

TEMATSKE MREŽE BRANITELJI

Prijedlog smjernica vezanih uz zdravstvenu skrb



Izradu dokumenta sufinancirala je Europska unija iz Europskog socijalnog fonda u okviru projekta „Analiza društvenih faktora koji utječu na kvalitetu života braniteljske populacije – smjernice za budućnost“.

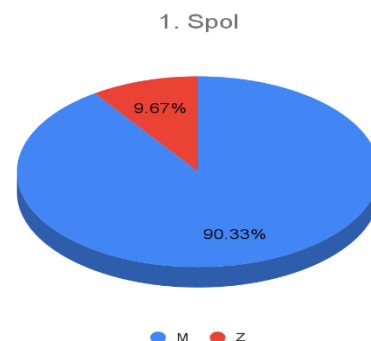
Analiza rezultata istraživanja strategije tematske mreže za poboljšanje kvalitete življenja hrvatskih branitelja Domovinskog rata

U sklopu projekta "Analiza društvenih faktora koji utječu na kvalitetu življenja braniteljske populacije" - smjernice za budućnost čiji je nositelj Zbor udruga veterana hrvatskih gardijskih postrojbi (ZUV HGP), provedeno je anketno istraživanje o kvaliteti življenja braniteljske populacije. Za ispunjenje anketnog upitnika bilo je potrebno oko 15 minuta, a sudjelovanje u anketnom upitniku u potpunosti je bilo dobrovoljno i anonimno. Samo-istraživanje provedeno je u rujnu 2021. godine na ukupno realiziranom uzorku od 300 ispitanika.

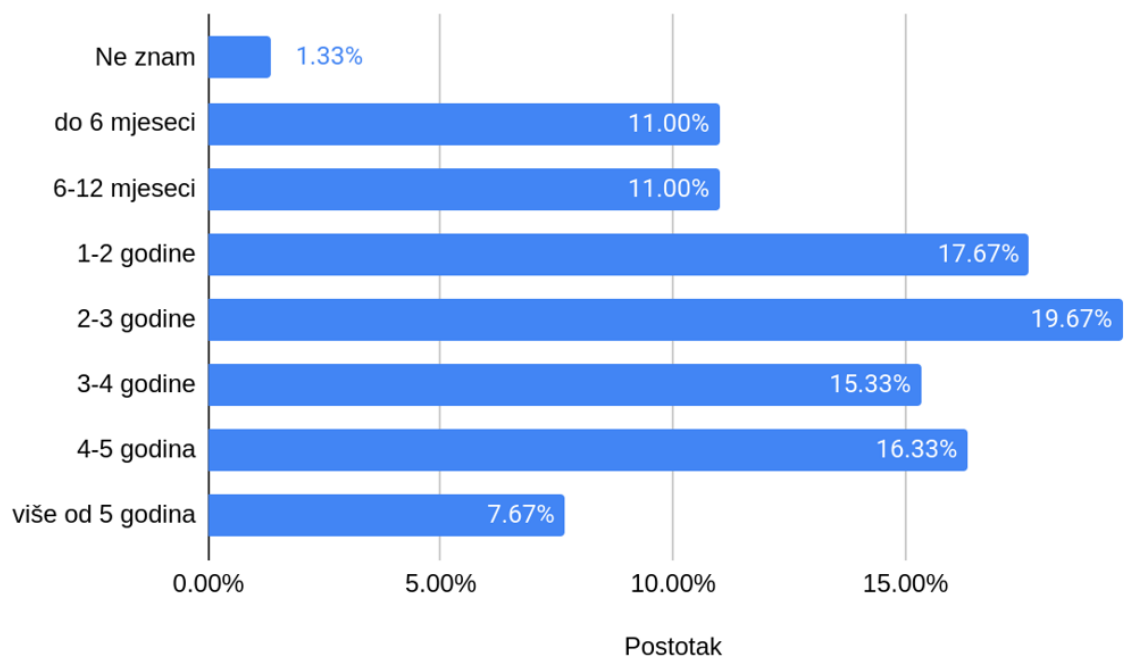
U istraživanju je sudjelovalo 300 ispitanika i to 271 muški (90,33%), 29 žena (9,57%). Najviše ispitanika pripadalo je dobnoj skupini između 51 – 60 godina (48,33%), zatim, 61 – 70 godina (35%), 41 – 50 godina (12,33%), dok od 30 – 40 i iznad 80 godina (0,67%). Sve županije koje su zastupljene u anketnom ispitivanju ravnomjerno su zastupljene (16,67%). Anketnim istraživanjem dobiven je trenutni status ispitanika i to 136 ili 45,33% umirovljenika bez trenutne radne aktivnosti, 43 umirovljenika uz povremene poslove (14,33%), 79 ispitanika je stalno zaposleno (26,33%).

