



Gimnazija Franca Miklošiča Ljutomer

Prešernova ulica 34

9240 Ljutomer

RAZISKOVALNA NALOGA

**ALTERNATIVNA MEDICINA IN SODOBNA
DRUŽBA**

PODROČJE: SOCIOLOGIJA

Avtorica: Neža Ficko

Mentor: prof. Jernej Jakelj

Korovci, februar 2025

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem raziskovala področje alternativne medicine in njenega mesta v sodobni družbi. Alternativna medicina vključuje različne prakse, ki temeljijo na celostnem pristopu k zdravju, kjer se poudarja ravnovesje med telesom, umom in duhom. Zanimanje za alternativne metode zdravljenja, kot so akupunktura, homeopatija in naravna medicina, v sodobnem času narašča, predvsem zaradi iskanja alternativ, ki se dopolnjujejo z uradno medicino. V nalogi sem raziskovala, kako prepoznavnost alternativne medicine vpliva na izbiro zdravljenja, katere vrste alternativnih metod so najbolj znane, ter kako različni dejavniki, kot so starost in izobrazba, vplivajo na dojemanje teh praks. Rezultati raziskave, ki so temeljili na anketah in intervjujih s strokovnjaki, so pokazali, da se v sodobni družbi vedno več ljudi odloča za kombinacijo alternativnih in uradnih metod zdravljenja, še posebej pri kroničnih boleznih, kjer uradna medicina včasih ne doseže želenih rezultatov. Na podlagi rezultatov raziskave je mogoče zaključiti, da je alternativna medicina v sodobni družbi postala vse bolj sprejeta, vendar obstajajo razlike v tem, kako jo ljudje dojemajo glede na starostne skupine in izobrazbo. Raziskava prispeva k večjemu razumevanju pomena sodelovanja med uradno in alternativno medicino ter njenega potenciala za izboljšanje zdravja posameznikov.

KLJUČNE BESEDE: alternativna medicina, uradna medicina, zdravje, bolezen, celostni pristop, zdravnik, terapevt alternativne medicine

ABSTRACT

In my research, I explored the field of alternative medicine and its role in modern society. Alternative medicine encompasses various practices based on a holistic approach to health, with an emphasis on the balance between the body, mind, and spirit. Interest in alternative healing methods, such as acupuncture, homeopathy, and natural medicine, has been growing in modern times, primarily due to the search for alternatives that complement conventional medicine. In this thesis, I investigated how the visibility of alternative medicine influences treatment choices, which types of alternative methods are the most well-known, and how different factors, such as age and education, affect the perception of these practices. The results of the research, based on surveys and interviews with professionals, showed that in modern society, more and more people are choosing a combination of alternative and conventional treatment methods, particularly for chronic diseases, where conventional medicine sometimes fails to achieve the desired results. Based on the survey results, it can be concluded that alternative medicine has become more accepted in contemporary society, although there are differences in how people perceive it based on age groups and educational backgrounds. This research contributes to a better understanding of the importance of collaboration between conventional and alternative medicine and its potential to improve individual health.

KEYWORDS: alternative medicine, conventional medicine, health, disease, holistic approach, doctor, therapist of alternative medicine

ZAHVALA

V tem delu raziskovalne naloge bi se rada zahvalila mentorju mag. Jerneju Jaklju, ki me je vodil pri nastajanju raziskovalne naloge. Zahvala gre tudi obema intervjuvankama za izčrpne intervjuje. Hvala vsem, ki so sodelovali v spletni anketi. Hvala tudi vsem ostalim, ki so bili ali bodo kakorkoli vključeni v izdelavo naloge, njeno predstavitev in izvedbo.

Vsem iskrena hvala!

