

Informiranost opće populacije o alternativnim metodama liječenja

Novinić, Mihael

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:780307>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-22**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište
Sjever**

Završni rad br. 1478/SS/2021

**Informiranost opće populacije o alternativnim metodama
liječenja**

Mihael Novinić, 1843/336

Varaždin, rujan 2021. godine



Sveučilište Sjever

Odjel za Sestrinstvo

Završni rad br. 1478/SS/2021

Informiranost opće populacije o alternativnim metodama liječenja

Student

Mihael Novinić, 1843/336

Mentor

doc.dr.sc. Natalija Uršulin-Trstenjak, prof.v.š.

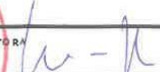
Varaždin, rujan 2021. godine

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL Odjel za sestrinstvo	
STUDIJI preddiplomski stručni studij Sestrinstva	
PRISTUPNIK Mihael Novinić	JMBAG 1843/336
DATUM 6.9.2021.	KOLEGIJ Dijetetika
NASLOV RADA Informiranost opće populacije o alternativnim metodama liječenja	
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Awareness of the general population about alternative treatment methods	
MENTOR dr.sc. Natalija Uršulin-Trstenjak prof.v.š.	ZVANJE Docentica
ČLANOVI POVJERENSTVA	
1.	doc.dr.sc. Rosana Ribić, predsjednik
2.	doc.dr.sc. Natalija Uršulin-Trstenjak, mentor
3.	doc.dr.sc. Biserka Pigac, član
4.	Ivana Herak, pred. zamjenski član
5.	

Zadatak završnog rada

BROJ	1478/SS/2021
OPIS	<p>Zadatak ovog istraživačkog rada bio je ispitati informiranost opće populacije o alternativnim metodama liječenja, istražiti u koju svrhu se one koriste, koliko često su se pokazale učinkovitima te jesu li izazvale neželjene nuspojave. Za potrebe izrade rada kreiran je anketni upitnik, a sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno. Upitnik je obuhvaćao pitanja o sociodemografskim karakteristikama sudionika te pitanja kojima se provjeravala upoznatost s različitim alternativnim metodama liječenja, učestalost i svrha njihove upotrebe te njihova učinkovitost. Rezultati istraživanja su statistički obrađeni i prikazani u radu te su uspoređeni s dostupnom literaturom i rezultatima sličnih istraživanja.</p> <p>U radu je potrebno:</p> <ul style="list-style-type: none"> -objasniti što su alternativne metode liječenja -opisati neke od alternativnih metoda liječenja i potkrijepiti njihovo djelovanje dokazima iz literature -opisati prednosti alternativne medicine i objasniti njezinu popularnost -usporediti rezultate istraživanja provedenog za potrebe izrade rada s dostupnim istraživanjima iste tematike
ZADATAK URUČEN	07.09.2021.
POTPIS MENTORA	



Predgovor

Zahvaljujem se mentorici i profesorici doc.dr.sc. Nataliji Uršulin-Trstenjak, prof.v.š., na uputama, savjetima i vodstvu pri pisanju završnog rada. Hvala svim profesorima Sveučilišta Sjever i mentorima vježbovne nastave na prenesenom znanju i vještinama.

Hvala svim kolegicama i kolegama na podršci tijekom studiranja te mojoj obitelji koja mi je pomogla u stjecanju obrazovanja stručnog prvostupnika sestrinstva te pružala iznimnu podršku i razumijevanje za vrijeme studiranja.

Sažetak

Uvod: Alternativne metode liječenja uključuju skup različitih terapijskih postupaka, različitog porijekla i različite učinkovitosti i kvalitete. Toj skupini pripadaju brojni medicinski i zdravstveni sustavi, prakse i proizvodi koje se trenutno ne smatra dijelom konvencionalne medicine. Terapijski postupci koji spadaju u alternativne metode liječenja integrirani su tako da čitavo tijelo i iskustvo pacijenta budu uključeni u terapiju. U procesu liječenja alternativnim metodama nastoji se razumjeti interakcije tijela i uma i obuhvatiti holističke, integrativne i alternativne terapijske metode.

Metode: Za potrebe izrade ovog rada konstruiran je anketni upitnik u obliku Google obrasca koji je bio dostupan na društvenim mrežama od listopada 2020. godine do lipnja 2021. godine. Sudjelovanje u istraživanju je bilo anonimno i dobrovoljno, a sudjelovalo je 368 sudionika, pripadnika opće populacije, prosječne dobi <25 godina. Cilj istraživanja bio je ispitati informiranost opće populacije o alternativnim metodama liječenja, koji su njihovi izvori informacija o alternativnim metodama liječenja, u koju svrhu i koliko često ih koriste te jesu li alternativne metode za njih bile korisne i jesu li rezultirale određenim nuspojavama.

Rezultati: Analiza odgovora prikupljenih anketnim istraživanjem pokazala je dobru informiranost sudionika o alternativnim metodama liječenja, a od metoda ponuđenih u anketi, najveći postotak ih je upoznat s biljnom medicinom (76,4%), akupunkturom, aromaterapijom, jogom i kiropraktikom. Dvije trećine sudionika koristilo je neku od alternativnih metoda liječenja, no nije uočena povezanost korištenja alternativnih metoda liječenja s bolovanjem od neke kronične bolesti. Najveći postotak sudionika koristi alternativne metode u svrhu prevencije bolesti (63,3%), i to najčešće različite vitamine i minerale te biljne pripravke. Većina ih navodi kako su alternativne metode za njih bile korisne često (42,2% sudionika) te ih većina nikada nije iskusila negativne nuspojave korištenih metoda (73,2%). Kao izvor informacija većina sudionika navodi Internet (84,8%) te nakon toga obitelj i prijatelje (71,1%). Više od trećine sudionika anketnog istraživanja alternativne metode liječenja smatra jednako učinkovitima kao i klasične medicinske metode.

Zaključak: Alternativne metode liječenja su popularne, isplative, široko dostupne i često jednostavne za korištenje te kao takve ključne za smanjenje morbiditeta i mortaliteta te za kontrolu postojećih zdravstvenog stanja u populaciji. Alternativne terapije privlačne su jer se smatraju kompatibilnijima s vrijednostima pacijenata, svjetonazorom, duhovnom/vjerskom filozofijom ili uvjerenjima o prirodi i značenju zdravlja i bolesti, te kao takve jamče holistički pristup i liječenje samog uzroka bolesti.

Ključne riječi: Alternativni oblici liječenja, komplementarne metode, holistički pristup

Abstract

Introduction: Alternative medicine includes a set of different therapeutic procedures, of different origin, and of different efficacy and quality. This group includes a number of medical and health systems, practices and products that are not currently considered part of conventional medicine. Therapeutic procedures that belong to alternative medicine are integrated so that the whole body and the patient's experience are included in the therapy. The process of treatment with alternative methods seeks to understand the interactions of body and mind and to include holistic, integrative and alternative therapeutic methods.

Methods: For the purposes of this paper, a survey questionnaire was constructed in the form of a Google form, which was available on social networks from October 2020 to June 2021. Participation in the study was anonymous and voluntary, with 368 participants, members of the general population, average age <25. The aim of the study was to examine the information of the general population about alternative medicine, what are their sources of information about alternative treatments, for what purpose and how often they are used and whether alternative methods were useful for them and whether they resulted in certain side effects.

Results: The analysis of the data collected by the survey showed that participants were well informed about alternative treatment methods, and of the methods offered in the survey, the largest percentage were familiar with herbal medicine (76.4%), acupuncture, aromatherapy, yoga and chiropractic. Two-thirds of the participants used one of the alternative methods of treatment, but no association of the use of alternative methods of treatment with suffering from a chronic disease was observed. The largest percentage of participants use alternative methods for the purpose of disease prevention (63.3%), most often various vitamins and minerals and herbal preparations. Most of them state that alternative methods have been useful to them often (42.2% of participants) and most of them have never experienced the negative side effects of the methods used (73.2%). As a source of information, most participants cite the Internet (84.8%) and then family and friends (71.1%). More than a third of survey participants consider alternative treatment methods to be just as effective as classical medical methods.

Conclusion: Alternative treatments are popular, cost-effective, widely available and often easy to use and as such are key to reducing morbidity and mortality and to controlling existing health conditions in the population. Alternative therapies are attractive because they are considered more compatible with patients' values, worldview, spiritual / religious philosophy or beliefs about the nature and meaning of health and disease, and as such guarantee a holistic approach and treatment of the cause of the disease.

Keywords: Alternative therapies, complementary methods, holistic approach

Popis korištenih kratica

HIV	Virus humane imunodeficijencije (eng. human immunodeficiency virus)
AIDS	Bolest uzrokovana virusom HIV-a (eng. Acquired immunodeficiency syndrome)
WHO	Svjetska zdravstvena organizacija (eng. World Health Organization)
BRM	Modifikator biološkog odgovora (eng. biological response modifier)

Sadržaj

2.	Uvod.....	1
3.	Povijest alternativne medicine	3
4.	Definicije stanja zdravlja i bolesti.....	5
4.1.	Etnološki čimbenici koji određuju zdravlje	6
5.	Upotreba komplementarnih i alternativnih metoda u održavanju zdravlja i liječenju bolesti	7
6.	Alternativne metode liječenja i njihovo djelovanje	9
6.1.	Akupunktura.....	9
6.2.	Akupresura	10
6.3.	Aromaterapija.....	10
6.4.	Ayurvedska medicina	11
6.5.	Autosugestija.....	12
6.6.	Biljna medicina	12
6.7.	Hipnoza	13
6.8.	Homeopatija	13
6.9.	Imunoterapija	14
6.10.	Inhalacijska terapija.....	15
6.11.	Joga.....	15
6.12.	Kiropraktika	15
6.13.	Liječenje prehranom.....	16
6.14.	Limfna drenaža.....	16
6.15.	Magnetoterapija.....	17
6.16.	Masaža i opuštanje	17
6.17.	Meditacija.....	18
6.18.	Muzikoterapija	19
6.19.	Terapija bojama.....	19
6.20.	Terapija pokretom i plesom.....	19
6.21.	Terapija vodom	20
7.	Istraživački dio rada	21
7.1.	Cilj istraživanja	21
7.2.	Hipoteze	21
7.3.	Metodologija	22
7.3.1.	<i>Uzorak istraživanja</i>	22
7.3.2.	<i>Opis instrumenta</i>	23
7.3.3.	<i>Postupak i statistička analiza podataka</i>	23
7.4.	Rezultati istraživanja	24
8.	Rasprava.....	37
9.	Zaključak.....	41
10.	Literatura.....	42
	Popis tablica.....	45
	Popis grafikona	46
	Prilozi.....	47

1. Uvod

Alternativna medicina široko je područje koje obuhvaća brojne različite terapije i dijagnostičke metode. Iako sve potpadaju pod naziv alternativne medicine, imaju malo toga zajedničkog. Alternativne metode liječenja imaju različitu povijest, porijeklo, zasnivaju se na različitim pretpostavkama, nisu jednako kvalitetne ni učinkovite te su potkrijepljene različitim dokazima. Kada je riječ o alternativnoj i komplementarnoj medicini, svaki modalitet treba procijeniti zasebno, a te se procjene trebaju temeljiti na kritičkom tumačenju najboljih dostupnih dokaza. Alternativna medicina sve češće više nije alternativa, iako ona nije integrirana u klasičnu medicinsku edukaciju ni metode liječenja. Zdravstveni stručnjaci tijekom svog obrazovanja savladavaju brojna znanja iz klasične medicine, no također moraju biti otvoreni za individualno pacijentovo iskustvo i potencijal liječenja. Sva živa bića imaju sposobnost prevladavanja raznih nevolja, pa tako i bolesti, koja im je urođena kako bi mogla preživjeti. Integracija alternativnih metoda u proces liječenja ovdje bi mogla pokazati svoje prednosti. Često se na ljudski organizam gleda kao na kuću u kojoj živimo. Ako „kuća“ ima problem zove se odgovarajućeg terapeuta. Svaki od njih može riješiti problem u sustavu za koji je on stručnjak, bez znanja o drugim sustavima i bez obraćanja pažnje na njih. No ljudskom tijelu to često ne odgovara, ono je integrirani sustav sačinjen od mnoštva jednostavnijih sustava, čine ga i psiha i soma, sustavi koji međusobno djeluju i utječu jedni na druge, zbog čega se pojedine terapije ne mogu razdvajati. Terapijski postupci trebali bi biti integrirani tako da čitavo tijelo i iskustvo pacijenta budu uključeni u terapiju. U procesu liječenja potrebno je istražiti „unutarnji prostor“, razumjeti interakcije tijela i uma i obuhvatiti holističke, integrativne i alternativne terapijske metode. Najočitiiji razlog privlačnosti svake terapijske metode bila bi njezina učinkovitost. Pacijenti tako koriste i alternativne metode liječenja jer su bolesni i nadaju se izlječenju. No znači li to da je alternativna medicina učinkovita? Budući da je riječ o mnoštvu različitih terapijskih postupaka i pristupa, odgovor će se za svakog od njih razlikovati [1,2].

Uobičajeno rješenje kojem većina pribjegava pri susretu s bilokakvim zdravstvenim problemom je odlazak liječniku obiteljske medicine i slijedenje dobivenih preporuka. Ipak, u novije vrijeme, sve je popularnije tražiti drugo mišljenje, koje razmatra alternativne metode u kombinaciji s konvencionalnim metodama, ili sugerira odustajanje od konvencionalnih metoda i liječenje alternativnim metodama. Uporaba alternativne medicine pozitivno je povezana sa skepticizmom prema konvencionalnoj medicini. Prema dostupnoj literaturi, velik broj pacijenata napušta konvencionalnu skrb nakon usvajanja alternativnih metoda liječenja. Pritom treba napomenuti kako ti pojedinci nisu smatrani ni slabo obrazovanima niti su u svom liječenju iscrpili sve konvencionalne metode [3].

U ovom će radu biti riječi o različitim alternativnim metodama liječenja i njihovoj učinkovitosti, povijesti alternativne medicine, rasprostranjenosti alternativnih metoda liječenja te će biti prikazani rezultati istraživanja provedenog za potrebe izrade ovog rada, o informiranosti opće populacije o alternativnim metodama liječenja. U istraživačkom dijelu rada bit će prikazano u kojoj su mjeri sudionici istraživanja upoznati s alternativnim metodama liječenja, koji su njihovi izvori informacija o alternativnim metodama, u koju svrhu i koliko često ih koriste te jesu li alternativne metode za njih bile korisne i jesu li rezultirale određenim nuspojavama.

2. Povijest alternativne medicine

Područje alternativne medicine obuhvaća brojne komponente. Pretpostavka da je alternativna medicina neki oblik nejasne ili "čudne" zdravstvene prakse, koji je općenito isključen iz konvencionalne medicine, nije točna; fizikalna terapija, masaža, biofeedback, hipnoza i kiropraktika postupci se koji čine osnovu mnogih uobičajenih zdravstvenih terapija. U drevnoj Kini razvio se sustav medicinske skrbi kao dio filozofskog učenja. Zabilježeno je kako su drevni mudraci raspravljali o ljudskom tijelu, prepoznavali visceralne organe te proučavali krvožilni sustav. Prateći tok krvnih žila određeno je 365 vitalnih točaka u akupunkturi. Uobičajeno funkcioniranje ljudskog organizma bilo je smatrano rezultatom ravnoteže između energija yin i yang. Neravnoteža yina i yanga smatrala se općom patogenezom svih poznatih bolesti. Pacijent koji je patio od depresije bio bi u stanju izraženog yina, dok bi pacijent s manijom imao izraženi yang. Obnova ravnoteže yina i yanga dovela bi do oporavka od bolesti. Dijagnostika je uključivala pomno promatranje, slušanje, ispitivanje i bilježenje raznih fiziološke aktivnosti. Mnoge metode tradicionalne kineske medicine koje se i danas prakticiraju sadrže mnoge od istih pretpostavki, uključujući poštivanje jedinstvenosti pojedinog pacijenta. Kineska „Materia Medica“, važan dio tradicionalne kineske medicine, sadrži recepte za različite pripravke biljnog, životinjskog i mineralnog porijekla. Priručnik je napisan za vrijeme dinastije Ming (1552.–1578.god.pr.Kr.), u njemu su popisane 1892 medicinske supstance i sadržavao je više od 1000 ilustracija i 10.000 detaljnih opisa medicinskih postupaka. Sličan je sustav, Ayurveda, razvijen na indijskom potkontinentu prije više od 5000 godina, naglašavajući integrirani pristup prevenciji i liječenju bolesti. Također, "neravnoteža" je bila glavni dio objašnjenja bolesti te se smatralo kako postoji fokus ili nivo svijesti unutar svakog pojedinca. Ta je "unutarnja sila" bila glavni dio prakse dobrog zdravlja. Mentalni stres smatran je uzrokom lošeg zdravlja, a tehnike poput meditacije razvijene su kao pomoć u liječenju. Ostale komponente ayurvede uključivale su način života, intervencije u prehrani, biljne pripravke, vježbanja i jogu. U drugom stoljeću naše ere ideje grčkog liječnika Galena oblikovale su ono što bi na kraju postala moderna medicina. Bavio se proučavanjem ljudske anatomije, a njegove su ideje postale temelj za procjenu i liječenje pacijenata usredotočujući se na uporabu vizualne i fizičke objektivnosti [4].

