

Kronične nezarazne bolesti

Promjene u strukturi smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti u Međimurskoj županiji te mjere promicanja zdravlja, prevencije i ranog otkrivanja koje provodi Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije sa suradnicima

Renata Kutnjak Kiš

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Ključne riječi: kronične nezarazne bolesti, smrtnost, promocija zdravlja, prevencija i rano otkrivanje, Međimurska županija

Key words: noncommunicable diseases, mortality, tackling NCDs, County of Međimurje

Uvod

Kronične nezarazne bolesti su vodeći uzroci smrtnosti u svijetu, od kojih je 2008. godine umrlo 36 milijuna ljudi, što čini gotovo dvije trećine od ukupnog broja umrlih osoba te godine (57 milijuna umrlih). Najviše života odnose kardiovaskularne bolesti, karcinomi, šećerna bolest i kronične plućne bolesti, a četvrtina smrti događa se u osoba mlađih od 60 godina.

Te su bolesti odraz demografskih trendova s rastućim udjelom starijih osoba, ekonomske tranzicije, urbanizacije i nezdravog stila života, a u velikoj su mjeri uzrokovane sa četiri glavna čimbenika rizika – pušenjem, nepravilnom prehranom, nedovoljnom tjelesnom aktivnošću te pretjeranom konzumacijom alkohola.

Danas postoje znanstveni dokazi da populacijski orijentirani komprehenzivni programi promicanja zdravog životnog stila mogu biti učinkoviti u prevenciji i smanjenju smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti. Jednako su tako važne mjere ranog otkrivanja te pravovremenog liječenja i rehabilitacije oboljelih osoba, koje doprinose smanjenju smrtnosti ali i boljoj kvaliteti života.

Vodeći uzroci smrtnosti u Međimurskoj županiji također su kronične nezarazne bolesti, čiji udio u ukupnoj smrtnosti raste, a pada udio umrlih osoba mlađih od 60 godina. Naime, 1995. godine je udio umrlih osoba od kroničnih nezaraznih bolesti u Međimurskoj županiji iznosio 83,0%, a 16% umrlih bilo je mlađih od 60 godina. Petnaest godina kasnije, odnosno 2010. godine, kronične nezarazne bolesti bile su uzrokom smrti u čak 94% osoba, a udio umrlih do 60 godina smanjen je na 12,7%.

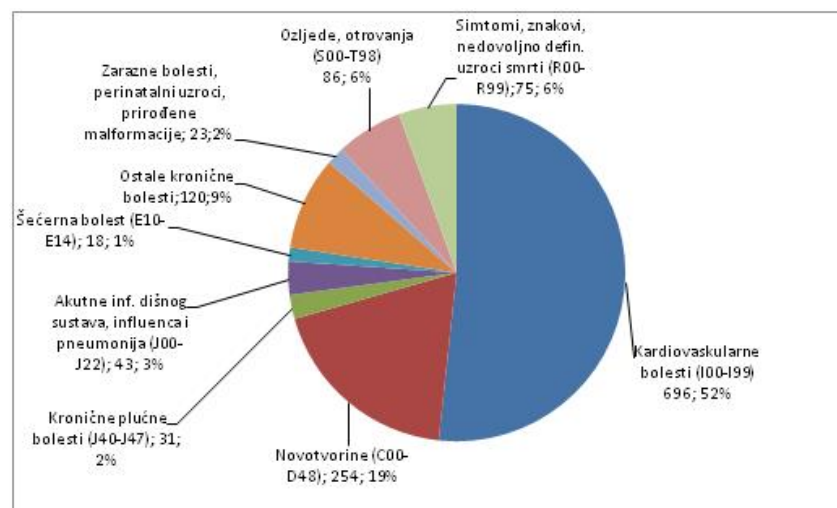
Promjene u strukturi mortaliteta nužno trebaju pratiti i promjene u programu mjera zdravstvene zaštite, odnosno zdravstvenoj politici u najširem smislu. U radu je prikazana epidemiološka situacija u Međimurskoj županiji uz grubu prikaz strategija, programa, projekata i aktivnosti koje Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije provodi u suradnji s ostalim suradnicima u cilju promocije zdravlja, prevencije i ranog otkrivanja te uspješnog zbrinjavanja oboljelih od kroničnih nezaraznih bolesti.

Metode

U radu su korišteni podaci rutinske mortalitetne statistike Državnog Zavoda za statistiku (DEM2 1995., 2000., 2005. i 2010. godine za Međimursku županiju), a izraženi su kao opće i specifične stope te postotni udjeli.

Struktura smrtnosti je prikazana prema slijedećim skupinama bolesti - kardiovaskularne bolesti (MKB10-I00-I99), novotvorine (MKB10-C00-D48), šećerna bolest (MKB10-E10-E14), kronične plućne bolesti (MKB10-J40-J47), zarazne bolesti, perinatalni uzroci, kongenitalne malformacije (MKB10-A00-B99, P00-P96, Q00-Q99), ozljede, otrovanja (MKB10-S00-T98), simptomi, znakovi (MKB10-R00-R99) te akutne infekcije dišnog sustava, influenza i pneumonija (MKB10-J00-J22). U ostale kronične bolesti uvrštene su umrle osobe s uzrokom smrti iz slijedećih skupina bolesti - MKB10-D50-D99, F00-F99, G00-G99, K00-K93, L00-L99, M00-M99, N00-N99, te umrle s ostalim dijagnozama iz skupine bolesti dišnog sustava. U promatranom razdoblju nije bilo umrlih osoba vezano uz trudnoću porođaj i babinje. U smrtnost od kroničnih nezaraznih bolesti ubrojene su osobe umrle zbog kardiovaskularnih bolesti, novotvorina, šećerne bolesti, kronične plućne bolesti te ostalih kroničnih bolesti. Stope smrtnosti za 1995. godinu računane su prema podacima Državnog zavoda za statistiku - Popis stanovništva za 1991.godinu, za 2000. i 2005. godinu prema Popisu stanovništva 2001. godine, a za 2010. godinu prema Procjeni stanovništva prema spolu i dobnim skupinama za Međimursku županiju sredinom 2009. godine.

