

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MANAGEMENT

ZAKLJUČNA PROJEKTNA NALOGA

MARTINA MARTINUČ

2014

ZAKLJUČNA PROJEKTNA NALOGA

MARTINA MARTINUČ

KOPER, 2014

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MANAGEMENT

Zaključna projektna naloga

ANALIZA ALTERNATIVNEGA ZDRAVLJENJA V
OBALNIH REGIJAH SLOVENIJE IN ITALIJE

Martina Martinuč

Koper, 2014

Mentorica:izr. prof. dr. Ajda Fošner

POVZETEK

V iskanju novih poti v zdravljenju – poti, ki se ne zanašajo na močna zdravila ali invazivne posege, kot so operacije – so se pojavili novi načini zdravljenja, o katerih obstaja veliko različnih informacij. Alternativna medicina je postala v zadnjih desetletjih področje, o katerem veliko slišimo na vsakem koraku. Zaključna projektna naloga obravnava področje alternativnega zdravljenja v Sloveniji in Italiji. Namen naloge je opredelitev alternativne medicine, predstavitev zdravilskih sistemov in metod, njen razvoj ter njeno zakonsko ureditev v Sloveniji in Italiji. Namen raziskave je bil ugotoviti odnos, poznavanje in uporabo alternativnih metod zdravljenja med naključnim prebivalstvom obalne regije v Sloveniji in na območju province Pescara v Italiji. Uporabili smo deskriptivno metodo dela, za pridobitev podatkov pa anonimen anketni vprašalnik.

Ključne besede: alternativna medicina, uradna medicina, zdravje, alternativne metode zdravljenja, zakon o zdravstvu.

SUMMARY

In search of a new way of treatment - paths that do not rely on powerful drugs or drastic procedures, such as surgery - there are new treatments, about which many arguments can be heard. Alternative medicine has become in recent decades, the scope of which we hear every step of the lot. The final project paper deals with the scope of alternative treatment in Slovenia and Italy. The purpose of the project is the definition of alternative medicine, healing presentation systems and methods, its development and its regulation in Slovenia and Italy. The purpose of the study was to determine the attitude, knowledge and use of alternative methods of treatment in a random population of coastal regions in Slovenia and the area of the Province of Pescara in Italy. We used descriptive method for obtaining data and an anonymous questionnaire.

Keywords: alternative medicine, conventional medicine, health, alternative forms of medical treatment, law on medicine.

UDK: 615.8(497.12:450)(043.2)

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici, izr. prof. dr. Ajdi Fošner, za dostopnost, koristne nasvete in usmerjanje pri pisanju zaključne projektne naloge.

Posebej se moram zahvaliti še svoji družini, ki mi je ves čas stala ob strani, me kljub padcem spodbujala in dajala pozitivno energijo pri študiju ter pisanju zaključne projektne naloge.

VSEBINA

1	Uvod	1
1.1	Opredelitev problema in teoretičnih izhodišč	1
1.2	Namen in cilji zaključne projektne naloge	2
1.3	Predvidene metode za doseganje ciljev	2
1.4	Predpostavke in omejitve zaključne projektne naloge	3
2	Alternativna medicina	4
2.1	Opredelitev pojma alternativna medicina	4
2.2	Uradna (znanstvena) medicina	5
2.3	Komplementarna in konvencionalna medicina	6
2.4	Vzroki za širjenje alternativnih oblik zdravljenja	7
3	Sistemska ureditev zdravstva v Sloveniji in Italiji	9
3.1	Sistemska ureditev zdravstva v Sloveniji	9
3.2	Sistemska ureditev zdravstva v Italiji	10
4	Alternativne metode zdravljenja	12
4.1	Zdravilski sistemi in metode	12
4.2	Ajurveda	12
4.3	Homeopatija	14
4.4	Tradicionalna kitajska medicina (TKM)	15
4.4.1	Akupunktura	17
4.4.2	Akupresura	18
4.5	Zdravljenje z zelišči	19
4.6	Joga	20
4.7	Manualno zdravljenje	21
4.7.1	Masaža	21
4.7.2	Kiropraktika	22
4.7.3	Osteopatija	22
5	Anketni vprašalnik	24
5.1	Prikaz in analiza odgovorov na slovensko anketo	24
5.2	Prikaz in analiza odgovorov na italijansko anketo	32
5.3	Analiza rezultatov	40
6	Sklep	42
	Literatura	45
	Priloge	47

SLIKE

Slika 1: Razumevanje pojma alternativne oblike zdravljenja slovenskih anketirancev.....	26
Slika 2: Slovenski anketiranci »Za koga bi bila primerna alternativna oblika zdravljenja?« ..	27
Slika 3: Poznavanje celovitih zdravilskih sistemov v Sloveniji.....	28
Slika 4: Slo. ankete »Ali bi se pri večjih težavah obrnili na alternativno zdravljenje?«.....	29
Slika 5: Slovenski anketiranci »Zakaj bi se odločili za alternativne metode?« ..	31
Slika 6: Pridobitev informacij o alternativni medicini v Sloveniji.....	32
Slika 7: Razumevanje pojma alternativne oblike zdravljenja v Italiji	34
Slika 8: Italijanski anketiranci »Za koga bi bila primerna alternativna oblika zdravljenja?« ..	35
Slika 9: Celoviti zdravilski sistemi, poznani v Italiji	36
Slika 10: Neuspešno zdravljenje uradne medicine v Italiji	37
Slika 11: Italijanski anketiranci »Ali bi se še zdravili s to metodo?«	38
Slika 12: Italijanski anketiranci »Zakaj bi se odločili za alternativne metode zdravljenja?« ..	39
Slika 13: Pridobitev informacij o alternativni medicini v Italiji	40

PREGLEDNICE

Preglednica 1: Spol slovenskih anketirancev	24
Preglednica 2: Starost slovenskih anketirancev	25
Preglednica 3: Izobrazba slovenskih anketirancev.....	25
Preglednica 4: Neuspešno zdravljenje z uradno medicino v Sloveniji	28
Preglednica 5: Zdravljenje z alternativnimi metodami v Sloveniji.....	29
Preglednica 6: Obisk praktika/zdravilca alternativne medicine v Sloveniji	29
Preglednica 7: Učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu v Sloveniji.....	30
Preglednica 8: Mnenja slovenskih anketirancev	31
Preglednica 9: Spol italijanskih anketirancev	32
Preglednica 10: Starost italijanskih anketirancev.....	33
Preglednica 11: Izobrazba italijanskih anketirancev	33
Preglednica 12: Neuspešno zdravljenje z uradno medicino v Italiji	36
Preglednica 13: Zdravljenje z alternativnimi metodami v Italiji.....	37
Preglednica 14: Obisk praktika/zdravilca alternativne medicine v Italiji	37
Preglednica 15: Učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu v Italiji	38
Preglednica 16: Mnenja italijanskih anketirancev o alternativni medicini	39

KRAJŠAVE

KAM	Komplementarna in alternativna medicina
TKM	Tradicionalna kitajska medicina
ZIMS	Združenje za integrativno medicino Slovenije
ZZdrav	Zakon o zdravstvu
ESCOP	European Scientific Cooperative for Phytotherapy
EU	Evropska unija

1 UVOD

1.1 Opredelitev problema in teoretičnih izhodišč

Lastno zdravje je tista dobrina, ki se je ljudje zavedo šele takrat, ko jo izgubijo. Prav to zavedanje ljudi pripelje do tega, da poskušajo izgubljeno čim prej nadomestiti. Za ozdravitev so pripravljene prisluhniti načelom uradne medicine in se vzporedno zatekati tudi k drugim oblikam zdravljenja. Danes oboleli ne želijo le nebogljenosti čakati, da jih zdravnik pozdravi, ampak želijo, ob poglobljenem razumevanju, tudi sami aktivno spremeniti svoje življenje (Jänicke in Grunwald 2009).

Nova paradigma je nastajala iz potrebe ljudi, da živijo bolj zdravo in se tudi zdravijo na celovitejši način. Ljudje imajo čedalje več znanja in poznajo neželene učinke zdravil, nezdrave prehrane in nezdravega življenjskega sloga. Še pred dvesto leti je bila medicina ena sama, pozneje se je specializirala za posamezne bolezni, čedalje manj pa skrbi za celostnega človeka. Zaradi obeh razlogov je zdravilstvo spet aktualno. Ta težnja se je pojavila v Evropi sredi osemdesetih let minulega stoletja, odtlej pa potreba po zdravilstvu strmo narašča (Gedrih 2006).

Oživiljanje alternativnih zdravilskih praks je nedvomno pomenljiv pojav sodobnih družb. Zdi se v nenavadnem nasprotju z dosežki sodobne znanstvene medicine, ki razvija vedno nove raziskovalne pristope, diagnostične tehnike in metode, nudi bolnikom nova zdravila ter načine zdravljenja. Zdravilstvo samo po sebi ne predstavlja nevarnosti znanstveni medicini. Je pa dodatna izbira, ki dopolnjuje ponudbo vsakovrstnih zdravstvenih storitev, pri čemer ostajata javno zdravstvo in medicina dominantna in tudi ohranjata odgovornost za javno zdravstveno varstvo in tudi zaupanje bolnikov. To zaupanje seveda ni stoodstotno, je mandatarno in pogojno. Bolniki ga lahko tudi izgubijo in ga odtegnejo znanstveni medicini, če so razočarani v svojih izkušnjah z uradnimi zdravstvenimi institucijami (Ule 2007).

Dejstvo je, da ljudje niso več le objekti zdravljenja, temveč so osebe, ki izbirajo, privolijo v določeno obravnavo, postajajo vedno bolj aktivni sodelavci pri pridobivanju in ohranjanju zdravja. Pri tem se opirajo predvsem na kakovost informacij in komuniciranja ponudnikov zdravstvenih storitev. Zdravje postaja vse večja vrednota za vse kategorije prebivalstva, od otrok do starih. Še več, govor o zdravju, zdravem načinu življenja, zdravi prehrani, telesnih praksah itd. prevladuje tako v javnem kot v zasebnem govoru. Sodobna teorija javnega zdravja je postavila partnerski odnos in soodgovornost bolnika za lastno zdravje za temelj svoje doktrine. Zdravje se je začelo vedno bolj pojmovati kot pojav, ki je odvisen od posameznikove skrbi in vedenja, bolezen pa kot nekaj, čemur se lahko izognemo, torej kot nekaj, za kar je v veliki meri odgovoren vsak človek sam. Vsako zdravljenje se razume tudi kot samozdravljenje, torej kot proces, v katerem mora bolnik dejavno in zavestno sodelovati.

Tako opredeljenemu zdravljenju pogosto bolj ustreza model, ki ga razvijajo alternativne oblike zdravljenja kot znanstvena medicina. Zato so lahko tudi izziv znanstveni medicini za refleksijo in evalvacijo medicinskega modela zdravljenja in njenega nadaljnjega razvoja (Ule 2007).

1.2 Namen in cilji zaključne projektne naloge

Ljudje imajo vedno prosto izbiro glede zdravljenja z uradno ali alternativno medicino. Zato je bil namen zaključne projektne naloge analizirati alternativno medicino, njen razvoj in njeno zakonsko ureditev. Zanimalo nas je, koliko ljudi je zaupalo v alternativno medicino, ali so se že zdravili s temi metodami zdravljenja oz. to nameravajo ter kako je z informiranostjo in mnenji glede tovrstnih storitev.

Cilji zaključne projektne naloge so bili:

- predstaviti alternativno medicino,
- opisati zdravilne alternativne sisteme zdravljenja,
- predstaviti, kdo so ljudje, ki iščejo alternativne oblike zdravljenja,
- predstaviti zakonsko ureditev v obeh državah,
- primerjati rezultate anket v Sloveniji in Italiji,
- z anketnim vprašalnikom raziskati:
 - informiranost ljudi o alternativni medicini v Sloveniji ter Italiji,
 - kakšna so mnenja glede alternativne medicine,
 - koliko anketirancev se je zdravilo na tak način,
 - kakšno je njihovo mnenje glede cene storitev.

Bralci zaključne projektne naloge so pridobili dodatne informacije o alternativni medicini ter spoznali delovanje in učinkovitost celovitih alternativnih zdravilskih sistemov. V pomoč nam je bila raziskava trga, kjer smo ugotovili zanimanje za alternativne oblike.

1.3 Predvidene metode za doseganje ciljev

V zaključni projektni nalogi smo predstavili analizo razvoja alternative medicine v Sloveniji v primerjavi z Italijo v regiji Abruzzo. Na podlagi teoretskih izhodišč smo opredelili alternativno medicino na splošno (namen, zvrsti), njeno zakonsko ureditev na Slovenskem in v Italiji, opisali smo celovite zdravilske sisteme, kot so ajurveda, homeopatija, tradicionalna kitajska medicina, akupunktura, akupresura, zeliščarstvo, joga, manualno zdravljenje, masaže, kiropraktika, osteopatija.

Zaključna projektna naloga je sestavljena iz dveh delov, in sicer iz teoretičnega in empiričnega. V teoretičnem delu smo uporabili deskriptivno metodo s študijo domače in tuje

literature, člankov v revijah in na spletu, domačih in tujih spletnih virov, spletnih forumov in Uradnega lista Republike Slovenije. Za zbiranje podatkov in ugotavljanje obstoječega stanja smo kot instrument raziskovanja uporabili anketo. Vprašanja so bila odprtega in zaprtega tipa. Ankete so bile izdelane tako v slovenskem kot tudi italijanskem jeziku. Ankete v Sloveniji so bile na voljo za izpolnjevanje v Mestni knjižnici Izola ter Zdravstvenem domu Izola, v Italiji na območju Porto turistico Pescara ter v baru Sambuceto.

S pomočjo anketnega vprašalnika smo analizirali mnenja o alternativni medicini v dveh državah v obalnih regijah – na območju Izole in Pescare. Z raziskavo smo ugotovili, kakšno je znanje in informiranost ljudi o tej tematiki ter pridobili podatke za primerjavo. Podatke smo statistično obdelali z metodo opisne statistike in jih ponazorili z grafi v računalniškem programu Microsoft Excel.

1.4 Predpostavke in omejitve zaključne projektne naloge

Predpostavljamo, da so ljudje v svojih vsakdanjih življenjskih praksah racionalni, da se poučijo in uporabljajo tiste tehnike in pripomočke za zdravljenje, ki jim najbolj olajšajo težave in omogočajo kakovostno življenje.

Da bi preverili to predpostavko, smo pregledali rezultate anket, kjer smo preverjali odnos ljudi do zdravilstva.

Anketirali smo prebivalce v Sloveniji in Italiji. Slovenski anketiranci so imeli ankete na razpolago v Mestni knjižnici Izola ter Zdravstvenem domu Izola, nekateri so izpolnili spletno anketo.

Italijanski del vprašalnikov so izpolnili prebivalci območja Pescare. Nekaj anket smo razdelili mimoidočim v pristanišču Pescare, nekaj pa so jih izpolnile stranke v baru Sambuceto.

Predpostavljali smo, da bodo prebivalci obeh držav vestno in brez zadržkov navedli resnične podatke.

Omejitev je predstavljalo samo anketiranje, saj smo morali najti ljudi, ki so prostovoljno želeli sodelovati v anketi, poleg tega pa so morali navajati resnične podatke.

2 ALTERNATIVNA MEDICINA

Čeprav v 20. stoletju prevladuje znanstvena medicina nad tradicionalnimi sistemi zdravljenja, pa smo predvsem v zadnjih desetletjih priča tako oživljanju tradicionalnih načinov zdravljenja in zdravilstva kot tudi porastu novih oblik alternativnih in komplementarnih zdravilskih praks. Zdi se, da je ponovno odkrivanje in zaupanje v zdravilstvo tudi v nasprotju s tezo o modernem človeku kot racionalnem in pragmatičnem, ki v načrtovanju življenja upošteva predvsem razvoj in dosežke moderne znanosti in zlasti v tem okviru išče rešitve tudi za svoje zdravstvene težave. V samem pojavu zdravilstva je nedvomno veliko stvari, ki nastavljajo ogledalo uradni medicini pa tudi celotni družbi. Kar precejšen delež privlačnosti zdravilstva lahko pripišemo primanjkljaju znanstvene medicine na področju medosebnih odnosov in komuniciranja z bolniki ter preveliki tehniziranosti, ki včasih zaradi funkcionalnosti svojih storitev, institucij in pripomočkov izgublja pred seboj človeka, tj. bolnika, kot konkretno osebo. Razvoj medicinske tehnike vzbuja pri bolnikih ambivalentne reakcije. Tehnizacija oskrbe lahko pri bolnikih vzbuja tako občutke popolne varnosti kot izključenosti iz procesa. Za mnoge bolnike so specializacija in visoka medicinska tehnologija simboli za vsemogočnost moderne medicine. Pri drugih bolnikih pa ravno visoka kompleksnost in odločilnost vloge medicinskih naprav vzbujata nezaupanje in izgubo varnosti. Bolniki zaznajo pomanjkanje empatije ne le v velikih klinikah in v specializiranih ustanovah, temveč tudi v vsakdanji medicinski praksi (Ule 2007).

2.1 Opredelitev pojma alternativna medicina

Izraz alternativna medicina zajema široko področje in številne pojme ter različne razlage. Po definiciji je alternativna oblika zdravljenja (komplementarna, nekonvencionalna, neortodoksna) pravzaprav neka druga možnost, neka vzporednica zahodni medicini (uradna, z dokazi podprta, dobra medicina). Alternativni načini zdravljenja lahko vključujejo akupunkturo z akupunkturnimi iglicami, biološke snovi (kot so npr. vitamini) ali pa ročne spretnosti zdravilca (npr. manipulacije). Alternativna medicina vključuje tudi meditacije in energije, ki se uporabljajo za zdravljenje in delujejo tudi na daljavo (Flis 2011).