Prije napretka znanstvene medicine u 19. stoljeću, medicinska praksa bila je relativno nediferencirano područje. Biljni lijekovi redovito su se propisivali, a spektar ponuđenih liječnika uključivao je ne samo preteče suvremenih liječnika, već i skupine kao što su iscjelitelji. U nekim kulturama oni koji su patili od pojedinih bolesti mogli su iskoristiti iskustvo i podršku zajednice, gdje se ljudsko stanje promatralo cjelovito. U drugim kulturama, međutim, bolesni i invalidi izbjegavani su, otuđeni ili zanemareni, uglavnom zbog nepoznavanja bolesti. Tijekom Newtonove

ere osamnaestog stoljeća naglasak je bio na objektivnom pristupu promatranju bilokoje pojave. Dolazi do zamjene „racionalne filozofije“, karakteristične za drevne tradicije, s provedbom "eksperimentalne dokumentacije". Anomalni događaji koji nisu mogli biti objašnjeni teorijom ispitivani su ili ignorirani. Zapisane su različite ideje za održavanje zdravlja i iscjeljenje na temelju onoga što ljudi u to doba smatrali korisnim ili je kod njih rezultiralo iscjeljenjem. Testirani su mnogi biljni proizvodi s ljekovitim učincima kako bi se utvrdilo kod kojih bi medicinskih simptoma mogli rezultirati izlječenjem. Bolesnike bi se liječilo propisivanjem lijeka koji se najviše podudara sa simptomima bolesti, ali često u toliko malim dozama da je terapijska vrijednost pojedinih pripravaka bila dovedena u pitanje. Sredinom 1800-ih medicina se sastojala od različitih znanstvenih doprinosa i filozofija iz raznih zemalja svijeta. Medicinska praksa uvelike se promijenila pojavom i upotrebom cjepiva i antibiotika. S napretkom znanstveno utemeljene medicine i razvojem suvremene medicinske struke, razumijevanje ljudskih bolesti naglo se povećalo. Zdravstvena zaštita sve je više bila usmjerena na biomedicinu, a podjela rada se povećavala. Na primjer, neki su se liječnici specijalizirali za kirurgiju, dok su se drugi usredotočili na područja poput zaraznih bolesti, ljudskog razvoja ili mentalnog zdravlja. Osim toga, počevši od 19. stoljeća, znanstvenici su otkrili načine izoliranja i sintetiziranja aktivnih sastojaka lijekova biljnog podrijetla, čime je nastala moderna farmaceutska industrija. Do sredine 20. stoljeća napredak medicine je marginalizirao alternativne metode liječenja [4,5].

Šezdesetih i sedamdesetih godina prošlog stoljeća, na Zapadu je nastala neka vrsta medicinske kontrakulture, rođena iz općenitijeg kontrakulturnog trenda koji je, između ostalog, uključivao sve veći interes za istočnjačke prakse meditacije, misticizma i druge filozofije. Jačala je svijest o granicama konvencionalne medicine, a neki su vjerovali da suvremena biomedicina postaje sve kontraproduktivnija. Takve su perspektive djelomično potaknute medicinskim tragedijama koje su imale veliki publicitet, poput onih koje uključuju talidomid, koji je povučen s tržišta početkom 1960 -ih, i dietilstilbestrol, koji je povučen 1970 -ih; utvrđeno je da oba sredstva povećavaju rizik od prenatalne toksičnosti. Pojedinci su konvencionalnu medicinu povezivali s depersonalizacijom i obespravljanjem pacijenta. Potrošači su zahtijevali pojačanu kontrolu nad vlastitim zdravljem, što je dovelo do razvoja samopomoći i do pojave kampanja koje su lobirale u ime zdravstvenih korisnika i određenih skupina, poput osoba s invaliditetom i oboljelih od raka i HIV-a/AIDS-a. Nakon protukulture, interes javnosti za komplementarne i alternativne metode dobio je novi zamah [5].

3. Definicije stanja zdravlja i bolesti

Pojam „zdravlje“ označava katkad nedostižnu kvalitetu kakvu nastojimo njegovati, ali koju je katkad teško održati. Profesionalci iz zdravstvenog područja zdravlje sagledavaju na cjelovit način, u zdravstvenoj skrbi se primjenjuje cjeloviti pristup, cilj liječenja je tretman cijele osobe, a ne samo pojedinog simptoma bolesti, odnosno fokus se stavlja na holistički pristup liječenju uma i tijela pojedinca. Zdravlje je stanje koje obuhvaća fizičku, mentalnu, emocionalnu, društvenu, seksualnu i duhovnu domenu. Definiciju zdravlja određuju organizacije ili pojedinci iz područja socijalno-medicinskih struka, a cijeli koncept zdravlja obrađuje se kritičkim pregledom i prikazom različitih znanstveno prihvaćenih definicija zdravlja. Najčešće upotrebljavana definicija zdravlja je ona zapisana u Ustavu Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 1946.) gdje se zdravlje definira na sljedeći način: „Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, mentalnog, duhovnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti i iznemoglosti.“. Zdravlje je višedimenzionalno, dinamično stanje, koje predstavlja izvor života za pojedinca i rezultat je interakcije s okolinom i prilagođavanja okolini te postoji u različitim stupnjevima jedinstveno za pojedinca. Holističko zdravlje je koncept koji brine o zdravlju i pritom zahtijeva percepciju pojedinca kao integriranog sustava, uključujući fizičku, mentalnu, duhovnu i emocionalnu komponentu. Stanje suprotno zdravlju naziva se bolešću, a uzrokuju ga određena fizička ili psihička stanja. Primjer mentalne bolesti je depresija koja se može liječiti određenim lijekovima i/ili savjetovanjem, a primjeri tjelesnih bolesti su različite bolesti koje imaju genetsku osnovu (na primjer sklonost ka razvoju dijabetesa), bolesti koje u osnovi imaju autoimuni poremećaj (na primjer reumatoidni artritis) ili mogu biti uzrokovane različitim patogenima, odnosno mogu biti bakterijske, virusne, gljivične itd. Kada pojedinci pate od određenog stanja, bilo da je ono mentalno ili tjelesno, oni se ne moraju nužno osjećati loše ili nelagodno. Percepcija osjećaja, boli i simptoma bolesti smatra se bolešću. Ponašanja kojima se izbjegava bolest ili poboljšava zdravlje smatraju se pozitivnim zdravstvenim ponašanjima. Pojedinci mogu prakticirati takvo ponašanje jer žele izbjeći bolest ili jer žele poboljšati svoje trenutno opće zdravlje [6].

3.1. Etnološki čimbenici koji određuju zdravlje

Za razliku od povijesnih zapisa, međukulturalni zapisi o različitim metodama liječenja su opsežni. Antropologija proučava širok raspon narodnih metoda liječenja i izvornih kultura i teorija o bolesti i liječenju. Bez obzira na širok raspon varijacija, moguće je uočiti sličnosti između različitih tradicionalnih principa liječenja i medicinskih sustava, posebice onih iz zemalja u razvoju. Te su teorije obično dio religijskih sustava, a razlozi nastanka bolesti opisivani su na sljedeće načine:

- kao gubitak duše pojedinca u cijelosti ili djelomično,
- duh koji je ušao u osobu i izazvao bolest,
- kršenje tabua, osobito onih koji uključuju korektne odnose s božanstvima,
- homeopatska i zarazna magija,
- poremećaji ili kršenje društvenih pravila i odnosa [4].

Alternativni iscjelitelji, gurui, šamani, različite karizmatične figure, u određenim će kulturama imati istu funkciju kao liječnici u razvijenim dijelovima svijeta. Bolest i ozdravljenje mogu poprimiti kulturno značenje koje se povezuje s specifičnim tretmanima. To bi značilo da iscjelitelj/kliničar u bilo kojem društvu nudi liječenje pacijentima na osnovi njihovih priča o vlastitim bolestima, poteškoćama, mentalnim, emocionalnim i etičkim problemima. Značaj i doživljaj određenih poteškoća od strane bolesnika, njegove obitelji i zajednice u kojoj živi, kao i liječnika ili iscjelitelja, određuju stanje bolesti.. Bolest je oblik patnje te uključuje i um i tijelo. Samosvijest o boli ili nelagodi može biti vezana za različita kulturna i vjerska uvjerenja i može uključivati mnoštvo čimbenika, od kojih su mnogi oni psihološki. Simptomi bolesti u jednom društvu možda neće biti jednako relevantni kao u nekom drugom društvu. Između konvencionalnih medicine i alternativnog pristupa vezanog za pojedinu kulturu, gdje je bolest često vezana za osobna uvjerenja i doživljaje, postoji kontinuirana podvojenost [4,6].

4. Upotreba komplementarnih i alternativnih metoda u održavanju zdravlja i liječenju bolesti

Razlozi zbog kojih se pacijenti odlučuju za korištenje alternativnih i komplementarnih metoda liječenja su višestruki, složeni, osobni i ponekad pristrani. Pacijenti mogu pokazivati snažne negativne stavove o konvencionalnoj medicini. Neki na institucije gledaju s nepovjerenjem, kao i na nove tehnologije; drugi smatraju kako je konvencionalna medicina profitno motivirani sustav. Kada konvencionalni tretmani nisu od pomoći, pacijenti često krive liječnika. Kada prilikom komunikacije s njihovim pružateljem zdravstvene zaštite postoji problem, veća je vjerojatnost da će pacijenti isprobati alternativne terapije. U zapadnim industrijski razvijenim zemljama udio opće populacije koja koristi komplementarnu i alternativnu medicinu kreće se od 10 do 52% i taj se udio povećava. Alternativni tretmani uključuju različite pristupe; akupunkturu, homeopatiju, refleksoterapiju, masažu, prakse samopomoći, homeopatske lijekove, biljne lijekove, vitamine... Prema dostupnoj literaturi, najvjerojatnije je da će korisnici alternativnih metoda liječenja biti osobe ženskog spola, srednjih godina, zaposlene te one koje će imati veće prihode kućanstva i viši stupanj obrazovanja, kao i osobe koje pripadaju određenim etničkim skupinama i zemljopisnim područjima, osobito ruralnim područjima. Lošije zdravstveno stanje ukazuje na potrebu za zdravstvenom zaštitom, ali također predviđa upotrebu alternativnih metoda liječenja. Osobe s kroničnim zdravstvenim problemima češće koriste alternativne metode liječenja, u usporedbi sa zdravijim pojedincima. Korištenje alternativnih metoda može se pripisati osobnim preferencijama ili izboru i uvjerenjima o zdravstvenim prednostima. Ljudi s većom percepcijom kontrole nad svojim zdravljem smatraju se sklonijima korištenju alternativnih metoda. Pozitivno zdravstveno ponašanje kao što su nepušenje, tjelesna aktivnost, upravljanje stresom, zdravija prehrana i izbjegavanje prekomjernog pijenja alkohola također su povezani uporabom alternativnih metoda liječenja. Pojedinci zdravlje percipiraju kao odraz vjerskih ili duhovna uvjerenja. 'Postmoderni' način života i vrijednosti, poput feminizma, vegetarijanstva i duhovnosti, pozitivno predviđaju upotrebu alternativnih metoda liječenja. To sugerira filozofsko razmišljanje koje cijeni cjelovitu ravnotežu i osobni rast [4,7].

Najčešće korištene alternativni tretmani uključuju dodatke prehrani i biljne pripravke. U istraživanju provedenom u SAD-u 2017. godine procijenjeno je kako je 75% odrasle populacije aktivno uzimalo suplemente u posljednjih 12 mjeseci, a taj se broj povećao na 80% za odrasle starije od 50 godina. Čak polovica njih alternativnim metodama pokušava održati zdrav način života, odnosno upotrebljava ih preventivno, dok preostali njima ublažavaju zdravstvene tegobe. Također, neki pacijenti preferiraju alternativne metode jer su više u skladu s njihovim osobnim ili vjerskim vjerovanjima. Zdravstveni radnici bi iz navedenih razloga trebali biti educiraniji o alternativnim metodama liječenja te ih češće preporučati pacijentima, kada je riječ o načinu djelovanja koji je dokazano učinkovit te je on također nešto u što pacijent može vjerovati [3].

5. Alternativne metode liječenja i njihovo djelovanje

Alternativna medicina obuhvaća širok spektar brojnih različitih terapijskih i dijagnostičkih metoda. Iako sve potpadaju pod naziv alternativne medicine, često nemaju mnogo toga zajedničkog. Alternativne metode liječenja imaju različito porijeklo, povijest, zasnivaju se na različitim pretpostavkama i uvjerenjima, nisu jednako kvalitetne ni učinkovite te su potkrijepljene različitim dokazima. Terapijski postupci koji spadaju u alternativne metode liječenja trebali bi biti integrirani tako da čitavo tijelo i iskustvo pacijenta budu uključeni u terapiju. U procesu liječenja alternativnim metodama istražuje se „unutarnji prostor“, nastoji se razumjeti interakcije tijela i uma i obuhvatiti holističke, integrativne i alternativne terapijske metode. U nastavku će biti objašnjene neke od najčešće korištenih alternativnih metoda liječenja [1,2].

5.1. Akupunktura

Akupunktura se koristi za liječenje različitih bolesti, za ublažavanje boli, pa čak i kako bi proizvela analgetski učinak za potrebe kirurških zahvata. U osnovi, akupunktura je praksa umetanja vrlo finih igala, ne puno debljih nego ljudska kosa, kroz kožu u određenim točkama na tijelu kako bi se potaknule tjelesne sposobnosti samoizlječenja. Prema klasičnoj teoriji akupunkture, svako živo tijelo sadrži puteve energije zvane Qi (či= životna energija), vitalne životne snage koja napaja tjelesne organe, sustave i funkcije. Baš kao što se krv kreće krvnim žilama, Kinezi vjeruju da struje životne energije putuju kroz tijelo unutar nevidljivih kanala ili puteva koji se nazivaju meridijani. Dva meridijana nalaze se na središnjoj liniji tijela, dok dvanaest uparenih skupova meridijana prolazi gore i dolje, lijevom i desnom stranom tijela. Protok energije u leđnom kanalu (stražnjem dijelu tijela) ima jedan smjer, a protok energije na trbušnom kanalu (prednja strana tijelo) drugi smjer, stvarajući tako vertikalni ciklus, sličan cirkulaciji krvi kroz tjelesne vene i arterije od glave do pete. Svaki meridijan upravlja organima po kojima je dobio ime i utječe na područje tijela preko kojeg prolazi [2].

