

Univerza
v Ljubljani
Fakulteta
za farmacijo



Kaj določa zdravje ljudi

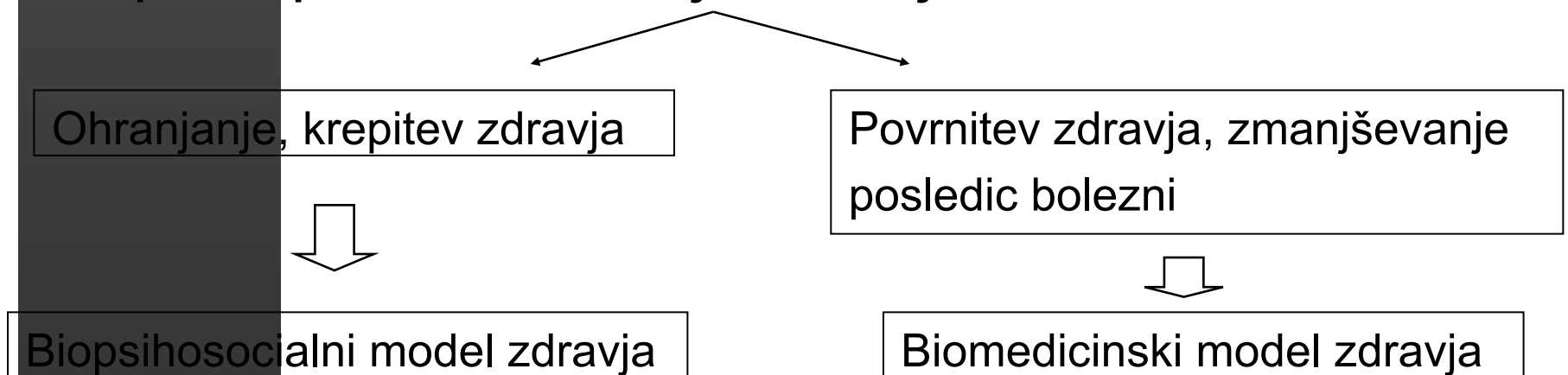
asist. Nejc Horvat, mag. farm.

Katedra za socialno farmacijo

e-pošta: nejc.horvat@ffa.uni-lj.si

Zdravje

- Kaj je zdravje?
 - še zmeraj ni razrešeno
 - zgodovina iskanja odgovora je zgodovina prevladovanja enega izmed dveh različnih pristopov k varovanju zdravja



Biomedicinski model zdravja

- 16. stoletje:
 - človeško telo = stroj
 - zdravje = rezultat dobrega delovanja človeškega stroja
 - bolnik = pokvarjen stroj => popravimo => OK
 - fokus = bolezen (nastanek, razvoj)
- Danes?



Biopsihosocialni model zdravja

- Zdrav posameznik se prilagaja svojemu naravnemu in družbenemu okolju in obvladuje njune zahteve, dokler se ne poruši njegovo telesno, duševno in zaznavno ravnotežje.
- Določa človeka celostno
- Fokus = zdravje (ohranjanje, krepitev)
- Zdravstveno stanje

Notranji viri zdravja

Telesni: genetski dejavniki

Duševni: samospoštovanje,
lastna vrednost, smisel življenja

Zunanji viri zdravja

Naravno okolje: zdravo,
primerno stanovanje ipd

Družbeno okolje: vzdušje,
socialna varnost ipd

Zdravje po SZO

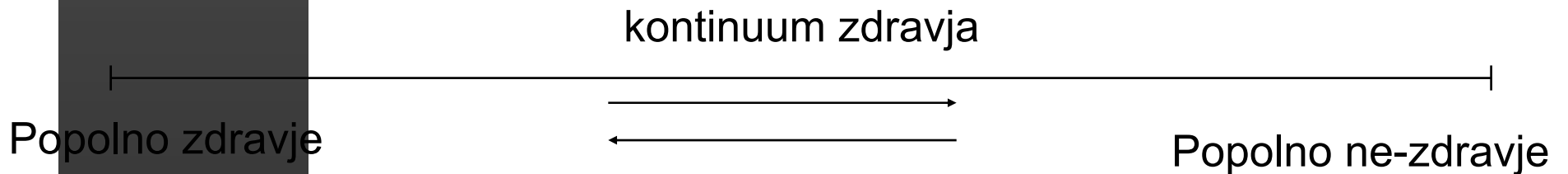
- SZO, 1948
- Zdravje ni samo odsotnost bolezni, temveč stanje popolnega fizičnega, mentalnega ter socialnega blagostanja.
 - “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Zdravje po SZO - kritika

1. O zdravju govori kot o stanju – statično
2. Zagovarja ideal, ki ga ni moč doseči
3. Tako opredeljeno stanje ni merljivo

Aaron Antonovsky zato predstavi zdravje z daljico



zmogljivost obvladovanja notranje nestabilnosti, naravno, družbeno okolje, staranje organizma

Bolezen

- Kaj je bolezen?
 - Slovenski medicinski slovar: “Odstopanje od normalne zgradbe ali funkcije kateregakoli dela, organa ali sistema telesa, ki se kaže z značilnim nizom simptomov in znakov ter katerega etiologija, patologija in prognoza so lahko znane, ali pa ne.”
 - Biomedicinski, biopsihosocialni model?



Kaj določa zdravje ljudi?

Mesto na daljici ← Zapleteno vzajemno delovanje številnih okoliščin v notranjem in zunanem okolju

Obravnavamo v okviru biomedicinskega in biopsihosocialnega vidika

okoliščine, ki privedejo
do nastanka in razvoja bolezni

dejavniki (tveganja)
- a priori negativen prizvok



modela prepletena, enakovredna;
javno zdravje ju povezuje

determinante zdravja
- ne sodimo vnaprej
- kompleksne (kombinacije več dejavnikov)



Dejavniki tveganja (biomedicinski model)

Lastnosti posameznika, škodljivosti iz naravnega ali družbenega okolja, ki povečajo verjetnost nastanka določene bolezni

lahko vplivamo

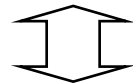


ne moremo vplivati



Determinante zdravja (biopsihosocialni model)

- Katerakoli kombinacija dejavnikov, ki neposredno ali posredno vpliva na pogostost ali porazdelitev bolezni med prebivalstvom
- Nekateri smatrajo za sinonim dejavniku
- Determinante zdravja vsebujejo tudi dejavnike tveganja ???



