

**HRVATSKA UDRUGA ZA SMANJENJA ŠTETA PO ZDRAVLJE**  
Prva međunarodna konferenciju o smanjenju šteta po zdravlje

**„Harm Reduction Forum - HRF2023“**

24. i 25. studenog 2023. godine

Tuheljske Toplice, Kongresni centar Terme Tuhelj - Hotel Well\*\*\*\*



**Zaključci konferencije**

POWERED BY  
**K<sup>o</sup>NEKTIVA**  
[www.konektiva.eu](http://www.konektiva.eu)

# Organizator

HRVATSKA UDRUGA ZA SMANJENJA ŠTETA PO ZDRAVLJE – HaRPH

## Organizacijski odbor

Predsjednik organizacijskog odbora:  
doc.dr.sc. **Ranko Stevanović**

### Članovi:

- Ante Bagarić
- Maja Baretić
- Ana Soldo
- Jasminka Vugec Mihok
- Lea Pollak
- Maja Žanko
- Vlasta Vučevac
- Zdravko Lovrić
- Csaba Dohoczky
- Svetlana Antonini
- Mario Ravić
- Mark Parker

## Znanstveni odbor

- Ante Bagarić
- Maja Baretić
- Željko Krznarić
- Vanesa Benković
- Mirjana Kujundžić Tiljak
- Željko Rotim
- Vatroslav Zovko
- Branimir Anić
- Tomislav Benjak
- Hrvoje Tiljak
- Marinko Artuković

## **Zaključci Okruglog stola – Farmaceutska Industrija, državna regulativa i harm reduction „Kako uspješno smanjiti štete po zdravlje?“ i FORUM-a HRF: *Harm reduction* kod lijekova – „Kako kroz labirint?“ Jelena Matuzović, Sani Pogorilić, Ana Gongola, Marina Marušić-Fojs, Martiana Džepina, Ana Galić Skoko, Iva Butić, Ksenija Makar Aušperger, Katarina Gvozdanović, Jasminka Vugec Mihok:**

Unatoč uspjesima farmaceutske industrije i medicine uopće, skepticizam pacijenata, njihovo nepovjerenje u lijekove, njihove dvojbe oko korisnosti i potencijalnih šteta rade veliku štetu po sve sudionike u zdravstvenom sustavu. Neustrajnost pacijenata u uzimanju propisane terapije odnosi puno očekivanih godina trajanja života, a donosi godine života bez punog zdravlja, u bolesti i patnji, te uzrokuje velike troškove zbog liječenja komplikacija bolesti i drugih posljedica nepravilno liječenih bolesti.

Važno je naglasiti i potrebu za zdravstvenim opismenjavanjem pacijenata. Edukacija pacijenata o važnosti i načinu korištenja lijekova, kao i o njihovim učincima te potencijalnim nuspojavama, ključna je za poboljšanje adherencije i ishoda liječenja. Na razini države treba odabrati neke od provedivih mjera, napraviti i kontinuirano provoditi plan njihove provedbe na temelju uspješnih iskustava i pristupa iz svijeta. Također, potrebno je provoditi nacionalnu kampanju za povećanje adherencije koja je vođena od vrhunskih profesionalaca i koristi moderne alate informiranja, društvene mreže prije svih, koja je financirana i upravljana od države.

### **Zaključak:**

U kontekstu smanjenja šteta po zdravlje i osiguravanja optimalnih ishoda liječenja, potrebno je strateški pristupiti rješavanju problema nestašica lijekova. Nestašice lijekova uzrokuju nepovjerenje pacijenata i poremećaj tijekom liječenja, što može imati dalekosežne posljedice na zdravstveni sustav i pacijente. Stoga je ključno osigurati pravovremenu dostupnost vrijednih lijekova te kvalitetnih medicinskih uređaja.

Potrebno je snažno dalje razvijati ljekarnički pristup problemu neadherencije: edukacija pacijenata, podsjetnici za korištenje lijekova, kontaktiranje pacijenta koji nije preuzeo svoj lijek, savjetovanje o promjeni životnog stila, korištenje spremnika za razvrstavanje lijekova, podsjetnici i mobilne aplikacije, kampanje i korištenje društvenih mreža za promociju redovitog i pravilnog uzimanja lijekova; korištenje zvučnih ili vizualnih signala za označavanje vremena uzimanja lijeka, samokontrola bolesti itd. Treba u proračunu rezervirati potrebna sredstva za edukaciju, plaćanje realnih troškova ljekarni i potrebne infrastrukture.