Status branitelja ima 297 ispitanika (99%) a 3 ispitanika nema (1%). Od 300 ispitanika vremenski period sudjelovanja u ratu je 2 – 3 godine (19,67%), 1 – 2 godine (17,67%), 4 – 5 godina (16,33%) i 3 – 4 godine (15,33%). Status HRVI ima 87 ispitanika (29, 00%) dok nema 212 ispitanika (70, 67%).

	POBROJENO	f
M	271	90.33%
Z	29	9.67%
UKUPNO:	300	100.00%

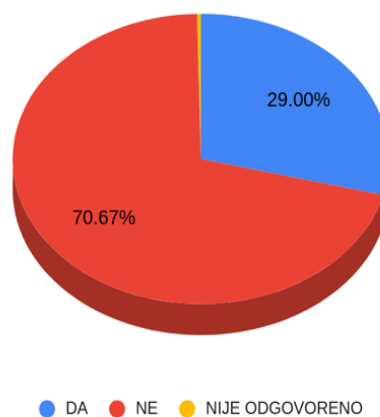


Vremenski period sudjelovanja u ratu



	POBROJENO	f
DA	87	29.00%
NE	212	70.67%
NIJE ODGOVORENO	1	0.33%
UKUPNO	300	100.00%

8. Status HRVI



Navedenom modernom sintagmom želja mi je istaknuti da je ovdje riječ o sveobuhvatnom pogledu na kvalitetu življenja jer raščlamba i statistički podaci različitih odrednica su involvirane u ovaj pojam.

Značenje definicije i pojašnjenje:

Kako je jezik odraz važnosti nekog termina, s pravom se može zaključiti kako je u posljednjih nekoliko godina shvaćena važnost koncepta kvalitete življenja.

Definicija Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization, 1999. SZO), definira kvalitetu života kao pojedinčevu percepciju pozicije u specifičnom kulturološkom, društvenom i okolišnom kontekstu.

Felce i Perry definiraju kvalitetu života kao sveukupno, opće blagostanje koje uključuje objektivne čimbenike i subjektivno vrednovanje fizičkog, materijalnog, socijalnog i emotivnog blagostanja, uključujući osobni razvoj i svrhovitu aktivnost, a sve promatramo kroz osobni sustav vrijednosti pojedinca (1993).

Preduvjeti za kvalitetan život su puno i aktivno sudjelovanje u interakcijskim i komunikacijskim procesima, kao i razmjena u okviru fizičkog i društvenog okruženja.

Cummins (1997.) navodi tri opće pretpostavke u definiranju kvalitete života:

1. **Pojam kvalitete života** obuhvaća objektivan i subjektivan dimenziju ljudske egzistencije.
2. **Objektivnom dimenzijom** se smatraju normizirane mjere blagostanja
3. **Subjektivnom dimenzijom** se smatra mjera opaženog blagostanja (često se naziva i subjektivno blagostanje)

Zdravstvena ponašanja su od velike važnosti zbog toga što utječu na naše zdravlje. Teško je zamisliti ponašanje koje nema izravan ili neizravan utjecaj na naše zdravlje.

