

OSNOVNA ŠOLA
BRATOV LETONJA ŠMARTNO OB PAKI
Šmartno ob Paki 117, 3327 Šmartno ob Paki

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**SAMOZDRAVLJENJE MED PREBIVALCI OBČINE
ŠMARTNO OB PAKI**

Tematsko področje: DRUGO (MEDICINA)

Avtor:
Ana Kronovšek, 9. razred

Mentor:
Boštjan Ketiš, prof. fiz. in mat.

Somentorica:
doc. dr. Zalika Klemenc-Ketiš, dr. med.

Velenje, 2012

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli bratov Letonja Šmartno ob Paki, Šmartno ob Paki.

Mentor: Boštjan Ketiš, prof. fizike in matematike

Somentorica: doc. dr. Zalika Klemenc-Ketiš, dr. medicine

Datum predstavitve:

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

II

- ŠD Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki, 2011/2012
- KG Samozdravljenje/anketa
- AV KRONOVŠEK, Ana
- SA KETIŠ, Boštjan
KLEMENC-KETIŠ, Zalika
- KZ 3327, Šmartno ob Paki, SLO, Šmartno ob Paki 117
- ZA Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki
- LI 2012
- IN SAMOZDRAVLJENJE MED PREBIVALCI OBČINE ŠMARTNO OB PAKI.
- TD Raziskovalna naloga
- OP VI, 22 strani, 12 grafov, 21 referenc, 1 priloga
- IJ SI
- JJ sl/en
- AI

Ozadje: Samozdravljenje je najstarejša oblika zdravljenja. Z razvojem medicine so odgovornost za zdravljenje prevzeli zdravniki. Pa vendar samozdravljenje ni zamrlo in je tudi dandanes prav izbira ljudi, ki zbolijo. Je namreč cenejše, z njegovo pomočjo pa lahko ozdravimo veliko samoomejujočih zdravstvenih težav. Zaradi interakcij z zdravili na recept ali stranskih učinkov pa je lahko tudi škodljivo.

Namen: V raziskovalni nalogi sem želela ugotoviti, kako pogosto je samozdravljenje prisotno med prebivalci Šmartnega ob Paki, kaj le-ti o njem menijo in kje ter kako so o njem pridobili podatke.

Metode: Opravila sem presečno študijo na odraslih prebivalcih občine Šmartno ob Paki. Podatke sem pridobila s pomočjo vprašalnika, ki sem ga razdelila 139 osebam. Dobljene podatke sem analizirala in jih primerjala raziskavami o samozdravljenju v svetu in pri nas.

Rezultat: Analizirala sem 86 vprašalnikov (61,9 %). Večina anketirancev (68,2 %) se je v preteklem letu samozdravila. Najbolj priljubljene so bile zdravilne rastline in čaji. Informacije o samozdravljenju so največkrat dobili od farmacevtov, znancev/prijateljev ter sorodnikov. Večina anketirancev je bila mnenja, da je samozdravljenje varno le, če imajo o njem dovolj informacij. Skoraj 10 % anketirancev svojemu zdravniku ne pove, da se samozdravijo. Skoraj 20 % anketirancev je trdilo, da se njihov zdravnik o samozdravljenju ne pogovarja z njimi.

Zaključek: Samozdravljenje je pogosta metoda zdravljenja tudi v Šmartnem ob Paki, prebivalci pa se zavedajo tudi tveganj, ki so z njim povezana. Več pozornosti bi morali nameniti ustrezni komunikaciji med zdravnikom in bolnikom glede samozdravljenja.

KEY WORDS DOCUMENTATION

III

ND Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki, 2011/2012

CX Self-medication/survey

AU KRONOVŠEK, Ana

AA KETIŠ, Boštjan

KLEMENC-KETIŠ, Zalika

PP 3327, Šmartno ob Paki, SLO, Šmartno ob Paki 117

PB Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki

PY 2012

TI E-MAIL USERS.

DT Researchwork

NO VI, 22 pages, 12 graphs, 21 references, 1 appendix

LA SI

AL sl/en

AB Background: Self-treatment is the oldest form of treatment. With the development of medicine, treatment was put in the hands of physicians. Still, self-treatment did not disappear and is nowadays still the first choice of sick people. It is cheaper and can be used to treat many self-limited health problems. On the other hand, it can be harmful due to the interactions with prescribed medicines and due to possible side effects.

Purpose: The aim of this study was to determine the prevalence of self-treatment among the inhabitants of Šmartno ob Paki, what is the opinion of people about self-treatment and where and how did they get information about it.

Methods: This was a cross-sectional study, based on questionnaire which was given to 139 adults from Šmartno ob Paki. I analysed the data and compared the results to other studies made in other countries and in Slovenia.

Result: I analysed 86 questionnaires (61.9%). Most of the respondents (68.2%) used self-treatment in the past year. They mostly used herbs and herbal teas. Respondents mostly got the information about self-treatment from pharmacists, friends and relatives. Most respondents thought that self-treatment was safe only with proper information. Almost 10% of the respondents did not inform their doctor about self-treatment. Almost 20% of the respondents claimed that their doctor did not discuss self-treatment with them.

Conclusion: Self-treatment is a common treatment method also among inhabitants of Šmartno ob Paki and they are aware of its potential risks. More attention should be devoted to proper communication between physicians and patients regarding the use of self-treatment.

KAZALO	IV
KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA	II
KEY WORD DOCUMENTATION	III
KAZALO	IV
KAZALO GRAFOV IN PRILOG	V
1 UVOD.....	1
1.1 Zakaj raziskovalna naloga?.....	1
1.2 Cilji raziskave	1
1.3 Hipoteze	1
2 PREGLED OBJAV	2
2.1 Definicija samozdravljenja	2
2.2 Oblike samozdravljenja	2
2.3 Zdravila na recept in brez recepta.....	4
2.4 Varnost samozdravljenja.....	4
2.5 Razširjenost samozdravljenja v svetu in pri nas	5
2.6 Vloga zdravnika pri samozdravljenju	5
3 MATERIALI IN METODE	6
3.1 Opis dela	6
3.2 Metode dela.....	6
4 REZULTATI	7
5 RAZPRAVA.....	14
6 ZAKLJUČEK	15
7 POVZETEK	16
8 ZAHVALA	16
9 VIRI IN LITERATURA.....	17
10 PRILOGE	19

KAZALO GRAFOV IN PRILOG

V

Kazalo grafov

Graf 1: Spol anketirancev v odstotkih	7
Graf 2: Izobrazba anketirancev	7
Graf 3: Status anketirancev	8
Graf 4: Uporaba samozdravljenja v preteklem letu	8
Graf 5: Vrste zdravil in pripravkov za samozdravljenje, ki so jih uporabili anketiranci.	9
Graf 6: Vir zdravil in pripravkov za samozdravljenje	9
Graf 7: Kje so anketiranci pridobili informacije o samozdravljenju	10
Graf 8: Zaupanje virom informacij	10
Graf 9: Odnos anketirancev do samozdravljenja	11
Graf 10: Mnenje anketirancev o pripravkih za samozdravljenje	11
Graf 11: Mnenje o varnosti samozdravljenja.	12
Graf 12: Izkušnje anketirancev z zdravnikom	13

Kazalo prilog

Priloga 1: Anketni vprašalnik	19
-------------------------------------	----

1 UVOD

1.1 Zakaj raziskovalna naloga?

Za raziskovalno nalogo sem se odločila, ker sem si vedno želela raziskovati in izdelati raziskovalno nalogo. In zakaj zdravje? Zdravje je ena od najpomembnejših vrednot, ki jih Slovenci cenimo. Ena izmed možnosti izboljšanja zdravja je tudi samozdravljenje. Z raziskovalno nalogo sem spoznala, da obstaja več vrst samozdravljenja; od zdravil, ki jih imamo doma, do alternativnih načinov zdravljenja, ter raziskala tudi, kako ljudje pridobivajo informacije o samozdravljenju.

1.2 Cilji raziskave

Ugotoviti stališče prebivalcev občine Šmartno ob Paki do samozdravljenja. Izvedeti, na kakšen način se anketiranci samozdravijo in kje pridobijo informacije o načinih, bolezenskih znakih in okoliščinah za samozdravljenje.

1.3 Hipoteze

1. Večina anketirancev se je v preteklem letu samozdravila.
2. Največ anketirancev se je samozdravilo z zdravilnimi rastlinami in čaji.
3. Največ anketirancev je pridobilo informacije o samozdravljenju od sorodnikov.

2 PREGLED OBJAV

2.1 Definicija samozdravljenja

Samozdravljenje ali avtoterapija je zdravljenje samega sebe. Na samozdravljenje pa ne moremo gledati tako površinsko, ampak ga lahko opredelimo še bolj natančno. Deli se na splošno skrb za zdravje, samozdravljenje z različnimi zdravilskimi metodami in na samozdravljenje z zdravilnimi pripravki.

Skrb za zdravje vključuje vse dejavnosti posameznika za ohranjanje dobrega počutja, tj. večinoma preventiva, pa tudi zdravljenje blažjih kroničnih bolezni in ohranjanje zdravja po akutnih boleznih. V ta namen so na razpolago izdelki, ki vsebujejo vitamine, minerale in zdravilne učinkovine, ki naj bi po navedbah proizvajalcev krepili splošno odpornost organizma.