POWERED BY

K<sup>o</sup>NEKTIVA

[www.konektiva.eu](http://www.konektiva.eu)

Potrebno je u potpunosti implementirati informacijska rješenja kroz Centralni zdravstveni informacijski sustav Republike Hrvatske – CEZIH – s 4 alata, 4 aplikacije: e-interakcije, e-nuspojave, e-preosjetljivost, e-polipragmazija.

## Zaključci FORUM-a HRF: Harm reduction kod ovisnosti o psihoaktivnim tvarima - izazovi u praksi

**Ante Bagarić, Danijela Štimac, Ranko Stevanović, Željko Petković, Mario Plazibat**

Intervencije koje jačaju socijalne i emocionalne vještine najučinkovitije su u primarnoj prevenciji. Razvoj komunikacijskih vještina, razvoj empatije, samopouzdanja, uspješnog rješavanja konflikata i problema, asertivna komunikacija, prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, kontrola emocija vještine su koje se mogu i trebaju učiti od najranije dobi tijekom cijelog života. Razvoj ovih vještina povećava samopouzdanje, poboljšava socijalne interakcije unutar zajednice, poboljšava školski uspjeh i funkcioniranje.

Ovisnost je kronična medicinska bolest koja uključuje složene interakcije između neuronskih krugova, genetike, okoliša i životnih iskustava pojedinca. Liječenje je kompleksno i dugotrajno, a **opioidna supstitucijska terapija**, bilo da je riječ o metadonu ili buprenorfinu zlatni je standard u liječenju poremećaja uzimanja opioida.

Svake godine, putem nacionalnih sustava ranog upozoravanja, na području EU-a otkrije stotinjak novih psihoaktivnih spojeva, a samo u Hrvatskoj dvadesetak, u obliku biljnih preparata, raznih smola, tableta i praha. Prodaju se kao osvježivači prostora i drugi proizvodi pod raznim marketinški atraktivnim imenima. Važna je promptna reakcija, zabrana prodaje i najstrože kažnjavanje proizvođača i prodavača a osobito strogo kažnjavanje onih koji ih proizvode, prodaju omogućavaju korištenje ili stavljaju na raspolaganje te reklamiraju (uključujući i sve oblike reklama preko društvenih mreža).

Jednako treba postupati kod tzv. novih psihoaktivnih tvari, ilegalno proizvedenih u "priručnim" laboratorijima, često garažama, podrumima i suterenskim stanovima, koji se nude ovisnicima kao *zamjena za klasične psihoaktivne tvari* po znatno nižim cijenama.

Umjesto osuđivanja, izrugivanja, proganjanja, marginalizacije, socijalne izolacije te formalne i deklarativne podrške društvene zajednice, osobama s problemom uzimanja droga treba ponuditi integrirani sustav koji omogućuje informacije o sigurnijoj uporabi psihoaktivnih tvari, što uključuje programe razmjene igala i šprica, testiranje, cijepljenje, liječenje zaraznih bolesti, 'sigurne sobe' za konzumaciju droga, doze za kućnu primjenu naloksona, mjesta za sigurnu provjeru droga, ali i rehabilitacijsko-resocijalizacijski tretman u okviru terapijskih zajednica, te druge pravne, socijalne i psihološke usluge koje su im potrebne.

POWERED BY

K<sup>o</sup>NEKTIVA

[www.konektiva.eu](http://www.konektiva.eu)

## Zaključci FORUM-a HRF: Harm reduction kod pušenja – ima li pomoći, ima li spasa?

**Tihomir Strizrep, Ranko Stevanović, Dijana Mayer, Ognjen Brborović, Ljiljana Čenan, Stipe Drmić**

„Harm reduction“ kod pušenja nikako ne znači podršku pušenju, odobravanje, ili poticanje korištenja duhanskih proizvoda. Nikotin je štetno sredstvo ovisnosti od kojeg mlade i nepušače moramo zaštititi. Potrebni su i posebni edukativni materijali i pristupi za nepušače i mlade kako ne bi počeli koristiti takve proizvode. No takvi proizvodi mogu biti od koristi u borbi protiv pušenja cigareta kod pušača koji uporno nastavljaju pušiti cigarete. Takvi ljudi trebaju informaciju o proizvodima manje štete. Ljudima koji koriste alternativne duhanske i nikotinske proizvode, jer su to već sami odlučili, kao i onima koji razmišljaju da bi počeli koristiti takve proizvode treba ukazivati na opasnost od korištenje ilegalno proizvedenih i neregistriranih proizvoda alternativnih proizvoda koji vrlo ozbiljno uništavaju zdravlje. Nove duhanske i nikotinske proizvode potrebno je strogo kontrolirati te sve proizvode koji nisu legalni ili su legalni ali njihov sastav ne odgovara deklaraciji treba maknuti iz prodaje te strogo kažnjavati onog tko ih je proizveo ali i onog tko ih je prodavao.