- v biopsihosocialnem modelu so dejavniki tako škodljivi kot varovalni (zmanjšujejo ali krepijo zdravje)

Dejavniki, povezani z zdravjem

Ločimo na tri velike skupine

1. Dejavniki notranjega okolja posameznika

- dedna zasnova
- spol, starost
- telesne značilnosti
- osebnostne značilnosti

2. Dejavniki naravnega okolja

- biološki dejavniki
- fizikalni dejavniki
- kemični dejavniki
- biomehanični dejavniki

3. Dejavniki družbenega okolja

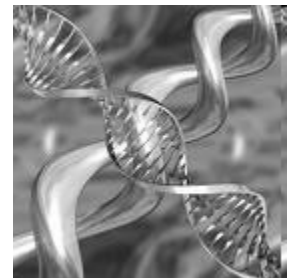
- socio-ekonomski dejavniki
- družbene vrednote in prepričanja

dejavniki zunanjega okolja

Dejavniki notranjega okolja posameznika

1. Dedna zasnova

- genetske predispozicije za občutljivost na zunanje vplive in prilagajanje na te
- dojemljivost, dovzetnost, občutljivost na vplive iz družbenega, naravnega okolja
- npr. prirojene anomalije srca in ožilja => brez takojšnje operacije => smrt



Dejavniki notranjega okolja posameznika

2. Spol in starost

- (načeloma) nimamo vpliva
- ključen vpliv na položaj na kontinuumu zdravja



kontinuum zdravja

Popolno zdravje

Starost

Popolno ne-zdravje

degenerativne bolezni

- spol kot biološki dejavnik (sex) => razlike v zgradbi

rak prostate



rak maternice

Dejavniki notranjega okolja posameznika

3. Telesne značilnosti

- ↳ pogojene (dedna zasnova, spol, starost)
- ↳ pridobljene (dobra telesna pripravljenost)
- fiziološki dejavniki: visok krvni tlak ($>140/90$)
=> večja verjetnost infarkta



Dejavniki notranjega okolja posameznika

4. Osebnostne značilnosti

- samospoštovanje
- občutek lastne vrednosti
- sposobnost obvladovanja stresov
- smisel življenja



negativni (distres)

stalno doživljanje

protistresni obrambni sistem kronično preveč ali premalo deluje

motnje,
bolezenska stanja
(npr. ↓ telesne mase)

Dejavniki, povezani z zdravjem

Ločimo na tri velike skupine

1. Dejavniki notranjega okolja posameznika

- dedna zasnova
- spol, starost
- telesne značilnosti
- osebnostne značilnosti

2. Dejavniki naravnega okolja

- biološki dejavniki
- fizikalni dejavniki
- kemični dejavniki
- biomehanični dejavniki

Dejavniki naravnega okolja

1. Biološki dejavniki

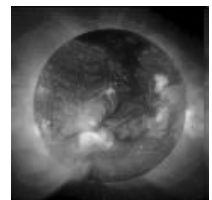
- živi organizmi ali njihovi deli z negativnim vplivom na zdravje, npr. rastline, insekti, klopi, glodalci, glive, bakterije, virusi, toksini, alergeni, prioni (BSE), višji organizmi (napad => zastrupitve, poškodbe)
- Slovenija: 10% preb. preobčutljivih na cvetni prah
- primer: epidemija astme v Barceloni <= soja v pristanišču



Dejavniki naravnega okolja

2. Fizikalni dejavniki

- predstavljajo potencialno E v okolju => izpostavljenost => zdravstvene posledice (tako, čez nekaj časa)
- naravni, človeški izvor
- hrup, sevanje (UV), svetlobna energija, toplotna energija, električna energija, kombinacije
- primer: povečano UV sevanje => poškodbe na koži => rakaste spremembe



Dejavniki naravnega okolja

3. Kemični dejavniki

- od začetka 20. st. sintetiziranih 10 mio kemičnih snovi
- zdravila, konzervansi, pesticidi ipd. => za večino ne vemo, kakšne učinke imajo na človeku
- škodljivost, tveganje, toksičnost (nizko toksične so škodljive, visoko toksične ne predstavljajo nujno tveganja)
- Paracelsus: "Vse je strup in nič ni neškodljivo, samo odmerek loči zdravilo od strupa"
- primer: 1972, Irak, 6500 zastrupljenih oseb zaradi obdelave žita s fungicidi, ki vsebujejo Hg



Dejavniki naravnega okolja

4. Biomehanični dejavniki

- prenos mehanične, kinetične energije => poškodbe
- poškodbe na delovnem mestu, prometu, domačem okolju, vojaške aktivnosti, namerne poškodbe!
- pojavnost odvisna od:
 - socio-ekonomskih (slabše stanje => manj zaščitnih sredstev, preventive, slabše urejeno okolje, manjša seznanjenost z nevarnostmi => več poškodb)
 - kulturnih dejavnikov okolja (vera v usodo, cenjen tvegan način obnašanja => težja preventiva)
- ekonomski vpliv na družbo! (prizadenejo aktivno prebivalstvo, otroke)



Dejavniki, povezani z zdravjem

Ločimo na tri velike skupine

1. Dejavniki notranjega okolja posameznika

- dedna zasnova
- spol, starost
- telesne značilnosti
- osebnostne značilnosti

2. Dejavniki naravnega okolja

- biološki dejavniki
- fizikalni dejavniki
- kemični dejavniki
- biomehanični dejavniki

