

Szemléletváltás az egészségügyben, fókuszban a megelőzés

A lakosság egészségi állapotának javítása érdekében egyrészt az ellátó-rendszer átalakítására van szükség, mindemellett nagyobb hangsúlyt kell fektetni a megelőzésre és a tájékoztatásra. A szemléletformálásnak már a gyerekek bevonásával, óvodás kortól el kell kezdődnie. Ehhez az egészségügy mellett az oktatás, a szociális szektor és a civil szféra szereplőit is be kell vonni. A lakosság egészségi állapota ugyanis nagymértékben elmarad a fejlett országok és az Európai Unió országok lakóiétól. A fentiek érdekében tehát a cél az egészségügyi rendszer fejlesztése és az egészség, az egészséges életmód előtérbe helyezése mindennapjaink során.

Nincs könnyű helyzetben, aki ma egészségesen szeretne élni, hiszen számos nehezítő tényezővel kell szembenéznie. Ilyen például a környezettel kapcsolatos problémák: a levegő, a talaj szennyezettsége, vagy az elérhető élelmiszerek összetétele, és sok esetben ezek ára. Egészségünk megőrzésére és megfigyelésére átlagosan igen kevés időt fordítunk. Sok esetben elmaradnak az ajánlott szűrő-, és kontroll vizsgálatok, melyek számos betegség felismerésében és ezáltal az idejében történő gyógyításban lehetnének eredményesek.

Elérhető néhány tájékoztató adat, ki lehet számolni például a testtömeg-indexet, meg lehet mérni a vérnyomást, de ezen túl legfeljebb a házi orvosi rendelőben készült teljes vérvék- és vizeletvizsgálat ad valamilyen támpontot. Ha nincs konkrét panasz, semmilyen fájdalom, csak szeretnénk egy kicsit jobban érezni magunkat a bőrünkben, akkor elkezdhetjük böngészni az internetet, tanácsot kérhetünk az ismerőseinktől, barátainktól, választhatunk a reklámokban látott módszerek és termékek közül, de a rengeteg információ miatt egy idő után összezavarodunk. Jól csináljuk? Mikor és milyen eredményeket kellene látni, tapasztalni?

A legtöbben azonban nem ismerik a módját, hogyan is élhetnének egészségesebben, miért is fontos egészségünk megőrzése, a betegségek idejében történő felismerése és kezelése. A különböző felmérésekből és statisztikákból évről évre látszik, hogy a magyarok több mint fele túlsúlyos, egyharmada kórosan elhízott, azaz legalább 6-10 palack ásványvíznyi túlsúlyt cipel minden egyes pillanatban, ezzel megterheli a szívét, az ízületeit (térdét, csípőjét, gerincét). Ezekből pedig később súlyos betegségek alakulhatnak ki. Az emberek a háziorvost csak akkor keresik fel, amikor már baj van: nem kapnak levegőt, fulladnak, vizesedik a bokájuk, össze-vissza kalapál a szívük. A háziorvos viszont nem találkozik azokkal, akiknél még nem kóros az elhízás, „csupán” 5-10 kiló súlyfelesleggel élnek. Nekik ki mondja meg, hogyan tudnának lefogyni? Ki ad tanácsot, hogyan alakítsák át az étrendjüket, hogyan kezdjenek el kíméletesen mozogni? Milyen otthoni tornával válthatják ki az edzőtermet, ha nincs a közelükben ilyen, vagy szépkorúként már nem érzik magukat odavalónak?

További problémát okoz, hogy a lakosság 30%-a dohányzik. Ez első olvasatra nem tűnik túl soknak a 100%-hoz képest. Ha viszont a számok mögé nézünk, akkor látjuk, hogy minden harmadik ember rendszeresen cigarettázik. Naponta legalább 600 forintot költ arra, hogy évekkel később tüdőbetegséggel, COPD-vel, a legrosszabb esetben pedig tüdőrákkal kórházba kerüljön. A napi 600.-forint egy év alatt 219.000.- Ft, amiből már meg lehetne venni egy jobb márkájú használt autót vagy el lehetne vinni nyaralni az egész családot mondjuk Hajdúszoboszlóra. Elgondolkodtató, nem? Amikor azonban le akarnak szokni, kihez fordulhatnak? A háziorvoshoz, mint az egészségügyi ellátó rendszer úgynevezett „kapuórához”, csak akkor mennek el, amikor már szúr a tüdejük, reggelente fulladnak és köhögnek, nem érznek ízeket és illatokat, vagy krónikus hörgőgyulladás alakult ki náluk. Ki világosítja fel őket, hogy amit tesznek, az lassú öngyilkosság?

