

Ivana Marasović Šušnjara, Maja Vejić i Julija Vejić

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije,

Vukovarska 46, Split, Hrvatska

Sveučilišni odjel zdravstvenih studija, Sveučilište u Splitu,

Ruđera Boškovića 35, Split, Hrvatska

Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska

Osnovna škola Petra Zrinskog, Zagreb, Hrvatska

Očuvanje zdravlja – „interferencija“ konstruktivna ili destruktivna

Sažetak

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji zdravlje je jedno od temeljnih prava svakog čovjeka, bez obzira na rasu, vjeru, politička uvjerenja, ekonomsko i socijalno stanje. Iako smo to skloni vjerovati, zdravlje se ipak ne podrazumijeva samo po sebi i uvjetovano je i čimbenicima koji ne ovise o nama samima. Danas globalno dijelimo mnoge vodeće javnozdravstvene probleme. U njihovom rješavanju i sprječavanju provode se razne intervencije, nerijetko uz izostanak ciljanih rezultata. Unaprijediti i očuvati zdravlje je veliki izazov te je odgovornost pojedinca, zdravstvenog sustava i drugih sudionika, a rezultat ovisi o uspješnosti njihovog međudjelovanja. No je li djelovanje tih sudionika koherentno? Je li njihovo međudjelovanje konstruktivno? Što učiniti kako bi spriječili destrukciju? Ovo su samo neka od pitanja na koja bi trebalo odgovoriti kako bi intervencije odgovorile postavljenim izazovima.

Ključne riječi: zdravlje, javnozdravstvene intervencije, interferencija.

Interferencija

Interferencija je pojam koji može imati različita značenja. U fizici interferenciju definiramo kao pojavu koja nastaje zbrajanjem valova iz dvaju ili više koherentnih izvora. Pri tome se valovi mogu međusobno pojačati (konstruktivna interferencija), oslabiti ili sasvim poništiti (destruktivna interferencija).⁹⁷ No u ovom se radu neće raspravljati o interferenciji kao pojmu iz fizike, nego će pojam biti misao vodilja postupaka koji se provode u promicanju zdravlja i prevenciji bolesti.

Zdravlje

Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti i nemoći.⁹⁸ Navedenu definiciju Svjetske zdravstvene organizacije često koristimo, posebice u javnozdravstvenim raspravama, ako zbog ničeg drugog onda s povijesnog gledišta. Mnogi ovu definiciju smatraju preambicioznom, ako ne i idealistički nedostižnom. Poseban problem predstavlja ubrzano starenje stanovništva s posljedično visokim udjelom kroničnih bolesti pa bi zahtjev za potpunim zdravljem „mnoge od nas ostavio nezdravima većinu vremena“.⁹⁹ Naravno, o zdravlju možemo naširoko raspravljati. Ostvarivanje najvećeg mogućeg nivoa zdravlja je, kako smo već naveli, jedno od osnovnih ljudskih prava svakog čovjeka.² Zdravlje je bit produktivnog življenja, sastavni dio života i ključno za njegovu kvalitetu. Uključuje odgovornost pojedinca, države i međunarodne zajednice. Zdravlje i njegovo održavanje je velika društvena investicija, a postizanje najviše razine zdravlja predstavlja svjetski društveni cilj.

Nakon ovog kratkog razmatranja, složili bi se, zdravlje je pojam koji nas se tiče na brojnim razinama. Na individualnoj razini zdravlje postaje imperativ posebice u trenutku kada imamo neki zdravstveni problem.

Nažalost, zdravlje se ipak ne podrazumijeva samo po sebi i uvjetovano je čimbenicima koji ne ovise o nama samima.