Tradicionalni praktičari vjeruju da neravnoteža uzrokovana viškom ili nedostatkom (jina ili janga) ili blokadom Qi (životne energije), može rezultirati bolešću u dijelovima tijela kojima upravlja određeni meridijan. Smješteno duž meridijanskih linija, nalazi se približno četrismo točaka gdje meridijani izlaze na površinu tijela. Na tim se točkama izvode terapijski postupci i prikupljaju dijagnostički podaci. Postupak umetanja igala smatra se načinom uspostavljanja uravnoteženog protoka energije u tijelu, bilo poticanjem ili potiskivanjem energije. Igle koje se koriste u akupunkturi čvrste su i vrlo tanke sa suženim vrhom. Igle su različitih dužina i promjera,

ovisno o području tijela za koje se koriste. Akupunkturist ubada igle u nekoliko mjesta duž tjelesnih meridijanskih linija i ostavlja ih neometano obično dvadeset do trideset minuta. Većina pacijenata navodi kako jedva osjećaju umetanje igle, a jednom kada je igla ubodena u točku, ne osjećaju ništa osim blagog osjećaja topline ili vibracija. Međutim, da bi tretman bio učinkovit, liječnik stimulira iglu vrteći je ili nježno pomičući gore-dolje [2].

5.2. Akupresura

Akupresura je alternativna metoda s korijenima u tradicionalnoj kineskoj medicini. Metoda se koristi tisućama godina i primjenjuje iste principe kao i akupunktura, u svrhu opuštanja i liječenja bolesti. Tradicionalna kineska medicinska teorija opisuje posebne akupresurne točke koje leže uzduž meridijana ili kanala u ljudskom tijelu. To su isti energetske meridijani i točke kao i oni ciljani akupunkturou. Akupresura djeluje na sljedeći način: praktičari akupresure prstima, dlanovima, laktovima, stopalima ili posebnim uređajima vrše pritisak na točke na tjelesnim meridijanima. Akupresura ponekad uključuje istežanje ili akupresurnu masažu, kao i druge metode. Cilj akupresure ja je vratiti zdravlje i ravnotežu tjelesnim energetskim kanalima i regulirati suprotstavljene sile yina (negativna energija) i yanga (pozitivna energija). Zagovornici tvrde da akupresura ne tretira samo energetska polja i tijelo već i um, osjećaje i duh. Vjeruje se čak i da terapeuti mogu prenijeti vitalnu energiju na drugu osobu [8].

Akupresura je drevna alternativna tehnika koja se često koristi uz akupunkturu, vodi se istom filozofijom i tehnikama rada. Temelji se na konceptu životne energije, odnosno protoka energije kroz tijelo, a te tokove energije nazivamo meridijanima. U akupresuri postoje 32 meridijana, od kojih 12 od njih smatramo glavnim meridijanima. Na već navedenim meridijanima pritišću se, lupkaju ili masiraju takozvane aši ili okidačke točke, kako bismo na određenim mjestima otklonili bol, odnosno oslobodili protok energije te smanjili tegobe ili ublažili već postojeće oštećenje uzrokovano kroničnim bolestima. Navedenom metodom omogućava se energiji da nesmetano teče meridijanima [9].

5.3. Aromaterapija

Aromaterapijom se smatra upotreba esencijalnih ulja iz biljaka te je ona kao takva jedan od alternativnih zdravstvenih pristupa. Eterična ulja najčešće se primjenjuju udisanjem ili nanošenjem razrijeđenog oblika na kožu. Neka od najčešće korištenih esencijalnih ulja u aromaterapiji su ulja kamilice, pelargonije, lavande, čajevca, limuna, đumbira, cedrovine i bergamota. Aromaterapija

se ponekad uključuje u masažnu terapiju kod liječenja različitih stanja, poput bolova u zglobovima, tjeskobe ili boli prisutne kod onkoloških bolesnika. Apsorpciju i izlučivanje esencijalnih ulja proučava farmakokinetika; ulja se mogu apsorbirati inhalacijom, transdermalno ili ingestijom. Objavljena su istraživanja koja pokazuju kako inhalirana esencijalna ulja mogu utjecati na ljudski mozak i pluća, kako se apsorbiraju kroz kožu i kako mogu biti apsorbirana gutanjem. Eterična ulja sadrže mnogo različitih kemijskih komponenata, a upravo te komponente tijelo apsorbira. Primjerice, prilikom primjene ulja lavande (*Lavandula angustifolia*), u krvotoku se ne nalazi esencijalno ulje, već linalil acetat i linalool (dvije glavne komponente u esencijalnom ulju lavande). Navedene se komponente mogu naći u krvotoku nakon udisanja, topikalne primjene ili gutanja [10,11].

5.4. Ayurvedska medicina

Doslovni prijevod riječi „ayurveda“ bio bi „znanost o životu“, odnosno može ju se opisati kao način življenja sa sviješću i promicanjem dugovječnosti. Ayurveda se uzima kao generički pojam za tradicionalnu indijsku medicinu. Ayurveda je medicinski sustav koji uključuje aspekte filozofije, mitologije, prehrane i joge, kao i mentalno i duhovno usavršavanje kao dio svoga učenja. Ayurveda kao medicinska grana koristi biljne lijekove, minerale, životinjske proizvode, hranu, masažu, zrak, vodu, toplinu, zemlju, detoksikaciju... Ayurveda se fokusira na prevenciju bolesti i optimizaciju vitalnosti, više nego na uklanjanju već postojeće bolesti. Stoga, ayurveda ima holistički pristup zdravlju koji uključuje svaki aspekt života u filozofiji gdje se um, tijelo i duh smatraju integriranim u cjelinu. Ayurveda pretpostavlja da je bolest posljedica disfunkcije u unutarnjim procesima tijela i uma. Ovakav se pristup razlikuje od modernog funkcionalnog pogleda na bolest koji izolirano gleda na organe i na patogene kao uzročnike bolesti. Za Ayurvedu je zdravlje više od odsutnosti bolesti. Mudrost Ayurvede izražava se kao način života koji teče s promjenama godišnjih doba, vremenom i promjenom mjesta. Uči pravilnoj prehrani i prilagodbi ponašanja koja bi trebalo usvojiti kako osoba sazrijeva, od djetinjstva do zrele dobi pa sve do starosti. Ovaj način zdravog života propisuje rutinu za sve različite klime, odnosno geografska područja svijeta. Nudi zasebne uvide za muškarce i žene, djecu i odrasle. To je univerzalni sustav primjenjiv na svako pojedinačno živo biće, a u korijenu Ayurvede je fokus na jedinstvenost svakog pojedinca [12].

5.5. Autosugestija

O autosugestiji se često govori te se ona vrlo često prakticira, no ne daje uvijek željeni rezultat. Autosugestija predstavlja sugestiju upućenu samome sebi sa svrhom svjesnog ili nesvjesnog utjecaja na ponašanje, stanje duha ili tijela. Ona je namjerna ili nenamjerna proces samouvjeravanja, pomoću kojega pojedinac mijenja svoje stavove, uvjerenja i ponašanje. Prisutna je kao tehnika hipnoze te je, ukoliko se koristi pravilno, njezina učinkovitost značajna. Znanost ovaj proces objašnjava kao povezivanje misli s emocijama, prilikom čega se aktiviraju područja mozga koja bi se aktivirala pri doživljaju određene situacije u stvarnom životu. Jednostavnije, svaka misao na koju pomislimo i svaka riječ koju izgovorimo, povezana s emocijama, je autosugestija. Moderne koncepcije stvorile su ideju „pozitivnog mišljenja“, prema kojoj oni koji misle pozitivno u svoj život privlače pozitivno, dok oni skloni pesimizmu i negativnom razmišljanju u svoj život privlače negativne događaje i osjećaje (Hay, L., 1984.). Émile Coué definirao je sugestiju kao "radnju nametanja ideje u čovjekov mozak" (Coué, E., 1912). Profesor Hippolyte Bernheim (2007.) definirao je sugestibilnost, koja omogućuje realizaciju sugestija, kao: "sposobnost mozga da primi ili pobudi ideje i njegova sklonost da ih realizira, pretvori u djelo". Drugi su također rekli da je sugestija implementacija podsvjesnih sila ili implantacija ideja u mozgu. Isto je i s autosugestijom, samo što u tom slučaju pojedinac ostaje u kontroli na sugestijama- sam bira ideje koje će mu biti nametnute. Ukratko, autosugestija je implantacija vlastite ideje u mozak, umjesto dopuštanja vanjskim utjecajima da to učine (Coué, E., 1912) [13].

5.6. Biljna medicina

Iako postoje brojne teorije o biljkama, nije poznato kako one točno djeluju kao lijekovi. Međutim, poznato je kako djeluju na holističkom principu, odnosno liječe cijele organske sustave, a ne samo određeni simptom, prehranjuju i obnavljaju organe kako bi organi koji imaju određenu disfunkciju ponovo funkcionirali na optimalan način. Prilikom unosa biljke u organizam, ta je biljka prepoznata u organizmu na staničnoj razini. Sam organizam, čini se, već unosom biljke prepoznaje te razgrađuje djelatnu tvar na molekule te ju šalje na područje gdje je najviše potrebna. Kombiniranjem više vrsta biljaka za određeni sustavni problem postizemo veću djelotvornost, odnosno spajanjem tih dviju biljaka dobivamo bolje djelovanje ljekovite tvari na sustav. Većina biljaka sadrži visoke udjele minerala koji hrane organizam te njegove sustave, djeluju na bržu staničnu regeneraciju, cirkulaciju, eliminaciju i poboljšanje organskih funkcija. Moguće je znanstveno dokazati djelotvornost supstanci nakon što ih u obliku biljnih preparata unesemo u organizam. Uzmimo kao primjer đumbir koji sadržava visoke udjele potencijalno protuupalnih

komponenti zvanih đinđeroli. Neke kliničke studije koje uključuju osobe oboljele od artritisa su pokazale kako ekstrakt đumbira djeluje na celularnoj razini gdje smanjuje upalni proces i bolove. Broj krvnih zrnaca nekon primjene imunostimulirajućih biljaka pokazuje kako se broj bjelih krvnih zrnaca uvelike povećao. Biopsije tkiva nakon primjene biljaka pokazuju pozitivan učinak na staničnu strukturu. Moderna medicina učinila je odličan posao izoliranja biljaka i dijelova ljudskog organizma, no nedostaju joj dinamični principi holizma i sistematičnost. Uzimajući u obzir biljku ili određeni dio tijela, potrebna je svijest o ukupnom organizmu, a ne samo jednom simptomu- čime se bavi biljna medicina. Uzimajući u obzir biljnu medicinu kao način liječenja, ističe se učinak pojedine biljke na cjelokupni organski sustav [14].

5.7. Hipnoza

Hipnoza se može definirati kao društvena interakcija u kojoj jedna osoba, određena kao subjekt, reagira na prijedloge druge osobe, određene kao hipnotizer, za iskustva koja uključuju promjene u percepciji, pamćenju i voljnom djelovanju. U klasičnom slučaju ta su iskustva i njihova popratna ponašanja povezana sa subjektivnim uvjerenjem koje graniči sa zabludom i nenamjernosti koja graniči s prisilom. Pojedine teorije hipnozu kao promijenjeno stanje uma ili trans, obilježeno razinom svijesti različitom od uobičajenog stanja svijesti. Nasuprot tome, postoje teorije koje smatraju hipnozu vrstom placebo učinka. Za vrijeme hipnoze kaže se da je osoba imala pojačan fokus i koncentraciju te pojačan odgovor na sugestije. Hipnoza obično započinje hipnotičkom indukcijom koja uključuje niz preliminarnih uputa i prijedloga. Korištenje hipnoze u terapijske svrhe naziva se "hipnoterapija", dok je njezina uporaba kao vid zabave za publiku poznata kao "scenska hipnoza" [15,16].

5.8. Homeopatija

Homeopatija je medicinski sustav koji se temelji na uvjerenju da se tijelo može samo izliječiti. Oni koji ga prakticiraju koriste male količine prirodnih tvari, poput biljaka i minerala. Vjeruju da oni potiču proces ozdravljenja. "Zakon sličnosti", kojeg je prvotno opisao Hipokrat, a zatim ga slijedili mnogi drevni liječnici, nije zakon prirode, već teorija. U njemu stoji da postoji paralelno djelovanje između otrovne moći prirodne tvari i njegovog terapijskog djelovanja. Drugim riječima, ista stvar koja uzrokuje simptome bolesti kod zdravih ljudi izliječit će bolest kod onih koji su bolesni. Dr. Hahnemann, otac homeopatije, bio je njemački liječnik u 18. stoljeću. Nakon što je progutao malo kore cinchone (kinin), koju je navodno jedan škotski liječnik koristio za učinkovito liječenje malarije, doživio je iste simptome (groznica, drhtavica i bolovi u zglobovima) kakve trpe bolesnici s malarijom. Hahnemann je otkrio da kada je koristio vrlo male doze iste tvari, ona može

biti učinkoviti kao lijek za liječenje te bolesti. Hahnemann je počeo sakupljati mnoge poznate biljke i druge biološke tvari. Testirao ih je na sebi, njegovoj obitelji, kolegama i volonterima te je bilježio simptome. Vjerovao je da kako bi lijekovi zadržali svoju biološku aktivnost moraju biti serijski razrijeđeni i promućkani između svakog razrijeđenja. U alopatskoj medicini liječnici se pokušavaju suprotstaviti ili potisnuti simptome bolesti; dok se u homeopatskoj medicini lijekovi podudaraju sa simptomima. Na primjer, znamo da kad ogulimo luk, on uzrokuje suženje očiju i curenje iz nosa. Ako bi pacijent prezentirao svom homeopatskom liječniku simptome alergije slične onima koji su prisutni pri guljenju luka, liječnik bi mu mogao dati razrijeđeni lijek *Allium cepa* (luk). Homeopatski pripravci pripremaju se od tvari biljnog, mineralnog ili životinjskog podrijetla. Homeopatski liječnici oslabljuju te sastojke dodavanjem vode ili alkohola. Zatim promućkaju smjesu u sklopu procesa koji se naziva "potenciranje". Vjeruju da se ovim korakom prenosi iscjeljujuća bit. Homeopati također vjeruju da što je niža doza djelatne tvari, to je lijek snažniji. Zapravo, mnogi od ovih lijekova više ne sadrže molekule izvorne tvari. Dolaze u različitim oblicima, poput kapljica tekućine, krema, gelova i tableta [2,17].

5.9. Imunoterapija

Imunoterapija je tretman koji je osmišljen kako bi iskoristio sposobnost imunološkog sustava tijela da se bori protiv infekcija ili bolesti. Imunoterapija može izazvati imunološki odgovor na bolest ili povećati otpornost imunološkog sustava na aktivne bolesti poput raka. Ponekad se naziva biološkom terapijom jer imunoterapija često koristi tvari koje se nazivaju modifikatorima biološkog odgovora (BRM). Tijelo obično proizvodi samo male količine ovih BRM-a kao odgovor na infekciju ili bolest; međutim, u laboratoriju se mogu generirati velike količine ovih BRM-a kako bi se pružila terapija za rak, reumatoidni artritis i druge bolesti. Primjeri imunoterapija uključuju monoklonska antitijela, interferon, interleukin-2 (IL-2) i faktore koji stimuliraju kolonije CSF, GM-CSF i G-CSF. Interferon se trenutno koristi za liječenje hepatitisa C, a također se testira, zajedno s IL-2, kao tretman za uznapredovali maligni melanom. Imunoterapija se istražuje kao način blokiranja upale koja se javlja u stanjima poput Crohnove bolesti i reumatoidnog artritisa. Ovisno o vrsti liječenja, kao posljedica primjene imunoterapije mogu se pojaviti različite nuspojave. Nuspojave uključuju simptome slične gripi, bolove u mišićima, groznicu, gubitak apetita, slabost, proljev, mučninu i povraćanje [18].

5.10. Inhalacijska terapija

Inhalacijska terapija smatra se modernim načinom isporuke lijekova, ali time se negira nekoliko tisuća godina povijesti razvoja inhalacijske terapije, od prve zabilježene uporabe u antičkom razdoblju do brojnih različitih danas dostupnih uređaja za inhalaciju. U primjeni lijekova za liječenje kroničnih opstruktivnih bolesti dišnih putova, poput kronične opstruktivne plućne bolesti ili bronhijalne astme, inhalacijski put favoriziran je posljednjih 30 godina. Ova tehnika omogućuje lijekovima da djeluju izravno na dišne puteve, pod uvjetom da se uređaj za inhalaciju pravilno koristi. Lijekovi se mogu isporučivati kao inhalacijski aerosol u manjim dozama, što rezultira znatno manjim nuspojavama od lijekova koji se daju oralno ili intravenozno. Učinkovitost aerosola uvelike ovisi o tome koliko lijeka zapravo dospije u male periferne dišne puteve. Dostupno je nekoliko različitih vrsta inhalacijskih uređaja, a izbor inhalacijskog uređaja ovisit će o propisanim lijekovima i potrebama i mogućnostima pojedinog pacijenta [19,20].