Pod samozdravljenje z različnimi zdravilskimi metodami spadajo homeopatija, kiropraktika in akupunktura (1).

Večino znanja o samozdravljenju pridobimo v lastni družini, saj se izkušnje prenašajo iz roda v rod, nekaj pa med rednim šolanjem, z branjem literature, spremljanjem člankov v dnevnem tisku in radijskih ter televizijskih oddaj. Za samozdravljenje se običajno odločimo pri lažjih bolezenskih težavah, ki so pogoste spremljevalke vsakdanjega življenja: glavobol, nahod, boleče žrelo, kašelj, gripa, lažje prebavne težave. Zdravila za samozdravljenje izdelujejo in prodajajo predvsem z namenom, da bi jih porabniki uporabili na svojo lastno odgovornost (2).

2.2 Oblike samozdravljenja

Ločimo naslednje oblike samozdravljenja.

Akupunktura je v medicini precej mlada metoda zdravljenja, ki je pri ljudeh vedno bolj priljubljena, saj nima stranskih učinkov. Je metoda zdravljenja, pri kateri se v posebne točke po telesu zabadajo igle. Ime izhaja iz latinskih besed »aku« (igla) in »pungere« (zabosti). Iznašel jo je kitajski cesar pred približno pet tisoč leti. Tako kot celotna kitajska medicina, tudi akupunktura temelji na filozofsko-religioznem nazoru Kitajcev, tj. taoizmu. Akupunktura sloni na filozofiji, po kateri čí (vitalna energija) teče po telesu. Jin in jang sta dve enakovredni, a nasprotujoči si entiteti življenjske energije, ki skupaj tvorita uravnoteženo in harmonično celoto. Bolezen je po tem nazoru le disharmonija razmerja moči jina in janga. Cilj zdravljenja je tako ponovna vzpostavitev harmonije v telesu (3).

Tako akupunktura kot tradicionalna kitajska medicina nasploh izhajata iz teorije obstoja tako imenovanih meridianov, ki so medsebojno povezane energetske poti v človeškem telesu, po katerih se pretakata energiji jin in jang. V človeškem telesu obstaja dvanajst glavnih parnih meridianov, ki so simetrično porazdeljeni po levi in desni strani telesa. Po teh meridianih se pretaka življenjska energija, vsak izmed njih pa je povezan z določenim notranjim organom ali telesnim sistemom. Vsak meridian vsebuje določeno število akupunkturnih točk – skupaj v telesu obstaja več kot 700 takšnih točk (1, 4).

V akupunkturi se uporablja veliko različnih tipov igel, ki se med seboj ločijo po dolžini, debelini, predvsem pa po kovinah, iz katerih so izdelane.

Igle se v kožo zabadajo hitro in z rahlim zasukom. V kožo se zabadajo od 2-8 mm globoko, v koži pa se pustijo od 10-20 minut. Zabadanje igel v kožo je večinoma neboleče (3).

Kiropraktika je veja alternativne medicine, s poudarkom na diagnosticiranju, zdravljenju in preprečevanju motenj skeletno-mišičnega sistema, predvsem hrbtenice.

Beseda kiropraktika izhaja iz grške besede »keiro«, ki pomeni roka in »praktikos«, ki pomeni uporabnost, spretnost. Gre torej za način zdravljenja z rokami, v smislu odpravljanja funkcionalnih in energijskih blokov hrbtenice in gibal (lokomotornega sistema – kosti, sklepov, mišic, vezi ...). V začetku so z njo zdravili le boleznih hrbtenice, danes pa jo uporabljajo v širšem razponu, za zdravljenje tako muskularnih, kot tudi različnih skeletnih težav. Osebe, ki imajo pogoste težave s sklepi, še posebej tisti z bolečinami v križu, pogosto poročajo o dobrih učinkih terapije (1).

Za začetek kiropraktike, kot jo poznamo danes, štejemo leto 1895, ko jo je ustanovil Američan Daniel David (D. D.) Palmer. Menil je, da lahko ročna "nastavitev" hrbtenice ozdravi okvaro. Palmer je trdil, da premik kateregakoli dela okostja lahko stisne živce in tako okrepi ali oslabi njihovo sposobnost za prenašanje in s tem izzove premočno ali preslabotno motnjo, ki ji pravimo bolezen. Neznatni premiki vretenc lahko povzročijo veliko različnih simptomov – ne le bolečin v predelu hrbta, temveč tudi glavobole, slabo prebavo, astmo in psoriazo.

Osnovne ideje kiropraktike so:

- obstaja povezava med hrbtenico in zdravjem preko živčnega sistema,
- majhni premiki vretenc negativno vplivajo na zdravje,
- če premike vretenc odpravimo, opazimo izboljšanje ali odstranitev bolezni (5, 6).

Izraz **homeopatija** izhaja iz grških besed 'homeo', kar pomeni 'podobno/podoben', in 'pathos', kar pomeni 'trpljenje' ali 'bolezen'. Nanaša se na temeljno načelo homeopatije, da se podobno zdravi s podobnim. To pomeni, da je mogoče bolezen ozdraviti z zdravilom, ki pri zdravem človeku povzroča podobne simptome in znake, kot jih ima bolnik, ki to zdravilo potrebuje. Za uspešno zdravljenje je treba izbrati zdravilo, ki se čim bolj ujema z bolnikovimi bolezenskimi simptomi in znaki.

To načelo so poznali že v obdobju pred našim štetjem, Samuel Hahnemann pa ga je s svojimi 'kolegi' raziskal. Zaradi strupenosti snovi, ki so jih preizkušali, je začelo prihajati do burnih reakcij. Zato so uvedli potenciranje – redčenje (7).

Primer stopnje redčenja, ki je pogosta in ima oznako 30C: C, ki je rimska številka 100, pove, da homeopatsko zdravilo pridobijo tako, da v 100 kapljicah redčila zmešajo 1 kapljico učinkovine, nato eno kapljico iz tako pridobljene razredčine zmešajo v 100 kapljicah svežega redčila. Nato zopet vzamejo eno kapljico iz te razredčine in pomešajo z novimi stotimi kapljicami čistega redčila. Ta postopek v primeru 30C ponovijo 30-krat. Končen izdelek je tako razredčen v razmerju 1:100³⁰ oziroma 1:10⁶⁰.

Pristop k zdravljenju je individualen, vsakemu bolniku se določi zdravilo na podlagi njegovih karakterističnih simptomov, kar pomeni, da lahko dobijo bolniki kljub isti diagnozi različna zdravila (8).

Fitoterapija ali zdravljenje z zdravilnimi rastlinami je ena od najstarejših oblik zdravljenja. Zdravilne rastline so zdravila, ki so izključno rastlinskega izvora, in ki kot učinkovino vsebujejo v rastlinskih delih ali njihovi kombinaciji v ustrezni farmacevtski obliki.

Najpogostejša oblika zdravilnih pripravkov iz rastlin so čaji. V namene zdravljenja se uporabljajo predvsem zdravilni čaji, pri katerih pa je potrebno upoštevati veliko stvari, če želimo, da so pripravljene pravilno.

Vitamini v organizmu pomagajo pri vzpostavljanju zdravstvenega ravnotežja. Delimo jih na tiste, ki so topni v maščobah, in tiste, ki so topni v vodi. Paziti moramo, da jih ne zaužijemo preveč.

Minerali so snovi anorganskega izvora in so največkrat v obliki soli. To so na primer kalcij, fosfor, magnezij, železo, selen (1)...

Zdravilo je po definiciji izdelek, ki je predstavljen z lastnostmi za zdravljenje ali se ga lahko uporablja za zdravljenje.

Prehranska dopolnila so izdelki, ki se najbolj približujejo meji s področjem zdravil, večkrat pa jo celo neupravičeno prestopijo. Po obliki so enaka zdravilom, zato jih imajo ljudje večkrat za zdravila. Tudi po sestavi so včasih podobna nekaterim zdravilom.

Razlika med zdravili in prehranskimi dopolnili je v namenu in posledično v načinu, kako jih država nadzoruje. Prehranska dopolnila so tako preverjana podobno kot ostala živila, ker so namenjena dopolnjevanju običajne prehrane (9).

2.3 Zdravila na recept in brez recepta

Zdravila delimo na tista, za katere je potreben zdravniški recept, in na tista, ki jih lahko dobimo tudi brez recepta. Pogosto naletimo na prepričanje, da zdravila delimo v ti dve skupini glede na učinkovitost. Ampak zdravila na recept niso nujno učinkovitejša, temveč le nevarnejša. Res pa je, da so zdravila z močnejšimi učinki ponavadi tudi povezana z večjimi tveganji in se zato izdajajo le na recept.

Zdravila brez recepta so namenjena samozdravljenju, torej zdravljenju blažjih bolezni, pri katerih niso potrebna zdravila z močnimi biološkimi učinki, a kljub vsemu zadoščajo za zdravljenje bolezni, katerim so namenjena.

Mnogokrat se tudi novo zdravilo najprej izdaja na recept, ko pa ugotovijo, da je varno, ga lahko dobimo tudi brez recepta, čeprav ni postalo nič manj učinkovito (9).

