

# Salutogeneza kao pobjeda zdravlja u kampu Krijesnica

U prekrasnim Fužinama, mjestu smještenom u gorskom dijelu Republike Hrvatske, okruženom planinama, šumama i jezerima, svake godine u početnim danima ljeta mir i spokoj prekine pjesma i smijeh djece *Krijesnica*. Ovdje se održava sedmodnevni rehabilitacijski kamp koji okuplja djecu iz različitih zemalja koja su oboljela od malignih bolesti te prošla intenzivan tretman liječenja. Sukladno načelima salutogeneze, cilj kampa je osnaživanje djece, njihovo međusobno povezivanje i unutarnje izgrađivanje, kako bi se lakše nosila s okolinskim stresorima, uspješno reintegrirala u zajednicu te minimizirala mogućnost za povratak bolesti.

*Krijesnica* je nevladina udruga za pomoć djeci i obiteljima suočenim s malignim bolestima. Uz svoje redovite aktivnosti, osobitost je *Krijesnice* širenje optimizma u najtežim vremenima za obitelj. Uz neprekidnu podršku obitelji djelatnici *Krijesnice*, kao i njihovi volonteri, sudjeluju u svim fazama bolesti, od dijagnoze, preko invazivnih terapijskih postupaka, do samog kraja liječenja neovisno o njegovom ishodu. Aktivnosti usmjerene na obitelj, lakše suočavanje i edukaciju o bolesti i postupcima kroz koje će proći zajedno sa svojim djetetom, temeljni su zadaci

ovog tima. Kako za njih, tako i za djecu, jedna od najljepših i najoptimističnijih aktivnosti koje se redovito provode upravo je rehabilitacijski kamp za djecu koja su završila aktivni proces liječenja. Misao vodilja rehabilitacijskog kampa je okupiti djecu koja su prošla intenzivna liječenja i borbu s malignom bolesti, kako bi se povezala, podijelila iskustva te shvatila da nisu sama. Stručni tim *Krijesnice* nastoji svakom djetetu pružiti priliku da sudjeluje u kampu, tako da je sastav djece svake godine uglavnom različit, a prijateljstva koja se stvore na kampu ostaju cijelog života. Svake godine skupina od 35 do 40 djece koja više nisu u aktivnom liječenju, iz Hrvatske, Srbije, BiH, Makedonije, Crne Gore i Turske, vođena volonterima i stručnim osobljem, okupi se sa zajedničkim ciljem - da proslave *pobjedu nad bolesti*. Cilj rehabilitacijskog kampa moguće je sagledati s perspektive salutogeneze.

Boravak u kampu omogućuje pojedincima, kako djeci, tako i volonterima, da shvate vrijednost pojma zdravlja, očuvanje zdravlja, izlječenje od bolesti. Salutogeneza te cijeli koncept rehabilitacijskog kampa podržava načela iste filozofije. Termin salutogeneza prvi uvodi Aaron Antonovsky osamdesetih godina prošloga stoljeća. Autor definira salutogenezu kao koncept

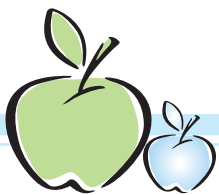


koji naglašava čimbenike koji djeluju na očuvanje zdravlja za razliku od onih koji uzrokuju nastanak bolesti (patogeneza). Prema principima salutogeneze, promicanje zdravlja odvija se na tri razine: fizičkoj, psihičkoj i duhovnoj. Sukladno tome, upravo inicijative poput rehabilitacijskih kampova, kojima je cilj stvaranje okruženja koje promiče zdravlje, smijeh i rekreaciju, imaju za cilj stvaranje zdravije populacije.

