

Impressum

Nakladnik

Medical Intertrade d. o. o.
Dr. Franje Tuđmana 3
10431 Sveta Nedelja
Republika Hrvatska
tel: 01 3374 202, faks: 01 3374 002
www.medical-intertrade.hr

Za nakladnika

Jasenka Joukhadar, dr. stom.
spec. oralne kirurgije

Uredništvo

Glavna urednica: Vera Defrančeski

telefon/faks: 01 3374 024
zdrav.zivot@medical-intertrade.hr

Stručni kolegij

Diana Percač, mr. pharm.
Anita Brakus Vučković, mr. pharm.
Dubravka Dabčević, mr. pharm.
Kristina Šoljak, mr. pharm.
mr. sc. Ivana Emedi, mr. pharm.
Kristijan Gabrić, mr. pharm.
Biserka Pavić, mr. pharm.
Jadranka Šušnić, dr. stom.
Tamara Jakoš, dr. vet. med.
Mihaela Vukšić Munitić, mr. pharm.
Dragica Vuina, mr. pharm.
Vlatka Vukušić, mr. pharm.

Priprema

Tisak: Pako Samobor
Prijelom: Jana Čipin, dipl. diz.
Aleksandar Kovač, dipl. diz.
Lektura: Suzana Ivković


Zdrav život

Časopis izlazi jednom mjesečno
ISSN: 1333-8919

Sadržaj

- 4 **Spavanje i sanjanje**
prof. dr. sc. Vida Demarin, dr. med.
mr. sc. Marija Bošnjak Pašić, dr. med.
Branka Vidrih, dr. med.
- 10 **Udahnite život punim plućima**
Silvija Zoković, prof. kineziologije
Tomislav Kukin, dr. med.
- 14 **Peludni kalendar**
Ivana Hrga, dipl. ing. biologije
Ivona Herljević, dipl. ing. biologije
- 19 **Zaštita od sunca**
mr. sc. Jaka Radoš, dr. med.
- 24 **Živimo li u bolesnoj zgradi?**
dr. sc. Milica Gomzi, dr. med.
- 32 **Program preventivne mobilne mamografije u gradu Zagrebu**
Zavod za javno zdravstvo Grada Zagreba
- 35 **Europski tjedan prevencije raka vrata maternice**
dr. sc. Magdalena Grce, dipl. ing. biologije i dipl. ing. biokemije
- 37 **Dan poslije**
dr. sc. Vesna Harni, dr. med.
- 40 **Pretilost: bolest modernog društva**
Udruga za prevenciju prekomjerne težine
- 44 **Okrugli stol "Kako liječiti debljinu"**
Udruga za prevenciju prekomjerne težine
- 50 **Kako izabrati svog stomatologa?**
mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.
- 55 **Celijakija ili glutenska enteropatija**
mr. sc. dr. Mirjana Percl, dr. med.
- 59 **Hrvatsko društvo za celijakiju**
Ružica Lah, Predsjednica Hrvatskog društva za celijakiju
- 63 **Vodič o aktivnom zdravom starenju**
prim. mr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić, dr. med.
- 66 **Zdravstvena zaštita i zdravstveno osiguranje starijih osoba**
prim. dr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić, dr. med.
- 70 **Sretan Uskrs**
Biserka Pavić, mr. pharm.





Kako izabrati svog stomatologa?

Piše:

mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.

Sveučilište u Zagrebu, Stomatološki fakultet, Zavod za dentalnu antropologiju

Pitanje iz naslova je jedno od onih u čiji odgovor, i kada ga dobijemo, nismo uvijek u potpunosti sigurni da je sasvim ispravan. Često postoji sumnja da smo mogli izabrati bolje. Jedino vrijeme i vlastito iskustvo s onim što smo odabrali mogu pokazati je li naš izbor dobar ili nije. Tek tada ćemo moći obrazložiti svoj odabir te pouzdano reći s čime jesmo, odnosno nismo zadovoljni.

Samo izabrati stomatologa nije toliko teško koliko je teško pronaći stomatologa kojim ćemo mi sami i članovi naše obitelji dugoročno biti zadovoljni. Ne postoje jasno definirana i jednostavna pravila prema kojima se "dobri" stomatolozi mogu odijeliti od onih "loših". Najčešće je ta podjela utemeljena na kombinaciji objektivnih činjenica i subjektivnih stavova. S obzirom na to da su subjektivni stavovi zapravo osobne prirode, oni mogu biti vrlo raznoliki i različito motivirani pa su zato jedino objektivne činjenice pouzdano mjerilo kojim bi se trebalo voditi pri odabiru stomatologa, neovisno o tome je li riječ o stomatologu opće prakse ili stomatologu specijalistu.