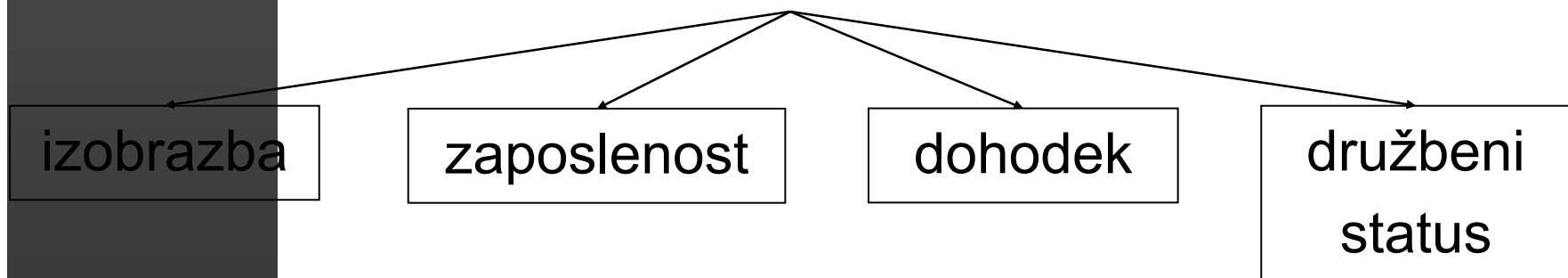
3. Dejavniki družbenega okolja

- socio-ekonomski dejavniki
- družbene vrednote in prepričanja

Dejavniki družbenega okolja

1. Socio-ekonomski dejavniki:

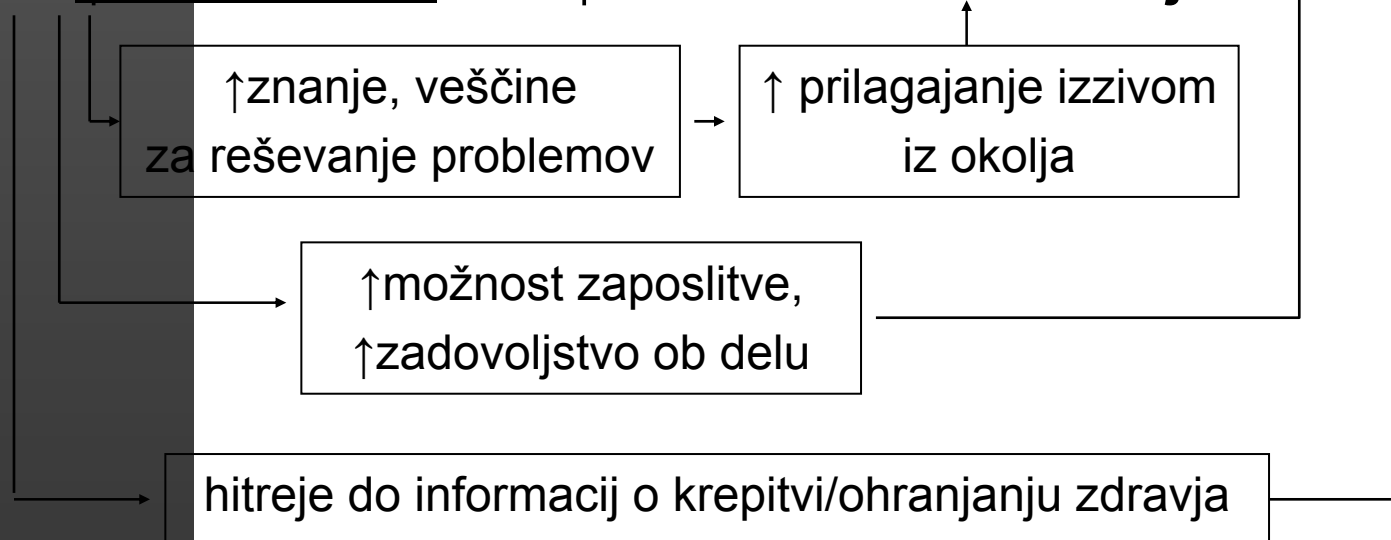
- Socioekonomski status (SES) = opisuje položaj posameznika v družbenem okolju, izražamo s kriteriji, kot so



Dejavniki družbenega okolja – socioekonomski dejavniki

a) Izobrazba in pismenost:

- ↑izobrazba => ↑zdravstveno stanje



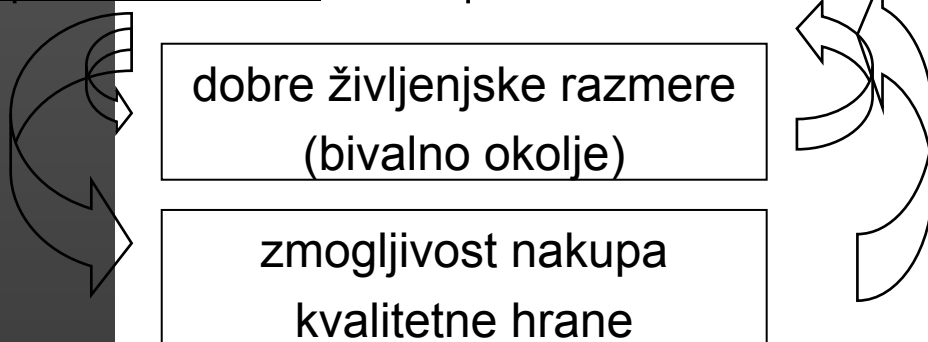
- primer: % ljudi s sladkorno boleznijo
 - prebivalci z nizko stopnjo izobrazbe 9,1%
 - prebivalci z visoko stopnjo izobrazbe 1,4%



Dejavniki družbenega okolja – socioekonomski dejavniki

b) Zaposlenost in dohodek:

- ↑dohodek => ↑zdravstveno stanje



- pomembna stopnja nadzora nad življenjskimi okoliščinami (↑dohodek => ↑nadzor)
- ↑↑↑ dohodek => ↓zdravstveno stanje (bolezni izobilja)



Dejavniki družbenega okolja – socioekonomski dejavniki



c) Družbeni položaj:

- ↑družbeni položaj => ↑zdravstveno stanje
- ↑↑↑ družbeni položaj => ↓zdravstveno stanje



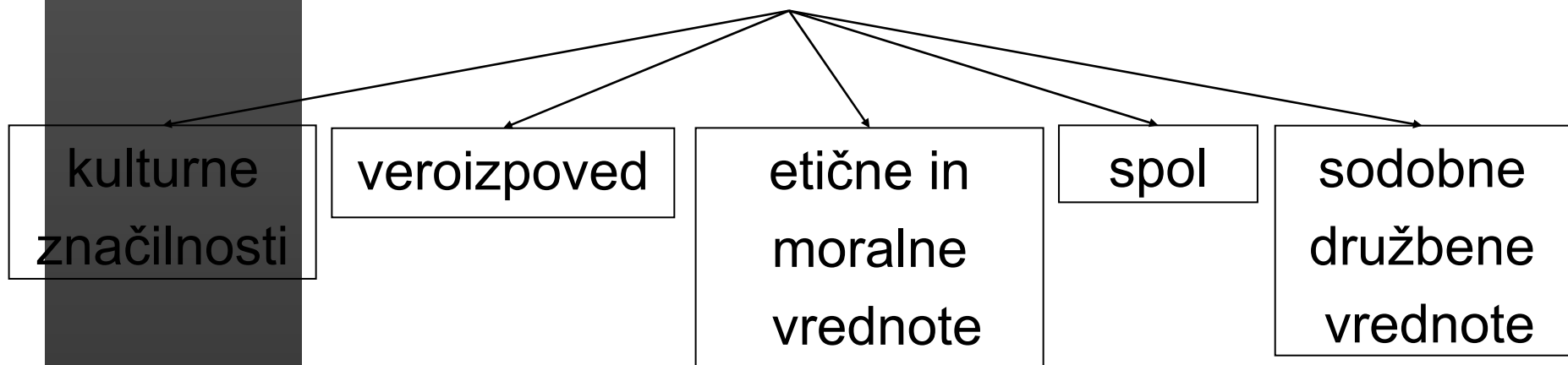
↑odgovornost, ↑stres, ↓časa za gibanje



- pogojen s socialnim, ekonomskim položajem (objektivna merila: dohodek, izobrazba, zaposlenost, poklic ipd.), vendar družbeni položaj pomeni predvsem, kako se posameznik počuti v odnosu do drugih ljudi
- primer: izobražena ženska srednjih let => višji srednji sloj, vendar po ločitvi sama skrbi za 2 otroke => uvrščena vsaj sloj nižje

Dejavniki družbenega okolja

2. Družbene vrednote in prepričanja:
 - so lahko huda grožnja zdravju



Dejavniki družbenega okolja – družbene vrednote in prepričanja

a) Kulturne značilnosti:

- rezultat delovanja, ustvarjanja preteklih rodov in se prenašajo iz roda v rod
- pomembno predvsem z zdravjem povezano vedenje
- +,- učinek na zdravje
- primer: mediteranska (Z), alpska (S), panonska skupina (SV) Slovencev => Δ prehrane => Δ zdravje (svinjsko meso, mast)
- povezano z naravnimi danosti okolja



Dejavniki družbenega okolja – družbene vrednote in prepričanja

b) Veroizpoved:

- abstraktne ideje, vrednote in izkušnje, ki se razvijejo kot del kulturne matrike ljudi => moralni kodeksi
- + vpliv: koristi duševnemu zdravju
- - vpliv: Jehove priče in transfuzija



Dejavniki družbenega okolja – družbene vrednote in prepričanja

c) Etične in moralne vrednote:

- skupek pravil, ki določajo, kaj je pravilno in kaj napačno
- razlikuje od kulture do kulture
- družba mora stremeti k čim večji stopnji etičnosti in moralnosti v zdravstveni oskrbi => enakost do zdravja



Dejavniki družbenega okolja – družbene vrednote in prepričanja

- d) **Spol kot družbeni dejavnik (gender):**
- vloge, moč, vpliv spolov se razlikujejo
 - enakovrednost spolov => stresne obremenitve predvsem pri ženskah => slabšanje zdravja (duševno!)
 - primer:
 - ženska ustvarja, skrbi za družino (tradicionalna vloga)
 - ženska poklicna kariera (sodobna vloga)



↑obremenjenost, ↑stres, ↑depresije, kasnejše rojevanje
(↑rak na dojki, ↑genetskih okvar)

Dejavniki družbenega okolja – družbene vrednote in prepričanja

e) Sodobne družbene vrednote:

- globalne in lahko hudo kvarno vplivajo na zdravje
- prepričanja, kako naj bo lepo telo!