Pojmi alternativna medicina, alternativne metode zdravljenja in alternativne terapije ne vsebujejo enovite medicinske smeri, temveč združujejo vse metode, katerih delovanje (še) ni bilo znanstveno dokazano. Pri tem gre lahko za tradicionalno naravno zdravilstvo najrazličnejših kulturnih okolij ali za bolj ezoterične pristope. Nekatere oblike si lastijo pravico, da so prava alternativa uradni medicini. Za razumevanje in sprejemljivost načinov zdravljenja v zahodni kulturi je problematično pomanjkanje znanstvenih dokazov. Njihovo

delovanje, ki ga sicer ni mogoče zanikati, uradna medicina pogosto odpravi kot placebo.¹ Zagovorniki alternativnih terapij menijo, da učinkov zdravljenja ni mogoče preverjati enako kot pri uradni medicini, saj se postopki zdravljenja temeljito razlikujejo od tistih v zahodni. Klinične raziskave po zgledu uradne medicine pa so, seveda, na mestu. Včasih se posreči pridobiti ustrezen medicinski dokaz; tako je denimo mogoče dokazati uspeh pri lajšanju bolečin z akupunkturo. Zato je bila ta metoda sprejeta v seznam uradne medicine, vendar le za namen lajšanja bolečin (Jänicke in Grünwald 2009).

Termin alternativna medicina pomeni različne preventivne, diagnostične, terapevtske in rehabilitacijske pristope, ki so se pri nas, podobno kot v drugih, predvsem razvitih državah razširili v zadnjih dvajsetih do tridesetih letih in niso del uradne medicinske prakse. Nekaterim etnologom se zdi, da je alternativna medicina nekakšna sodobna različica ljudske medicine, medtem ko se drugi zopet zavzemajo za termina, kot sta alternativna oziroma komplementarna medicina. Primernejša se zdi druga možnost, predvsem zato, ker danes alternativna medicina, četudi z nekaterimi metodami ljudske medicine, deluje v povsem drugačnem kontekstu. Uporabljajo jo iz drugačnih razlogov kot nekoč ljudsko medicino, razlike pa so tudi v ekonomskih in ideoloških temeljih. Ljudska medicina je bila stvar nižjih socialnih slojev, predvsem kmečkih. Slovenski kmet se je zatekal k ljudski medicini, npr. k zeliščarjem, ker so mu bili tako socialno kot krajevno bližji. Zdravnikov je bilo malo, med njimi in kmeti pa je zijal velik socialni prepad; običajno so bili zdravniki predaleč in še predragi povrhu. Poleg tega zdravnikom in zdravilom kmetje niso kaj dosti zaupali, težava pa je bil tudi jezik, saj je bilo še v 19. stoletju med zdravniki zelo malo domačinov. Na zdravnika so se kmetje obrnili le v najnujnejših primerih, ko pogosto ni bilo več česa storiti. Vloga današnje alternativne medicine je v marsičem drugačna. Nanjo se ljudje vse pogosteje obračajo, kljub dobro urejeni in vsakomur dostopni javni zdravstveni službi. Za zdravljenje so pripravljeni celo plačati in tudi krajevna oddaljenost zdraviteljev ne predstavlja posebne težave. Socialni razkorak med današnjim zdravnikom in pacientom ni tak, kot je bil v preteklosti med zdravnikom in kmetom. Zavedati pa se moramo, da so razmerja in meje med uradno in neuradno, ljudsko in alternativno medicino lahko zelo nejasne, saj ne gre za neke konstante, ampak lahko pride do prehajanj. Ista metoda zdravljenja ima lahko v različnem času in prostoru povsem različen položaj (Židov 2000).

2.2 Uradna (znanstvena) medicina

Izraz so sprva uporabljali privrženci alternativnih metod zdravljenja, vendar se je s časoma udomačil v vsakdanjem govoru. Z njim označujemo vrsto medicine, ki jo učijo na univerzah in visokih šolah ter je znanstveno utemeljena. Pojem v negativnem smislu pomeni

¹ Placebo – pri placebo, ki ga uporablja uradna medicina, gre v večini primerov za »posnetke tablet« iz mlečnega sladkorja, škroba in raztopine kuhinjske soli – torej za snovi, ki nikakor ne morejo imeti medicinskega učinka. Kako v resnici delujejo, je še vedno uganka.

zakoreninjeno doktrino, ki zavrača vse novo, še zlasti pa je uperjen proti drugim oblikam zdravljenja – zdravilstvu. Večina ljudi namreč šole ne razume ravno kot prostor, kjer se ustvarjajo nove ideje ali vznikajo novi pogledi. Seveda pa za uradno medicino to ne velja oziroma velja le pogojno. Boljši izraz bi morda bil znanstvena medicina ali šolska medicina ali visokošolska medicina; s tem bi se izognili nepotrebnemu čustvenemu prizvoku. Vsekakor se je termin »uradna medicina« uveljavil v vsakdanjem jeziku in ljudje – drugače kakor za mnoge druge pojme – večinoma vedo, kaj je z njimi mišljeno (Jänicke in Grünwald 2009).

Pri uradni medicini gre za medicino, ki temelji na razumevanju človeškega telesa in njegovega delovanja, kakor ga je sprejela zahodna družba. Gre za koncept bolezni in zdravja, ki je v danem okolju politično in kulturno spremenljiv, predvsem pa za institucionaliziran medicinski sistem, ki ga je državni aparat priznal ter vključil v uradni sistem izobraževanja in zdravstvenega varstva neke države. Uradna medicina torej pomeni uradno medicinsko doktrino v neki državi in zagovarja le tiste terapijske pristope, katerih učinkovitost se da preveriti s kliničnim eksperimentom. Za te vrste zdravljenja obstajajo znanstveno-racionalne osnove ali hipoteze (Židov 2000).

Pravilo znanstvene medicine: čim večja je organiziranost, tem natančnejša je koordinacija in tem večji je nadzor. Življenje v natančno koordinirani družbi lahko samo po sebi obremenjuje in ko časovni dejavnik velja več od osebnega, se zavemo, kako omejujoče so okoliščine. Birokratski mehanizmi, epizodno zdravljenje, prenapolnjene ambulante in čakalne dobe zmanjšujejo zaupanje v moderno medicino ter mamijo k blagim (blažjim) terapijam (Ule 2007).

2.3 Komplementarna in konvencionalna medicina

Izraz »komplementarna medicina« se uporablja za opis terapijskih tehnik, ki niso del konvencionalne medicine, imenovane tudi uradna, šolska, veljavna, ortodoksna, tradicionalna zahodna ali alopatska medicina. Komplementarni načini zdravljenja se uporabljajo kot dodatek ali dopolnilo konvencionalni medicini oziroma skupaj z njo. Komplementarna medicina je torej skupek terapijskih in diagnostičnih disciplin, pogostih tudi v ustanovah, ki poučujejo ter izvajajo konvencionalno zdravstveno varstvo in pridobivajo vse vidnejše mesto v zdravstveni praksi. Mnogi zdravniki konvencionalne medicine ne nasprotujejo komplementarni medicini. Hkrati pa mnogi niso bili deležni usposabljanja za terapije KAM in se morda ne čutijo kompetentni, ko gre za vprašanja na tem področju. Dejstvo pa je tudi, da veliko tistih bolnikov, ki uporabljajo komplementarno medicino, o tem ne obvešča svojega zdravnika konvencionalne medicine (Zaloker in Zaloker 2010).

Komplementarnost – v nasprotju s pojmom alternativa – pomeni dopolnjevanje. Pri komplementarni medicini dopolnjujemo medicinsko zdravljenje z alternativnimi, znanstveno

nedokazanimi metodami. Pri tem gre lahko za vse načine alternativnega zdravljenja. Zaželena bi bila takšna komplementarna medicina, pri kateri bi bili obe plati priznani kot enakovredni in druga drugi ne bi odrekli učinkov na zdravljenje (Jänicke in Grünwald 2009).

Konvencionalna medicina temelji na konvencionalnih zdravilih in postopkih, ki so se izkazali kot varni in učinkoviti v skrbno načrtovanih raziskavah in preizkušanjih, ta pa so običajno deležna neposredne ali posredne finančne podpore države ali farmacevtskih družb. Na področju komplementarne medicine je takšnih preizkušanj manj, saj je zanje težje zagotoviti finančna sredstva. Kljub temu trenutno potekajo številne študije o komplementarnih in alternativnih načinih zdravljenja, od zdravilnih zelišč do joge, ki skušajo ugotoviti, kaj deluje in kaj ne ter kaj je varno in kaj ni (Zaloker in Zaloker 2010).

2.4 Vzroki za širjenje alternativnih oblik zdravljenja

Ker institucije javnega (ali zasebnega) zdravstva ne izpolnijo pričakovanja posameznikov, le ti iščejo še druge načine, odgovore in rešitve za svoje težave. Po drugi strani pa vplivi globalizacije, tudi mešanja kulturnih, verskih in drugih okolij pripomorejo k bolj odprtemu sprejemanju različnih komplementarnih in naravnih metod. Zdravstvo je danes v krizi. Zaupanje v obstoječo stroko pa tudi organizacijo se ruši. Ljudje bežijo v druge oblike zdravljenja, za katere mislijo, da so učinkovitejše, manj agresivne in ne nazadnje tudi cenejše. Pogrešajo pogovor in celostno obravnavo (Ule 2007).

Običajno se pojavljajo predvsem tri predpostavke, ko poskušamo razložiti večjo privlačnost zdravilstva v primerjavi z uradno znanstveno medicino (Ule 2007):

- zdravilstvo ponuja drugačen, holističen pristop k bolniku in spretno izkorišča pomanjkljivosti znanstvene medicine, ki se je tehničirala in zanemarila medosebne odnose zdravnik-bolnik, počutje in emocionalne potrebe bolnika, npr. tolažbo, sočutje, samorazkrivanje;
- zdravilstvo je po svojih izvorih starejše od znanstvene medicine, opira se na izročilo ljudskega zdravilstva in samopomoči, kar je obstajalo v vseh kulturah, vendar se prilagaja času in okoliščinam. Danes se pretežno povezuje z ideologijo t. i. »nove dobe« (new age) in temelji na večji vlogi duhovne ekologije v vsakdanjem življenju posameznika, v večji usmerjenosti vase, na iskanju globljega smisla življenja in samouresnitve;
- sodobno zdravstvo je produkt tržne/potrošniške družbe; v dobi, ko je vse postalo tržno blago, tudi zdravje, se zato ponujajo različne konkurenčne možnosti zdravljenja, ki se v glavnem razvrščajo po cenah svojih storitev.

Z razvojem komplementarne medicine ljudje zapuščajo svoje zdravnike in preizkušajo neuradne oblike terapije; ne zaradi tega, ker bi jih premamile ekscentrične, okultistične ideje, temveč zgolj zaradi razočaranosti nad uradno medicino. Odstotek ljudi, ki so se odločili za

zdravljenje pri terapevtih brez medicinskih kvalifikacij, je majhen, se pa povečuje (Inglis in West 1988).

3 SISTEMSKA UREDITEV ZDRAVSTVA V SLOVENIJI IN ITALIJI

3.1 Sistemska ureditev zdravstva v Sloveniji

Status zdravilcev pri nas se je začel urejati s sprejetjem Zakona o zdravilstvu (ZZdrav), ki ga je sprejel Državni zbor Republike Slovenije na seji 2. 10. 2007. Objavljen je bil v Uradnem listu št. 94 z dne 16. 10. 2007 in je podlaga za nadaljnje dogovore med zavarovanci oziroma uporabniki zdravilskih storitev in slovenskimi zavarovalnicami. Zakon med drugim ureja položaj zdravilstva v Republiki Sloveniji, opredeljuje zdravilsko dejavnost, vrste, izvajalce in način opravljanja, predpisuje standarde za pridobitev licenc, predvideva ustanovitev Zdravilske zbornice in nadzor nad izvajanjem. Dodatne opredelitve v zvezi z izvajalci zdravilske dejavnosti sta prinesla pravilnika, objavljena v Uradnem listu št. 79 z dne 1. 8. 2008. V zakonu je upoštevana tudi nacionalna poklicna kvalifikacija, do leta 2008 je bil kot poklic priznan samo refleksoterapevt. Sistemska ureditev zdravilstva na Slovenskem je še v razvoju, toda z Zakonom o zdravilstvu in predvideno ustanovitvijo Zdravilske zbornice je že dobila določene obrise. Javna razprava o zdravstvu in njegovem položaju v okviru nacionalnega zdravstva pa se nadaljuje (Jänicke in Grünwald 2009).

V Celju je prva slovenska Hiša integrativne medicine, v katerih delujejo sekcije za tradicionalno medicino, manualno tehniko, zdravo prehrano in okolje, bodymind medicino, magnetno in resonančno terapijo ter homeopatijo. Gre za ambulante, ki so na stežaj odprta vrata vsem tistim, ki nimajo urejenega zdravstvenega zavarovanja in nimajo prihodkov, da bi si plačali zdravniški pregled (Grušovnik 2013).

Združenje za integrativno medicino Slovenije (ZIMS) želi združiti uradno šolsko medicino in jo povezati s komplementarno. Poslanstvo je mobilizacija in integracija znanja in izkušenj šolske medicine in alternativnih ved, kjer nudi pomoč vsem tistim, ki si želijo celostnega pristopa k zdravljenju. V Sloveniji je združenje civilna organizacija, ki združuje različne, predvsem zdravstvene profile s strokovnjaki drugih strok, kot so fiziki, biologi, kemiki, farmacevti, veterinarji ipd. v enotno strokovno skupino, ki bo vodila združenje in preko svojih znanj in organizacij vključevala tudi druge metode, ki nosijo naziv alternativne, nekonvencionalne ipd. (Vovk 2013).

V Sloveniji sta komplementarna in alternativna medicina (KAM) v zdravstveno političnih krogih slabo zapisani oz. ne sodita v okrilje zdravstvenega področja zaradi znane etične dileme ob zamudi pri uporabi ali neuporabi preverjenih medicinskih ukrepov, ki lahko privedejo do hude okvare zdravja (Kersnik 2006).

Zdravilske metode lahko razdelimo glede na način, s katerim skušajo vplivati na človeka. Tak način je uporabljen tudi v zakonu o zdravstvu (ZZdrav, ur. l. RS, št. 94/07, 87/11):

- biološko utemeljene metode, kjer se z uporabo živil, zdravilnih zelišč, mikronutrientov preprečujejo bolezni in zdravi;
- manipulativne metode, kjer se s premikanjem delov telesa preprečujejo in zdravijo bolezni;
- duhovno utemeljene metode, ki krepijo sposobnost duha, da vpliva na delovanje telesa;
- energetsko utemeljene metode so metode vplivanja z delovanjem na biopolje.

Zgornja razdelitev temelji na načinu, s katerim med zdravljenjem zdravilec vpliva na telo. Zdravilske metode so namenjene samo diagnostiki. Poleg zdravilskih metod poznamo tudi zdravilske sisteme. Zdravilski sistem je organiziran sistem, ki zajema teoretične podlage, izobraževanje, usposabljanje in izvajanje (npr. tradicionalna kitajska medicina, homeopatija, ajurveda, naturopatija, antropozofska medicina) (Kreft 2008).

3.2 Sistemska ureditev zdravstva v Italiji

Med državami članicami Evropske unije obstajajo razlike glede pravne ureditve nekonvencionalnih metod zdravljenja, saj so zdravstveni sistemi (zdravstvena dejavnost, zdravstvena politika) v pristojnosti držav članic. Nekonvencionalne metode zdravljenja so v nekaterih državah urejene z zakonskimi ali podzakonskimi predpisi, z uredbo vlade ali ministrstva za zdravje, v drugih pa so priznane s strani nacionalne zdravniške organizacije/društva/zbornice. Urejenost v posameznih državah je v veliki meri odvisna od pravne tradicije v določeni državi (SHD b.l.).

V Italiji je vrhovno sodišče (Suprema Corte di Cassazione) odločilo, da mora homeopatska zdravila predpisovati le zdravnik. Vsak, ki nima medicinske izobrazbe ter prakticira tradicionalno in nekonvencionalno medicino, resno krši zdravniško zakonodajo. Leta 2002 je Italijansko zdravniško združenje (Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri) uradno priznalo homeopatijo kot zdravniško metodo in predlagalo zakonsko ureditev tega področja (SHD b.l.).

V prosti enciklopediji Wikipediji je ureditev zdravstva v Italiji opredeljeno tako, da po odredbi ministrstva (Consiglio Nazionale della FNOMCeO) na podlagi Evropskega parlamenta in Komisije od alternativne medicine in prakse nekonvencionalne medicine priznavajo devet skupin zdravljenja (akupunkturo, fitoterapijo, ayurvedo, homeopatijo, tradicionalno kitajsko medicino ...). Določeno je bilo, da je samo zdravnik strokovno usposobljen in odgovoren za celoten postopek zdravljenja, kar pomeni, da lahko glede na svoje znanje izbere in priporoči bolniku zanj najbolj učinkovito terapijo oziroma zdravljenje v skladu z načelom največje koristi (Wikipedija 2013).

Akupunktura, zdravljenje z zelišči, homeopatija, kiropraksa je v komplementarno-medicinskem sistemu uradna na nacionalni ravni. Ta dogovor dejansko omogoča pot v celotni Italiji za usposabljanje zdravnikov, veterinarjev in farmacevtov. V Italiji je za prakticiranje in naziv alternativnega strokovnjaka/zdravilca treba opraviti magisterij ali triletne programe ter vodeno pripravništvo z zdravilci (Bindi 2013).

4 ALTERNATIVNE METODE ZDRAVLJENJA

4.1 Zdravilski sistemi in metode

Za razumevanje in razlikovanje zdravilskih sistemov in samostojnih zdravilskih metod je potrebna opredelitev.

Zdravilski sistemi so kompleksne celote zdravilskega delovanja, ki imajo popolnoma izdelan način pridobivanja izobrazbe in opravljanja poklica zdravilca po znanih standardih, pri katerih je določena tudi stopnja študija kot osnova za nadaljnje usposabljanje. Za zdaj obstajata v Sloveniji le dva zdravilska sistema: homeopatija in tradicionalna kitajska medicina. Drugi znani sistemi v zdravilstvu so še ajurveda, unani, antropozofska medicina, tibetanska tradicionalna medicina in ujugurska tradicionalna medicina (Jänicke in Grünwald 2009).