Postoje različiti razlozi zbog kojih ljudi biraju svog stomatologa, a ako izuzmemo bol kao neugodno stanje koje nas prisiljava da što prije posjetimo bilo kojeg stomatologa, među najučestalijim razlozima za izbor novog stomatologa su dolazak u novu životnu sredinu te nezadovoljstvo dosadašnjim stomatologom. U Republici Hrvatskoj odabir stomatologa slobodan je izbor pojedinca. Sustav stomatološke zdravstvene zaštite je takav da se pacijent može liječiti kod stomatologa koji ima ugovor s Hrvatskim zavodom za zdravstveno osiguranje (HZZO) i/ili kod stomatologa koji taj ugovor

Za konačnu odluku pri izboru stomatologa presudno ne smije biti sljedeće: cijena stomatoloških usluga, blizina ordinacije, oglašivanje stomatologa te eventualno ugovor koji stomatolog ima s tvrtkom za koju pacijent radi.



nema. Najbitnija razlika je cijena pojedinih usluga. Kod stomatologa koji ima ugovor sa HZZO-m dio cijene pojedinih stomatoloških zahvata je pokriven zdravstvenim osiguranjem pacijenta pa je samim time konačna cijena usluge koju pacijent plaća nešto niža. U svim ostalim za oralno zdravlje pacijenta bitnim segmentima ne bi smjelo biti znatnije razlike u razini pružene usluge između te dvije skupine stomatologa.

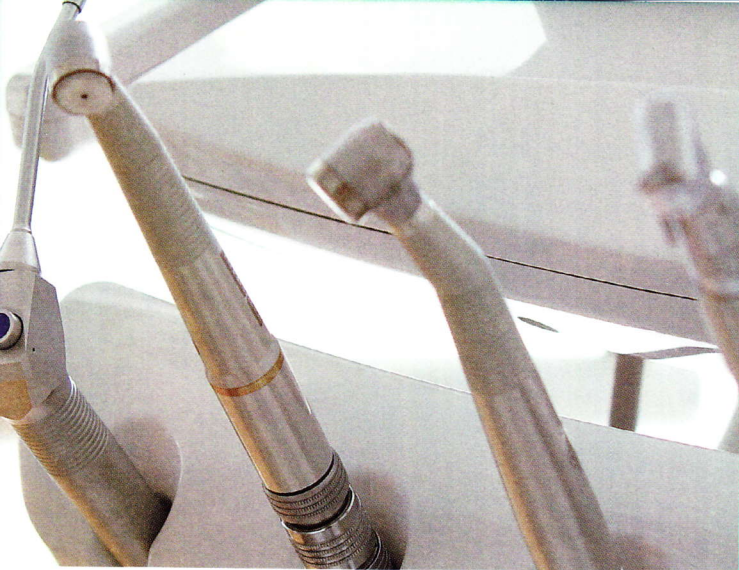
Što ne smije biti primarno u izboru stomatologa?

Za konačnu odluku pri izboru stomatologa presudno ne smije biti sljedeće: cijena stomatoloških usluga, blizina ordinacije, oglašivanje stomatologa te eventualno ugovor koji stomatolog ima s tvrtkom za koju pacijent radi. Nažalost, pacijenti su često u položaju da traže najmanju cijenu za određenu stomatološku uslugu. Cijene koje su znatno niže od prosječnih cijena na tržištu za istu stomatološku uslugu zasigurno imaju razlog koji opravdava njihovu nisku cijenu. Najčešće je ispodprosječno niska cijena povezana s lošijom kvalitetom stomatološkog rada ili usluge. Problem je u tome što pacijenti uglavnom nisu dovoljno stručni u procjeni vrijednosti onoga što im stomatolog nudi u zamjenu za njihov novac. Niža cijena, odnosno uporaba jeftinijih materijala i tehnika nerijetko dovodi do dodatnih troškova u budućnosti koji u konačnici mogu prerasti početnu cijenu. S druge strane, niti visoke cijene ne jamče uvijek vrhunsku kvalitetu. Stoga je najbolje ne birati stomatologa isključivo prema cijenama koje on traži za svoje usluge. Iako je vrlo bitno da je stomatološka ordinacija relativno blizu našoj životnoj i radnoj sredini, jer je tako lakše organizirati vlastiti posjet, ali i posjet ostalih članova

