

PROMOCIJA I PRIMJENA WELLNESS KONCEPTA SA CILJEM UNAPREĐENJA JAVNOG ZDRAVLJA

Mirela Gavranović

Medicinski fakultet Univerziteta u Banjoj Luci, BIH-RS

Sažetak: *Wellness predstavlja u prvom planu zdrav način života, promoviše fizičku aktivnost i njegovanje duha i tijela služeći se savjetima i tretmanima pod nadzorom i uz pomoć ljekara i/ili fizioterapeuta. Cilj rada je prikazati značaj promocije i primjene wellness programa i sadržaja kroz savjetodavne aktivnosti medicinskih radnika sa ciljem očuvanja i dugoročnog unapređenja kvaliteta javnog zdravlja stanovništva. U radu je korištena metoda teorijske analize sadržaja stručne literature i kauzalna metoda sa sistematizacijom profesionalnog iskustva autora u oblasti provođenja wellness programa i menadžmenta u fizioterapiji. Prema relevantnim istraživanjima UN-a životni vijek u Japanu prosječno iznosi 82,7 godina, dok je u BiH 72,2 godine. Analizirajući životne navike, tradicionalna načela i aktivnosti stanovništva oba naroda dolazimo do zaključka da se na našim prostorima nedovoljno radi na promociji i implementaciji zdravih životnih navika i procedura koje će unaprijediti i produžiti kvalitet psihofizičkog zdravlja. Tempo života 21.vijek diriguje podizanje svijesti o zdravim navikama, a wellness je resurs putem kojeg se značajno može rasteretiti zdravstveni sistem. Primjenom preventivnih i terapijskih procedura ne postiže se samo trenutno poboljšanje opšteg zdravstvenog stanja pojedinca, nego se podiže svijest i razvijaju zdrave navike koje će dugoročno imati uticaj na kvaliteti opšteg javnog zdravlja šire populacije.*

Ključne riječi: *prevencija, wellness, fizioterapeut, javno zdravlje*

Uvod

Wellness se danas definiše kao proces u kojem pojedinac svjesno i odgovorno učestvuje u razvoju i integraciji svih aspekata svog fizičkog, duhovnog, društvenog, profesionalnog i intelektualnog opšteg dobrostanja. Od sredine prošlog vijeka pa do danas termin "wellness" se zadržao u engleskom obliku i koristi se nepromijenjen u brojnim jezicima svijeta označavajući stav prema zdravom načinu života. Nacionalni wellness Institut (eng National Wellness Institute) je definisao wellness kao „aktivan proces kroz koji ljudi postaju svjesni i prave izbore ka uspješnom opstanku“ podržavajući optimističan stav kroz holistički i uravnotežen način života. Nacionalni wellness Institut je definisao model od šest dimenzija kojima se definiše suštinski wellness, a to su: duhovni, fizički, emotivni, intelektualni, društveni i profesionalni aspekt života. Duhovni wellness predstavlja centar wellness mape. Zastupa našu neiscrpnu potragu za smislom i suštinom kroz molitvu i spiritualne rituale koji dovode naš duh u stanje spokoja, shodno religijskim uvjerenjima i vrijednostima. Fizički aspekt wellness-a podrazumijeva određen nivo fizičke spremnosti i posjedovanje

motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, ravnoteža, elastičnost i preciznost) za efikasno obavljanje zadataka sa kojima se pojedinac svakodnevno susreće tokom profesionalnog rada i slobodnog vremena. Društveni/socijalni wellness predstavlja sposobnost interakcije sa ljudima koji nas okružuju. Emotivni wellness predstavlja sposobnost suočavanja sa svakodnevnim problemima na pozitivan i konstruktivan način naglašavajući svijest i prihvatanje tuđih osjećanja, spoznaju i unapređenje kontrole vlastitih. Intelktualni wellness podstiče pojedinca da uči, prihvata nove ideje i usavršava se tokom cijelog života. Profesionalni wellness naglašava lično zadovoljstvo pojedinca kroz postignut rad i karijeru. Zdravstveni radnici su ti koji u svojoj svakodnevnicu prirodom posla koji podrazumijeva savjetodavne i preventivne preglede značajno mogu implementirati zdrave navike u svakodnevnicu populacije i time značajno unaprijediti budućnost javnog zdravlja. Cilj rada je prikazati značaj promocije i primjene wellness programa i sadržaja kroz savjetodavne aktivnosti medicinskih radnika sa ciljem očuvanja i dugoročnog unapređenja kvaliteta javnog zdravlja stanovništva.

