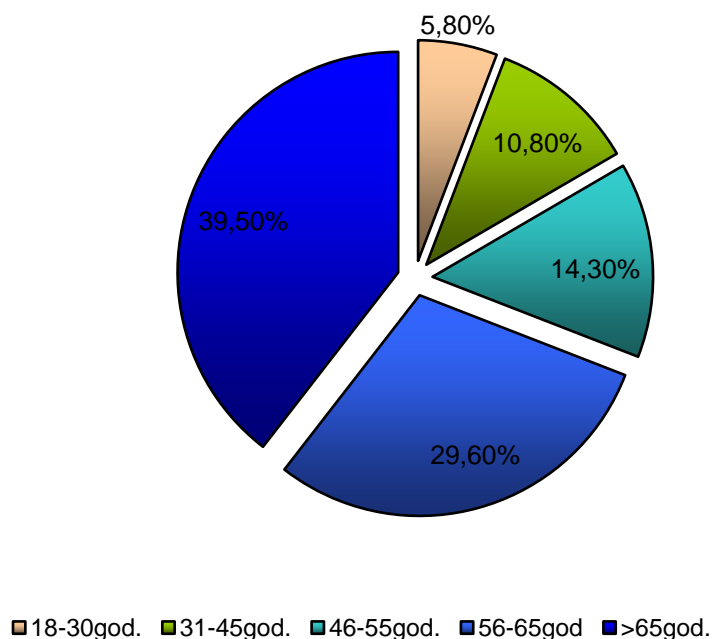
*Crvani krst Subotica* je pružao važan deo podrške i pomoći u organizaciji akcija na terenu. Neposredno je dogovarao termine u ruralnim mesnim zajednicama, obaveštavao i mobilisao stanovništvo. Obezbeđivao je dostupnost promotivnog materijala na terenu. Volonteri *Crvenog krsta Subotica* a ujedno i članovi Omladinske organizacije “Dr Slobodan Pantelić”, su u svakoj akciji davali aktivnu podršku u izvođenju aktivnosti (pomoć pri

prevođenju na jezike sredine, pomoć starijima, administrativni deo poslova, prevoz...). Aktivnu podršku u mobilizaciji stanovništva su davale i patronažne sestre u ruralnim mesnim zajednicama. Svaka akcija je najavljena i putem sredstava javnog informisanja, a lokani mediji su redovno posećivali i pratili ove akcije. Praksa organizatora je bila da se dva puta godišnje održavaju i pres konferencije u cilju najave aktivnosti na početku godine i obaveštavanja o rezultatima sprovedenih akcija na kraju godine. Svi organizatori su uzeli aktivno učešće u medijskoj promociji Akcije “Selu u pohode”.

## REZULTATI SPROVEDENIH MERENJA I DISKUSIJA

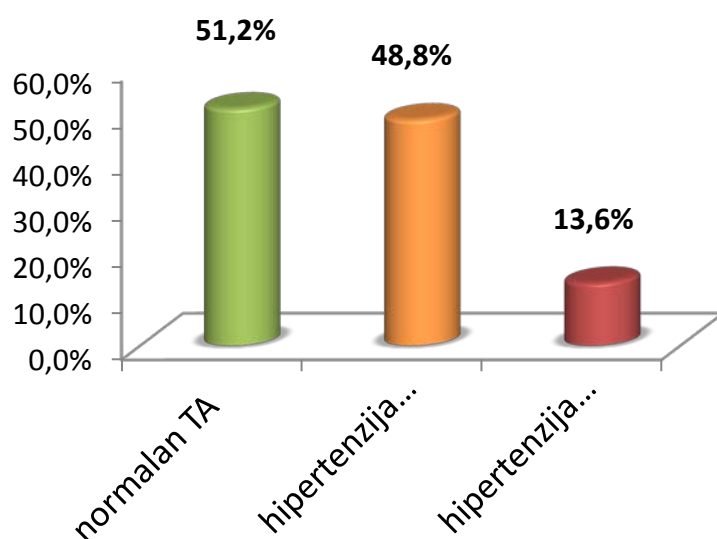
Sprovedeno je 27 akcija u toku 2011. i 2012. godine. Ukupno je pregledano 1815 odraslih stanovnika ruralnih mesnih zajednica Subotice, od toga 1233 žene (67,9%) i 582 muškarca (32,1%). Akcije su najviše posećivale starije osobe. (Grafikon 1)