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	1
2. CILJI IN HIPOTEZE	3
2.1 Cilji.....	3
2.2. Hipoteze.....	3
3. TEORETIČNI DEL	7
3.1. Razlaga osnovnih pojmov	7
3.2 Začetki zdravljenja	8
3.2.1. Indija.....	8
3.2.2 Kitajska.....	9
3.2.3. Egipt	9
3.2.4 Grška medicina.....	9
3.2.5. Srednjeveška medicina	10
3.2.6. Prehod v moderno medicino.....	10
3.3. Zgodovina zdravljenja in medicine na slovenskem.....	11
3.3.1. Zgodovina uradne medicine na Slovenskem	11
3.3.2. Zgodovina alternativne medicine na Slovenskem	11
3.4. URADNA MEDICINA	12
3.4.1. Medicina	12
3.4.2. Zdravniki in zdravniški poklici	13
3.4.3. Pregled in zdravljenje	13
3.5. ALTERNATIVNA MEDICINA	14
3.5.1. Alternativni sistemi in metode.....	14
3.5.2. Fizikalno zdravljenje	19
3.5.3. Psihološke terapije.....	20
3.5.4. Reševanje zdravstvenih problemov	22
3.5.5. Izvajalci nekonvencionalnih metod	23
1. EMPIRIČNI DEL.....	24
4.1. Analiza intervjujev	24
4.1.1. Potek intervjuja.....	24
4.1.2. Intervjuja	24
4.1.3. Povzetek intervjujev	26
4.2. Analiza anketnega vprašalnika	27
4.2.1. Vzorec in metodologija	27
4.2.2. Analiza anketnih odgovorov.....	28
4.2.3. Povzetek ankete	48

5. ZAKLJUČEK	49
5.1. Razprave in sklepi	50
6. VIRI IN LITERATURA	54
6.2. Knjižni viri	54
6.2. Internetni viri	55
6.3. Drugi viri	55
7. PRILOGE	56

KAZALO TABEL

Tabela 1: Porazdelitev vzorca anketirancev glede na spol.....	28
Tabela 2: Porazdelitev vzorca anketirancev glede na starost.	28
Tabela 3: Porazdelitev vzorca anketirancev glede na dokončano izobrazbo.....	29
Tabela 4: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, ali poznajo pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje.....	30
Tabela 5: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, ali poznajo pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje. Razdeljeno po starostnih skupinah.	30
Tabela 6: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kako so prišli do informacij o alternativni medicini.....	31
Tabela 7: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, s katerimi oblikami alternativne medicine so seznanjeni.	32
Tabela 8: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, s katerimi oblikami alternativne medicine so seznanjeni. Razdeljeno po starostnih skupinah.	33
Tabela 9: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri se strinjajo s posameznimi trditvami.	34
Tabela 10: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo, da je alternativna medicina zanesljiva. Razdeljeno po dokončani izobrazbi anketirancev.	35
Tabela 11: Porazdelitev odgovorov anketirancev o tem, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo, da je alternativna medicina učinkovita. Razdeljeno po dokončani izobrazbi anketirancev.	36
Tabela 12: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, ali so že kdaj obiskali zdravilca alternativne medicine zaradi kakšne zdravstvene težave.....	37
Tabela 13: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, ali so že kdaj obiskali zdravilca alternativne medicine zaradi kakšne zdravstvene težave. Razdeljeno po starostnih skupinah.	37
Tabela 14: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, zakaj so obiskali zdravilca alternativne medicine.	38
Tabela 15: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kakšne so bile njihove izkušnje ob obisku zdravilca.	39
Tabela 16: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to v kolikšni meri podpira njihova družina alternativne metode.....	40
Tabela 17: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kdaj bi bili pripravljeni poseči po alternativnih metodah zdravljenja.	40
Tabela 18: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri se strinjajo, da bi bilo za celostno obravnavo posameznika potrebno sodelovanje med uradno in alternativno medicino.	41

Tabela 19: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo, da obstaja dovolj znanstvenih dokazov, ki podpirajo alternativne metode.	42
Tabela 20: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri priporočajo uporabo alternativnih metod zdravljenja.	43
Tabela 21: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kaj menijo, da so glavne prednosti alternativne medicine.	44
Tabela 22: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kaj menijo, da so glavne prednosti alternativne medicine. Razdeljeno po dokončani izobrazbi anketirancev.....	45
Tabela 23: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kaj menijo, da so glavne slabosti alternativne medicine.	46
Tabela 24: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kaj menijo, da so glavne slabosti alternativne medicine. Razdeljeno po dokončani izobrazbi anketirancev.....	47

1. UVOD

Za mojo raziskovalno nalogo sem si izbrala temo alternativna medicina in sodobna družba, ker me alternativna medicina in njene prakse že od nekdaj zanimajo, hkrati pa želim osvetliti fenomen alternativne medicine v kontekstu sodobne družbe. Moje zanimanje za to področje izhaja iz opažanj, kako se vedno več ljudi usmerja k nekonvencionalnim oblikam zdravljenja, kot so akupunktura, homeopatija in različne oblike naravne medicine. Prepričanje, da so tradicionalne medicinske prakse edina rešitev, se torej vedno bolj spreminja.