obitelji, to ne smije biti presudno za naš odabir. Važnije je da se kod svog stomatologa ugodno osjećamo te da vjerujemo u kvalitetu njegove brige o zdravlju naše usne šupljine. Zato nije neuobičajeno da se pacijenti presele u novu četvrt ili grad, ali da i dalje odlaze svome starom stomatologu kojim su bili zadovoljni. To je rješenje dobro ako nam udaljenost do stomatologa nije zapreka za njegovo redovito posjećivanje, što u pravilu znači jednom u tri ili šest mjeseci tijekom godine.

Oglašivanje zdravstvenih djelatnika, pa tako i stomatologa, u Republici Hrvatskoj regulirano je odgovarajućim zakonima i propisima. Iako postoje velike marketinške mogućnosti, malen je broj stomatologa koji svoje usluge oglašavaju u medijima namijenjenima najširoj publici, poput novina, televizije, radija i slično. Pokazalo se da stomatolozi koji se učestalo reklamiraju u sredstvima javnog priopćavanja nisu ništa bolji, ali ni gori od onih koji se ne reklamiraju na taj način. Posebno treba biti pažljiv pri odabiru stomatologa koji se nametljivo oglašavaju nudeći neke nove, "revolucionarne" tehnike koje probleme u usnoj šupljini mogu riješiti bezbolno, brzo i nadasve jeftino. Praksa je pokazala da većina stomatologa izbjegava izravno oglašivanje jer su svjesni da je najučinkovitija reklama dobar glas stečen kvalitetnim radom, dobrom uslugom i prihvatljivim cijenama.

Iako je dobro i pohvalno kada se tvrtke brinu o zdravlju svojih zaposlenika organizirajući im posjete određenim liječnicima i stomatolozima, besplatno ili po povoljnijim cijenama od onih tržišnih, takve mogućnosti uvijek treba uzeti s određenom rezervom. Naime, takvi su aranžmani često, osim na humanim i altruističnim, utemeljeni i na poslovno-komercijalnim načelima. Kako



Postoje različiti razlozi zbog kojih ljudi biraju svog stomatologa, a ako izuzmemo bol kao neugodno stanje koje nas prisiljava da što prije posjetimo bilo kojeg stomatologa, među najučestalijim razlozima za izbor novog stomatologa su dolazak u novu životnu sredinu te nezadovoljstvo dosadašnjim stomatologom.

bismo bili sigurni da na procjenu tvrtkina stomatologa o načinu liječenja nisu primarno utjecala ova potonja načela, prije bilo kakvoga većega i ozbiljnijeg zahvata bilo bi dobro posavjetovati se i s nekim neovisnim stomatologom.

Koje su dobre smjernice prilikom izbora stomatologa?

U prethodnom poglavlju raspravljani su elementi koji ne bi smjeli biti primarni pri odluci o izboru stomatologa. Iako je teško reći što bi uistinu moglo biti primarno, postoji nekoliko razloga koji naš izbor mogu učiniti boljim i pouzdanijim. Neki od njih utemeljeni su na procjenama kvalitete rada nekog stomatologa, koje donose kolege i stručne osobe, te na evaluaciji objektivnih činjenica vezanih uz kompetentnost određenog stomatologa.

Naime, svaki stomatolog u Republici Hrvatskoj, da bi dobio dozvolu za rad koju izdaje Hrvatska stomatološka komora, mora imati završen studij stomatologije (kod nas traje pet, odnosno po najnovijem programu šest godina) i položen državni ispit. Kad završi studij školovanje stomatologa ne prestaje, nego se nastavlja kao cjeloživotno usavršavanje i stalna izobrazba, što provodi i kontrolira Hrvatska stomatološka komora, Stomatološki fakulteti u Zagrebu i Rijeci i odgovarajuća stručna društva. Tako su svi stomatolozi primorani tijekom cijeloga radnog vijeka redovito pratiti zbivanja u struci, usavršavati postojeće vještine te usvajati i primjenjivati nove spoznaje o načelima i mogućnostima dijagnostike, prevencije i liječenja u stomatologiji.