5.11. Joga

Medicinska joga definirana je kao uporaba joge u praksi za prevenciju i liječenje različitih zdravstvenih stanja. Osim fizičkih elemenata joge, koji su važni i učinkoviti za jačanje tijela, medicinska joga također uključuje odgovarajuće tehnike disanja, svjesnost i meditaciju kako bi se postigla maksimalna korist. Više je studija pokazalo da joga može pozitivno utjecati na tijelo na mnogo načina, uključujući pomoć u regulaciji razine glukoze u krvi, poboljšanju mišićno-koštanih bolesti i održavanju zdravlja kardiovaskularnog sustava. Također se pokazalo da ima važne psihološke koristi, jer prakticiranje joge može pomoći u povećanju mentalne energije i pozitivnih osjećaja, te smanjiti negativne osjećaje agresivnosti, depresije i tjeskobe [21].

5.12. Kiropraktika

Kiropraktika je metoda liječenja koja naglašava sposobnost tijela da se samo izliječi. To je komplementarna medicinska praksa koja liječi probleme s mišićno-koštanim sustavom. Njezin glavni fokus je briga o kralježnici. Liječenje obično uključuje ručnu terapiju, često i spinalnu manipulaciju. Mogu se koristiti i drugi oblici liječenja, poput vježbanja i savjetovanja o prehrani. Riječ "kiropraktika" dolazi iz grčkog jezika i u doslovnom prijevodu bi označavala „učinjeno rukama“. Tretmani kiropraktikom pojavili su se

tisućama godina prije Krista. Misionari koji su posjetili Kinu pronašli su drevni rukopis pod nazivom Cong Fou, koji je napisan oko 2700. godine prije Krista i sadržava pojednosti o praktičarima koji koriste manipulaciju tkivom za liječenje raznih zdravstvenih problema. Poznato

je da su je koristili i Grci čak oko 1500. godine prije Krista. Kiropraktika se danas temelji na čvrstim znanstvenim i biološkim principima. Može se reći da kiropraktika djeluje na vrlo prirodan način, jer ne koristi lijekove ni kirurške zahvate. Kiropraktičar koristi ruke za nježno pomicanje kralježnice. Postoji mnogo različitih tehnika koje koriste kiropraktičari, neke se izvode na mišićima, druge na kralježnici, neki kiropraktičari različite fizioterapeutske metode za oslobađanje napetost i grčeva mišića, smanjenje oticanja ili poboljšanje cirkulacije u pojedinim dijelovima tijela. Kiropraktičar liječi kralježnicu i osobu kao integrirani sustav [22,23].

5.13. Liječenje prehranom

Liječenje prehranom ili dijetoterapija je dio holizma. „Ono si što jedeš“ uobičajena je maksima u svijetu prehrane. Ova jednostavna izreka odnosi se na uvjerenje da je ljudskim tijelom upravlja hranu koju konzumira. U novije vrijeme, sve je izraženija svijest šire javnosti, nutricionista, znanstvenika i liječnika o pravilnom načinu prehrane, odnosno prehrani koja sadrži adekvatne količine svih bitnih hranjivih tvari potrebnih organizmu za učinkovito funkcioniranje te očuvanje fizičkog i psihičkog zdravlja, kao i spiječavanje bolesti. Zdrava prehrana tijekom cijelog života ne osigurava uvijek dobro zdravlje i dug život, ali svakako ide u korist tome. Ipak, većina ljudi bira hranu iz drugih razloga, ne samo zbog hranjive vrijednosti i dobrobiti za njihov organizam. Budući da odabir hrane postaje sastavni dio stilova života, ljudima je ponekad teško promijeniti prehrambene navike. Zdravstveni stručnjaci koji pomažu pojedincima u promjeni prehrane moraju razumjeti dinamiku izbora hrane, jer će ljudi obično promijeniti svoje prehrambene navike samo ako su njihove preferencije ispoštovane. Istraživanja sugeriraju da genetika utječe na sklonosti ljudi kada je u pitanju odabir namirnica. Na primjer, osjetljivost na gorak okus nasljedna je osobina. Ljudi rođeni s izraženom osjetljivošću na goraki okusi obično izbjegavaju hranu s gorkim okusima, poput brokule, kupusa, kelja, špinata i soka od grejpa. Ove namirnice, kao i mnogo drugo voće i povrće, sadrže bioaktivne komponente hrane - fitokemikalije i hranjive tvari – koje mogu smanjiti rizik od raka. Dijetoterapija se u praksi bavi fitokemikalijama i njihovom ulogom u prevenciji bolesti [23,24].

5.14. Limfna drenaža

Limfna drenaža oblik je nježne masaže koja potiče kretanje limfnih tekućina po tijelu. Tekućina u limfnom sustavu pomaže u uklanjanju otpadnih tvari, toksina iz tjelesnih tkiva. Neka zdravstvena stanja mogu uzrokovati nakupljanje limfne tekućine. Masaža limfne drenaže može koristiti ljudima s limfedemom, fibromialgijom i drugim zdravstvenim stanjima [25].

5.15. Magnetoterapija

Terapija magnetskim poljem koristi različite vrste magneta na tijelu za poboljšanje općeg zdravlja. Postoji nekoliko vrsta magnetoterapije, uključujući:

- Terapiju statičkim magnetskim poljem, pri čemu se magnet dodiruje kožom. Može se nositi magnetska narukvica ili drugi magnetizirani nakit ili se može spavati na posebnom madracu s magnetom u njemu.
- Elektromagnetska terapija koja za liječenje koristi magnete s električnim nabojem.
- Magnetska terapija akupunkturuom, gdje se magneti postavljaju na iste dijelove tijela na koje bi se akupunkturist vjerojatno usredotočio na akupunktornoj sesiji. Ta se područja nazivaju energetske putovima ili kanalima.

Magnetoterapija djeluje na način da koristi prirodno magnetsko i električno polje tijela. Sve molekule u organizmu imaju malu količinu magnetske energije u sebi. Misao iza terapije magnetskim poljem je da se određeni problemi događaju jer magnetska polja nisu u ravnoteži. Ioni poput kalcija i kalija pomažu stanicama slati signale te je različitim istraživanjima dokazano kako magneti mijenjaju djelovanje ovih iona. Terapija magnetskim poljem opcija je liječenja za različite vrste boli, artritisa, glavobolja, bolova u leđima, fibromijalgije [26]...

5.16. Masaža i opuštanje

Terapija masažom jedna je od najstarijih postojećih disciplina u praksi zdravstvene njege. Spominje se već u kineskim medicinskim tekstovima starim preko 4.000 godina. Zagovara ju zapadnjačka zdravstvena praksa i to gotovo neprekinuto od doba Hipokrata, „oca medicine“, koji je u 4. stoljeću prije Krista spomenuo kako "liječnik mora biti upoznat s mnogim postupcima pa tako i trljanjem" (stari Grci i Rimljani masažu su nazivali trljanjem). Terapija masažom je znanstvena poduprta manipulacija mekim tkivima tijela u svrhu normalizacije tih tkiva i sastoji se od skupine ručnih tehnika (koristeći prvenstveno ruke, a ponekad i druga područja poput podlaktica, laktova ili stopala) koje uključuju primjenu fiksnih ili pokretnih pritisaka, držanja i/ili izazivanja kretanja tijela. Ove tehnike utječu na mišićno-koštani sustav, krvožilni, limfni, živčani i druge tjelesne sustave. Dodir je temeljni medij terapije masažom. Budući da masaža obično uključuje primjenu dodira u različitim stupnjevima pritiska, terapeut za masažu mora koristiti dodir s osjetljivošću, kako bi se odredio optimalan pritisak za svaku osobu. Dodir koji se koristi s osjetljivošću također dopušta masažaru da prima korisne informacije od tijela, poput lociranja područja mišićne napetosti i drugih problema mekih tkiva. Budući da je dodir također oblik komunikacije, dodir prenosi osjećaj brige, što je bitan element u terapiji. Korištenje pogrešne vrste dodira može biti kontraproduktivno, odnosno učiniti tehniku masaže neučinkovitom [23].

5.17. Meditacija

Meditacija je vježba koja obično uključuje pojedinčevo skretanje pozornosti i zadržavanje pažnje na jednom objektu, zvuku, konceptu ili iskustvu. Povijesno gledano, cilj vježbe bio je prosvjetljenje ili izravno eksperimentalno saznanje o apsolutu kao što su Bog, Biće, Bhrahma... Meditacija se prakticira najmanje 2.500 godina, a vjerojatno i mnogo dulje; najčešći oblik uključuje zadržavanje pozornosti na zvuku ili mantri. Subjekti meditacije također mogu biti vizualni (plamen svijeće, slika učitelja ili gurua, mandala) ili ponavljajući pokreti koji mogu biti središnje iskustvo meditacije [27].

Kad osoba prakticira meditaciju, ona zapravo vježba koncentraciju. Bavi se kontinuiranom aktivnošću usmjeravanja uma, odnosno fokusa, na jednu točku. Privlačenjem pozornosti na jednu točku, um može ostati bez misli i osoba može pasti u stanje meditacije. Ova praksa zahtijeva svjestan napor da se preusmjeri pozornost kad god bi um je odlutao.

Brojna istraživanja dokazala su sljedeće terapijske prednosti meditacije:

- Meditacija stvara jedinstveno hipometabolično stanje, u kojem je metabolizam u još dubljem stanju mirovanja nego tijekom sna. Tijekom spavanja potrošnja kisika pada za 8 posto, a tijekom meditacije pada za 10 do 20 posto.

- Meditacija je jedina aktivnost koja smanjuje razine laktata u krvi, pokazatelja stresa i tjeskobe.

- Meditacijom se povećava izlučivanje umirujućih hormona melatonina i serotonina, a smanjuje se razina hormona stresa kortizola.

- Meditacija ima dubok učinak na tri ključna pokazatelja starenja: sposobnost sluha, krvni tlak i sposobnost vida bliskih objekata.

- Osobe koje se dugoročno bave meditacijom imaju 80 posto manje srčanih oboljenja i 50 posto manju učestalost pojave raka od onih koji ne meditiraju.

- 75 posto osoba koje pate od nesаницe moglo je normalno spavati dok su meditirali.

- 34 posto ljudi s kroničnom boli značajno je reduciralo uzimanje lijekova kada su počeli meditirati [23,28].

5.18. Muzikoterapija

Muzikoterapija je planirano korištenje glazbe za postizanje terapijskog učinka. Glazbeni terapeuti iz širokog spektra glazbe izvlače aktivnosti i glazbene elemente za planiranje programa za određene klijente. Ciljevi terapije glazbom su rješavanje potreba povezanih s motoričkim, kognitivnim, komunikacijskim, socijalnim ili afektivnim područjima. Sastavni dio glazbene terapije je dinamičan odnos između terapeuta, klijenta i glazbe. Muzikoterapija je na dokazima utemeljena i klinički korištena glazbena intervencija za postizanje individualnih ciljeva unutar terapijskog odnosa. Intervencije glazbene terapije mogu riješiti različite zdravstvene i obrazovne ciljeve: promicati blagostanje, pomoći kod upravljanja stresom, ublažiti bol, pomoći izraziti osjećaje, poboljšati pamćenje, poboljšati komunikaciju, promicati fizičku rehabilitaciju [23,29]...

5.19. Terapija bojama

Terapija bojom (ili kromoterapija) je alternativni oblik liječenja koji koristi boju i svjetlost za liječenje fizičkog ili mentalnog zdravlja uravnotežujući energetske centre tijela, također poznate kao čakre. Ovaj koncept datira još od starih Egipćana koji su u terapeutske svrhe koristili sobe za solarij aktivirane suncem sa staklom u boji. Danas i konvencionalni i holistički praktičari priznaju potencijal umjetničke terapije koja uključuje i boju. Terapija bojama temelji se na premisi da različite boje izazivaju različite reakcije kod ljudi. Za neke se boje smatra da su poticajne, dok druge mogu biti umirujuće, pa stoga boje mogu utjecati na nečiju razinu energije, raspoloženje, apetit, emocije, pa čak i na donošenje odluka. Terapija bojama, prema nekim istraživanjima, pozitivno utječe na agresivno/neprijateljsko ponašanje, astmu, poremećaj hiperaktivnosti s nedostatkom pažnje, krvni tlak, bronhitis, disleksiju i poteškoće u učenju, poboljšane sportske performanse, epilepsiju, nesanicu, letargiju, migrene, opuštanje mišića, stres i poremećaje vida [30].

5.20. Terapija pokretom i plesom

Terapija pokretom ili plesna terapija koristi kretanje kako bi se pomoglo osobi da se nosi s bolešću (fizičkom ili mentalnom), invaliditetom ili životnim izazovima koji joj onemogućuju potpuno funkcioniranje. Cilj terapije pokretom je poboljšati kognitivnu, tjelesnu, mentalnu i emocionalnu dobrobit osobe. Sesija terapije pokretom, koja može uključivati različite aktivnosti u rasponu od istezanja do nestrukturiranog plesa, potiče ljude da izraze vlastite osjećaje, misli i ideje pokretima tijela, u sigurnoj atmosferi. Ples kao aktivnost postoji vijekovima te se obično koristio za obilježavanje značajnih događaja. Ljudi se plesom izražavaju krećući se zajedno u zajedničkom

ritmu, a najčešće se pleše u čast značajnih događaja, kada se dijele snažni osjećaji, tradicionalno za liječenje bolesti, te kao održavanje društvenih obaveza. Važna značajka plesa i terapije kretanja je osjećaj zajedništva među ljudima koji plešu u istom ritmu. Improvizacijski ples ima i kreativnu komponentu, primjer čega je moderni ples. Moderni plesači prikazuju svoje osobne osjećaje kao i reakcije na suvremena pitanja i događaje. Izražavanje, mijenjanje i kontroliranje osjećaja kroz plesne radnje osnovni su temelji plesnog pokreta. Utjecaj u razvoju terapije pokretom imao je i velik interes za psihologiju [23,31].

5.21. Terapija vodom

Uporaba vode, kao terapijska metoda može se primjenjivati na šest različitih načina, a to su: obloge, kupelji, vodena para, polijevanje, pranje, umatanje te pravilno pijenje vode. Najčešće se koristi kod poremećaja krvožilnog sustava, nekih upalnih bolesti mišića te za jačanje imunskog sustava. Princip rada jest promjenama hladne i tople vode potaknuti krvotok te kontrakcije mišića. Kod korištenja terapije vodom podrazumijevamo tri cilja: rastvaranje patogena, izlučivanje štetnih uzročnika te jačanje organizma. Važno je napomenuti kako se terapija ne koristi u samo jednom segmentu već se problemu pristupa holistički odnosno tako da se otklone svi segmenti bolesti. Ne liječi se samo određeni dio tijela, nego se bolni dio liječi većim intenzitetom, a ostatak tijela kao subolni dio. U moderno doba voda se kao takva koristi u nekim fizioterapijskim postupcima u obliku hidroterapije te izmjenama tople i hladne vode. Jedan od modernih načina korištenja lijekovitih svojstava vode jest propisana terapija od strane liječnika kao kure u institucijama koje su specijalizirane za isto. Jedan od najčešće korištenih načina jest mineralne kupke termalne vode, odnosno kupanje u vodama na izvorima koji su obogaćeni mineralima te su termalno povoljni za opuštanje mišićnog sustava [9,32].

6. Istraživački dio rada

6.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja bio je ispitati informiranost opće populacije o alternativnim metodama liječenja.

Specifični ciljevi bili su ispitati korištene metode alternativnog liječenja, izvor informiranosti o alternativnom liječenju te postoje li razlike između sudionika istraživanja koje utječu na to hoće li sudionici koristiti alternativne metode liječenja.