2.4 Varnost samozdravljenja

Nevarnosti, ki se pojavljajo ob uporabi zdravil, je več vrst. Lahko se pojavijo škodljivi stranski učinki, včasih tudi takšni, da je potrebna zdravniška pomoč. Pomembno je upoštevati navodila za uporabo, še posebej to velja za odmerek zdravila in pogostost jemanja zdravila. Zdravila med seboj tudi različno učinkujejo, zato je priporočljivo, da uporabljamo čim manj različnih zdravil hkrati, saj se lahko učinki medsebojno izničijo. Tudi alkohol in druge snovi lahko vplivajo na delovanje zdravil.

Tveganje pri samozdravljenju pa je tudi napačna ocena resnosti zdravstvenega stanja, nepravilna oblika zdravljenja, nepravilna hramba zdravil, prepozno iskanje zdravniške pomoči ter nevarnost, da se zakrije hujše bolezensko stanje.

Poseben problem predstavlja tudi shranjevanje in uporaba zdravil, izdanih na recept, ki jih ljudje uporabljajo po lastni presoji ali nasvetih laikov izven predpisane uporabe (1).

2.5 Razširjenost samozdravljenja v svetu in pri nas

Samozdravljenje je najbolj razširjeno v razvitih državah (ZDA, Japonska, Švedska, Švica, Nemčija, Kanada).

V Sloveniji ni veliko podatkov glede samozdravljenja. Ankete pa kažejo, da se samozdravi velika večina Slovencev, še posebej študenti - v eni izmed raziskav 92,3 %. Kot vzrok za samozdravljenje je bilo največkrat omenjeno, da je bil zdravstveni problem manjše razsežnosti in zato ni bilo potrebe po obisku zdravnika ter da se lahko pozdravijo sami, brez da bi za to potrebovali nadzor zdravnika.

V eni izmed anket je 72,0 % od 184 vprašanih odgovorilo, da uporablja zdravilne rastline. Z neko starejšo anketo so ugotovili, da je 28,0 % anketiranih že vsaj enkrat obiskalo zdravnika. 80 % obiskovalcev je bilo zadovoljnih s storitvami in bi se za obisk odločili še enkrat.

Raziskave so pokazale tudi, da alternativne oblike zdravljenja največkrat uporabljajo ženske, višje izobraženi in tisti, ki imajo kronične bolezni.

Leta 2003 so naredili raziskavo o slovenskem javnem mnenju, s katero so ugotovili, da je 67,5 % anketiranih uporabilo vsaj eno od oblik dopolnilnega zdravljenja. Kar 71,8 % anketiranih bi tako obliko zdravljenja priporočilo prijateljem in svojcem (11, 12).

2.6 Vloga zdravnika pri samozdravljenju

Število bolnikov, ki se samozdravijo, je v zadnjih dveh desetletjih močno naraslo. Poročila o stranskih učinkih so redka, večkrat jih bolniki zamenjujejo s simptomi prvotne bolezni. Pogoste pa so interakcije (sprememba učinka zdravila zaradi medsebojnega delovanja dveh ali več zdravilnih učinkovin) z zdravili na recept. Zato bi morali biti zdravniki dobro poučeni o varnosti, učinkovitosti in interakcijah zdravilnih rastlin, prehranskih dopolnil in zdravil v prosti prodaji z zdravili na recept.

Poleg dobre informiranosti zdravnikov (pa tudi bolnikov) glede samozdravljenja je pomembna tudi ustrezna komunikacija. Raziskave so pokazale, da je tako izid boljši (13).

3 MATERIALI IN METODE

3.1 Opis dela

Izvedla sem presečno opazovalno raziskavo s pomočjo pisnega anketnega vprašalnika (priloga 1). Le-ta je bil sestavljen iz dvanajstih vprašanj, s katerimi sem želela preveriti, koliko prebivalcev občine Šmartno ob Paki se samozdravi in kakšen je njihov odnos do samozdravljenja. Pri anketnem vprašalniku sem se odločila za zaprti tip vprašanj – razen pri vprašanju pri starosti in za delno odprti tip pri 6., 7. in 8. vprašanju. Najprej sem anketni vprašalnik testirala na vzorcu petih staršev iz občine Šmartno ob Paki. Na ta način sem izboljšala razumljivost vprašalnika. Vprašalnik sem povzela po že izvedeni raziskovalni nalogi o samozdravljenju v slovenski splošni populaciji (1).

Vzorec anketirancev so predstavljali polnoletni prebivalci Šmartnega ob Paki. Ankete sem razdelila učencem predmetne stopnje na Osnovni šoli bratov Letonja Šmartno ob Paki s prošnjo, naj jih posredujejo polnoletni osebi. Razdelila sem 139 anket. Odrasla oseba je anketni vprašalnik izpolnila doma, učenec pa mi ga je nato prinesel v šolo. Anketa je bila anonimna, vsi udeleženi pa so se s sodelovanjem prostovoljno strinjali.

3.2 Metode dela

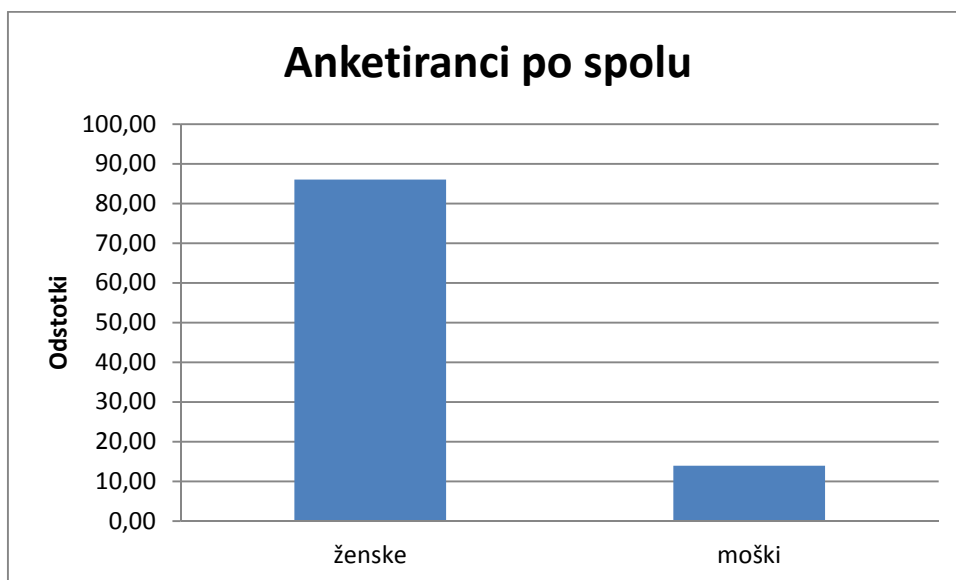
Uporabila sem dve metodi dela: metodo anketiranja, s katero sem želela preveriti, kakšna so stališča do samozdravljenja. Uporabila sem tudi statistično metodo, na podlagi katere sem podatke obdelala številčno in grafično, ter jih primerjala s podatki raziskovalne naloge o razširjenosti samozdravljenja.

4 REZULTATI

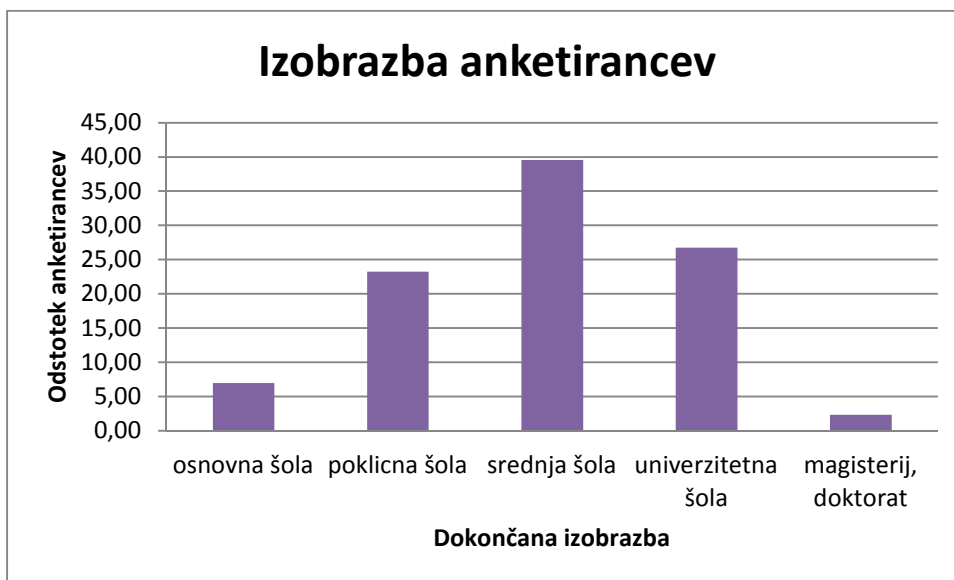
Od 139 razdeljenih vprašalnikov sem dobila vrnjenih 86, kar je 61,9 %.

Povprečna starost anketirancev je 41,1 let, največ anketiranih je starih 39 let. Anketo je rešilo 74 žensk in 12 moških, v odstotkih je to prikazano v grafu 1.

Graf 1: Spol anketirancev v odstotkih.