- vloga medijev

- primer:



- Twiggy (60. leta): žensko telo lepše, bolj je suho => hujšanja, diete, anoreksija, bulimija
- moški: moško telo lepše, bolj je mišičasto => kemični pripravki, steroidi



Determinante zdravja

- Našteti dejavniki ne delujejo izolirano, temveč se medsebojno povezujejo = determinante zdravja

1. Determinante notranjega okolja posameznika

- kombinacija spola in genetskih dejavnikov (hemofilija)
- ...

2. Determinante naravnega okolja

- zrak
- voda
- tla in zemljine
- ožji bivalni pogoji človeka (dom, mesto, vas)
- živila

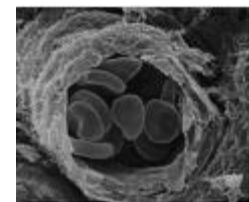
3. Determinante družbenega okolja

- socialna izključenost
- neenakost do zdravja (Romi)

4. Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

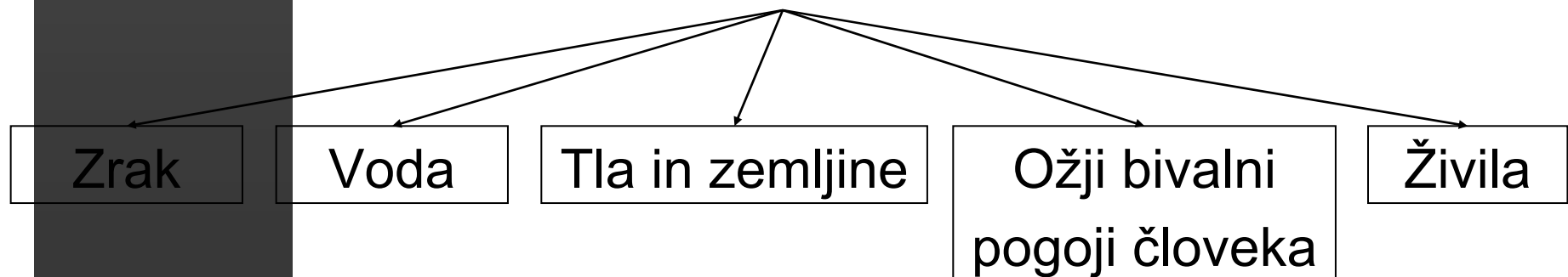
Determinante notranjega okolja posameznika

- povezovanje dejavnikov notranjega okolja, npr.
 - a) kombinacija spola in genetskih dejavnikov:
hemofilija (dedna bolezen strjevanja krvi, ženske prenašalke, moški zbolijo)
 - b) kombinacija spola, starosti, fizioloških dejavnikov:
↑KP, ↑holesterol, ↑sladkor + starost + moški =>
koronarna bolezen srca => infarkt
 - c) kombinacija spola, starosti, osebnostnih značilnosti



Determinante naravnega okolja

- povezovanje dejavnikov naravnega okolja
- npr. kombinacija fizikalnih in kemičnih dejavnikov: gosto naseljena območja z dnevno migracijo ljudi => hrup + izpušni plini vozil + smog

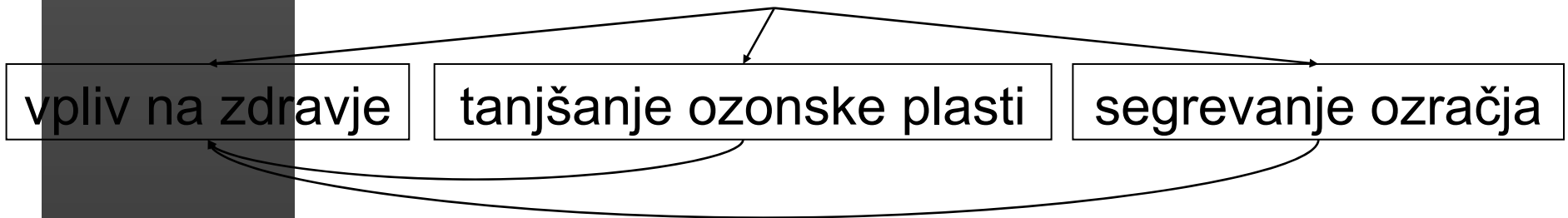


Determinante naravnega okolja



a) Zrak:

- človeška aktivnost => ogromne količine plinov, prašnih delcev v ozračje



- 100 mio ljudi letno zbolijo zaradi bolezni dihalnih poti
- revni in bogati vdihavajo isti zrak
- vdihane + zaužite kemične snovi (voda, hrana)
- Δ ekosistema => vpliv na QoL
- omejevanje onesnaženosti zraka ni prioriteta pri hitrem razvoju (več prometa, urbanizacija)

Determinante naravnega okolja

b) Voda:

- človeški posegi v okolje motijo kroženje vode + onesnaženje vode => ↓kvaliteta pitne vode
- 3 mio smrti/leto zaradi zdravstveno neustrezne vode (v Evropi 120 mio ljudi ne uživa ustrezne vode)
- onesnaženost s patogenimi MO => masovna obolevanja
- nezadostna oskrba z vodo => ↓higiene => epidemije nalezljivih bolezni
- onesnaženost s kemičnimi snovmi (Pb, Cd) predstavlja tveganje ob dolgotrajnem uživanju



Determinante naravnega okolja

c) Tla in zemljine:

- intenzivna industrializacija (industrijski odpadki),
 - kmetijska proizvodnja (nitrati, fosfati, pesticidi),
 - gosti promet,
 - posejitev
-
- tla = naravni filter za meteorne vode => onesnaženje tal => ↓kvaliteta pitne vode
 - negativen vpliv na vegetacijo

plodna tla in
gozdovi utrpijo
veliko škode



Determinante naravnega okolja

d) Ožji bivalni pogoji človeka:

- stanovanje, dom
- narašča % preb. v mestih
- naselja: višja T, slabša prevetrenost, vrtinčenje zraka, hitra izguba vlage po dežju => neugodna mikroklima
- hrup, onesnaženje zraka, sevanje, pomanjkanje gibanja, povečano tveganje za nezgode
- prenaseljenost => ilegalna naselja (gorljivi materiali, nevarna mesta, strah pred pregonom, neustrezna voda, higiena)



nalezljive bolezni:
tuberkuloza, ošpice,
meningitis ipd.

zloraba drog,
razpad družin

nasilje

↑samomorov

Determinante naravnega okolja

e) Živila:

- zastrupitve, okužbe s hrano (onesnaženost s človeškimi ali živalskimi izločki, plesnimi, toksini) => obolenja
- pomanjkanje hrane zaradi degradacije okolja => ↑prezgodnjih rojstev, slabša odpornost organizma
- preobilno hranjenje: 1.000.000.000 pretežkih ljudi



Determinante zdravja

- Našteti dejavniki ne delujejo izolirano, temveč se medsebojno povezujejo = determinante zdravja

1. Determinante notranjega okolja posameznika

- kombinacija spola in genetskih dejavnikov (hemofilija)
- ...