Zdravilske metode so sklenjeni, teoretično in praktično utemeljeni zdravilski postopki in načini, namenjeni izboljševanju zdravja. Imajo izdelan način teoretičnega in praktičnega pridobivanja znanja, kot jih predpisujeta katalog strokovnih znanj in spretnosti ter standard zdravilskega poklica. Zdravilske metode ne morejo nositi imen specializacij in metod zdravilskih sistemov. Samostojne zdravilske metode, ki se pri nas uporabljajo pri izvajanju zdravilske dejavnosti, so navedene v Pravilniku o preizkusu iz zdravstvenih vsebin za zdravilce, ki nimajo zdravstvene izobrazbe, in Pravilniku o opredelitvi zdravilskih sistemov in zdravilskih metod ter o postopku evidentiranja, priznavanja in nadzora zdravilskih sistemov in zdravilskih metod, ki se uvajajo v zdravilsko dejavnost (sprejeta in potrjena sta bila v Uradnem listu RS št. 79 z dne 1. 8. 2008) (Jänicke in Grünwald 2009).

4.2 Ajurveda

Ajurveda je najstarejši znani medicinski sistem. Nastal je na tleh starodavne Indije pred najmanj 2000 leti, po nekaterih virih pa je še starejši, celo do 6000 let pred našim štetjem. V nekaterih primerih se ajurveda ukvarja tudi s kurativo, ampak njen poudarek je bolj na preventivi, rehabilitaciji in posledično na zdravljenju. Širše gledano podaja napotke za pridobivanje in vzdrževanje pridobljenega ravnovesja med naravo in človekom ter duhom, ki je posrednik, povezovalac (Ogorevc 2008).

Ajurveda je tradicionalni indijski medicinski sistem, ki poleg drugih načinov zdravljenja obsega tudi dieto, telesno vadbo, meditacijo, zelišča, masažo, izpostavljanje sončni svetlobi in nadzorovano dihanje (Joythimayananda 2001).

Ajurvedo imenujemo »mati medicine«, ker je vplivala na vse druge velike medicinske sisteme, kot sta kitajski in tibetanski, pa tudi na zahodno zdravilstvo. Življenje po načelih

ajurvede ne obsega le zdrave prehrane in rednih telesnih vaj, temveč tudi meditacijo in zavesten odnos do sebe in drugih. Ajurveda si z vzpostavljanjem skladnosti med telesnimi in duhovnimi energijami prizadeva preprečevati bolezni; v primeru bolezni zaradi duševnega ali telesnega neravnovesja ponuja mnoge učinkovite načine, s katerimi si lahko povrnemo zdravje, npr. očiščevalne kure, zdravljenje z zdravilnimi zelišči in masaže (Jänicke in Grünwald 2009).

Po ajurvedi jyotish (džjotiš – duhovna veda) smo obstajali že pred nastankom svoje fizične oblike, in sicer kot subtilna forma, znana kot duša. Duša (purusa) oziroma energetska esenca nam olajša, da spoznamo in vidimo večnost in da verjamemo v življenje tudi po smrti (reinkarnacija). Spoznanja in tisočletna izkustva ajurvedske medicine sta v marsičem potrdili tudi sodobna biologija in medicina. Ajurveda ne skrbi samo za zdravje, temveč tudi pojasnjuje, zakaj se na dogodke na življenjski poti odzivamo različno. Ajurveda zajema štiri stanja v življenju (Safić 2013):

- hita (stanje, ki pomeni prednost) in ahita (stanje, ki pomeni slabost) – sta povezani s fizičnim telesom, ki kaže stanje zdravja ali bolezni;
- sukha (stanje sreče) in dhuka (stanje nesreče) – pa sta povezani s stanjem uma, ki kaže stanje sreče ali nesreče.

Če govorimo na splošno, je pomen besede ajurveda razviden že iz njenih sestavnih delov: ajūs – življenje, veda – znanost. Veda o življenju pojmuje celoto pri človeku – fizično, mentalno in duhovno blaginjo (počutje na življenjski poti). Osnovni principi ajurvedske medicine izhajajo iz teorije, konceptov in pojmov, na katerih je v celoti osnovana ta znanost (Safić 2013).

Ajurvedo lahko opredelimo z določenimi značilnostmi, ki so temelj tudi sodobnejšim zdravilskim metodam (Ogorevc 2008):

- ajurvedski koncept fluidov zajema celoten psihosomatski ustroj človeka. Vse terapevtske metode so v skladu z osebno psihosomatsko konstitucijo človeka;
- prepoznavanja različnih konstitucijskih tipov posameznikov ne najdemo v nobenem drugem medicinskem sistemu;
- ajurveda zagovarja stališče, da je vsak odgovoren za svoje zdravje. Zdravnik je samo vodnik, prenosnik znanja in partner pri zdravljenju in/ali skrbi za zdravje;
- zdravnik organizem opazuje kot telesno in duhovno celoto, samo telesna ali duševna bolezen ne obstajata;
- značilno za ajurvedo je preventivno posvečanje neravnovesju v njegovem začetnem stanju;
- vzpodbuja dolgo življenje. Ajurvedske tehnike za dolgo življenje pomlajujejo telo, duha in dušo;
- cilj ajurvede je delovanje v splošno dobro, kajti uravnoveša tako zdravje posameznika kot tudi zdravje okolice in celotne družbe.

Terapevt ajurvede opravlja anamnezo, pregleda bolnika, ugotovi naravo neravnovesja in ga poskuša z različnimi recepti znova vzpostaviti. Zelo poudarjajo nasvete o življenjskem slogu, pogosto pa predpisujejo tudi ajurvedske prehranske dodatke. V ajurvedski medicini naj bi bile ozdravljive vse bolezni, vendar je ajurvedsko zdravstvo kompleksen sistem, ki ga ni lahko oceniti. Po trenutnih dokazih so nekateri njegovi elementi učinkoviti, mnogi drugi pa nepreizkušeni ali odkrito nevarni, na primer številni zeliščni pripravki (Singh in Ernst 2009).

4.3 Homeopatija

Homeopatija se šteje med najbolj priljubljene naravne medicinske načine zdravljenja, ker velja za metodo, ki je učinkovita, hkrati pa blaga in malodane brez stranskih učinkov. Zaradi zlahka razumljivega principa delovanja je metoda primerna za uporabo pri samozdravljenju. Princip »podobno se s podobnim zdravi« (Similia similibus curentur, op. prev.) je zelo star. Eden prvih, ki so ga razpoznali in začeli uporabljati pri zdravljenju, je bil Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493–1541), imenovan Paracelsus. Ta učenjak se je pri izbiri zdravil ravnal po pojavnih oblikih izhodiščnih snovi (rastlin, kristalov) s predpostavko, da le-ta zrcali področje uporabe te snovi. Vendar je njegov nauk o znamenjih narave, značilnostih in podobnostih (»Signaturenlehre« – ponekod prevedeno kot »doktrina podpisa« iz angl. »doctrine of signatures«, op. prev.) potonil v pozabo, vse dokler ni skoraj 300 let kasneje Samuel Hahnemann principa podobnosti ponovno odkril in vpeljal v medicino (Scheffer 2012).

Samuel Hahnemann (1755–1843), zelo ugleden nemški zdravnik, je razvil sistem homeopatije v 19. stoletju. To je storil v razočaranju nad medicinskimi prijemi, ki so bili v praksi v tistem času – načini zdravljenja, kot je puščanje krvi in dajanje ogromnih odmerkov primitivnih kemikalij. Ko je opustil svoj poklic, se je preživljal s prevajanjem. Pripravljal je nemško izdajo večje britanske knjige o zeliščih, Cullenovo *Materia Medica*, in začelo ga je zanimati, na kakšen način skorja *cinchone*, »kininskega« drevesa, lajša malarijo. Odkril je, da je s tem, ko je jemal zdravilo, pravzaprav razvil simptome malarije. Po 14 letih raziskav je Hahnemann zaključil, da so simptomi zunanji znaki, da se telo bori proti bolezni. Če bi torej prva poteza medicine bila poslabšati stanje – povečati simptome – potem bi druga bila stanje izboljšati. Sklepal je, da je bolna oseba, ko je vzela zdravilo, s tem ustvarila »umetno bolezen«, kar se je seveda odrazilo kot poslabšanje simptomov. Tako naj bi se samo omejila in bi jo pogosto komaj opazili, še posebej če bi takrat bila bolezen v akutnem stanju. Rezultat otežitve pa bi le bilo ozdravljenje bolezni. Ob svojih raziskavah je Hahnemann dobil idejo. Način za določitev področja delovanja nekega zdravila bi bil, če bi ga jemala zdrava oseba. Na ta način bi opazoval simptome, ki se bodo razvili (Mills 1997). Hahnemann je za poskusnega zajčka uporabljal samega sebe in si pridobil pomoč družine, prijateljev in kolegov, da so preizkušali vsa zdravila, ki so bila takrat na voljo. Zdravila, ki se uporabljajo pri preizkušanjih, se jemljejo v skrajno razredčeni ali potencirani obliki – prav taki obliki, kot se uporabljajo pri

homeopatskih zdravilih. Vzorec simptomov, ki se pri preizkušanjih dobi, daje »simptomsko sliko« zdravila. Simptomi se razvrščajo v tri kategorije – prve, ki se pojavijo pri vseh preizkuševalcih, druge, ki se pojavijo pri visokem odstotku, in tretje, ki se pojavijo relativno redko. Te skupine nakazujejo pomembnost simptomov, ki jih najdejo pri pacientih. Kot rezultat njegovih raziskav je bil, da je Hahnemann vse bolj razumel načine delovanja telesa in kako ga lahko bolezen prizadene. Ob zapisovanju vseh simptomov, ki so se pojavili med preizkušanjem, so Hahnemann in njegovi učenci in nasledniki vse bolj prehajali do spoznanja, da je na telo treba gledati kot na celoto in ne kot zbirko različnih delov – kot na to gleda večina alopatskih terapevtov. Ker je telo kompletna, živa celota, začne usklajeno akcijo, kadar je na kakršenkoli način moteno ali prizadeto. Tako se zaščiti ali obnovi harmonično ravnovesje – kar medicinsko imenujemo homeostaza, ki je njegovo normalno stanje (Mills 1997).

Hahnemann je odkril še en pomemben postopek – »potenciranje« (okrepitev) zdravila. Ugotovil je, da je učinek zdravila v obratnem sorazmerju z njegovo substanco. Homeopatska zdravila še danes v veliki meri pripravljajo po Hahnemannovih navodilih. Učinkovine raztopijo večinoma v alkoholu. Pomembno je, da raztopino dobro pretresejo. Netopne substance tarejo tričetrt ure skupaj z mlečnim sladkorjem v razmerju 1 : 1 (Stühmer 1992).

Homeopatski zdravniki so prepričani, da bolj kot je zdravilo razredčeno, učinkovitejše je. Zato homeopati za zdravljenje bolezni uporabljajo zelo majhne odmerke posebej pripravljenih rastlinskih izvlečkov in mineralov, ki spodbudijo obrambni mehanizem v telesu in procese zdravljenja (Roberts 1993).

Izhodišče snovi za približno 1500 homeopatskih sredstev so rastline (npr. Chamomilla – kamilica), kovine (npr. Aurum – zlato) ali minerali (npr. Natrium chloratum – kuhinjska sol). Nekatera sredstva pridobivajo iz živali (npr. Apis – čebela) ali živalskih strupov (npr. Lachesis – kačji strup). Obstajajo tudi sredstva, kot je Chocolate (čokolada), in vrsto drugih, ki jih poznamo iz vsakdanjega življenja. Izhodiščna snov so lahko povzročitelji bolezni ali drugi bolezenski produkti, tako imenovani nozodi; tak je Medorrhinum, izloček pri kapavici. Za nozode pa tudi za druga homeopatska zdravila morajo veljati posebni predpisi, ki zagotavljajo, da ob jemanju ni nevarnosti okužbe. Učinkovanje homeopatskega zdravila je odvisno od izhodiščne snovi in izbrane potence, primernost sredstva za zdravljenje določene bolezni pa predvsem od izhodiščne snovi (Jänicke in Grünwald 2009).

4.4 Tradicionalna kitajska medicina (TKM)

Tradicionalna kitajska medicina je edinstven sistem zdravljenja, ki vključuje nauk o diagnostiki, vzrokih, nastanku in poteku bolezni ter metodah zdravljenja. Razvoj kitajske tradicionalne medicine traja že več kot 4000 let in združuje bistvo kitajske filozofije, kulture

in znanosti. Kljub napredku moderne medicine danes uporaba tradicionalnih kitajskih metod zdravljenja v svetu močno narašča. Glavni vzrok za to je zavedanje o njihovi učinkovitosti pri zdravljenju širokega nabora bolezni (Kitajska medicina 2010).

Tradicionalna kitajska medicina se loteva zdravljenja bolezni precej drugače kot sodobna: poglavitno pozornost namenja razlagam o funkcionalnih spremembah, ki naznanjajo organske motnje. Tudi te se zdravijo z izboljšanjem funkcije, to pa je bistveni cilj terapije. Tradicionalna kitajska medicina je razdeljena na pet enakovrednih delov: akupunkturo, zeliščarstvo (fitoterapija), masažo, prehrano (dietoterapijo) in qi gong. So bolezni, pri katerih zadostuje samo ena izmed omenjenih metod, sicer pa je kombinirano zdravljenje pogostokrat zaželeno. Pri sami diagnostiki je namenjena precejšnja pozornost čim bolj natančnemu spremljanju vseh najmanjših sprememb telesnih funkcij (Papuga 2004).

Zdravniki in zdravilci, ki se ravnavajo po načelih TKM, vidijo človeka v vsej njegovi celovitosti in ne le njegove posamezne bolezni. Pravi namen zdravljenja je v vzpostavitvi energijskega ravnovesja na telesni, duhovni in duševni ravni. V bolezni vidijo znamenje porušene harmonije med človekom in njegovim okoljem. Prav zaradi tega celostnega pogleda se tudi na Zahodu čedalje več ljudi zanima za kitajsko medicino. Pri kitajski medicini gre za to, da naj bi vsak človek odgovorno skrbel za svoje zdravje in se ne bi zganil šele tedaj, ko se že pojavijo prvi bolezenski znaki. Zdravilci pri prvem pogovoru z bolnikom posvetijo veliko časa svetovanju o zdravem načinu prehranjevanja in življenja nasploh, da do porušenega ravnovesja sploh ne bi prišlo. Zdravljenje bolezni pa poteka tako, da se posegi zdravilca in sodelovanje bolnika smiselno dopolnjujejo ter tako prispevajo k ozdravitvi. V Evropi posamezne elemente TKM uporabljajo tudi posamično in glede na bolezenske znake. Tako je za zdravljenje bolečin povsem uveljavljena akupunktura (Jänicke in Grünwald 2009).

TKM ima tri principe zdravljenja. Prvi je zdravljenje »korenine« (*ben*) in »veje« (*biao*). Drugi je urejanje *yin in yang*. Tretji je krepitev normalnega *chi* in razpršitev patogenega *chi* (ki povzroča bolezen). Zdravljenje »korenine« in »veje« je najpomembnejše načelo zdravljenja v kitajski medicini. Nanaša se na pomembnost odkrivanja »korenine« bolezni, da je zdravljenje lahko uspešno. »Korenina« je primarna disharmonija *yin-yang*, *petih stopenj ali chi*, iz katere zraste »veja«, simptomi ali sekundarni aspekti bolezni. Osnovni princip v kitajski medicini je obnovitev ravnovesja med *ynom* in *yangom*. Diagnoza pojasni, ali je preveč ali premalo *yina* ali *yang*a v telesu in bolj specifično, ali to prizadeva enega ali več notranjih organov. Izbrane akupunkturne točke naj bi vplivale na okrepitev *yang*a/*yina* telesa ali na odstranitev odvečnega *yang*a/*yina*. Normalni *chi* telesa lahko oslabi iz zgoraj omenjenih razlogov. Ob slabljenju *chija* oz. zaradi tega se lahko nabere bolezenski *chi*, ki preprečuje pravilno delovanje notranjih organov in kanalov. Pomembno je, da zdravnik akupunkturist oceni relativne moči normalnega *chija* in patogenega *chija* (Mills 1997).

4.4.1 Akupunktura

Izraz akupunktura izvira iz latinskih besed *acus* (igla) in *pungere* (bosti). Po tej metodi se zabadajo igle v določene točke na koži zato, da bi vzpostavili ravnotežje energije *chi*, ki je po mnenju akupunkturistov bistvena za zdravje. Osredotočena je na mentalno-emotivna stanja ljudi, še posebej na prehrano. Za terapevtske namene ne uporabljajo samo igel, ampak tudi pritisk s prsti. Pri akupunkturi uporabljajo tudi ogrevanje v obliki moksibustije. Akupunkturisti danes uporabljajo laserske žarke in ultrazvok, nekateri pa v akupunkturne točke vbrizgavajo homeopatska zdravila. Obstaja mnogo načinov za spodbujanje energije *chi* (Inglis in West 1988).

Akupunktura je del TKM in izvira iz stare kitajske kulture. Na Kitajskem akupunkturo uporabljajo že 5000 let. Kitajska je bila tako daleč od zahodnega sveta, da je akupunktura prišla do Evrope šele v 17. stoletju, ko so se iz Kitajske vrnili misijonarji z informacijami o njej. Evropejci pa so jo gledali le kot zanimivost (Čatović 1989). Prvi evropski opis akupunkture je leta 1683 podal Wilhelm ten Rhyne, zdravnik pri družbi Dutch East India, ki je v svoji latinski razpravi *De Acupunctura* izumil besedo akupunktura. Nekaj let kasneje je nemški popotnik in zdravnik po imenu Engelbert Kaempfer prinesel poročila o akupunkturi na Japonskem, kjer ni bila omejena na strokovnjake. Sčasoma so nekateri evropski zdravniki začeli izvajati akupunkturo in na začetku 19. stoletja so na primer ugotovili, da je akupunktura koristna za lajšanje bolečin v mišicah ter živčnih motenj (Singh 2009).

