

2



ZDRAVJE MOŽGANOV

Izvečki iz raziskave slovenskega
javnega mnenja 2022/2

Blinc L, Oblak L, Bresjanac M. Zdravje možganov, številka 2: Izvlečki iz raziskave slovenskega javnega mnenja 2022/2. SiNAPSA, Slovensko društvo za nevroznanost - ZDZG, 2023.

Izvirni vir:

Hafner-Fink M, Kurdija S, Medvešek M, Malnar B, Uhan S, Toš N, Mihelj V, Vovk T, Broder Ž, Falle Zorman R, Doušak M, Gerdina O, Jagodic A, Zajšek Š. Slovensko javno mnenje 2022/2 – Poročilo o izvedbi raziskave in sumarni pregled rezultatov. Ljubljana: Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, 2023.

Nastanek brošure so omogočili:

Ministrstvo Republike Slovenije za zdravje s podporo programu SiNAPSE Zdrav duh v zdravi glavi

ISSN 2820-5650

E-ISSN 2820-5669

Nastisnjeno v 200 izvodih.

Za hiter dostop do spletišča zdravaglava.si skenirajte QR-kodo.



KAZALO

Uvod	4
Kaj je zdravje možganov?	6
Povzetek raziskave	7
Cilj in zasnova raziskave	7
Podatki o udeležencih	8
Splošna vprašanja	10
Znanje o možganih	12
Viri informacij o možganih	15
Ovire zdravim navadam	16
Sklepne misli	17
Literatura in dodatni viri	19

UVOD

SiNAPSA, Slovensko društvo za nevroznanost, predstavlja ugotovitve iz raziskave slovenskega javnega mnenja (SJM) 2022/2, v kateri so naključno izbrani odrasli prebivalci Slovenije izrazili, koliko vedo o znanstveno podprti skrbi za zdravje možganov ter v kolikšni meri in kako skrbijo za zdravje svojih možganov. Raziskavo smo v okviru projekta Zdrav duh v zdravi glavi, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, izvedli v sodelovanju s Centrom za raziskave javnega mnenja Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani.

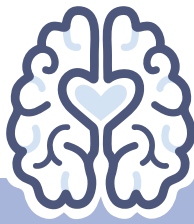
Vpogled v laično poznavanje in uporabo znanstvenih spoznanj o možganih in skrbi za njihovo zdravje je nujen pogoj za oblikovanje javnozdravstvenih strategij za krepitev zdravja možganov ter preprečevanje bolezni živčevja. SiNAPSA je prve podatke o znanju in skrbi slovenske javnosti za zdravje možganov pridobila leta 2017 (1) in jih javnosti približala v knjižici Zdravje možganov (2), kjer smo tudi podrobneje predstavili pojem “zdravje možganov” ter njegov pomen za posameznika in družbo. Knjižica Zdravje možganov je prosto dostopna na spletišču zdravaglava.si.

KAJ JE ZDRAVJE MOŽGANOV?

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje zdravje možganov kot pogoj za slehernikovo uresničitev lastnih sposobnosti in optimalno kognitivno, čustveno, psihično in vedenjsko spopadanje z vsakodnevnimi izzivi. Številne družbene in biološke okoliščine vplivajo na razvoj in delovanje možganov skozi vse življenje in obenem predstavljajo vzode za vseživljenjsko krepitev in varovanje zdravja možganov (3-5).



ter odsotnost boleznih živčevja, ki so eden glavnih vzrokov invalidnosti in smrti.