6.2. Hipoteze

Za istraživanje su postavljene četiri hipoteze.

H1: Sudionici ankete su upoznati s različitim postupcima i sredstvima alternativnog liječenja.

H2: Sudionici ankete koriste različite metode alternativnog liječenja prvenstveno u svrhu očuvanja zdravlja, odnosno prevencije bolesti.

H3: Sudionici se najčešće koriste alternativnim metodama liječenja za tretiranje i ublažavanje boli.

H4: Postoji statistički značajna povezanost između korištenja alternativnim metoda liječenja i kroničnih bolesti. Sudionici ankete oboljeli od neke kronične bolesti skloniji su korištenju alternativnih metoda liječenja od zdravih pojedinaca.

6.3. Metodologija

6.3.1. Uzorak istraživanja

U anketnom istraživanju je sudjelovalo 368 sudionika s područja Republike Hrvatske, prosječne dobi ispod 25 godina (43,2%), većinom ženskog spola (87,8%) sa završenom srednjom školom (51,1%), od čega ih je većina zaposlena (61,7%). Tablica 1.3.1. sadrži deskriptivne podatke uzorka istraživanja iskazane frekvencijama i postotkom.

Varijabla	Karakteristika	f (%)
Spol	M	45 (12,2%)
	Ž	232 (87,8%)
Dob	< 25 godina	159 (43,2%)
	25 do 35 godina	97 (26,4%)
	35 do 45 godina	61 (16,6%)
	45 do 55 godina	240(10,9%)
	> 55 godina	11 (3%)
Stupanj obrazovanja	Završena osnovna škola	2 (0,5%)
	Završena srednja škola	188 (51,5%)
	Završen preddiplomski studij	115 (31,3%)
	Završen diplomski studij	60 (16,3%)
	Završen poslijediplomski studij	3 (0,8%)
Radni status	Zaposleni	227 (61,7%)
	Nezaposleni	30 (8,2%)
	Studenti	106 (28,8%)
	Umirovljenici	4 (1,1%)
	Uzdržavane osobe	1 (0,3%)

Tablica 6.3.1.1. Prikaz deskriptivnih podataka uzorka istraživanja

[Izvor: autor M. N.]

6.3.2. Opis instrumenta

Za potrebe provedbe istraživanja konstruiran je anketni upitnik kojim je ispitivana informiranost opće populacije o alternativnim metodama liječenja. Sudjelovanje u istraživanju bilo je u potpunosti anonimno i dobrovoljno. Od sociodemografskih podataka sudionici su navodili spol, dobnu skupinu, završeni stupanj obrazovanja te radni status.

Nakon toga su sudionici procjenjivali svoje opće zdravlje te se izjašnjavali boluju li od nekih kroničnih bolesti. Sljedeći dio anketnog upitnika ispitivao je koliko su sudionici upoznati s pojedinim alternativnim metodama liječenja, koriste li, i u koje svrhe, alternativne metode liječenja, koje pružatelje usluga zdravstvene zaštite posjećuju u slučaju potrebe, uzimaju li neke od dodataka prehrani ili biljnih pripravaka te koje dodatke prehrani koriste u svrhu očuvanja zdravlja te koje biljne suplemente koriste u svojoj prehrani. Nadalje je ispitivano koje od metoda samopomoći prakticiraju kada im je to potrebno, koliko često u prosjeku prakticiraju alternativne metode liječenja odnosno očuvanja zdravlja te koji su razlozi korištenja alternativnim metoda liječenja, jesu li te metode i koliko često bile učinkovite za njih te jesu li ikada iskusili negativne posljedice odnosno nuspojave alternativnih metoda.

Na kraju je ispitano koji su izvori informacija o alternativnim metodama liječenja, jesu li sudionici koristili neku od alternativnim metoda liječenja kao zamjenu za propisanu farmakološku terapiju te smatraju li da alternativne metode liječenja mogu biti jednako učinkovite kao i klasične medicinske metode i zašto.

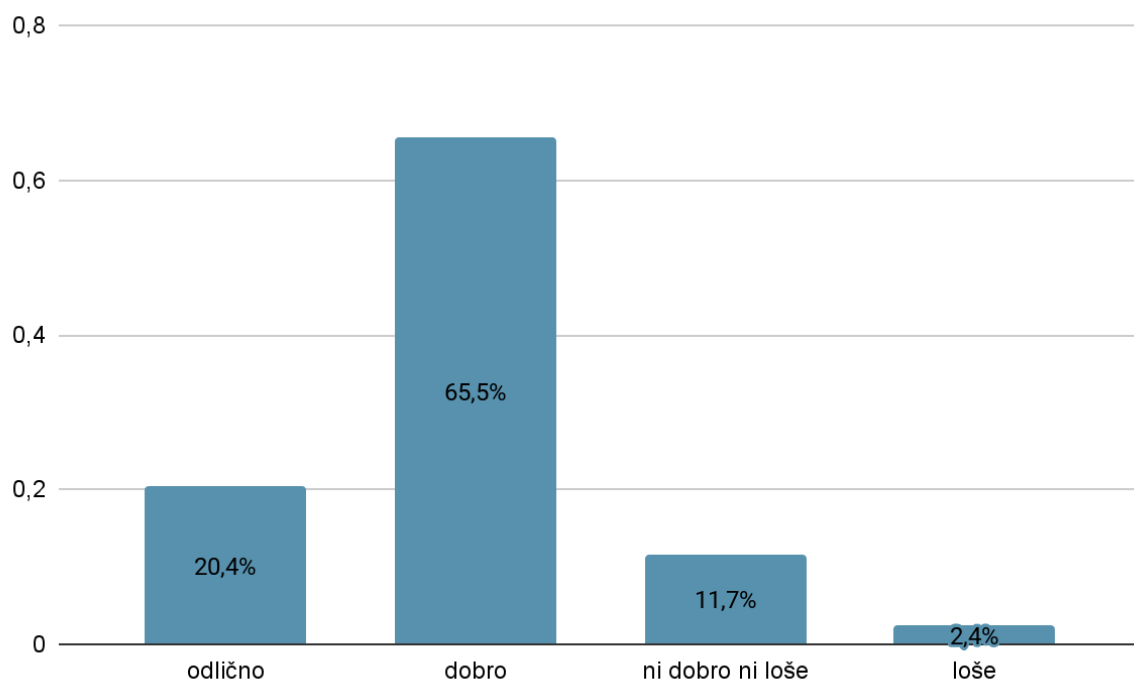
6.3.3. Postupak i statistička analiza podataka

Istraživanje je provedeno u razdoblju od listopada 2020. godine do lipnja 2021. godine na društvenim mrežama. Rezultati su analizirani u SPSS 23 statističkom IBM programu te su prikazani deskriptivno kao frekvencije i postotci te su hipoteze testirane Spearmanovom korelacijom.

6.4. Rezultati istraživanja

6.4.1. Zdravlje sudionika istraživanja

Sudionici istraživanja u najvećem broju svoje opće zdravlje procjenjuju kao dobro (65,5%). Grafikon 6.4.1.1. prikazuje procjene općeg zdravlja.



Grafikon 6.4.1.1. Prikaz samoprocjene općeg zdravlja sudionika

[Izvor: autor M.N.]

Tablica 6.4.1.1. sadrži podatke o tome boluju li sudionici od neke kronične bolesti i kojih sve bolesti.

Kronična bolest	f (%)
Visoki krvni tlak ili kardiovaskularne bolesti	31 (8,4%)
Povišene masnoće u krvi	11 (3%)
Diabetes mellitus	8 (2,2%)
Čir na želucu ili gastritis	9 (2,4%)
Zloćudne bolesti	4 (1,1%)
Bubrežne bolesti	4 (1,1%)
Bolesti jetre	3 (0,8%)
Bolesti dišnog sustava	17 (4,6%)
Povišene ili snižene vrijednosti hormona	36 (9,8%)
Alergije	75 (20,4%)
Promjene na koži	29 (7,9%)
Ostalo	8 (2,2%)
Ne boluje od kroničnih bolesti	202 (54,9%)

Tablica 6.4.1.1. Prikaz odgovora na pitanje boluju li sudionici od neke kronične bolesti

[Izvor: autor M. N.]

Od 368 sudionika, njih 202 (54,9%) ne boluje od kroničnih bolesti, dok ostatak ima jednu ili više kroničnih bolesti od kojih su najčešće alergije (20,4%).

6.4.2. Alternativne metode liječenja

Sudionici su navodili s kojim su alternativnim metodama liječenja upoznati. Njihovi odgovori nalaze se u Tablici 6.4.2.1.

Alternativna metoda liječenja	f (%)
Akupunktura	256 (69,6%)
Akupresura	115 (31,3%)
Aromaterapija	229 (62,2%)
Ayurvedska medicina	65 (17,7%)
Autosugestija	56 (15,2%)
Biljna medicina	281 (76,4%)
Hipnoza	141 (38,3%)
Homeopatija	134 (36,4%)
Imunoterapija	112 (30,4%)
Inhalacijska terapija	163 (44,3%)
Joga	210 (57,1%)
Kiropraktika	212 (57,6%)
Liječenje prehranom	188 (51,1%)
Limfna drenaža	180 (48,9%)
Magnetoterapija	23 (6,3%)
Masaža i opuštanje	186 (50,5%)
Meditacija	96 (26,1%)

Muzikoterapija	58 (15,8%)
Terapija bojama	10 (2,7%)
Terapija pokretom i plesom	14 (3,8%)
Terapija vodom	21 (5,7%)

Tablica 6.4.2.1. Postotni prikaz broja sudionika upoznatih s navedenim alternativnim metodama liječenja

[Izvor: autor M. N.]

Sudionici su u najvećoj mjeri upoznati s akupunkturuom, aromaterapijom, biljnom medicinom, inhalacijskom terapijom, jogom, kiropraktikom, liječenjem prehranom, limfnom drenažom te masažom i opuštanjem. Najmanje su upoznati s ayurvedskom medicinom, autosugestijom, magnetoterapijom te terapijom bojama, pokretom i plesom i vodom. Međutim s obzirom na to jako velik broj sudionika poznaje veći broj alternativnih metoda liječenja te su u visokom postotku upoznati barem s jednom metodom može se zaključiti kako su sudionici ankete upoznati s različitim postupcima i sredstvima alternativnog liječenja te je time potvrđena prva hipoteza.

27,9% sudionika nije nikada koristilo neki oblik alternativnih metoda liječenja, dok je ostatak koristio metode alternativnog liječenja u različite svrhe, često u više svrha. Da bi se provjerilo postoji li statistički značajna povezanost između korištenja alternativnim metoda liječenja i kroničnih bolesti te jesu li sudionici ankete oboljeli od neke kronične bolesti skloniji korištenju alternativnih metoda liječenja od zdravih pojedinaca napravljena je Spearmanova korelacija.

	Kronična bolest
Korištenje alternativnim metoda liječenja	-0,04

Tablica 6.4.2.2. Prikaz povezanosti alternativnih metoda liječenja s bolovanjem od kroničnih bolesti

[Izvor: autor M. N.]

Nije dobivena statistički značajna povezanost korištenja neke od alternativnim metoda liječenja s bolovanjem od kroničnih bolesti te četvrta hipoteza nije potvrđena.

Prikaz odgovora 72,1% sudionika koji su koristili alternativne metode liječenja nalazi se u Tablici 6.4.2.3.

Svrha korištenja alternativne metode liječenja	f (%)
Prevenција bolesti	162 (63,3%)
Liječenje bolesti	105 (41%)
Promocija zdravog načina života	123 (48%)

Tablica 6.4.2.3. Postotni prikaz svrhe korištenja alternativnih metoda liječenja

[Izvor: autor M. N.]

Sudionici koji koriste alternativne metode liječenja u najvećem broju ih koriste u svrhu prevencije bolesti (njih 162 od 256, odnosno 63,3%) što potvrđuje drugu hipotezu da sudionici istraživanja koriste različite metode alternativnog liječenja prvenstveno u svrhu očuvanja zdravlja, odnosno prevencije bolesti.

U slučaju potrebe ipak većina sudionika posjećuje primarno liječnika (93,2%) uz još dodatne pružatelje usluga zdravstvene zaštite.

Pružatelj usluga zdravstvene zaštite	f (%)
Liječnik	343 (93,2%)
Kiropraktičar	44 (17,2%)
Homeopat	22 (8,6%)
Akupunkturist	15 (4,1%)
Travar	27 (7,3%)
Duhovni iscjeljitelj	12 (3,3%)
Ostali	4 (1,1%)

Tablica 6.4.2.4. Postotni prikaz odgovora na pitanje koga sudionici posjećuju u slučaju potrebe

[Izvor: autor M. N.]

71,2% sudionika je uzelo neki od dodatka prehrani, biljnih pripravaka u posljednjih godinu dana. U najvećoj mjeri u svrhu očuvanja zdravlja uzimaju dodatke prehrani u obliku vitamina i minerala (74,7%) te od biljnih suplemenata limun (89,1%) i med (82,9%). Prikaz svih dodataka prehrani i biljnih pripravaka (suplemenata) nalazi se u Tablici 6.4.2.5.

Dodatak prehrani	f (%)
Vitamini i minerali	275 (74,7%)
Biljne pripravci i biljni lijekovi	148 (57,8%)
Homeopatski pripravci	16 (6,3%)
Ostalo (propolis, matična mliječ...)	5 (1,4%)
Ništa od navedenog	56 (15,2%)
Biljni suplementi	f (%)
Češnjak	256 (69,6%)
Đumbir	184 (71,9%)
Lanene sjemenke	146 (57%)
Med	305 (82,9%)
Limun	328 (89,1%)
Ulje konoplje	31 (8,4%)
Biljni čajevi	265 (72%)

Tablica 6.4.2.5. Postotni prikaz korištenja dodataka prehrani i biljnih suplemenata kod sudionika

[Izvor: autor M. N.]

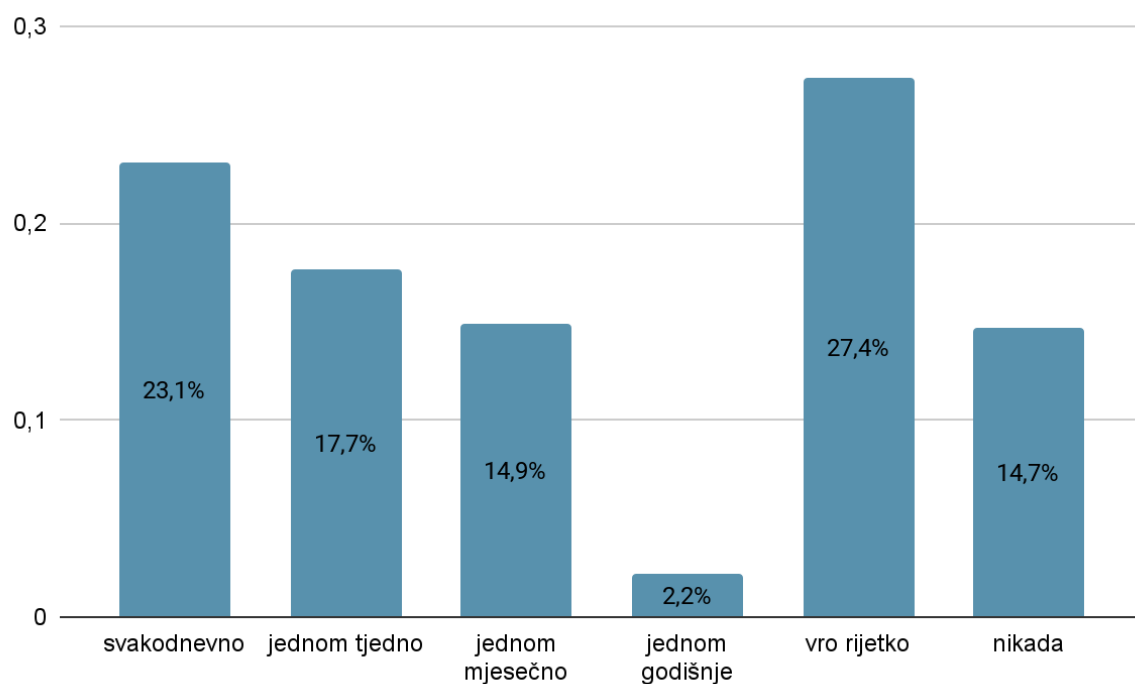
Sudionici su također odgovarali na pitanje koje od ponuđenih metoda samopomoći prakticiraju kada im je to potrebno te su naveli kako većina prakticira više različitih metoda, u najvećem broju neke od tehnika opuštanja (41,6%). Sve metode koje prakticiraju nalaze se u Tablici 6.4.2.6.

