



## JEDINICA 2

# Zdravstvena pismenost

## Sadržaj

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Uvod .....                                                      | 2  |
| 2.1 Mentalno zdravlje.....                                      | 5  |
| 2.1.1 Što je mentalno zdravlje? .....                           | 5  |
| 2.1.2 Pitanja mentalnog zdravlja .....                          | 6  |
| 2.1.3 Stres i mentalno zdravlje .....                           | 7  |
| 2.1.4 Podrška osobama s mentalnim zdravstvenim problemima ..... | 9  |
| 2.1.5 Živjeti s mentalnim zdravstvenim problemima .....         | 10 |
| 2.2 Prehrana i dijeta.....                                      | 13 |
| 2.2.1 Uvod u zdravu prehranu .....                              | 13 |
| 2.2.2 Dijeta vezana uz zdravstvene probleme.....                | 14 |
| 2.2.3 Označavanje hrane .....                                   | 15 |
| 2.3 Preventivna promocija zdravlja.....                         | 16 |
| 2.3.1 Zdravlje i odrednice zdravlja.....                        | 16 |
| 2.3.2 Promicanje zdravlja i prevencija bolesti .....            | 18 |
| 2.3.3 Nezarazne bolesti .....                                   | 18 |
| 2.3.4 Čimbenici rizika .....                                    | 19 |
| 2.3.5 Pregled .....                                             | 20 |
| 2.3.6 Uloga laičkog obiteljskog zdravstvenog savjetnika.....    | 20 |
| Reference .....                                                 | 22 |

## Uvod

Tema ove jedinice je zdravstvena pismenost. Zdravstvena pismenost definirana je kao kognitivne i društvene vještine koje određuju motivaciju i sposobnost pojedinaca da steknu pristup, razumiju i koriste informacije na načine koji promiču i održavaju dobro zdravlje.

Promicanje zdravstvene pismenosti ključno je za aktivno i informirano sudjelovanje u pitanjima zdravstvene zaštite te je identificirano kao ključno djelovanje za smanjenje zdravstvenih nejednakosti unutar Europske unije od strane Europskog centra za prevenciju i kontrolu bolesti (ECDC).

Razine zdravstvene pismenosti unutar EU-a i dalje su razlog za zabrinutost kao što je istaknuto u Europskom istraživanju zdravstvene pismenosti iz 2012., koje je uključivalo sve tri razine zdravstvene pismenosti – funkcionalnu, interaktivnu i kritičnu zdravstvenu pismenost – te je pokazalo da je gotovo svaki drugi ispitanik pokazao ograničenu zdravstvenu pismenost.

Postoje znatni socijalni i gospodarski učinci koji proizlaze iz ograničene zdravstvene pismenosti. Istraživanja su pokazala da je loša zdravstvena pismenost dosljedno povezana s lošim zdravstvenim ponašanjem i ishodima. U izvješću Javnog zdravlja Engleska (2015.) navedeno je da limitirana (funkcionalna) zdravstvena pismenost predviđa lošu prehranu, pušenje i nedostatak tjelesne aktivnosti neovisno o čimbenicima rizika uključujući dob, obrazovanje, spol, etničku pripadnost i dohodak, a povezana je s povećanim rizikom od poboljšavanja i prerane smrti u starijih odraslih osoba neovisno o dobi, društveno-ekonomskom položaju, kognitivnoj funkciji i već postojećoj bolesti. Osobe s dugoročnim stanjima uključujući depresiju, dijabetes, te bolesti srca, bubrega i mišićno-koštane bolesti također je više vjerojatno da će imati ograničenu zdravstvenu pismenost. Osobe s niskom zdravstvenom pismenosti, u usporedbi s općom populacijom:

- je 1,5-3 puta veća vjerojatnost da će doživjeti povećanu hospitalizaciju ili smrt, a veća je vjerojatnoća da će imati depresiju;
- imaju veću vjerojatnost da će se boriti s upravljanjem zdravljem i blagostanjem I zdravljem svoje obitelji te su stoga izloženi povećanom riziku od razvoja višestrukih zdravstvenih problema;
- koristiti će manje preventivnih usluga i usluga promicanja zdravlja, kao što su pregled raka i cijepljenje protiv gripe, te se manje prisjećaju i pridržavaju medicinskih uputa i režima zdravstvene zaštite;
- teže će pristupiti odgovarajućim zdravstvenim uslugama, više će koristiti usluge hitne pomoći te imati duži ostajanje pacijentom;
- imaju manje učinkovitu komunikaciju sa zdravstvenim i socijalnim radnicima i manje je vjerojatno da će se uključiti u aktivne rasprave o njihovim zdravstvenim opcijama, što potencijalno dovodi do skrivanja njihovih zdravstvenih potreba.

Iako zdravstvena pismenost utječe na svakoga, dokazi upućuju na to da su neke skupine više izložene riziku od doživljavanja niske zdravstvene pismenosti od drugih:

- Oni koji su socijalno I gospodarski zakinuti ;
- migranati i etničke manjine;
- Stariji ljudi;

- Ljudi s dugoročnim zdravstvenim stanjima;
- Invalidi.

Stoga je zdravstvena pismenost kao ključna odrednica zdravlja snažno povezana s zdravstvenim nejednakostima.

Zdravstvena pismenost znači više nego biti u mogućnosti čitati prospekte i uspješno zakazati termine. Poboljšanjem pristupa ljudima o zdravstvenim informacijama i njihovim sposobnostima da ih učinkovito koriste, zdravstvena pismenost je kritična za osnaživanje.

Zdravstvena pismenost je pod utjecajem jezika kojim govorimo; naša sposobnost da jasno komuniciramo i pažljivo slušamo; naše dobi, socioekonomskog statusa, kulturne pozadine, prošlih iskustava, kognitivnih sposobnosti, i mentalnog zdravlja. Svaki od tih čimbenika utječe na način na koji komuniciramo, razumijemo i odgovaramo na informacije o zdravlju.

Ključni je cilj projekta ON-CALL poboljšati zdravstvenu pismenost unutar područja socijalnih i gospodarskih nedostataka prisvajanjem pristupa razvoja zajednice temeljene na imovini. To uključuje razvoj ovog programa osposobljavanja za laičke zdravlje temeljeno na zajednici, radnike za potporu vršnjacima koji će po završetku biti raspoređeni unutar svoje zajednice kako bi promicali i poboljšali zdravstvenu pismenost.

Kao što je ovaj program za vršnu podršku utemeljen na zajednici, češće će se promicati zdravstvena pismenost i zdravstveni vlasnički kapital jer će radnici za vršnu podršku imati zajedničke stvari s sudionicima, omogućiti sudionicima da se uključe u rasprave o temama širim od zdravlja i potaknu sudionike da se uključe u društvene mreže u kojima se mogu dijeliti problemi, zabrinutosti i savjeti.

