



Kronične nezarazne bolesti

Kronične masovne bolesti u Zagrebačkoj županiji

Branko Kolarić (1,2), Dinko Štajduhar (3), Davorin Gajnik (1)

- 1 - Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije,
- 2 - Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci
- 3 - Neuropsihijatrijska bolnica „Dr. Ivan Barbot“

Ključne riječi: Kronične bolesti, Zagrebačka županija, Alkoholizam, Pretilost, Javnozdravstvena intervencija

Zagrebačka županija prostire se na površini od 3108 km² i u njoj živi oko 310.000 stanovnika. U županiji se nalazi 9 gradova i 25 općina koji se značajno razlikuju po demografskoj strukturi: od općina sa izuzetno starom populacijom (Žumberak) do općina i gradova na istoku županije koji su naseljavani u poslijeratnom periodu i imaju populaciju značajno mlađu od hrvatskog prosjeka. Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije, nakon odvajanja od Zavoda za javno zdravstvo grada Zagreba, samostalno djeluje od 2007. godine. U Zavodu ne postoji jedinica koja se bavi isključivo kroničnim masovnim bolestima, već ovo područje uglavnom pokriva Služba za javno zdravstvo, socijalnu medicinu i gerontologiju koja je osnovana 2009. godine. U Službi se od osnutka posebna pažnja posvećuje poboljšanju kvalitete zdravstveno-statističkih podataka, te je 2010. godine izdan i prvi Zdravstveno-statistički ljetopis (<http://zzjz-zz.hr/userfiles/file/Ljetopis2010.pdf>) za 2009. godinu. Kvalitetu morbiditetnih podataka još uvijek ocjenjujemo relativno niskom i radi toga su uloženi dodatni napor u komunikaciju s timovima primarne zdravstvene zaštite po ovom pitanju. U ovoj godini su po prvi put obrađeni podaci na nivou regije gradova u županije, te su isti distribuirani svim timovima koji sudjeluju u izradi izvješća. Mortalitet i morbiditet u Zagrebačkoj županiji ne razlikuje se od ostatka države te su vodeći problemi kardiovaskularne bolesti, novotvorine i ozljede. U županiji se provode nacionalni preventivni programi s relativno niskom odazivom u nacionalnim programima probira (oko 50% u programu Mamma i 15-20% u programu ranog otkrivanja kolorektalnog raka). Uz provođenje nacionalnih programa, u tijeku su i aktivnosti probira osoba starijih od 50 godina na šećernu bolest, program ranog otkrivanja raka prostate, program prevencije ovisnosti o alkoholu i drugim sredstvima ovisnosti u školskoj populaciji, projekt Europske unije „Europsko radno mjesto i alkohol“, te program Zdravo mršavljenje. Potonja dva programa, zbog njihove specifičnosti u hrvatskim okvirima, opisat ćemo u zasebnim poglavljima. Zavodske Službe sudjeluju u obilježavanju svjetskih i europskih dana posvećenih kroničnim masovnim bolestima i rizičnim čimbenicima kroz javne tribine i vrlo uspješnu suradnju s lokalnim medijima.

Projekt „Europsko radno mjesto i alkohol“

Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije jedan je od 30 partnera u projektu Europsko radno mjesto i alkohol (European Workplace and Alcohol – EWA). Projekt je sufinanciran iz sredstava Europske unije u iznosu 510.000 Eura i trajat će 30 mjeseci od 01. siječnja 2011. godine. Sudionici u projektnim aktivnostima: Katalonsko Ministarstvo zdravstva kao nositelj, 15 pridruženih partnera iz 12 zemalja i 14 suradnih partnera. U provođenju projekta u Hrvatskoj, uz Zavod, sudjeluju djelatnici Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH, Hrvatskog zavoda za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu te Neuropsihijatrijske bolnice „Dr. Ivan Barbot“.

Opći cilj projekta je razvijanje efikasnih metoda na radnom mjestu za podizanje svjesnosti i uvođenje individualnih i organizacijskih promjena koje vode do sigurnije upotrebe alkoholnih pića i samim time do smanjenja pojava posljedica konzumacije alkohola, uključivo i nesreće vezane uz zlouporabu alkohola. Cilj se namjerava postići razvojem, implementacijom i diseminacijom kros-kulturalnih smjernica koje će osnažiti intervencije za sigurniju upotrebu alkohola na radnom mjestu u radnika u Europi. Projektna aktivnosti će poboljšati zdravlje europskih građana, pridonijeti ostvarenju ciljeva Lisabonske deklaracije i omogućiti radnom okruženju da suzbije potencijalne negativne posljedice ekonomske recesije na štetu uzrokovanu konzumacijom alkohola.