A jelenlegi egészségügyi ellátó rendszer a betegségek kezelésére épül és nem az egészség megőrzésére. Ha baj van, a beteg a megfelelő vizsgálatok után eljut a szakorvoshoz, aki kezelésbe veszi. De rossz közérzet, túlsúly, levertség, kedvetlenség miatt nem senki sem kerül be az egészségügyi ellátó rendszerbe. Az évek során számos vállalkozás, egyesület és civil szervezet jött létre, hogy választ adhassanak a fent felsorolt kérdésekre, csak hogy a lakosság nagy része nem fordul hozzájuk tanácsért, ők ugyanis nem „orvosok”. Sokak fejében az a kép él, hogy hiteles válaszokat, tanácsokat és ellátást csak az egészségügyben dolgozóktól, azon belül is orvosoktól kaphat. A jelenlegi egészségügy viszont a kórházi és a házi orvosi ellátásban számít az orvosok segítségére. Hiányzik a rendszerből az a láncszem, ami összekötné azokat, akik már nem teljesen egészségesek, de még nincsenek tüneteik, panaszaik, viszont szeretnék változtatni az életmódjukon, hogy minél tovább élhessenek egészségben, erejük teljében.

Hosszú évek óta próbálnak beavatkozni az egészségügy működésébe annak érdekében, hogy a javuljanak a népegészségügyi mutatók, és egyre kevesebbeknél alakuljon ki olyan súlyos betegség, amely kis odafigyeléssel, megelőzéssel vagy együttműködéssel megelőzhető lenne. A születéskor várható élettartam folyamatosan növekszik, de még mindig sokan halnak meg „idejekorán”, azaz 65 éves koruk előtt, az egészségtelen életmódjuk miatt.

Megoldást jelenthet az egészségügyi ellátó rendszer átszervezése oly módon, hogy a hangsúlyt a betegség gyógyítása mellett áthelyezik a megelőzésre, a szűrővizsgálatokra, a tájékoztatásra és a tanácsadásra. Így már korai stádiumban felfigyelhetnek az egészségi állapot romlására, felhívhatják rá az illető figyelmét, tanácsokkal láthatják el arra vonatkozóan, mit tehet ő az egészségének megőrzéséért, illetve a betegségek elkerüléséért.

E szemléletformálásnak jegyében a különálló intézmények összehangolt tevékenységére lesz szükség, valamint az elsősorban szolgáltató szerepet betöltő egészségfejlesztési szervezetekre (például a jelenleg már működő Egészségfejlesztési Irodákra). Ezek a helyi lakosság számára kínálnak majd egészségfejlesztési programokat, hatásos egészség-kommunikációval motiválják, képzésekkel és tanácsadással támogatják a lakosságot, közösségeket, és segítenek a programok megvalósításában. Az „Egészséges Magyarország 2014-2020” Egészségügyi Ágazati Stratégia egyik legfőbb feladatának azt tűzte ki, hogy minél többen válasszák az egészséget.

Hatrészes cikksorozatunkkal azokat a területeket szeretnénk górcső alá venni, amelyeken legelőször érdemes elindítani ezt a fajta szemléletváltást, emellett az érdeklődők figyelmébe ajánlunk egyszerű, ám hatékony módszereket, amelyekkel már rövid idő múltán is javulást érhetnek el közérzetünkben, s így az egészségi állapotunkban is. Az egészséges táplálkozás fontosságáról, a rendszeres testmozgás jótékony hatásairól, a dohányzás következményeiről, a túlzott alkoholfogyasztás egészségkárosító hatásairól és a lelki egészség jelentőségeiről szóló írásainkat hetente olvashatják az önkormányzat honlapján.

(A BMI néven rövidített érték azt mutatja, megfelelő-e a súlyunk a magasságunkhoz képest. (BMI = testsúly (kg-ban)/ magasság (méterben)²) Ha ez az érték 30 feletti, akkor kritikus állapotról beszélünk, 25 - 30 között túlsúlyról, 18,5 - 25 között az érték normális testsúlyt mutat, 18,5 alatt pedig az illető sovány.)

Az adatok az Egészségjelentés 2015 című, a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet által készített tanulmányból származnak.