Antonovsky unutar salutogeneze posebno mjesto daje terminu osjećaj koherencije. Osobe s visokim osjećajem koherencije u literaturi se navode kao *iznimni pacijenti*. Iznimni pacijenti vrlo su znatizeljne osobe, pune samopouzdanja, vrlo dobro informirane o situaciji i bolesti s kojom se suočavaju te inzistiraju na aktivnom uključivanju u vlastito liječenje. Osjećaj koherencije omogućava *iznimnom* pojedincu da razumije situaciju u kojoj se nalazi te ga usmjerava prema rješavanju problema, očuvanju zdravlja i iskorištavanju dostupnih izvora s istim ciljem. Antonovsky sagledava zdravlje pojedinca kao kontinuum zdravlje (ease) – bolest (disease). Osobe s visokim osjećajem koherencije nalaziti će se visoko na zdravoj strani spektra. Ove osobe sposobne su se suočiti sa svakodnevnim stresorima na samopouzdan, spretan i učinkovit način te na taj način izbjeći nastanak bolesti.

Uz osjećaj koherencije, salutogeneza obuhvaća biološku, psihološku, interpersonalnu i sociokulturalnu domenu. Rehabilitacijski kamp pokriva sve ove domene, posebno biološku, kroz uspješan izlazak iz aktivnog procesa liječenja. Nadalje, u kampu se organiziraju aktivnosti koje djeluju na osnaživanje psihološke domene djeteta kroz doživljaj uspjeha izazvan izvršavanjem izazovnih aktivnosti u orga-





nizaciji volontera iz *Pustolovne akademije* (organizacija koja se bavi organiziranjem team buildinga i aktivnih boravaka u prirodi). Međusobnom razmjenom neželjenih i tužnih iskustava, ali i njihovim uspješnim izdizanjem i prevladavanjem, djeca se međusobno povezuju, zbližavaju te je na taj način u kampu pokrivena i interpersonalna domena salutogeneze. I posljednja, sociokulturalna domena, ostvarena je kroz međunarodnu suradnju, uključivanje djece iz cijele regije jugoistočne Europe te upoznavanje i poštivanje individualnih tradicija i običaja svojstvenih razumijevanju podrške za pojedinca sukladno kulturi iz koje dolazi.

Još jedna karakteristika salutogeneze podržana u kampu *Krijesnica* njegova je multidisciplinarnost. Tim ljudi koji su zaduženi za praćenje djece na ovom putu sastoji se, kako od zdravstvenih, tako i nezdravstvenih stručnjaka, volontera. Svi ovi ljudi imaju prije svega veliko srce i senzibilitet te neki od talenata kako bi život u kampu bio što raznovrsniji i dinamičniji. Tako se među volonterima, uz već spomenute djelatnike *Pustolovne akademije*, nalaze i sportski treneri, likovni i glazbeni kreativci, klaunovi i mnogi drugi koji zajednički sudjeluju u osmišljavanju aktivnosti kampa koje će biti smislene i bliske djeci te prije svega zabavne. Uključivanje u zabavne i smiješne aktivnosti od višestruke su koristi za zdravlje. Postoje čvrsti znanstveni dokazi zašto se glasan, neobuzdan smijeh naziva *smijeh od srca*. On dovodi do potpunog opuštanja mišića, dijafragme, vježbaju se pluća te se povećava razina krvi i potiče cirkulacija. Opuštanje mišića i tjeskoba ne mogu egzistirati istovremeno, a pozitivan učinak smijeha može trajati i do 45 minuta, što ima vrlo pozitivan utjecaj na zdravlje.

Kroz jačanje pozitivnih misli i okružja, rehabilitacijski kamp izvrsno je mjesto za povezivanje djece kao pacijenata s liječnicima i ostalim medicinskim osobljem koje je sudjelovalo u njihovom liječenju. Upravo ova veza predstavlja dodatni doprinos očuvanju zdravlja jer stavlja pacijenta u aktivnu ulogu partnera/prijatelja te pomiče granice profesionalnog odnosa. Pomicanjem granica dolazi do povezanosti te, posredno, porasta angažmana medicinskih djelatnika i oboljelog u procesu liječenja. Aktivno sudjelovanje u procesu liječenja još je jedan korak prema salutogenezi pojedinca, specifično, djeteta. Poseban značaj salutogeneze i uključivanja u kamp, osim za djecu, postoji i za zdravstvene djelatnike zaposlene na onkološkim odjelima. Nažalost, po završetku aktivnog liječenja, medicinsko osoblje pozdravi se sa djetetom. Taj se pozdrav odnosi ili na otpuštanje izliječenog pacijenta kući ili, nažalost, otpremanje preminulog djeteta. Tako, uz svakodnevno svjedočenje teških situacija patnje, boli i smrti, onkološki djelatnici u kampu imaju mogućnost sagledati drugu stranu priče. Imaju priliku vidjeti izliječenu djecu čijem zdravlju su upravo oni doprinijeli. Nažalost, proteklih nekoliko godina, medicinski djelatnici u pratnji ne dolaze sa dječjih onkoloških odjela.

