



Prevenција ovisnosti

Zloupotreba alkohola i lijekova - rastući
problemi



Kristina Perić, dipl. med. sestra

Prevenција ovisnosti u primarnoj zdravstvenoj zaštiti (obiteljska medicina)



Zašto je tema važna?

- Ovisnosti predstavljaju značajan javnozdravstveni problem
- Povezane su sa brojnim zdravstvenim, psihičkim i socijalnim posljedicama
- Često ostaju neprepoznate u ranoj fazi
- Rana intervencija može spriječiti razvoj ovisnosti

Uloga obiteljskog liječnika

- Rana identifikacija rizičnih pacijenata
- Provođenje skrininga (CAGE, T-ACE)
- Edukacija i savjetovanje pacijenata
- Praćenje i upućivanje na liječenje

Ciljevi

- Prepoznati pacijente s problemom ovisnosti
- Razumjeti nivoe rizika (alkohol, lijekovi, droge)
- Primijeniti skrining alate
- Primijeniti principe prevencije
- Motivirati pacijente na promjenu





Alkohol – razine i preporuke

Kategorije:

- apstinencija
- umjereno (niskorizično) pijeње
- rizično pijeње
- zlouporaba alkohola
- ovisnost o alkoholu

Umjereno pijeње:

- max. 2 standardna pića dnevno
- žene: do 9 tjedno
- muškarci: do 14 tjedno
- posebne skupine: 0 alkohola (trudnice, bolesti, terapija)

Alkohol – zlorporaba, ovisnost i skrining



Zlorporaba:

- prekoračenje granica
- socijalni i psihički problemi

Ovisnost:

- tolerancija
- apstinencijski simptomi
- gubitak kontrole
- nastavak unatoč posljedicama

Skrining:

- CAGE (Cut down, Annoyed, Guilty, Eye opener)
- T-ACE upitnik ≥ 2 pozitivna odgovora \rightarrow povećan rizik