Zdravstveno ponašanje ima nekoliko dimenzija koje uključuju:

1. trajanje
2. učestalost
3. način djelovanja na zdravlje

Razlikujemo 2 vrste zdravstvenih ponašanja:

1. **Pozitivna ili zaštitna (protektivna)** – su sva ona ponašanja koja djeluju na poboljšanje zdravlja, odnosno zaštitu od bolesti (Havelka, 2019.)
Sa boljim zdravljem i bržim oporavkom od bolesti koriste se:
 - fizička aktivnost
 - jedenje voća i povrća
 - redovito korištenje prepisanih lijekova
2. **Negativna ili rizična zdravstvena ponašanja** koja ima loš utjecaj na naše zdravlje i povećavaju vjerojatnost pojave bolesti. Istraživanjem je pronađeno najmanje više kategorija ovakvog ponašanja koji konzistentno koreliraju s povećanom morbidnošću i mortalitetom:
 - prehrana s puno kalorija, masti i soli te prehrana siromašna nutrijentima
 - niske razine fizičke aktivnosti i visoka razina sjedilačkog načina života
 - pušenje cigareta
 - zloupotreba supstanci kao što su alkohol, lijekovi i droge.

Odrednice zdravstvenog ponašanja ovise od osobine ličnosti, kognitivni, afektivni i motivacijski procesi, znanje, stavovi o zdravlju, percepcija rizika i simptomi, fokus kontrole, samoefikasnost, percepcija dobitka, gubitka od određenog ponašanja i odnosi s drugim ljudima (Bermudez, 1999).

Društvo koje je u stanju omogućiti zaštitu žrtvama u svakom smislu:

- imovinskom
- socijalnom
- zdravstvenom
- psihološkom

ulijeva povjerenje svojim građanima, a i međunarodnoj zajednici.

Upravo socijalna okolina izravno i neizravno sudjeluje u pogoršanju zdravlja, povećavanjem obolijevanja ljudi uključujući i izrazito povećanje malignih bolesti. Socijalna okolina posredno i neposredno utječe na oblik rezignacije ljudi, što pak određuje kvalitetu njihovog života.

Glavne dimenzija i indikatori prema podacima iz literature su:

- emocionalne blagostanje (sigurnost, sreća, ispunjenost)
- fizičko blagostanje (zdravlje, zdravstvena zaštita, prehrana, rekreacija, svakodnevne aktivnosti)
- materijalno blagostanje (financije, socio-ekonomski status, sigurnost, hrana, zaposlenje)
- međuljudski odnosi (intimnost, ljubav, podrška, podrška, prijateljstvo, obitelj)
- osobni razvoj (edukacija, vještine, svrhovite aktivnosti, napredak)
- samoodređenje (autonomija, mogućnost odabira, odlučivanje, osobna kontrola)
- društveno prihvaćenje (društveni status, uloge, prihvaćenost)
- ljudska prava (privatnost, privatno vlasništvo, društvene odgovornosti)

To su univerzalna područja što znači da ih svi ljudi uzimaju u obzir pri procjeni vlastitog života. To su područja koja pružaju mogućnost razumijevanja, zašto se razine subjektivne dobrobiti razlikuju među ljudima.

Smjernice bi morale obuhvatiti:

- sustavno praćenje zdravstvenog statusa (utvrditi aktualni psihički i tjelesni zdravstveni status osoba iz ciljanih skupina (branitelji, HRVI, obitelj) kroz organizaciju sistematskih liječničkih pregleda)
- sistematskim pregledom obuhvatiti: laboratorijske pretrage (analiza krvi, urina, markera), EKG, internistički pregled, uz daljnju obradu – ne preduga lista čekanja
- kontinuirano praćenje psihosocijalnog statusa – proširiti zadaće županijskih centara za psihosocijalnu pomoć koje bi skrbile o ciljanoj populaciji
- razvoj institucionalne i vaninstitucionalne mreže potpore; mora postojati jača suradnja između institucija koje se bave tom problematikom i povezano sa civilnim sektorom koji pomaže toj populaciji, kao i udrugama koje postoje na terenu uz zapošljavanje profesionalaca i odgovarajući prostor
- senzibilizacija društva za braniteljsku populaciju; upoznavanje javnosti sa problemima i poteškoćama braniteljske populacije kroz javne tribine, seminare, kao i sekundarne viktimizacije, kako bi se omogućilo bolje razumijevanje, i integracija branitelja u društvenu zajednicu te kako bi se ubrzao njihov oporavak

Rezultati dobiveni anketom sugeriraju na veći utjecaj psiholoških i zdravstvenih čimbenika na subjektivnu kvalitetu života u odnosu na biološke i socijalne čimbenike. Rezultati nam ukazuju na važnost održavanja i unapređenja mentalnog zdravlja i psiholoških čimbenika, u svrhu poboljšanja opće kvalitete života pojedinaca te u konačnici stvaranje sretnijeg i funkcionalnijeg društva u cjelini.