U Republici Hrvatskoj jednako tretiraju kroz Zakon o duhanskim i srodnim proizvodima svi proizvodi koji sadrže duhan i nikotin. Svi novi, alternativni proizvodi koji ne sagorijevaju duhan jednako se tretiraju kao i cigarete. Treba jasno i glasno reći „Sagorijevanje duhana iznad 800 stupnjeva Celzijusa puno je opasnije od duhana samoga i nikotina u njemu“. Uporaba nikotinskih alternativnih proizvoda manje je štetna od pušenja cigareta uz čvrste dokaze da su nikotinski alternativni proizvodi, koji ne sagorijevaju duhan i nikotin, učinkoviti za smanjenje štete nastale pušenjem cigareta, mogu pomoći odvikavanju od pušenja cigareta, ali i smanjuju posljedica pasivnog pušenja.

Posljednjih 20-tak godina upravo su primjenom te metode u nekim europskim zemljama postignuti odlični rezultati: Velika Britanija: e-cigarete kao metoda za prestanak pušenja, Švedska: najniža stopa pušenja cigareta u EU uz visoku stopu korištenja snus-a (duhan za žvakanje), Grčka: Smanjenje šteta ugrađeno je u Nacionalni akcijski plan protiv pušenja kao četvrti stup strategije protiv pušenja, Češka: od 2019. godine usvojena je strategija smanjenja šteta kroz Nacionalnu strategiju za ovisnost. Američki FDA podržava koncept smanjenja šteta propisujući proceduru gdje se novi duhanski proizvodi evaluiraju prije stavljanja na tržište, a neki od njih, ovisno o znanstvenim dokazima, mogu se reklamirati kao proizvodi smanjene štete ili rizika od bolesti povezanih s duhanom.

Kao zaključak predlažemo da se u Republici Hrvatskoj provedu **sljedeće mjere** smanjenja šteta pušenja:

**Osiguranje informiranosti zdravstvenog osoblja o manje štetnim proizvodima** - Važno je osigurati da zdravstveno osoblje raspolaže informacijama o dostupnosti manje štetnih proizvoda.

**Unaprijeđenje okvira za informiranje javnosti o manje štetnim proizvodima** - Potrebno je unaprijediti okvir za informiranje javnosti o manje štetnim proizvodima, kako bi se potaknula njihova dostupnost i korištenje te educirali pušači cigareta i javnost o njihovim prednostima u odnosu na štetne alternative. To bi se moglo postići kroz kampanje informiranja u suradnji sa različitim industrijskim granama, uključujući obrazovne programe i materijale za javnost, kao i kroz uspostavu sustava certificiranja manje štetnih proizvoda.

**Unaprijeđenje zakonodavnog okvira za smanjenje štete od duhanskih proizvoda** - Unaprijediti zakonodavni okvir u području duhanskih i srodnih proizvoda kako bi reflektirao načela smanjenja štete različito regulirajući proizvode ovisno o stupnju rizika/štete, a s ciljem smanjenja stope aktivnog i pasivnog pušenja i unaprijeđenja javnog zdravstva uz kažnjavanje, bez iznimaka i olakotnih okolnosti prikrivenog reklamiranja duhanskih proizvoda, kao i omogućavanje dostupnosti i korištenje kod mladih koje treba primijeniti i na društvene mreže.

**Primjena koncepta smanjenja štete kod ovisnika o nikotinu** - Po uzoru na uspješnu primjenu koncepta smanjenja štete kod ovisnika o drogama, proširiti primjenu i na one ovisnike o nikotinu ukoliko ne uspiju prestati pušiti cigarete te u tu svrhu razviti posebne Smjernice za primjenu koncepta smanjenja šteta kod ovisnika o nikotinu.