V prvih obdobjih so uporabljali akupunkturne igle iz kamna. Z odkrivanjem kovin in možnosti njihovega oblikovanja so začeli izdelovati igle iz različnih kovin, kot so železo, srebro in druge zlitine. Danes se v akupunkturi uporabljajo igle iz zlata, srebra, jekla in molibdena; so različnih velikosti in debelin. Osnovni nauk akupunkture je, da zabadanje igel v določene točke v koži bodisi vzpodbudi ali umiri energetski tok in na ta način ponovno vzpostavi ravnovesje v delovanju organizma. Akupunktura je torej regulacijska terapija, kajti vsaka neskladnost, tudi bolezen, poruši harmonično ravnovesje telesnih moči. Ponovna vzpostavitev harmoničnega ravnovesja, harmonične enotnosti *jina* in *janga*, povrne tudi zdravje, kajti zdravje je harmonija. V človekovem telesu obstaja dvanajst glavnih *Jingluo* ali kanalov/meridijanov. Šest jih spada k principu *janga*, šest k principu *jina*. Kanali *jina* so srce, ledvice, krvni obtok in spolnost, jetra, pljuča, vranica in trebušna slinavka. Kanali *janga* so tanko črevo, mehur, trojni grelec², žolčnik, debelo črevo, želodec (Stühmer 1992).

Sekundarni kanali tvorijo medsebojne zveze med glavnimi kanali, medtem ko so drugi razpredeni v fini mreži po površini telesa in tako tvorijo »kapilare« sistema kanalov. Zveze

² Pojem »trojni grelec« je za Evropejce težko razumljiv. Kitajci označujejo z njim vsoto vseh funkcij, kot so dihanje, prebava in spolnost; ti telo oskrbujejo s toploto in energijo (Stühmer 1992).

med kanali zagotavljajo enakomerno kroženje *chija*³ in s tem tudi ravnotežje yin in yang⁴. Na vsakem kanalu so točke. Kadar so stimulirane, vplivajo na tok *chija* v tem in drugih kanalih ali v določenih (povezanih) notranjih organih. S stimuliranjem teh točk z iglami ali z masažo se *chi* aktivira, da popravi neuravnovešenosti, ki povzročajo bolezen. Da se lahko izberejo pravilne akupunkturne točke in dosežejo najboljši rezultat, mora biti postavljena točna diagnoza v skladu s principi TKM teorije (Mills 1997).

4.4.2 Akupresura

Akupresura (lat. *Acus* igla, *konica* + *pressūra* stiskanje) spada med oblike zdravljenja s fiziološkimi dražljaji, izvajati pa jo je veliko lažje kakor akupunkturo. Tako se je tudi lažje naučiti položaja, pomena in delovanja akupresurnih točk. Z masažo in pritiskom na določene točke se odpravi zastajanje *chija* in ponovno vzpostavi energijsko ravnovesje. Akupresura je primerna ne le za lajšanje bolečin ali pomiritev, temveč tudi za premostitev kritičnih situacij (npr. do prihoda zdravnika). Najpomembnejše področje uporabe akupresure je preventiva. Že nekaj minut akupresurne masaže na dan pomaga, da se nam obnovi energija v telesu in se tako lažje spopadamo s stresnimi situacijami (Jänicke in Grünwald 2009).

Po postopkih se akupresura ne razlikuje od akupunkturo, le igel nima. To je v bistvu metoda samopomoči, pri kateri je treba določene točke pritiskati s prstom, kar ublaži različne vrste bolečin (Ćatović 1989).

Sicer se pri tej tehniki s palci, prsti in dlanmi pritiska na izbrane točke telesa, kar povzroča zaželene učinke. Te točke so del energetskega sistema, v katerem se energija pretaka po kanalih ali poldnevnih do organov in posameznih delov telesa. To koristi kot način za blaženje stresa in čiščenje zamašenih sinusov (Keating idr. 2013).

Kot dodatno sredstvo k akupresuri se uporabljajo tudi magnetki, ki se prilepijo na določene dele telesa. Na ta način se organizmu dovaja novo energijo. Povezava magnetnih obližev in akupresure razvozla »vozle« v kanalih, po katerih poteka vitalna energija v človeškem telesu, odstrani napetosti v ožilju in mišicah ter poživi prekrvavitev (Stühmer 1992).

³ Kitajski pojem »chi« (izg. čí) se pogosto prevaja kot »energija«, kar pa ne daje celovitosti njegovega pomena. V širšem smislu je *chi* življenjska sila v človekovem telesu, ki obsega vse vitalne aktivnosti – duševne, čustvene, razumske in fizične. V ožjem smislu si *chi* nadene različne oblike, odvisno od njegove vloge v življenjskem procesu. *Chi* zagotavlja pravilno delovanje telesa s tem, da vzdržuje kroženje krvi in telesnih tekočin, da greje telo, se bori proti boleznim in ščiti telo pred vdori zunanjega okolja, kot so veter, mraz, vlažnost in vročina.

⁴ Yin in yang izvirata iz opazovanja naravnega sveta. Oba primerjata naravno zunanje stanje in dogodke s fiziologijo in patologijo ljudi in opisujeta vpliv sil okolja nanje. Yin predstavlja mehko, temo, hladnost in mokroto, yang pa predstavlja trdoto, svetlost, toploto in suhoto.

4.5 Zdravljenje z zelišči

Zeliščna medicina je ena najstarejših in najbolj razširjenih oblik zdravljenja. Temelji na lokalnih rastlinah in tradiciji; v Aziji in Afriki še vedno igra pomembno vlogo pri zdravstveni oskrbi. V ostalem svetu je zeliščna medicina, znana tudi kot fitoterapija, v zadnjih desetletjih doživlja izjemo hiter vzpon (Singh in Ernst 2009).

Osnovno načelo zeliščnega zdravilstva je pomembnost uporabe izvlečkov iz cele rastline in neizoliranih ali sintetiziranih primesi, ki opravljajo ozko definirano funkcijo. Bogata kemična sestava rastline ali zelišča ima za posledico široko paleto aktivnosti v telesu. Ne samo da imajo zeliščna zdravila mnogostranske dobrodejne učinke na telo, tudi splošna varnost jemanja je izredno visoka. Resna težava jemanja nekaterih kemičnih zdravil so njihovi stranski učinki – tisto delovanje zdravil, ki je telesu škodljivo in ni neposredno povezano z zdravljenjem. V mnogih primerih sta bila rezultat raziskav zdravilnih rastlin, katerih cilj je bil osamiti »aktivno« sestavino, strupena snov ali pa neučinkovito zdravilo. Prav nasprotno pa celotna rastlina zagotovi varen in koristen terapevtski učinek (Mills 1997).

Kot uporabo zdravilnih rastlin tudi moderna medicina vse pogosteje uvaja kot fitoterapijo, predvsem pri zdravljenju kroničnih obolenj. Fitoterapija je zdravljenje in preprečevanje bolezni ter motenj počutja z rastlinami, rastlinskimi deli in pripravki iz njih. Fitoterapija je del današnje naravoslovno usmerjene medicine, ki ponuja dodatne možnosti pri zdravljenju ter preprečevanju akutnih in kroničnih obolenj. Zakoni o zdravilih v posameznih evropskih državah na osnovi najnovejših znanstvenih spoznanj določajo točno sestavo, oznako ter obliko odmerjanja in uporabe posameznih končnih rastlinskih pripravkov ter rastlinskih drog. Pri tem so merila kakovost, učinkovanje in neoporečnost. Znanstvena posvetovalna komisija za zdravljenje z rastlinami ESCOP (European Scientific Cooperative for Phytotherapy) v EU pa skuša uskladiti in zbrati značilnosti posameznih pripravkov. Rastlinski pripravki imajo širok terapevtski učinek, vendar je treba poudariti, da imajo lahko tudi neželene učinke, četudi so redkejši kot pri sintetičnih zdravilih (Pustavrh 2010).

Prvi obisk pri strokovnjakih zeliščarjih kakor tudi pri drugih alternativnih praktikah je namenjen pogovoru. Zanimajo jih natančna anamneza, vse prejšnje bolezni, alergije, cepljenja, genetska nagnjenja, potovanja v tujino, reakcije na zdravljenje z zdravili, načini prehrane, faktorji stresa doma in na delovnem mestu. Zeliščar pregleda roke, da vidi, ali so koža in nohti poškodovani, pregleda pa tudi izpuščaje ob robu lasišča, suho kožo med obrvmi in preveri bistrino oči. Po postavljeni diagnozi predpiše zdravila, doza pa se lahko med zdravljenjem spreminja (Inglis in West 1988).

K zdravljenju z zelišči prištevamo tudi teorijo dr. Edwarda Bacha; ta se je v svojem življenju posvetil iskanju zdravila, ki bi ne samo lajšalo simptomov, ampak bi tudi pomagalo odpraviti

temeljni vzrok bolezni. Po njem se imenuje Bachova cvetna terapija. Trdil je, da so bolnikova tesnoba, depresija, zagrenjenost ali jeza v bistvu posledica spopada med dušo in razumom. Za zdravljenje poglobitnega vzroka vsake telesne motnje oz. slabega čustvenega stanja je iskal zdravila v kraljestvu narave. Bach je izbral 38 divjih cvetov, iz katerih je pripravljaval zdravila. Vztrajal je pri tem, da jih je treba pripraviti po metodi, ki jo je sam razvil. Ugotovil je, da ne delujejo zaradi kemične sestave, ampak zaradi tega, ker imajo moč dvigniti vibracije ljudi na višjo stopnjo in torej pritegnejo duhovno moč, ki očiščuje telo in duha ter zdravi (Bach 2002).

4.6 Joga

Jogo poznajo v Indiji že več tisoč let. Prve omembe jogijskih tehnik najdemo že v pradavnih zapisih, Vedah in Upanišadah. Med najbolj znana besedila, ki opisujejo nastanek joge, štejemo »pesem Vzvišenega«. Velja za indijsko sveto pismo, v katerem bog Krišna razlaga pot joge. Od leta 600 n. š. se je razvijala »silovita oz. hatha joga«, pri kateri je izhodišče duhovne poti telo. V Evropi sta se pojavili hatha⁵ in klasična joga. V sedemdesetih letih je prišlo do prvega razcveta te vadbe, vendar je bila usmerjena bolj v ohranjanje zdravja in razvoj boljše telesne pripravljenosti (Jänicke in Grünwald 2009).

Joga v sanskrtu pomeni združitev. Je sistem dihalnih vaj, umske in telesne vadbe, ki se je razvila kot priprava na duhovni razvoj. Da bi koristili duhu in telesu, so razvili asane – položaje telesa in sprostitvene tehnike. Asane so načrtovane tako, da s spodbujanjem živčnih centrov in delovanja organov vplivajo na fizično telo. Duhovni učinki izhajajo iz uporabe dihalnih tehnik in meditacije, kar vpliva na pretok prane ali življenjske energije, ki teče po subtilnem (nefizičnem) telesu po nevidnih energijskih kanalih (nadijih). Ko sta duša in telo usklajena, se lahko posameznik z izvajanjem zahteve meditacije osredotoči na duhovne cilje (Ogorevc 2008).

Koristnost joge prinaša telesne, čustvene in predvsem duhovne koristi. Nekatere, na primer povečana gibljivost in umirjenost, se pokažejo že kmalu po začetku vadbe, druge pa se začnejo kazati kasneje, z novim zavedanjem telesa in uma. Na telesni ravni prinaša joga večjo moč, prožnost in vzdržljivost. V nasprotju s številnimi športi in vadbo v fitnesu deluje joga na vse mišice. Joga izboljšuje občutek za ravnotežje, telesno držo, gibčnost in eleganco, hkrati tudi očiščuje in krepi organizem ter pospešuje telesne procese, npr. prebavo. Poudarek na dihalnih tehnikah izboljšuje dihanje, kar bistri in umirja um in izboljša zbranost (Fraser 2004).

⁵ Hatha joga – je pot obvladovanja telesa. Beseda hatha pomeni silovit, sestavljata jo dva zloga »ha«, ki pomeni sonce in »tha«, ki pomeni luno, kar namiguje na združitev dveh nasprotji. Hatha joga sestavljajo telesni položaj, dihalne vaje, očiščevalni postopki in pozorno zavedanje snovnih in subtilnih teles, s pomočjo katerih se pripravijo na koncentracijo in meditacijo.

4.7 Manualno zdravljenje

Manualno zdravljenje (lat. manus – roka) spada med najstarejše načine zdravljenja. Znale so risbe na arheoloških najdbah, stare več kot 4000 let; že v tistem času so manualno zdravljenje s posebnimi prijemi uporabljali stari Egipčani pa tudi severnoameriški staroselci. Stari kipi na Tajskem in upodobitve iz stare Kitajske kažejo na to, da so bile manualne tehnike tudi tam zelo cenjene. V 20. stoletju dobi manualno zdravljenje zasluženno mesto tako znotraj uradne medicine kakor tudi v okviru alternativnih, celostno naravnih oblik zdravljenja (Jänicke in Grünwald 2009).

Terapevt manualne terapije skuša pospešiti samouravnavanje telesnih sistemov; njegovo orodje so roke, s katerimi poskuša zmanjšati bolečino, povečati gibljivost, mišično moč in koordinacijo ter mobilizirati mehko tkivne strukture ter posledično vzpostaviti optimalno delovanje gibalnega sistema (Ogorevc 2008).

Manipulativne in telesne metode temeljijo na manipulaciji oziroma premikanju enega ali več delov telesa. Sem uvrščamo kiropraktično, osteopatsko manipulacijo in masažo.

4.7.1 Masaža

Terapija z masažo je definirana kot manipulacija mehkih tkiv, ki jo izvajajo izobraženi terapevti v terapevtske namene (Mohorič 2011).

Najstarejši pisni viri o masažnih tehnikah izvirajo iz Kitajske in so stari okoli 4500 let. Šele v 18. stoletju, ko se je Napoleonova vojska vračala s svojih osvajalskih pohodov v Egiptu, so Francozi prinesli domov prepričanje o zdravem učinku kopeli in masaž. V 19. stoletju sta za veljavo, ki jo ima danes masaža v uradni medicini, veliko naredila švedski pesnik Pehr Henrik Ling (1776–1839) in nizozemski zdravilec Johan Georg Mezer (1838–1909). Opisujejo tri tehnike (klasično masažo, limfno drenažo, masažo veznega tkiva), ki so temeljna sestavina vsake fizioterapije, predpisane s strani zdravnika. Poleg tega poznamo še vrsto drugih masažnih tehnik, v katerih se povezujejo vzhodne in zahodne metode ter služijo predvsem dobremu počutju (Jänicke in Grünwald 2009).

Masaža je izpopolnjena in zavestna oblika nagonске ter prirojene zmožnosti za zdravljenje z dotikom. Masažni terapevti manipulirajo z mehкими tkivi v telesu, da bi jih normalizirali. Strokovno opravljena masaža sprosti in poživi trpeče ali utrujeno telo. V aromaterapiji povezava sproščujoče masaže in dobrodejnih lastnosti eteričnih olj prispeva k blaginji telesa, uma in duha (Sibley 2008).

Masaža z eteričnimi olji je zelo učinkovita, saj z vdihavanjem arom olj prodirajo v pljuča, kar blaži napetost in izboljša sproščenost. Zaradi mikroskopske molekularne sestave olj koža hkrati vsrkava hranilne snovi, ki jih ta olja vsebujejo, in jih posreduje naprej v krvni obtok. Masaža z aromaterapijo tako obnavlja življenjsko moč in blaži številne vrste bolečin in neprijetnih stanj, od bolečin v mišicah, tesnobe in depresije, glavobolov, nespečnosti in prebavnih motenj (Keating idr. 2013).

Cilji in učinki masaže (Sibley 2008):

- poveča oziroma zmanjša raven telesne energije;
- spodbudi limfo in s tem izločanje toksinov iz telesa;
- razgradi odpadne snovi v utrujenih ali razbolelih mišicah;
- napne premalo dejavne ali ohlapne mišice;
- pomaga pri osvobajanju potlačenih občutij;
- krepi lepo držo.

4.7.2 Kiropraktika

Manualno zdravljenje hrbtenice so poznali že v starem Egiptu in antični Grčiji. Današnje kiropraktično tehniko je razvil Kanadčan Daniel David Palmer (1845–1913). Ugotovil je, da neustrezni gibi ali napačna drža lahko povzročijo premik vretenc iz njihovega prvotnega položaja. Po njegovem prepričanju je vzrok mnogih zdravstvenih motenj prav v tem, da na izstopnih mestih hrbteničnih živcev prihaja do pritiskov nanje ali celo njihovega ukleščanja. Palmer je razvil posebne tehnike prijemov, s katerimi je mogoče naravnati premaknjena vretenca ali sklepe. Kiropraktika je v središču zdravljenja usmerjena na hrbtenico kot stičišče živčnih poti, ki se nato širijo po telesu (Jänicke in Grünwald 2009).

Naloga kiropraktika je, da pravilno diagnosticira okvaro ter s pravilno manipulativno tehniko vzpostavi normalno funkcijo tega segmenta v gibalnem sistemu. Kajti kiropraktik mora znati določiti, kaj je normalno in zdravo funkcioniranje človeškega telesa ter odkriti vzrok nepravilnega delovanja med organi. Kiropraktik je strokovnjak za biomehaniko delovanja človeškega telesa, ne pa specialist za kosti, kot si to mnogi predstavljajo (Smiljanič 1999).

Kiropraktiki se osredotočijo na razmerje med strukturo (zlasti hrbtenico) in funkcijo ter na to, kako to razmerje vpliva na ohranjanje zdravja in ozdravitev, pri tem pa uporabljajo manipulativno terapijo kot integralno orodje zdravljenja (Zaloker in Zaloker 2010).