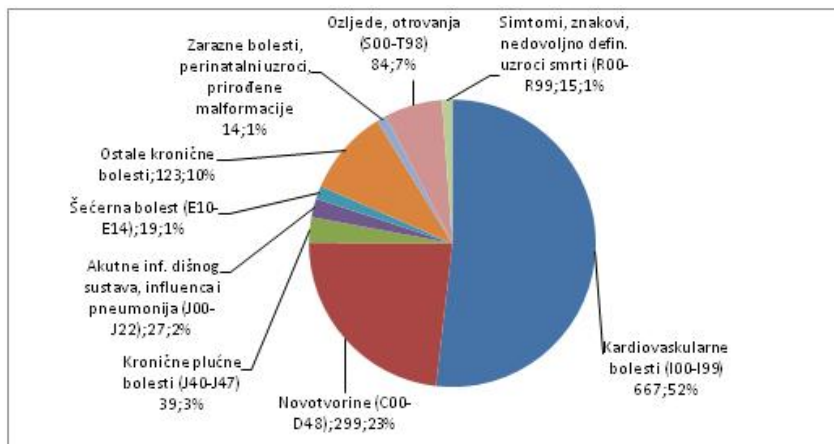
Rezultati i rasprava



Grafikon 1. Struktura uzroka smrti prema skupinama bolesti u Međimurskoj županiji 1995. godine

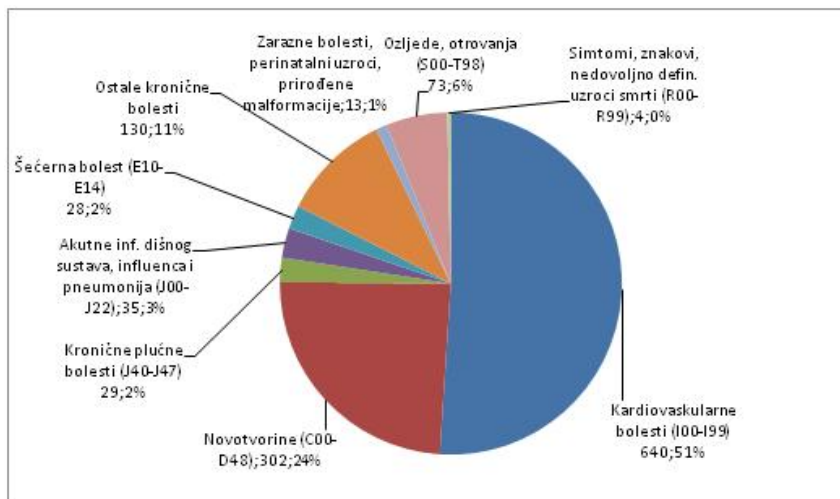
Tijekom 1995. godine umrlo je u Međimurskoj županiji ukupno 1346 osoba, među kojima je bilo 712 muškaraca i 634 žene. Od kroničnih nezaraznih bolesti umrlo je 1119 osoba (573 muškarca i 546 žena), a njihov udio u ukupnoj smrtnosti je iznosio 83%.

Kruta stopa smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti za sve dobi iznosila je 933,5/100.000 st., za muškarce 976,8/100.000 a za žene 921,5/100.000 stanovnika. Kardiovaskularne bolesti, novotvorine, kronične plućne bolesti i šećerna bolest bile su odgovorne za 74% smrtnosti. U dobi do 60 godina od kroničnih nezaraznih bolesti je umrlo 179 osoba (123 muškarca i 56 žena), te je njihov udio u ukupnoj smrtnosti iznosio 16%, a kruta stopa smrtnosti za dob do 60 godina bila je 180,7/100.000 st. (za muškarce 243,9/100.000 a za žene 115,2/100.000). Važno je još istaknuti da je udio nepoznatog uzroka smrti 1995. godine iznosio čak 6%.



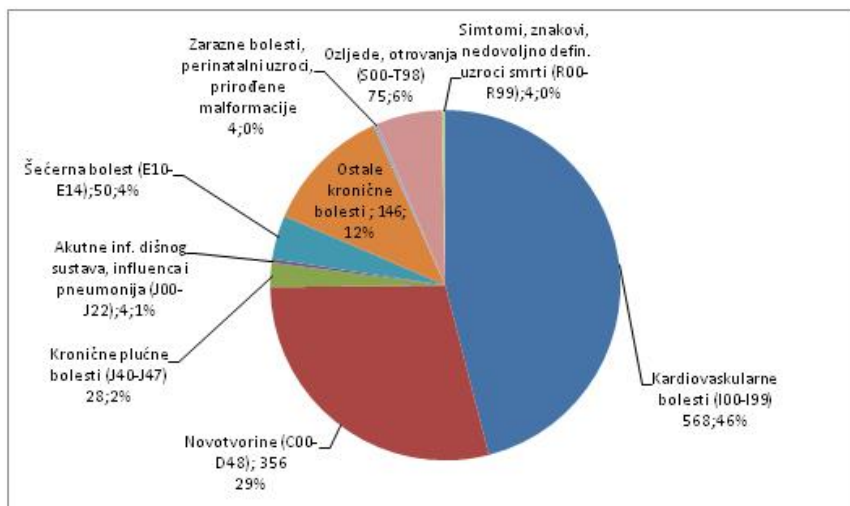
Grafikon 2. Struktura uzroka smrti prema skupinama bolesti u Međimurskoj županiji 2000. godine