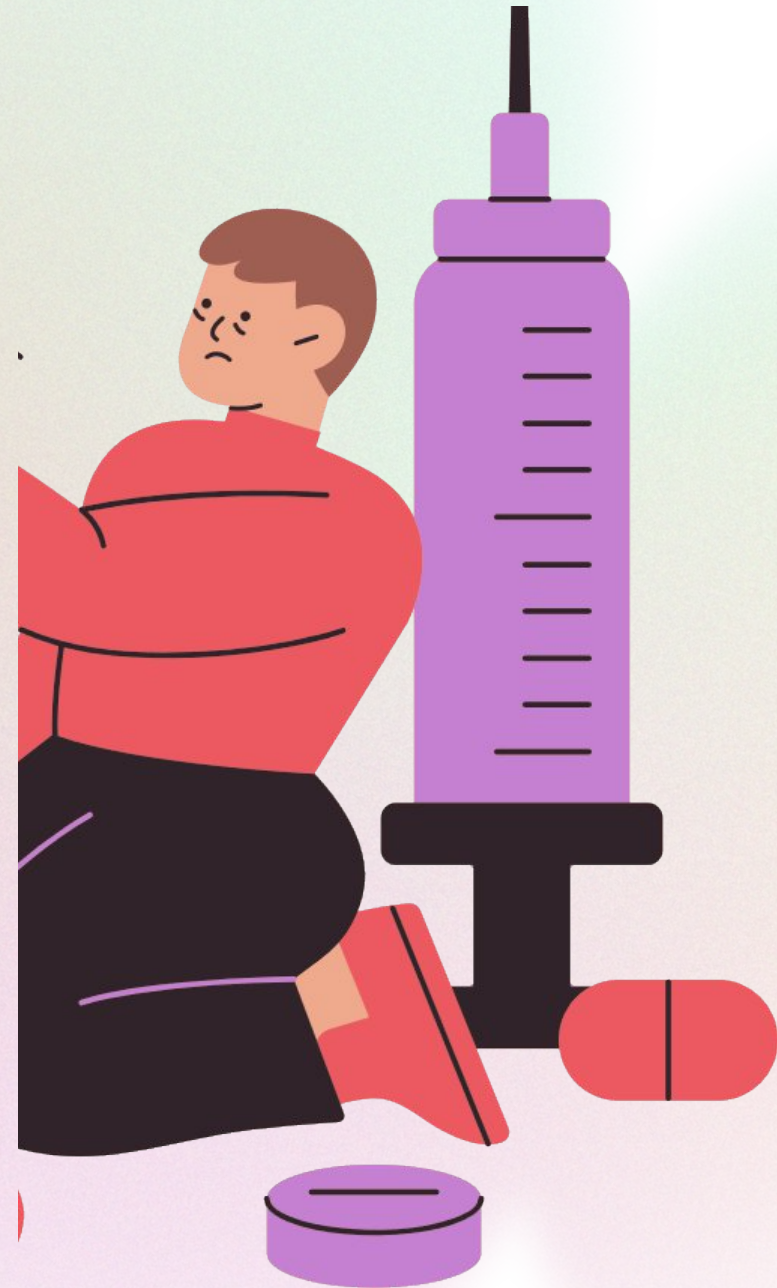


Zlouporaba lijekova i droga

- Najčešće: benzodiazepini i sedativi
- Razvoj tolerancije i ovisnosti
- Česta kombinacija s alkoholom (visok rizik)

- Droge: utjecaj okoline i društva, dostupnost i prihvaćenost u skupini, povećan rizik kod mladih

Posljedice zlouporabe lijekova i droga



- fizička i psihička ovisnost
- kognitivni poremećaji i smanjena koncentracija
- predoziranje
- respiratorna depresija
- koma i smrt
- pogoršanje postojećih bolesti

Čimbenici rizika

Opći

- Kaotično obiteljsko okruženje
- Zlouporaba supstanci u obitelji
- Mentalne bolesti u obitelji
- Neučinkovito roditeljstvo
- Nedostatak emocionalne podrške