Metode samopomoći	f (%)
Meditacija	71 (19,3%)
Joga	57 (22,3%)
Tai Chi	2 (0,8%)
Tehnike opuštanja	153 (41,6%)
Vizualizacija	29 (7,9%)
Religijski obred, molitva	62 (16,8%)
Liječenje prehranom	133 (36,1%)
Ništa od navedenog	98 (26,6%)

Tablica 6.4.2.6. Postotni prikaz korištenih metoda samopomoći

[Izvor: autor M. N.]

Sudionici u prosjeku kada i prakticiraju alternativne metode liječenja/očuvanja zdravlja prakticiraju to ili vrlo rijetko (27,4%) ili svakodnevno (23,1%).



Grafikon 6.4.2.1. Prikaz odgovora na pitanje koliko prosječno sudionici ankete prakticiraju alternativne metode liječenja

[Izvor: autor M.N.]

Sudionici koriste alternativne metode liječenja iz različitih razloga, najčešće za ublažavanje bolova (31,3%) što je sukladno trećoj hipotezi da se sudionici najčešće koriste alternativnim metodama liječenja za tretiranje i ublažavanje boli.

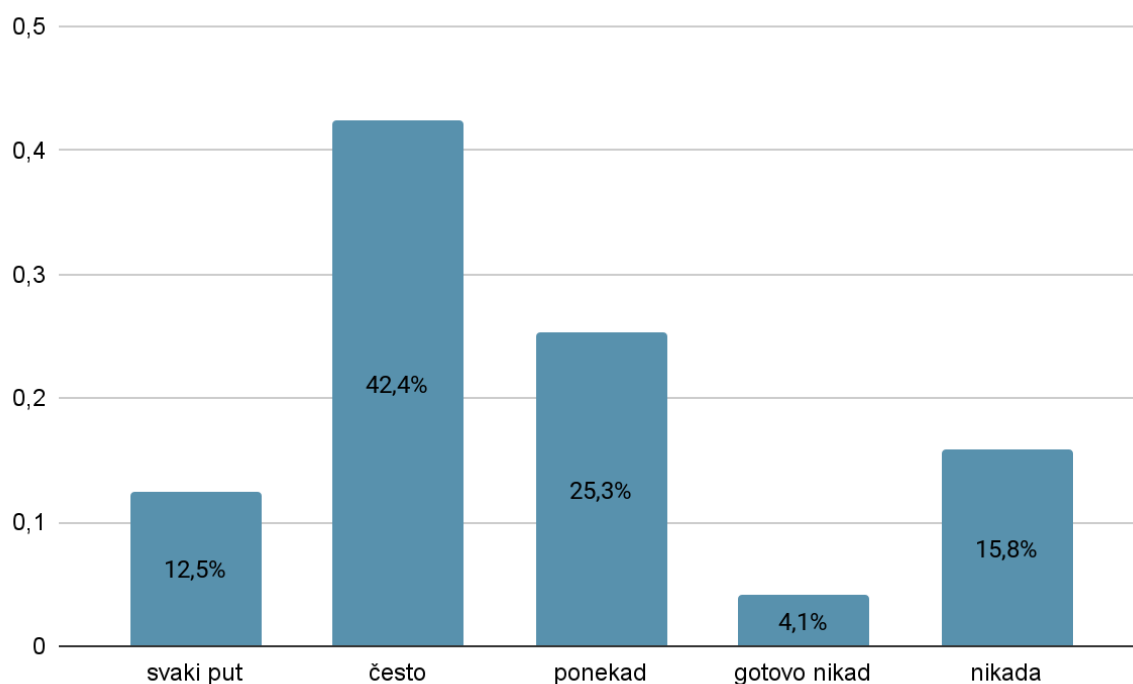
Razlog	f (%)
Tretiranje glavobolja	99 (26,9%)
Kontrola šećerne bolesti	6 (2,3%)
Ublažavanje gastrointestinalnih tegoba	78 (30,5%)
Ublažavanje bolova	115 (31,3%)
Kontrola kardiovaskularnih bolesti	25 (6,8%)
Liječenje različitih kožnih bolesti i	34 (9,2%)

stanja	
Respiratorne tegobe	63 (17,1%)
Psihijatrijski problemi	28 (7,6%)
Ostalo (stres, prevencija, opuštanje, hormoni...)	34 (9,2%)

Tablica 6.4.2.7. Postotni prikaz razloga korištenja alternativnih metoda liječenja

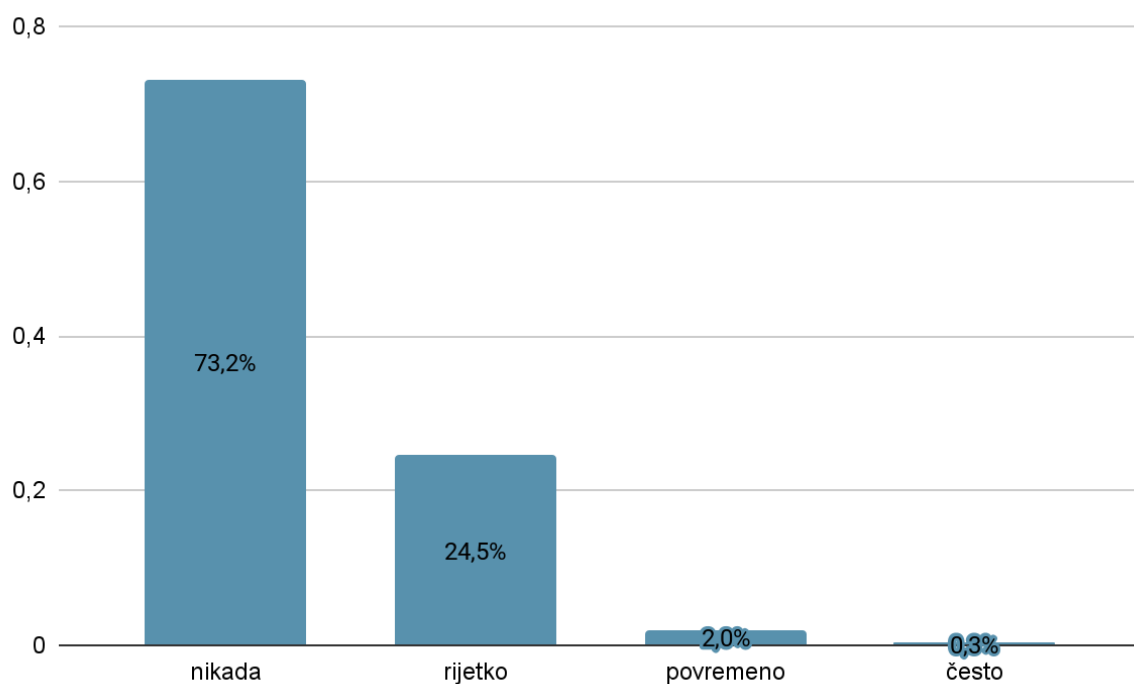
[Izvor: autor M. N.]

42,4% sudionika procjenjuje kako su alternativne metode liječenja često bile učinkovite za njih, dok od onih koji su koristile alternativne metode liječenja, 73,2% nije nikada imalo negativne posljedice odnosno nuspojave alternativnog liječenja.



Grafikon 6.4.2.2. Prikaz koliko su alternativne metode bile učinkovite za sudionike istraživanja

[Izvor: autor M.N.]



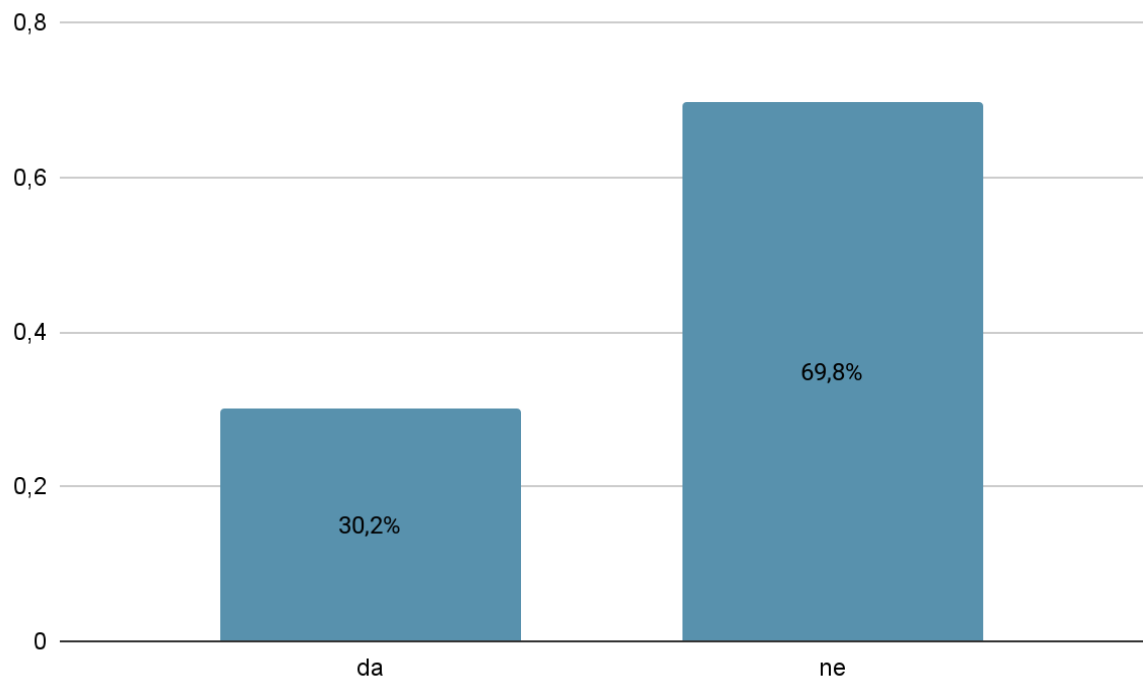
*Grafikon 6.4.2.3. Postotni prikaz koliko su često sudionici iskusili negativne posljedice (nuspojave) alternativnog liječenja
[Izvor: autor M.N.]*

Sudionici navode kako koriste višestruke i različite izvore informacija o alternativnim metodama liječenja. Najčešće se informiraju putem interneta (84,8%).

Izvor informacija	f (%)
Internet	312 (84,8%)
Obitelj i prijatelji	182 (71,1%)
Vjerska zajednica	17 (6,6%)
Knjige i časopisi	151 (41%)
Televizija	70 (19%)
Drugo	2 (0,5%)

*Tablica 6.4.2.8. Postotni prikaz izvora informacija o alternativnim metodama liječenja
[Izvor: autor M. N.]*

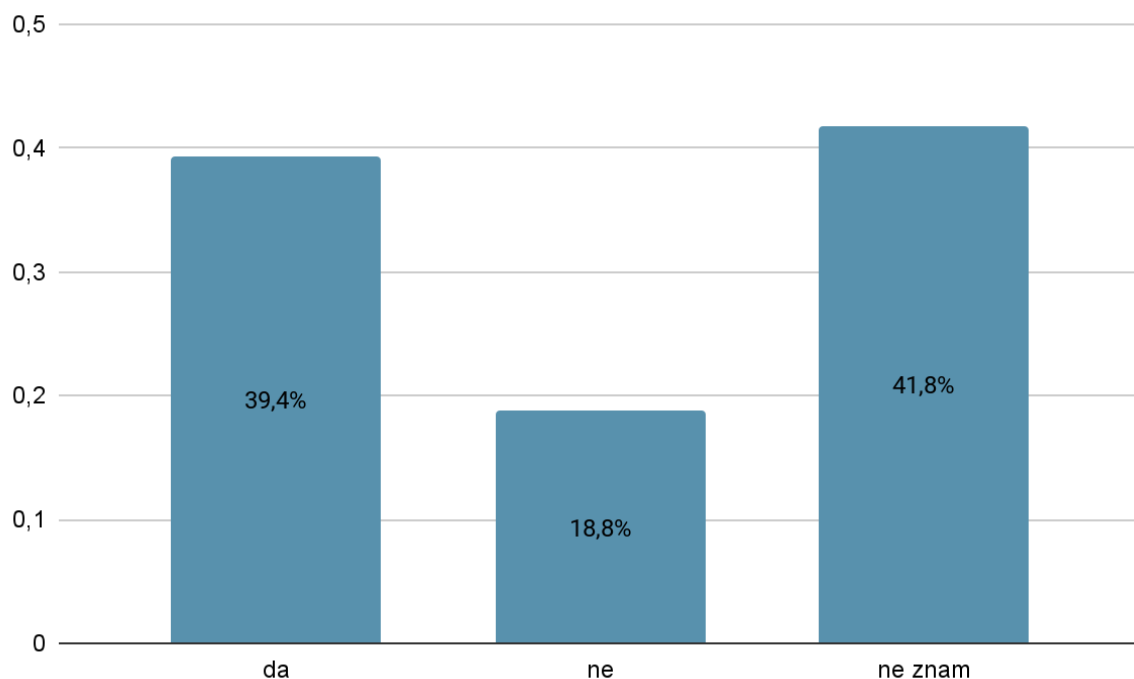
69,8% sudionika nije nikada koristilo neku od alternativnih metoda liječenja (npr. biljni pripravak) kao zamjenu za propisanu farmakološku terapiju.



Grafikon 6.4.2.4. Prikaz odgovora na pitanje jesu li koristili alternativnu metodu liječenja kao zamjenu za propisanu farmakološku terapiju

[Izvor: autor M.N.]

Najveći broj sudionika (41,8%) ipak nije siguran jesu li alternativne metode liječenja jednako učinkovite kao i klasične medicinske metode, iako je gotovo jednako visok postotak (39,4%) siguran kako mogu biti jednako učinkovite.



Grafikon 6.4.2.5. Prikaz odgovora na pitanje smatraju li sudionici da alternativne metode liječenja mogu biti jednako učinkovite kao i klasične medicinske metode

[Izvor: autor M.N.]

Svoj stav oko učinkovitosti alternativnih metoda liječenja naprema klasičnih medicinskih metoda objašnjavaju na različite načine, najčešće navodeći kako su prirodnije, s manje štetnih učinaka, da su prisutne tijekom povijesti čovječanstva, da je kod alternativnih metoda liječenja u fokusu uzrok, a ne liječenje posljedica bolesti i slično.