Jedinica za zdravstvenu pismenost sastojat će se od 3 podjedinice osposobljavanja u sljedećim područjima:

- i. Mentalno zdravlje
- ii. Prehrana i dijeta
- iii. Preventivna promocija zdravlja

Po završetku Jedinice sudionici će imati razvijena znanja u sljedećim područjima:

#### **Mentalno zdravlje:**

- Temeljno poznavanje problema mentalnog zdravlja
- Temeljno znanje o uzrocima problema mentalnog zdravlja
- Temeljno znanje o tome kako živjeti s problemom mentalnog zdravlja
- Temeljno znanje o podršci osobama s problemima mentalnog zdravlja

#### **Dijeta i prehrana:**

- Temeljno poznavanje učinka koje hrana i prehrana imaju na zdravlje
- Temeljno znanje o važnosti zdrave prehrane i što čini zdravu prehranu

### Preventivna promocija zdravlja:

- Temeljno poznavanje zdravstvenog obrazovanja u vezi s prevencijom bolesti, pregledom i zdravim ponašanjem – npr. kronična prevencija bolesti; prehrana; fizičke aktivnosti; prestanak pušenja; upravljanje stresom, te zdravstveni pregledi
- Temeljno poznavanje socijalnih odrednica zdravlja

Po završetku programa osposobljavanja sudionici će također imati razvijene vještine u sljedećim područjima:

### Mentalno zdravlje

- Identificirati glavne značajke različitih vrsta problema mentalnog zdravlja
- Identificirati čimbenike koji utječu na mentalno zdravlje
- Prepoznati okolnosti koje mogu negativno utjecati na osobe koje pate od problema mentalnog zdravlja
- Identificiranje izvora stresa
- Prepoznavanje problema uzrokovanih nepotrebnim stresom
- Pružiti informacije o tome kako živjeti s problemima mentalnog zdravlja
- Utvrđivanje strategija za pomoć pojedincima u pitanjima mentalnog zdravlja
- Utvrđivanje ključnih agencija za podršku i usluge osobama s pitanjima mentalnog zdravlja
- Sastaviti popis relevantnih usluga podrška/organizacija i njihovih kontaktnih podataka o drugim pitanjima koja utječu na korisnike

### Prehrana i dijeta

- Upotrijebite sustav semafora za čitanje oznaka hrane kako biste promicali zdravu prehranu
- Objasnite prednosti hrane bogate vlaknima i konzumiranje 5 porcija voća i povrća dnevno
- Utvrdite skupine za hranu i koje su namirnice uključene unutar skupina
- Iskoristite praktične alate, kao što je 'Jedidobro tanjur', za promicanje zdrave prehrane
- Ilustrirajte važnost određenih namirnica za zdravlje, količinu koju treba uzeti i kako ih uključiti u prehranu

### Preventivna promocija zdravlja

- Procijeniti uzorak životnog stila pojedinca kako bi ih motivirali i podržali da naprave pozitivne promjene u vezi sa svojim zdravljem
- Objasnite utjecaj i čimbenike rizika povezane s ponašanjem u vezi zdravlja i dobrobiti - npr. pušenje i vježbanje
- Sastaviti popis lokalnih resursa i usluga koji promiču zdravlje i dobrobit

Trening u svakoj pod jedinici je uživo i traje 3 sata. Ovaj priručnik je popraćen Priručnikom koji sadrži:

- Plan svake podjedinice podijeljene na osnovna područja
- Jasne upute o tome kako podučavati podjedinicu uključujući potrebne resurse
- Skupinu fotokopija pune veličine svih slajdova koji se koriste za podučavanje tečaja

Edukaotri mogu osjetiti potrebu sastavljanja nekih materijala i sadržaja tako da su relevantniji za sudionike iz njihove zemlje.

## Samousmjereno učenje

Sudionici su dužni dovršiti 5 sati samostalnog samousmjerenog učenja za svaku temu. Na kraju svake podjedinice bit će samousmjerna sekcija za osposobljavanje koja će usmjeriti sudionike na niz resursa za potporu i poboljšanje njihovih znanja i vještina u posebnim područjima.

### 2.1 Mentalno zdravlje

#### Razumijevanje mentalnog zdravlja

##### Cilj

Za pružanje informacija o mentalnom zdravlju, različite vrste problema mentalnog zdravlja i utjecaj koji mentalno zdravlje ima na ljude.

##### Svrha

Glavna svrha sljedećih aktivnosti je osigurati da sudionici:

- Steknu veće razumijevanje i poznavanje mentalnog zdravlja i bolesnog mentalnog zdravlja
- Znati glavne značajke rijetkih i čestih problema mentalnog zdravlja
- Razumjeti utjecaj simptoma mentalnih zdravstvenih pitanja na pojedince

Ova podjedinica će se fokusirati na četiri ključna područja:

- I. Što je mentalno zdravlje?
- II. Uzroci problema mentalnog zdravlja
- III. Podrška osobama s problemima mentalnog zdravlja
- IV. Živjeti s mentalnim zdravstvenim pitanjima

#### 2.1.1 Što je Mentalno zdravlje?

Svjetska zdravstvena organizacija definira mentalno zdravlje kao:

"Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog poremećaja. Ona je definirana kao stanje dobrobiti u kojem svaki pojedinac ostvaruje svoj vlastiti potencijal, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodonosno, te je u stanju dati doprinos njoj ili njenoj zajednici."

Dobro mentalno zdravlje uključuje pozitivan osjećaj za dobrobit, važno je za sve jer nam pomaže upravljati velikim životnim događajima kao što je rođenje, promjena zaposlenja, suvišnost, otpuštanja i umirovljenja. Pojedinačni resursi uključuju samopoštovanje, optimizam, osjećaj vladavanja i usklađenosti, sposobnost pokretanja, razvoja i održavanja međusobno zadovoljavajućih osobnih odnosa te sposobnosti da se suoče s nedaćama.

Bolesno mentalno zdravlje je krovni pojam koji pokriva kontinuum problema mentalnog zdravlja, od onih s blagim simptomima do težih mentalnih poremećaja, a sve to može biti različitog intenziteta i trajanja.

### 2.1.2 Pitanja mentalnog zdravlja

Ozbiljna pitanja mentalnog zdravlja sastoje se od iskustava koja bi većina ljudi teško razumjela – npr. čuti glasove. Česta pitanja mentalnog zdravlja sastoje se od iskustava koja se odnose na većinu ljudi, npr. strah ili tuga.

#### Ozbiljna pitanja mentalnog zdravlja

**Psihoza:** Opći izraz za opis simptoma poremećaja mentalnog zdravlja gdje je osoba izgubila neke od kontakta sa stvarnošću i moguće je da vjeruje da su stvari koje ne postoje u stvarnosti istinite.