2. Determinante naravnega okolja

- zrak
- voda
- tla in zemljine
- ožji bivalni pogoji človeka (dom, mesto, vas)
- živila

3. Determinante družbenega okolja

- socialna izključenost
- neenakost do zdravja (Romi)

4. Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

Determinante družbenega okolja

- a) **Socialno mreženje in socialna izključenost:**
- ljudje se združujemo v različne oblike skupnosti oz. skupin

SKUPNOST

- nastanejo zaradi kulturnih norm in običajev
- npr. vaška, primitivna, četrtna skupnost, narod

DRUŽBA

- nastanejo na podlagi politike in pravnih norm
- npr. civilizirana, trgovska, industrijska, država

PRIMARNA SKUPNOST

- člani se osebno poznajo, neposredna, bogata komunikacija
- npr. družina, prijatelji, sodelavci

SEKUNDARNA SKUPNOST

- skupni interes, delovanje, člani nimajo bližnjih odnosov
- npr. strokovna društva, podjetja, politične stranke

Determinante družbenega okolja

a) Socialno mreženje in socialna izključenost:

- posamezniki člani nekaj primarnih in sekundarnih skupnosti
- socialna mreža = mreža ljudi, s katerimi posameznik komunicira v vsakdanjem življenju
- kvalitetna socialna mreža: skrb, spoštovanje drugih => boljše zdravje
- socialna izključenost: sistematično izključevanje nekaterih skupin ljudi zaradi rase, veroizpovedi, spola, kaste, starosti ipd. => revščina, konflikti, negotovost

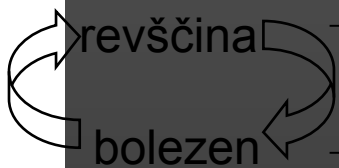


Determinante družbenega okolja

b) Neenakost do zdravja:

Ljudje v možnostih do zdravja nismo enaki. Pogojeno z:

- Neenakostjo v osnovnih socialnih in ekonomskih razmerah
 - slabo ekonomsko stanje => slabša dostopnost do izobrazbe, slabše bivalne razmere
 - npr. Romi
- Neenakostjo v dostopnosti do sistema zdravstvenega varstva
 - geografska nedostopnost (gorske vasice)
 - neurejen družbeni status (begunci)



Determinante zdravja

- Našteti dejavniki ne delujejo izolirano, temveč se medsebojno povezujejo = determinante zdravja

1. Determinante notranjega okolja posameznika

- kombinacija spola in genetskih dejavnikov (hemofilija)
- ...

2. Determinante naravnega okolja

- zrak
- voda
- tla in zemljine
- ožji bivalni pogoji človeka (dom, mesto, vas)
- živila

3. Determinante družbenega okolja

- socialna izključenost
- neenakost do zdravja (Romi)

4. Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

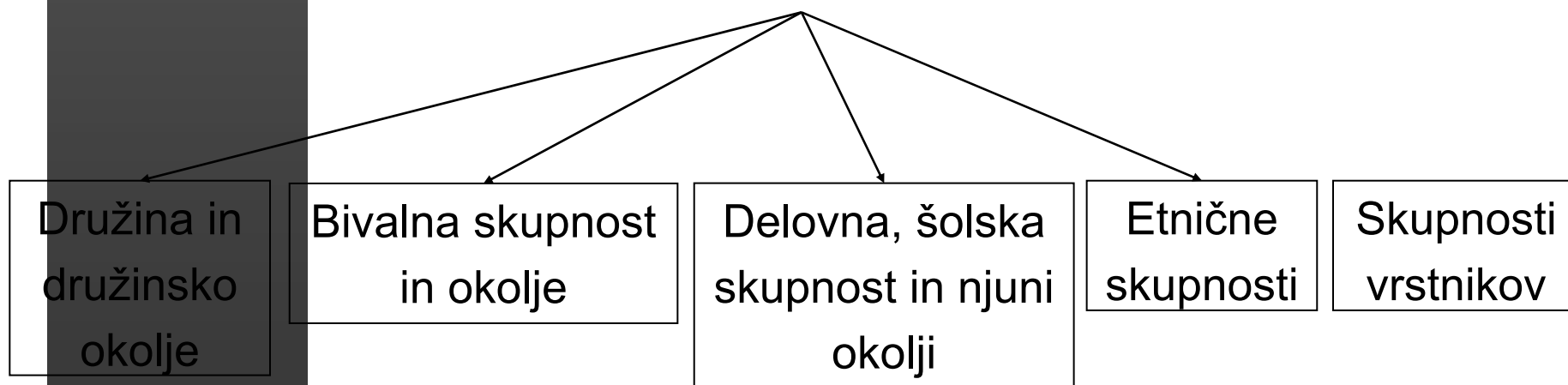
- Celostno povezovanje med skupinami dejavnikov



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

1. Skupnosti in njihova okolja:

- Družbene vrednote in norme skupnosti vplivajo na zdravje in ugodno počutje



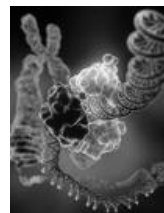
Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – skupnosti in njihova okolja

a) Družina in družinsko okolje:

– Nuklearna, razširjena (večgeneracijska družina)

– Različni vplivi na zdravje:

• Biološki: genetske, nalezljive bolezni



• Okoljski: skupni pogoji za življenje (stanovanje, prehrana ipd.)