7. Rasprava

Alternativne metode liječenja koriste se u različite svrhe, bilo da je riječ o prakticiranju zdravog načina života, odnosno preventivnom djelovanju, ili pak liječenju već prisutnih zdravstvenih stanja, kao što su najčešće kronične bolesti. Kronične bolesti, i to ponajprije kardiovaskularne bolesti, dijabetes, maligne bolesti i kronične opstruktivne respiratorne bolesti, globalno su zanemarene unatoč ozbiljnoj prijetnji za zdravlje koju uzrokuju. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, kardiovaskularne bolesti su najčešći uzrok smrti u ukupnoj svjetskoj populaciji posljednjih godina. Prema rezultatima anketnog istraživanja provedenog u svrhu izrade ovog rada, od bolesti i zdravstvenih stanja ponuđenih u anketnom upitniku, najveći broj sudionika izjašnjava se kako pati od alergija, nakon toga od hormonskih nepravilnosti, dok su na trećem mjestu kardiovaskularne bolesti (8,4%). Potrebno je uzeti u obzir kako je prosječna dob sudionika anketnog istraživanja ispod 25 godina starosti, što objašnjava relativno nisku zastupljenost inače čestih kroničnih bolesti u populaciji. Sudionici istraživanja izjasnili su se i s kojim su alternativnim metodama liječenja upoznati te je većina njih navela kako je upoznata s biljnom medicinom (76,4%), akupunkturom (69,6%), aromaterapijom (62,2%), kiropraktikom (57,6%), jogom (57,1%), liječenjem prehranom (51,1%) i masažom (50,5%). Kao najčešće izvore informacija o alternativnoj medicini sudionici navode internet (84,8%) te obitelj i prijatelje (71,1%). Slične je rezultate dalo istraživanje provedeno u Saudijskoj Arabiji s 518 sudionika, gdje se također ispitala informiranost populacije o alternativnim metodama liječenja. Rezultati tog istraživanja su pokazali kako je 89% sudionika bilo upoznato s nekom od alternativnih metoda liječenja, a većina njih je, također, kao izvor informacija najčešće navodila masovne medije (Internet). Prema istraživanjima, može se zaključiti kako je opća populacija u velikoj mjeri upoznata s alternativnim metodama liječenja. U anketnom upitniku korištenom za izradu ovog rada, dvije trećine sudionika izjasnilo se kako je isprobalo neku od alternativnih metoda liječenja, bilo u svrhu očuvanja zdravlja ili liječenja bolesti. Rezultati istraživanja nisu pokazali statistički značajnu povezanost korištenja neke od alternativnim metoda liječenja s bolovanjem od kroničnih bolesti, no to se može objasniti mlađom prosječnom životnom dobi sudionika te niskom zastupljenošću kroničnih bolesti kod sudionika istraživanja [33,34,35].

Komplementarna i alternativna medicina definirana je kao "skupina različitih medicinskih i zdravstvenih sustava, praksi i proizvoda za koje se trenutno ne smatra dijelom konvencionalne medicine". Unatoč potrebi i želji šire populacije za prevencijom i promicanjem zdravlja, procjene američkog istraživanja iz 2017. godine pokazuju da prosječna osoba koristi samo polovicu preporučenih preventivnih postupaka i usluga. Integrativna preventivna medicina identificira alternativne terapije temeljene na dokazima kao nedovoljno korišteno sredstvo u preventivnoj

medicini. Iako predstavljaju raznolik niz modaliteta s različitim razinama dokaza, velik dio alternativnih metoda liječenja usredotočuje se na važnost zdravog načina života. Budući da su isplative, široko dostupne i često jednostavne za korištenje, alternativne metode liječenja su ključne za smanjenje morbiditeta i mortaliteta te za kontrolu troškova povezanih s kroničnim bolestima modernog doba. Jedan od razloga zašto bi se alternativne metode trebalo smatrati ključnim dijelom rješenja za epidemiju kroničnih bolesti ogleda se u njihovoj stalnoj popularnosti i širokoj upotrebi, koja se s vremenom povećava. Kada je riječ o svrsi korištenja alternativnih metoda liječenja, najveći broj sudionika ankete navodi kako alternativne metode koristi u svrhu prevencije bolesti (63,3%), promocije zdravog načina života (48%), a tek nakon toga u svrhu liječenja bolesti (41%). Alternativne metode koje sudionici istraživanja najčešće koriste su biljni pripravci (limun, đumbir, češnjak, biljni čajevi, sjemenke) te različiti vitamini i minerali. Anketa američkog Nacionalnog centra za zdravstvenu statistiku pokazala je da je 33,2% odraslih i 11,6% djece koristilo neki oblik alternativnog zdravstvenog pristupa. Najčešće je korišteno sljedećih 10 alternativnih zdravstvenih pristupa među odraslima: prirodni proizvodi (dodaci prehrani osim vitamina i minerala), duboko disanje, joga ili tai chi, kiropraktička ili osteopatska manipulacija, meditacija, masaža, posebne dijete, homeopatija, progresivno opuštanje i vizualizacija [36].

Primjeri korištenja i učinkovitosti alternativne medicine su brojni. Komplementarna i alternativna medicina široko se koristi i među pacijentima s hipertenzijom. Cilj studije provedene u Kini na 318 pacijenata s hipertenzijom bio je ispitati prevalenciju i obrasce uporabe alternativnih metoda liječenja. Prijavljena je upotreba alternativnih metoda u posljednjih 12 mjeseci od strane 236 (74,2%) sudionika. U više od 70% odgovora bilo je moguće uočiti učinkovitost alternativnih medicinskih metoda, medicine uma i tijela i manipulativnih/tjelesnih terapija. Slično istraživanje, o korištenju alternativnih metoda u liječenju kroničnih bolesti, provedeno je u Turskoj na slučajnom uzorku od 252 osobe u ambulantama obiteljske medicine. Utvrđeno je da je 55,9% ispitanih pacijenata koristilo alternativne metode liječenja, a značajan broj pacijenata (63,8%) koristio ih je za tretiranje hipertenzije [37, 38].

Prema rezultatima anketnog upitnika o informiranosti o alternativnim metodama liječenja, sudionici su najbolje upoznati s biljnom medicinom. Od biljnih pripravaka, prema popularnosti, dostupnosti i širini primjene, ističu se biljni čajevi. Biljni čajevi koriste se kao terapijska sredstva u mnogim oblicima tradicionalne medicine i popularno su svjetsko piće. Provedeno je istraživanje sa svrhom pregleda dokaza koji se odnose na kliničku učinkovitost i sigurnost biljnih čajeva. U provedenoj studiji, ukupno 145 istraživačkih publikacija preuzeto je iz globalnih bibliografskih baza podataka, o upotrebi biljnog čaja u očuvanju zdravlja žena, kontroli dijabetesa, srčanih oboljenja i mršavljenju, s biljnim vrstama uključujući lavandu, kamilicu, piskavicu, koprivu, metvicu, hibiskus, echinaceu i kombinacije bilja. Rezultati su otkrili sljedeće: Biljni čajevi od

lavande i kamilice poboljšavaju kvalitetu sna i otklanjaju osjećaje lošeg raspoloženja. Čaj od metvice pokazao se korisnim za žensko zdravlje, smatra se djelotvornim kao anti-androgena terapija od strane sudionica sa sindromom policističnih jajnika. U hipertenzivnih bolesnika i dijabetičara s hipertenzijom čaj od hibiskusa pokazao se učinkovitim za snižavanje krvnog tlaka... Osim čajeva, većini populacije dobro poznati prirodni prehrambeni proizvod, korišten i kao alternativni ljekoviti pripravak, je med. Med ima potencijalne biološke aktivnosti sa svojstvima promicanja zdravlja, poput antioksidansa, antibakterijskog i protuupalnog djelovanja. Zbog svojih prirodnih antioksidansa, uključujući uglavnom fenolne spojeve, med ima sposobnost služiti kao važan izvor antioksidansa u prehrani ljudi, pa može pokazati blagotvorne učinke na ljudsko zdravlje kao što su anti-mutagena, antitumorska i kardiovaskularna zaštita. Štoviše, niski glikemijski indeks čini med prikladnim za dijabetičare. S obzirom na postojanje mnogih studija in vitro i in vivo, učinkovitost meda u mnogim medicinskim primjenama posljedica je njegovog antibakterijskog djelovanja koje je sposobno inhibirati gram-pozitivne i gram-negativne bakterije, uključujući sojeve otporne na više lijekova, kao i neke vrste gljivica i virusa. Osim toga, pokazalo se da različiti medovi smanjuju upalni odgovor i stoga su potencijalno korisni za protuupalno liječenje. Med se sve više primjenjuje i u terapiji rana kao alternativa skupljim i naprednijim proizvodima za rane. Postoje dokazi da med može brže i učinkovitije izliječiti opekline djelomične debljine i postoperativno zaražene rane od konvencionalnih tretmana. Med se proizvodi u većini zemalja svijeta. Ayurvedska medicina stoljećima koriste med kao vitalni lijek. Današnji znanstvenici također prihvaćaju med kao vrlo učinkovit lijek za različite bolesti. Nutritivno, med sadrži oko 75-80% šećera, a ostatak je mješavina vode i minerala poput fosfora, kalcija, magnezija, kiselina i enzima [40,41].

Od popularnih alternativnih metoda liječenja, tjelovježba se smatra prihvatljivom metodom za poboljšanje i održavanje tjelesnog i emocionalnog zdravlja. Sve veći broj dokaza podupire uvjerenje da joga koristi fizičkom i mentalnom zdravlju utjecajem na os hipotalamus-hipofizna-nadbubrežna žlijezda i simpatički živčani sustav. Studije koje uspoređuju učinke joge i tjelovježbe ukazuju na to da i u zdravoj i u bolesnoj populaciji joga može biti učinkovita, čak i više od drugih oblika tjelovježbe, za poboljšanje različitih ishoda povezanih sa zdravljem. Nadalje, terapija masažom pokazala je blagotvorne učinke na različita stanja uključujući depresiju, autizam, kožna stanja, sindrome boli uključujući artritis i fibromijalgiju, hipertenziju, autoimuna stanja uključujući astmu i multiplu sklerozu, imunološka stanja uključujući HIV i rak dojke te probleme starenja, uključujući Parkinsonovu bolest i demenciju. Iako su mnoge studije uključivale usporedbe između terapije masažom i standardnih kontrolnih skupina za liječenje, nekoliko ih je uspoređivalo različite oblike masaže i različite aktivne terapije poput masaže naspram tjelovježbe. Masažna terapija pruža veću stimulaciju receptora za pritisak, čime se povećava aktivnost vagusa

i smanjuje razina kortizola. Učinkovitim alternativnom metodom pokazala se i akupunktura koja se najčešće koristi kao terapija za bol. Dobro se podnosi s malim rizikom od ozbiljnih nuspojava. Tradicionalne tehnike akupunkture često dovode do prijavljenog smanjenja boli. Više čimbenika može pridonijeti varijabilnosti u terapijskim učincima akupunkture, uključujući tehniku izvođenja, broj upotrijebljenih igala, trajanje zadržavanja igle, specifičnost akupunkturne točke, broj tretmana i brojne subjektivne (psihološke) čimbenike. Objavljena su kontrolirana ispitivanja o sindromima boli, odnosno korištenju akupunkture za akutne i kronične bolove u leđima, osteoartritis koljena, glavobolju, miofascijalnu bol, bol u vratu i fibromijalgiju. Akupunktura dokazano može pružiti prednosti u liječenju kronične boli u donjem dijelu leđa, tenzijske glavobolje i kronične glavobolje, profilakse migrenske glavobolje i miofascijalne boli. Za određene pacijente, osobito one koji ne reagiraju ili ne podnose standardne terapije, akupunktura je razumna mogućnost liječenja [42,43,44].

Alternativni oblici liječenja koji su prema rezultatima anketnog istraživanja manje poznati sudionicima, također dokazano pozitivno utječu na zdravlje. Jedna od takvih manje popularnih metoda je glazbena terapija. Glazbena terapija služi se glazbom i njezinim aspektima - fizičkim, emocionalnim, mentalnim, društvenim, estetskim i duhovnim, kako bi se pomoglo pacijentima u poboljšanju i održavanju zdravlja. Smatra se ekspresivnom terapijom. Kognitivna funkcija, motoričke sposobnosti, emocionalni i afektivni razvoj, ponašanje i socijalne vještine te kvaliteta života pacijenata klinički se dokazano poboljšavaju glazbenom terapijom. Zanimljivo je kako se, prema istraživanjima, glazbena terapija može koristiti i u pripremi pacijenata za operativni zahvat u svrhu smanjenja anksioznosti [45,46].

Na pitanje o usporedbi učinkovitosti alternativnih metoda liječenja s konvencionalnim metodama, sudionici istraživanja izjašnjavali su se da alternativne metode smatraju jednako učinkovitim u liječenju bolesti kao i konvencionalne (39,4%), dok ih upola manji postotak sudionika smatra manje učinkovitim. Objašnjenja koja su najčešće navodili uz ovo pitanje otvorenog tipa bila su sljedeća: „Alternativne metode djeluju jednako učinkovito, ali sporije od konvencionalnih.“, „Potrebna je promjena životnog stila koja uključuje integraciju alternativnih metoda očuvanja zdravlja da bi bio vidljiv njihov učinak.“, „U prirodi se nalazi lijek za svaku bolest.“, „Alternativne metode su prirodnije i imaju manje nuspojava.“, „Alternativnim metodama se tretira uzrok, a ne posljedica.“, „Alternativne metode liječenja primjenjuju holistički pristup.“...

8. Zaključak

Prema rezultatima anketnog istraživanja o informiranosti opće populacije o alternativnim metodama liječenja, provedenog za potrebe izrade ovog rada, može se zaključiti kako su sudionici istraživanja relativno dobro informirani o alternativnim metodama liječenja. Od alternativnih metoda ponuđenih u anketnom upitniku najveći broj njih upoznat je s biljnom terapijom, akupunkturom, aromaterapijom, jogom i kiropraktikom. Sudionici istraživanja koji koriste neke od spomenutih alternativnih metoda liječenja, u najvećem postotku to čine u svrhu prevencije bolesti, što se slaže i s komentarima uz posljednje anketno pitanje, gdje navode kako alternativnu medicinu smatraju učinkovitom ukoliko se primjenjuje kao životni stil, u svrhu prevencije ili sporijeg oblika liječenja, holistički, za očuvanje zdravlja, a ne za liječenje po život opasnih akutnih stanja. Alternativne metode liječenja koriste se u različite svrhe, bilo da je riječ o prakticiranju zdravog načina života, odnosno preventivnom djelovanju, ili pak liječenju već prisutnih zdravstvenih stanja. Kako su relativno isplative, široko dostupne i često jednostavne za korištenje, alternativne metode liječenja su ključne za smanjenje morbiditeta i mortaliteta te za kontrolu zdravstvenog stanja pojedinaca oboljelih od kroničnih bolesti tipičnih za moderno doba. Iz rezultata istraživanja, kao i dostupne literature, zaključno je kako su alternativni oblici liječenja odličan izbor za preventivno djelovanje u svrhu očuvanja zdravlja, lako usvojivi i primjenjivi kao stil života. Njihova se učinkovitost temelji na dokazima te se koriste izvan kliničke prakse, no ponekad i kao komplementarne metode liječenja. Alternativne metode liječenja obuhvaćaju niz različitih terapija i dijagnostičkih metoda te, iako sve potpadaju pod naziv alternativne medicine, imaju malo toga zajedničkog. Alternativne metode liječenja imaju različitu povijest, porijeklo, zasnivaju se na različitim pretpostavkama, nisu jednako kvalitetne ni učinkovite te su potkrijepljene različitim dokazima. Kada je riječ o alternativnoj i komplementarnoj medicini, svaki oblik liječenja, odnosno terapijsku metodu, treba procijeniti zasebno, a te se procjene trebaju temeljiti na kritičkom tumačenju najboljih dostupnih dokaza. Alternativna medicina sve češće više nije alternativa, iako ona nije integrirana u klasičnu medicinsku edukaciju ni metode liječenja. Popularnost alternativne medicine raste, što bi moglo imati pozitivnog učinka na ukupno zdravlje populacije, ukoliko će korišteni oblici liječenja biti oni koji su utemeljeni na dokazima i primjenjivani na pravilan način. Pojedinci koji koriste alternativne metode liječenja to najčešće ne čine iz nezadovoljstva ili nepovjerenja prema konvencionalnoj medicini već zbog bolje filozofske podudarnosti: alternativne terapije privlačne su jer se smatraju kompatibilnijima s vrijednostima pacijenata, svjetonazorom, duhovnom/vjerskom filozofijom ili uvjerenjima o prirodi i značenju zdravlja i bolesti, te kao takve jamče holistički pristup i liječenje samog uzroka bolesti.

U Varaždinu, 15.09.2021.