U 2000. godini je ukupan broj umrlih osoba u Međimurskoj županiji bio manji nego 1995. godine, a povećan je broj umrlih od kroničnih nezaraznih bolesti. Ukupno je umrlo 1287 osoba, 655 muškaraca i 632 žene, a od kroničnih nezaraznih bolesti 1147 osoba (564 muškarca i 583 žene), te je njihov udio u ukupnoj smrtnosti povećan na 89%. Kruta stopa smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti za sve dobi iznosila je 968,5/100.000 st., za muškarce 971,7/100.000 a za žene 965,5/100.000 stanovnika. Kardiovaskularne bolesti, novotvorine, kronične plućne bolesti i šećerna bolest bile su odgovorne za 79% smrtnosti, a najviše je porastao udio umrlih od karcinoma (od 19% na 23%). U dobi do 60 godina od kroničnih nezaraznih bolesti su umrle 184 osobe (127 muškaraca i 57 žena), a kruta stopa smrtnosti za dob do 60 godina povećana je na 191,6/100.000 st. (za muškarce 256,2/100.000 a za žene 122,7/100.000). Udio nepoznatog uzroka smrti 2000. godine smanjen je na samo 1%. Rezultat je to suradnje koju je Djelatnost za javno zdravstvo Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije uspostavila s ovlaštenim mrtvozornicima te zdravstvenim djelatnicima iz Županijske bolnice Čakovec, kako bi se nadopunili podaci koji nedostaju na Potvrdi o smrti. Kao rezultat suradnje županijskih zavoda za javno zdravstvo i mrtvozornika te suradnje koju je Hrvatski zavod za javno zdravstvo uspostavio za Zavodima za sudsku medicinu, toksikološkim laboratorijima i bolničkim ustanovama, u Hrvatskoj je također smanjen udio nepoznatog uzroka smrti i nepoznatog vanjskog uzroka kod nasilnih smrti. Naime, 1997. godine udio nepoznatog uzroka smrti iznosio je 6,2%, a 2009. godine 1,1%.



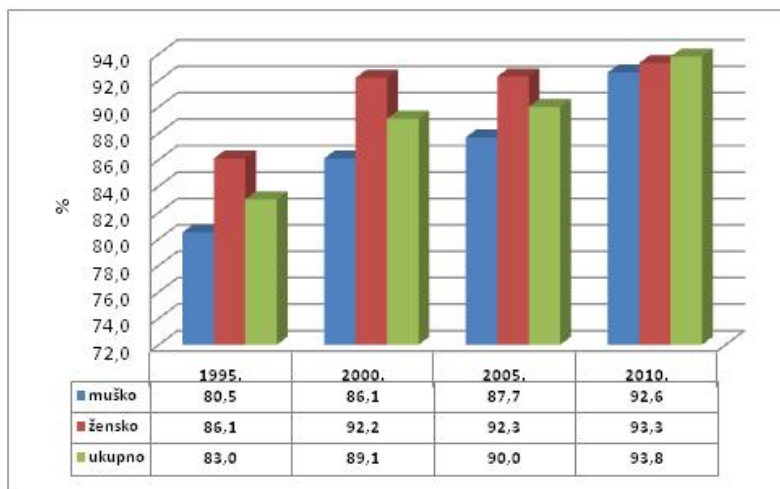
Grafikon 3. Struktura uzroka smrti prema skupinama bolesti u Međimurskoj županiji 2005. godine

U 2005. godini su u Međimurskoj županiji umrle 1254 osobe, od kojih je bilo 628 muškaraca i 626 žena. Od kroničnih nezaraznih bolesti umrlo je 1129 osoba (551 muškarac i 578 žena), a njihov udio u ukupnoj smrtnosti iznosio je 90%. Kruta stopa smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti za sve dobi iznosila je 953,3/100.000 st., za muškarce 949,3/100.000 a za žene 957,2 na 100.000 stanovnika. Kardiovaskularne bolesti, novotvorine, kronične plućne bolesti i šećerna bolest bile su odgovorne za 79% smrtnosti (kao i 2005. godine), udio umrlih od karcinoma je malo povećan kao i udio umrlih od šećerne bolesti, dok je udio umrlih od kardiovaskularnih bolesti i kroničnih plućnih bolesti smanjen. Smanjen je i ukupan broj osoba umrlih od kroničnih nezaraznih bolesti mlađih od 60 godina (umrlo je ukupno 160 osoba, 118 muškaraca i 57 žena) isto kao i stope smrtnosti. Opća stopa smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti za dob do 60 godina smanjena je na 166,6 na 100.000 stanovnika (za muškarce 238,0/100.000 a za žene 92,6/100.000). Udio nepoznatog uzroka smrti 2005. godine je dodatno smanjen i iznosio je samo 0,3%.

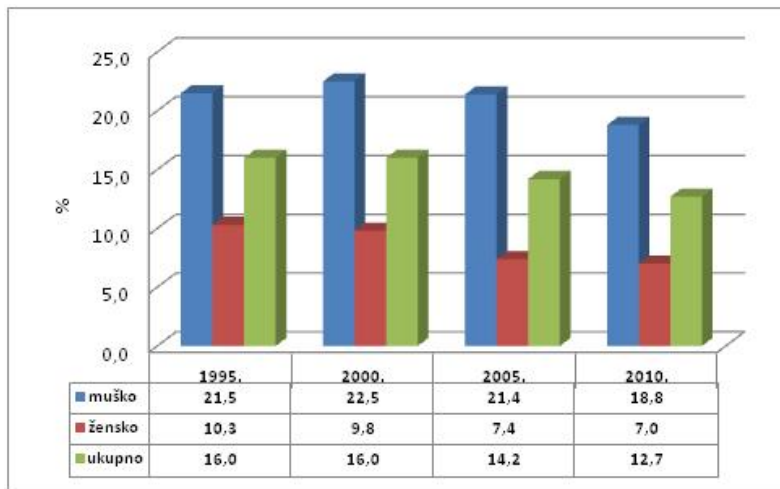


Grafikon 4. Struktura uzroka smrti prema skupinama bolesti u Međimurskoj županiji 2010. godine

