

## 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. med. dent.  
spec. oralne kirurgije

### Uredništvo

Glavna urednica: Vera Defrančeski

telefon/faks: 01 3374 024  
e-mail: zdrav.zivot@medical-intertrade.hr  
www.zdrav-zivot.com.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.  
Ana-Katarina Jadrešić, dr. med. dent.  
Tamara Jakoš, dr. med. vet.  
Jasna Vujica, mr. pharm.  
Iva Sesar, mr. pharm.

### Priprema

Tisak: PRINTERA GRUPA d.o.o.  
Prijelom: Jana Čipin Pfaff, dipl. diz.  
Aleksandar Kovač, dipl. diz.  
Lektura: Suzana Ivković

### Zdrav život

Dinamika izlazenja: dvomjesečnik  
ISSN: 1333 – 8919


## Sadržaj

- 4 **Priprema za školu**  
*Ljubica Uvodić Vranić, prof. psihologije*
- 10 **Problemi s vidom u školske djece**  
*Jasenka Pičman, dr. med.*
- 13 **Zaštitna uloga vitamina A**  
*Slađana Divković, dr. med.*
- 19 **Sve o znojenju**  
*mr. sc. Jadranka Sokol, dr. med.*
- 24 **Tratinčica za ljepotu i zdravlje od glave do pete**  
*Tajana Varičak, fitoaromaterapeutkinja*
- 28 **Infekcije mokraćnog sustava u trudnoći**  
*Gordana Horvat, dr. med.*
- 32 **Prevenција moždanog udara**  
*Hrvatsko društvo za prevenciju moždanog udara*
- 36 **Kronične upalne bolesti crijeva u djece**  
*dr. sc. Martina Šunić, dr. med.*
- 42 **Rehabilitacija djece liječene od malignih bolesti**  
*Zoran Cipek, Udruga Krijesnica*
- 45 **Zdravstvena pismenost i oralno zdravlje**  
*doc. dr. sc. Marin Vodanović, dr. med. dent.*
- 49 **Vinova loza**  
*Biserka Pavić, mr. pharm.*
- 57 **Frizeri za pse: potreba ili hir?**  
*Irina Kovačević, dr. med. vet.*





# Zdravstvena pismenost i oralno zdravlje



Piše: doc. dr. sc. Marin Vodanović, specijalist dentalne patologije i endodoncije, znanstveni savjetnik, Sveučilište u Zagrebu, Stomatološki fakultet, Zavod za dentalnu antropologiju

Brojne su definicije zdravstvene pismenosti (engl. *health literacy*); jedna od njih kaže da je zdravstvena pismenost sposobnost čitanja, razumijevanja i pravilnog korištenja informacija, uputa i smjernica vezanih uz vlastito zdravlje. Prema Nutbeamu postoje tri razine zdravstvene pismenosti: funkcionalna, interaktivna i kritička. Na funkcionalnoj razini zdravstvene pismenosti očekuje se da je pacijent u stanju razumjeti i slijediti jednostavne zdravstvene upute i poruke. Na interaktivnoj razini zdravstvene pismenosti pacijent mora imati sposobnost kontrole nad svojim zdravljem i to u suradnji s profesionalcima. Najviša razina je kritička zdravstvena pismenost, kada pacijent posjeduje sposobnost kritičke analize zdravstvenih informacija te pokazuje spremnost za aktivno sudjelovanje u liječenju i rješavanje zdravstvenih problema.

Zdravstvena pismenost proporcionalna je uspješnosti komunikacije između pacijenta i zdravstvenog djelatnika pri prenošenju informacija bitnih za održavanje ili postizanje zdravlja. Različita istraživanja upozoravaju na zabrinjavajući podatak da i do 50% pacijenata ne razumije ono što im liječnik govori. Neki od njih će zatražiti da im se ponovi, ali nažalost većina njih od toga zazire zbog različitih razloga. Potpuno ili djelomično nerazumijevanje uputa liječnika, odnosno stomatologa glavni je razlog njihova neprovođenja, a to izravno dovodi od otežanog, produženog ili neuspješnog liječenja.

## Zdravstvena pismenost u stomatologiji

Definicija zdravstvene pismenosti u stomatologiji ili oralne zdravstvene pismenosti (engl. *oral health literacy*) je vrlo slična definiciji zdravstvene pismenosti općenito, uz razliku da se ponajprije odnosi na zdravlje usne šupljine. Kada se govori o oralnoj zdravstvenoj pismenosti, prije svega se misli na:

- poznavanje i provođenje oralno-higijenskih mjera
- provođenje preventivnih stomatoloških mjera
- razumijevanje važnosti redovitih posjeta stomatologu
- prepoznavanje rizičnih čimbenika koji utječu na oralno zdravlje
- prepoznavanje simptoma oralnih bolesti
- izobrazbu (opću i onu usmjerenu na specifične skupine) o različitim aspektima oralnoga zdravlja
- svjesnost o povezanosti općeg i oralnog zdravlja, te njihova međutjecaja na kvalitetu života
- izgradnju i održavanje različitih tradicionalnih i suvremenih komunikacijskih kanala između pacijenata i stomatologa radi podizanja razine oralne zdravstvene pismenosti.