4.7.3 Osteopatija

Osteopatijo je v 19. stoletju zasnoval Američan Andrew Taylor Still. Na osnovi predane in natančne študije človekove anatomije je Still formuliral in tudi začel učiti načela sistema, ki

ga je leta 1874 imenoval osteopatija. Osteopatija pomeni »bolezen kosti« vendar je Still uporabljal to besedo, da bi nakazal povezavo med prisotnostjo neke bolezni in nepravilnim položajem kosti. Od vseh kosti v telesu je Still menil, da so najpomembnejša vretenca, ki tvorijo hrbtenico, zaradi njihove tesne povezanosti z živčnim sistemom – obdajajo in ščitijo hrbtenjačo. Osteopatija ima svoje osnove v anatomiji in fiziologiji (Mills 1997).

Osteopatija in kiropraktika imata veliko skupnega, vendar so med njima pomembne razlike. Osteopati navadno uporabljajo blažje tehnike in masaži podobne oblike zdravljenja. Manj poudarjajo hrbtenico kot kiropraktiki in redko premikajo vretenčne sklepe prek njihovega fizičnega obsega gibanja. Osteopatski posegi so zato manj tvegani in vodijo v manj poškodb (Singh in Ernst 2009).

Osteopatija je celostna metoda zdravljenja – odpravlja zastoje v telesu, mu pomaga do ponovnega notranjega ravnovesja in spodbuja njegovo samozdravilno moč. Osteopatsko zdravljenje vrača gibljivost, spodbuja kroženje telesnih tekočin in preskrbo organov. Tako pomaga pri mnogih akutnih in kroničnih obolenjih ter ima tudi preventivni učinek (Jänicke in Grünwald 2009).

5 ANKETNI VPRAŠALNIK

Analizo alternativne medicine v Sloveniji in Italiji smo merili s pomočjo anket v tiskani in spletni obliki. Vzorec, ki smo ga izbrali, je zajel po 105 anket v slovenskem in italijanskem jeziku. Raziskava je potekala od 11. novembra do 11. decembra 2013.

Italijanski del vprašalnikov so izpolnili prebivalci območja Pescara. Za pomoč smo se obrnili na znance in prijatelje, ki so anketo razdelili med sodelavce in prijatelje. Nekaj anket smo razdelili mimoidočim v pristanišču Pescara, nekaj pa so jih izpolnile stranke v baru Sambuceto. S tem smo poskušali zajeti čim širši spekter spolnih, starostnih in izobrazbenih struktur. Zaradi enakega razloga smo se za podobno metodo odločili tudi v primeru slovenskih vprašalnikov, ki so bili izpolnjeni v Mestni knjižnici Izola, Zdravstvenem domu Izola ter preko elektronske pošte.

Anketna pola je vsebovala 16 vprašanj. Nekatera so zahtevala zgolj izbiro enega od ponujenih odgovorov, nekaj jih je imelo možnost več odgovorov, dve vprašanji pa sta ponujali označitev polja. Vprašanja od 10 do 13 se med seboj navezujejo, saj se nanašajo na anketirance, ki so alternativne metode poizkusili; eno vprašanje je bilo opisne oblike, kjer so anketiranci vpisali, katero metodo zdravljenja so poizkusili.

5.1 Prikaz in analiza odgovorov na slovensko anketo

V nadaljevanju smo prikazali rezultate odgovorov slovenskih anket in jih pokomentirali. Rezultati anket se nanašajo na obalno regijo v Sloveniji.

V preglednici je predstavljeno število anketirancev ter delež v odstotkih.

Prva tri vprašanja v anketnem vprašalniku se nanašajo na spol, starost in izobrazbo.

Preglednica 1: Spol slovenskih anketirancev

Spol	Število anketirancev	Delež (v %)
Ženske	81	77
Moški	24	23
Skupaj	105	100 %

Preglednica 1 prikazuje podatke o spolu anketirancev. V raziskavi je sodelovalo več žensk kot moških. Žensk je bilo 81 oziroma 77 %, moških pa 24 oziroma 23 %.

Preglednica 2: Starost slovenskih anketirancev

Starost	Število anketirancev	Delež (v %)
Do 20 let	4	4
Od 21 do 30 let	35	34
Od 31 do 40 let	18	17
Od 41 do 50 let	26	25
Od 51 do 60 let	11	10
Več kot 61 let	11	10
Skupaj	105	100

Preglednica 2 prikazuje podatke o starosti anketirancev. Največ anketirancev je bilo starih od 21 do 30 let, in sicer 35 oziroma 34 %. 25 % anketirancev je bilo starih od 41 do 50 let, 17 % od 31 do 40 let, 10 % je anketirancev med 51 do 60 let ter več kot 61 let. 4 % anketiranci so imeli manj kot 20 let. Anketirali smo pretežno populacijo srednjih let, saj je ta večkrat izpostavljena stresnim situacijam in išče rešitve v alternativni medicini.

Preglednica 3: Izobrazba slovenskih anketirancev

Izobrazba	Število anketirancev	Delež (v %)
Manj kot srednja šola	5	5
Srednja šola	40	38
Višja šola	9	8
Visoka šola	25	24
Univerzitetna izobrazba	24	23
Magisterij ali doktorat	2	2
Skupaj	105	100

Preglednica 3 obravnava podatke o izobrazbi anketirancev. Največ anketirancev, 40 oziroma 38 %, ima končano srednjo šolo. Sledijo anketiranci z visoko šolo, 25 oziroma 24 %, univerzitetno izobrazbo, 24 oziroma 23 %, višjo šolo, 9 oziroma 8 %, manj kot srednjo šolo, 5 oziroma 5 %, magisterij ali doktorat pa 2 oziroma 2 %.

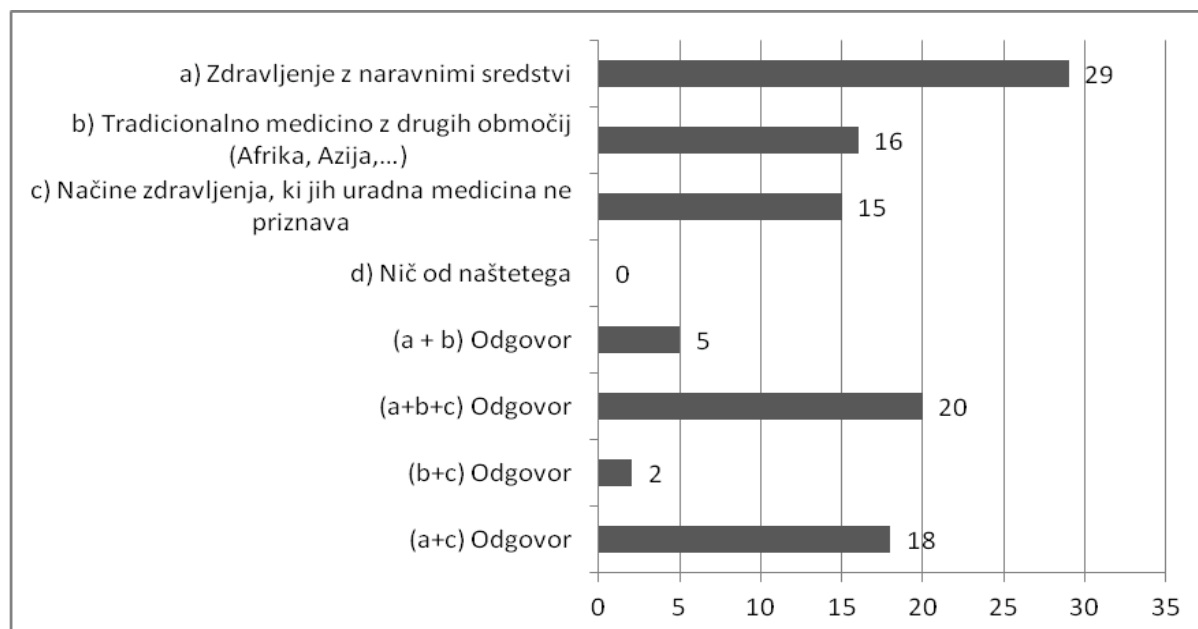
Četrto vprašanje: *»Ali poznate pojem alternativna medicina?«*

Kot poznavanje pojma alternativna medicina so anketiranci imeli izbiro »Da« ali »Ne«. Kot rezultat na to vprašanje je 97 oziroma 92 % anketirancev odgovorilo z »Da« in kar 8 oziroma 8 % z »Ne«.

Peto vprašanje: *»Pojem alternativna medicina predstavlja:«*

Pri tem vprašanju je bilo možnih en ali več odgovorov. Možni odgovori so bili:

- zdravljenje z naravnimi sredstvi;
- tradicionalno medicino z drugih območij (Afrika, Azija ...);
- načine zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava;
- nič od naštetega.



Slika 1: Razumevanje pojma alternativne oblike zdravljenja slovenskih anketirancev

Pri tem vprašanju je 29 oziroma 28 % odgovorilo, da alternativna medicina predstavlja zdravljenje z naravnimi sredstvi, kar je delno pravilno, saj bi kot pravilen odgovor šteli tudi načine zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava. 20 oziroma 19 % anketirancev se je odločilo za odgovore prvih treh trditev (a + b + c), 18 oziroma 17 % meni, da alternativna medicina predstavlja zdravljenje z naravnimi metodami in načine zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava (a + c). 16 oziroma 15 % se je odločilo za tradicionalno medicino z drugih območij, 15 oziroma 14 % menijo za načine zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava, 5 oziroma 5 % se je odločilo za zdravljenje z naravnimi sredstvi in tradicionalno medicino z drugih območij (a + b) ter 2 oziroma 2 % za trditvi tradicionalne medicine z drugih območij ter načine zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava (b + c), ter nihče, ki trdi, da ni nič od naštetega.

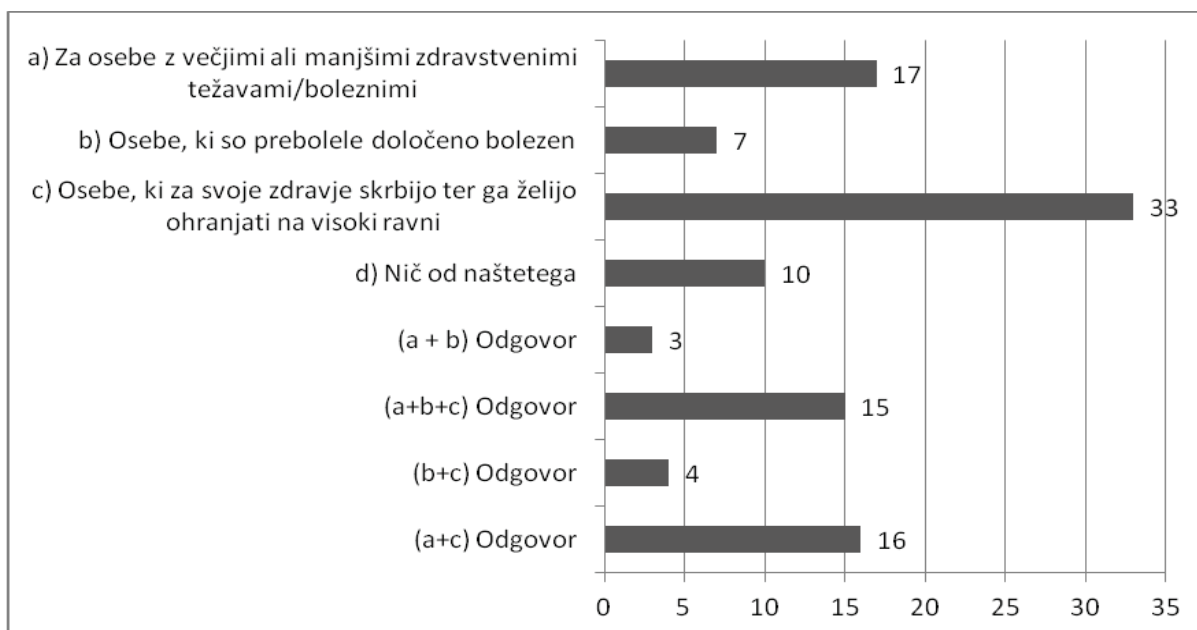
Šesto vprašanje: »Za koga menite, da je primerna alternativna oblika zdravljenja?«

Enako kot pri petem vprašanju je bila tudi pri tem možna izbira enega ali več odgovorov.

Možni odgovori so bili:

- za osebe z večjimi ali manjšimi zdravstvenimi težavami/bolezni;
- osebe, ki so prebolele določeno bolezen;

- osebe, ki za svoje zdravje skrbijo ter ga želijo ohranjati na visoki ravni;
- nič od navedenega.

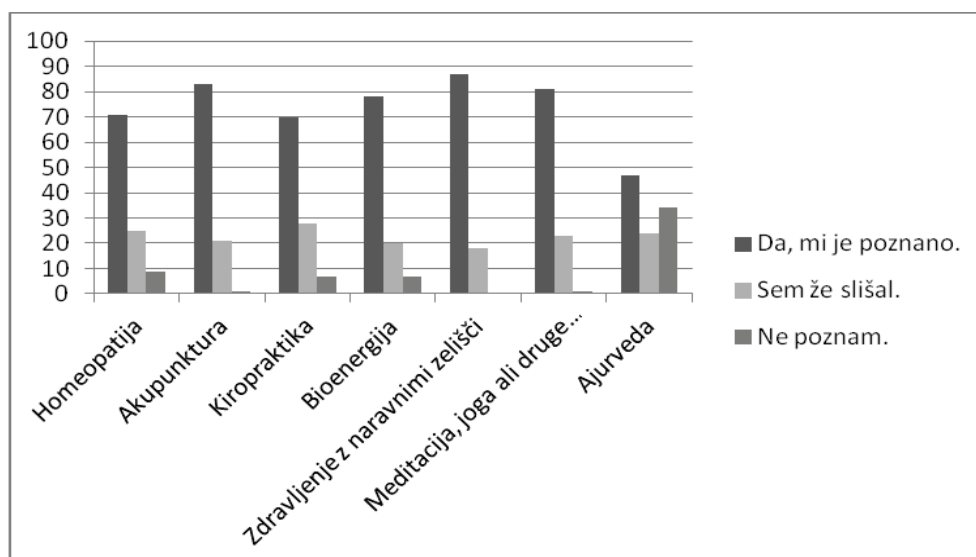


Slika 2: Slovenski anketiranci »Za koga bi bila primerna alternativna oblika zdravljenja?«

Slika 2 predstavlja, za koga bi bila primerna alternativna oblika zdravljenja. Kot pravilni odgovor bi se nanašal na osebe, ki skrbijo za svoje zdravje in ga želijo ohranjati ter kot drugo pa, da vključuje ljudi, ki želijo okrevati po bolezni, kjer posamezniki iščejo načine zdravljenja v alternativnih virih. 33 anketirancev oziroma 32 % meni, da za osebe, ki skrbijo za svoje zdravje. 17 vprašanih oziroma 16 % meni, da za osebe z večjimi ali manjšimi zdravstvenimi težavami, 16 anketiranih oziroma 15 % meni, da za osebe z večjimi ali manjšimi zdravstvenimi težavami ter za osebe, ki skrbijo za svoje zdravje in ga želijo ohranjati (a + c), 15 oziroma 14 % se je odločilo za vse tri trditve (a + b + c), 10 oziroma 9 % jih meni, da nič od navedenega. 7 oziroma 7 % meni, da za osebe, ki so prebolele določeno bolezen, 4 oziroma 4 % menijo, da za osebe, ki so prebolele določeno bolezen ter za osebe, ki skrbijo za svoje zdravje (b + c) in 3 anketiranci oziroma 3 % so se odločili za trditvi (a + b).

Sedmo vprašanje: *»Ali poznate naslednje celovite zdravilske sisteme?«*

S tem vprašanjem smo želeli ugotoviti, ali so anketiranci že slišali zanje oziroma ali poznajo naslednje celovite zdravilske sisteme: homeopatija, akupunktura, kiropraktika, bioenergija, zdravljenje z zelišči, meditacija – joga ali druge tehnike sproščanja in ajurvedska medicina.



Slika 3: Poznavanje celovitih zdravilskih sistemov v Sloveniji

Na sliki 3 je prikazano, da največ anketirancev pozna zdravljenje z naravnimi zelišči, in sicer 87 anketirancev oziroma 83 %, akupunkturo pozna 83 anketirancev oziroma 79 % in meditacija, joga ali druge tehnike sproščanja 81 vprašanih oziroma 77 %. Sledijo bioenergija z 78 odgovori oziroma 74 %, homeopatija z 71 odgovori oziroma 68 %. 28 vprašanih oziroma 27 % od vseh anketiranih je že slišalo za kiropraktika in 25 oseb oziroma 24 % anketiranih je tudi slišalo za homeopatijo, vendar dejansko kiropraktika ne pozna 7 vprašanih oziroma 6,7 % in homeopatije ne pozna 9 anketirancev oziroma 8,6 %. Za ostale zdravilske sisteme so že slišali ali jih poznajo. Presenetljiv rezultat je bil, da večina anketirancev ne pozna ajurvedske medicine, in sicer 34 vprašanih oziroma 32,4 %.

Osmo vprašanje: *»Ali ste že zboleli za boleznijo, kjer se je zdravljenje z uradno medicino izkazalo za neuspešno?«*

Preglednica 4 prikazuje, da je kar 24 anketiranih oziroma 23 % že zbolelo za boleznijo, kjer je bilo zdravljenje z uradno medicino neuspešno, 81 vseh anketirancev oziroma 77 % pa še ni zbolelo za boleznijo, ki je uradna medicina ne bi pozdravila.