Prikupljanjem relevantnih informacija i zakonodavstva vezanog uz konzumaciju alkohola na radnom mjestu diljem europa omogućit će usklađivanje zakona i promicanje zdravlja vezanog uz konzumaciju alkohola i radno mjesto. Doprinos smanjenju štete vezane uz konzumaciju alkohola na radnom mjestu koji će proizaći iz ovog projekta u skladu je sa Planom zajednice za zdravlje Europske unije za 2009. godinu i strategijom Europske komisije u potpori zemalja članica u smanjenju štete vezane uz zlouporabu alkohola.

Očekivani ishodi projekta su: europske smjernice koje će, na razini cijele Europe, omogućiti implementaciju intervencija vezanih uz konzumaciju alkohola na radnim mjestima; smanjenje štete vezane uz zlouporabu alkohola na radnom mjestu i time doprinos implementaciji Lisabonske deklaracije.

Projekt se sastoji od niza integriranih aktivnosti strukturiranih u nekoliko cjelina:

1. Provođenje istraživanja primjera dobre prakse vezane uz alkohol i radno mjesto na najmanje dva radna mjesta (iz Hrvatske su kao primjeri dobre prakse predstavljeni programi Petrokemije d.d. i Badela 1862).
2. Nekoliko partnera (uključujući i Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije) provest će pilot intervenciju na radnom mjestu. Pilot intervencija trajat će 12 mjeseci i uključivat će aktivnosti u najmanje 5 tvrtki s najmanje 750 zaposlenika.
3. Analiza učinkovitosti pilot intervencija i razvoj europskih smjernice i političkih preporuka.

Detaljnije informacije o projektnim aktivnostima nalaze se na zavodskoj web stranici http://zzjz-zz.hr/stranice/NewPage2.php?menu_id=133.

Program „Zdravo mršavljenje“

Pretilost je prepoznata kao jedan od vodećih rizičnih čimbenika kroničnih masovnih bolesti u Hrvatskoj. Kako na nacionalnoj razini za sada nije organizirana populacijska intervencija za pretile osobe, odlučili smo se u našem Zavodu, točnije na području grada Zaprešića, pilotirati intervenciju „Zdravo mršavljenje“ s ciljem smanjenja tjelesne težine i održavanja smanjene tjelesne težine u pretilih osoba.

„Zdravo mršavljenje“ kompleksni je program usmjeren na pomoć osobama s prekomjernom tjelesnom težinom u usvajanju novih navika u ishrani i fizičkoj aktivnosti, s očekivanom redukcijom u tjelesnoj težini, a koji traje minimalno dvije godine i sadržava program fizičke aktivnosti, program intervencija usmjerenih na promjenu prehrambenih navika, te sustavnu psihosocijalnu i/ili psihoterapijsku potporu, u skladu s iskustvom većine empirijski evaluiranih i učinkovitih programa za redukciju tjelesne težine,

odnosno programa za promjenu stila života i zdravstvenog ponašanja u odnosu na ishranu i tjelesnu aktivnost. Provoditelji velikog broja etabliranih programa u različitim zemljama redovito su zdravstveni i pomagački profesionalci, oko kojih se, kao ključnih figura, formiraju grupe polaznika s problemom prekomjerne tjelesne težine. No, za hrvatske okolnosti, obilježene poteškoćama u iznalaženju dovoljnog broja školovanog osoblja za ovakav oblik rada s ljudima, ali i financijskih sredstava za adekvatno plaćanje njihova rada, bilo je nužno iznaći model koji bi bio jeftiniji, održiviji, i time potencijalno dostupniji većoj populaciji potencijalnih korisnika. Budući da su prekomjerna tjelesna težina i pretilost problemi koji dijele neke zajedničke karakteristike s „tipičnim“ ovisnostima, uključujući i poznatu poteškoću održavanja smanjene tjelesne težine, te promjena u zdravstvenim navikama nakon inicijalne zadovoljavajuće promjene, sama od sebe nametnula nam se ideja da u program uključimo strategiju postupne transformacije grupe polaznika od skupine sa stručnim voditeljem prema samoorganiziranoj grupi samopomoći. Nismo trebali ići daleko da bismo pronašli inspiraciju: u Hrvatskoj postoji duga tradicija grupa samopomoći u liječenju alkoholne ovisnosti – klubovi liječenih alkoholičara. Osim financijske i kadrovske održivosti, ideologija samoorganizirane participacije učesnika koji dolaze u program bila nam je važna i stoga što smo sadašnjim i budućim potencijalnim korisnicima željeli olakšati odluku da se uključe u program – jer smo očekivali da će se ljudi s prekomjernom tjelesnom težinom, koji vlastiti problem najčešće ne vide kao bolest niti žele biti uključeni u zdravstvenu skrb u užem smislu jer se ne žele osjećati bolesnima, lakše odlučiti na dugotrajno učešće u ovakvom programu ukoliko njegovi kreatori i voditelji ono što rade ne zovu „liječenjem“, a samo stanje korisnika ne nazivaju „bolešću“. Zanimali su nas, naime, načini na koje bismo polaznicima mogli kreirati motivirajući kontekst koji punktuira osobne i socijalne resurse polaznika i orijentiran je na rješenja.