Alternativna medicina predstavlja raznolike prakse, ki temeljijo na prepričanju, da je zdravje rezultat ravnovesja med telesom, umom in duhom. Ta holistični pristop se v zadnjih letih vse bolj uveljavlja, kar me je spodbudilo, da raziskujem, kako se ta premik odraža v sodobni družbi ter kako široka je prepoznavnost teh metod med prebivalstvom.

V okviru svoje raziskovalne naloge nameravam s pomočjo anket in intervjujev ugotoviti koliko ljudi pozna alternativno medicino, ali so jo že poskusili in kakšna so njihova mnenja o različnih oblikah zdravljenja. Želim raziskati, katere vrste alternativne medicine so najbolj znane, kakšne so osebne izkušnje tistih, ki so jih preizkusili, ter ali so odprti za uporabo teh metod v prihodnosti. Pomembno mi je tudi, da razumem, kako različni dejavniki, kot so starost, izobrazba in kulturno ozadje, vplivajo na odločitev posameznikov glede zdravljenja.

Verjamem, da bo ta raziskava pripomogla k boljšemu razumevanju družbenih in kulturnih dejavnikov, ki vplivajo na izbiro zdravljenja. Alternativna medicina ne predstavlja le iskanja bolj prijaznih ali naravnih načinov zdravljenja, temveč se tudi ujema s trendi, ki poudarjajo individualno odgovornost za zdravje in dobrobit. Upam, da bodo rezultati moje naloge osvetlili ne le prepoznavnost alternativne medicine, temveč tudi njeno vlogo v življenju posameznikov in njen potencial za izboljšanje kakovosti zdravja v sodobni družbi. To znanje je ključno za razumevanje, kako lahko različni pristopi k zdravju sodelujejo in se dopolnjujejo v iskanju najboljših rešitev za posameznike.

Zanima me tudi, kako mediji vplivajo na dožemanje alternativne medicine. Slednje lahko igra ključno vlogo pri oblikovanju mnenj in prepričanj o učinkovitosti teh metod. Z raziskavo želim raziskati, ali so ljudje dobro seznanjeni z znanstvenimi dokazi, ki podpirajo ali zavračajo alternativne prakse

Z nalogo nameravam prispevati k razpravi o alternativni medicini in njenem mestu v sodobnem zdravstvenem sistemu, kar bo morda spodbudilo tudi večjo odprtost in razumevanje do nekonvencionalnih metod zdravljenja v širši družbi.

2. CILJI IN HIPOTEZE

2.1 Cilji

2.1.1 CILJ ŠT 1: *Pridobiti čim več informacij o alternativni medicini.*

V teoretičnem delu rasikovalne naloge bom skozi statistiko in pregledom strokovne literature poskušala osvetliti različne oblike alternativne medicine, njihovo zgodovino in načela, na katerih temeljijo. Zanima me tudi, kako se je percepcija alternativne medicine spreminjala skozi čas ter kakšni so najpogostejši razlogi, zakaj se ljudje odločajo za te metode zdravljenja. Ta pregled bo služil kot osnova za razumevanje širšega konteksta raziskave.

2.1.2 CILJ ŠT 2: *S pomočjo ankete bom ugotovila, kako široka je prepoznavnost alternativne medicine med anketiranci.*

Z anketo, ki bo vsebovala vprašanja, na podlagi katerih bom analizirala, koliko ljudi pozna različne oblike alternativne medicine, ali so jih že poskusili in ali bi jih bom prišla do novih spoznanj. Zanimalo me bo tudi, kakšna so njihova mnenja o učinkovitosti teh metod in kakšni dejavniki vplivajo na njihovo odločitev za izbiro alternativnega zdravljenja. Ta empirični del naloge bo omogočil analizo prepoznavnosti in sprejetosti alternativne medicine v sodobni družbi. V raziskavo bom vključila različne starostne skupine, različnih stopenj izobrazbe.