Kljub zapletenosti področja obstaja več znanstveno podprtih priporočil za preprečevanje bolezni možganov, ki so namenjena splošni javnosti. Priporočila Ameriških združenj za srce in možgansko kap (American Heart Association / American Stroke Association, AHA/ASA) na primer svetujejo:

- ▶ *obvladovanje krvnega tlaka,*
- ▶ *uravnavanje holesterola,*
- ▶ *znižanje krvnega sladkorja,*
- ▶ *telesno dejavnost in druženje,*
- ▶ *uživanje zdrave prehrane,*
- ▶ *prenehanje kajenja in omejevanje uživanja alkohola,*
- ▶ *uravnavanje telesne teže in*
- ▶ *zadosti kakovostnega spanca*

za ohranjanje zdravja možganov. (6)

POVZETEK RAZISKAVE

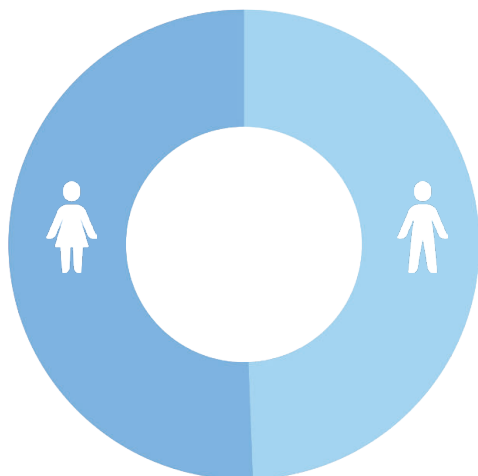
Cilj in zasnova raziskave

Z raziskavo SJM 2022/2 smo želeli na vzorcu slovenske javnosti preveriti njeno trenutno zanimanje za možgane v zdravju in bolezni, razumevanje pojma “zdravje možganov”, ozaveščenost o različnih vidikih skrbi za zdravje možganov ter doslednost izvajanja tovrstnih ukrepov.

Vprašanja in odgovori, predstavljeni v nadaljevanju, so del obsežnega vprašalnika raziskave SJM 2022/2, ki je potekala med 26. 10. 2022 in 23. 1. 2023. Vprašalnik je v celoti izpolnilo 1041 prejemnikov, kar je številčno podobno vzorcu iz raziskave leta 2017, a tokratni vzorec po sestavi bolje predstavlja prebivalstvo Republike Slovenije.

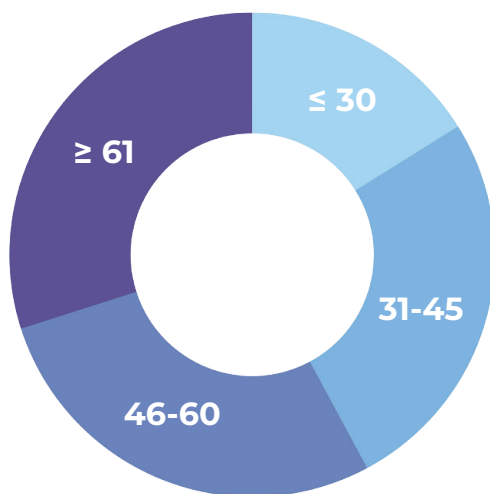


Podatki o udeležencih

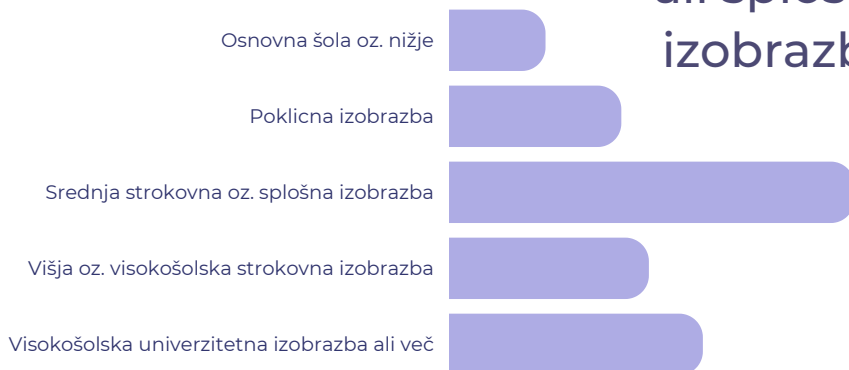


Ženske so predstavljale **50,6 %** vseh udeležencev.