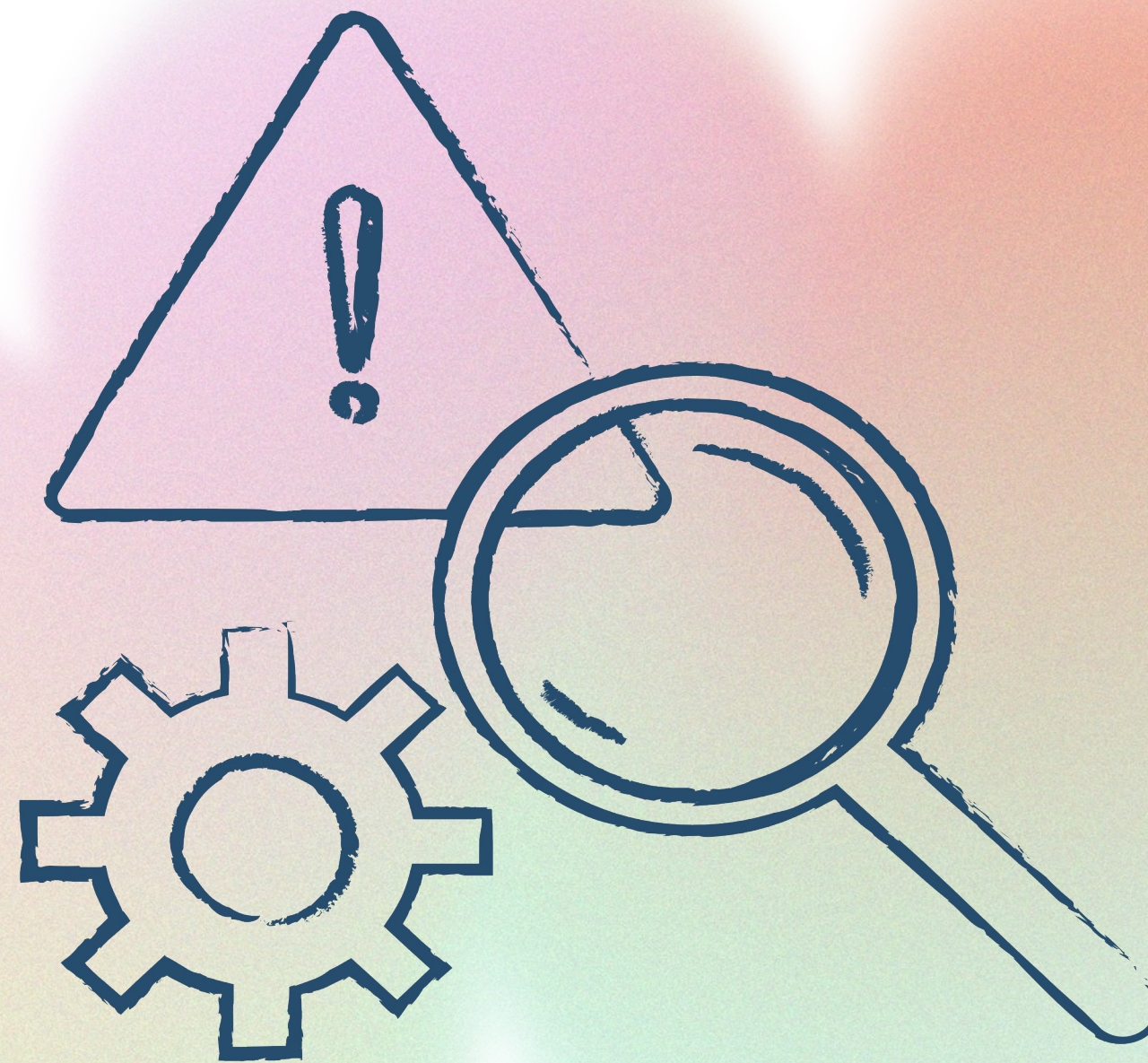
Socijalni i individualni rizici

- Loš uspjeh u školi
- Problemi u ponašanju
- Slabe socijalne vještine
- Povezanost s devijantnim skupinama
- Izloženost drogama u okolini



Zaštitni čimbenici

- Stabilni obiteljski odnosi
- Roditeljski nadzor
- Jasna pravila ponašanja
- Uspjeh u školi
- Socijalne i komunikacijske vještine
- Negativni stavovi prema drogama



Nivoi prevencije



Primarna prevencija

sprječavanje razvoja ovisnosti

Sekundarna prevencija

rano otkrivanje rizične upotrebe

Tercijarna prevencija

liječenje i smanjenje posljedica

Prevencija recidiva

održavanje apstinencije

Intervencija i motivacija

- kratka intervencija (savjeti o smanjenju)
- motivacijsko savjetovanje
- postavljanje ciljeva
- praćenje pacijenta
- uključivanje u liječenje po potrebi



Zaključak



- ovisnosti su čest i ozbiljan problem
- rana identifikacija je ključna
- kombinacija edukacije i intervencije daje najbolje rezultate
- uloga liječnika obiteljske medicine je ključna