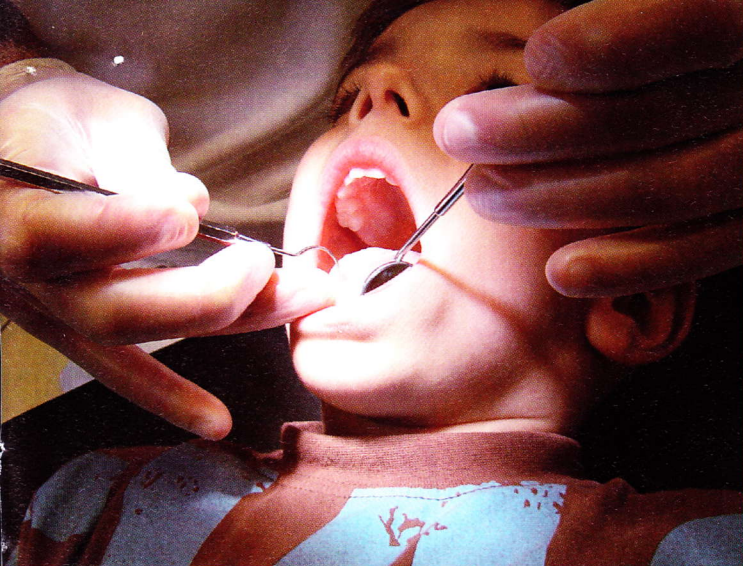
Što to znači za pacijenta i njegovu dilemu kojeg stomatologa odabrati? To prije svega znači da na nacionalnoj

razini može očekivati ujednačenu minimalnu educiranost stomatologa, odnosno da će, kada dođe u novu životnu sredinu, moći očekivati da će pronaći stomatologa koji ima najmanje istu osnovnu izobrazbu koju je imao i prethodni stomatolog, a uz to će znati da je taj, novi stomatolog dužan pratiti najnovije spoznaje iz svoje struke. Takva temeljna pretpostavka ostavlja više pouzdanih mogućnosti u potrazi za novim stomatologom.

Jedna od njih, možda najjednostavnija, najpouzdanija te najčešća mogućnost je da svoga dosadašnjeg stomatologa zamolimo da nam preporuči nekoliko novih stomatologa, koji rade u novoj sredini u koju idemo. Naime, stomatolozi se često međusobno dobro poznaju i znaju koga bi od svojih kolega preporučili, a koga ne bi. To je posebno izraženo kod nas u Hrvatskoj, gdje se najveći dio stomatologa školuje na Stomatološkom fakultetu u Zagrebu, a samo manji dio na Stomatološkom odsjeku Medicinskog fakulteta u Rijeci. Osim toga, stomatolozi se međusobno upoznaju i družu na brojnim stručnim skupovima i usavršavanjima. Taj pristup ima jedan nedostatak, a to je njegova teža primjena ako smo nezadovoljni radom našega dosadašnjeg stomatologa.

U nedostatku tako dobivenih preporuka, kao izvor mogu poslužiti i ostali pružatelji zdravstvenih usluga poput liječnika opće prakse, liječnika specijalista, (npr. pedijatri), farmaceuta i sl. To su naime djelatnici struka koji su gotovo svakodnevno u kontaktu s pacijentima i stomatolozima i uglavnom znaju koga bi preporučili.

U većim gradovima pouzdanu informaciju o stomatolozima mogu nam pružiti stručna društva koja okupljaju stomatologe. Tako npr. Hrvatska stomatološka komora,



Samo izabrati stomatologa nije toliko teško koliko je teško pronaći stomatologa kojim ćemo mi sami i članovi naše obitelji dugoročno biti zadovoljni.

čije se sjedište nalazi u Zagrebu, ima i svoja lokalna, područna sjedišta u svim većim gradovima u Hrvatskoj. Kontaktiranjem ili podružnice ili samog sjedišta komore jednostavno se može dobiti popis svih stomatologa koji djeluju u bilo kojem mjestu u Hrvatskoj te potrebni savjeti i preporuke. Verificirane informacije o stomatolozima mogu dati i ustanove koje školuju stomatologe, pri čemu se kod nas ponajprije misli na Stomatološki fakultet u Zagrebu te potom na Stomatološki odsjek Medicinskog fakulteta u Rijeci. Profesori koji u sklopu svoje fakultetske djelatnosti educiraju naraštaje mladih stomatologa nerijetko su s njima u kontaktu i nakon što završe studij stomatologije. Stoga nam i oni ponekad mogu dati korisne informacije o svojim nekadašnjim studentima, osobito ako je riječ o mladim stomatolozima koji svoju karijeru tek započinju i to nerijetko izvan većih urbanih središta.