## Zaključci FORUM-a HRF: Harm reduction kod debljine (šećer, sol, masnoće) - kojim putovima do izlaza?

**Maja Baretić, Kristijan Sedak, Zrinka Šmuljić, Valerija Bralić Lang, Ivana Rimac Lesički, Vedrana Vukojević**

U svjetlu aktualnih izazova pretilosti, naglašavamo važnost suzbijanja stigmatizacije i korištenje adekvatne terminologije koja ne dovodi do stigmatizacije, poput "osoba s pretilošću" umjesto "debela osoba". Definiranje debljine kao bolesti, a ne voljne kategorije, ključno je za usmjeravanje pravilnih pristupa.

Naglasak treba staviti na aktivnosti usmjerene ka poboljšanju kvalitete prehrane, umjesto na promicanje gubitka tjelesne mase. Važno je naglasiti da bolja prehrana može značajno poboljšati zdravstvene ishode, neovisno o promjenama u tjelesnoj masi. Ovo je posebice važno za vulnerabilne skupine, poput trudnica, djece u školama i vrtićima te zaposlenih s povezanim prehrambenim opcijama na radnom mjestu, kao i za siromašnu populaciju s pristupom adekvatnoj hrani.

Promicanje važnosti povećanja tjelesne aktivnosti, s fokusom na integraciju tjelesne aktivnosti u svakodnevni život, planiranje gradova koji potiču kretanje te poticanje alternativnih načina prijevoza poput bicikliranja, može biti ključno za unapređenje zdravstvenih ishoda. Tjelesna aktivnost treba postati prirodan dio života, poput preporuke za "tjelovježbu na recept".

U slučaju neuspjeha kod gubitka tjelesne mase samo promjenom stila života, važno je integrirati farmakoterapiju i barijatrijsku kirurgiju. Prilikom propisivanja lijekova, treba preferirati one s minimalnim nuspojavama debljanja, uz pažljivo praćenje individualnih reakcija.

Razvijanje politika koje podržavaju zdrave navike ključno je za prevenciju pretilosti. Subvencije za voće i povrće, ograničenja reklamiranja nezdrave hrane djeci te poboljšanje pristupa sigurnim mjestima za šetnju ili vožnju biciklom predstavljaju konkretne korake prema zdravijem društvu. Također, identifikacija osoba s pretilošću koje imaju psihološke uzroke bolesti te pružanje odgovarajuće psihološke i psihijatrijske podrške ključni su elementi sveobuhvatnog pristupa.



## **Zaključci FORUM-a HRF: Harm reduction kod dodataka prehrani – raščistimo maglu, ne liječe, ali znatno pomažu u održavanju zdravlja**

**Lea Pollak, Darija Vranešić Bender, Katarina Fehir Šola**

Glavni cilj sustava nutrivigilancije je briga o sigurnosti potrošača. Budući da je konzumacija dodatka prehrani u velikom porastu, potrebno je znatno unaprijediti nutrivigilanciju kao sustav koji omogućava sustavno praćenje eventualnih štetnih nuspojava nakon konzumiranja hrane ili dodataka prehrani, provesti brzu identifikaciju nuspojava te djelovanje na tržištu.

Lošiji utjecaj dodataka prehrani na organizam može nastati ukoliko potrošač sam ili zbog neodgovarajućeg stručnog savjeta zaključuje što mu nedostaje. Savjetovanje vezano za vlastiti zdravstveni status i pojedine dodatke prehrani poželjno je provesti sa stručnom osobom, a ne sa nepoznatim ljudima s raznih društvenih mreža.

Osim vrste dodatka prehrani bitna je njegova kvaliteta, porijeklo sirovina, zdravstvena ispravnost, legalnost stavljanja na tržište. Iako su dodaci prehrani u farmaceutskom obliku kao lijekovi (kapsule, tablete,...) oni pripadaju pod Zakon o hrani te imaju specifične i obavezne navode na deklaraciji.

Neregistrirane proizvode kupljene izvan ovlaštenih ljekarni te preko Internet kupovine treba izbjegavati.

Ozbiljne štete mogu nastati kada se korištenje dodatka prehrani ne poveže sa sa zdravstvenim statusom, kada mogu nastati nuspojave. Savjetovanje u ovlaštenim ljekarnama s profesionalcima najviše može smanjiti ovakvu štetu.

## Zaključci FORUM-a HRF: Harm reduction kod ljepote – zdravlje je nova ljepota

**Željko Rotim, Ranko Stevanović, Hrvoje Tiljak, Jelena Balabanić Mavrović**

U edukaciji od najmlađih dana potrebno je edificirati djecu i pokazivati ljubav, učiti ih da vole sebe, jedinstvene i neponovljive, takva edukacije je trajna i ne smije prestajati.