Mihael Novinić

9. Literatura

- [1] E. Ernst, *Alternative Medicine: A Critical Assessment of 150 Modalities*, Springer, Cambridge, 2019.
- [2] M. Borins, *A Doctor's Guide to Alternative Medicine: What Works, What Doesn't, and Why*, Lyons Press, Montana, 2014.
- [3] R. Neer, *The Growing Popularity of Alternative Medicine Approaches*, *Medical & Clinical Research*, br. 4(1), siječanj 2019.
- [4] A. Baron, D.A. Baron, I.R. Bell, K.M. Boozang, T.A. Boucher i suradnici, *Complementary and Alternative Medicine: An Evidence-Based Approach*, Mosby, Missouri, 2003.
- [5] <https://www.britannica.com/science/complementary-and-alternative-medicine>, dostupno 25.07.2021.
- [6] L.B. Synovitz i K.L. Larson: *Consumer Health and Integrative Medicine: Holistic View of Complementary and Alternative Medicine Practices*, Jones & Bartlett Learning, Burlington, 2020.
- [7] P. Thomson, J. Jones, M. Browne i S.J. Leslied: *Why people seek complementary and alternative medicine before conventional medical treatment: A population based study*, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, br. 20(4), studeni 2014., str. 339-346
- [8] <https://www.webmd.com/balance/guide/acupressure-points-and-massage-treatment#1>, dostupno 14.08.2021.
- [9] M. Minker, R. Scholz: *Das grosse Buch der Naturheilweisen: vorbeugen ; helfen ; heilen*, Ein Brigitte-Buch, 1992.
- [10] <https://www.nccih.nih.gov/health/aromatherapy>, dostupno 17.08.21.
- [11] J. Buckle: *Clinical Aromatherapy; Essential Oils in Healthcare*, Elsevier, London, 2015.
- [12] S. Pole: *Ayurvedic Medicine: The Principles of Traditional Practice*, Churchill Livingstone, London, 2006.
- [13] S. Hamlat: *Autosuggestion: Theory and Practice*, *American Journal of Sciences and Engineering Research*, br.3(5), rujan 2020.
- [14] J.J. Pursell: *The herbal apothecary, 1000 Medicinal Herbs and How to Use Them*, Timber Press, Oregon, 2015.
- [15] J.F. Kihlstrom: *Hypnosis*, *Ann. Rev. Psychol.*, br.36, 1985., str. 385-418
- [16] E. Fromm i R.E. Shor: *Hypnosis: Developments in Research and New Perspectives*. Taylor & Francis, New York, 2017.
- [17] <https://www.webmd.com/balance/what-is-homeopathy>, dostupno 20.08.2021.
- [18] <https://www.news-medical.net/health/What-is-Immunotherapy.aspx>, dostupno 20.08.2021.

- [19] J.W. Jeong: Inhalation Therapy in Respiratory Diseases, Korean Journal of Family Practice, br. 2(4), prosinac 2012., str. 304-310
- [20] M. Sanders: Inhalation therapy: an historical review, Primary Care Respiratory Journal, br. 16(2), studeni 2006., str. 71-81
- [21] I. Stephens: Medical Yoga Therapy, Children, br. 4(2), veljača 2017.
- [22] <https://www.nhs.uk/conditions/chiropractic/>, dostupno 20.08.2021.
- [23] J. Jacobs: The Encyclopedia of Alternative Medicine: A Complete Family Guide to Complementary Therapies, Journey Editions, Boston, 1996.
- [24] L.K. DeBruyne, K. Pinna, E. Whitney: Nutrition & Diet Therapy, Cengage Learning, Boston, 2016.
- [25] A. Williams: Manual lymphatic drainage: exploring the history and evidence base, British Journal of Community Nursing, br.15, travanj 2010.
- [26] <https://www.webmd.com/pain-management/magnetic-field-therapy-overview>, dostupno 22.08.2021.
- [27] M. West: Meditation, Cambridge University Press, br.135, siječanj 2018., str. 457-467
- [28] D.S. Khalsa i C. Stauth: Meditation As Medicine: Activate the Power of Your Natural Healing Force, Fireside, New York, 2001.
- [29] <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>, dostupno 20.08.2021.
- [30] <https://www.ameridisability.com/post/how-color-therapy-benefits-people-with-disabilities>, dostupno 21.08.2021.
- [31] <https://www.whiteswanfoundation.org/mental-health-matters/understanding-mental-health/understanding-movement-therapy>, dostupno 22.08.2021.
- [32] S. Kneipp: Moje liječenje vodom i biljem, Tisak i naklada knjižare St. Kugli, Zagreb, 1930.
- [33] R. Geneau, D. Stuckler, S. Stachenko, M. McKee, S. Ebrahim i suradnici: Raising the priority of preventing chronic diseases: a political process, The Lancet, br. 376(9753), studeni 2010., str. 1689-1698
- [34] <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>, dostupno 25.08.2021.
- [35] A.T. Elolemy i A.M. Albedah: Public knowledge, attitude and practice of complementary and alternative medicine in Riyadh region, Saudi Arabia, Oman Medical Journal, br. 27(1), siječanj 2012., str. 20-26
- [36] F. F. Marvasti: The Role of Complementary and Alternative Medicine in Integrative Preventive Medicine, Oxford University Press, studeni 2017.

- [37] H. Hu, G. Li, J. Duan, T. Arao: Prevalence, Purposes, and Perceived Effectiveness of Complementary and Alternative Medicine Use in a Hypertension Population: A Questionnaire Survey, Hindawi Publishing Corporation, br.1, studeni 2013.
- [38] M. Mollaoğlu i A. Aciyurt: Use of complementary and alternative medicine among patients with chronic diseases, *Acta Clinica Croatica*, br. 52, lipanj 2013., str. 181-188
- [39] F.S. Poswal, G. Russell, M. Mackonochie, E. MacLennan, E.C. Adukwu i V. Rolfe: Herbal Teas and their Health Benefits: A Scoping Review, *Plant Foods for Human Nutrition* volume , br.74, lipanj 2019., str. 266–276
- [40] H. Scepankova, J.A. Saraiva, L.M. Estevinho: Honey Health Benefits and Uses in Medicine, *Bee Products - Chemical and Biological Properties*, br. 27, lipanj 2017. str. 83-96
- [41] K. P. Sampath Kumar, D. Bhowmik, C. Biswajit, M.R.Chandira: Medicinal uses and health benefits of Honey: An Overview, *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*, br. 2(1), 2010., str. 385-395
- [42] A. Ross i S. Thomas: The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, br. 16(1), siječanj 2010., str. 3-12
- [43] T. Field: Massage therapy research review, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, br. 24, kolovoz 2016., str. 19-31
- [44] R.B. Kelly i J. Willis: Acupuncture for Pain, *American Family Physician*, br. 100(2), srpanj 2019. str. 89-96
- [45] <https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3390/en/music-therapy.htm>, dostupno 28.08.2021.
- [46] J.H. Wakim,, S. Smith, C. Guinn: The Efficacy of Music Therapy, *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, br. 25(4), kolovoz 2010., str. 226-232

Popis tablica

Tablica 6.3.1.1. Prikaz deskriptivnih podataka uzorka istraživanja, [Izvor: autor M. N.].....	22
Tablica 6.4.1.1. Prikaz odgovora na pitanje boluju li sudionici od neke kronične bolesti, [Izvor: autor M. N.].....	25
Tablica 6.4.2.1. Postotni prikaz broja sudionika upoznatih s navedenim alternativnim metodama liječenja, [Izvor: autor M. N.].....	26
Tablica 6.4.2.2. Prikaz povezanosti alternativnih metoda liječenja s bolovanjem od kroničnih bolesti, [Izvor: autor M. N.].....	27
Tablica 6.4.2.3. Postotni prikaz svrhe korištenja alternativnih metoda liječenja, [Izvor: autor M. N.].....	28
Tablica 6.4.2.4. Postotni prikaz odgovora na pitanje koga sudionici posjećuju u slučaju potrebe, [Izvor: autor M. N.].....	29
Tablica 6.4.2.5. Postotni prikaz korištenja dodataka prehrani i biljnih suplemenata kod sudionika, [Izvor: autor M. N.].....	30
Tablica 6.4.2.6. Postotni prikaz korištenih metoda samopomoći, [Izvor: autor M. N.].....	31
Tablica 6.4.2.7. Postotni prikaz razloga korištenja alternativnih metoda liječenja, [Izvor: autor M. N.].....	32
Tablica 6.4.2.8. Postotni prikaz izvora informacija o alternativnim metodama liječenja, [Izvor: autor M. N.].....	34

Popis grafikona

Grafikon 6.4.1.1. Prikaz samoprocjene općeg zdravlja sudionika, [Izvor: autor M.N.].....	24
Grafikon 6.4.2.1. Prikaz odgovora na pitanje koliko prosječno sudionici ankete prakticiraju alternativne metode liječenja, [Izvor: autor M.N.].....	32
Grafikon 6.4.2.2. Prikaz koliko su alternativne metode bile učinkovite za sudionike istraživanja, [Izvor: autor M.N.].....	33
Grafikon 6.4.2.3. Postotni prikaz koliko su često sudionici iskusili negativne posljedice (nuspojave) alternativnog liječenja, [Izvor: autor M.N.].....	34
Grafikon 6.4.2.4. Prikaz odgovora na pitanje jesu li koristili alternativnu metodu liječenja kao zamjenu za propisanu farmakološku terapiju, [Izvor: autor M.N.].....	35
Grafikon 6.4.2.5. Prikaz odgovora na pitanje smatraju li sudionici da alternativne metode liječenja mogu biti jednako učinkovite kao i klasične medicinske metode, [Izvor: autor M.N.].....	36

Prilozi

Prilog 1: Anketni upitnik „Informiranost opće populacije o alternativnim metodama liječenja“

Poštovani,

pred Vama je anketni upitnik „Informiranost opće populacije o alternativnim metodama liječenja“. Sudjelovanje u anketnom istraživanju je u potpunosti anonimno, a prikupljeni rezultati će biti korišteni isključivo u svrhu izrade završnog rada na preddiplomskom studiju sestrinstva na Sveučilištu Sjever u Varaždinu, pod mentorstvom doc.dr.sc. Natalije Uršulin-Trstenjak, prof.v.š. Ljubazno Vas molim da na postavljena pitanja odgovarate iskreno.

Unaprijed Vam hvala na suradnji i utrošenom vremenu!

Mihael Novinić

1. Označite kojoj dobnoj skupini pripadate:
 - a. < 25 godina starosti
 - b. 25 – 35 godina starosti
 - c. 35 – 45 godina starosti
 - d. 45 – 55 godina starosti
 - e. 55 < godina starosti

2. Označite kojeg ste spola:
 - a. Muško
 - b. Žensko

3. Označite Vaš završeni stupanj obrazovanja?
 - a. Završena osnovna škola
 - b. Završena srednja škola
 - c. Završen preddiplomski trogodišnji studij
 - d. Završen magistarski ili doktorski studij

4. Kakav je Vaš trenutni radni status?
 - a. Zaposlen/a
 - b. Nezaposlen/a
 - c. Student/ica
 - d. Umirovljenik/ica
 - e. Uzdržavana osoba

5. Kako biste ocijenili svoje opće zdravlje?
 - a. Odlično
 - b. Dobro
 - c. Ni dobro ni loše
 - d. Loše
 - e. Vrlo loše

6. Bolujete li od nekog od navedenih zdravstvenih stanja ili kroničnih bolesti?
 - a. Visoki krvni tlak
 - b. Povišene masnoće u krvi
 - c. Dijabetes mellitus
 - d. Čir na želucu ili gastritis
 - e. Zloćudne bolesti
 - f. Bubrežne bolesti
 - g. Bolesti jetre
 - h. Bolesti dišnog sustava
 - i. Povišene ili snižene vrijednosti hormona
 - j. Alergije
 - k. Ništa od navedenog
 - l. Drugo: (navesti)

7. Jeste li upoznati s nekom od navedenih alternativnih metoda liječenja?

- a. Akupunktura
- b. Akupresura
- c. Aromaterapija
- d. Ajurvedska medicina
- e. Autosugestija
- f. Biljna medicina
- g. Hipnoza
- h. Homeopatija
- i. Imunoterapija
- j. Inhalacijska terapija
- k. Joga
- l. Kiropraktika
- m. Liječenje prehranom
- n. Limfna drenaža
- o. Magnetoterapija
- p. Masaža i opuštanje
- q. Meditacija
- r. Muzikoterapija
- s. Terapija bojama
- t. Terapija pokretom i plesom
- u. Terapija vodom
- v. Drugo: (navesti)

8. Koristite li (i u koje svrhe) alternativne metode liječenja?

- a. Prevenciju bolesti
- b. Liječenje bolesti
- c. Promociju zdravog načina života
- d. Nikad nisam koristio/la alternativne metode liječenja
- e. Druge svrhe: (navesti)

9. Označite koje od navedenih pružatelja usluga zdravstvene zaštite posjećujete u slučaju potrebe:

- a. Liječnik
- b. Kiropraktičar
- c. Homeopat
- d. Akupunkturist
- e. Travar
- f. Duhovni iscjelitelj
- g. Ostalo: (navesti)

10. Jeste li uzimali neki od dodataka prehrani, biljnih pripravaka u posljednjih godinu dana?

- a. Da: (navesti koji)
- b. Ne

11. Koje dodatke prehrani koristite u svrhu očuvanja zdravlja?

- a. Vitamine i minerale
- b. Biljne pripravke i biljne lijekove
- c. Homeopatske pripravke
- d. Ništa od navedenog
- e. Ostalo: (navesti)

12. Koristite li neke od navedenih biljnih suplemenata u svojoj prehrani?

- a. Češnjak
- b. Đumbir
- c. Lanene sjemenke
- d. Med
- e. Limun
- f. Ulje konoplje
- g. Biljne čajeve
- h. Ostalo: (navesti)

13. Koje od metoda samopomoći prakticirate kada Vam je to potrebno?
- a. Meditacija
 - b. Joga
 - c. Tai Chi
 - d. Tehnike opuštanja
 - e. Vizualizacija
 - f. Religijski obred, molitva
 - g. Liječenje prehranom
 - h. Ništa od navedenog
 - i. Ostalo: (navesti)
14. Koliko često u prosjeku prakticirate alternativne metode liječenja/očuvanja zdravlja?
- a. Svakodnevno
 - b. Jednom tjedno
 - c. Jednom mjesečno
 - d. Jednom godišnje
 - e. Vrlo rijetko
 - f. Nikada
15. Koji su Vaši razlozi korištenja alternativnih metoda liječenja?
- a. Tretiranje glavobolja
 - b. Kontrola šećerne bolesti
 - c. Ublažavanje gastrointestinalnih tegoba
 - d. Ublažavanje bolova
 - e. Kontrola kardiovaskularnih bolesti
 - f. Liječenje različitih kožnih stanja i bolesti
 - g. Respiratorne tegobe
 - h. Psihijatrijski problemi
 - i. Drugo: (navesti)
 - j. Ne koristim alternativne metode liječenja

16. Jesu li (i koliko često) alternativne metode liječenja bile učinkovite za Vas?

- a. Svaki put
- b. Često
- c. Ponekad
- d. Gotovo nikad
- e. Nikad

17. Koliko često ste iskusili negativne posljedice, nuspojave alternativnog liječenja?

- a. Nikad
- b. Rijetko
- c. Povremeno
- d. Često
- e. Ne prakticiram alternativno liječenje

18. Koji je Vaš izvor informacija o alternativnim metodama liječenja?

- a. Internet
- b. Obitelj i prijatelji
- c. Vjerska zajednica
- d. Knjige i časopisi
- e. Televizija
- f. Drugo: (navesti)

19. Jeste li ikada koristili neku od alternativnih metoda liječenja (npr. biljni pripravak) kao zamjenu za propisanu farmakološku terapiju?

- a. Da
- b. Ne

20. Smatrate li da alternativne metode liječenja mogu biti jednako učinkovite kao i klasične medicinske metode?

- a. Da
- b. Ne
- c. Ne znam
- (obrazložite Vaš odgovor)

Sveučilište
Sjever

MIHON
ALIFREAINI



SVEUČILIŠTE
SIEVER

IZJAVA O AUTORSTVU
I
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, MIHAEL NOVINIĆ (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom INFORMIRANOST OPĆE POPULACIJE O ALTERNATIVNIH METODAMA LIJEČENJA (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, MIHAEL NOVINIĆ (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom INFORMIRANOST OPĆE POPULACIJE O (upisati naslov) čiji sam autor/ica. ALTERNATIVNIH METODAMA LIJEČENJA

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

(vlastoručni potpis)