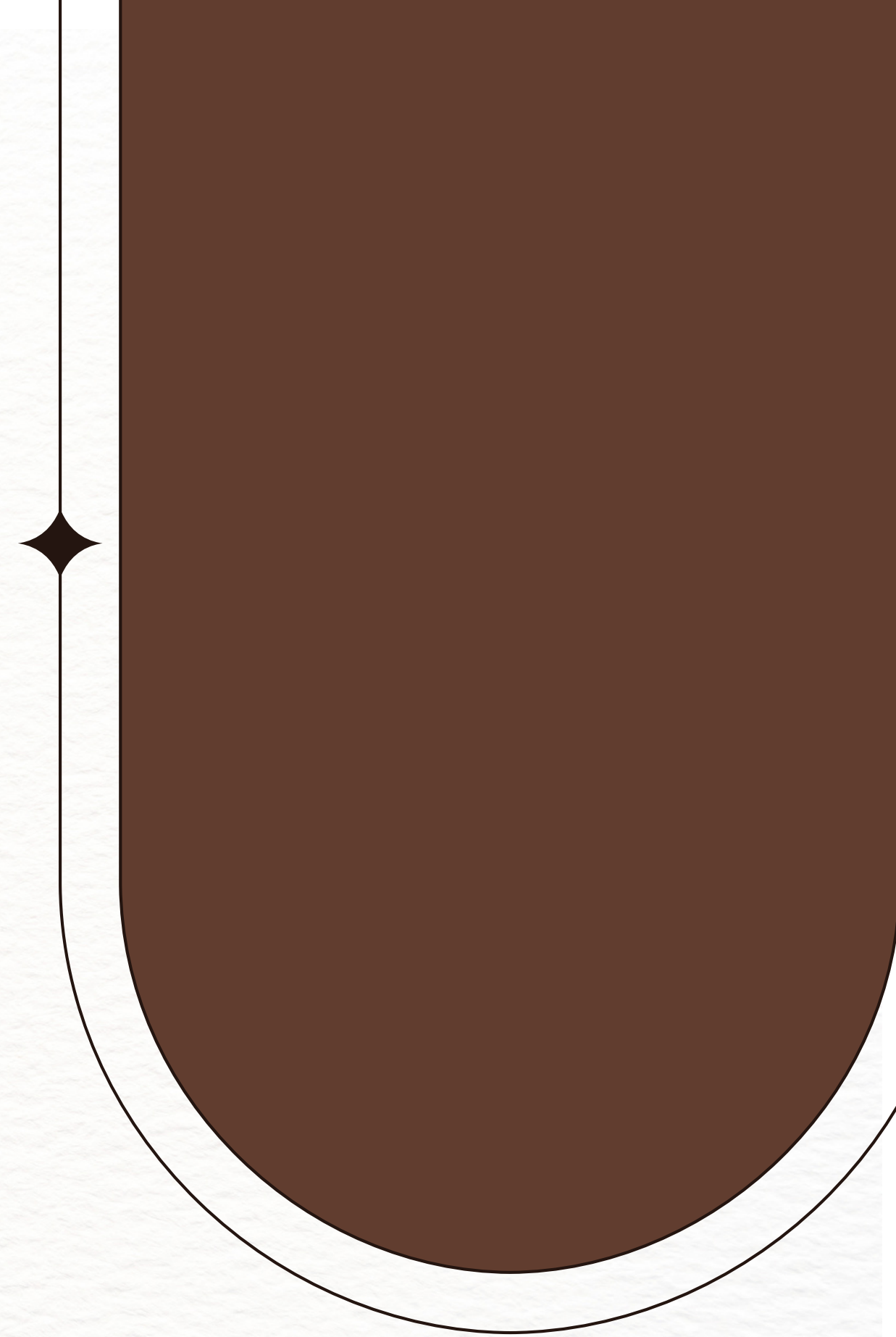
Prevenција nasilja nad ženama

Kristina Perić, dipl. med. sestra



Nasilje u obitelji

- javnozdravstveni i društveni problem
- utjecaj na zdravlje pojedinca i zajednice
- nasilje u obitelji jedan je od najčešćih oblika nasilja
- često ostaje skriveno i neprijavljeno
- pogađa sve dobne i socijalne skupine
- ima ozbiljne fizičke, psihičke i socijalne posljedice
- zahtijeva multidisciplinarni pristup



Vrste nasilja

- **Fizičko nasilje** – udaranje, ozljede
- **Psihičko nasilje** – vrijeđanje, kontrola
- **Seksualno nasilje** – neželjeni kontakt
- **Ekonomsko nasilje** – financijska kontrola



Znakovi zlostavljanja

- česte ozljede nejasnog uzroka
- povučенost, strah, anksioznost
- nesklad između anamneze i nalaza
- partner odgovara umjesto pacijenta
- kašnjenje u traženju pomoći





Posljedice zlostavljanja (fizičke)

- ozljede i kronična bol
- glavobolje, umor
- poremećaji spavanja
- gastrointestinalni problemi
- ginekološki problemi





Posljedice zlostavljanja (psihičke)

- depresija i anksioznost
- PTSP
- osjećaj krivnje i bespomoćnosti
- napadi panike
- suicidalno ponašanje





Prepreke u traženju pomoći

- strah od nasilnika
- ekonomska ovisnost
- sram i stigma
- nedostatak podrške
- nepovjerenje u institucije



Čimbenici rizika

Individualni:

- zlouporaba alkohola i droga
- mentalni poremećaji
- iskustvo nasilja u djetinjstvu

Obiteljski:

- loši odnosi i konflikti
- dominacija i kontrola
- ekonomski problemi

Društveni:

- prihvaćanje nasilja
- rodni stereotipi
- slabo sankcioniranje nasilja





Uloga zdravstvenih djelatnika

- rano prepoznavanje nasilja
- procjena rizika
- dokumentiranje
- pružanje podrške
- upućivanje na dodatnu pomoć