2.1.3 CILJ ŠT 3: *S pomočjo vzporednega intervjuja primerjati poglede in stališča dveh strokovnjakov*

S primerjalnim intervjujem bom raziskala poglede na alternativno medicino, ki jih imata zdravnik, ki prakticira tradicionalno medicino, in praktik alternativne medicine. S primerjalnim intervjujem želim raziskati, kako oba strokovnjaka dojemata vlogo alternativnih pristopov v sodobnem zdravstvu, kakšne razlike obstajajo v njunem razumevanju učinkovitosti in etičnosti alternativnih metod ter kako vidita vpliv teh praks na sodobno družbo in zdravstveni sistem.

2.2. Hipoteze

2.2.1 HIPOTEZA ŠT 1: *Alternativna medicina obsega širok spekter praks, ki se razlikujejo po pristopih in metodah.*

Predvidevam, da bo literatura pokazala, da alternativna medicina vključuje različne oblike zdravljenja, kot so akupunktura, homeopatija, zeliščna medicina, kitajska medicina, antropozofska medicina. Vsaka od teh praks temelji na različnih filozofijah in metodologijah, ki se osredotočajo na posameznikovo celostno zdravje. Razumevanje teh različnih pristopov je ključno za analizo, kako se posamezniki odločajo za specifične oblike alternativne medicine, ter kako te prakse vplivajo na njihovo zdravje in dobro počutje.

2.2.2 HIPOTEZA ŠT. 2: *Alternativna medicina je imela pomembno vlogo v zgodovini človeštva, preden je postala podrejena tradicionalni medicini.*

Mislim, da bo analiza zgodovinskih virov pokazala, da so alternativne metode zdravljenja, kot so jih izvajali šamani, zeliščarji in tradicionalni zdravilci, v preteklosti predstavljale glavni pristop k zdravljenju bolezni. Ti zdravilci so uporabljali naravne vire in duhovne prakse, da bi zdravili različne tegobe. Z razvojem znanstvenih medicinskih praks so te alternativne metode izgubile prepoznavnost in ugled, kar bi lahko vplivalo na njihov razvoj in integracijo v sodobne zdravstvene sisteme.

2.2.3 HIPOTEZA ŠT. 3: *Prepoznavnost alternativne medicine se je skozi zgodovino spreminjala, od običajnega zdravljenja do marginalizacije in nazaj k večji sprejemljivosti.*

Predvidevam, da bo literatura pokazala, da je zanimanje za alternativne metode v različnih zgodovinskih obdobjih naraščalo in upadalo, kar je vplivalo na njihovo družbeno sprejemljivost. V nekaterih obdobjih so bile alternativne metode vključene v običajne prakse, medtem ko so jih v drugih obdobjih zaradi pomanjkanja znanstvene podpore in razumevanja potisnili na rob. Danes se zdi, da se prepoznavnost alternativne medicine ponovno povečuje, kar lahko nakazuje na spremenjene vrednote v družbi in iščočo naravno in celostno zdravje.

2.2.4 HIPOTEZA ŠT. 4: *V sodobni družbi je alternativna medicina spet dobila večji pomen in postala bolj aktualna*

Verjamem, da bo literatura potrdila, da so se alternativne metode znova aktualizirale kot odgovor na pomanjkanje ustreznih rešitev v tradicionalni medicini, še posebej kadar

tradicionalne metode zdravljenja ne ponujajo več željene rešitve, takrat se ljudje obrnejo na druge pristope.

2.2.5 HIPOTEZA ŠT. 5: *Večji delež anketirancev pozna alternative medicinske prakse, kot so homeopatija, akupunktura in zeliščarstvo, medtem ko je prepoznavnost drugih alternativnih metod manjša*

Predvidevam, da bodo anketiranci bolj seznanjeni z bolj razširjenimi alternativnimi metodami, kot so homeopatija, akupunktura in zeliščarstvo, saj so te metode bolj prisotne v medijih, raziskavah in širši družbeni zavesti. Hkrati predvidevam, da bodo manj prepoznane metode, kot so antropozofska medicina, fizikalne metode, manj znane, ker imajo nižjo stopnjo izpostavljenosti.