Kada dođe bolest, psihička nestabilnost, nezadovoljstvo, zapitamo se gdje smo to upravo njegovanjem loših navika narušili svoje zdravlje.

Ako sjedite u zatvorenom prostoru, ako ste često nervozni i razdražljivi, možda je uzrok tome što niste dovoljno vremena posvetili svome tijelu jer se ne kaže uzalud „u zdravom tijelu zdrav duh“.

Iako se čini da je sve dostupno svakom pojedincu, rijetko će tko ispuniti život pozitivnim i zdravim navikama jer „slađa“ je nezdrava hrana, popodnevi odmor, važniji je od šetnje ili vježbe.

Stručnjaci savjetuju: ako želite promijeniti svijet i svoj život, krenite od sebe.

Na kraju kratka preporuka za kvalitetan i zdrav život:

„ da bi ste bili zdravi i sretni morate u svoj žurbi i brzom ritmu pronaći vrijeme za sebe i to:

1. pijte vodu

- jer je izuzetno bitno za vaše zdravlje. Ona pomaže kod prijenosa hranjivih tvari, ispire toksine iz organizma i podmazuje mišiće, a istovremeno održava zdrav izgled vaše kože

2. postavite prioritete

- karijera i porodične obaveze često se isprepliću i često ih je teško uskladiti. Ključni dio uspješnog balansiranja je postavljanje prioriteta. Odlučite što je važno za vas i bez krivnje se toga držite.

3. budite aktivni

- kod vježbanja naša tijela ispuštaju kemikaliju zvanu endorfin koja potiče dobro raspoloženje. Ako imate djecu, pokušajte zajedničkim vježbanjem, vožnjom bicikla, plivanjem ili kojim drugim sportom zajednički poraditi na lučenju endorfina-isplatit će vam se.

4. dodaci prehrani

- uzimanje vitamina i dodataka prehrani može upotpuniti neke od praznina u prehrani koje su izazvane brzim ritmom života. Multivitaminski preparati koji su prilagođeni vašim godinama mogu biti jako dobar način kako upotpuniti režim prehrane.

5. imajte pozitivan stav

- pozitivne emocije-sreća, zahvalnost ne samo da pomažu da se osjećate dobro nego popravljaju fizičko zdravlje svakog od nas. Pozitivni stav može smanjiti krvni pritisak, umanjiti bolove, pomoći nam kod spavanja. Pokušajte dnevno razmišljati o tri stvari koje vas čine sretnima.

Ove smjernice završavamo sa mudrom izrekom koja glasi:

„ Mi ne možemo izmijeniti druge ljude. Pustimo ih, dakle, na miru! Trošimo mnogo energije pokušavajući izmijeniti druge, a kada bismo samo polovinu te energije usmjerili na sebe, postali bismo drukčiji. A kada mi postanemo drukčiji, i drugi se prema nama drukčije odnose. Vi, sigurno, ne možete učiti umjesto nekog drugog! Svatko uči svoju posebnu, jedinstvenu lekciju. Sve što možete učiniti jest da sami učite. Pritom je prvi korak da volite sebe, jer tada nećete dopustiti da vas uništava destruktivno ponašanje drugih. Ako se nalazite u društvu izrazito negativne osobe, koja se ne želi mijenjati, potrebno je da sebe volite dovoljno kako biste se iz te situacije mogli maknuti“



Izradu dokumenta sufinancirala je Europska unija iz Europskoga socijalnoga fonda u okviru projekta „Analiza društvenih faktora koji utječu na kvalitetu života braniteljske populacije - smjernice za budućnost“

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskoga socijalnoga fonda.

Sadržaj ove analize isključiva je odgovornost Zbora udruuga veterana hrvatskih gardijskih postroibi