53,9 % udeležencev je bilo starih med 30 in 60 let.



35,3 % udeležencev je imelo srednjo strokovno ali splošno izobrazbo.



Največ sodelujočih (**44,5 %**) živi na vasi oz. podeželju.



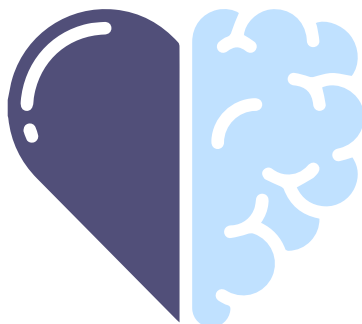
Med sodelujočimi je bilo največ zaposlenih (**52,0 %**) in upokojencev (**27,7 %**).

Splošna vprašanja

Vpogled v življenjske razmere, zadovoljstvo in zdravje udeležencev

Glede lastnih življenjskih razmer je **20,5 %** vprašanih dejalo, da jim ničesar ne primanjkuje in se ne omejujejo; **55,1 %** meni, da so varčni in se omejujejo v manj pomembnih stvareh; **18,3 %** jih mora zelo skrbno gospodariti; **3,6 %** se omejuje tudi pri nakupu hrane; **1,5 %** pa živi v pomanjkanju osnovnih dobrin oz. revščini.

Od vprašanih **83,8 %** nima nobene diagnoze nevropsihiatrične motnje, več kot pol (**52,1 %**) pa ima med bližnjimi nekoga z diagnozo motnje v delovanju možganov.





53,2 % vprašanih svoje zdravje ocenjuje kot zelo dobro ali dobro.

Sodelujoči splošno stanje zdravstva v Sloveniji ocenjujejo v povprečju s **3,89 / 10.**



Stanje šolstva v Sloveniji ocenjujejo s **5,4 / 10.**

Znanje o možganih in skrb za njihovo zdravje

vprašanih je pravilno opredelila pojem zdravje možganov kot “**ustrezno delovanje živčevja, ki posamezniku omogoča optimalen razvoj, delovanje in počutje**” in le **9,9 %** vprašanih ni vedelo, kaj izraz pomeni.