## Važnost oralne zdravstvene pismenosti

Prema podacima iz literature broj istraživanja koja se odnose na zdravstvenu pismenost se u posljednjem desetljeću udvostručio. Jedno od najčešćih objašnjenja za to je činjenica da su zdravstveni sustavi postali sve skuplji te kao takvi ne trpe neracionalno trošenje sredstava pogotovo ako su izazvana niskom razinom zdravstvene pismenosti. Zdravstveni sustavi nekih zemalja su otišli čak tako daleko da zdravstveno nepismene pojedince,



korisnike zdravstvenih usluga, počinju "kažnjavati" višim premijama zdravstvenog osiguranja. U Hrvatskoj možda još uvijek nema dovoljno primjera koji bi predstavljali kritičnu masu za početak sustavnijeg zdravstvenog opismenjavanja širih razmjera u medicini i stomatologiji, ali je sigurno da će do toga uskoro doći.

Osim što troši vrijeme i novac pojedinca i zdravstvenog sustava, niska razina oralne zdravstvene pismenosti:

- može loše utjecati na zdravlje zuba i usne šupljine, nerijetko uzrokujući gubitak zuba te djelomičnu ili potpunu bezubost
- može dovesti do boli
- može izazvati zdravstvene probleme koji mogu utjecati i na druge organske sustave
- može narušiti izgled pojedinca
- može izazvati potrebu za odlaskom na bolovanje, uz gubitak jednog ili više dana u školi ili na poslu
- ako se bolesti usne šupljine pravodobno ne liječe, mogu dovesti i do smrtnog ishoda.

### Procjena oralne zdravstvene pismenosti

Postoje brojni načini procjene (oralne) zdravstvene pismenosti pacijenata. Procjena zdravstvene pismenosti pacijenata može se provoditi lokalno, odnosno ciljano usmjereno na određenu skupinu pacijenata (djeca, mladi, osobe koje skrbe o osobama s posebnim potrebama itd.) kako bi se utvrdila postojeća razina zdravstvene pismenosti te njihove specifične potrebe u pogledu zdravstvenog opismenjavanja. Procjene zdravstvene pismenosti širih slojeva društva provode se radi planiranja i izrade

strategija (stomatološke) zdravstvene zaštite koje nužno moraju sadržavati odrednice koje se tiču izobrazbe pacijenata, te razumijevanja njihovih prava i dužnosti kao korisnika zdravstvenih usluga.

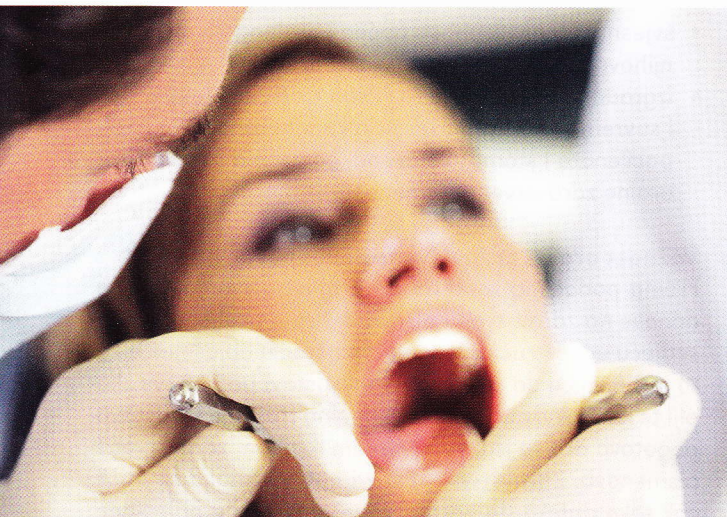
Prema Hewittu u postupku procjene i planiranja podizanja razine oralne zdravstvene pismenosti treba načiniti nekoliko koraka:

1. procijeniti ulaznu razinu zdravstvene pismenosti na temelju znanja o zubnom karijesu i njegovoj prevenciji kao najčešćoj vrsti oralne bolesti
2. procijeniti kako pacijenti percipiraju komunikacijske sposobnosti pružatelja stomatoloških usluga (stomatolog i ostalo zdravstveno osoblje) u pogledu njihove razumljivosti, jasnoće i primjenjivosti
3. doznati kako pružatelj stomatoloških usluga doživljava svoje komunikacijske sposobnosti
4. precizno definirati potrebe u pogledu podizanja razine oralne zdravstvene pismenosti na lokalnoj i regionalnoj razini te na razini države.