Estetskom medicinom smiju se baviti samo educirani, ovlaštene i registrirani profesionalci, ona se smije provoditi samo u ovlaštenim i registriranim ordinacijama, poliklinikama i bolnicama i samo s preparatima, dermalnim filerima, botoxom, implantatima koji su označeni CE oznakom.

Prije korištenja postupaka estetske medicine treba razgovarati s bližnjima, s osobama koje vas vole, ne s nepoznatima i onima s društvenih mreža, s profesionalcima (liječnik, estetski kirurg), uz savjet psihologa, psihijatra.

Estetske zahvate treba provoditi samo kod ovlaštenih, registriranih, educiranih stručnjaka; samo s provjerenim i registriranim preparatima, dermalnim filerima, botoxom, implantatima, treba poslušati profesionalce, ne laike i šarlatane; tražite i provjeriti certifikate.

Za većinu pacijenata, korištenje usluga estetske medicine je ugodno iskustvo koje podiže samopouzdanje i osnažuje pozitivnu sliku o sebi. Međutim, posebni pozornosti treba usmjeriti na manju grupu pacijenata koji su posebno rizični, a to su osobe koje pate od tjelesne dismorfije, kao i maloljetne korisnike (uočljivo je spuštanje dobne granice korištenja estetske kirurgije u adolescenata, što je dijelom povezano i s utjecajem društvenih mreža, te pojavama poput zoom-dismorfije ili snapchat-dismorfije).

## **Zaključci FORUM-a HRF: Harm reduction kod poremećaja hranjenja – prihvaćanje svoga tijela**

**Jelena Balabanić Mavrović, Maja Žanko, Ranko Stevanović, Mateja Klemenčić Klicper**

Potrebno je u društvu široko razvijati kulturu i stav da je već samo razmišljanje o nečijoj tjelesnoj građi i vanjskom izgledu, osobito komentiranje nečijeg vanjskog izgleda nepristojno i da samo pokazuje prazninu i problem komentatora te ukazivati kolika se šteta drugima čini stigmatizacijom ili ruganjem zbog tjelesne građe ili izgleda.

Posebno je važno o poremećajima hranjenja razgovarati s onima koji vas vole, ukazivati kako ih njihovo tijelo u svojim nesavršenostima čini posebnima i drugačijima i kako ta razlika predstavlja vrijednost a ne nedostatak.

Odnos s hranom, fitnessom i vlastitim tijelom mora imati balans i iskazivati ljubav prema sebi, tako se onda ne može naštetiti. Disbalans čini veliku štetu i upravo taj balans i sklad je nešto što roditelji, odgajatelji i društvo u cjelini treba poticati i naglašavati.

Usamljenost i sram osoba koje se bore a s poremećajem hranjenja čine najveću štetu i tu se velika šteta čini preko društvenih mreža koje prljavim licemjerjem bez grižnje savjesti potiču uspoređivanje do te mjere da dio svojih fanova uvjere da su drugi bolji i vrjedniji.

Inkluzivnim pristupom u kojem se oboljeloj osobi daje potrebno vrijeme kako bi terapijski napredovala svojim tempom, treba najprije izgraditi odnos prihvaćanja i povjerenje, te se fokusirati na emocionalnu pozadinu poremećenog odnosa prema hrani i tijelu a ne na simptome poremećaja hranjenja. Psihoedukacija, grupe podrške za maloljetne i punoljetne osobe, nutricionističke grupe koje se razlikuju u pristupu ovisno o tipu poremećaja, savjetovaništa (individualni terapijski razgovori) i mreža volonterske online psihološke podrške uz savjetovanje s educiranim i posvećenim nutricionistima mogu znatno smanjiti štete.

# Organizator

**HRVATSKA UDRUGA ZA SMANJENJA ŠTETA PO ZDRAVLJE – HaRPH**

Predsjednik organizacijskog odbora:

doc.dr.sc. **Ranko Stevanović**

# Tehnički organizator

**KONEKTIVA usluge d.o.o.**,

Radnička 34, 10000 Zagreb

[www.konektiva.eu](http://www.konektiva.eu)

OIB: 58993465592

**Kontakt osoba:**

**Mirela Hison Bartolić**

[info@konektiva.eu](mailto:info@konektiva.eu)

+385 98 297 811