Grafikon 1 : Distribucija pregledanih po starosnim grupama



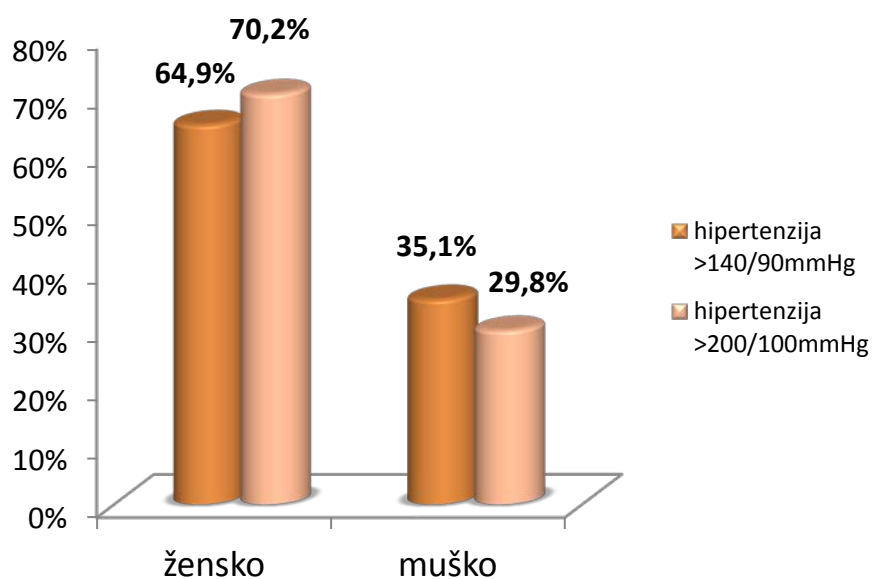
Merenje krvnog pritiska je sprovedeno kod 1411 odraslih osoba, od toga kod 945 žena (67%) i 466 muškaraca (33%). Hipertenziju, sa vrednostima krvnog pritiska iznad 140/90mmHg, ima skoro svaka druga odrasla osoba na selu, njih 689 (48,8%). Vrednosti krvnog pritiska iznad 200/100mmHg su imale 142 osobe ili oko 13% odraslih osoba ruralnih mesnih zajednica Subotice. (Grafikon 2).

Grafikon 2: Distribucija merenja krvnog pritiska



Hipertenzija je izmerena kod 689 odraslih osoba, češće kod žena (64,9%) nego muškarca (35,1%). (Grafikon 3)

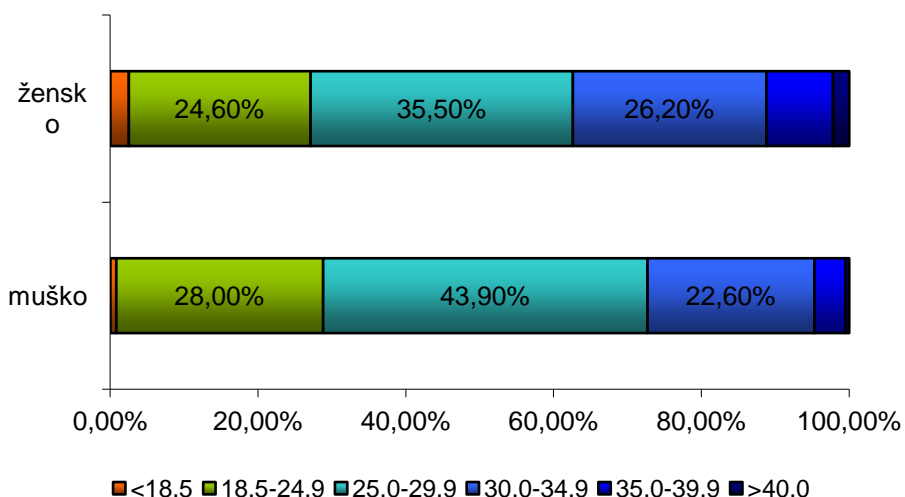
Grafikon 3: Distribucija hipertenzije po polu



Mnoge osobe sa izmerenim vrednostima krvnog pritiska iznad normalnog imaju odranije postavljenu dijagnozu hipertenzije. Mnogi od njih ne uzimaju propisanu terapiju redovno, a brojni su i oni koji nisu uzeli terapiju pre dolaska na akciju što ukazuje na nizak nivo znanja o oboljenju koje imaju i važnosti redovnog uzimanja propisane terapije, te potrebi da se sprovodi redovna kontrola krvnog pritiska kako bi isti bio regulisan u granicama normalnog.