#### Psihotična stanja:

**Shizofrenija:** Znači "poremećaj uma" i odnosi se na promjene u mentalnoj funkciji gdje misli i percepcije postaju poremećene.

**Bipolarnost:** Tijekom razdoblja intenzivne depresije ili manije, osoba s bipolarnim poremećajem može doživjeti psihotične simptome koji mogu dovesti do ozbiljnih poremećaja u njihovom razmišljanju, emocijama i ponašanju.

#### Česti psihotički poremećaji:

**Halucinacije:** Lažna percepcija – najčešće uključuje čuti glasove koji nisu čujni drugima, može uključivati viđenje, osjećaj, okus ili miris stvari koje osoba vidi kao vrlo stvarne, ali koje ne postoje u stvarnosti. Halucinacije mogu biti zastrašujuće, posebno glasovi koji su nasilni ili davanje negativnih komentara o osobi.

**Zablude:** Vjerovanje u nešto što je nevjerojatno ili neistinito npr. zablude raskoši ili progona.

#### Česta pitanja mentalnog zdravlja

**Anksioznost:** Anksioznost je osjećaj nelagode, poput brige ili straha, koji može biti blag ili težak.

Svatko ima osjećaj tjeskobe u nekom trenutku svog života. Na primjer, možda ćete se osjećati zabrinuti i nervozni zbog polaganja ispita ili medicinskog testa ili razgovora za posao. U ovakvim vremenima, osjećaj nervoze može biti sasvim normalan.

Međutim, nekim ljudima je teško kontrolirati svoje brige. Njihovi osjećaji tjeskobe su konstantniji i često mogu utjecati na njihov svakodnevni život.

Anksioznost je glavni simptom nekoliko stanja, uključujući poremećaj panike, fobije, posttraumatski stresni poremećaj i socijalni anksiozni poremećaj (socijalna fobija).

**Depresija:** depresija na koju se ovaj trening odnosi je "klinička depresija" koja traje najmanje 2 tjedna i utječe na sposobnost osobe da obavlja svoj posao ili rutinske aktivnosti i ima zadovoljavajuće osobne

odnose. Klinička depresija je česta, ali ozbiljan problem mentalnog zdravlja i može se ponavljati. To može biti povezano sa stresnim događajima ili situacijama, uključujući, reaktivnu depresiju, sezonski poremećaj depresije i postnatalne depresije.

### 2.1.3 Stres i mentalno zdravlje

Stres je prvenstveno fizički odgovor. Kada je pod stresom, tijelo misli da je pod napadom i prelazi na način 'borbe ili bjega', ispušta se mješavina hormona i kemikalija kao što su adrenalin, kortizol i noradrenalina za pripremu tijela za fizičko djelovanje. To uzrokuje brojne reakcije, od krvi se preusmjerava na mišiće do gašenja nepotrebnih tjelesnih funkcija kao što je probava.

Kroz oslobađanje hormona kao što su adrenalin, kortizol i noradrenalina, pećinski čovjek je dobio nagli priljev energije, što ga je pripremio da se ili bori protiv tigra ili da pobjegne. Lupanje srca, brzo disanje to je adrenalin; kao i poticaj energije, omogućuje nam da usredotočimo našu pozornost kako bismo mogli brzo reagirati na situaciju.

U suvremenom svijetu, način 'borba ili bijeg' nam još uvijek može pomoći da preživimo opasne situacije, kao što je brzo reagiranje na osobu koja istrči ispred našeg auta stišćući po kočnicama.

Izazov je kada naše tijelo ode u stanje stresa u neprikladnim situacijama. Kada protok krvi ide samo na najvažnije mišiće potrebne za borbu ili bijeg, funkcija mozga je svede na najmanju moguću mjeru. To može dovesti do nemogućnosti da se razmišlja racionalno; stanje koje je velika smetnja i u našem poslu i u privatnom životu. Ako smo u stanju stresa dugo vremena, to može biti štetno za naše zdravlje. Rezultat su povišene razine kortizola može biti povećanje razine šećera i krvnog tlaka, i smanjenje libida.

Svi se osjećaju pod stresom s vremena na vrijeme. Važno je obratiti pozornost na to kako se nosite s manjim i velikim stresnim događajima kako biste znali kada potražiti pomoć.

Prema Nacionalnom institutu za mentalno zdravlje postoje 5 Stvari koje bi trebali znati o STRESU.

1. Stres utječe na svakoga. Svi se osjećaju pod stresom s vremena na vrijeme. Neki ljudi mogu se nositi sa stresom učinkovitije ili se oporaviti od stresnih događaja brže od drugih. Postoje različite vrste stresa – sve to nosi fizičke i mentalne rizike za zdravlje. Stresor može biti jednokratna ili kratkoročna pojava, ili to može biti pojava koja se stalno događa tijekom dužeg vremenskog razdoblja. Primjeri stresa uključuju:

- Rutinski stres vezan uz pritisak posla, škole, obitelji i drugih dnevnih odgovornosti
- Stres zbog iznenadnih negativnih promjena, kao što su gubitak posla, razvod ili bolest
- Traumatski stres iskušen u događaju poput veće nesreće, rata, napada ili prirodne katastrofe u kojoj ljudi mogu biti u opasnosti da budu ozbiljno povrijeđeni ili ubijeni. Osobe koje doživljavaju traumatičan stres često doživljavaju privremene simptome mentalnih bolesti, ali većina se oporavi prirodno ubrzo nakon toga.

2. Nije sav stres loš. Stres može motivirati ljude na pripremu ili nastupanje, kao kada trebaju obaviti testiranje ili intervju za novi posao. Stres čak može spasiti život u nekim situacijama. Kao odgovor na opasnost, vaše tijelo se priprema suočiti s prijetnjom ili da pobjegne na sigurno. U tim situacijama puls

vam oživljava, brže dišete, mišići su vam napeti, mozak koristi više kisika i povećava aktivnost – sve funkcije usmjerene su na opstanak.