Kako dugoročno unaprijediti kvalitet javnog zdravlja?

Zdravstveni sistem na našim prostorima biva pod sve većim pritiskom. Gotovo svaki pojedinac ima povišene neke od ključnih zdravstvenih parametara kao što su: holesterol, trigliceridi, problemi sa probavom, prerana osteoporoza i brzo starenje, poremećen arterijski krvni pritisak, hronični zamor, anksioznost, depresija, gastritis itd. Često se ova stanja razvijaju podmaskovano i bez opštih simptoma koji bi signalizovali njihovo otkrivanje na vrijeme, a posljedice po opšte zdravstveno stanje bivaju velike. Tako imamo sve češće situacije da prosječna osoba sa 35 godina starosti već ima trajnu terapiju. Hronično oboljenje povlači narušavanje cjelokupnog sistema psihičnog, fizičkog i duhovnog stanja i zadovoljstva pojedinca životom. Način na koji se zdravstveni sistem može rasteriti a ovakve posljedice preduprijediti jeste redovni preventivni pregledi, koji se u svijetu tretiraju kao obaveza osiguranika za sticanje uslova besplatne zdravstvene zaštite. Pored ove stavke, neophodno je razvijati svijest zdravstvenih radnika o važnosti njihovog preventivnog djelovanja kroz svakodnevne savjetodavne aktivnosti na nivou primarne zdravstvene zaštite, kao i rada na terenu. Ukoliko želimo da se opšta slika javnog zdravlja i kvaliteta življenja naše nacije mijenja, moramo implementirati sistem novih životnih navika koje će pratiti i popravljati tradicionalna načela. U situaciji kada imamo pacijenta sa blago povišenim parametrima koji ne indikuju terapiju, što bi u praksi značilo blaga-umjerena pretilost, hipertenzija, genetska predispozicija kardiovaskularnim bolestima, fizička neaktivnost, alkoholizam itd. Kod većine ovih stanja, zdravstveni radnici savjetovaće poboljšanje životnih navika ali bez konkretnih prijedloga i uputa koji se ostvaruju u oblasti zdravstvene zaštite. Nažalost, mentalitet našeg naroda samo ono što je obavezno doživljava kao neophodno, tako da uglavnom dobronamjerni savjeti ovog karaktera bivaju ignorisani, sve dok se stanje ne razvije do indikacije za trajnu terapiju a to i pojedinca i sistem značajno košta. Preopterećenost zdravstvenih stručnjaka indikuje i smanjenje kvaliteta pružene usluge, a to samo dodatno narušava ogledalo zdravstvenog sistema. Neophodno je razviti sinergiju od primarnog do tercijalnog nivoa zdravstvene zaštite i uključiti lokalne zajednice u projekte preventivnih

projekata populacije. Cilj nam je da pojedinca sa blago povišenim stres parametrima dovedemo do umjerenih vrijednosti, a ne vrijednosti koje indikuju trajnu terapiju. Ovaj problem riješiti se može kroz implementaciju wellness programa u domen zdravstvene zaštite, tako da bi pojedinci bili upućeni fizioterapeutu, nutricionisti, psihologu na timsku obradu kako da svoje životne navike okrene u svoju korist, a sve za dobrobit i pojedinca i zdravstvenog sistema države.