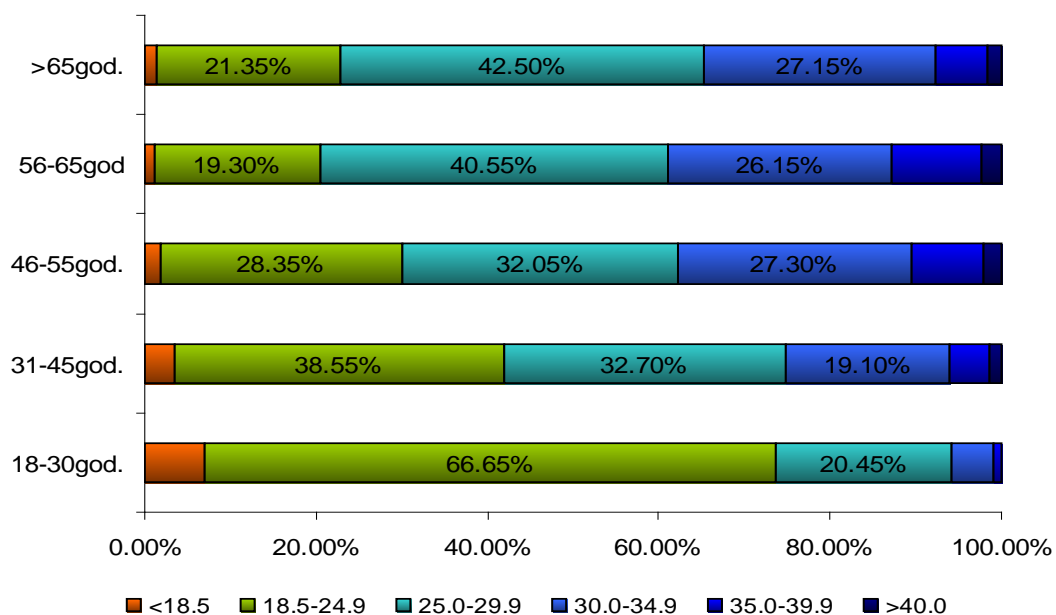
Merenje telesne mase i telesne visine, te izračunavanje indeksa telesne mase (BMI) je sprovedeno kod 1375 odraslih osoba, od toga kod 942 žene (68,5%) i 433 muškarca (31,5%). Fiziološka uhranjenost je prisutna tek kod četvrtine žena (24,6%) i kod 28% muškaraca. (Grafikon 4)

Grafikon 4: Distribucija BMI po polu



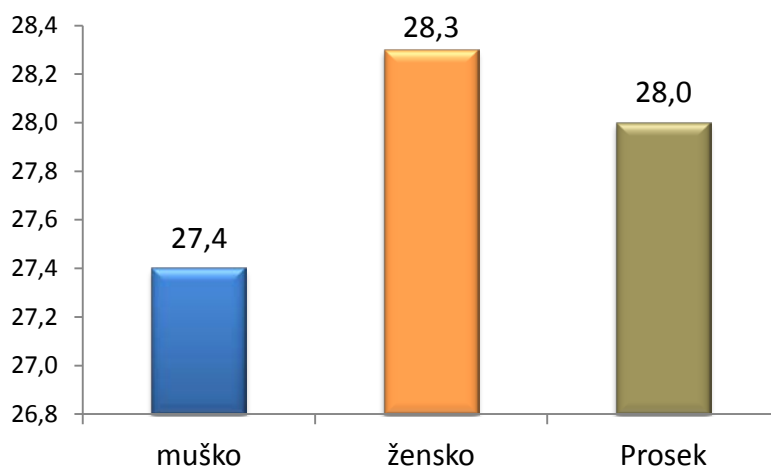
Gojaznost raste sa godinama starosti, pa je tako u najmlađoj dobnoj grupi 20% sa predgojaznošću, a u najstarijoj dobnoj grupi je tek toliki broj sa normalnom uhranjenošću, dok preko 70% ima BMI iznad normalnih vrednosti. (Grafikon 5)