• Ekonomski: ekonomsko stanje, družinski prihodki



• Psiho-socialni: celotna družinska struktura, omejevanje svobode, ločitve

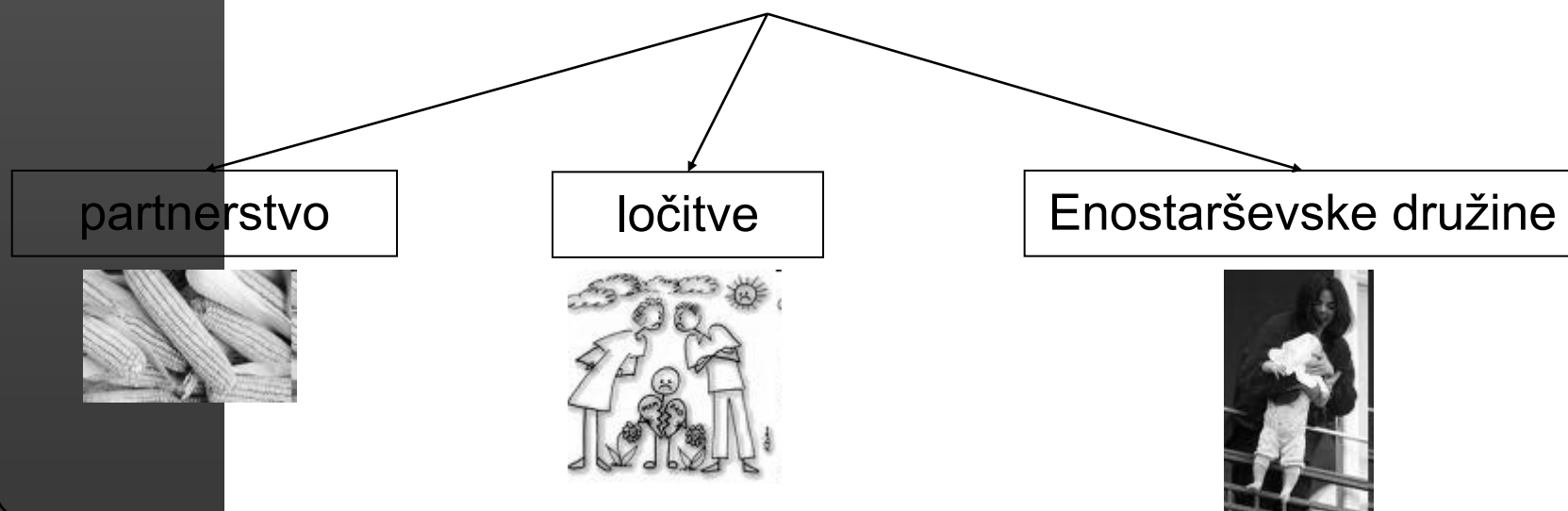


• Vzgojni: neformalna družinska vrednotna vzgoja

Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – skupnosti in njihova okolja

a) Družina in družinsko okolje:

- Zakonska zveza => preobrazba tradicionalne družine



Vpliv na zdravje posameznika (npr. duševne motnje pri otroku)

Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – skupnosti in njihova okolja

b) Bivalna skupnost in okolje:

- Vaške, primestne, mestne lokalne skupnosti => razlikujejo v naravnem in družbenem okolju

- Preskrba s pitno vodo
- Sanitacija
- Zrak
- Pridelava lastne hrane
- Klimatske razmere geografskega okolja

- Socialni stiki med člani
- Stopnja varnosti
- Stopnja kriminala
- Dostopnost do živil
- Možnost zaposlitve
- Možnost šolanja
- Možnost transporta



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – skupnosti in njihova okolja

- c) Delovna in šolska skupnost ter njuni okolji:
- + učinki na zdravje posameznika: tovarištvo, dobri medčloveški odnosi, varno delovno okolje, možnost ustvarjalnosti
 - - učinki na zdravje posameznika: družbene neenakosti, trenja, škodljivo okolje (predolgo, pretežko delo), ni vzpodbude, napetost, stres, nemoč nadzora nad delom
 - Preveč pozornosti na škodljivostih naravnega okolja, malo na družbenega (odnosi)
 - Podobno šolska skupnost



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – skupnosti in njihova okolja

d) Etnične skupnosti:

- Razlike v zdravju zaradi socialne, psihološke in biološke dimenzije
- Nekateri skupnosti imajo posebne običaje
=> marginalizacija, stigmatizacija
- Neizobraženost glede možnosti zdravljenja ali prepoved zdravljenja
- Npr. Amiši, Romi (pred 25 leti romski fantek obolel za tetanusom – ni bil cepljen)



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – skupnosti in njihova okolja

e) Skupnosti vrstnikov:

- Močan vpliv v določenih obdobjih (mladostniki)

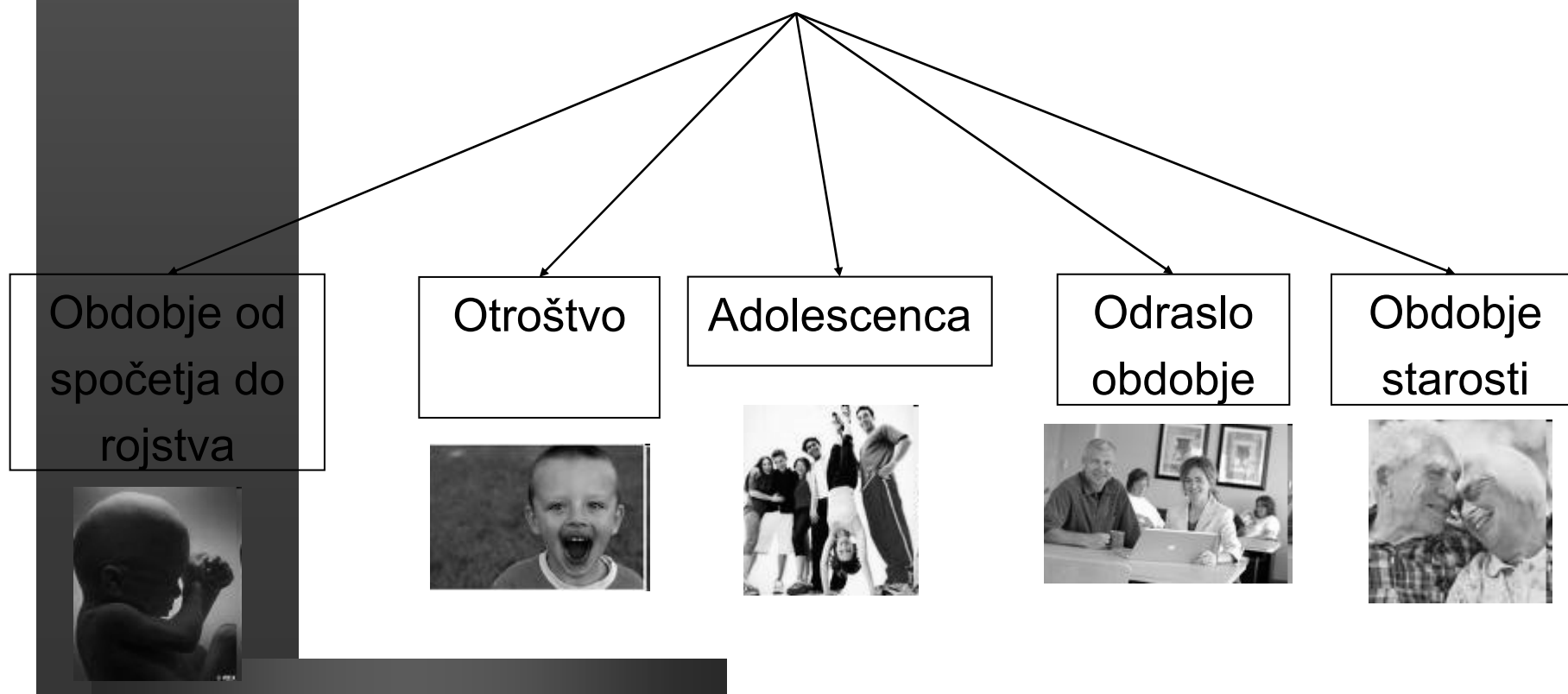
Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

- Celostno povezovanje med skupinami dejavnikov



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

2. Razvojna obdobja človeka:
- lahko izredno pomembna determinanta zdravja



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – razvojna obdobja človeka

a) Obdobje od spočetja do rojstva:

- 40 tednov
- otrok del matere => zdravje, navade matere vplivajo na otroka:
 - kajenje
 - alkohol
 - droge
 - sevanja
 - okužbe (rdečke v 1. 3 mesecih => telesne, duševne okvare)
 - telesni, duševni napori
 - podhranjenost matere



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – razvojna obdobja človeka

b) Otroštvo:

- rojstvo – 10 oz. 12 let
- še zmeraj tesna povezanost z materjo (dojenje vpliva na telesni in duševni razvoj otroka!)
- dobro zdravje v predšolskem obdobju je temelj zdravja v odrasli dobi
- zdravstvena vzgoja, prehranjevalne navade



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – razvojna obdobja človeka

c) Adolescenca:

- 11 – 20 let
- močne telesne, duševne spremembe
- Zdravstveni problemi:

spolno dozorevanje



uporaba/neuporaba kontracepcije, neželjene nosečnosti, splavi, porodi, SPB

vpliv vrstnikov



tobak, alkohol, nedovoljene droge

podcenjevanje
nevarnosti



poškodbe

Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – razvojna obdobja človeka

d) Odraslo obdobje:

- > 25 let
- najbolj stabilno obdobje (nove primarne skupnosti)
- vedenje vpliva na starostno obdobje (dolžino, kvaliteto)

gibalne navade



prehranjevalne navade



obvladovanje stresnih situacij

Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – razvojna obdobja človeka

e) Obdobje starosti:

- narašča pričakovana življenjska doba (za 25 let v stoletju)
- ↓ možnosti za aktivno življenje => lahko negativne posledice na zdravje in kakovost življenja => pasivnost, depresija
- degenerativne spremembe na organskih sistemih (bolezni srca in ožilja, rak ipd.)
- institucije za starejše
- 30% denarja za zdravstvo za >65 let
- razvoj programov za ohranitev zdravja in ↑QoL (skrb za zdravje, vzgoja navad, aktivnost, primerna prehrana, ↓stresa itd.)



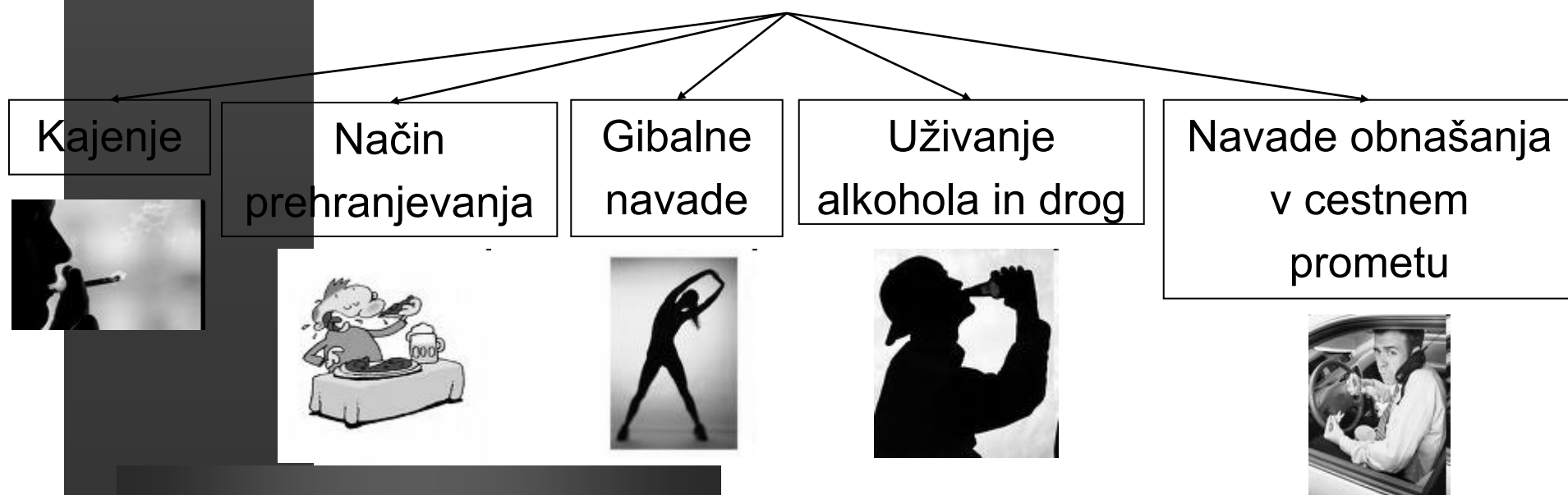
Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

- Celostno povezovanje med skupinami dejavnikov



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

3. Vedenja, tvegana za zdravje:
- aktivnosti, kjer posameznik vpliva na svoje zdravje
 - življenjski slog



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – vedenja, tvegana za zdravje

a) Kajenje tobaka:

- nastanek številnih motenj in bolezni
- tobak: nikotin, katran, CO
- povezano z uživanjem alkohola
- telesne, duševne, družbene motnje
- možno odpraviti !



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – vedenja, tvegana za zdravje

b) Način prehranjevanja: – nezdravo prehranjevanje



neustrezna hranilna,
energijska vrednost hrane

neustrezni, nepravilni
načini priprave hrane

nepravilen dnevni
ritem prehranjevanja

premalo: sadja, zelenjave, vlaknin, kalcija, rib, obrokov (<3)
preveč: energijsko bogate prehrane, maščob, slane hrane, sladice

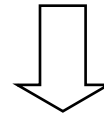


prezgodnja smrt, povišan KP, srčno-žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen,
osteoporoza, debelost

Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – vedenja, tvegana za zdravje

c) Gibalne navade:

- telesna dejavnost zmerne intenzivnosti
- “sedeči življenjski slog”



telesno in duševno blagostanje

Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – vedenja, tvegana za zdravje

- d) **Uživanje alkohola in nedovoljenih drog:**
- alkohol: upočasni delovanje možganov

čezmerno uživanje alkoholnih pijač:

- 20g (M), 10g (Ž) čistega alkohola na dan = 2 dcl vina = 5 dcl piva = 1 “šilce”
- duševne motnje, bolezni
- zmerne količine => preprečevanje ishemične bolezni srca, možganske kapi

alkoholno opijanje:

- 60 (40) g/dan = 6 dcl vina = 1,5 l piva = 3 “šilce”
- “mokre kulture”: lahka dostopnost, toleranca do posledic (tudi SI)



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – vedenja, tvegana za zdravje

d) Uživanje alkohola in nedovoljenih drog: – prepovedane droge

depresorji CŽS: upočasnijo, uspavajo možgane, odstranjujejo čustvene ovire

- opiat (heroin, morfij, metadon), alkohol, sedativi, hipnotiki

stimulansi CŽS: spodbujajo delovanje možganov

- kokain, amfetamini, nikotin, kofein, teofilin

perturbatorji CŽS: zmedejo delovanje možganov => motnje zaznavanja, prividi

- halucinogeni (LSD), derivati konoplje (hašiš, marihuana), sintetične droge (ecstasy)



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – vedenja, tvegana za zdravje

- e) Navade obnašanja v cestnem prometu:
- alkoholno opijanje
 - pripenjanje z varnostnimi pasovi: 43%
verjetnost, da preprečimo smrtno poškodbo