2.2.6 HIPOTEZA ŠT. 6: *Starost anketirancev vpliva na prepoznavnost in uporabo alternativne medicine.*

Verjamem, da bodo mlajši anketiranci bolj odprti do alternativne medicine in jo bolje poznali ter imeli več izkušenj z njo, kot starejše generacije. To lahko odraža generacijske razlike v zdravniških praksah in interesih, ki se osredotočajo na bolj celostne in inovativne pristope k zdravju.

2.2.7 HIPOTEZA ŠT. 7: *Izobrazba anketirancev vpliva na zaupanja v alternativno medicino.*

Predvidevam, da bodo tisti z višjo izobrazbo izrazili večje dvome o učinkovitosti alternativnih metod zdravljenja, kar bi lahko izhajalo iz večje osveščenosti o znanstvenih raziskavah in medicinskih dokazih. Po drugi strani pa bi lahko anketiranci z nižjo izobrazbo bolj verjeli v učinkovitost alternativne medicine, saj lahko nimajo dostopa do istih informacij

2.2.8 HIPOTEZA ŠT. 8: *Večina anketirancev bi posegla po alternativnih metodah le kot dodatek k uradni medicini*

Predvidevam, da bi večina anketirancev posegla po alternativnih metodah le kot dopolnilo uradni medicini, saj mnogi ljudje še vedno zaupajo tradicionalnim zdravnikom in zdravljenju. Kljub rasti priljubljenosti alternativnih terapij verjamem, da jih anketiranci dojemajo kot podporo uradnim metodam in jih ne vidijo kot popoln nadomestek.

2.2.9 HIPOTEZA ŠT. 9: *Uradna in alternativna medicina se v določenih pogledih podpirata in dopolnjujeta*

Predvidevam, da se bodo v intervjujih pojavili tudi primeri, kjer bo zdravnik iz tradicionalne medicine prepoznal koristi nekaterih alternativnih metod kot dopolnilo k uradnemu zdravljenju, zlasti pri lažšanju simptomov ali izboljšanju počutja bolnikov. Morda bo izpostavil, da v nekaterih primerih, kot so kronične bolezni ali psihosomatske težave, lahko alternativne terapije pomagajo bolnikom obvladovati stres, bolečino ali čustvene težave. Praktik alternativne medicine pa bi verjetno poudaril, da so njene metode lahko koristne v okviru celostnega zdravljenja, ki vključuje tako telesne kot čustvene aspekte zdravja, kar lahko pozitivno vpliva na tradicionalne medicinske pristope.

2.2.10 HIPOTEZA ŠT 10: *Uradna medicina meni, da zgolj upoštevanje alternativne medicine ne pripomore k popolnemu okrevanju in lahko celo škodi zdravju*

Predvidevam, da bo zdravnik tradicionalne medicine poudaril, da zgolj zanašanje na alternativne metode zdravljenja, brez usklajenosti z uradnimi medicinskimi pristopi, ne pripomore k celostnemu zdravljenju in lahko vodi do zapletov. Morda bo izpostavil, da mnoge alternativne terapije niso dovolj raziskane in da lahko odsotnost ustreznih diagnostičnih postopkov ali zdravil povzroči zapoznel začetek zdravljenja ali poslabšanje stanja. Po drugi strani pa bo praktik alternativne medicine verjetno trdil, da v mnogih primerih pacienti iščejo alternative, ker uradna medicina pogosto ne obravnava celostno njihovih težav. Lahko bi tudi izpostavil, da so alternative pogosto manj invazivne in da bi morali biti zdravniki bolj odprti do vključitve alternativnih metod v proces zdravljenja, vendar z jasnim soglasjem obeh strani.