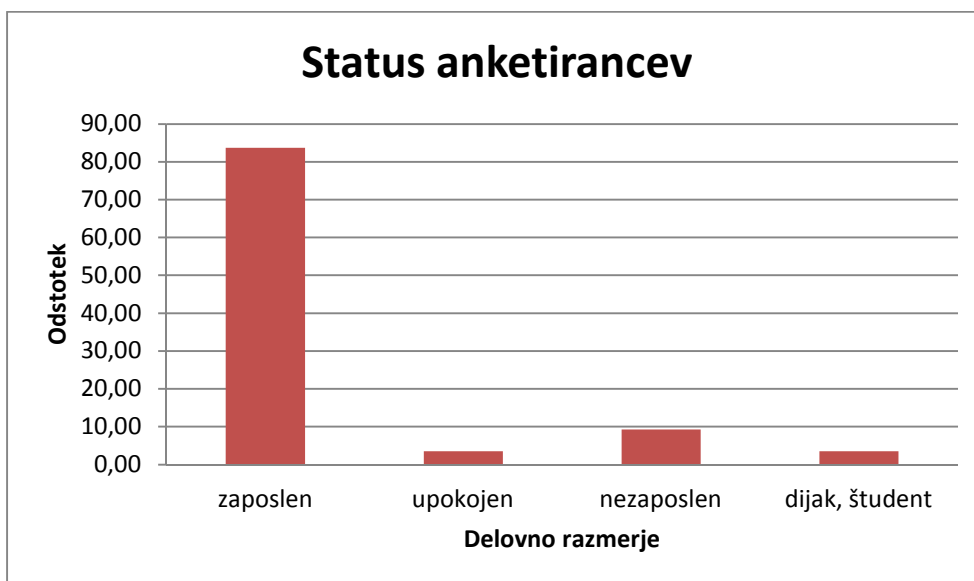


Graf 2: Izobrazba anketirancev.



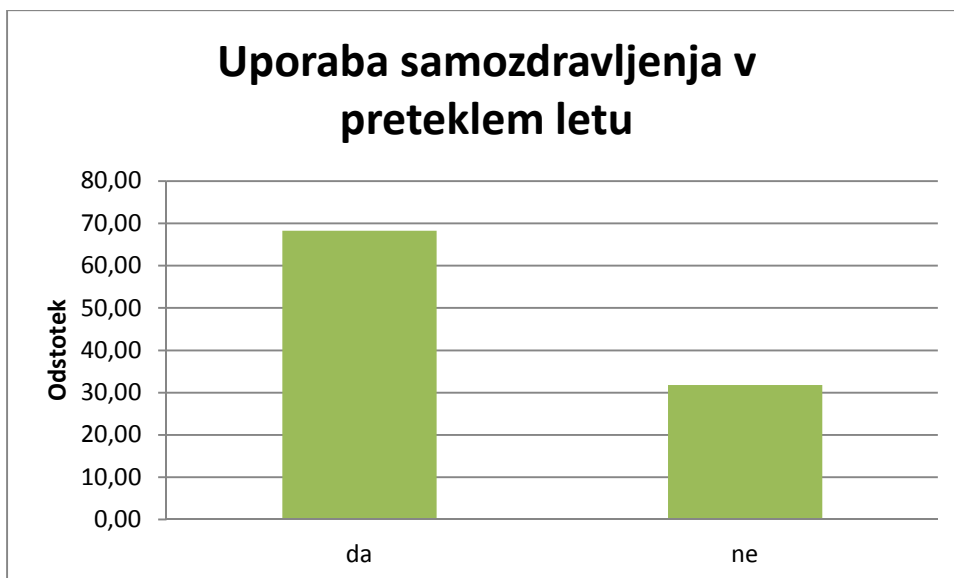
Največ anketiranih je imelo dokončano srednjo šolo (39,5 %), anketo sta izpolnila tudi dva anketiranca z magisterijem ali doktoratom (graf 2).

Graf 3: Status anketirancev.



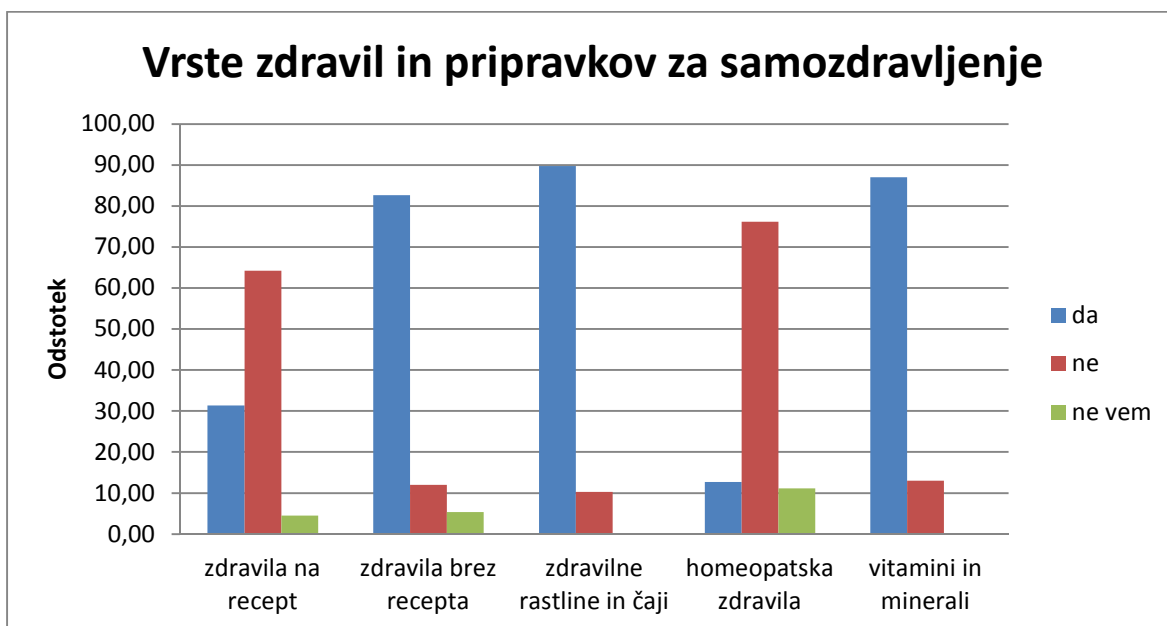
Največ anketirancev je zaposlenih, nezaposlenih je 9,3 %, anketo pa so rešili tudi trije upokojeneci in trije dijaki oz. študenti.

Graf 4: Uporaba samozdravljenja v preteklem letu.



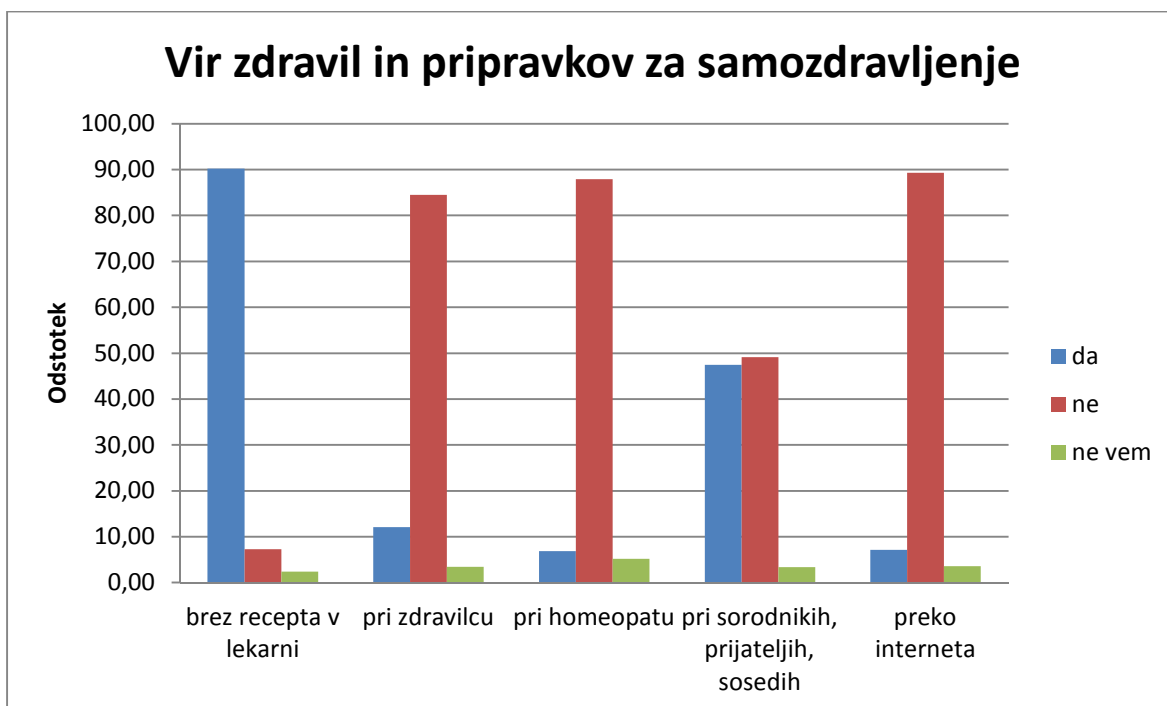
Večina (68,2 %) anketirancev je povedala, da so se v preteklem letu samozdravili (graf 4).