3. Dugoročni stres može naškoditi vašem zdravlju. Zdravstveni problemi mogu se pojaviti ako odgovor na stres traje predugo ili postaje kronično, kao što je kada je izvor stresa konstantan, ili ako se reakcija nastavlja nakon što je opasnost nestala. S kroničnim stresom, one iste reakcije koje vam mogu spasiti život, mogu potisnuti imunološki, probavni, reproduktivne sustave i san, što može uzrokovati da prestanu raditi normalno. Različiti ljudi mogu osjetiti stres na različite načine. Na primjer, neki ljudi doživljavaju uglavnom probavne simptome, dok drugi mogu imati glavobolje, bijes, tugu, ljutnju ili razdražljivost. Ljudi pod kroničnim stresom skloni su češćim i teškim virusnim infekcijama, kao što su gripa ili uobičajena prehlada. Rutinski stres može biti najteži tip stresa za primijetiti u početku. Budući da izvor stresa ima tendenciju da bude konstantniji nego u slučajevima akutnog ili traumatskog stresa, tijelo ne dobiva jasan signal da se vrati normalnom funkcioniranju. S vremenom, nastavak naprezanja na vašem tijelu od rutinskog stresa može doprinijeti ozbiljnim zdravstvenim problemima, kao što su bolesti srca, visoki krvni tlak, dijabetes, i druge bolesti, kao i mentalni poremećaji poput depresije ili tjeskobe

4. Postoje načini upravljanja stresom. Učinci stresa se s vremenom nadograđuju. Poduzimanje praktičnih koraka za upravljanje stresom može smanjiti ili spriječiti te učinke. Slijede neki savjeti koji vam mogu pomoći da se nosite s stresom:

- Prepoznajte znakove odgovora vašeg tijela na stres, kao što su poteškoće spavanja, povećana upotreba alkohola i drugih tvari, uvredljivost, osjećaj depresije, niska razina energije.
- Obratite se svom liječniku ili pružatelju zdravstvene zaštite. Nabavite odgovarajuću zdravstvenu skrb za postojeće ili potencijalne zdravstvene probleme.
- Vježbajte redovno. Samo 30 minuta hoda dnevno može pomoći potaknuti vaše raspoloženje i smanjiti stres.
- Pokušajte neku opuštajuću aktivnost. Istražite programe za suočavanje stresom, koji mogu uključivati meditaciju, jogu, tai chi ili druge nježnije vježbe. Za neke uvjete povezane sa stresom, ti pristupi se koriste kao dodatak drugim oblicima liječenja. Napravite raspored za ove i druge zdrave i opuštajuće aktivnosti.
- Postavite ciljeve i prioritete. Odlučite što mora biti učinjeno, a što može čekati, i naučiti reći ne novim zadacima ako vas preopterećuju. Imajte na umu što ste postigli na kraju dana, a ne ono što niste bili u mogućnosti učiniti.
- Ostanite povezani s osobama koje mogu pružiti emocionalne i druge potpore. Da biste smanjili stres, zatražite pomoć od prijatelja, obitelji i zajednice ili vjerskih organizacija

5. Ako ste preplavljeni stresom, zatražite pomoć od zdravstvenog stručnjaka. Trebali biste odmah potražiti pomoć ako imate samoubilačke misli, osjećaj preplavljenosti, osjećate da se ne možete nositi s poteškoćama, ili koristite drogu ili alkohol kako bi se nosili istima. Liječnik će vam možda moći dati preporuku.

#### **2.1.4 Podrška osobi s problemom mentalnog zdravlja**

Problemi mentalnog zdravlja su česti u cijelom svijetu, a tijekom cijelog tijeka života bilo koje osobe, vrlo je vjerojatno da će ili sami razviti problem mentalnog zdravlja ili će znati nekoga bliskog tko ga ima. Međutim, mnogi ljudi nisu dobro informirani o tome kako prepoznati mentalne zdravstvene probleme ili koja je pomoć dostupna. Kao rezultat toga, ljudi doživljavaju probleme mentalnog zdravlja moguće da ne znaju kako doći do odgovarajuće pomoći ili možda uopće ne traže pomoć. Uz veću svijest zajednice o mentalnom zdravlju, ljudi će moći prepoznati i podržati nekoga s potrebama mentalnog zdravlja.

Kao što je vrlo vjerojatno da će laički zdravstveni savjetnik koji radi unutar zajednice susresti nekoga tko doživljava probleme s mentalnim zdravljem, važno je da oni znaju kako odgovoriti na odgovarajući način.

Prva pomoć za mentalno zdravlje Sjeverne Irske postavlja akcijski plan za pomoć onome tko doživljava probleme mentalnog zdravlja:

##### **Akcija 1: Procjena rizika od samoubojstva ili štete**

U tom kontekstu procijeniti znači prikupljanje dovoljno informacija o osobi i njihovoj situaciji kako bi vam pomogli odlučiti što bi neposredne akcije ili kratkoročna pomoć bila najviše podrživa. Imajući te informacije također će vam pomoći da odlučite koja bi dodatna stručna pomoć mogla biti prikladna za tu osobu.

##### **Akcija 2: Slušajte bez osuđivanja**

To uključuje obradu stavova:

**Prihvatanje** – poštujući osjećaje, uvjerenja i vrijednosti osoba, čak i ako su različiti od vaših vlastitih

**Iskrenost** – Biti iskren s osobom u komunikaciji vaše prihvatanje njih i njihovih uvjerenja

**Empatija** – Pokazujući osobi da razumijete osjećaje iza njihovih riječi

##### **Akcija 3: Dati utjehu i informacije**

Osoba koja doživljava pitanje mentalnog zdravlja može se osjećati zbunjeno ili preplavljeno, i ne može jasno razmišljati u svoje ime. Od pomoći je osobi da zna da ih netko tko je u stanju jasno i mirno razmišljati o njihovoj situaciji može podržati.

##### **Akcija 4: Potaknite osobu da dobije odgovarajuću stručnu pomoć**

Važno je poticati osobu da potraži pomoć što je prije moguće. Postoji niz profesionalaca koji pružaju podršku na različite načine.

##### **Akcija 5: Poticanje strategija samopomoći**

Niz strategija samopomoći će se predstaviti u slijedećem poglavlju.

Međutim, važno je razumjeti da kada osoba doživljava uznemirujuće simptome problema mentalnog zdravlja, samobriga se može osjećati kao vrlo zahtjevna i dodatna podrška s čak i najmanjim koracima često je potrebna.

(Izvor: Mental Health First Aid Northern Ireland Manual)

### **2.1.5 Živjeti s problemima mentalnog zdravlja – Socijalne strategije I strategije zajednice za kvalitetan život s mentalnim problemima**

#### **Jesti uravnoteženu prehranu**

Često je slučaj da su potrebe fizičkog zdravlja osoba s mentalnim zdravstvenim pitanjima zanemarene jer je primarni fokus na njihovim problemima mentalnog zdravlja (ne iznenađujuće). Ljudi koji su depresivni mogu jesti manje nego obično i ponekad ljudi s psihozom mogu zaboraviti jesti ili brinu da će hrana biti štetna na neki način. To može uzrokovati dodatne probleme koji mogu imati negativan utjecaj na mentalne bolesti.

Zdravija prehrana uključuje razne različite namirnice – voće i povrće posebno su važni kao i hrana koja je bogata škrobom i vlaknima.