Ciljevi programa, osim onih najvažnijih, a to su oni koje osobno za sebe konstruiraju polaznici, jesu (i) modifikacija tjelesne težine kvantitativno izražena kao pad u tjelesnoj masi 5-10% od početne tjelesne mase, stjecanje vještina redukcije tjelesne mase modifikacijom prehrane i tjelesnom aktivnošću, restrukturiranje okoliša sudionika programa u smjeru podržavanja promjena u prehrambenim navikama i tjelesnoj aktivnosti, te stjecanje vještina suočavanja s diskriminacijom zbog pretilosti.

Nužna pretpostavka za provođenje ovakva programa jest interdisciplinarni pristup, što u slučaju ovoga programa znači, osim uključivanja profesionalaca zdravstvenih i drugih pomagačkih struka, i uključivanje motiviranih osoba drugih struka s posebnim znanjima, koje su izradile program i sudjeluju u njegovom provođenju. U program smo uključili raznolike sastavnice od kojih su neke, za naše podneblje, pomalo alternativne:

- grupna psihosocijalna podrška i grupna hipnoza koju provodi Dinko Štajduhar, dr.med, specijalist psihijatrije i sistemski obiteljski psihoterapeut;
- nutricionistički program s izradom individualnih jelovnika, koji se kreiraju prema preferencijama polaznika. Naime, članovi grupe ne slijede jedinstveni generički plan prehrane koji bi bio istovjetan za cijelu grupu, već sami izabiru kombinaciju namirnica koje će im pomoći u smanjenju tjelesne težine uz pomoć nutricionistice Helene Vukelić, magistricе nutricionizma;
- plesne radionice pod vodstvom Aline Imamović, diplomirane pravnice i višestruke državne prvakinje u plesu;
- glazboterapija kao podrška očuvanju poželjne tjelesne težine uz voditeljicu Sandru Belajac, profesoricu rehabilitatoricu i glazboterapeutkinju;
- podrška gubitku tjelesne težine akupunkturom (Dimitar Janev, dr.med, spec. anesteziologije).

Program se, sukladno uobičajenoj praksi u sličnim empirijski evaluiranim programima, izvodi u dvije faze:

- intenzivna faza u trajanju od 12 do 26 tjedana, koja sadržava program fizičke aktivnosti, program stjecanja novih prehrambenih navika, te intenzivnu profesionalnu psihosocijalnu potporu, i tijekom koje se očekuje značajnija redukcija tjelesne težine, uz formiranje samoorganizirane grupe polaznika;
- faza održavanja u trajanju od 2 do 3 godine, tijekom koje bi sudionici, ovisno o vlastitim motivacijama i željama, trebali održavati međusobne susrete potpore u prevenciji relapsa i održanju stečenih navika kroz neku formu samoorganiziranih grupa samopomoći. Uključenje profesionalnih pomagača u ovoj fazi moguće je povremeno i prema iskazanim potrebama korisnika programa, a u skladu s mogućnostima izvoditelja programa.

Varijacije u trajanju programa ovise o interesima i iskazanim željama grupe sudionika, te o kadrovskim resursima.

Prvi dio programa započeo je u svibnju 2011. godine. Grupa je radila dva dana u tjednu: u prvoj polovici tjedna provedena je grupna radionica podrške u kombinaciji s plesnom radionicom, a drugi, vikend-termin, bio je posvećen grupnoj fizičkoj aktivnosti u prirodi (brže hodanje i vježbe za razgibavanje).

Program je besplatan za polaznike, a stručni tim je u ovoj pilot intervenciji većinom volontirao. Ukoliko se program pokaže učinkovitim, sadašnji polaznici grupe postat će koordinatori novih grupa, što programu omogućava održivost i omasovljavanje.

Kontakt podaci:

doc.dr.sc.Branko Kolarić, dr.med., spec.epidemiologije,
adresa: Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije, Pavla Lončara 1, 10290 Zaprešić
telefon: +385 1 331 9087
fax: +385 1 331 3031
e-mail: branko.kolaric@gmail.com