Graf 5: Vrste zdravil in pripravkov za samozdravljenje, ki so jih uporabili anketiranci.



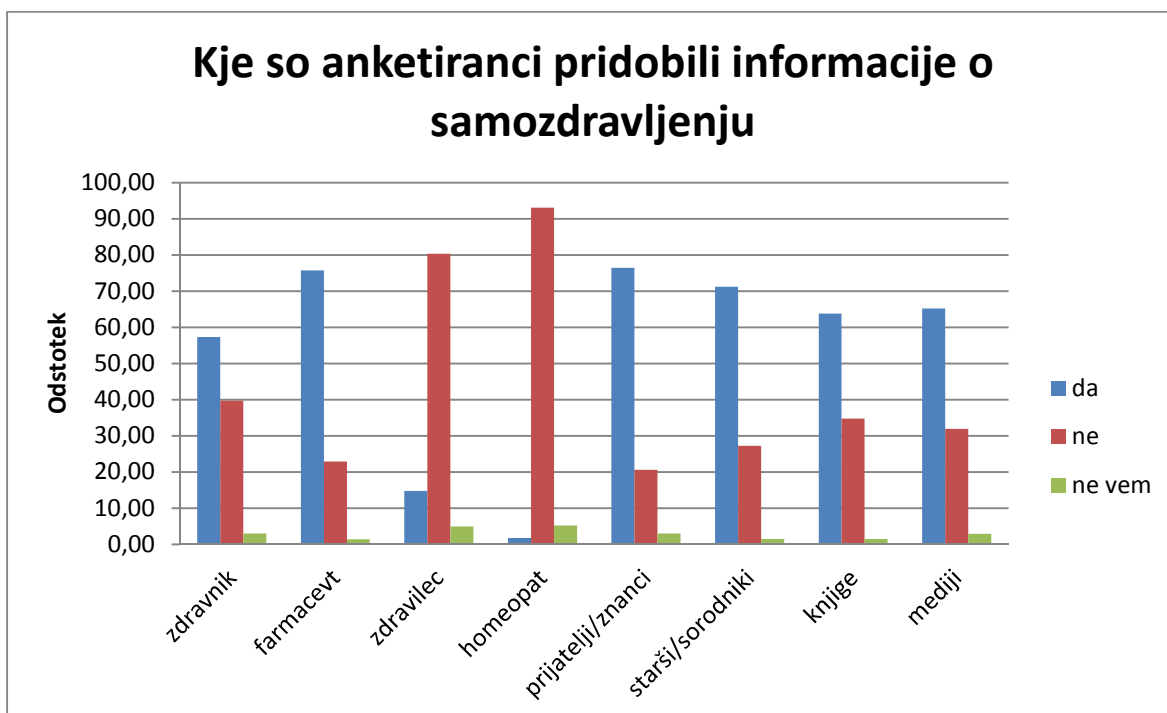
Najmanj anketirancev je v preteklem letu uporabilo homeopatska zdravila (12,7 %), največ pa zdravilne rastline in čaje (89,7 %). Več kot 80 % anketiranih, ki so odgovorili na vprašanje, pa je uporabilo tudi vitamine in minerale ter zdravila brez recepta.

Graf 6: Vir zdravil in pripravkov za samozdravljenje.



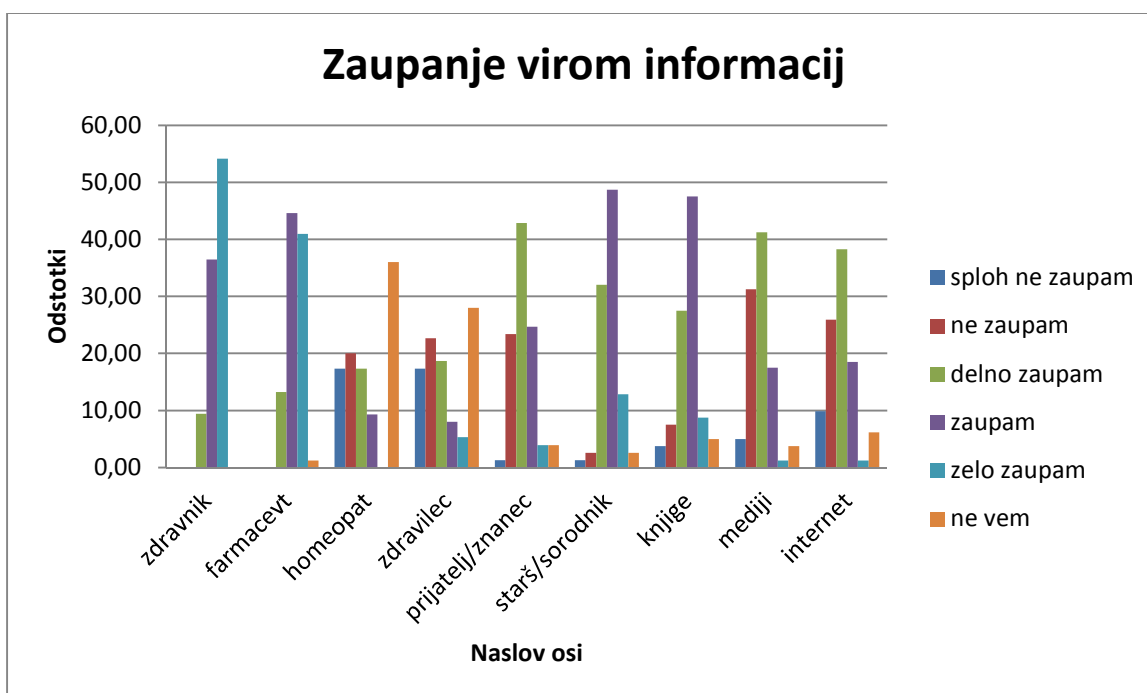
Največ anketirancev je pripravke za samozdravljenje dobilo v lekarni (90,2 %), nekaj pa tudi pri sorodnikih, prijateljih, sosedih. Skoraj nihče ni pripravkov dobil z nakupom preko interneta, pri homeopatu ali zdravilcu, kot je razvidno z grafa 6.

Graf 7: Kje so anketiranci pridobili informacije o samozdravljenju.



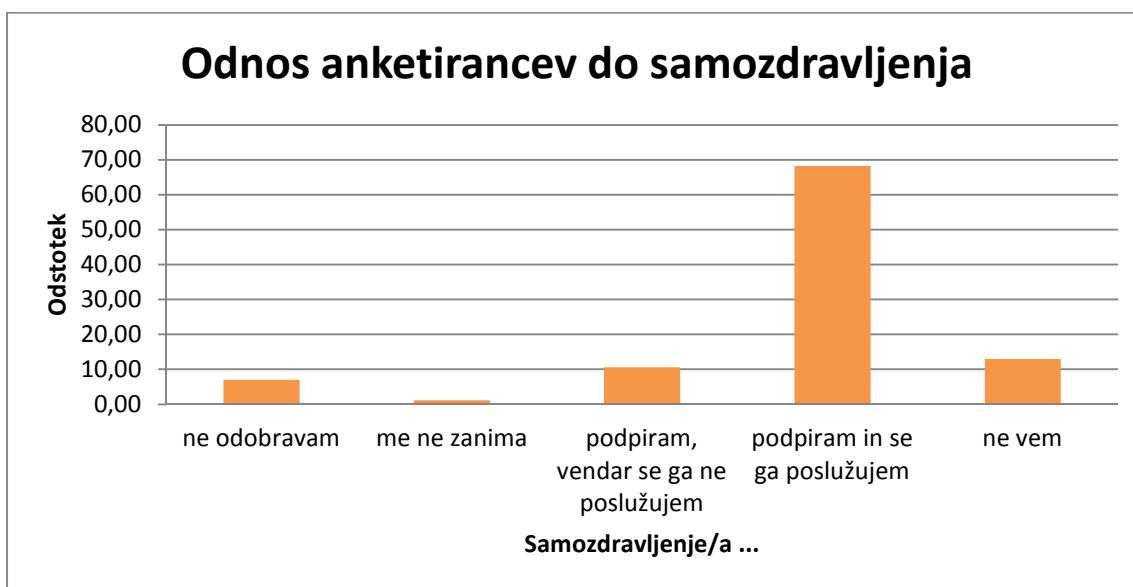
Največ anketiranih je informacije dobilo pri prijateljih in znancih (76,5 %) in pri farmacevtu (75,7 %), najmanj pa pri homeopatu (1,7 %) in zdravilcu (14,8 %).

Graf 8: Zaupanje virom informacij.