U zadnjoj promatranoj godini, odnosno 2010. godine, u Međimurskoj je županiji ukupno umrlo 1235 osoba, 609 muškaraca i 626 žena. Broj umrlih osoba od kroničnih nezaraznih bolesti povećan je na 1158 osoba, od kojih je bilo 564 muškaraca i 584 žene, a njihov udio u ukupnoj smrtnosti iznosio je 94%. Kruta stopa smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti za sve dobi iznosila je 982,3/100.000 st., za muškarce 972,5/100.000 a za žene 975,1 na 100.000 stanovnika. Kardiovaskularne bolesti, novotvorine, kronične plućne bolesti i šećerna bolest bile su odgovorne za 81% smrtnosti. Broj umrlih od karcinoma kao i udio u ukupnoj smrtnosti je u tih pet godina značajno povećan (od 302 umrle osobe i udio od 24% u 2005. godini na 356 umrlih osoba i 29% u 2010 godini). Istovremeno je broj i udio umrlih osoba od kardiovaskularnih bolesti značajno smanjen (od 640 umrlih osoba i udio od 51% na 568 umrlih i udio od 46%). Povećan je i udio umrlih od šećerne bolesti koji sada iznosi 4% od ukupnog mortaliteta, a broj umrlih je povećan od 28 u 2005., na 50 u 2010. godini. U odnosu na 1995. godinu značajno je smanjen broj umrlih od zaraznih bolesti, perinatalnih uzroka i kongenitalnih anomalija (1995. godine su umrle 23 osobe, a 2010. samo 4). Također je značajno smanjen broj i udio umrlih od kroničnih nezaraznih bolesti mlađih od 60 godina-ukupno je umrlo 147 osoba, 106 muškaraca i 41 žena. Opća stopa smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti za dob do 60 godina smanjena je na 156,4 na 100.000 stanovnika (za muškarce 219,0/100.000 a za žene 90,0/100.000).



Grafikon 5. Udio umrlih osoba od kroničnih nezaraznih bolesti u Međimurskoj županiji prema spolnoj strukturi



Grafikon 6. Udio umrlih osoba od kroničnih nezaraznih bolesti mladih od 60 godina u Međimurskoj županiji prema spolnoj strukturi

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije, u 1. Globalnom izvještaju o nezaraznim bolestima, u većini zemalja koje su od strane Svjetske banke svrstane u kategoriju zemalja s visokim dohotkom (high income-countries), udio smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti prelazi 70%, a udio umrlih mladih od 60 godina iznosi 13%. Procjene za Republiku Hrvatsku 2008. godine u tom istom izvještaju govore da se 92% smrtnosti odnosi na kronične nezarazne bolesti, a udio umrlih do 60 godine života za muškarce iznosi 18,5%, a za žene 7,6%. Kao što je vidljivo iz iznesenih rezultata, podaci za Međimursku županiju su vrlo slični podacima za Hrvatsku u cjelini.

Mjere promicanja zdravlja, prevencije i ranog otkrivanja kroničnih nezaraznih bolesti

Kronične nezarazne bolesti veliki su i rastući javnozdravstveni problem, kako zbog velikog udjela u ukupnoj i prijevremenoj smrtnosti tako i zbog utjecaja na smanjenu kvalitetu života odnosno nastanka invalidnosti. Stoga su ukupni troškovi za pojedinca, obitelji, zdravstvene fondove, čitavu društvenu zajednicu i države u cjelini sve veći, te one s punim pravom zahtijevaju biti na vrhu ljestvice prioriteta svake države a i lokalnih zajednica.

U Republici Hrvatskoj je još 2001. godine donesen Nacionalni program prevencije kardiovaskularnih bolesti, koji nažalost nije bio popraćen i izradom akcijskog plana, te do sada nije bila provedena sustavna implementacija tog plana u praksi. No, usprkos tome brojne su inicijative i aktivnosti iznikle kako na nacionalnom nivou tako i u županijskim Zavodima za javno zdravstvo. Brojne su i druge nacionalne i lokalne strategije, programi i planovi u kojima sudjeluju županijski Zavodi za javno zdravstvo uz ostale suradnike. To su Nacionalni programi za rano otkrivanje raka dojke i raka debelog crijeva, Akcijski plan za prevenciju i smanjenje prekomjerne tjelesne težine, Nacionalni program zdravstvene zaštite osoba sa šećernom bolešću s posebnim ciljem prevencije bolesti, Nacionalna strategija za sprečavanje štetne uporabe alkohola i alkoholom uzrokovanih poremećaja, Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja, županijski planovi za zdravlje, jednogodišnji i trogodišnji planovi promicanja zdravlja, prevencije i ranog otkrivanja bolesti, te planovi zdravstvene zaštite (Plan za zdravlje građana Međimurske županije, Plan zdravstvene zaštite Međimurske županije i dr.).

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije samo godinu dana nakon svog osnutka, odnosno 1996. godine, osnovao je Djelatnost za socijalnu medicinu, zdravstvenu statistiku i zdravstveni odgoj (2009. godine se mijenja naziv u Djelatnost za javno zdravstvo) jer je prepoznao važnost tog segmenta zdravstvene zaštite. U toj su djelatnosti sve do 2009. godine bile zaposlene samo dvije osobe, liječnik specijalista epidemilog i medicinska sestra srednje stručne spreme. Obzirom na opsežan djelokrug rada djelatnosti i brojne programe i projekte koje je djelatnost provodila, u 4. mjesecu 2009. godine u djelatnosti je zaposlena još jedna osoba – diplomirana medicinska sestra, budući da je Međimurska županija osigurala dodatna financijska sredstva. Nažalost, financijska pomoć Međimurske županije u 2011. godini za tu namjenu je izostala.

Djelokrug rada djelatnosti za javno zdravstvo je vrlo širok i raznolik. Djelatnost za javno zdravstvo Međimurske županije provodi aktivnosti vezane uz 5 nacionalnih programa i planova - Nacionalni program za prevenciju kardiovaskularnih bolesti, Nacionalni program zdravstvene zaštite osoba sa šećernom bolešću, Akcijski plan za prevenciju i smanjenje prekomjerne tjelesne težine, te Nacionalne programe za rano otkrivanje raka dojke i raka debelog crijeva. Vrlo aktivno sudjeluje i u radu Tima za zdravlje Međimurske županije te Savjeta za zdravlje, a od 2004. godine, kada je pokrenut program „Rukovođenje i upravljanje za zdravlje u lokalnoj zajednici-Zdrave županije“ provodi brojne programe i projekte vezane uz 5 županijskih prioriteta (koronarna srčana bolest, moždani udar, nedovoljna tjelesna aktivnost, rak dojke, pušenje i prekomjerno pijenje u mladima).