Kao i jesti zdravije važno je da se hrana čuva na odgovarajući način i jede se kada je svjež.

Svi projekti zajednice, koji nude obroke ili pomažu ljudima da dođu do raznih namirnica – na primjer – podučavanje ljudi da uzgajaju povrće, bit će korisni u poboljšanju prehrane ljudi s mentalnim bolestima. Poticanjem da pomažu takvim projektima pružit će se i mogućnosti za pridruživanje u aktivnostima i miješanje s drugim ljudima što će također vjerojatno biti korisno.

#### **Redovito vježbanje**

Redovito vježbanje je dobro za fizičko i mentalno zdravlje za sve.

Često je slučaj da su potrebe fizičkog zdravlja osoba s mentalnim bolestima zanemarene jer je primarni fokus na njihovim problemima mentalnog zdravlja (ne iznenađujuće).

Stoga je poticanje ljudi s mentalnim zdravstvenim problemima da redovito vježbaju vjerojatno da će poboljšati svoje fizičko kao i mentalno zdravlje.

Pokazalo se da sudjelovanje u rekreativnim aktivnostima kao što su trčanje, košarka i nogomet pomažu u smanjenju tjeskobe i depresije kao i poboljšanju fizičke kondicije. Neke studije su sugerirale da fizička vježba može također zaštititi ljude od stresa.

Vježbanje može uključivati pojedinačne aktivnosti kao što su hodanje ili trčanje ili mogu uključivati timski igre kao što je nogomet. Očito timske igre imaju dodatne prednosti zbog provođenja vremena s drugim ljudima i povećanja razine aktivnosti koje su također vjerojatno da će biti korisne.

Sudjelovanje u redovitom vježbanju posebno je važno za one ljude koji doživljavaju debljanje kao nuspojavu lijekova.

Stvaranje mogućnosti da se pacijenti pridruže u pojedinačnom vježbanju ili grupnom vježbanju poboljšat će i njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

## **Povećanje zanimanja i aktivnosti**

Svi mi imamo koristi od sudjelovanja u nizu aktivnosti koje uključuju rad sa stvarima u kojima uživamo ili osjećamo da smo dobri i često uključuju društveni kontakt. Svatko tko prestane odlaziti na posao, provoditi vrijeme s prijateljima itd. bio bi u visokom riziku od razvoja problema mentalnog zdravlja.

Ljudi s mentalnim zdravstvenim problemima često postaju manje aktivni i mogu provesti više vremena na sami da rade vrlo malo. Na primjer, ljudi koji su depresivni često ne osjećaju da se upuštaju u aktivnosti – čak i aktivnosti koje koriste za uživanje i mogu učiniti vrlo malo uopće.

Pomaganje ljudima koji imaju depresiju, anksioznost ili psihozu kako bi povećali svoje razine aktivnosti može im pomoći da se osjećaju bolje.

S obzirom da će to zahtijevati puno truda za mentalno bolesne osobe, puno je vjerojatnije da će se pokušati priključiti aktivnostima u kojima će uživati.

Istraživanje je pokazalo da osobe s mentalnim zdravstvenim problemima koji su u mogućnosti izaći na posao mogu to činiti čak i ako i dalje doživljavaju uznemirujuće simptome mentalnih bolesti – na primjer, slušne halucinacije – te ih imanje posla štiti od svakodnevnih stresora.

Stoga je vjerojatno da će stvaranje mogućnosti za one s mentalnim zdravstvenim problemima da se pridruže aktivnostima zajednice biti korisne. Aktivnosti koje uključuju priliku da provedu vrijeme s drugim ljudima imat će dodatne koristi da im pomognu u razvoju društvenih mreža. Aktivnosti koje uključuju fizičko vježbanje pomoći će u mentalnoj i fizičkoj kondiciji. Za neke ljude, sudjelovanje u aktivnostima može smanjiti razinu dosade i smanjiti uporabu alkohola ili drugih ne-propisanih lijekova koji čine probleme mentalnog zdravlja gorima.

## **Smanjenje alkohola i korištenja nepropisanih lijekova**

Uzimanje previše lijekova koji nisu propisani za vas ili konzumiranje previše alkohola može uzrokovati niz fizičkih i mentalnih zdravstvenih problema. To uključuju čireve na želucu, bolest jetre, astmu i druge respiratorne probleme i oštećenja mozga.

Istraživanja pokazuju da veliki broj ljudi s mentalnim bolestima konzumiraju alkohol i lijekove – često kako bi im pomogli sa simptomima iako ne-propisani lijekovi i alkohol obično čine ove simptome još gorim i mogu ometati funkciju lijekova. Oni također mogu imati utjecaj na spavanje i apetit, a ne jedenje ili loše spavanje također pogoršava simptome.

Pružanje informacija o potencijalnoj šteti koje velike količine lijekova i alkohola mogu uzrokovati može biti od pomoći. Samo reći ljudima da prestanu uzimati ove stvari nije vjerojatno da će biti dovoljno. Poticanje da konzumiraju manje može biti povoljno.

Povećanje razine aktivnosti također može pomoći nekim ljudima da smanje količinu lijekova ili alkohola koje uzimaju.

Ako pacijenti koriste lijekove koji bi pomogli njihovim simptomima biti će od pomoći da provjerite da li uzimaju svoje lijekove. Ako uzimaju i lijekovi ne djeluju, mogu se u obzir uzeti druge vrste lijekova. Ako ne uzimaju svoje lijekove – ohrabrujući ih da ih uzimaju time mogu smanjiti svoje simptome. To može smanjiti koliko drugih ne-propisanih lijekova žele uzeti.

## Razvoj društvenih mreža

Redoviti kontakt s drugim ljudima važan je za svačije mentalno zdravlje. To je posebno slučaj za ljude koji imaju mentalne bolesti. Njima može biti teškoda stječu prijateljstva i posjećuju prijatelje redovito ili čak ponekad da započnu razgovor.

Ljudi s mentalnim problemima mogu se lako izolirati. To može pogoršati njihove probleme s mentalnim zdravljem. Dobra društvena mreža, međutim, može zaštititi od stresa.

Istraživanje je također pokazalo da osobe s mentalnim bolestima koje imaju dobre društvene mreže imaju tendenciju da funkcioniraju neovisnije unutar zajednice od onih koji ili imaju ograničene društvene mreže ili nikakvu društvenu mrežu uopće. Čini se da i više razine socijalne podrške štite od pogoršanja.

Stvaranje mogućnosti za osobe s mentalnim zdravstvenim problemima da provode vrijeme s drugim ljudima i razvijaju društvene mreže stoga je važan i koristan način da im se pomogne biti mentalno zdrav.