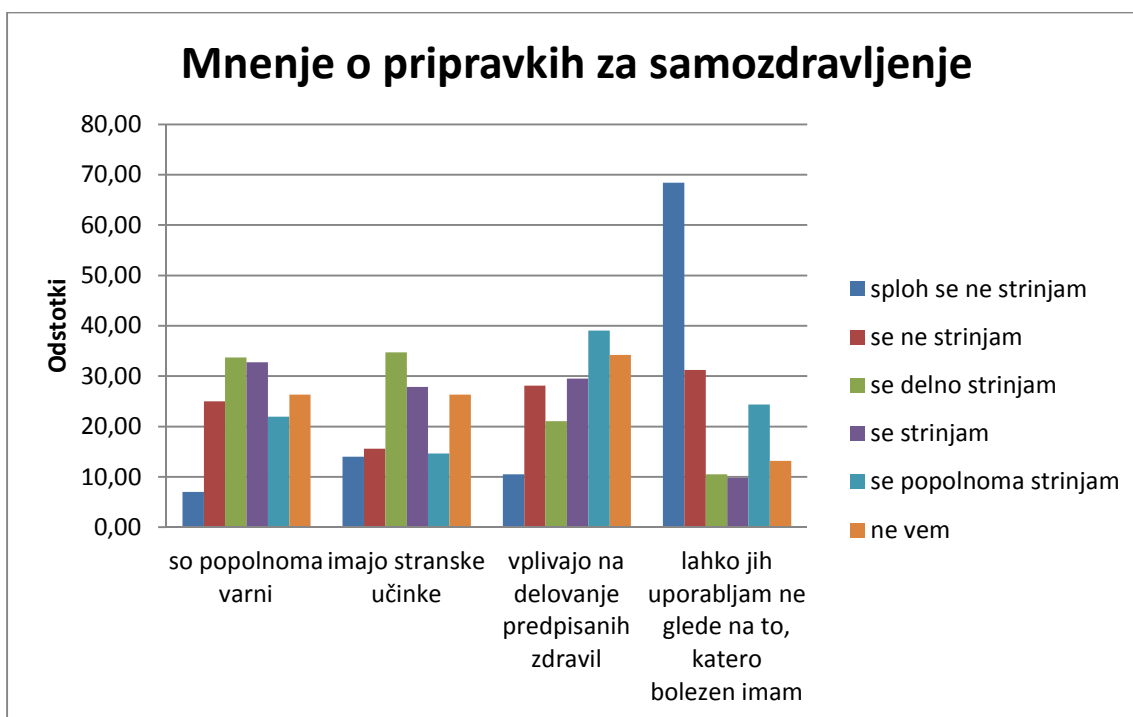
Večina anketiranih zdravniku zelo zaupa, veliko pa mu tudi zaupa. Farmacevtu zaupa 44,6 % anketiranih, skoraj toliko pa mu zelo zaupa. Za homeopata največ anketirancev ne ve, enako je pri zdravilcu. Prijateljem oz. znancem anketiranci največkrat delno zaupajo, večkrat pa so označili tudi, da jim zaupajo in da jim ne zaupajo. Staršem in sorodnikom ter knjigam največ anketirancev zaupa, knjigam in internetu pa delno zaupa.

Graf 9: Odnos anketirancev do samozdravljenja.



Skoraj 70 % anketirancev samozdravljenje podpira in se ga tudi poslužuje.

Graf 10: Mnenje anketirancev o pripravkih za samozdravljenje.



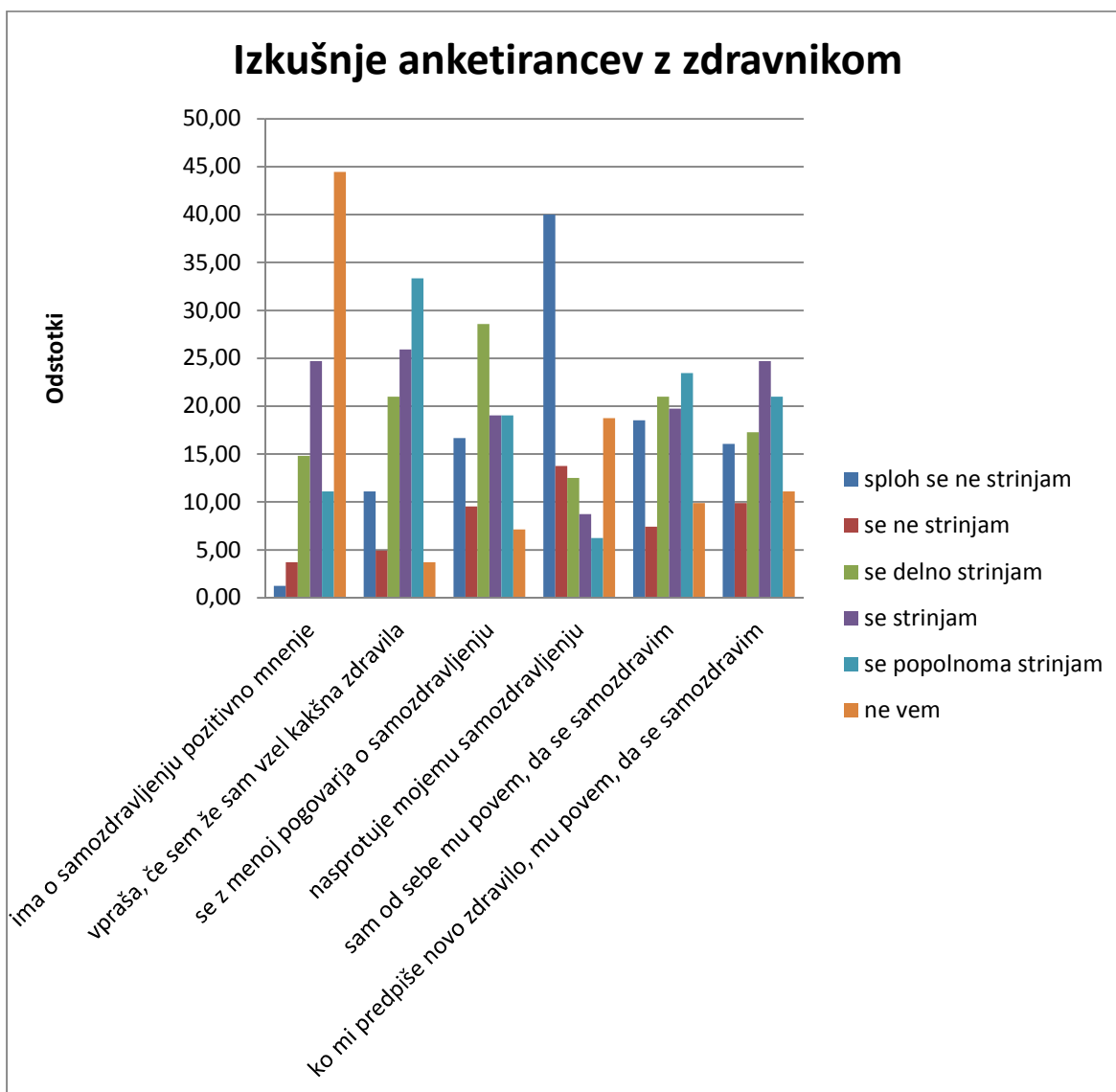
Največ anketirancev se delno strinja s trditvijo, da so pripravki za samozdravljenje popolnoma varni. Veliko anketirancev se s to trditvijo tudi strinja, zelo strinja ali pa ne ve. Tudi pri trditvi, da imajo pripravki za samozdravljenje stranske učinke, se največ anketiranih delno strinja. Skoraj 40 % anketirancev se zelo strinja s trditvijo, da pripravki vplivajo na delovanje predpisanih zdravil. Večina anketirancev se sploh ne strinja s trditvijo, da lahko pripravke za samozdravljenje uporabljajo ne glede na to, katero bolezen imajo.

Graf 11: Mnenje o varnosti samozdravljenja.



Največ anketirancev meni, da je samozdravljenje varno, če imajo dovolj informacij. To je 79,07 %, kot kaže graf 11.

Graf 12: Izkušnje anketirancev z zdravnikom.



Največ anketirancev ne ve, ali ima njihov zdravnik o samozdravljenju pozitivno mnenje, četrtnina pa meni, da ima zdravnik pozitivno mnenje. Več kot 30 % anketirancev je trdilo, da zdravnik vedno vpraša, če so že sami vzeli kakšna zdravila. 40 % anketiranih je mnenja, da njihov zdravnik sploh ne nasprotuje njihovem samozdravljenju. Skoraj 10 % anketirancev svojemu zdravniku ne pove, da se samozdravijo. Skoraj 20 % anketirancev je trdilo, da se njihov zdravnik o samozdravljenju ne pogovarja z njimi.

5 RAZPRAVA

Raziskava je pokazala, da se je večina anketirancev v preteklem letu samozdravila. Tudi pri ostalih slovenskih in tujih raziskavah (1, 11, 12) so prišli do zaključkov, da se velika večina ljudi samozdravi. To je tudi pričakovano, saj je znano, da se človek v primeru bolezni najprej poskusi pozdraviti sam (14). Po izsledkih raziskave (1) na reprezentativnem vzorcu prebivalcev Slovenije se je samozdravilo 51 % anketirancev.

Le-ta je pokazala, da se je vsaj polovica prebivalcev Slovenije samozdravila v preteklem letu. Tudi nekatere manjše slovenske raziskave o samozdravljenju (12, 15, 17, 18, 19) so pokazale, da se velika večina ljudi samozdravi. To je tudi v skladu z rezultati moje raziskovalne naloge, ki je pokazala, da se 68,2 % anketirancev samozdravi. Kot vzrok za samozdravljenje je bilo največkrat omenjeno, da je bil zdravstveni problem manjše razsežnosti in zato ni bilo potrebe po obisku zdravnika ter da se lahko pozdravijo sami, brez da bi za to potrebovali nadzor zdravnika. S tem je potrjena moja prva hipoteza.

