

## PROGRAMI KREPITVE ZDRAVJA V NARAVNIH ZDRAVILIŠČIH SLOVENIJE

Danes, ko vsi, še zlasti »zeleni«, zelo glasno in z veliko zagnanostjo, nedvomno upravičeno opozarjamo na onesnaževanje okolja kot na eno od največjih nevarnosti za naše zdravje, hkrati neupravičeno tiho preživljamo in nekritično pasivno sprejemamo kot neizogibno stvarnost drugo, nič manjšo nevarnost za naše zdravje, in sicer nevarnost, ki nas vse skupaj vsak dan ogroža zaradi našega načina življenja in dela.

Sodobni način življenja namreč vsak dan vsakega izmed nas izpostavlja številnim, za človekovo zdravje in njegovo delovno zmogljivost škodljivim, preprosto rečeno »notranjim onesnaževalcem«, med katerimi so hipokinezija, nepravilna prehrana in stresna stanja le najizrazitejša, ne pa edina.

Navedeni »notranji onesnaževalci« za svoje interakcije, časovne sumacije in pogosto sinergistične negativne učinke v našem dnevnem izvajanju postopkov primarne prevencije še zdaleč nimajo dostojnega nasprotnika.

Kljub našim dogovorom na VII. kongresu slovenskih zdravnikov leta 1988 še vedno, ko gre za organizirano in načrtno nasprotovanje sedanjemu načinu življenja in dela, neustrezni prehrani in večstransko škodljivim učinkom stresa na zdravje naših ljudi, v prevenciji delujemo nedoktrinarno, nepovezano in diskontinuirano.

Če se temeljiteje poglobimo v to problematiko, se nam ponuja sklep, da smo, kadar gre za prakso primarne prevencije v kontekstu spreminjanja sodobnega načina življenja, nedosledni in, glede na že zdaj razpoložljiva znanstvena spoznanja, več kot brezbrizni. Prepogosto namreč našo vlogo prevzemajo drugi, še celo nekatere zdravstveno škodljive aktivnosti se dogajajo brez naše reakcije oziroma nasprotovanja.

Za prvo trditev vzemimo na primer masovni maraton ter sprejemanje »jogginga« kot koristne rekreacije »za vsako starost«. Na videz koristna rekreacija brez ustrezne javnozdravstvene priprave oziroma brez odgovarjajočega zdravstvenega prosvetljevanja ljudi prinese posamezniku več novih in nepričakovanih zdravstvenih problemov kot pričakovanih trajnih koristi.

Za drugo trditev je nešteto primerov, še zlasti v proizvodnji živil, od odpiranja prašičerejskih farm, do česar se nihče od naših strokovnih forumov še ni opredelil, do zaščite proizvodnje prehrabnih artiklov in temeljitejšega nadzora nad škodljivimi sestavinami prehrabnih izdelkov.

Naravna zdravilišča Slovenije so s svojimi že tradicionalnimi programi krepitve zdravja več kot le izjema.

*Programe krepitve zdravja* so naravna zdravilišča namenila posameznikom ali skupinam ljudi s podobno ali enako ogroženostjo zdravja: recimo »hrbteničarjem«, hipertnikom, sladkorno bolnim, kardiovaskularno ogroženim in podobno oziroma polivalentno ogroženim skupinam delavcev, starejšim in drugim.

Tradicija teh programov naravnih zdravilišč Slovenije je zasnovana na davni želji in skrbi zdravstvenega osebja zdravilišč, da vzgaja bolnika o njegovi boleznih ter ga ozavešča za dejstvo, da se bo moral njenim posledicam po zdraviliškem

kompleksnem zdravljenju še dolgo upirati, da ne bo prišlo do poslabšanja doseženih rezultatov in bo dosežena raven psihofizične zmogljivosti obdržal dlje časa ali jo celo s pomočjo postopkov, ki se jih bo naučil v zdravilišču, doma še zboljšal.

Zaradi tega razloga so preventivne programe oziroma programe krepitev zdravja naša zdravilišča razvijala desetletja pred drugimi zdravstvenimi institucijami.

Navedeno naj bo spodbuda drugim zdravstvenim ustanovam in strokovnim skupinam, da vsaka na svojem področju dela, oziroma na ravni organizacije zdravstvene službe sledi in doseže to, kar že sedaj imamo v naravnih zdraviliščih Slovenije, ter da na ta način prispeva k razvoju in razširjenosti teh programov. Programi krepitev zdravja v naravnih zdraviliščih so deloma usklajeni z indikacijskim področjem posameznega naravnega zdravilišča. Ti programi so monovalentni in dopuščajo možnost kombiniranja s terapevtskimi postopki.

Najbolj znan program krepitev zdravja je po svoji vsebini preventivni polivalentni program, se pravi tako imenovani medicinsko programirani aktivni oddih (MPAO).

Ta program vsebuje odkrivanje dejavnikov tveganja vseh organskih sistemov, 10-dnevni individualno sestavljen program psihofizične krepitev zdravja, edukacijo o zdravem načinu življenja ter kontrolo doseženega uspeha.

Končni rezultat programa medicinsko programiranega aktivnega oddiha (MPAO), verificiran v Termah Čatež in Rogaški pri več kot 2000 udeležencih, je zboljšana aerobna zmogljivost in boljše splošno počutje večine udeležencev tega programa.

Začetni rezultati multicentrične kontrole dolgotrajnih učinkov MPAO so spodbudni, ker govorijo, da udeleženci MPAO po prvih šestih mesecih po končanem programu manj boleajo in imajo manjše število poškodb pri delu.

Kljub nedvomni koristi MPAO, tako s strani posameznikov kot s strani podjetja in kljub velikim nacionalnim potrebam za takšno obliko primarne preprečitve v najbolj produktivni skupini občanov Slovenije je problematika animacije za te programe še vedno zelo velika in za zdaj še daleč zunaj možnosti vpliva zdravilišč Term Čatež in Rogaške, kjer se za zdaj programi MPAO edino izvajajo v izvorni obliki. Problematika izbire zdravstveno najbolj ogroženih posameznikov, njihove triaže v ciljne skupine za MPAO ali zdravstveno usmerjeni MPAO glede na vrsto ogroženosti zdravja, so nedvomno naloge osnovne zdravstvene službe in njene koordinacije s službo medicine dela, prometa in športa.

Stroškovna problematika MPAO je predvsem v domeni spoznanja vodstva podjetja, da je potrebno v ceno izdelka ali usluge všteti ne le ceno bolezni, temveč tudi ceno zdravja. Marsikateri kolektiv še v svoje pravilnike o zaščiti pri delu ni vpisal možnosti, da se, kot dovoljuje obstoječa zakonodaja, zdravstvena preprečitva plača iz materialnih stroškov; in tako naprej.

Dve problemski okrogli mizi o krepitevi zdravja delaycev s programi naravnih zdravilišč Slovenije, ena leta 1988 v Ljubljani in druga marca 1990 v Termah Čatež, sta nas pripeljali do spoznanja, da je krepitev zdravja skrb vseh nas, od osnovnega zdravstva do oddelkov klinik, da se nam čimbolj približa, kot se je to že zgodilo v naših naravnih zdraviliščih. Ko se bo to zgodilo na vseh ravneh zdravstvene službe, bodo posledice sodobnega načina življenja in dela naših ljudi mnogo manj ogrožujoče, kot so danes.

Prof. dr. Anton Franović