To ponekad može biti korisno za ljude sa sličnim mentalnim zdravstvenim problemima da se sastanu jer mogu dijeliti načine kojima se nose s bolešću i mogu shvatiti da je umirujuće naučiti da oni nisu jedini s takvim problemima.

Još jedna korist od razvoja društvenih mreža daleko od članova obitelji je da može smanjiti kontakt između nekoga s mentalnim bolestima i njihove obitelji i to može biti korisno u smanjenju stresa i za mentalno bolesnu osobu i članove njihove obitelji.

## 2.2 Prehrana i dijeta

### Cilj

Za pružanje informacija o zdravoj prehrani, dijeti i istraživanju učinka koji hrana koju jedemo ima na naše zdravlje

### Svrha

Glavna svrha sljedećih aktivnosti je osigurati da sudionici:

- Steknu veće razumijevanje i znanje o učinku koji hrana i prehrana imaju na zdravlje
- Steknu veće razumijevanje i poznavanje zdrave prehrane i što čini zdravu prehranu

Ova podjedinica će se fokusirati na tri ključna područja:

- i. Uvod u zdravu prehranu - Vodič za Eatwell
- ii. Dijeta povezana sa zdravstvenim problemima
- iii. Zdrava prehrana u budžetu

### 2.2.1 Uvod u zdravu prehranu - Vodič za Eatwell

Konzumiranje zdrave, uravnotežene prehrane važan je dio održavanja dobrog zdravlja, a može vam pomoći da se osjećate najboljoj formi.

To znači jesti širok izbor namirnica u pravom omjeru, konzumiranje prave količine hrane i pića za postizanje i održavanje zdrave tjelesne težine.

Eatwell vodič (2016.) osmislila je Britanska zaklada za prehranu i ističe preporuke vlade Velike Britanije o hrani, hranjivim tvarima i zdravlju kroz jednostavne poruke koje će nam pomoći da napravimo informirane izbore o hrani, piću i prehrambenim navikama koji promiču dobro zdravlje.

Vodič pokazuje različite vrste namirnica i pića koje bismo trebali konzumirati – i u kojima omjerima – imati zdravu, uravnoteženu prehranu. Vodič također pokazuje preporučeni dnevni unos kalorija dnevno za žene (2000Kcal) i muškarce (2500Kcal).

## Eatwell Vodič



### 2.2.2 Zdravstveni problemi vezani uz prehranu

Uravnotežena prehrana je važna jer organi i tkiva vašeg tijela trebaju pravilnu prehranu za učinkovit rad. Bez dobre prehrane vaše tijelo je sklonije bolestima, infekcijama, umoru i lošim performansama. Djeca s lošom prehranom su u riziku od rasta i razvojnih problema. Loše navike u jedenju nastavljaju se do kraja života.

Na vrhunske vodeće uzroke smrti izravno utječe prehrana. To uključuje bolesti srca; raka; moždanog udara; dijabetesa.

Kronične bolesti dugotrajne su bolesti koje nisu zarazne i uglavnom ih je moguće spriječiti. Oni su najčešći uzrok smrti u svijetu i predstavljaju veliki teret za društvo, posebno bolesti kao što su pretilost, dijabetes, kardiovaskularne bolesti, rak, bolesti zuba, i osteoporoza. Poboljšanja u pogledu prehrane i fizičke aktivnosti mogu pomoći u smanjenju rizika od navedenih kroničnih bolesti.

### 2.2.3 Označavanje hrane

Hrana koju jedemo ima vrlo značajan učinak na naše zdravlje. Može ili promicati i zaštititi naše zdravlje, ili može doprinijeti razvoju bolesti povezanim s prehranom.

Oznake na hrani služe kao vodič za zdravu prehranu. Sličan je prozoru koji gleda u prehrambeni proizvod. Oznaka hrane obavijestit će vas o sadržaju (težini), nazivu hrane, proizvođaču, sastojcima, činjenicama o hranjivim sastojcima, te također o svim zajedničkim alergenima u proizvodu. Naljepnice s hranom nude vam alat za odabir zdrave hrane odabirom hranjivih bogatih namirnica i zadržavanjem kalorija niskim ako se borite s težinom.

## 2.3 Preventivna promocija zdravlja

### Cilj

Za pružanje informacija o zdravlju, što utječe na zdravlje i preventivno promicanje zdravlja.

### Svrha

Glavna svrha sljedećih aktivnosti je osigurati da sudionici:

- Steknu veće razumijevanje i znanje o zdravlju i tome što utječe na zdravlje.
- Definirati i dati primjere zdravlja, zajednice, i socijalnih odrednica zdravlja.
- Prepoznajte kako su pojedinačno zdravlje i zdravlje zajednice povezani.
- Analizirajte kako socijalne odrednice zdravlja mogu utjecati na osobno zdravlje pojedinca i zdravlje zajednice.

Ova podjedinica će se koncentrirati na tri ključna područja:

- i. Zdravlje i odrednice zdravlja
- ii. Čimbenici rizika i procjena rizika
- iii. Uloga laičkih obiteljskih zdravstvenih savjetnika

### 2.3.1 Zdravlje i odrednice zdravlja

Zdravlje nije samo izostanak bolesti već stanje sveukupnog blagostanja. 1948. Godine Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravlje s frazom koja se i danas koristi. "Zdravlje je stanje potpune fizičke, mentalne i društvene dobrobiti, a ne samo izostanak bolesti ili nemoći."

Mnogi čimbenici kombiniraju se zajedno kako bi utjecali na zdravlje pojedinaca i zajednica. Bez obzira jesu li ljudi zdravi ili ne, određuje se njihovim okolnostima i okolišem. U velikoj mjeri, čimbenici kao što su mjesto gdje živimo, stanje našeg okruženja, genetika, naš prihod i razina obrazovanja, naši odnosi s prijateljima i obitelji svi imaju znatan utjecaj na zdravlje, dok češće razmatrani čimbenici kao što su pristup i korištenje usluga zdravstvene zaštite često imaju manji utjecaj.

#### Odrednice zdravlja uključuju:

- socijalno i gospodarsko okruženje;
- fizičko okruženje;
- pojedina svojstva i ponašanja osobe.