Grafikon 5: Distribucija BMI po starosnim grupama



Prosečne vrednosti BMI su 28,0 kg/m<sup>2</sup> i više su kod žena. (Grafikon 6)

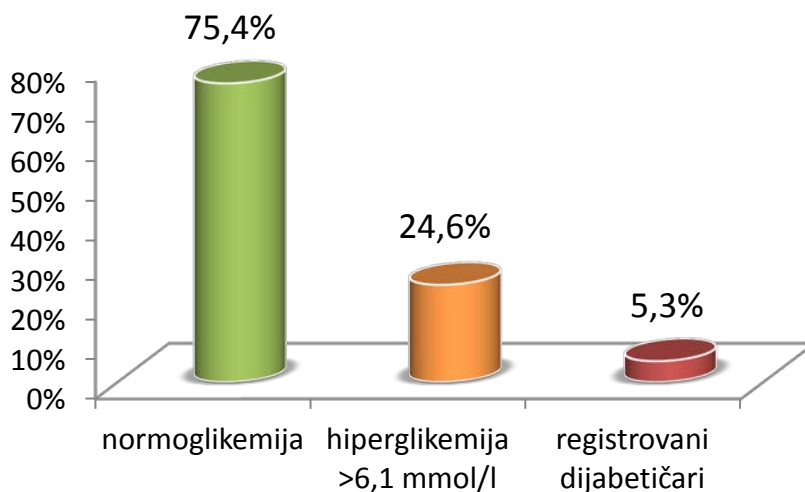
Grafikon 6: Distribucija prosečnih vrednosti BMI po polu



Visoka zastupljenost gojaznosti kod odraslih stanovnika ruralnih sredina Subotice ukazuje na pogrešne navike u ishrani, ali i na nedovoljnu fizičku aktivnost, pogotovo kod starijih osoba. Razlozi ovome su brojni: tradicionalne kulturološke navike u ishrani, nedovoljno znanja o pravilnoj ishrani, nizak nivo svesti o značaju ishrane za dobro zdravlje, nedostupnost zdravih proizvoda, siromaštvo...

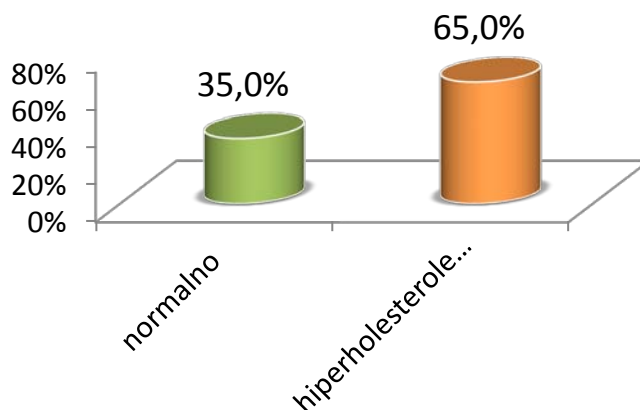
Merenje glikemije u krvi je sprovedeno kod 1802 odrasle osobe, od toga kod 1223 žene (67,9%) i 579 muškaraca (32,1%). Kod dve trećine odraslih su izmerene normalne vrednosti šećera, a na kontrolni pregled je došlo i 5% registrovanih dijabetičara. Kod 443 osobe, ili kod četvrtine, su izmerene povišene vrednosti šećera u krvi (iznad 6,1 mmol/l). Povišene vrednosti šećera u krvi su izmerene kod većeg broja žena (63,9%) nego muškaraca (36,1%). (Grafikon 7)

Grafikon 7: Distribucija merenja glikemije



Merenje holesterola u krvi je sprovedeno kod 1796 odraslih osoba, od toga kod 1214 žena (67,6%) i 582 muškarca (32,4%). Povišene vrednosti holesterola (preko 5mmol/l) izmerene su kod 65% odraslih. Povišene vrednosti holesterola u krvi su izmerene kod većeg broja žena (73,2%) nego muškaraca (26,8%). (Grafikon 8)

Grafikon 8: Distribucija merenja holesterola



Samo u jednoj mesnoj zajednici su sprovedeni testovi na okultno krvarenje u stolici i svi su bili negativni, a zbog tehničkih i organizacionih poteškoća nije nastavljeno sa daljom realizacijom. U dve najudaljenije ruralne mesne zajednice (koje imaju ginekološke ordinacije u ambulanti iz ranijeg perioda) sproveden je PAPA test i svi rezultati su bili negativni. Klinički je sproveden pregled dojki kod 438 žena.