74,4 %

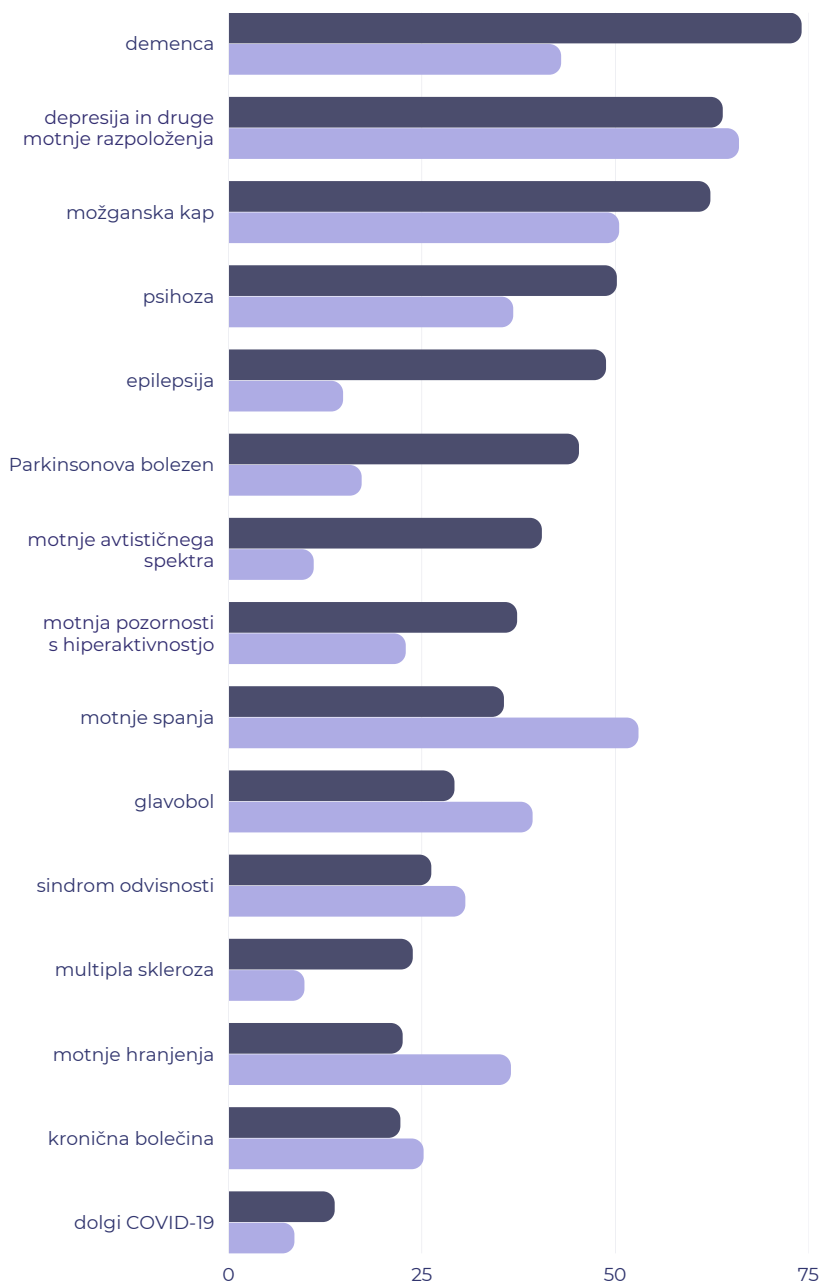
Med vprašanimi je **84,7 %** odgovorilo, da prispevku dobrega zdravja in delovanja možganov h kakovostnemu življenju pripisujejo velik ali izjemno velik pomen.

Lastno znanje o možganih je kar **73,2 %** ocenilo kot zadostno za lastne potrebe, **25,2 %** pa kot nezadostno glede na potrebe. V sozvočju s slednjim podatkom je **25,4 %** dejalo, da aktivno iščejo informacije, kako skrbeti za zdravje možganov, **64,9 %** pa sicer ne išče teh informacij, a z zanimanjem prisluhne ali prebere, če naleti na tovrstne vsebine. Le **8,4 %** je odvrnilo, da se jim to ne zdi pomembno.