Kontekst života ljudi određuje njihovo zdravlje, pa tako okriviti pojedince za loše zdravlje ili ih nagraditi za dobro zdravlje je neprikladno. Pojedinci vjerojatno neće moći izravno kontrolirati mnoge odrednice zdravlja. Te odrednice – ili stvari koje čine ljude zdravim ili ne – uključuju gore navedene čimbenike i mnoge druge:

- Dohodak i socijalni status - veći dohodak i socijalni status povezani su s boljim zdravljem. Što je veći jaz između najbogatijih i najsiriromašnijih ljudi, veće su razlike u zdravlju.
- Obrazovanje – niske razine obrazovanja povezane su s lošim zdravljem, više stresa i nižim samopouzdanjem.
- Fizičko okruženje – sigurna voda i čist zrak, zdrava radna mjesta, sigurne kuće, zajednice i ceste svi pridonose dobrom zdravlju. Zapošljavanje i radni uvjeti – ljudi u zapošljavanju zdraviji su, posebice oni koji imaju veću kontrolu nad svojim radnim uvjetima
- Mreže socijalne podrške – veća potpora obitelji, prijatelja i zajednica povezana je s boljim zdravljem. Kultura - običaji i tradicije, uvjerenja obitelji i zajednice svi utječu na zdravlje.
- Genetika - nasljedstvo igra ulogu u određivanju životnog vijeka, zdravlja i vjerojatnosti razvoja određenih bolesti. Osobno ponašanje i suočavanje s vještinama – uravnotežena prehrana, držanje aktivnog, pušenja, pijenja, te kako se nosimo sa životnim stresom i izazovima svi utječu na zdravlje.
- Zdravstvene usluge - pristup i korištenje usluga koje sprječavaju i liječe bolest utječu na zdravlje
- Spol - Muškarci i žene pate od različitih vrsta bolesti u različitim dobi.

Upravo međurodstva među ovim čimbenicima određuju zdravlje pojedinaca i stanovništva. Zbog toga, intervencije koje ciljaju na nekoliko odrednica zdravlja najvjerojatnije će biti učinkovite. Odrednice zdravlja dosežu izvan granica tradicionalnog zdravstvenog sektora i sektora javnog zdravlja; sektori

kao što su obrazovanje, stanovanje, prijevoz, poljoprivreda i okoliš mogu biti važni saveznici u poboljšanju zdravlja stanovništva.

(Izvor: Svjetska zdravstvena organizacija <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/>)

### 2.3.2 Promicanje zdravlja i prevencija bolesti

Programi za promicanje zdravlja i prevenciju bolesti usredotočeni su na to da se ljudi drže zdravima. Programima promicanja zdravlja cilj je angažirati i osnažiti pojedince i zajednice za odabir zdravih ponašanja te napraviti promjene koje smanjuju rizik od razvoja kroničnih bolesti kroničnih bolesti i drugih morbida. Koju definira Svjetska zdravstvena organizacija, promicanje zdravlja je:

"Proces omogućavanja ljudima da povećaju kontrolu nad, i da poboljšaju, svoje zdravlje. Ona se kreće izvan fokusa na individualno ponašanje prema širokom rasponu društvenih i ekoloških intervencija."

Prevencija bolesti razlikuje se od promocije zdravlja jer je usmjerena na specifične napore usmjerene na smanjenje razvoja i težine kroničnih bolesti i drugih poboljšavanja.

Wellness je vezan uz promicanje zdravlja i prevenciju bolesti. Wellness je opisan kao stavovi i aktivne odluke pojedinca koje doprinose pozitivnim zdravstvenim ponašanjima i ishodima.

Programi za promicanje zdravlja i prevenciju bolesti često se obraćaju socijalnim odrednicama zdravstvenih socijalnih odrednica zdravlja, koje utječu na modificirana ponašanja rizika. Socijalne odrednice zdravlja su ekonomski, socijalni, kulturni i politički uvjeti u kojima se ljudi rađaju, rastu i žive koji utječu na zdravstveno stanje Ponašanja koja dovode do rizika poboljšavanja uključuju, na primjer, konzumaciju duhana, loše navike u prehrani, nedostatak fizičke aktivnosti, koji doprinose razvoju kronične bolesti.

### 2.3.3 Nezarazne bolesti

Nezarazne bolesti predstavljaju veliki globalni zdravstveni izazov, koji otežava gospodarski rast nacija i održivi razvoj. Četiri glavne skupine nezaraznih - kardiovaskularnih bolesti, raka, kroničnih bolesti dišnog sustava, dijabetes - čini više od 80% svih smrtnosti povezanih s nezaraznim bolestima i dijele ista četiri glavna čimbenika rizika: korištenje duhana, korištenje alkohola, nezdrave prehrane i fizička neaktivnost. Nedavno mentalno zdravlje i odrednice okoliša dodani su i dnevnom redu nezaraznih bolesti.

#### Ključne činjenice

- Nezarazne bolesti svake godine ubiju 41 milijun ljudi, što odgovara 71% svih smrti na globalnoj razini.
- Svake godine od nezaraznih bolesti između 30 i 69 godina umre 15 milijuna ljudi; više od 85 % tih "preuranjenih" smrti javlja se u zemljama s niskim i srednjim prihodima.
- Kardiovaskularne bolesti čine većinu smrtnih slučajeva nezaraznih bolesti, ili 17,9 milijuna ljudi godišnje, nakon čega slijede tumori (9,0 milijuna), bolesti dišnog sustava (3,9 milijuna), te dijabetes (1,6 milijuna).

- Ove 4 skupine bolesti čini više od 80% svih preranih nezaraznih bolesti.
- Korištenje duhana, fizička neaktivnost, štetna upotreba alkohola i nezdrave prehrane sve povećava rizik od umiranja od nezaraznih bolesti.
- Otkrivanje, kontrola i liječenje, kao i palijativna njega, ključne su komponente odgovora na nezarazne bolesti.

Nezarazne bolesti, poznate i kao kronične bolesti, imaju tendenciju dugog trajanja i rezultat su kombinacije genetskih, fizioloških, okolišnih i čimbenika ponašanja.

Nezarazne bolesti nerazmjerno utječu na ljude u zemljama s niskim i srednjim prihodima u kojima se događa više od tri četvrtine globalnih smrtnih uzrokovanih nezaraznim bolestima – 32 milijuna.

### **Tko je u opasnosti od takvih bolesti?**

Osobe svih dobnih skupina, regija i zemalja pogođene su nezaraznim bolestima. Ti su uvjeti često povezani sa starijim dobnim skupinama, ali dokazi pokazuju da se 15 milijuna svih smrtnosti koje se pripisuju ovoj vrsti bolesti događa između 30 i 69 godina starosti. Od tih "prijevremenih" smrti, procjenjuje se da se preko 85% događa u zemljama s niskim i srednjim prihodima. Djeca, odrasli i stariji su svi ranjivi na čimbenike rizika koji doprinose nezaraznim bolestima, bilo od nezdrave prehrane, fizičke neaktivnosti, izloženosti duhanskom dimu ili štetne uporabe alkohola.