Odrednice zdravlja

Mnogo je čimbenika koji utječu na zdravlje pojedinca, a time i zdravstveno stanje zajednice. Jesu li ljudi zdravi ili ne određuju njihove okolnosti i okruženje. Na zdravlje će utjecati mjesto gdje živimo, stanje okoliša, genetika, prihod i razina obrazovanja, odnosi s prijateljima i obitelji, kao i pristup i korištenje zdravstvenih usluga. Odrednice zdravlja uključuju društveno i ekonomsko okruženje, fizičko okruženje, individualne osobine i ponašanja osobe. Kontekst života ljudi određuje njihovo zdravlje pa je okrivljavanje pojedinaca za loše zdravlje ili pripisivanje zasluga za dobro zdravlje

97 Hrvatska enciklopedija. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=27621>. Pristup: 01.kolovoza 2023.

98 WHO. <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>. Pristup: 01.kolovoza 2023

99 Smith, Richard. The end of disease and the beginning of health. BMJ Group Blogs 2008. <http://blogs.bmj.com/bmj/2008/07/08/richard-smith-the-end-of-disease-and-the-beginning-of-health/> Pristup: 17. kolovoza 2023.

neprikladno. Malo je vjerojatno da će pojedinci moći izravno kontrolirati mnoge odrednice zdravlja.¹⁰⁰

Danas globalno dijelimo mnoge vodeće javnozdravstvene probleme. U njihovom rješavanju provode se razne intervencije, nerijetko uz izostanak ciljanih rezultata. Brojna istraživanja su potvrdila da je većina kroničnih bolesti rezultat četiri problematična ponašanja - korištenja duhanskih proizvoda, tjelesne neaktivnosti, nezdrave prehrane te štetne uporabe alkohola. Ta ponašanja dovode do četiri ključne metaboličke/fiziološke promjene, a to su povišeni krvni tlak, prekomjerna tjelesna težina/pretilost, povišena razina glukoze u krvi te povišena razina kolesterola koje same po sebi ili udruženo dovode do neželjenih posljedica.

Nećemo razmatrati sva četiri ponašanja koja dovode do neželjenih zdravstvenih posljedica, nego ćemo se osvrnuti samo na lošu/nezdravu prehranu. Svjetski priznata grupa istraživača objavila je rad u časopisu *Lancet* 2019. godine te ustvrdila kako je u većini zemalja obuhvaćenih istraživanjem, njih 195 diljem svijeta, na svim kontinentima, loša prehrana vodeći čimbenik rizika za smrt od bolesti povezanih s načinom života.¹⁰¹

Što utječe na naše prehrambene navike?

Ponašanja u ishrani su raznovrsna i prema ekološkom modelu rezultati su međudjelovanja višestrukih utjecaja u različitim kontekstima. Možemo razmotriti utjecaje na pojedinca ili na njegov okoliš. Tako će individualni čimbenici koji se odnose na odabir hrane i prehrambena ponašanja uključiti kogniciju, ponašanje, biološke i demografske faktore. Ovi čimbenici mogu utjecati na odabir hrane kroz karakteristike kao što su motivacija, samo-učinkovitost, očekivani ishod i sposobnost ponašanja.

Okolišni konteksti koji se odnose na prehrambena ponašanja uključuju društvena, fizička i okruženja na makro razini. Društveno okruženje obuhvaća interakcije s obitelji, prijateljima, vršnjacima i drugima u zajednici te može utjecati na odabir hrane putem mehanizama kao što su modeliranje, socijalna podrška i socijalne norme. Fizičko okruženje može se odnositi na više okruženja u kojima ljudi jedu ili nabavljaju hranu kao što su dom, radna mjesta, škole, restorani ili supermarketi. Fizičke postavke unutar zajednice utječu na to koja je hrana dostupna za jelo kao i na prepreke i prilike koje olakšavaju ili ometaju zdrave prehrambene navike. Čimbenici na makro razini igraju udaljeniju i neizravnu ulogu, ali imaju značajan i snažan učinak na ono što ljudi jedu, a mogu uključivati marketing hrane, društvene norme, sustave proizvodnje i distribucije hrane, poljoprivredne politike i ekonomske strukture cijena. Sve navedeno međusobno je isprepletano izravno i neizravno te utječe na ponašanje u ishrani.¹⁰²

100 WHO. Determinants of health. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>. Pristup: 17. kolovoza 2023.

101 Health Effects of Dietary Risks in 195 Countries, 1990-2017, a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study, 2017. *Lancet* 2019; 393: 1958–72

102 Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches. *Annual Review of Public Health* 2008;29(1): 253-272.