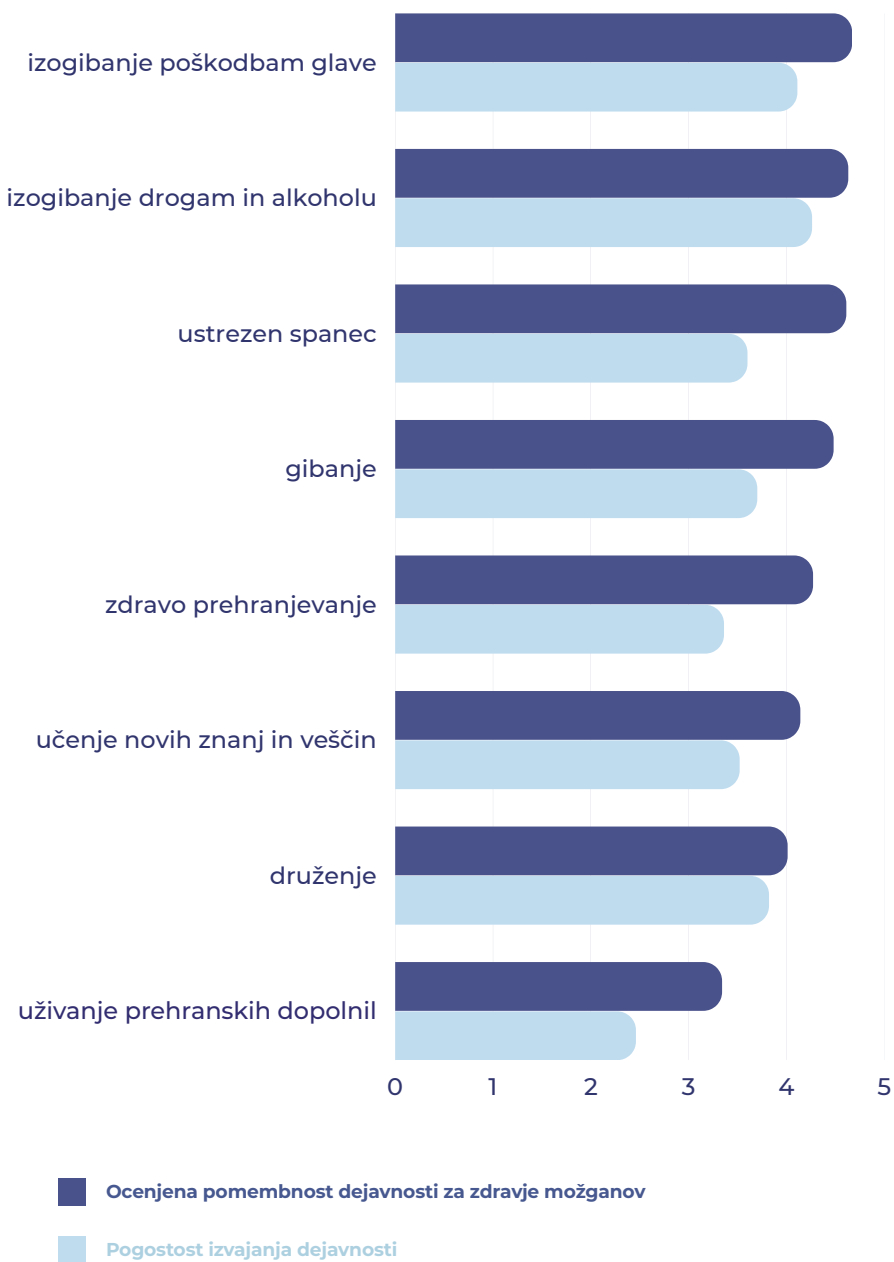
Udeleženci so kot motnje v delovanju možganov pravilno prepoznali **depresijo in druge motnje razpoloženja, psihozo, demenco in možgansko kap**, ne pa tudi **odvisnosti, epilepsije, Parkinsonove bolezni, motnje avtističnega spektra, motnje pozornosti, hranjenja in spanja, glavobola ali dolgega COVID-a**.

Kaj od naštetega je po vašem mnenju motnja v delovanju možganov?

Ali menite, da lahko z zdravim življenjskim slogom in skrbjo za zdravje možganov zmanjšamo verjetnost za njen nastanek?



Vrednotenje in izvajanje dejavnosti za izboljšanje zdravja možganov



Viri informacij o možganih

Glede virov informacij je največ vprašanih (**48,4 %**) dejalo, da jih pridobivajo z gledanjem TV-oddaj, posvečenih zdravju, dobra tretjina dobiva informacije iz branja tiskanih poljudnoznanstvenih in informativnih virov (**35 %**), iz osebnih izkušenj ali nasvetov prijateljev in znancev (**35 %**), od osebnega zdravnika ali sorodnjaka (**34,5 %**), iz domačih in tujih spletnih poljudnoznanstvenih objav strokovnjakov (**26,2 %**), iz spletnih objav institucij in strokovnih združenj (**19,7%**), iz znanstveno-strokovnih virov (**18,8%**), iz radijskih informativnih oddaj (**17,8%**). Iz nestrokovnih objav na družbenih omrežjih pridobiva informacije **14,2%** vprašanih. Najmanj jih črpa informacije iz strokovnih predavanj ali delavnic (**10,0%**).



Med obstoječimi programi je največ sodelujočih prepoznalo program za duševno zdravje Nacionalnega inštituta za javno zdravje MIRA (**21,6%**). Slovensko društvo za nevroznanost, SiNAPSO, vsakoletno akcijo Teden možganov ali spletišče zdravaglava.si pa pozna **14,9%** vprašanih.