Preglednica 4: Neuspešno zdravljenje z uradno medicino v Sloveniji

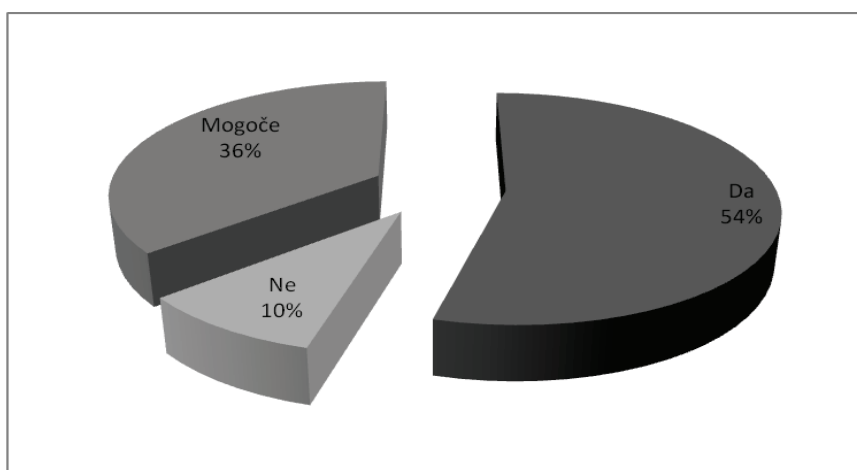
	Število anketirancev	Delež (v %)
Da	24	23
Ne	81	77
Skupaj:	105	100

Deveto vprašanje: »Ali bi se pri večjih težavah obrnili na alternativne metode zdravljenja?«

Preglednica 5: Zdravljenje z alternativnimi metodami v Sloveniji

	Število anketirancev	Delež (v %)
Da	57	54
Ne	10	10
Mogoče	38	36
Skupaj:	105	100

Preglednica 5 nam predstavlja, da bi se kar 57 vprašanih oziroma 54 % odločilo za zdravljenje z alternativno medicino. 10 anketirancev oziroma 10 % se za zdravljenje z alternativnimi metodami ne bi odločilo. Kot možnost, da bi se odločili za alternativne metode, je pritrnilo 38 anketirancev oziroma 36 %.



Slika 4: Slo. ankete »Ali bi se pri večjih težavah obrnili na alternativne metode zdravljenja?«

Deseto vprašanje: »Ali ste kdaj obiskali alternativnega praktika ali zdravilca?«

Preglednica 6: Obisk praktika/zdravilca alternativne medicine v Sloveniji

	Število anketirancev	Delež (v %)
Da	51	49
Ne	54	51

Preglednica 6 nam predstavlja, da je 51 oziroma 49 % obiskalo praktika oziroma zdravilca alternativne medicine, kar je skoraj polovica anketirancev. 54 anketirancev oziroma 51 % pa se še ni zdravilo pri zdravilcu ali alternativnem praktiku.

Naslednja tri vprašanja (11, 12 in 13) se nanašajo na anketirance, ki so se že zdravili z alternativnimi metodami oziroma so obiskali alternativnega zdravnika.

Enajsto vprašanje: *»Ali je bilo zdravljenje učinkovito?«*

Pri tem vprašanju smo želeli izvedeti učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu. Kot je razvidno iz preglednice 7, je 33 anketirancev oziroma 65 % odgovorilo, da je zdravljenje pri zdravilcu učinkovito. 18 anketirancev oziroma 35 % ni bilo zadovoljnih z zdravljenjem z naravnimi metodami.

Preglednica 7: Učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu v Sloveniji

	Število anketirancev	Delež (v %)
Da	33	65
Ne	18	35
Skupaj:	51	100

Dvanajsto vprašanje: *»Katero metodo zdravljenja ste preizkusili?«*

To vprašanje je bilo odprtega tipa, kjer so imeli anketiranci možnost dopolnitve odgovorov. Zanimalo nas je, katere metode zdravljenja alternativne medicine so anketiranci preizkusili. Najpogostejši odgovori so bili: bioenergija, kiropraktika, akupunktura, homeopatija, zdravljenje z naravnimi zelišči, joga in masaža.

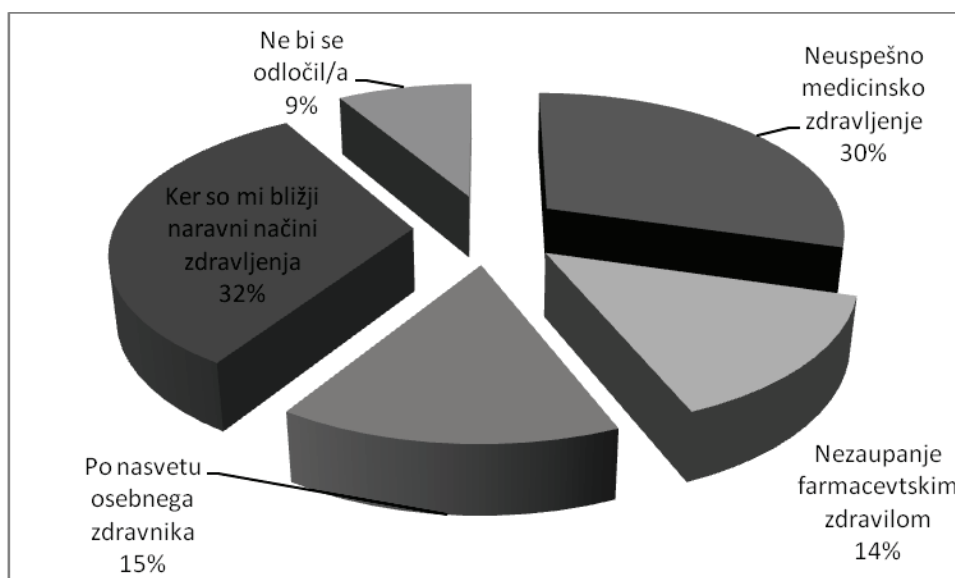
Trinajsto vprašanje: *»Ali bi se še zdravili s to metodo?«*

Od 51 anketirancev bi se jih 37 oziroma 73 % ponovno zdravilo z uporabljenjo metodo. 14 vprašanih oziroma 27 % pa se z uporabljenimi naravnimi metodami ne bi več zdravili.

Štirinajsto vprašanje: *»Zakaj bi se odločili za alternativne metode zdravljenja?«*

Vprašanje je imelo na razpolago samo en odgovor. Možni odgovori so bili:

- neuspešno medicinsko zdravljenje,
- nezaupanje farmacevtskim zdravilom,
- po nasvetu osebnega zdravnika,
- ker so mi bližji naravni načini zdravljenja,
- ne bi se odločil/a.



Slika 5: Slovenski anketiranci »Zakaj bi se odločili za alternativne metode?«

Slika 5 prikazuje deleže odgovorov anketirancev, zakaj bi se odločili za alternativne metode. 34 anketirancev oziroma 32 % bi se za take metode odločilo zato, ker so jim naravni načini zdravljenja bližji, 31 vprašanih oziroma 30 % jih meni, da je tradicionalna medicina neuspešna, 16 oziroma 15 % bi se zanje odločila po nasvetu osebnega zdravnika, 15 oziroma 14 % zaradi nezaupanja v farmacevtska zdravila in 9 anketirancev oziroma 9 % pa se za alternativne metode ne bi odločilo.

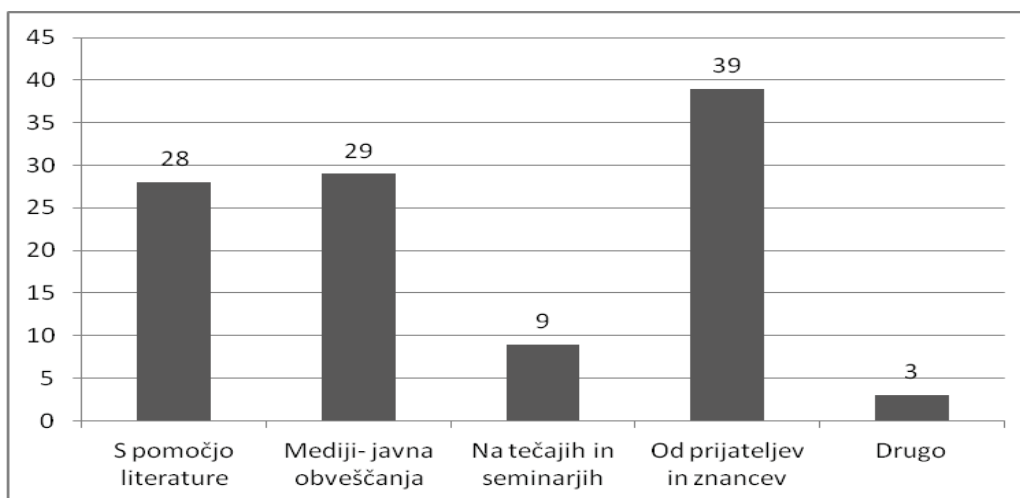
Petnajsto vprašanje: *»Ali je po vašem mnenju alternativna medicina: zanesljiva – nezanesljiva, varna – nevarna, poceni – draga?«*

Preglednica 8: Mnenja slovenskih anketirancev

	Delež (v %)		Delež (v %)	Skupaj (v %)
Zanesljiva	71	Nezanesljiva	29	100
Varna	74	Nevarna	26	100
Poceni	34	Predraga	66	100

Preglednica 8 predstavlja mnenja anketirancev o tem, ali je alternativna medicina zanesljiva ali ne. Kar 75 anketirancev oziroma 71 % je odgovorilo, da je alternativna medicina zanesljiva, 30 oziroma 29 % pa meni, da je nezanesljiva. Na vprašanje, ali je alternativna medicina varna ali ne, je kar 78 anketirancev oziroma 74 % odgovorilo, da je alternativna medicina varna, 27 oziroma 26 % pa jih meni, da je nevarna. Zanimalo nas je, ali je alternativna medicina ekonomična ali predraga. 69 oziroma 66 % anketirancev meni, da je zdravljenje z alternativno medicino predrago, 36 oziroma 34 % pa jih je odgovorilo, da je cena zdravljenja ekonomična.

Šestnajsto vprašanje: *Večino informacij o alternativni medicini ste dobili:*



Slika 6: Pridobitev informacij o alternativni medicini v Sloveniji

Informacije o alternativnih metodah zdravljenja so anketiranci dobili: prek prijateljev in znancev, takih je bilo 39 oziroma 37 %, 29 oziroma 27 % preko medijev – javnega obveščanja, 28 oziroma 26 % prek literature, 9 oziroma 8 % prek tečajev in seminarjev, 3 oziroma 2 % vprašanih je obkrožilo še odgovor drugo (npr. splet).

5.2 Prikaz in analiza odgovorov na italijansko anketo

V nadaljevanju smo prikazali rezultate odgovorov italijanskih anket in jih pokomentirali.

Rezultati anket se nanašajo na Italijansko obalno regijo Pescara.

Prva tri vprašanja v anketnem vprašalniku se nanašajo na spol, starost in izobrazbo.

Preglednica 9: Spol italijanskih anketirancev

Spol	Absolutna frekvenca	Relativna frekvenca
Moški	56	53
Ženske	49	47
Skupaj	105	100 %

Preglednica 9 prikazuje podatke o spolu anketirancev. V raziskavi je sodelovalo več moških kot žensk. Moških je bilo 56 oziroma 53 %, žensk pa 49 oziroma 47 %.

Preglednica 10: Starost italijanskih anketirancev

Starost	Število anketirancev	Delež (v %)
Do 20 let	2	2
Od 21 do 30 let	17	16
Od 31 do 40 let	34	32
Od 41 do 50 let	34	32
Od 51 do 60 let	7	7
Več kot 61 let	11	11
Skupaj	105	100

Preglednica 10 prikazuje podatke o starosti anketirancev. Največ anketirancev je bilo starih od 31 do 40 let in enako število anketirancev je bilo starih od 41 do 50 let, in sicer 32 %. 17 oziroma 16 % anketirancev je bilo starih od 21 do 30 let, 11 % več kot 61 let, 7 % od 51 do 60 in 2 % anketirancev je imelo manj kot 20 let.

Preglednica 11: Izobrazba italijanskih anketirancev

Izobrazba	Število anketirancev	Delež (v %)
Manj kot srednja šola	10	9
Gimnazija	9	8
Srednja šola	60	58
Univerzitetna izobrazba	23	22
Magisterij ali doktorat	3	3
Skupaj	105	100

Preglednica 11 obravnava podatke o izobrazbi anketirancev. Največ anketirancev, 60 oziroma 58 %, ima končano srednjo šolo. Sledijo anketiranci z univerzitetno izobrazbo, 23 oziroma 22 %, nato tisti z manj kot srednjo šolo, 10 oziroma 9 %, potem gimnazijo, 9 oziroma 8 %. Najmanj anketirancev je bilo z opravljenim magisterijem ali doktoratom, 3 oziroma 3 %.

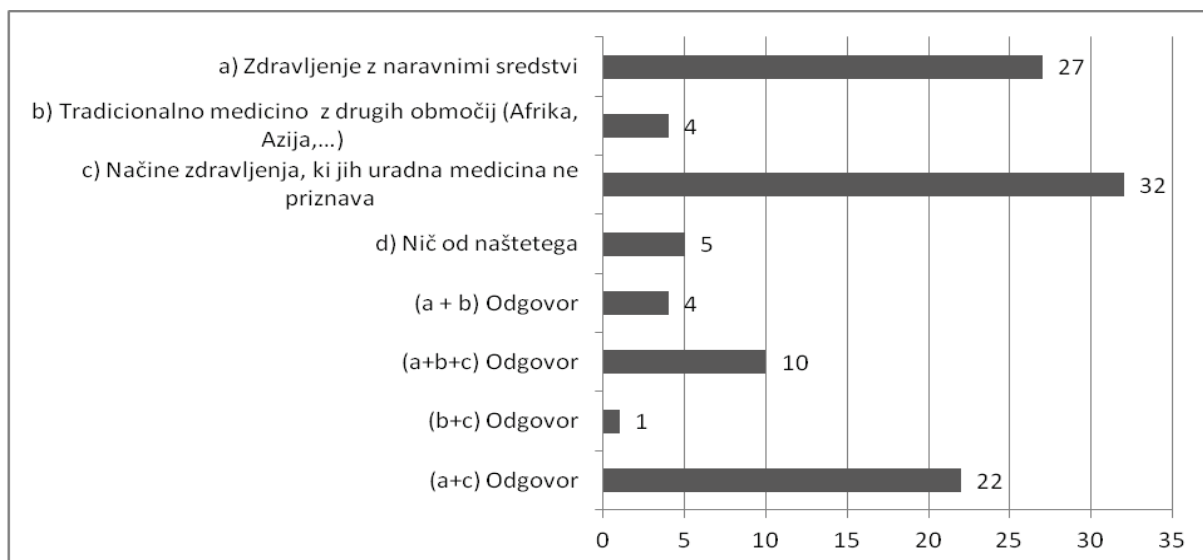
Četrto vprašanje: *»Ali poznate pojem alternativna medicina?«*

Kot poznavanje pojma alternativna medicina so anketiranci imeli izbiro »Da« ali »Ne«. Kot rezultat na to vprašanje je 94 anketirancev oziroma 90 % odgovorilo z »Da« in kar 11 oziroma 10 % z »Ne«.

Peto vprašanje: *»Pojem alternativna medicina predstavlja:«*

Pri tem vprašanju je bilo možnih en ali več odgovorov. Možni odgovori so bili:

- zdravljenje z naravnimi sredstvi;
- tradicionalno medicino z drugih območij (Afrika, Azija ...);
- načine zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava;
- nič od naštetega.



Slika 7: Razumevanje pojma alternativne oblike zdravljenja v Italiji

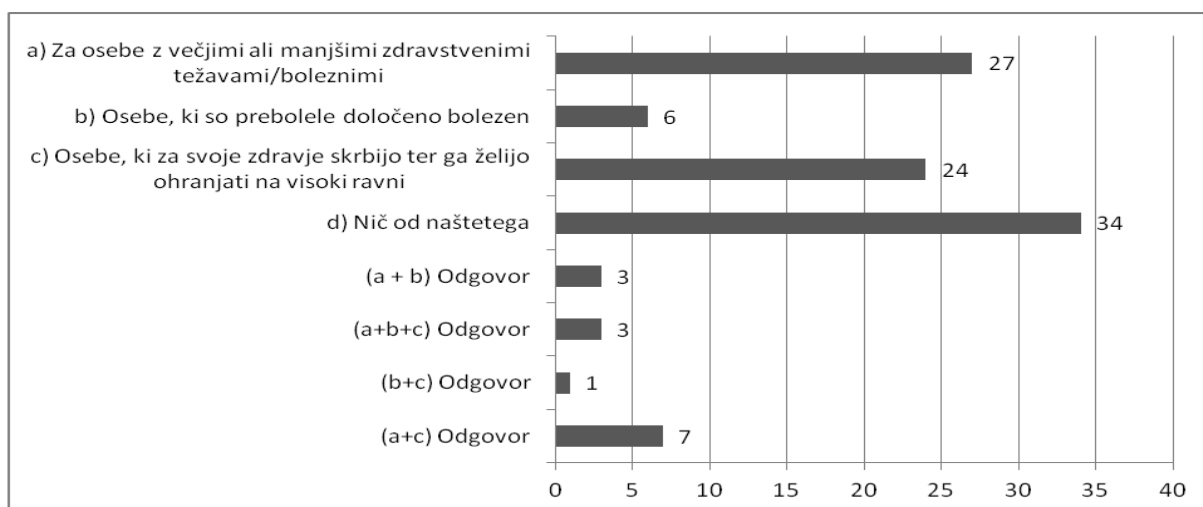
Na vprašanje, kaj predstavlja pojem alternativna medicina, je 32 anketirancev oziroma 30 % vprašanih odgovorilo, da je zdravljenje, ki ga uradna medicina ne priznava. Ta odgovor ne drži popolnoma, saj je uradna medicina priznala določene metode zdravljenja, kot so akupunktura, kiropraktika, osteopatija, joga, meditacija ... 27 anketirancev oziroma 26 % meni, da je zdravljenje z naravnimi sredstvi, kar večinoma drži, 22 oseb oziroma 21 % meni, da alternativna medicina predstavlja zdravljenje z naravnimi metodami ter načine zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava (a + c). 10 vprašanih oziroma 9 % se je odločilo za odgovore prvih treh trditvev (a + b + c), 5 anketiranih oziroma 5 % pa se ni strinjalo z nobeno trditvijo. 4 vprašani oziroma 4 % so se odločili za tradicionalno medicino z drugih območij ter za trditvi zdravljenja z naravnimi sredstvi in tradicionalno medicino z drugih območij (a + b), 1 vprašani oziroma 1 % meni, da je tradicionalna medicina z drugih območij ter načini zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava (b + c).