Unaprjeđenje zdravlja

Unaprijediti i očuvati zdravlje veliki je izazov te je odgovornost pojedinca, zdravstvenog sustava, drugih sudionika i rezultat ovisi o njihovom međudjelovanju. No je li djelovanje tih sudionika koherentno? Je li njihovo međudjelovanje konstruktivno?

Obrasci pravilne prehrane su znanstveno utemeljeni. Ipak, često susrećemo da javnozdravstvene mjere nisu jednoznačno usklađene između vlade, industrije, medija, raznih zajednica, vjerskih interesnih grupa i ostalih sudionika koji utječu na prehrambene navike zajednice. Interesi vlada u podržavanju proizvodnje određenih kultura često nisu interesi koji bi podržali i interese zdravih izbora.

Hipotetski, kada bi se svi ljudi diljem svijeta u ovom trenutku odlučili hraniti zdravo, puneći tri četvrtine svojih tanjura voćem, povrćem i cjelovitim žitaricama, to nažalost ne bi mogli ostvariti. Jednostavno, u okviru trenutnog globalnog poljoprivrednoga sustava ne možemo svi usvojiti zdravu prehranu.¹⁰³ Na svjetskoj razini imamo neusklađenost između onoga što bismo trebali jesti i onoga što proizvodimo. Poljoprivredne politike određuju koje će kulture vlada podržati. Tako će državne potpore utjecati na to koje će usjeve poljoprivrednici proizvoditi, na cijene tih usjeva i naknadno, koje proizvode proizvođači hrane, distributeri i trgovci na malo stavljaju na raspolaganje potrošačima i po kojoj tržišnoj cijeni.⁶

Oprečnost nalazimo i u području medija. Mediji bi svojim djelovanjem trebali razviti, oblikovati i uokviriti vijesti na način da podupiru javnozdravstvene politike i konačno utječu na one koji imaju utjecaj u mijenjaju/donošenju zakona, politika i financiranju intervencija koju mogu utjecati na cijele populacije. No je li doista tako?

Industrije se u cilju postizanja prihvatljivosti svojih ponašanja putem financiranja određenih zdravstvenih i/ili sveučilišnih projekata (primjer duhanske industrije) nerijetko prikazuju društveno odgovornima. Tu je i neizostavni marketing hrane, posebice usmjeren prema djeci i mladima koji danas provode mnogo vremena u virtualnom okruženju gdje dobivaju većinu informacija. Nerijetko mediji postaju poligon agresivnih oblika prakse marketinga i oglašavanja hrane, iako mogu i jesu idealno područje javnozdravstvenih intervencija.

Nekoherentnost javnozdravstvene intervencije možemo pratiti i na jednom nedavnom primjeru u hrvatskom okruženju. Temeljem istraživanja kojim je ustanovljeno da čak 45 posto djece u Hrvatskoj u školi ne pojede ništa,¹⁰⁴ u siječnju 2023. godine pokrenut je „Projekt besplatne prehrane“ Ministarstva znanosti i obrazovanja. Već u startu je nastao problem u provedbi projekta vezan za manjak školskih kuhinja, prostora za blagovaonice, a od Ministarstva znanosti veliki

103 KC KB, Dias GM, Veeramani A, Swanton CJ, Fraser D, Steinke D, et al. When too much isn't enough: Does current food production meet global nutritional needs? PLoS ONE 2018;13(10):e0205683.