Ovire zdravim navadam

Poglavitne ovire pri ustrezni skrbi za zdravje možganov, ki jih navajajo sodelujoči, so:

pomanjkanje časa (22,9 %),

pomanjkanje notranje

motivacije (19,7%) in

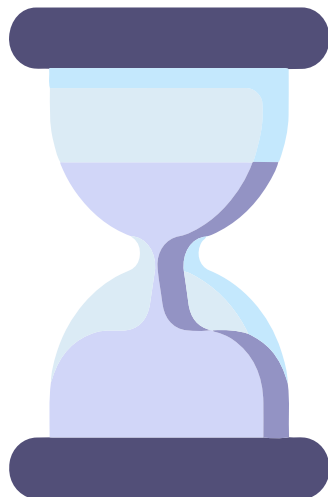
pomanjkanje informacij

o tem, kaj je potrebno in

zadostno za krepitev in

varovanja zdravja možganov

(17,3%).



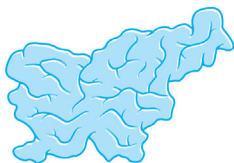
Skrb za zdravje možganov bi največjemu deležu vprašanih (**29,4 %**) olajšalo sistematično vseživljenjsko izobraževanje in spodbujanje zdravih navad. Znatno delež vprašanih (**26,4 %**) meni, da pri skrbi za zdravje možganov ne potrebuje pomoči.

SKLEPNE MISLI

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je izboljšanje zdravja možganov izpostavila med prednostnimi nalogami človeštva v tekočem desetletju (2022–2031). V globalnem akcijskem načrtu (GAN) je SZO opredelila pet strateških ciljev, ki naj bi jih človeštvo doseglo do leta 2031 (7). Prvi med izpostavljenimi cilji je, da države članice SZO postavijo preprečevanje bolezni živčevja med prioritete naloge nacionalnega zdravstvenega varstva.

V Evropi so bolezni možganov danes za srčno-žilnimi boleznimi drugi vodilni vzrok smrti in tretji najpogostejši vzrok invalidnosti in slabše kakovosti življenja. Poleg tega so tudi nevzdržno ekonomsko breme (8). Glede na staranje prebivalstva in povečano pogostnost mnogih bolezni živčevja v starosti, je v prihodnosti mogoče pričakovati zgolj porast bremena teh bolezni. Slovenija nima strategije za učinkovito krepitev zdravja in preprečevanje bolezni možganov, zato so trenutni napori predvsem usmerjeni v omejevanje škode že nastalih problemov.

SiNAPSIN program krepitve in varovanja zdravja ZDZG s podatki iz raziskave SJM 2022/2 ponuja novo iztočnico za premislek o stanju in potrebah slovenske javnosti v izvajanju vseživljenjske skrbi za zdravje možganov in za oblikovanje predloga nacionalne strategije preprečevanja motenj in bolezni živčevja.