Upravo u salutogenezi cijeli organizam (tijelo i um) vraća se u svoje prirodno stanje, odnosno stanje egzistencijalnog zdravlja. U tom smislu, salutogenezu prate poboljšanja na gotovo svim područjima kao npr. fizičkom i mentalnom zdravlju, snazi, sreći, raspoloženju, socijalnom funkcioniranju te sposobnosti učenja. Dolazi do podizanja kvalitete života. Prema raznim studijama, osobe koje nakon malignih bolesti imaju višu razinu kvalitete života, imaju značajno dulji životni vijek po ozdravljenju. Budući se kod obolijevanja od teških bolesti poput karcinoma, javlja vrlo negativan učinak na samopouzdanje i samopoštovanje djeteta te ona odrastaju u cinične i introvertirane osobe, zajedničke aktivnosti poput ovog kampa, organizirane s ciljem davanja podrške pojedincu nakon aktivnog procesa liječenja, dodatno doprinose osobnom osnaživanju i daljnjem očuvanju novostečenog zdravlja te, posljedično, podizanju kvalitete života.

Osim organizacije rehabilitacijskih kampova, udruga *Krijesnica* kroz cijelu godinu provodi aktivnosti neophodne za promicanje zdravlja djece. Osim unutarnjih faktora i okolinskih čimbenika, posebno važan preduvjet očuvanja zdravlja djece predstavljaju roditelji. U tu svrhu, osim

direktnog rada s djecom, od iznimne je važnosti za očuvanje zdravlja djece i rad s roditeljima. Prihvatanje bolesti djeteta te pružanje podrške iznimno je težak zadatak za bilo kojeg roditelja. Prema istraživanjima, upravo organiziran sustav podrške roditeljima dodatno doprinosi pomoći djetetu u suočavanju s bolesti. Prema svim ovim saznanjima, udruga *Krijesnica* sudjeluje u pružanju podrške i očuvanju zdravlja obitelji i djece oboljele i izliječene od malignih bolesti. Neke od ovih aktivnosti uključuju edukaciju o bolesti, o životu i umiranju, o mehanizmima nošenja s bolešću, zatim podršku obitelji u prijelaznim razdobljima, u povratku djeteta u školu, nutricionističko savjetovanje, psihološku podršku te mnoge druge na specifičan, djeci i roditeljima blizak i zanimljiv način.

Prema svemu navedenom može se zaključiti da je *Krijesnica* udruga koja je na holistički i multidisciplinarn način, kroz svoje brojne aktivnosti usmjerena na zdravlje. Stavljajući poseban naglasak na rehabilitacijski kamp te kao višegodišnji volonter kampa, osobno sam se uvjerila i osvjedočila kako kamp u Fužinama za djecu koja su prošla liječenje od malignih bolesti predstavlja mjesto rehabilitacije duha i tijela. Od boravka na svježem planinskom zraku, preko rada u skupinama i prevladavanja unutarnjih strahova, djeca se vraćaju kući ispunjena, sretna i spremna na nove izazove. Kroz aktivnosti usmjerene na osobni razvoj i osnaživanje, kod djece se razvija osjećaj konherencije što je od iznimne važnosti za očuvanje njihovog zdravlja u budućnosti. Prema tome, koncept salutogeneze temeljni je princip i misao vodilja rehabilitacijskog kampa *Krijesnice* koji svake godine ponosno ispočetka slavi veliku pobjedu zdravlja!

**Maja Lang-Kamp**  
langmaja@gmail.com