Wellness programi i njihov značaj

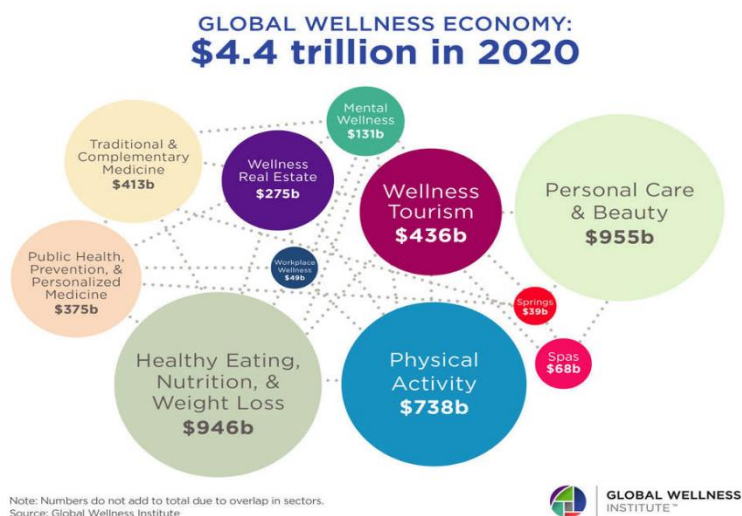
Wellness nije samo ustanova koju posjećujemo, nego način života kojem treba da težimo. Cilj nam je da pojedince osvijestimo i obučimo kako da sebi na svakodnevnom nivou priušte elemente wellness koncepta življenja. To će u praksi značiti korigovanje ishrane, veću brigu o njezi tijela, plansku fizičku aktivnost i unos tečnosti, posjećivanje wellness centara i savjetovanje sa stručnim licima o daljnjim koracima za unapređenje opšteg zdravlja. Wellness programi specifični su po tome što pozitivno djeluju na sveobuhvatno shvatanje zdravlja (fizičko, psihičko, duhovno i socijalno). Wellness tretmani integrišu dodir, produktnu bazu ljekovitih faktora, miris, boju, zvuk, ugođaj, toplinu i riječi koje liječe i opuštaju tijelo i dušu. **Masaža** spada u najstarije i najjednostavnije načine liječenja i primarni wellness program. Putem masaže centralni nervni sistem prima brojne informacije u vidu nervnih nadražaja (impulsa), koji dolaze kako iz spoljašnje sredine, tako i iz unutrašnjih organa. Pročišćenu informaciju mozak vraća prema periferiji. Na mjestu nadražaja nastaje proširenje krvnih sudova, poboljšanje ćelijske ishrane, ubrzava se eliminacija toksina, dolazi do smanjenja bola itd. **Njega lica i tijela** u wellness programima njega lica i tijela zastupljena je korištenjem proizvoda na bazi ljekovitih sastojaka, snage prirode i stručnih savjeta fizioterapeuta koji imaju cilj uljepšavanja, podmlađivanja, mršavljenja, anticelulitnog efekta i detoksikacije. **Fitaktiv** podrazumijeva način života gdje je sinergija psihičkog i fizičkog zdravlja prioritet. Osjećati se dobro u vlastitoj koži, biti zdrav i sposoban za obavljanje svakodnevnih obaveza. Preporuka za održavanje, očuvanje i poboljšavanje zdravlja od strane Svjetske zdravstvene organizacije jeste svakodnevno vježbanje umjerenog intenziteta i pod nadzorom stručne osobe. **Medicinski wellness** je kompleksan zdravstveno-turistički proizvod koji se prije svega odnosi na ponudu programa ciljano usmjerenih na prevenciju nezaraznih oboljenja i ublažavanja posljedica hroničnih bolesti. Velik broj hroničnih nezaraznih bolesti uzrokuje sam način života, prezaposenosti ili nezaposlenost, kriza identiteta, rizična zdravstvena ponašanja i prekomjerni stres. Stoga se i naziv „medicinski wellness programi“ vezuje za najčešće bolesti današnjice: bolesti disajnih organa, kardiovaskularna oboljenja, probleme s cirkulacijom, bolesti probavnih organa, prerana menopauza, pretilost, dijabetes tipa 2, hipertenzija i sl.

Materijal i metode

U radu je korištena metoda teorijske analize sadržaja stručne literature i kauzalna metoda sa sistematizacijom profesionalnog iskustva autora u oblasti provođenja wellness programa i menadžmenta u fizioterapiji.