### Kako podizati razinu oralne zdravstvene pismenosti?

Podizanje razine oralne zdravstvene pismenosti zadatak je sustava koji skrbi o stomatološkoj zdravstvenoj zaštiti, svakog stomatologa, ali i svakog pacijenta. Svatko od dionika može dati svoj vrijedni doprinos koji će rezultirati boljim oralnim zdravljem te nižim troškovima.

Na sustavu je da osmisli opće i specifične programe za podizanje razine oralne zdravstvene pismenosti koji će udovoljavati potrebama pojedinih skupina stanovništva.



**Zdravstvena pismenost  
proporcionalna je uspješnosti  
komunikacije između pacijenta  
i zdravstvenog djelatnika pri  
prenošenju informacija bitnih za  
održavanje ili postizanje zdravlja.**



Takvi programi trebaju biti zasnovani na znanju jer samo prikladno educirani pacijenti mogu odgovorno, dugoročno i kvalitetno voditi brigu o svome oralnome zdravlju. Naravno, pritom se način izobrazbe i dostupni komunikacijski kanali prilagođuju sposobnostima i potrebama specifičnih skupina pacijenata.

Na stomatologu kao pružatelju stomatoloških zdravstvenih usluga je da te programe (ili dio njih) primijeni pri kontaktu s pacijentom. Zadatak pacijenta je da se odgovorno ponaša prema vlastitome oralnom zdravlju, a to podrazumijeva razumijevanje i pravilno korištenje informacija, uputa i smjernica vezanih uz svoje oralno zdravlje koje je dobio od stomatologa.



### Razumljivost kao preduvjet oralne zdravstvene pismenosti

Rečenica: "Zbog frakture radiksa maksilarnog inciziva, napraviti će se dentalna ekstrakcija." je zbog velikog broja stručnih naziva, te naziva stranog podrijetla vrlo vjerojatno razumljiva samo stomatolozima ili liječnicima. Velika većina pacijenata navedenu rečenicu neće moći razumjeti. Samo manji broj pacijenata usudit će se pitati svoga stomatologa da objasni o čemu je riječ. Ista rečenica može glasiti: "Zbog prijeloma korijena sjekutića gornje čeljusti, zub će biti izvađen." i kao takva bit će razumljiva puno većem broju pacijenata jer se u njoj i dalje koriste stručni nazivi, ali oni hrvatskog podrijetla. Korištenje stručne medicinske ili stomatološke terminologije je uvriježeno u svakodnevnoj komunikaciji među liječnicima i stomatolozima. Iako se pritom oni međusobno mogu dosta dobro, brzo i precizno razumjeti, problem nastaje kada takvo nazivlje koriste u komunikaciji s pacijentima.

Istraživanja su pokazala da je nerazumijevanje govora liječnika/stomatologa jedan od glavnih razloga pogrešne primjene dobivenih liječničkih uputa, a samim time i uzrok dužeg ili neuspješnog liječenja. Razumljivost i razumijevanje onoga što nam stomatolog kaže je preduvjet oralne zdravstvene pismenosti.

Da bi se što više među liječnicima i stomatolozima te ostalim korisnicima popularizirala upotreba strukovnih naziva koji bi bili razumljivi pacijentima pri Hrvatskoj zakladi za znanost u sklopu programa "Izgradnja hrvatskog strukovnog nazivlja", a na Stomatološkom fakultetu

**Smatra se da je jedna od najvećih zapreka u promicanju zdravlja usne šupljine upravo nedostatak oralne zdravstvene pismenosti pacijenata.**



Sveučilišta u Zagrebu kao nositelju projekta, pokrenuti su projekti "HRSTON – Hrvatsko stomatološko nazivlje" (2009. – 2010.) i "HRANAFINA – Hrvatsko anatomsko i fiziološko nazivlje" (2012. – 2013.). Projektima su se nazivi iz područja stomatologije, anatomije i fiziologije, njih više od 10.000, uredili prema pravilima hrvatskog jezika, a gdje je god bilo moguće strani nazivi su zamijenjeni odgovarajućim hrvatskim nazivima. Pri Institutu za hrvatski jezik i jezikoslovlje kao Nacionalnom koordinatoru za izgradnju hrvatskog strukovnog nazivlja izgrađena je elektronička, slobodno dostupna baza podataka o strukovnom nazivlju dostupna na adresi: <http://struna.ihij.hr>. U bazi je moguće pronaći odgovarajuće hrvatske prijevode stranih naziva brojnih disciplina uključujući stomatologiju, anatomiju i fiziologiju. Postojanjem takve baze ostvarena je jedna od osnovnih pretpostavki oralne zdravstvene pismenosti, koja omogućuje komunikaciju između pacijenta i stomatologa/liječnika o stručnim pitanjima na razumljivom hrvatskom jeziku.