Vrlo važan i zahtjevan segment rada Djelatnosti za javno zdravstvo su zdravstveno-statistička istraživanja. Tako djelatnost prikuplja, kontrolira i prati demografske, vitalno-statističke i zdravstveno-socijalne podatke, te temeljem analize izrađuje i prati različite pokazatelje koji su nophodni za ocjenu zdravstvenog stanja pučanstva, organizaciju i rad zdravstvenih djelatnosti, te evaluaciju provedbe Nacionalnih i županijskih programa i planova. Podaci se godišnje objavljuju u zdravstveno-statističkom ljetopisu koji je dostupan svim zainteresiranim osobama na web stranicama našeg zavoda. Veliki napor djelatnost ulaže u poboljšanje kvalitete tih podataka (osobito podataka mortalitetne statistike, te podataka o novooboljelima od malignih bolesti), a bilo bi nužno (ali to kadrovski normativ nikako ne dopušta) razvijati i inovativne metode u segmentu evaluacije različitih programa i projekata te utjecaja tih programa na razvoj lokalne zdravstvene politike i determinanti zdravlja (i obrnuto). (Također je važno istaknuti kako postojeći kadrovski normativ nije dostatan za razvoj pristupa i metoda na području promicanja zdravlja koje bi bile prilagođene kulturološkim specifičnostima našeg područja te specifično za pojedini segment populacije (ciljane skupine).

Djelatnost za javno zdravstvo u suradnji s ostalim djelatnostima iz zavoda kao i u suradnji s regionalnom i lokalnom samoupravom, školama, zdravstvenim i socijalnim ustanovama, nevladinim organizacijama, medijima i privatnim sektorom, organizira i provodi brojne javnozdravstvene akcije u cilju promocije zdravlja i zdravog životnog stila, te prevencije i ranog otkrivanja kroničnih nezaraznih bolesti. Mnoge od tih akcija preraste su u programe, odnosno projekte jer se provode već niz godina a njihov se sadržaj iz godine u godinu obogaćuje. Posebnu pozornost pridajemo medijskim aktivnostima. U ovoj smo godini održali već 6 konferencija za medije u kojima najavljujemo svoje aktivnosti a kroz pripremu priopćenja senzibiliramo javnost za određenu temu, informiramo je o rezultatima pojedinih nacionalnih programa te motiviramo za sudjelovanje u programima, projektima i akcijama, kao i na promjenu životnog stila.

U suradnji s Županijskom ligom protiv raka Čakovec, ove smo godine u povodu Dana narcisa organizirali konferenciju za medije na temu „**Provedba programa ranog otkrivanja raka dojke u Međimurskoj županiji**“, a aktivno smo sudjelovali (kao i niz godina ranije) i u humanitarnoj akciji „**Cvijetom narcisa protiv raka dojke**“. Kako je prvi završetku 2. krug programa za rano otkrivanje raka dojke, uskoro planiramo održati još jednu konferenciju na tu temu.

Konferenciju za medije na temu „Rezultati provedbe programa ranog otkrivanja raka debelog crijeva u Međimurskoj županiji“ održali smo u mjesecu svibnju, također u suradnji s Županijskom ligom protiv raka te uz sudjelovanje gastroenterologinje iz Županijske bolnice Čakovec, a u povodu humanitarno-edukativne akcije „**Ruka nade za plavu vrpču**“ održane na trgu u gradu Čakovcu (također u organizaciji Djelatnosti za javno zdravstvo i županijske lige protiv raka te ILC0 kluba). Cilj akcije bio je povećati svijest javnosti o mogućnosti prevencije i ranog otkrivanja raka debelog crijeva, promovirati Program ranog otkrivanja raka debelog crijeva kako bi povećali odaziv ciljane populacije, pozvati osobe kojima je namijenjen program da tijekom akcije podignu testove ako se do tada nisu uključile u program, te pružiti ruku nade osobama koje su oboljele od raka debelog crijeva iznošenjem iskustava dobro rehabilitiranih oboljelih osoba te motiviranjem oboljelih da se uključe u rad ILC0 društva (društvo koje okuplja osobe operirane zbog raka debelog crijeva).

Djelatnost za javno zdravstvo u suradnji s djelatnosti školske medicine i s Županijskom ligom protiv raka već tri godine organizira i **obilježavanje Dana mimoza** posvećenog ranom otkrivanju raka vrata maternice a već više od 10-tak godina obilježavamo i Svjetski dan nepušenja (u suradnji sa školama i školskim preventivnim programima). Pripremili smo i brojne edukativne materijale na temu prevencije i ranog otkrivanja malignih i kardiovaskularnih bolesti.

Promoviranje aktivnog načina života smatramo vrlo važnim segmentom rada naše djelatnosti, stoga već godinama provodimo različite aktivnosti i programe kako bismo potaknuli ljude na više kretanja. Spomenut ću samo neke od tih programa. Sa željom da u domeni transporta povećamo broj aktivnih osoba, već četiri godine organiziramo u 9. mjesecu **natječaj "Pješke ili biciklom na posao"**. Natječaj smo prvi puta organizirali 2007. godine kao doprinos Europskom tjednu kretanja, te kao dio jednomjesečne javnozdravstvene kampanje "Srce za život" koju smo proveli u suradnji s kardiolozima Županijske bolnice Čakovec. Natječaj je bio namijenjen zaposlenim osobama koje su trebale tijekom 2 radna tjedna, u svakom tjednu najmanje 2 dana ići na posao pješke. Za osobe koje su bile najaktivnije i koje su prošle najviše kilometara, osigurali smo sportsku opremu, a za sve sudionike jednodnevne karte za gradske bazene. Te smo godine imali prijavljene samo 22 osobe. Slijedeće godine smo natječaj ponovno organizirali u sklopu kampanje "Povezani zdravljem" Hrvatske mreže zdravih gradova, a u mjesecu rekreacije i tjelesne aktivnosti (rujan 2008. godine) gdje je Tim za zdravlje Međimurske županije bio glavni organizator, a Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije suorganizator. Tada smo natječaj produljili na 3 radna tjedna, a prijavljene su osobe trebale najmanje 3 radna dana u svakom tjednu pješačiti ili putovati biciklom na posao i/ili s posla. Najaktivnije sudionike smo nagradili biciklom u obje kategorije (pješači i biciklisti), te ostalim vrijednim nagradama. Te se godine na natječaj javila 71 osoba. Osim spomenutog natječaja, u