Rezultati i diskusija

Istraživanja UN-a iz 2018-te pokazuju da prosječno životni vijek u Japanu iznosi 82,7 godina (zemlja sa najdužim životnim vijekom na svijetu), dok je u BiH 72,2 godine u prosjeku oba pola. Dominantno najduži životni vijek ima populacija Azijskih zemalja. Analizirajući životne navike, tradicionalna načela i aktivnosti stanovništva oba naroda dolazimo do zaključka da se na našim prostorima nedovoljno radi na promociji i implementaciji zdravih životnih navika i procedura koje će unaprijediti i produžiti kvalitet psihofizičkog zdravlja, a koje su populaciji Azije svakodnevnica. Primjenom preventivnih i terapijskih procedura ne postiže se samo trenutno poboljšanje opšteg zdravstvenog stanja pojedinca, nego se podiže svijest i razvijaju zdrave navike koje će dugoročno imati uticaj na kvaliteti opšteg javnog zdravlja šire populacije. Izvještaj Svjetskog Wellness Instituta koji je pokrenuo istraživanje pokazuje nam da je globalna wellness industrija proteklih godina bila 3,4 puta veća od farmaceutske, što je jasan pokazatelj da se svijet kreće u pravcu razvoja svih segmenata wellness koncepta koje mi tek treba da implementiramo na našim prostorima.



Zaključak

Na osnovu rezultata zaključuje se da je kvalitet javnog zdravlja, kao i dužina životnog vijeka direktno povezan sa implementacijom wellness koncepta u svakodnevnicu. Preventivni godišnji pregledi kao garant i uslov zdravstvene zaštite osiguranika, rana detekcija problema i nuđenje rješenja kroz neinvazivne wellness procedure, rasteretiće zdravstveni sistem i ujedno popraviti kvalitet psihofizičkog zdravlja populacije.

Literatura:

Globalwellnessinstitute.org

<http://www.worldhealthcongress.com/>

Riter, S. Od fitness kluba do velnes oaze. 2004. Knjiga izlaganja Spa koncept - 1. međunarodni kongres velnesa, Dubrovnik, (34,35)

Sportski wellness i turizam skripta 1, Brčko ; prof dr Nedeljko Stanković (76,78,80)
system of legislation/regulation/recognition of physical therapists. London, UK: WCPT; 2011

Tourism and Hospitality Management, Vol.16, No.2,2010.,pp.207-218.

Williams, P. W., Andestad, G., Pollock, A., Dossa, K. B., (1996) Health spa travel markets: Mexican long-haul pleasure travelers, Journal of Vacation Marketing, vol. 3, no. 1, pp. 10-31

World Confederation for Physical Therapy. WCPT guideline for the development of a Zbornik radova, (2010): Stručni kadrovi u turizmu i sportu: Gračanin, M. (59)

PROMOTION AND APPLICATION OF THE WELLNESS CONCEPT WITH THE GOAL OF IMPROVING PUBLIC HEALTH

Mirela Gavranović

Faculty of Medicine University of Banja Luka, BIH-RS

Abstract: *Wellness is a healthy lifestyle, promotes physical activity and nurture the mind and body by using advice and treatments under the supervision and with the help of a doctor and / or physiotherapist. The aim of this work is to show the importance of promoting and implementing wellness programs and content through advisory activities of medical workers with the aim of preserving and long-term improvement of the quality of public health. On this work uses the method of theoretical analysis of the content of professional literature and the causal method with the systematization of the professional experience of the author in the field of wellness programs and management in physiotherapy. According to relevant UN research, life expectancy in Japan averages 82.7 years, while in BiH it is 72.2 years. Analyzing the life habits, traditional principles and activities of the population of both nations, we come to the conclusion that insufficient work is being done in our area on the promotion and implementation of healthy living habits and procedures that will improve and prolong the quality of psychophysical health. The pace of life in the 21st century directs the raising of awareness of healthy habits, and wellness is a resource through which the health care system can be significantly relieved. The application of preventive and therapeutic procedures not only achieves an immediate improvement in the general health of the individual, but also raises awareness and develops healthy habits that will have a long-term impact on the quality of general public health of the general population.*

Key words: *prevention, wellness, physiotherapist, public health.*