## Zaključak

Smatra se da je jedna od najvećih zapreka u promicanju zdravlja usne šupljine upravo nedostatak oralne zdravstvene pismenosti pacijenata. Zdravstveno opismenjivanje stomatoloških pacijenata trebaju uz organiziranu i strateški osmišljenu potporu sustava provoditi stomatolozi koji neposredno pružaju stomatološku zdravstvenu zaštitu. S druge strane pacijenti su dužni sudjelovati u formalnim i neformalnim oblicima zdravstvenog opismenjivanja jer bi u budućnosti neodgovornost prema vlastitom zdravlju kao posljedicu mogla imati skuplje zdravstveno osiguranje.

Prvi korak koji stomatolozi mogu učiniti u pogledu podizanja razine stomatološke zdravstvene pismenosti jest poraditi na komunikaciji sa svojim pacijentima. Upotreba hrvatskih, pacijentu razumljivih naziva umjesto stranih, stručnih naziva u razgovoru s pacijentima uvelike će pridonijeti razumijevanju onoga što stomatolog traži od svog pacijenta radi postizanja i održavanja oralnog zdravlja. ■

**Različita istraživanja upozoravaju na zabrinjavajući podatak da i do 50% pacijenata ne razumije ono što im liječnik govori. Neki od njih će zatražiti da im se ponovi, ali nažalost većina njih od toga zazire zbog različitih razloga. Potpuno ili djelomično nerazumijevanje uputa liječnika, odnosno stomatologa glavni je razlog njihova neprovođenja, a to izravno dovodi od otežanog, produženog ili neuspješnog liječenja.**

## Literatura

1. Atchison KA, Gironde MW, Messadi D, Der-Martirosian C. *Screening for oral health literacy in an urban dental clinic*. J Public Health Dent. 2010 Fall;70(4):269-75.
2. Chinn D. *Critical health literacy: a review and critical analysis*. Soc Sci Med. 2011 Jul;73(1):60-7.
3. Cooke MW, Wilson S, Cox P, Roalfe A. *Public understanding of medical terminology: non-English speakers may not receive optimal care*. J Accid Emerg Med. 2000 Mar;17(2):119-21.
4. Divaris K, Lee JY, Baker AD, Vann WF Jr. *Caregivers' oral health literacy and their young children's oral health-related quality-of-life*. Acta Odontol Scand. 2012 Sep;70(5):390-7.
5. Gironde M, Der-Martirosian C, Messadi D, Holtzman J, Atchison K. *A brief 20-item dental/medical health literacy screen (REALMD-20)*. J Public Health Dent. 2013 Winter;73(1):50-5.
6. Hewitt M. *Oral Health Literacy*. The National Academies Press, Washington DC, 2013.
7. Hom JM, Lee JY, Divaris K, Baker AD, Vann WF Jr. *Oral health literacy and knowledge among patients who are pregnant for the first time*. J Am Dent Assoc. 2012 Sep;143(9):972-80.
8. Howard T, Jacobson KL, Kripalani S. *Doctor Talk: Physicians' Use of Clear Verbal Communication*. J Health Commun. 2013 Apr 11. [u tisku]
9. Lee J, Stucky B, Rozier G, Lee SY, Zeldin LP. *Oral Health Literacy Assessment: development of an oral health literacy instrument for Spanish speakers*. J Public Health Dent. 2013 Winter;73(1):1-8.
10. Lee JY, Divaris K, Baker AD, Rozier RG, Lee SY, Vann WF Jr. *Oral health literacy levels among a low-income WIC population*. J Public Health Dent. 2011 Spring;71(2):152-60.
11. Lee JY, Divaris K, Baker AD, Rozier RG, Vann WF Jr. *The relationship of oral health literacy and self-efficacy with oral health status and dental neglect*. Am J Public Health. 2012 May;102(5):923-9.
12. Lerner EB, Jehle DV, Janicke DM, Moscato RM. *Medical communication: do our patients understand?* Am J Emerg Med. 2000 Nov;18(7):764-6.
13. Naghibi Sistani MM, Yazdani R, Virtanen J, Pakdaman A, Murtomaa H. *Determinants of oral health: does oral health literacy matter?* ISRN Dent. 2013;2013:249591.
14. Nutbeam, D. *Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century*. Health Promotion International. 2000;15(3):259-267.
15. Nutbeam D. *Defining and measuring health literacy: what can we learn from literacy studies?* Int J Public Health. 2009;54(5):303-5.
16. Reimann S, Strech D. *The representation of patient experience and satisfaction in physician rating sites. A criteria-based analysis of English- and German-language sites*. BMC Health Serv Res. 2010 Dec 7;10:332.
17. Rudd RE. *Oral health literacy: correcting the mismatch*. J Public Health Dent. 2012 Winter;72 Suppl 1:S31.