Šesto vprašanje: »Za koga menite, da je primerna alternativna oblika zdravljenja?«

Enako kot pri petem vprašanju je bilo tudi pri tem možno izbrati enega ali več odgovorov. Možni odgovori so bili:

- za osebe z večjimi ali manjšimi zdravstvenimi težavami/bolezni;
- osebe, ki so prebolele določeno bolezen;

- osebe, ki za svoje zdravje skrbijo ter ga želijo ohranjati na visoki ravni;
- nič od navedenega.

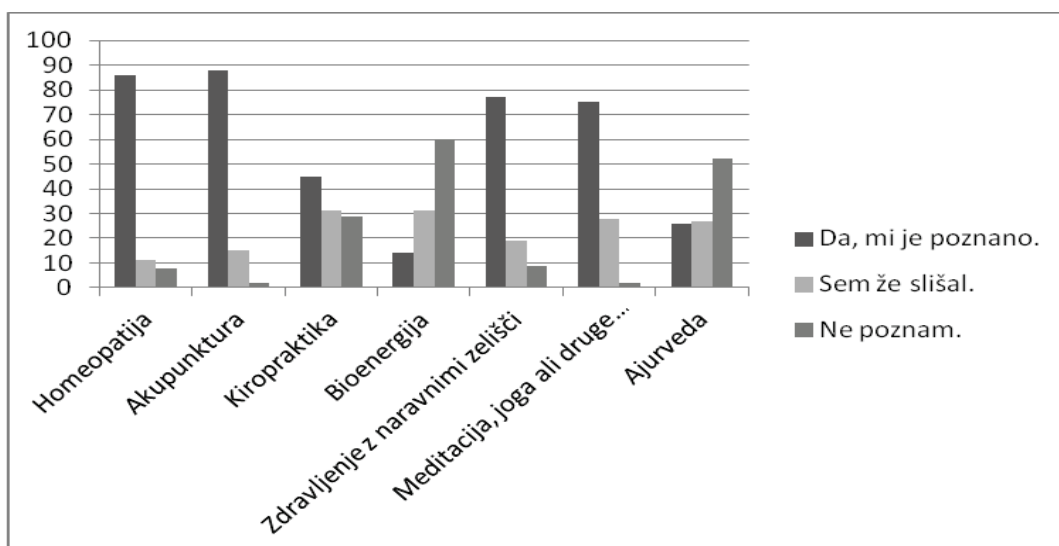


Slika 8: Italijanski anketiranci »Za koga bi bila primerna alternativna oblika zdravljenja?«

Slika 8 predstavlja, za koga bi bila primerna alternativna oblika zdravljenja. 34 vprašanih oziroma 32 % meni, da nobena od navedenih trditev ni pravilna, ampak da je trditev napačna, saj ljudje, ki iščejo alternativno obliko zdravljenja, skrbijo za svoje zdravje in ga želijo ohranjati in kot drugo vključuje tudi ljudi, ki želijo okrevati po bolezni, saj posamezniki iščejo načine zdravljenja v alternativnih virih. 27 anketiranih oziroma 26 % meni, da za osebe z večjimi ali manjšimi zdravstvenimi težavami, 24 oziroma 23 %, da za osebe, ki skrbijo za svoje zdravje, 7 oziroma 6,5 % jih meni, da za osebe z večjimi in manjšimi težavami in za osebe, ki ohranjajo svoje zdravje (a + c). 6 oziroma 5,5 % jih meni, da za osebe, ki so prebolele določeno bolezen, 3 oziroma 3 % pa so se odločili za trditev (a + b) ter za vse tri trditve (a + b + c), 1 oseba oziroma 1 % pa za trditev (b + c).

Sedmo vprašanje: *»Ali poznate naslednje celovite zdravilske sisteme?«*

S tem vprašanjem smo želeli ugotoviti, ali so anketiranci že slišali oziroma ali poznajo naslednje celovite zdravilske sisteme: homeopatija, akupunktura, kiropraktika, bioenergija, zdravljenje z zelišči, meditacija – joga ali druge tehnike sproščanja in ajurvedska medicina.



Slika 9: Celoviti zdravilski sistemi, poznani v Italiji

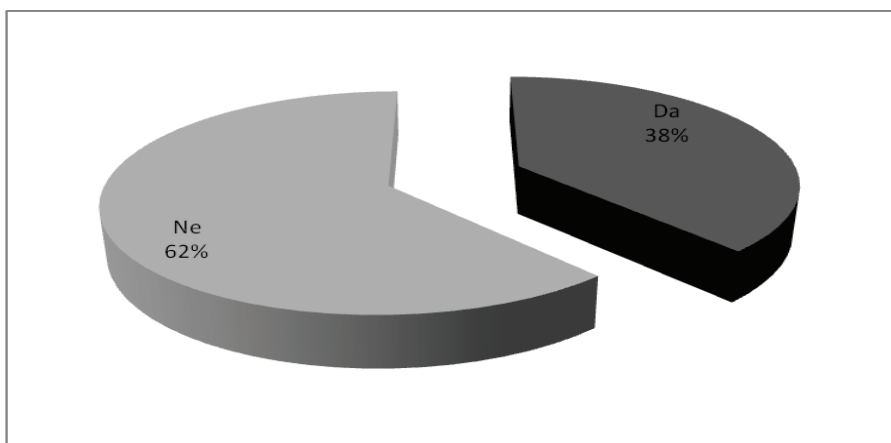
Na sliki 9 je prikazano, da največ anketirancev pozna akupunkturo, 88 oziroma 84 %, homeopatijo, 86 oziroma 82 %, in zdravljenje z naravnimi zelišči, 77 oziroma 73 %. Sledijo meditacija, joga ali druge tehnike sproščanja, 75 oziroma 71 %, in kiropraktika, 45 oziroma 43 %. 31 oziroma 30 % od vseh anketiranih je že slišalo za kiropraktika in enako število anketiranih je tudi slišalo za bioenergijo, vendar dejansko kiropraktika ne poznajo, takih je bilo 29 vprašanih oziroma 28 %; bioenergije pa ne pozna 60 vprašanih oziroma 57 %. Za ostale zdravilske sisteme so že slišali ali jih poznajo. Presenetljiv rezultat je bil, da polovica anketirancev ne pozna ajurvedske medicine, in sicer 52 vprašanih oziroma 50 %.

Osmo vprašanje: »Ali ste že zboleli za boleznijo, kjer se je zdravljenje z uradno medicino izkazalo za neuspešno?«

Preglednica 12: Neuspešno zdravljenje z uradno medicino v Italiji

	Število anketirancev	Delež (v %)
Da	40	38
Ne	65	62
Skupaj:	105	100

Preglednica 12 prikazuje, da je kar 40 anketiranih oziroma 38 % že zbolelo za boleznijo, kjer je bilo zdravljenje z uradno medicino neuspešno, 65 anketirancev oziroma 62 % pa še ni zbolelo za boleznijo, ki je uradna medicina ne bi pozdravila.



Slika 10: Neuspešno zdravljenje uradne medicine v Italiji

Deveto vprašanje: »Ali bi se pri večjih težavah obrnili na alternativne metode zdravljenja?«

Preglednica 13: Zdravljenje z alternativnimi metodami v Italiji

	Število anketirancev	Delež (v %)
Da	64	61
Ne	35	33
Mogoče	6	6
Skupaj:	105	100

Preglednica 13 nam predstavlja, da bi se kar 64 vprašanih oziroma 61 % odločilo za zdravljenje z alternativno medicino. 35 anketiranih oziroma 33 % se za zdravljenje z alternativnimi metodami ne bi odločilo. Kot možnost, da bi se odločili za alternativne metode, je izbralo 6 anketirancev oziroma 6 %.

Deseto vprašanje: »Ali ste kdaj obiskali alternativnega praktika ali zdravilca?«

Preglednica 14: Obisk praktika/zdravilca alternativne medicine v Italiji

	Število anketirancev	Delež (v %)
Da	32	31
Ne	73	69

Preglednica 14 nam predstavlja, da je 32 vprašanih oziroma 31 % obiskalo praktika oziroma zdravilca alternativne medicine. 73 anketirancev oziroma 69 % pa se še ni zdravilo pri zdravilcu ali alternativnem praktiku.

Naslednja tri vprašanja (11, 12 in 13) se nanašajo na anketirance, ki so se že zdravili z alternativnimi metodami oziroma so obiskali alternativnega zdravilca.

Enajsto vprašanje: »Ali je bilo zdravljenje učinkovito?«

Pri tem vprašanju smo želeli izvedeti učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu. Kot je razvidno iz preglednice 15, je izmed vseh 32 anketiranih 29 oseb oziroma 91 % odgovorilo, da je zdravljenje pri zdravilcu učinkovito. 3 vprašani oziroma 9 % od 32 anketirancev ni bilo zadovoljnih z zdravljenjem z naravnimi metodami.

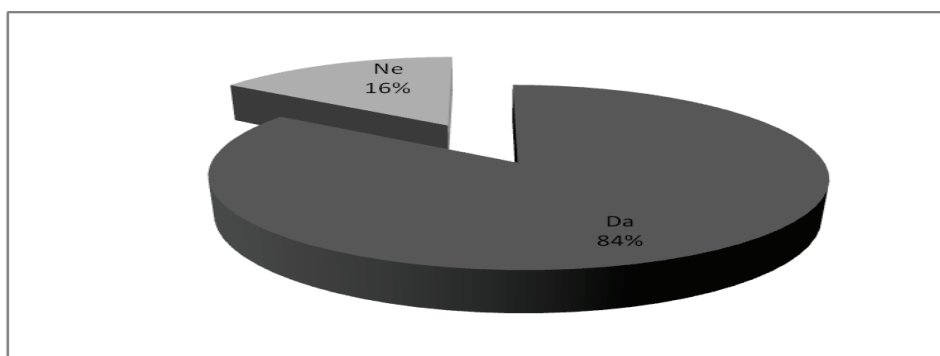
Preglednica 15: Učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu v Italiji

	Število anketirancev	Delež (v %)
Da	29	91
Ne	3	9
Skupaj:	32	100

Dvanajsto vprašanje: »Katero metodo zdravljenja ste preizkusili?«

To vprašanje je bilo odprtega tipa, kjer so anketiranci ustrezno dopolnili. Zanimalo nas je, katere metode zdravljenja alternativne medicine so anketiranci preizkusili. Najpogostejši odgovori so bili: akupunktura, homeopatija, osteopatija, kiropraktika, zdravljenje z naravnimi zelišči, joga.

Trinajsto vprašanje: »Ali bi se še zdravili s to metodo?«



Slika 11: Italijanski anketiranci »Ali bi se še zdravili s to metodo?«

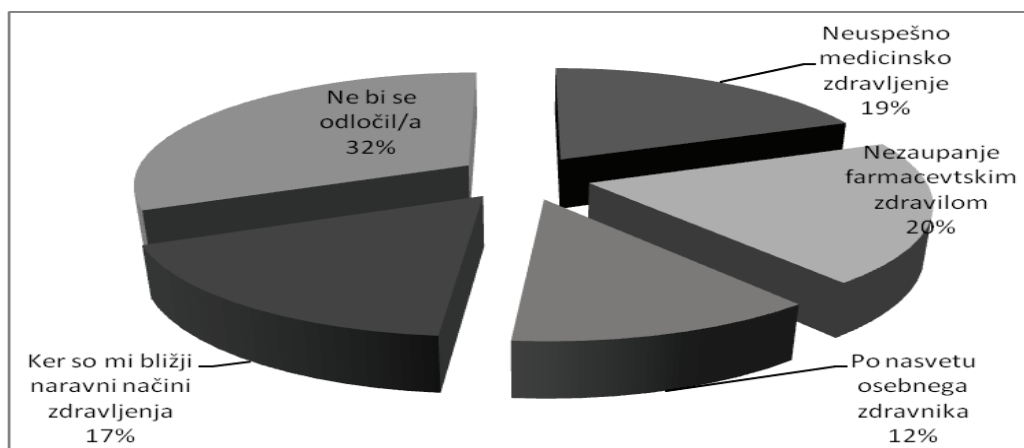
Slika 11 predstavlja, da bi se 27 anketirancev oziroma 84 % ponovno zdravilo z uporabljeno metodo; 5 oziroma 16 % pa se z uporabljenimi naravnimi metodami ne bi več zdravili.

Štirinajsto vprašanje: »Zakaj bi se odločili za alternativne metode zdravljenja?«

Vprašanje je imelo na razpolago samo en odgovor. Možni odgovori so bili:

- neuspešno medicinsko zdravljenje,
- nezaupanje farmacevtskim zdravilom,

- po nasvetu osebnega zdravnika,
- ker so mi bližji naravni načini zdravljenja,
- ne bi se odločil/a.



Slika 12: Italijanski anketiranci »Zakaj bi se odločili za alternativne metode zdravljenja?«

Slika 12 prikazuje, da 20 anketirancev oziroma 19 % meni, da je tradicionalna medicina neuspešna, 21 oziroma 20 % ne zaupa v farmacevtska zdravila, 13 oziroma 12 % bi se odločila po nasvetu osebnega zdravnika, 18 anketirancev oziroma 17 % meni, da so jim naravni načini zdravljenja bližji in 33 anketirancev oziroma 32 % pa se ne bi odločilo za alternativne metode.

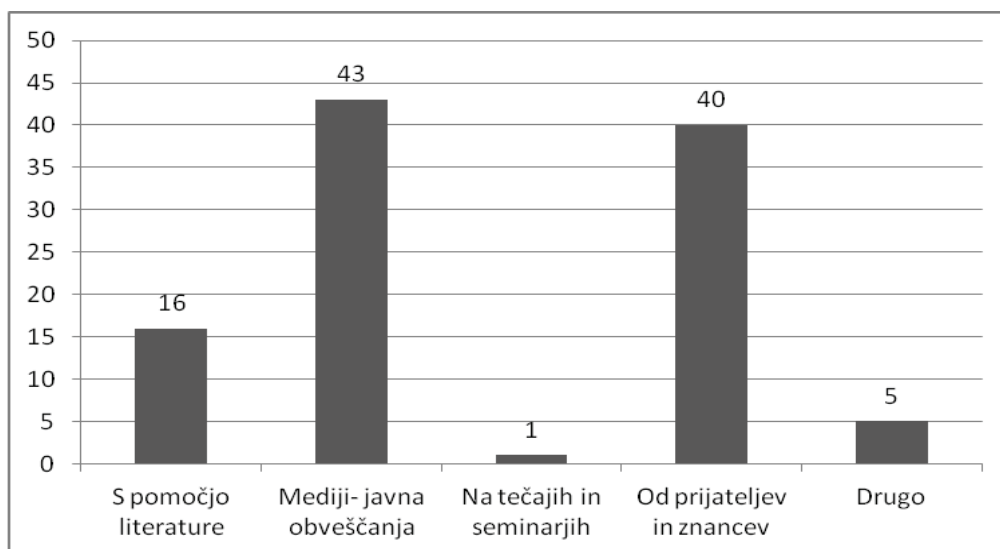
Petnajsto vprašanje: *»Ali je po vašem mnenju alternativna medicina: zanesljiva – nezanesljiva, varna – nevarna, poceni – draga?«*

Preglednica 16: Mnenja italijanskih anketirancev o alternativni medicini

	Delež (v %)		Delež (v %)	Skupaj (v %)
Zanesljiva	71	Nezanesljiva	29	100
Varna	62	Nevarna	38	100
Poceni	44	Predraga	56	100

Preglednica 16 predstavlja mnenja anketirancev, kjer smo poizvedovali, ali je alternativna medicina zanesljiva ali ne. 75 anketirancev oziroma 71 % je odgovorilo, da je alternativna medicina zanesljiva, 30 oziroma 29 % pa jih meni, da ne. Zanimalo nas je, ali je varna ali ne. Kar 65 vprašanih oziroma 62 % je odgovorilo, da je alternativna medicina varna in 40 oziroma 38 % pa, da je nevarna. Vprašali smo tudi, ali je alternativna medicina ekonomična ali predraga. 59 anketirancev oziroma 56 % meni, da je zdravljenje z alternativno medicino predrago; 46 oziroma 44 % pa je odgovorilo, da je cena zdravljenja ekonomična.

Šestnajsto vprašanje: *Večino informacij o alternativni medicini ste dobili:*



Slika 13: Pridobitev informacij o alternativni medicini v Italiji

Pri vprašanju, kje ste dobili informacije o alternativnih metodah zdravljenja, je 43 vprašanih oziroma 41 % odgovorilo, da preko medijev – javnega obveščanja, 40 oziroma 38 % preko prijateljev in znancev, 16 oziroma 15 % preko literature, 1 oziroma 1 % preko tečajev in seminarjev, 5 oziroma 5 % vprašanih je obkrožilo še odgovor drugo, kar pomeni, da so imeli še drugi vir pridobivanja informacij o alternativnih metodah zdravljenja (npr. splet).

5.3 Analiza rezultatov

Raven poznavanja in uporaba alternativnih metod zdravljenja je v obeh državah precej podobna, vendar obstajajo določene razlike, ki bi jih bilo treba osvestiti z zdravstvenih vidikov.

Tako v Sloveniji kot v Italiji je informiranje o alternativni medicini v razvoju. Pri petem vprašanju smo spraševali, kaj predstavlja pojem alternativna medicina. Slovenski anketiranci so se odločili, da gre za zdravljenje z naravnimi sredstvi; italijanski anketiranci pa, da so to načini zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava. Alternativne oblike zdravljenja so danes precej razširjene. Uradna medicina lahko še naprej zavrača znanstveno nepodprte načine zdravljenja, vendar to ne bo preprečilo ljudem, da bi poskusili še druge oblike zdravljenja.

Zanimive so tudi razlike pri šestem vprašanju, kjer sprašujemo, za koga je primerna alternativna oblika zdravljenja. Slovenski anketiranci menijo, da za osebe, ki za svoje zdravje skrbijo in ga želijo ohranjati. Italijanski anketiranci pa so se večina odločili, da nobeden od

navedenih odgovorov ni primeren. Vendar smo želeli, da navedejo, da za ljudi, ki skrbijo za lastno zdravje ter za ljudi, ki imajo večje ali manjše zdravstvene težave.