104 Kletečki Radović M, Zrnić T. Uloga prava na besplatni školski obrok. Pravnik: časopis za pravna i društvena pitanja 2022;108(56):60-101.

broj škola zatražio je i dodatna zapošljavanja kuhara.¹⁰⁵ Projekt školske prehrane privukao je medijsku pozornost i u svibnju iste godine, jer su se školske „marende“ pronašle na ogradama i u kontejnerima,¹⁰⁶ otvorila se Pandorina kutija stigme i drugih problema povezanih s provedbom navedenog projekta.

Što učiniti kako bi spriječili destrukciju?

Navedeni primjeri negativnih interferencija stvaraju potrebu za „protunapadom“ – pozitivnom interferencijom. Prvo je potrebno locirati uzroke negativnih interferencija koje su dovele do lošeg stanja. Mogući čimbenici bili bi loša komunikacija zdravstvenih institucija s javnošću, izostanak razvoja dobrih navika i razvijanja svijesti o zdravlju kroz osnovno i srednjoškolsko obrazovanje, negativan utjecaj neposredne okoline.

Očuvanje i unaprjeđenje zdravstvenog stanja zajednice nije samo „tehnički“ problem liječnika, nego dužnost i odgovornost cjelokupne zajednice. Stoga je ozbiljan rad na razvoju svijesti o važnosti zdravih životnih navika i preventivnih praksi u zdravstvu moralni imperativ.

Glavnu ulogu u razvoju svijesti o zdravlju, uz liječnike i druge znanstvenike srodnih disciplina, nose učitelji i odgajatelji. Dužnost svih navedenih je da, s dobrobiti pojedinca i zajednice u cijelosti kao glavnim ciljem, prilagođenim metodama i pristupima približe različitim dobnim i društvenim skupinama teme važnosti očuvanja zdravlja i otvorenog razgovora o opasnostima/benefitima.

Neke metode pozitivne interferencije obuhvatile bi radionice za djecu u sklopu vrtićkih programa, radionice za djecu školske dobi s gostovanjem zdravstvenih djelatnika, obrazovanje djece o odgovornom ponašanju i pozitivnim/negativnim posljedicama određenih aktivnosti na zdravlje, radionice u prirodi (kombiniranje fizičke aktivnosti s teoretskim obrazovanjem), javne tribine i ciljane edukacije prilagođene različitim socijalnim skupinama, pozitivni poticaji (nagradne igre, pub kvizovi, „nagrade“ za sudjelovanje).

Primjer dobre prakse

Radionica o razvoju svijesti o važnosti zdravih navika tinejdžera, Osnovna škola „Petar Zrinski“ Zagreb

S obzirom da su učenici danas više nego ikad izloženi snažnom utjecaju medija, vrlo je složeno i teško osvijestiti ih da jasno razlučuju što je u medijima stvarno, a što ne. Vrlo često su izloženi

¹⁰⁵ Osnovnoškolci od danas imaju besplatan obrok u školama: “Marenda mi se u školama sviđa jer mama ne mora doma pripremati” . Dnevnik.hr, 09. siječnja. 2023., <https://dnevnik.hr/vijesti/hrvatska/krenuo-projekt-besplatnih-obroka-u-skolama---760369.html> . Pristup: 10. kolovoza 2023.

¹⁰⁶ Pivčević Ana. Zazivaju se drastične mjere za one koji su bacili marende oko splitske škole. <https://slobodnadalmacija.hr/split/zazivaju-se-drasticne-mjere-za-one-koji-su-bacili-marende-oko-splitske-skole-ali-dio-roditelja-kaze-to-je-njestivo-1300132>. Pristup: 10. kolovoza 2023.