3. TEORETIČNI DEL

3.1. Razlaga osnovnih pojmov

URADNA MEDICINA

Izraz so sprva uporabljali privrženci alternativnih metod zdravljenja, vendar se je sčasoma udomačil v vsakdanjem govoru. Z njim označujemo vrsto medicine, ki je znanstveno utemeljena. Prav tako se uporabljajo izrazi: »znanstvena medicina«, »šolska medicina«, »tradicionalna medicina«. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Sinonimi za uradno medicino so torej: ortodoksna medicina, znanstvena medicina, šolska medicina, konvencionalna medicina.¹

ALTERNATIVNA MEDICINA IN ALTERNATIVNE METODE

Alternativna medicina predstavlja določene aktivnosti, ki jim je skupno to, da so na določen način v zvezi s človekovim zdravjem, obenem pa niso uradno priznane. Sinonimi za neuradno (alternativno) medicino pa so: komplementarna medicina (komplementaren: dopolnilen), nekonvencionalna medicina (konvencionalen: ki se drži ustaljenih norm, pravil), naravna medicina itd.²

CELOSTNA/HOLISTIČNA MEDICINA

Po SSKJ pomeni *celosten*-nanašajoč se na celost³

V celostni ali holistični medicini predstavljajo telo, duša in duh celoto. V tem smislu je zdravljenje odvisno od ravnovesja med njimi. Zdravljenje torej ni omejeno zgolj na odpravljanje bolezenskih simptomov. Zajema torej, ugotavljanje vzroka motnje, zmanjševanje vzroka, ali odpravljanje vzroka. Večina alternativnih oblik zdravljenja je celostnih. (Jänicke in Grünwald, 2009)

¹ https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/tedenski-bilten-fs/546-bilten-nekonvencionalne-mm.pdf?sfvrsn=f9612d36_2 (pridobljeno po: 14.1.2025)

² https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/tedenski-bilten-fs/546-bilten-nekonvencionalne-mm.pdf?sfvrsn=f9612d36_2 (pridobljeno po: 14.1.2025)

³ <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=celosten> (pridobljeno po: 18.1.2025)

3.2 Začetki zdravljenja

Arheološke najdbe in jamske slike dokazujejo, da se je človek že zelo zgodaj soočal z boleznimi, zdravljenjem, smrtjo. Že pračlovek je skrbel za bolnega, ranjenega človeka, z uporabo zdravilnih učinkovin vode, zelišč, sonca, ognja, z imobilizacijo zlomov z lesenimi deščicami, odstranjevanjem tujkov, trnov in tudi puščic. Deloval je tudi pri porodih, saj so porodnicam pomagale ženske, ki so imele že lastne izkušnje. V nadaljevanju razvoja se je pojavilo trdno verovanje v nadnaravne sile, duhove ali demone. Pojavilo se je torej delovanje šamanov.⁴

Najzgodnejši rituali so predpostavljali obstoj duhov, bolezen pa so dojemali kot kazen za prekršitev družbenih in verskih pravil. Verjeli so, da je obolele »obsedlo« nadnaravno bitje. Pomembno vlogo so imeli šamani, ki so bili vrači in vračke v plemenskih družbah. Ti so skrbeli, da so se oboleli lahko vrnili v skupnost, saj so se povezali z duhovi, da bi dobili napotke o primernih obredih za zdravljenje bolezni. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Sčasoma so prvotne naravne duhove zamenjali bogovi, medtem ko so svečeniki in svečenice postali posredniki med ljudmi in božanstvom. Poskrbeli so, da so se ljudje obvarovali bolezni ali pa so bolni ozdraveli. Bolezen je postala kazen bogov za morebitne grehe, zdravljenje pa je vključevalo molitve, žrtvovanja, mistične formule in glasbo. Kljub magično-religioznim obredom pa se je začelo razvijati opazovanje človeka, kar je pripeljalo do začetkov humoralne medicine. Izum pisave je bil odločilen za napredek medicine, saj je omogočal natančno prenašanje znanja na prihodnje rodove. (Muževič, 1995)

3.2.1. Indija

Pred približno 5000 leti je v dolini Inda nastala prva visoka kultura (»indsko-harapska kultura«), ki je cvetela med 2300 in 2100 pr.n.š. Sredi 2. tisočletja pr.n.š. so se pastirska in poljedelska plemena naselila na severu Indije, Arijci pa so izpodrivali staro kulturo in začeli vedsko dobo. Okoli leta 1000 pr.n.š. so nastale Vede, ki so vsebovale mite in pravila za obrede. Zdravilstvo v Vedah je temeljilo na magično-religioznem razmišljanju, medtem ko kasnejša besedila že predstavljajo ajurvedski koncept. Hinduistični in budistični menihi so širili znanje ajurvede, budistični samostani pa so postali središča njenega razvoja. V 20. stoletju se je ponovno