Večina anketirancev je za samozdravljenje uporabljala zdravilne pripravke in čaje. S tem je potrjena tudi moja druga hipoteza. Literatura navaja, da so ti pripravki predvsem naravnega izvora in nabrani ali kupljeni v lekarni. To so predvsem kamilica, žajbelj, rman, poprova meta, bezeg (16, 17) ... Anketirani z reprezentativnim vzorcem (1) iz leta 2008 so se največkrat posluževali zdravil, rastlinskih pripravkov, čajev, vitaminov in mineralov kot oblike samozdravljenja. Vse ostale načine samozdravljenja, kot so homeopatija, kiropraktika in akupunktura, so uporabili le redki. Najpogosteje uporabljeni preparati za samozdravljenje so bile zdravilne rastline in čaji, nekoliko manj zdravila brez recepta, ki se dobijo v lekarni, in vitamini ter minerali. Najmanj jih je uporabilo homeopatska zdravila.

Največ anketirancev je zdravila in pripravke za samozdravljenje dobilo v lekarni brez recepta. To je v skladu z že omenjeno slovensko raziskavo (1). To dejstvo kaže na to, da se uporabniki večinoma zavedajo tveganj samozdravljenja in pripravke kupujejo tam, kjer imajo zaupanje. To se je pokazalo tudi v naši raziskavi, saj je skoraj polovica anketiranih najbolj zaupa farmacevtu in zdravniku.

V moji raziskavi so bili najpogostejši viri informacij o samozdravljenju farmacevt in prijatelj. Moj izsledek potrjuje dejstvo, da je samozdravljenje precej družbeno-socialno pogojeno, saj se veliko ljudi po pomoč najprej obrne k prijateljem in sorodnikom. Izsledek, da je farmacevt pomemben vir informacij, pa zopet govori v prid zavedanja potencialnih nevarnosti samozdravljenja. V slovenski raziskavi (1) farmacevt ni bil tako pogost vir informacij, tam so anketiranci dobili informacije predvsem iz knjig, od sorodnikov, pa tudi od prijateljev. Moja tretja hipoteza je predvidevala, da bo največ anketirancev informacije o samozdravljenju dobilo od sorodnikov. Tretje hipoteze tako ne morem potrditi, saj je večina vprašanih informacije dobilo od farmacevtov in prijateljev.

Anketiranci se večinoma zavedajo omejitev in tveganj samozdravljenja, v povprečju celo malo bolj kot v slovenski raziskavi (1). V raziskavi so ugotovili tudi, da je varnost samozdravljenja pri vprašanih še vedno nejasna in kaže, da niso prepričani oziroma niso dobro seznanjeni z varnostjo uporabljenih zdravil in pripravkov. Večini se v raziskavi (1) zdi samozdravljenje varno le, če imajo dovolj informacij. Eni petini se zdi, da je lahko nevarno, manjšini pa, da je popolnoma varno. Moja raziskava je pokazala, da večina (skoraj 80 %) meni, da je varna uporaba pripravkov za samozdravljenje le, če imajo dovolj informacij. Velika večina pa se ne strinja s trditvijo, da lahko uporabi pripravke za samozdravljenje ne glede na to, kakšno bolezen ima. To je pričakovano, saj bi lahko

naredili veliko škodo za svoje zdravje, če bi vzeli napačno zdravilo. S tem bi si lahko stanje bolezni še poslabšalo.

Rezultati moje raziskave kažejo na pomanjkljivo komunikacijo z zdravnikom. Veliko ljudi namreč ne ve, kakšno mnenje ima o samozdravljenju njihov zdravnik, prav tako pa jih kar nekaj o svojem samozdravljenju zdravnika ne obvesti. To predstavlja potencialno tveganje za zdravje zaradi interakcij z drugimi zdravili. So pa ti izsledki v skladu z drugimi raziskavami (1, 12, 14), ki prav tako opozarjajo na nevarnosti slabe in pomanjkljive komunikacije med zdravnikom in bolnikom glede samozdravljenja.

Prednosti pričujoče raziskovane naloge sta, da je bil vprašalnik že testiran in sem ga samo prilagodila glede na hipoteze in okolje, v katerem sem ga izvajala. Vprašalnik sem še enkrat testirala na manjšem številu. Glede na ostale raziskave sem imela visok odstotek vrnjenih vprašalnikov (več kot 60 %), medtem ko je za ostale raziskave značilen nižji odstotek.

Slabosti moje raziskave pa so, da je v vzorcu nesorazmerno veliko žensk, prav tako je vzorec relativno majhen, vendar na velikost kraja primerljiv, saj občina Šmartno ob Paki po podatkih Statističnega urada RS (20) na dan 1. 1. 2010 šteje 3161 prebivalcev. Po literaturi (21) sem zasledila, da velja da je v družini za zdravljenje zadolžena ženska, to verjetno razlaga večji delež žensk, ki so sodelovale v raziskavi. Raziskavo sem si zastavila tako, da je v vzorec zajeta le občina Šmartno ob Paki. Na podlagi le-tega ne morem sklepati, da bi veljale podobne zakonitosti na celotni populaciji.

6 ZAKLJUČEK

Na podlagi opravljene analize lahko ugotovim naslednje:

- večina anketirancev se samozdravi, to so potrdile tudi druge raziskave,
- anketiranci so pripravke za samozdravljenje največkrat dobili v lekarni brez recepta,
- največ anketirancev je informacije o samozdravljenju dobilo pri prijateljih in znancih ter pri farmacevtu,
- anketiranci za informacije o samozdravljenju najbolj zaupajo zdravniku in farmacevtu, najmanj pa medijem in internetu,
- veliko anketirancev ne ve, kakšno mnenje ima o samozdravljenju njihov zdravnik; kar nekaj jih svojemu zdravniku sploh ne pove, da se samozdravijo.

Iz zgoraj napisanega lahko sklepam, da se večina ljudi samozdravi in te informacije večinoma pridobijo od farmacevtov, zdravnikov in prijateljev. Torej farmacevt in zdravnik imata v občini Šmartno ob Paki velik vpliv na samozdravljenje. Le-to je pomembno za farmacevta in zdravnika, da se zavedata, da imajo ljudje doma tudi pripravke in lahko pride do interakcij med zdravili. Večinoma dobijo ljudje, ki uporabljajo samozdravljenje, informacije pri prijateljih in znancih.

7 POVZETEK

Ozadje

Samozdravljenje je najstarejša oblika zdravljenja. Ko se je medicina bolj razvila, so odgovornost za zdravljenje prevzeli zdravniki in farmacevti. Pa vendar samozdravljenje ni zamrlo, ampak spet postaja vse bolj priljubljeno. Je namreč cenejše ali pa bolniki le ne želijo obremenjevati svojega zdravnika z manjšimi problemi. Zaradi interakcij z zdravili, ki jih predpiše zdravnik, pa je lahko tudi škodljivo.

Namen

V raziskovalni nalogi sem želela ugotoviti, kaj prebivalci Šmartnega ob Paki menijo o samozdravljenju in kje ter kako so o njem pridobili podatke.

Metode

Opravila sem presečno študijo z vprašalnikom na 86 polnoletnimi prebivalci občine Šmartno ob Paki. Dobljene podatke sem analizirala in jih primerjala z raziskavami o samozdravljenju v svetu in pri nas.

Rezultat

Večina anketirancev se samozdravi, najbolj priljubljene so zdravilne rastline in čaji, pa tudi vitamini in minerali ter zdravila brez recepta. Informacije o samozdravljenju so največkrat dobili od farmacevtov, znancev/prijateljev ter sorodnikov.

Zaključek

Z raziskavo sem ugotovila, da se veliko ljudi v Šmartnem ob Paki samozdravi in večina jih dobro pozna nevarnosti in pasti samozdravljenja. Se pa o samozdravljenju premalo pogovarjajo z zdravnikom, kar je lahko nevarno.

8 ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju Boštjanu Ketišu in somentorici Zaliki Klemenc-Ketiš za svetovanje in podporo, Blanki Grilanc za pregled raziskovalne naloge v tujem jeziku in Mojci A. Juras za strokovni lektorski pregled raziskovalne naloge. Zahvaljujem se tudi vsem drugim, ki so kakorkoli pripomogli k moji raziskovalni nalogi.