mjesecu rekreacije i tjelesne aktivnosti organizirali smo još desetak različitih aktivnosti (predavanja, izložbi, natječaja, promotivnih vožnji biciklom, javno-zdravstvenih akcija). Treći put smo natječaj "Pješke ili biciklom na posao" organizirali 2009. godine. Pravila su ostala ista, a broj prijavljenih je povećan (prijavile su se 93 osobe). Upravo ovih dana završen je natječaj "Pješke ili biciklom na posao" koji smo organizirali četvrti put, sada sa bitno drugačijim pravilima. Naime, prijašnjih smo godina najuspješnijima smatrali osobe koje su prošle najviše kilometara, te su na taj način zaposlenici s kraćim udaljenostima do posla imali malu šansu osvojiti nagrade. Stoga smo ove godine dali šansu svima koji su zadovoljili osnovna pravila natječaja, a nagrade su izvučene ždrijebom. Sa ovogodišnjim smo odazivom izuzetno zadovoljni jer se prijavilo 173 sudionika. U promoviranje natječaja, pa tako i aktivnog stila života u Međimurju uključeni su mnogobrojni suradnici. Za medije organiziramo konferenciju kada najavljujemo natječaj, te ponovno, na završetku akcije, kada objavljujemo rezultate i organiziramo dodjelu nagrada. Osim medija, u promociji natječaja sudjeluju liječnici primarne zdravstvene zaštite, ljekarne, osnovne i srednje škole, dječji vrtići, te Međimurski savez sportske rekreacije "Sport za sve". U tim su se ustanovama i udrugama mogle podignuti prijavnice koje su sastavni dio letka u kojem se promovira kretanje.

Djelatnost za javno zdravstvo provodi još jedan program koji ima za cilj promoviranje zdravog životnog stila. Naime, prema Programu mjera zdravstvene zaštite iz osnovnog zdravstvenog osiguranja županijski zavodi za javno zdravstvo zaduženi su za promicanje zdravlja te prevenciju kroničnih masovnih bolesti temeljem javno-zdravstvenih prioriteta i to kroz informiranje pojedinaca, odnosno kroz individualni pristup, radom s posebnim skupinama stanovništva.

Stoga je u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije još u jesen 2007. godine u sklopu programa „Zdrava županija“ započelo sa radom **Savjetovalište za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine**. Savjetovalište od tada radi kontinuirano jednom tjedno – četvrtkom od 08-12 sati. Uz usluge savjetovanja koje se nude u Zavodu za javno zdravstvo, kako bi se što više približili našem stanovništvu organiziramo i terenske akcije procjene parametara uhranjenosti i mjerenja krvnog tlaka uz kraće savjetovanje liječnika i motivaciju za dolazak u Savjetovalište. U terenske akcije su uključeni i zaposlenici Djelatnosti za epidemiologiju i školsku medicinu našeg Zavoda

Terenske akcije se dogovaraju za jedan segment ciljane populacije – zaposlenike neke ustanove, srednjoškolce, stanovništvo koje sudjeluje u organiziranim humanitarnim ili javno-zdravstvenim akcijama ili nekim drugim skupovima. Takve akcije organiziramo sa ciljem senzibilizacije populacije za problem debljine.

U Savjetovalištu rade liječnik specijalista epidemiolog i diplomirana medicinska sestra, a koristi se individualni, bihevioralni pristup kroz koji se nastoji osnažiti korisnike savjetovaništa za promjenu životnog stila te (po potrebi) smanjenje prekomjerne tjelesne težine i podizanje tjelesne spremnosti.

U savjetovalištu se obavlja analiza sastava tjelesne mase, korisnicima se mjeri krvni tlak, procjenjuju se prehrambene navike, navike kretanja te stil života i genetske sklonosti, a temeljem izmjerenih parametara i kardiovaskularni rizik. Potom slijedi kratka edukacija korisnika o poželjnim vrijednostima izmjerenih parametara te dogovor oko mogućnosti postizanja njihovih poželjnih vrijednosti. Liječnik i korisnik savjetovaništa (koji ima prekomjernu tjelesnu težinu ili je pretio) se dogovaraju oko poduzimanja promjene životnog stila potrebnog za postizanje poželjne tjelesne težine i smanjenje ukupnog kardiovaskularnog rizika, a dogovara se i poželjni gubitak tjelesne težine, te termin kontrole. Osobu s normalnom tjelesnom težinom i dobrim navikama se ohrabruje da zadrži zdravi životni stil, a one s lošim navikama se potiče na promjenu. Nakon usmenog savjetovanja, korisnicima se ustupaju određeni tiskani edukativni materijali, ovisno o registriranim čimbenicima rizika.

Podaci o korisnicima Savjetovaništa u Zavodu za javno zdravstvo i prilikom terenskih akcija koje se održavaju u zatvorenim prostorima za manji broj korisnika se pohranjuju u računalni program, dostupni su za analizu i neophodni su nam za evaluaciju programa.

Od otvaranja Savjetovaništa pa do ožujka 2011. godine, u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije je pruženo ukupno 398 usluga savjetovanja, 165 usluga kraćih savjetovanja na terenu uz još 412 usluga savjetovanja organiziranih za zaposlenike škola i roditelje učenika 5. razreda osnovne škole u sklopu programa „Zajedno za bolje zdravlje djece i odraslih“. To je ukupno 975 usluga tijekom kojih smo podijelili više od 5.000 različitih edukativnih materijala.