Jedan od načina pronalazjenja kvalitetnog stomatologa, a koji se nezasluženo malo iskorištava, je razgovor s osobama zaposlenima u zubotehničkim laboratorijima. Upravo zubni tehničari usko surađuju sa stomatolozima, pogotovo pri izradi krunica, mostova, proteza, ortodontskih naprava i sl. Stoga oni i najbolje znaju procijeniti kvalitetu rada pojedinog stomatologa te prema tome dati odgovarajuću preporuku. Popis zubotehničkih laboratorija može se naći u svakom telefonskom imeniku, a to znači da se relativno jednostavno može doći do kvalificirane i nezavisne preporuke.

Zahvaljujući suvremenim tehnologijama, danas svatko može samostalno i razmjerno brzo doći do podataka o nekom stomatologu. Internet je jedan od najkorisnijih medija koji mogu tome poslužiti. Upisivanjem imena

stomatologa o kojem želimo nešto saznati u internetske pretraživače u vrlo kratkom vremenu možemo doznati mnoge korisne informacije koje bi nam mogle pomoći u odluci kojeg stomatologa izabrati. Danas mnogi stomatolozi na Internetu imaju svoje web stranice na kojima navode podatke o sebi, svojim stručnim kvalifikacijama, područjima stomatologije kojim se bave, članstvima u stručnim organizacijama, objavljenim stručnim tekstovima, cijenama pojedinih usluga itd. Osim toga neke web stranice sadržavaju i korisne stomatološke savjete, upute, laiku prilagođena objašnjenja pojedinih zahvata i procedura te nerijetko forume na kojima pacijenti mogu raspravljati o stručnoj problematici i sa samim stomatologom i s ostalim pacijentima o njihovim stomatološkim iskustvima. Tekstove i sadržaje s Interneta i internetskih foruma, pogotovo one čiji su autori nepoznati, ipak treba uzimati s rezervom, jer Internet, osim korisnih, često nudi i subjektivne i neproverjene informacije kojima treba kritički pristupiti.

Čitanjem stručnih stomatoloških tekstova namijenjenih laicima (na Internetu i u novinama i časopisima), a čiji su autori stomatolozi, pacijenti mogu steći svoj stav o samom stomatologu. Pretpostavka je da će stomatolog koji je spreman izdvojiti dio svog vremena i pisati o nečemu što bi moglo koristiti pacijentima vrlo vjerojatno imati i dovoljno vremena za te iste pacijente i njihove potrebe kada ga posjete u stomatološkoj ordinaciji. Spremnost stomatologa da piše takve tekstove otkriva njegovu želju za edukacijom laika i stav da su osviještenost i educiranost pacijenata o oralnom zdravlju bitan čimbenik u zadovoljstvu pacijenata radom svog stomatologa.



Osobno zadovoljstvo pacijenta stomatologom veoma je bitno, jer između pacijenta i stomatologa mora postojati osjećaj povjerenja.

Zaključak

Izbor pravog stomatologa, koji će pouzdano i kvalitetno voditi brigu o našim ustima i zubima, a mi ćemo ga rado i redovito posjećivati, iznimno je važan, ne samo za zdravlje usne šupljine nego i za cjelokupno psihofizičko zdravlje pojedinca. Nažalost, posljedice pogrešnog odabira vrlo se često pokažu tek kada bude prekasno.

Iako postoje kriteriji i načini koji nam mogu pomoći pri izboru, ponekad nam stomatolog, za kojeg smo dobili najbolje preporuke iz relevantnih stručnih izvora, od prijatelja, rodbine ili kolega s posla, jednostavno ne odgovara kao osoba. Kako svatko od nas, bez obzira na to bio pacijent ili stomatolog, ima neke karakterne crte koje će se drugima više ili manje svidjeti, možemo slobodno reći da pacijenti i stomatolozi biraju jedni druge. Osobno zadovoljstvo pacijenta stomatologom veoma je bitno, jer između pacijenta i stomatologa mora postojati osjećaj povjerenja. Vjera pacijenta u ispravnost onoga što stomatolog radi je ugrađena u osjećaj (ne)zadovoljstva koji pacijent ima po završetku stomatološkog liječenja. ■