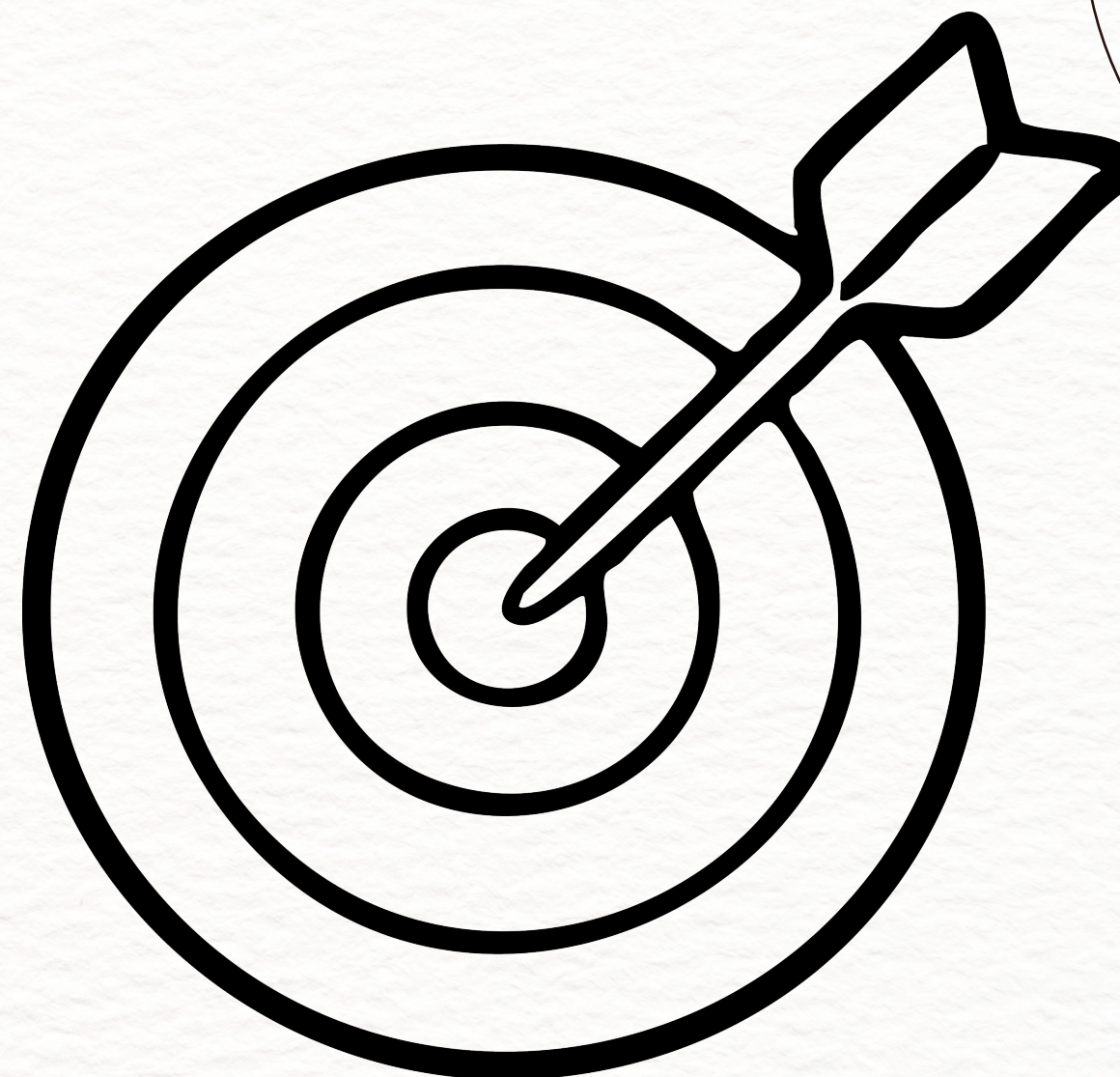
Komunikacija s pacijentom

- postavljati otvorena pitanja
- osigurati privatnost
- pokazati empatiju i razumijevanje
- ne osuđivati pacijenta
- potvrditi iskustvo žrtve



Dokumentiranje nasilja

- precizno i detaljno bilježiti nalaze
- opisati ozljede i izjave pacijenta
- voditi datiranu dokumentaciju
- važan dokaz u pravnim postupcima
- omogućuje pravovremenu intervenciju



Prevencija

- **Primarna:** edukacija, podizanje svijesti
- **Sekundarna:** rano prepoznavanje i pomoć
- **Tercijarna:** zaštita žrtava i sprječavanje ponavljanja





Zaključak

- nasilje u obitelji je čest i ozbiljan problem
- ima dugotrajne posljedice na zdravlje
- često ostaje neprepoznato
- rana intervencija je ključna
- zdravstveni djelatnici imaju važnu ulogu