9 VIRI IN LITERATURA

1. SMOGAVEC, M./ SOFTIČ N. 2009. Razširjenost samozdravljenja v slovenski populaciji. Raziskovalna naloga, Maribor, Medicinska fakulteta.
2. TUŠEK-BUNC K. 2008. Samozdravljenje kot odgovornost za lastno zdravje. Zbornik Samozdravljenje, Ljubljana, Zavod za razvoj družinske medicine.
3. PESJAK, T. 2011. Lajšanje bolečine z akupunkturo. Diplomsko delo. Maribor, Fakulteta za zdravstvene vede.
4. TUŠEK-BUNC, K. 2008. Akupunktura. Zbornik Samozdravljenje Ljubljana, Zavod za razvoj družinske medicine.
5. OGOREVC, N. 2008. Promocija nekovencionalnih metod zdravljenja. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za družbene vede.
6. GABROVŠEK, D. 2007, Položaj zdravilstva v Sloveniji. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za družbene vede.
7. SOMMER, S. 2006, Homeopatija: Zdravljenje z močjo narave. Ljubljana, Mladinska knjiga. (str. 10 – 24)
8. BLAŽIČ, L./ GLAS, K. L. 2002. Samozdravljenje s homeopatijo. Zbornik Samozdravljenje, Ljubljana, Zavod za razvoj družinske medicine.
9. KREFT, S. 2008. Zakonska ureditev zdravil za samozdravljenje rastlinskega in kemijskega izvora ter prehranskih dopolnil. Zbornik Samozdravljenje, Ljubljana, Zavod za razvoj družinske medicine.
10. KOPČAVAR-GUČEK, N. 2008. Domača lekarna. Zbornik Samozdravljenje, Ljubljana, Zavod za razvoj družinske medicine
11. JACIMOVIČ, D. 2002. Etične dileme pri trženju zdravil brez recepta. Diplomsko delo. Ljubljana, Ekonomska fakulteta.
12. KLEMENC-KETIŠ, Z./ HLADNIK, Ž./ ROTAR-PAVLIČ, D./ POST. M./ KERSNIK, J. 2010. Self-reported chronic conditions in student population in Slovenia. Zdravstveni Vestnik, 79: 31 - 41.
13. ŠTEMBERGER, A., KLEMENC-KETIŠ, Z. 2008 Sporazumevanje z bolnikom, ki se zdravi sam. Zbornik Samozdravljenje, Ljubljana, Zavod za razvoj družinske medicine.
14. GREEN, A. L./ FREYER G. E./ YAWN B. P./ LANIER D./ DOVEY S. M. 2001. The ecology of medical care revisited. N Eng J Med, 344-26, str. 2021 – 2025.
15. KLEMENC-KETIŠ, Z. VEROVNIK F. 2004. Uporaba zdravilnih rastlin med prebivalci Velenja. Zdravstveni Vestnik; 73: 59–62.
16. KOPRIVEC, M. 2008. Ovrednotenje uporabe in odnosa do uporabnikov do zdravilnih rastlin in njihovih pripravkov pri samozdravljenju. Zbornik Samozdravljenje, Ljubljana, Zavod za razvoj družinske medicine.
17. KLEMENC-KETIS Z./ HLADNIK Ž./ KERSNIK J. 2009. Self-Medicaton among Helthcare and Non-Helthcare Students at University of Ljubljana, Slovenia. Medical Principles and Practice, 19(5): 395-401.

18. KLEMENC_KETIŠ Z./ KERSNIK J. 2011. The Effect of Demographic Characteristic on Self-Medication Patterns: A Cross-Sectional Nationwide Study from Slovenia. Coll Antropol; 35(4): 1237-1242.
19. KLEMENC_KETIŠ Z./ KERSNIK J. 2010. Surces and predictors of home-kept prescription drugs. Int J Clin Pharmacol Ther; 48(11): 705-7.
20. <http://www.stat.si/doc/statinf/05-si-007-1001.pdf>, prebrano 19. 1. 2012
21. KLEMENC-KETIŠ Z./ HLADNIK Ž./ KERSNIK J. 2011. A cross sectional study of sex differences in self-medication practices among university students in Slovenia. Coll Antropol; 35(2): 329-334

10 PRILOGA

Priloga 1: Anketni vprašalnik

ANKETA O SAMOZDRAVLJENJU

Spoštovani!

Sem Ana Kronovšek, učenka 9. razreda na OŠ bratov Letonja. V letošnjem šolskem letu sem se odločila za raziskovalno nalogo v okviru Mladih raziskovalcev za razvoj Šaleške doline. Moja raziskovalna naloga ima naslov Samozdravljenje med prebivalci občine Šmartno ob Paki, ki jo bom izdelala pod mentorstvom Boštjana Ketiša.

Številni ljudje uporabljajo poleg zdravljenja pri zdravniku še druge načine zdravljenja. Takšna uporaba zdravil in zdravilnih pripravkov ter drugih pripravkov brez nasveta zdravnika se imenuje samozdravljenje. Zdravila in pripravke za samozdravljenje ljudje po navadi uporabljajo na osnovi lastnega znanja in izkušenj ali po nasvetu sorodnikov, znancev in prijateljev.

Ker želim v svoji raziskovalni nalogi prikazati razširjenost samozdravljenja v občini Šmartno ob Paki ter opredeliti odnos njenih prebivalcev do samozdravljenja, Vas prosim, če bi lahko odgovorili na spodnja vprašanja v anonimni anketi. Rezultati ankete se bodo uporabili zgolj za namene raziskovalne naloge.

Vaš spol:

1 – moški

0 - ženska

1. Katerega leta ste rojeni? 19__

2. Vaša izobrazba:

1 – osnovna šola

2 – poklicna šola

3 – srednja šola

4 – višja, visoka,
univerzitetna

5 – magisterij, doktorat

3. Vaš status:

1 – zaposlen

2 - upokojen

3 – nezaposlen

4 – dijak, študent

4. Ali ste v letu 2011 brez nasveta zdravnika (za samozdravljenje) uporabili zdravila na recept, ki so ostala od prej, zdravila brez recepta, zdravilne pripravke, homeopatska zdravila ali vitamine in minerale?

DA NE

5. Katera zdravila in pripravke za samozdravljenje ste uporabili?

Zdravila na recept, ki jih predpiše zdravnik, a ostanejo od prej in jih imam sam ali drugi shranjena doma:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Zdravila brez recepta, ki jih kupim v lekarni:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Zdravilne rastline in čaji:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Homeopatska zdravila:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Vitamini in minerali:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem

6. Kje ste dobili zdravila in pripravke za samozdravljenje?

Brez recepta v lekarni:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Pri zdravilcu:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Pri homeopatu:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Pri sorodnikih, prijateljih, sosedih:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Preko interneta:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Drugo (prosim, vpišite):			

7. Kje/od koga ste pridobili informacije o samozdravljenju?

Zdravnik:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Farmacevt:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Zdravilec:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Homeopat:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Prijatelji/znanci:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Starši/sorodniki:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Knjige:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Mediji:	1 - da	0 - ne	2 – ne vem
Drugo (prosim, vpišite):			

8. Koliko zaupate naslednjim virom zdravstvenih informacij? Prosim, označite na lestvici od 1 do 5. 1 pomeni, da navedenemu viru sploh ne zaupate, 5 pa, da mu zelo zaupate.

Zdravniku:	1	2	3	4	5	ne vem
Farmacevtu:	1	2	3	4	5	ne vem
Homeopatu:	1	2	3	4	5	ne vem
Zdravilcu:	1	2	3	4	5	ne vem
Prijateljem/znancem:	1	2	3	4	5	ne vem
Staršem/sorodnikom:	1	2	3	4	5	ne vem
Knjigam:	1	2	3	4	5	ne vem
Medijem:	1	2	3	4	5	ne vem
Internetu:	1	2	3	4	5	ne vem
Drugo (prosim, vpišite):						

9. Samozdravljenje pomeni zdravljenje samega sebe brez nadzora zdravnika. Kakšen je vaš odnos do samozdravljenja (možen je le en odgovor)?

- 1 – samozdravljenja ne odobravam
- 2 – samozdravljenje me ne zanima
- 3 – samozdravljenje podpiram, vendar se ga ne poslužujem
- 4 – samozdravljenje podpiram in se ga tudi poslužujem
- 5 – ne vem

10. Kaj menite o pripravkih za samozdravljenje? Prosim, označite na lestvici od 1 do 5. 1 pomeni, da se ne strinjate, 5 pa, da se popolnoma strinjate.

Zdravila in pripravki za samozdravljenje so popolnoma varni.	1	2	3	4	5	ne vem
Zdravila in pripravki za samozdravljenje imajo stranske učinke.	1	2	3	4	5	ne vem
Zdravila in pripravki za samozdravljenje vplivajo na delovanje zdravil, ki jih predpiše zdravnik.	1	2	3	4	5	ne vem
Zdravila in pripravke za samozdravljenje lahko uporabljam ne glede na to, katero bolezen imam.	1	2	3	4	5	ne vem

11. Kakšno je vaše mnenje o varnosti samozdravljenja (možen je le en odgovor)?

- 1 – zdi se mi popolnoma varno
- 2 – zdi se mi varno le, če imam dovolj informacij
- 3 – samozdravljenje je lahko nevarno
- 4 – ne vem

12. Koliko se strinjate z naslednjimi trditvami? Prosim, označite na lestvici od 1 do 5. 1 pomeni, da se ne strinjate, 5 pa, da se popolnoma strinjate.

Moj zdravnik ima o samozdravljenju pozitivno mnenje.	1	2	3	4	5	ne vem
Moj zdravnik me vedno vpraša, ali sem že sam(a) vzel(a) kakšna zdravila.	1	2	3	4	5	ne vem
Moj zdravnik se z menoj o samozdravljenju pogovarja in mi svetuje.	1	2	3	4	5	ne vem
Moj zdravnik vedno nasprotuje mojemu samozdravljenju.	1	2	3	4	5	ne vem
Zdravniku vedno povem, da se samozdravim, čeprav me ne vpraša.	1	2	3	4	5	ne vem
Ko mi zdravnik predpiše novo zdravilo, mu povem, da se samozdravim.	1	2	3	4	5	ne vem

Hvala za vaše odgovore.