Unatrag dvije godine, Djelatnost za javno zdravstvo u suradnji s ostalim djelatnostima našeg Zavoda, organizira **obilježavanje Europskog dana protiv debljine**, a ove smo godine tim povodom organizirali konferenciju za medije na kojoj smo predstavili rezultate rada Savjetovaništa za prevenciju debljine te novosti u radu. Naime, tijekom 3,5 godine rada uočili smo potrebu uključivanja osobito nutricioniste ali i psihologa u rad našeg savjetovaništa. Stoga je početkom 4. mjeseca ove godine u rad našeg Savjetovaništa uključena mg. nutricionizma koja radi 2 puta mjesečno (ponedjeljkom od 08-12,00 sati), a prema potrebi se koriste i usluge psihologa koji je stalno zaposlen u Zavodu u sklopu Djelatnosti za zaštitu mentalnog zdravlja. Uz konferenciju za medije, organizirali smo u našem Zavodu javnozdravstvenu akciju na koju smo pozvali sve zainteresirane osobe kao i dotadašnje korisnike Savjetovaništa. Tijekom akcije sudionicima je bio određen kolesterol, trigliceridi i šećer u kapilarnoj krvi, krvni tlak te pokazatelji uhranjenosti. Savjete o zdravom načinu života te mogućnostima zdravog mršavljenja sudionici akcije dobili su u razgovoru sa liječnicima, psihologinjom i nutricionisticom, a u popodnevni satima su još bila organizirana predavanja (Stop yo-yo efekt i Debljina i šećerna bolest).

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije provodi još jedan projekt usmjeren na promociju zdravlja i prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti. To je projekt „**Zajedno za bolje zdravlje djece i odraslih**“. U provedbu projekta su iz našeg Zavoda uključene Djelatnost za javno zdravstvo i Djelatnost školske medicine. Cilj projekta je promoviranje zdravog životnog stila, a aktivnosti projekta uključuju provođenje radionica o zdravoj prehrani i fizičkoj aktivnosti, procjenu pokazatelja uhranjenosti te prehrambenih navika i navika kretanja za zaposlenike osnovnih škola, djecu 5. razreda i njihove roditelje. Nakon motivacijskih radionica slijedi intervencija od 15 tjedana tijekom koje se edukativni materijali šalju zaposlenicima škola i roditeljima djece 5. razreda e-mailom ili poštom. U tijeku je evaluacija projekta. Program se provodi u suradnji s Kineziološkim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu te Zavodom za javno zdravstvo iz Slovenije (Murska Sobota), a pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske. Edukacijske materijale (koji se šalju korisnicima e-mailom ili poštom) o pravilnoj prehrani priprema Djelatnost za javno zdravstvo Međimurske županije, o tjelesnoj aktivnosti profesori kineziologije s Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a recepte za pripremu zdravih obroka uz navođenje nutritivnih i kalorijskih vrijednosti tih obroka pripremaju stručnjaci Zavoda za javno zdravstvo iz Murske Sobotice. Projekt se provodi u 5 osnovnih škola u Međimurskoj županiji, dok su 4 osnovne škole kontrolne, u njima će se provesti samo anketiranje zaposlenika škole, te djece 5. razreda i njihovih roditelja. Projekt je započeo u 10. mjesecu prošle godine, trenutno je u tijeku njegova evaluacija, a završetak je planiran u 11. mjesecu ove godine. Istovjetni projekt (zrcalni) se provodi u Zavodu za javno zdravstvo u Murskoj Soboti gdje je također u tijeku evaluacija.

U organizaciji i koordinaciji Djelatnosti za javno zdravstvo našeg Zavoda, **Svjetski dan srca** u Međimurskoj županiji obilježavamo već sedam godina za redom organiziranjem velikih javnozdravstvenih akcija. Od 2005. godine, akcije se održavaju u gradu Prelogu, u gradu Čakovcu od 2007. U suradnji s PLIVOM, a u zadnje tri godine aktivnosti se organiziraju u još tri općine. U sklopu javnozdravstvenih akcija organiziramo zdravstveno-preventivne sadržaje (određivanje kolesterola, triglicerida i glukoze u kapilarnoj krvi, mjerenje krvnog tlaka, analizu pokazatelja uhranjenosti, procjenu kardiovaskularnog rizika, savjete o pravilnoj prehrani i zdravstveno usmjerenoj tjelesnoj aktivnosti, te o drugim mogućnostima prevencije, ranog otkrivanja i liječenja kardiovaskularnih bolesti), sportsko-rekreativne aktivnosti te zabavne sadržaje. Prilikom organiziranja aktivnosti obilježavanja Svjetskog dana srca rukovodimo se multisektorskim pristupom te iz godine u godinu gradimo sve brojniju mrežu suradnika. Tako u obilježavanju svjetskog dana srca u Međimurskoj županiji sudjeluju sve zdravstvene ustanove, škole i vrtići, regionalna i lokalna samouprava, turistička zajednica, crkva, brojne nevladine udruge-prvenstveno sportsko-rekreativne ali i druge, studenti medicine medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Rijeci, Društvo naša djeca, udruge studenata, estradni umjetnici, te različiti sponzori. Nezaobilaznu ulogu imaju i mediji za koje tim povodom uvijek organiziramo konferenciju za medije. U obilježavanju Svjetskog dana srca u Međimurju bude uključeno oko 800 sudionika svake godine.

Obilježavanjem Svjetskog dana srca potičemo građane ali i ostale sektore u društvu da preuzmu što aktivniju ulogu u brizi za vlastito zdravlje i zdravlje svojih sugrađana, kojima omogućujemo da se upoznaju s rizičnim čimbenicima za kardiovaskularne bolesti, te da nauče kako mogu sami utjecati na njihovu prevenciju te što uspješnije liječenje. Ujedno promoviramo kretanje i nepušenje kao vrlo važne čimbenike zdravog stila života.