Pri sedmem vprašanju smo anketirance spraševali o poznavanju celovitih zdravilskih sistemov. Tako med Slovenci kot Italijani so najbolj poznana zdravljenja z zelišči, akupunkturo, najmanj pa z ajurvedsko medicino. Za razliko Slovencev Italijanom ni poznana bioenergija. Oboji pa so že slišali za kiropraktika.

Ena od razlik je še, da so Slovenci najpogosteje poizkusili metodo zdravljenja z bioenergijo, nato sledijo masaže, joga in zdravljenje z zelišči. Italijanski anketiranci pa so najpogosteje odgovorili, da so poizkusili akupunkturo, homeopatijo in kiropraktika. Kar nam pove, da so Italijani bolj prepričani v manualne terapije alternativne medicine, Slovenci pa bolj v duhovne.

Rada bi izpostavila tudi odgovore na štirinajsto vprašanje. Slovenci bi se odločili za alternativne metode zdravljenja, ker so jim naravni načini zdravljenja bližji. Tretjina Italijanov pa se za alternativne metode ne bi odločila, kar pomeni, da bolj zaupajo uradni medicini. Slovenski in italijanski anketiranci so bili enotni pri popolnem nezaupanju v farmacevtska zdravila.

6 SKLEP

Alternativna medicina in alternativne oblike zdravljenja so v zadnjem času vse bolj priljubljene. Vedno več ljudi se obrača po pomoč k drugim oblikam zdravljenja, saj alternativne oblike uporabljajo s privolitvijo zdravnika ali brez nje. Ljudje že uporabljajo samokontrolo pri varovanju svojega zdravja, pri ugotavljanju bolezni in zdravljenju samega sebe, pogosto od nasvetov sorodnikov, prijateljev ali javnega obveščanja.

Cilj zaključne projektne naloge je bil raziskati trg in ugotoviti, kaj menijo naključni ljudje glede alternativne oblike zdravljenja. Z anketnim vprašalnikom smo želeli pridobiti njihovo poznavanje o alternativni medicini, ugotovili smo njihova mnenja o varnosti in zanesljivosti alternativne medicine. Želeli smo izvedeti, kaj menijo glede cen alternativnega zdravljenja.

Alternativna medicina se opira na prepričanje, da teče skozi vsako osebo posebna energija, ki uravnoveša vez med duhovnim in fizičnim svetom. Če pride do porušanja ravnovesja, se pojavijo simptomi bolezni, na katerega nas telo opozarja, da je nastopila bolezen. Za razliko uradne medicine se telo ne ozdravi, ko izginejo simptomi bolezni, ampak ko se vzpostavi ravnovesje v telesu. Zato se alternativni praktiki, preden predpišejo določeno diagnozo, najprej posvetijo stilu življenja posameznika. Iz opravljene ankete lahko sklepamo, da bi se vedno več ljudi odločilo za alternativne oblike zdravljenja, vendar le kot dopolnilno obliko zdravljenja. Nekateri so zdravilca že obiskali. Bili so zadovoljni z metodami zdravljenja in bi se na te metode še obrnili. V večini primerov se ljudje od alternativnih metod zdravljenja najpogosteje poslužujejo manualne terapije (npr. masaž in kiropraktike) in zdravljenja z energijami (npr. bioenergije, Reiki).

Alternativna oblika je glede mnenj anketirancev varna in zanesljiva, kljub temu da ni priznana s strani uradne medicine. Kot varnost in zanesljivost lahko od anketirancev sklepamo, da so seznanjeni s prednostmi in slabosti uporabe zdravilstva.

Prednost uporabe zdravilstva je odnos med zdravilcem in bolnikom, kjer obisk alternativnega zdravilca obravnava celostno stanje osebe. Zdravilec se z osebo pogovarja in želi, da pri procesu zdravljenja zavzamejo aktivno vlogo. Drugo prednost imajo zdravilske metode placebo učinek. Ta je prisoten, znan in dokazan tudi pri medicinskih metodah zdravljenja. Placebo učinek je odvisen od bolnikove volje, samozavesti, vere in zaupanja. Razvije se s tekom zdravilskega postopka, pri katerem poteka bolj osebni dialog.

Nevarnost pri uporabi zdravilstva so lahko poškodbe pri manualnih tehnikah ali zastupitev z neustrezno izdelanim rastlinskim pripravkom.

Po anketi smo ugotovili, da bi se veliko anketirancev odločilo za alternativne metode, ker so jim naravni načini zdravljenja bližji, kar pomeni, da ne zaupajo farmacevtskim zdravilom.

Kot oviro so anketiranci navedli ceno storitve, saj je za tovrstno zdravljenje treba odšteti kar precej denarja. Sklepamo, da če bi bile cene dostopnejše, bi se za alternativne metode odločilo veliko več ljudi, kot se.

LITERATURA

- Bach, Edward. 2002. *Zdravi se sam: duhovna osnova originalne Bachove cvetne terapije*. Ljubljana: Samozal. I. Roglič Kononenko.
- Bindi, Gabriele. 2013. *Medicine complementari: Finalmente ufficiali in Italia!* [Http://aamterranuova.it/Salute-e-medicina-naturale/Medicine-complementari-finalmente-ufficiali-in-Italia](http://aamterranuova.it/Salute-e-medicina-naturale/Medicine-complementari-finalmente-ufficiali-in-Italia) (5. 11. 2013).
- Ćatović, Enes. 1989. *Akupunktura*. Zagreb: SNL.
- Flis, Ivica. 2011. *Alternativna medicina – kaj je to?* [Http://www.dr-flis.si/Aletrnativna_medicina-kaj_je_to](http://www.dr-flis.si/Aletrnativna_medicina-kaj_je_to) (13. 1. 2014).
- Fraser, Tara. 2004. *Joga: priročnik za učenje joge doma*. Tržič: Učila International.
- Gedrih, Maša. 2006. *Zdravilstvo ob boku zdravstvu?* [Http://www.viva.si/Alternativna-in-naravna-pomo%C4%8D/717/Zdravilstvo-ob-boku-zdravstvu#](http://www.viva.si/Alternativna-in-naravna-pomo%C4%8D/717/Zdravilstvo-ob-boku-zdravstvu#) (22. 8. 2013).
- Grušovnik, Mojca. 2013. *V Celju prva hiša integrativne medicine*. [Http://www.dnevnik.si/slovenija/lokalno/stajerska/v-celju-prva-hisa-integrativne-medicine#](http://www.dnevnik.si/slovenija/lokalno/stajerska/v-celju-prva-hisa-integrativne-medicine#) (29. 10. 2013).
- Inglis, Brian in Ruth West. 1988. *Alternativna medicina*. Ljubljana: Mladinska knjiga: Domus (CZNG).
- Jänicke, Christof in Jörg Grünwald. 2009. *Alternativna medicina: praktični in strokovni priročnik*. Ljubljana: Modrijan.
- Joythimayananda, Swami. 2001. *Ayurveda: curarsi con l'ayurveda: conoscenza pratica per il benessere*. Genova: International College of Ayurveda.
- Keating, Shelley, Stephen Bayliss, Ela Bayliss in Pamela Allardice. 2013. *Masaža in aromaterapija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kersnik, Janko. 2006. Družinska medicina in uporabniki komplementarne in alternativne medicine. *Zdravstveno varstvo* 45 (1): 203–205.
- Kitajska medicina. 2010. *Tradicionalna kitajska medicina*. [Http://www.kitajskamedicina.si](http://www.kitajskamedicina.si) (29. 10. 2013).
- Kreft, Samo. 2008. Zdravila v alternativni medicini. *Farmaceutski vestnik* 59 (5): 251–256.
- Mills, Simon. 1997. *Velika knjiga o metodah zdravljenja: primerjava alternativne prakse in uradne medicine*. Ljubljana: Obris.
- Mohorič, Metka. 2011. Dokazi o učinkovitosti masaže Evidence on effectiveness of massage. *Rehabilitacija* 10 (1): 62–66.
- Ogorevc, Marjan. 2008. *Alternativna medicina v športu*. Brežice: samozaložba.
- Papuga, Petar. 2004. *Kitajski ključ do zdravja*. Komenda: Daofa.
- Pustavrh, Karmen M. 2010. *Zdravljenje z rastlinami*. [Http://www.viva.si/Alternativna-in-naravnapomoc/1070/Zdravljenje-z-rastlinami](http://www.viva.si/Alternativna-in-naravnapomoc/1070/Zdravljenje-z-rastlinami) (27. 2. 2014).
- Roberts, Herbert A.. 1993. *Omeopatia: I principi e l'arte del curare*. Roma: Edizioni mediterranee.

- Safić, Smajo G. 2013. *Ajurvedska medicina za fizično, mentalno in duhovno zdravje*. Ljubljana: Chiara.
- Scheffer, Karola. 2012. *Homeopatija: začnimo preprosto*. Ptuj: Florimed.
- SHD (Slovensko homeopatsko društvo). B. 1. *Homeopatija v državah članicah Evropske unije*. [Http://www.shd.si/default.asp?mID=sl&pID=Homeopatija-v-drzavah-clanicah-EU](http://www.shd.si/default.asp?mID=sl&pID=Homeopatija-v-drzavah-clanicah-EU) (5. 11. 2013).
- Sibley, Veronica. 2008. *Aromaterapija: eterična olja za krepitev uma, telesa in duha*. Tržič: Učila International.
- Singh, Simon in Edzard Ernst. 2009. *Zdravilo ali slepilo? Alternativna medicina na zatožni klopi*. Tržič: Učila International.
- Smiljanič, Drago. 1999. *Naravno zdravljenje: bioenergija in kiropraktika*. Šmarjeta: samozaložba.
- Stühmer, Rolf. 1992. *Naravne zdravilne moči*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Ule, Mirjana. 2007. Vloga in pomen alternativnih zdravilskih praks v zdravstvenem varstvu ljudi. *Zdravstveno varstvo* 46 (3): 103–112.
- Vovk, Jurij. 2013. *Prva hiša integrativne medicine v Sloveniji je odprla svoja vrata*. [Http://www.mojaobcina.si/vojniki/novice/obvestila/ostalo/prva-hisa-integrativne-medicine-v-sloveniji-je-v-odprla-svoja-vrata.htm](http://www.mojaobcina.si/vojniki/novice/obvestila/ostalo/prva-hisa-integrativne-medicine-v-sloveniji-je-v-odprla-svoja-vrata.htm) (29. 10. 2013).
- Wikipedija. 2013. *Medicina alternativa*. [Http://it.wikipedia.org/wiki/Medicina_alternativa](http://it.wikipedia.org/wiki/Medicina_alternativa) (5. 11. 2013).
- Zakon o zdravstvu (ZZdrav). *Uradni list RS*, št. 94/07, 87/11.
- Zaloker, Ante in Urška Zaloker. 2010. Komplementarna in integrativna medicina. *Zdravniški Vestnik* 2011 (80): 33–38.
- Židov, Nena. 2000. Ali so metode alternativne medicine v Sloveniji res nekaj povsem novega? *Etnolog. Nova vrsta* 10 (10): 139–159.

PRILOGE

Priloga 1 Anketni vprašalnik v slovenskem jeziku

Priloga 2 Anketni vprašalnik v italijanskem jeziku

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Martina Martinuč, izredna študentka Fakultete za management Koper. Izvajam anketo o alternativnih oblikah zdravljenja. Namen vprašalnika je spoznati mnenje in informiranost ljudi o alternativnih metodah zdravljenja.

Vljudno prosim, da mi pomagate pri izvedbi zaključne projektne naloge, in sicer tako da izpolnite anonimni vprašalnik. Vsako vprašanje ima le en odgovor.

Za sodelovanje se Vam vnaprej zahvaljujem.

1. Spol:

- a) M b) Ž

2. Starost:

- a) < 20
b) 21–30
c) 31–40
d) 41–50
e) 51–60
f) > 61

3. Izobrazba:

- a) Manj kot srednja šola
b) Srednja šola
c) Višja šola
d) Visoka šola
e) Univerzitetna izobrazba
f) Magisterij ali doktorat

4. Ali poznate pojem alternativna medicina?

- a) DA b) NE

5. Pojem alternativna medicina predstavlja: (Označite vse trditve, s katerimi se strinjate.)

- a) Zdravljenje z naravnimi sredstvi
b) Tradicionalno medicino z drugih območij (Afrika, Azija ...)
c) Načine zdravljenja, ki jih uradna medicina ne priznava
d) Nič od naštetega.

Priloga 1

6. Za koga menite, da je primerna alternativna oblika zdravljenja?

(Možnih je več odgovorov)

- a) Za osebe z večjimi ali manjšimi zdravstvenimi težavami/bolezni
- b) Osebe, ki so prebolele določeno bolezen
- c) Osebe, ki za svoje zdravje skrbijo ter ga želijo ohranjati na visoki ravni
- d) Nič od navedenega

7. Ali poznate naslednje celovite zdravilske sisteme?

(Označite polje z X.)

	Da, mi je poznano	Sem že slišal	Ne poznam
Homeopatija			
Akupunktura			
Kiropraktika			
Bioenergija			
Zdravljenje z naravnimi zelišči			
Meditacija, joga ali druge tehnike sproščanja			
Ajurveda			

8. Ali ste že zboleli za boleznijo, kjer se je zdravljenje z uradno medicino izkazalo za neuspešno?

- a) DA
- b) NE

9. Ali bi se pri večjih težavah obrnili na alternativne metode zdravljenja?

- a) DA
- b) NE
- c) MOGOČE

10. Ali ste kdaj obiskali alternativnega praktika ali zdravilca?

- a) DA
- b) NE

11. Ali je bilo zdravljenje učinkovito?

- a) DA
- b) NE

12. Katero metodo zdravljenja ste preizkusili? _____

13. Ali bi se še zdravili s to metodo?

- a) DA
- b) NE

14. Zakaj bi se odločili za alternativne metode zdravljenja?

- a) Neuspešna medicinsko zdravljenje
- b) Nezaupanje farmacevtskim zdravilom
- c) Po nasvetu osebnega zdravnika
- d) Ker so mi bližji naravni načini zdravljenja
- e) Ne bi se odločil/a

15. Ali je po vašem mnenju alternativna medicina:

(Označite v polje z X.)

zanesljiva	<input type="checkbox"/>	Nezanesljiva	<input type="checkbox"/>
varna	<input type="checkbox"/>	Nevarna	<input type="checkbox"/>
poceni	<input type="checkbox"/>	Predraga	<input type="checkbox"/>

16. Večino informacij o alternativni medicini ste dobili:

- a) S pomočjo literature
- b) V sredstvih javnega obveščanja
- c) Na tečajih in seminarjih
- d) Od prijateljev in znancev
- e) Drugo (napišite kje): _____

QUESTIONARIO

Il mio nome è Martina Martinuĉ è frequento la Facoltà di management di Capodistria. Per la tesi di laurea ho preparato il seguente questionario sulla medicina alternativa. Lo scopo principale del questionario è di scoprire la quantità e la qualità d'informazioni che la gente possiede sul dato argomento.

Vi pregherei quindi di darmi un aiuto per la mia tesi di laurea e compilare il questionario. A ogni domanda è possibile rispondere con una risposta sola. Grazie.

1. Sesso: a) M b) F
2. Eta: a) < 20
 b) 21 – 30
 c) 31 – 40
 d) 41 – 50
 e) 51 – 60
 f) > 61
3. Istruzione:
 - a) Scuola elementare o inferiore
 - b) Liceo
 - c) Scuola superiore
 - d) Università
 - e) Master o dottorato
4. Vi è noto il termine medicina alternativa? a) SI b) NO
5. Il termine medicina alternativa rappresenta (cerchiate tutte le risposte che secondo voi sono corrette):
 - a) Cure con mezzi naturali
 - b) Medicina tradizionale proveniente da altre parti del mondo (Africa, Asia ...)
 - c) Le cure che non sono riconosciute dalla medicina tradizionale.
 - d) Nessuna delle affermazioni elencate
6. Secondo voi per quali persone sotto elencate la medicina alternativa sia utile? (è possibile cerchiare più di una risposta)
 - a) Per le persone con malattie più o meno gravi.
 - b) Per persone che sono guariti da un particolare tipo di malattia.
 - c) Per le persone che hanno cura della propria salute.
 - d) Nessuna delle affermazioni elencate.

Priloga 2

7. Siete a conoscenza dei sistemi di cura sotto elencati?
(Segnare con una X)

	Sì, conosco.	Ho già sentito.	Non conosco.
Omeopatia			
Agopuntura			
Chiropratica			
Bioenergia			
Cure con erbe medicinali			
Meditazione, yoga o altre tecniche per rilassarsi.			
Ajurveda			

8. Avete mai incontrato qualche malattia per la quale le cure della medicina tradizionale non erano efficaci?
a) SI b) NO
9. Scoprendo di soffrire di una delle malattie gravi, vi decidereste per la cura con metodi alternativi?
a) SI b) NO c) FORSE
10. Avete mai visitato un dottore che pratica medicina alternativa? a) SI b) NO
11. Se la risposta è sì, le cure erano efficaci? a) SI b) NO
12. Quale metodo avete sperimentato? _____
13. Usereste ancora il metodo elencato sopra? a) SI b) NO
14. Perché scegliereste la medicina alternativa?
a) Perché i metodi della medicina tradizionale sono inefficaci.
b) Diffidenza dei farmaci
c) Me l'ha consigliato il medico
d) Mi fido dei metodi di cura alternativi.
e) Non so decidermi.

15. Secondo voi la medicina alternativa:

(Segnare con una X)

Affidabile		inaffidabile	
Sicura		pericolosa	
Economica		troppo cara	

16. Dove avete ottenuto la maggior parte delle informazioni sulla medicina alternativa?

- a) Dalla letteratura
- b) Tramite i media
- c) Tramite seminari e corso
- d) Tramite amici e conoscenti
- e) Altro: _____