U toku 2011. godine količina prikupljenog farmaceutskog otpada je bila mala, i nije se merila, ali već u 2012. godini veći broj sugrađana se odazvao, tako da je prikupljeno oko 17 kg neupotrebljivih lekova i anketirano je 177 sugrađana. U toku akcije svi zainteresovani posetioци dobili su besplatan primerak *Priručnika o pravilnoj primeni i čuvanju lekova* koji je osmislio i izradio Tim za kampanje i promotivne aktivnosti *Apoteke Subotica*.

U svim akcijama je deljen promotivni materijal u cilju promocije zdravih stilova ponašanja, te informisanja i mobilizacije građana za učešće u skrining pregledima na rano otkrivanje karcinoma, kao i na redovne kontrole zdravlja. Ukupno je podeljeno 3218 komada različitog promotivnog materijala (agitke, leci, brošure, stikeri, nalepnice, lenjiri, pokazivači...).



## ZAKLJUČAK

Rezultati sprovedenih merenja u okviru akcije „Selu u pohode“ pokazuju da na preglede dolaze češće žene i starija populacija. Zabrinjavajuće je visoka zastupljenost hipertenzije, gojaznosti, hiperglikemije i hiperholesterolemije kod oba pola, a posebno što je sve zastupljenije kod žena. Prosečne vrednosti BMI su, takođe, više kod žena. Nikako ne treba zanemariti činjenicu da je u ruralnim sredinama u najvećoj meri žena odgovorna za „kuhinju“ i brigu o deci, te da svoje znanje i stavove prenosi i na mlađe generacije.

Napred navedeno jasno ukazuje na visoko prisustvo rizičnih oblika ponašanja kod stanovnika ruralnih sredina Subotice i svakako je razlog visokog komorbiditeta, odnosno prisustva više od dva oboljenja, i kod žena i kod muškaraca. Postavlja se pitanje da li je promena moguća? Da, jeste. To je upravo moguće kroz aktivnosti promocije zdravlja koje smo započeli. U prilog tome govori spremnost stanovnika ruralnih sredina Subotice da usvajaju dobijene savete, pokazuju spremnost da načine promene u cilju očuvanja zdravlja, osobe srednje životne dobi su veoma zainteresovane za svoje zdravlje i izražavaju molbu za ponovnim dolascima u njihovu sredinu i ponovnu kontrolu zdravlja. Bez obzira na već narušeno zdravlje ili prisustvo bolesti u velikoj meri će promena ponašanja unaprediti kvalitet života te osobe. Stoga je važno dati šansu da do promene dođe i pružiti stručnu podršku svima kojima je potrebna.

Rezultati dosadašnjih aktivnosti *Apoteke Subotica* potvrđuju činjenicu da apoteke, kao zdravstvene ustanove, imaju presudan značaj u racionalizaciji upotrebe lekova, podizanju ekološke svesti građana i upravljanju farmaceutskim otpadom, te samim tim nose veliki deo odgovornosti očuvanja životne sredine, a akcije kao što je “Selu u pohode” su odlična prilika za informisanje opšte javnosti o važnosti bezbednog otklanjanja farmaceutskog otpada.

Saradnja sa svim partnerima je u protekle dve godine bila dobra, akcije su bile uspešne i stoga su se nastavile i u 2013. godini. U cilju uključenja mladih koji žive u ruralnim sredinama i promocije zdravih stilova života u ovoj godini su članovi Omladinske organizacije “Dr Slobodan Pantelić” ispred *Crvenog krsta Subotice* započeli sa edukacijom mladih u osnovnim školama ruralnih sredina u pružanju prve pomoći, a planirani su i drugi edukativni sardžaji sa mladima.