Uz spomenute aktivnosti, Djelatnost za javno zdravstvo Međimurske županije provodi, koordinira i sudjeluje u evaluaciji programa za rano otkrivanje raka dojke i raka debelog crijeva, što je vrlo opsežan i zahtjevan posao. O organizaciji i rezultatima tih programa u Međimurskoj županiji objavljeno je nekoliko radova u Hrvatskom časopisu za javno zdravstvo, a posljednji je članak objavljen u broju koji je bio posvećen Zdravlju u Međimurskoj županiji (srpanj 2010. godine).

Zaključak

Obzirom na veličinu problema kroničnih nezaraznih bolesti i brojne mogućnosti unapređenja zdravlja, primarne i sekundarne prevencije, mogućnostima ranog otkrivanja kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, različitih sijela raka i drugih kroničnih bolesti, te mogućnostima poboljšanja kvalitete života kroničnih bolesnika, moguće je uvelike promijeniti sliku obolijevanja i smrtnosti u Međimurskoj županiji. Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, prvenstveno kroz aktivnosti Djelatnosti za javno zdravstvo, ali i drugih djelatnosti zavoda, te u suradnji sa zdravstvenim i drugim sektorima u županiji, inicijator je, koordiniratelj i provoditelj brojnih aktivnosti, programa i projekata upravo u tom cilju. No, sadašnji tim javnog zdravstva predviđen u mreži javne zdravstvene službe za Međimursku županiju (jedan liječnik specijalista i jedna medicinska sestra više stručne spreme) apsolutno je nedostatan kako brojem tako i sastavom kadrova, tim više što je u narednom razdoblju neophodan daljnji razvoj djelatnosti. Naime, predstoji nam informatičko umrežavanje s ostalim dijelovima zdravstvenog sustava u županiji, već sada usklađujemo prikupljanje statističkih podataka i pokazatelja sa standardima EU (a ulaskom u EU zahtjevi će biti još i veći), više pozornosti potrebno je posvetiti istraživanjima koja će dati rezultate reprezentativne za županiju (neophodno je za evaluaciju nacionalnih i županijskih programa), još više treba koristiti multisektorsko i intrasektorsko povezivanje u rješavanju javnozdravstvenih županijskih prioriteta, a na području promicanja zdravlja potrebno je razvijati pristup i metode koje bi bile prilagođene kulturološkim specifičnostima našeg područja. Iz tih razloga je smisleno uključiti u javno zdravstveni tim, osim sadašnjih stručnjaka i stručnjake iz drugih područja (psihologe, socijalne radnike, informatičare i dr.), te formirati multidisciplinarni tim, koji će adekvatno odgovoriti na potrebe stanovništva za promocijom zdravlja i prevencijom bolesti te podupirati implementaciju politike SZO «Zdravlje za sve» na lokalnoj razini. O problemu nedostatnog kadra u timu javnog zdravstva kontinuirano informiramo županiju (još od 2007. godine), Društvo za javno zdravstvo Hrvatskog liječničkog zbora, te Savjet za zdravlje Međimurske županije. Zahvaljujući tome, od 4. mjeseca 2009. godine Međimurska županija je osigurala financijska sredstva za zapošljavanje još jedne medicinske sestre u timu javnog zdravstva, što nam je bilo od izuzetne pomoći, ali još daleko od potrebnog broja kadrova. Nažalost, financijska sredstva za tu namjenu u 2011. godini su izostala, te bi djelatnost ponovno mogla ostati samo sa dva djelatnika. Za kvalitetno funkcioniranje djelatnosti bilo bi neophodna dva javnozdravstvena, multidisciplinarna tima (jedan na 60.000 stanovnika).

Literatura

1. WHO. Noncommunicable Diseases. Country Profiles 2011; 2011. Dostupno na URL adresi:http://www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles2011/en/
2. WHO. Global status report on noncommunicable diseases 2010; 2011 Reprinted 2011. Dostupno na URL adresi:http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/
3. Kralj V, Hrabak Žerjavić V, Erceg M, Tomić B. Kardiovaskularne bolesti u Republici Hrvatskoj. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2004.
4. Kralj V, Hrabak-Žerjavić V, Brkić I. Smrtnost od akutnog infarkta miokarda u Hrvatskoj. Kardio list. 2010; 5(1-2):7.
5. Kahn R, Robertson RM, Smith R, Eddy D. The impact of prevention on reducing the burden of cardiovascular disease. Circulation. 2008 Jul 29;118(5):576-85 Epub 2008 Jul 7. PubMed PMID:18606915.
5. Coyle YM. Lifestyle, genes, and cancer. Methods Mol Biol. 2009;472:25-56. PubMed PMID:19107428.
6. Fogelholm M. Physical activity, fitness and fatness: relations to mortality, morbidity and disease risk factors. A systematic review. Obes Rev. 2010 Mar;11(3):202-21. Epub 2009 Sep 9 PubMed PMID:19744231
7. Mendis S. The contribution of the Framingham Heart Study to the prevention of cardiovascular disease: a global perspective. Prog Cardiovasc Dis. 2010 Jul-Aug;53(1):10-4. PubMed PMID:20620420
8. Puska P. Nutrition and mortality: the Finnish experience. Acta Cardiol. 2000 Aug;55(4):213-20. PubMed PMID:11041119.
9. Sivenius J, Tuomilehto J, Immonen-Raiha, et al. Continuous 15-Year Decrease in Incidence and Mortality of Stroke in Finland. Stroke. 2004;Feb;35(2):420-5 Epub 2004 Jan 5.
10. Shelly E, Daly L, Graham I, et al. The Kilkenny Health Project: a community research and demonstration cardiovascular health programme. Ir J Med Sci. 1991 Jan;160 Suppl 9:10-6. PubMed PMID:1938316.

Kontakt:

Renata Kutnjak Kiš, dr.med.
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije
Čakovec, Ivana Gorana Kovačića 1E
Tel.+385 40 386839, fax +385 40 314266
e-mail: renata.kutnjak-kis@zzjz-ck.hr