lažnim profilima koji šalju iskrivljene percepcije „idealnih“ lica i tijela. U najranijem razdoblju odrastanja, dobu puberteta, učenici postaju vrlo osjetljivi na promjene koje im se događaju u izgledu. U tom razdoblju vrlo su podložni različitim oblicima izbjegavanja određenih namirnica, nepravilnom uzimanju obroka, ponekad je to izbjegavanje hrane, a ponekad kod manjeg broja učenika i prejedanja, često jedenje raznih grickalica i slatkiša. Kao odgovor na zamijećene pojavnosti s učenicima provedena je radionica na kojoj su učenici šestih razreda iskreno progovorili o svojim prehranbenim navikama, naučili više o uravnoteženoj prehrani i namirnicama koje pozitivno utječu na njihovo zdravlje, a samim tim i na izgled te namirnicama koje bi trebali izbjegavati. Radionica je bila izazovna i u organizacijskom dijelu jer je provedena u doba COVID-19 pandemije kad su učenici često bili u izolaciji i online okruženju, što je također utjecalo na njihove prehranbene navike. U razgovoru su iznijeli podatke kako vrlo često jedu razne grickalice dok uče ili gledaju TV, dosta sjede jer ne smiju ići van i da rado jedu tzv. brzu hranu: sendviče, pizze i „burgere“. Također, veći broj učenika rekao je da ne vole jesti variva i povrće.

Radionica je pripremljena u suradnji s nutricionistkinjom dr. sc. Tinom Milavić, prof. biologije i kemije, koja je učenicima primjerenim rječnikom objasnila što je nutricionizam i što proučava. Govorila je o pravilnom odabiru namirnica i općenito o prehranbenim navikama. Naglasak je bio na ravnoteži, umjerenosti i raznovrsnosti namirnica uz primjerenu tjelesnu aktivnost. Objasnila im je koje namirnice i na koji način utječu na zdravlje i zdrav izgled kože. Učenici su tijekom radionice osvijestili važnost redovitog jedenja jer je hrana nužna, ona je „pogon“ rasta i razvoja.

Učenici su upoznati s pravilnim unosom bjelancevina, proteina, ugljikohidrata, šećera i masti u organizam. Pravilan odnos mesa, ribe, povrća i voća na „svakodnevnom tanjuru“ bitan je u njihovu odrastanju, a i u stvaranju zdravih prehranbenih navika što u konačnosti dovodi do prevencije i čuvanja zdravlja u cijelosti, kako mentalnog tako i općeg. U sklopu radionice, učenici su popunili anketni upitnik o svojim prehranbenim navikama; u upitniku su im postavljena pitanja o: učestalosti obroka, tj. eventualnom preskakanju nekog, o tome što najčešće jedu za doručak ili ručak te koliko često jedu neke namirnice. Iz upitnika je zanimljivo izdvojiti kako tek 9 od 22 ispitana učenika ne preskače doručak (40.9%) dok povrće na jelovniku stalno ima 6 (27.3%) učenika, povremeno ima 11 (50%) učenika, a gotovo nikako 5 (22.7%) učenika.

Nakon analiza prikupljenih podataka iz upitnika, razvila se diskusija i izvedeni zaključci što je to poželjno, a što nepoželjno ponašanje u stvaranju prehranbenih navika. Učenici su nakon toga, primjenjujući znanja o zastupljenosti namirnica na tanjuru, napisali svoje primjere jelovnika uravnotežene prehrane. Važno je bilo osvijestiti da prekomjerni unos slatkiša, slanih grickalica, energetskih pića i gotovih pekarskih proizvoda nikako nije dobar i da to treba izbjegavati.

Preservation of Health - constructive or destructive „Interference“

Abstract

According to the World Health Organization, health is one of the fundamental rights of every human being, regardless of race, religion, political beliefs, economic and social status. Although we tend to believe it, health is not self-evident and is also conditioned by the factors beyond our control. Today, we share many leading public health problems globally. In solving them, various interventions are carried out, often with the absence of targeted results. Improving and preserving health is a big challenge and is the responsibility of the individual, the health system and other participants and is the result of their interaction. But, is the action of these participants coherent? Is their interaction constructive? What to do to prevent destruction? These are just some of the questions that should be answered in order for interventions to adequately respond to the challenges.

Key words: health, public health interventions, interference.



This journal is open access and this work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.