Te bolesti su vođene silama koje uključuju brzu neplaniranu urbanizaciju, globalizaciju nezdravog načina života i starenje stanovništva. Nezdrava prehrana i nedostatak fizičke aktivnosti mogu se dovesti kod ljudi na povišeni krvni tlak, povišenu glukozu u krvi, povišene lipide u krvi i pretilost. To se nazivaju metabolički čimbenici rizika koji mogu dovesti do kardiovaskularnih bolesti, vodeće nezarazne bolesti u smislu prerane smrti.

### **2.3.4 Čimbenici rizika**

#### **Ponašanja u vezi zdravlja**

Ponašanja u vezi zdravlja su akcije koje pojedinci poduzimaju, a koje utječu na njihovo zdravlje. Oni uključuju akcije koje dovode do poboljšanja zdravlja, kao što su dobra prehrana i fizička aktivnost, i akcije koje povećavaju rizik od bolesti, kao što su pušenje, pretjeran unos alkohola, i rizično seksualno ponašanje.

#### **Promjenjivi faktori rizičnog ponašanja**

Promjenjiva ponašanja, kao što su konzumiranje duhana, fizička neaktivnost, nezdrava prehrana i štetna upotreba alkohola, svi povećavaju rizik od nezaraznih bolesti.

- Duhan svake godine usmrti preko 7,2 milijuna ljudi (uključujući i učinke izloženosti dimu), a predviđeno je i znatno povećanje tijekom nadolazećih godina.
- 4,1 milijun godišnjih smrti pripisano je višku unosa soli/natrija.
- Više od polovice od 3,3 milijuna godišnjih smrti koje se mogu pripisati primjeni alkohola spadaju u nezarazne bolesti, uključujući tumor.

- 1,6 milijuna smrti godišnje može se pripisati nedovoljnoj fizičkoj aktivnosti.

### **Metabolički čimbenici rizika**

Metabolički čimbenici rizika pridonose četirima ključnim metaboličkim promjenama koje povećavaju rizik od nezaraznih bolesti:

- povišen krvni tlak
- pretilost/prejedanje
- hiperglikemija (visoke razine glukoze u krvi) i
- hiperlipidemija (visoke razine masti u krvi).

Što se tiče doprinosa smrtnosti, vodeći metabolički faktor rizika na globalnoj razini je povišen krvni tlak (kojem se pripisuje 19% svjetskih smrti), nakon čega slijedi pretilost i povišena glukoza u krvi. (Izvor: WHO 2018)

Postoje 2 vrste faktora:

Faktor rizika: Bilo koji atribut, karakteristika ili izloženost pojedinca koji povećava vjerojatnost razvoja nezaraznih bolesti.

Uzročni faktor: Pruža izravno objašnjenje bolesti.

Prisutnost čimbenika rizika znači bolest je više vjerojatno da će se razviti; uzrok znači da će to definitivno dovesti do bolesti.

### **2.3.5 Pregled**

Pregled ljudi za ozbiljne bolesti dobiva sve veću pažnju jer studije pokazuju potencijalne prednosti ranog otkrivanja i rane intervencije u sprečavanju poboljevanja i smrtnosti. Testovi pregleda su dostupni za neke od najvažnijih nezaraznih bolesti, uključujući kardiovaskularne bolesti, dijabetes tipa 2 i nekoliko specifičnih tumora. Međutim, smjernice za pregled kardiovaskularnih bolesti, tumora i dijabetesa razlikuju se unutar i između zemalja jer mnoge nacionalne i međunarodne organizacije razvijaju vlastite smjernice.

### **2.3.6 Uloga laičkog savjetnika za zdravlje unutar zajednice u preventivnoj promociji zdravlja**

U Svjetskom izvješću o zdravlju 2006. Raspravalju da zdravstveni radnici unutar zajednica imaju potencijal da budu dio rješenja krize ljudskih resursa koja pogađa mnoge zemlje. Zdravstveni djelatnici unutar zajednice pružaju razne funkcije, uključujući dohvaćanje, savjetovanje i kućnu njegu pacijenata te predstavljaju resurs za doseg i posluživanje stanovnika u nepovoljnom položaju. Postoje dokazi koji pokazuju pozitivan potencijal zdravstvenih radnika zajednice u poboljšanju.

Naglasite da to nije iscrpan popis uloga i potaknite sudionike da razmišljaju o dodatnim ulogama i podijele ih s grupom.

Ključne uloge uključuju:

Promicanje zdravlja i obrazovanje – dostavljanje ključnih zdravstvenih poruka na način koji je razumljiv i relevantan za pojedince npr.

Konektori zajednice – Važno je da laički zdravstveni savjetnici saznaju koje su usluge, programi i aktivnosti dostupne unutar zajednice npr. grupe za podršku, lokalne plesne skupine za starije osobe, ženski centri, muške kuće i dr. tako da ovisno o potrebama mogu preusmjeriti osobe na ta mjesta.

Uloga laičkih zdravstvenih savjetnika je i povezivanje osoba s drugim pružateljima usluga kao što su primarna skrb – opća praksa, usluge pregleda itd.

Procijenite životne obrasce i ponašanja – sposobnost određivanja važnih čimbenika rizika koji pridonose neprenosnim bolestima u zajednici npr. prehrani, pušenju, alkoholu itd.

Postavljanje ciljeva – nakon što su identificirani pojedinačni čimbenici rizika ključna uloga laičkih zdravstvenih savjetnika je pomoći ljudima da postave realne, ostvarive ciljeve kako bi smanjili rizike i poboljšali zdravlje i blagostanje npr. smršavili, zaustavili pušenje, smanjili alkohol itd. To će uključivati povezivanje pojedinaca s drugim programima potpore kao što je gore navedeno.

Zdravstvena pismenost - Pomoć pojedincima da dobiju i razumiju osnovne zdravstvene informacije. Učenje o vašem zdravlju može vam pomoći da donesete bolje odluke o tome što trebate učiniti za samonjegu.

## Reference

### Web stranice

Mentalno zdravlje - <https://www.mind.org.uk/>

Stres - <http://www.stress.org.uk>

Dijeta i prehrana - <https://www.nutrition.org.uk>

Zdravlje - <https://www.who.int/>

### Video

Mentalno zdravlje - <https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&t=1s>.

"Kako stres utječe na vaše tijelo i um" - [https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8\\_FwHGM](https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGM)

Eatwell vodič objašnjen- <https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk>

### Priručnici

Sveučilište u Manchesteru, 2003 .

Agencija za promicanje zdravlja za Sjevernu Irsku, 2009 .

Eatwell Guide priručnik dostupan na:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/742750/Eatwell\\_Guide\\_booklet\\_2018v4.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf)

### Članci

Boriš se sa stresom?

<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing/stress/struggling-with-stress>

Pet stvari koje bi trebao znati o stresu

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Pametni načini za jesti zdravo unutar malog proračuna - Bjarnadottir, Adda (2017)

<https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>