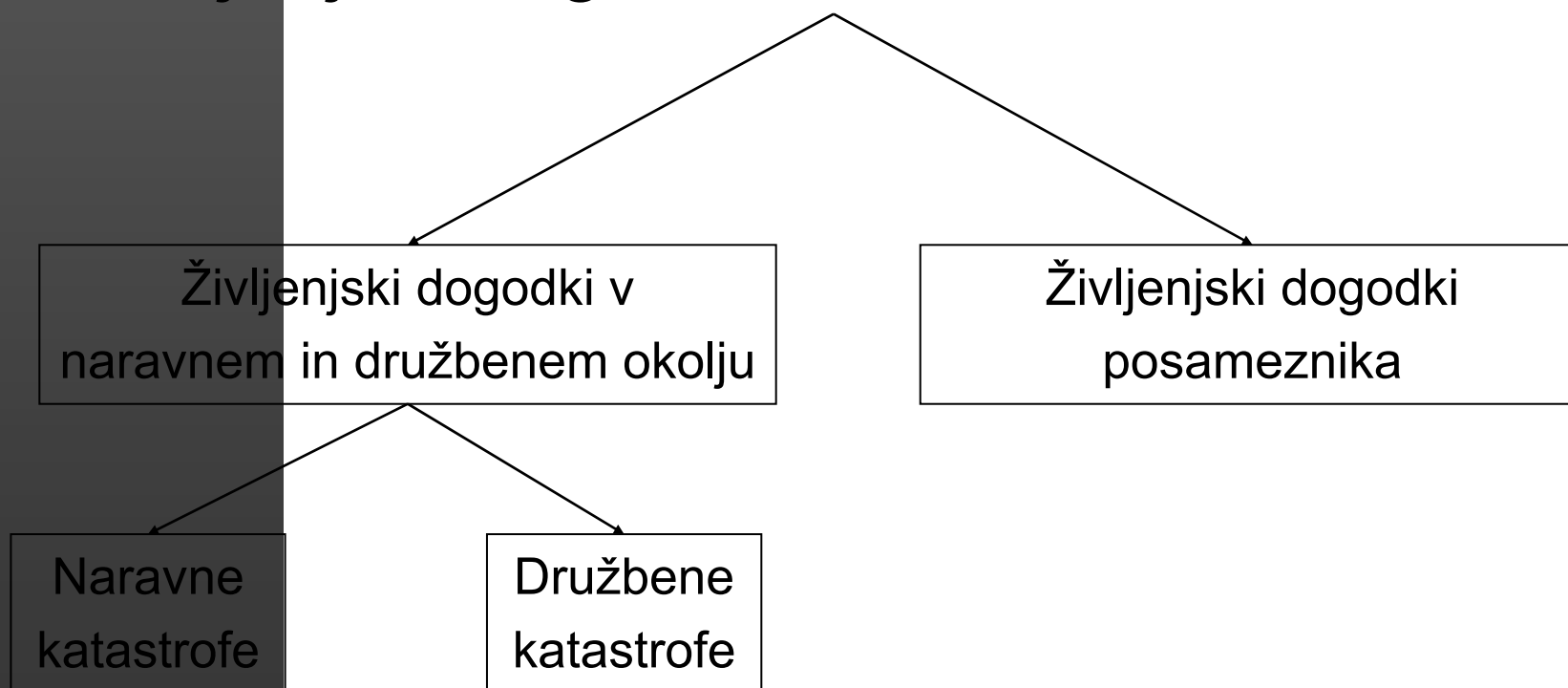
Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

- Celostno povezovanje med skupinami dejavnikov



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

4. Življenjski dogodki:



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – življenjski dogodki

a) Življenjski dogodki v naravnem in družbenem okolju:

Naravne katastrofe: potresi, požari, poplave ipd.

- kombinirajo determinante družbenega in naravnega okolja
- npr. potres v Posočju

Družbene katastrofe CŽS: zapiranje podjetij, vojne

- stečaj Mure, zapiranje rudnikov v Zasavju
- vojne => biomehanični dejavniki, družbena komponenta (selitve, begunci, slabše življenjske razmere, ni primerne higijene, nalezljive bolezni, pomanjkanje hrane, zdravstvene oskrbe)

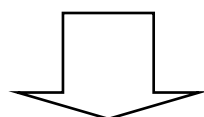


Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – življenjski dogodki

b) Življenjski dogodki posameznika:



- + dogodki: poroka, rojstvo otrok,... => vir dobrega zdravja
- - dogodki: ločitev, smrt, izguba delovnega mesta,... => vir slabega zdravja



povzročajo

Stres:

- evstres (+, poživi vedenje, sposobnosti > zahteve)
- distres (-, grožnja počutju in zdravju, sposobnosti < zahteve)
- stopnje odgovora posameznik se razlikujejo! <= osebnost, izkušnje, energetska opremljenost, okolje, socialna mreža
- problematičen dolgotrajen stres => popuščanje adaptacijskih mehanizmov => bolezni (nalezljive bolezni, prebavne motnje, duševne motnje, seksualna disfunkcija, motnje hranjenja, spanja)

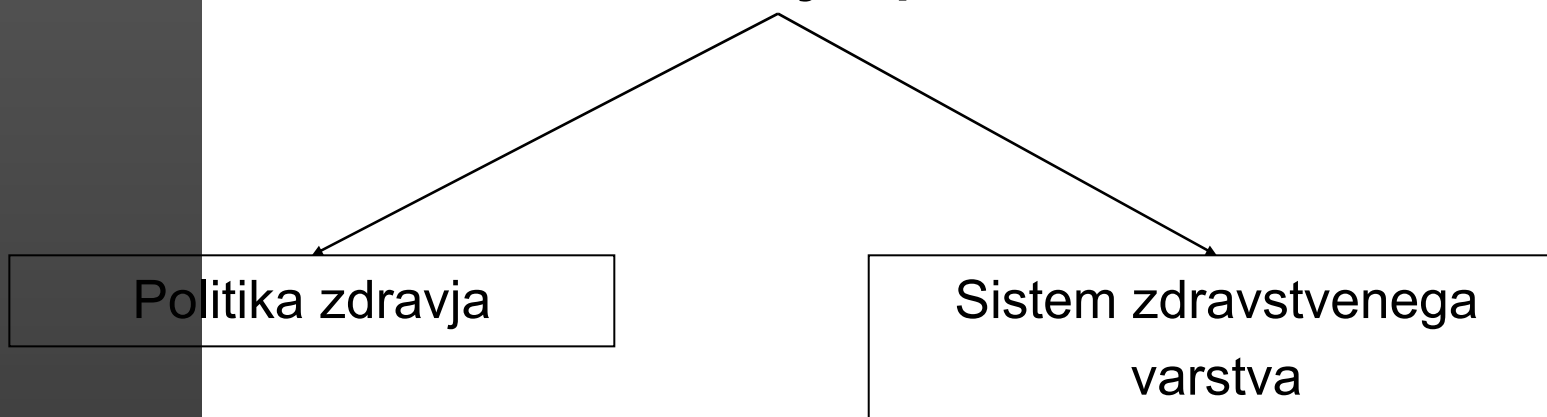
Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

- Celostno povezovanje med skupinami dejavnikov



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja

5. Skrb države za zdravje prebivalcev:



Celostne determinante družbenega in naravnega okolja – skrb države za zdravje prebivalcev

a) Politika zdravja:

- skrb za zdravstveno dejavnost, promocija zdravja, socialna skrb

b) Sistem zdravstvenega varstva:

- sistem varovanja prebivalcev: aktivnosti in ukrepi za krepitev zdravja, preprečevanje, odkrivanje, zdravljenje bolezni, nega, rehabilitacija