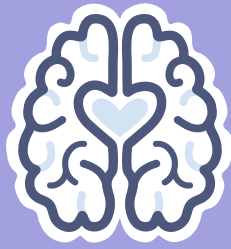
SiNAPSA

SLOVENSKO DRUŠTVO ZA NEVROZNANOST
SLOVENIAN NEUROSCIENCE ASSOCIATION

SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost, že od svoje ustanovitve leta 2003 izvaja številne dejavnosti, pri katerih spodbuja sodelovanje strokovne in laične javnosti. Med najbolj znanimi je verjetno vsakoletni **Teden možganov**, pri katerem z izvedbo predavanj in delavnic sodelujejo številni strokovnjaki. V času od izvedbe raziskave, ki jo na kratko predstavljamo v tej zloženki, pa smo izvedli tudi javni posvet in (sprva prek študentskih projektov, kasneje pa tudi prek projekta Zdrav duh v zdravi glavi, ki ga financira Ministrstvo za zdravje RS) oblikovali spletišče **zdravaglava.si**. S spletiščem želimo študenti različnih smeri in mladi strokovnjaki čim širši **javnosti približati znanstveno podprta priporočila o skrbi za zdravje možganov**, pri tem pa nam pomagajo tudi uveljavljeni strokovnjaki, ki naše prispevke in raziskave, na katerih ti temeljijo, pred objavo na spletišču kritično ovrednotijo in umestijo v širši kontekst. V SiNAPSI želimo spodbuditi izgradnjo nacionalne strategije za varovanje in krepitev zdravja možganov, ki bi olajšala preprečevanje številnih motenj in bolezni živčevja. V nasprotnem primeru se bomo spopadali z vse večjim, trajnostno nevzdržnim bremenom teh bolezni za posameznika in družbo.

LITERATURA IN DODATNI VIRI

1. Tomat N, Perovnik M, Vidmar G, van Midden V, Fabjan S, Hawlina H, Trol D, Holnthaner A, Krajnc S, Grešak M, Žerdin L, Vidmar J, Bresjanac M. Lay Public View of Neuroscience and Science-Based Brain Health Recommendations in Slovenia. *Frontiers in Public Health* 9; 2021 DOI=10.3389/fpubh.2021.690421; <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpubh.2021.690421> ISSN=2296-2565
2. Oblak L, Blinc L. Zdravje možganov. Zdravje možganov, številka 1: poudarki iz raziskave na vzorcu slovenske laične javnosti. SiNAPSA, Slovensko društvo za nevroznanost, 2022. https://zdravaglava.si/wp-content/uploads/2022/12/ZdraviMozgani_ISSN_2.pdf ISSN 2820-5650
3. Wang Y, Pan Y, Li H. What is brain health and why is it important? *BMJ*. (2020) 371:m3683. doi: 10.1136/bmj.m3683
4. World Health Organisation. Brain Health. (2020). <https://www.who.int/health-topics/brain-health> (citirano 13. 1. 2021)
5. Gorelick PB, Furie KL, Iadecola C, Smith EE, Waddy SP, Lloyd-Jones DM, et al. Defining optimal brain health in adults: a presidential advisory from the American heart association/American stroke association. *Stroke*. (2017) 48:e284–303. doi: 10.1161/STR.000000000000148
- 6: AHA/ASA. Control Stroke Risk Factors for Brain Health. <https://www.stroke.org/en/about-the-american-stroke-association/americanstroke-month/community-resources-english/control-stroke-risk-factors-forbrain-health> (citirano 13. 1. 2021).
7. WHO. Intersectoral Global Action Plan on epilepsy and other neurological disorders 2022 – 2031. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/english_discussion-paper_epilepsy-and-other-neurological-disorders_050321.pdf (citirano 07. 03. 2023)
8. Bon J, Koritnik B, Bresjanac M, Repovš G, Pregelj P, Dobnik B, Pirtošek Z. Stroški možganskih bolezni v Sloveniji v letu 2010. *Zdravniški Vestnik* 2013; 82 (3): 164-175



Poročamo o prvih izsledkih dela raziskave slovenskega javnega mnenja, ki smo jo v sodelovanju s Centrom za raziskave javnega mnenja Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani izvedli konec leta 2022 na reprezentativnem vzorcu odraslih prebivalcev Slovenije. Ugotovili smo, da javnost zdravje možganov večinoma pravilno opredeli in mu pripisuje velik ali zelo velik pomen za kakovostno življenje. Pri izvajanju aktivne skrbi za zdravje možganov vprašani kot največjo oviro izpostavljajo pomanjkanje časa in notranje motivacije, kot najustreznejši protiukrep pa sistematično izobraževanje in spodbujanje zdravih navad skozi vse življenje.

Te ugotovitve ponujajo iztočnico za oblikovanje učinkovitih strategij v prid spodbujanju vseživljenjske aktivne skrbi za zdravje možganov.