⁴ <https://taraja.si/nastanek-moderne-medicine/> (pridobljeno po: 13.1.2025)

prebudila zavest o ajurvedi, ki se je v zadnjih desetletjih razširila po svetu in postala priljubljena tako pri terapevtih kot pri ljudeh, ki iščejo pomoč pri zdravilcih. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.2.2 Kitajska

Prve oblike kitajske medicine segajo v čas šamanstva in mitologije, kjer so že takrat uporabljali zelišča, predvsem na jugu Kitajske, medtem ko je na severu prevladovala akupunktura. Pred 3800 leti so Kitajci verjeli, da bolezni povzročajo prekletstva prednikov, duhovniki pa so z obredi izganjali demone. V 5. stoletju pr.n.š. je Konfucij zatrl verovanje v demone in uvedel koncept življenjske sile čhi, ki je postala osnova kitajske medicine, skupaj z načelom jin in jang ter delitvijo telesa na pet organov. V 6. stoletju pr.n.š. je taoizem vplival na razvoj tradicionalne kitajske medicine, kjer so si prizadevali za dolgo življenje in duhovni razvoj. V 19. stoletju pa je zaradi neuspešnosti pri zdravljenju epidemij kitajska medicina upadla, saj so na Kitajsko prišli učinkoviti zahodni pripomočki, kot so cepiva in boljša higiena. Danes je tradicionalna kitajska medicina na Kitajskem priznana kot komplementarna medicina ob zahodni, na Zahodu pa je prisotna že približno 30 let in pridobiva vedno več privržencev. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.2.3. Egipt

Egipčanska kultura se je začela razvijati pred več kot 5000 leti, kjer so bolezni in zdravje obravnavali kot božja pojava. Verjeli so, da je medicinsko znanje prišlo od boga zdravnikov Tota, ki je vladal nad vsemi področji znanja, ter Imhotepa, znamenitega zdravilca in arhitekta. Egipčanska medicina je bila povezana z religijo in praktičnimi pristopi, kjer so bolezni pogosto razlagali z duhovnimi vzroki, a so razvijali tudi metode za preučevanje fizičnih vzrokov bolezni. Srce so obravnavali kot osrednji organ telesnega ustroja. Egipčani so dosegli napredek v kliničnih raziskavah, diagnostiki in terapiji, ter poznali človeški skelet in uspešno zdravili zlome z lesenimi opornicami. (Muževič, 1995)

3.2.4 Grška medicina

(Prehod iz mitoloških razlag v znanstveni pristop)

Najstarejši pisni viri o medicini so Homerjeva "Iliada" in "Odiseja", nastala okoli leta 1000 pr. n. št. Poleg elementov demonizma in magije v teh delih najdemo pomembne dokaze o znanju starih Grkov na področju medicine. "Iliada" vsebuje opise poškodb, bolezni in načinov

zdravljenja, vključno z uporabo zdravilnih rastlin, zaustavljanjem krvavitev in previjanjem ran. (Mužević, 1995)

Medicinske prakse grške in rimske antike, ki segajo v 7. stoletje pr. n. št., so temeljile na razvoju znanstvenih metod, kljub začetnemu prepričanju, da so bolezni posledica božjih kazni. Pod vplivom egipčanske medicine so Grki razvili nov pogled na telo, dušo in bolezen, kjer zdravljenje ni bilo več vezano izključno na religijo, ampak na prehrano, kirurške posege in uporabo zdravil. Grki so verjeli, da človeško telo sestavljajo štirje telesni sokovi: kri, sluz, rumeni žolč in črni žolč, katerih neravnovesje je povzročalo bolezni. Zdravljenje je temeljilo na obnovi ravnovesja teh telesnih tekočin z uporabo zelišč in drugih sredstev. Hipokrat iz Kosa (460–377 pr. n. št.) je utemeljil znanstveno medicino in v "Corpus Hippocraticum" sistematiziral znanje svojega časa. Zavračal je magijo in mistiko, bolezen pa postavil v naravni kontekst. Uvedel je etične principe v medicino, vključno z znamenito zaprisego: "Biti koristen ali vsaj ne škodovati," ki še danes oblikuje etična načela zdravništva. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.2.5. Srednjeveška medicina

Med prehodom iz antike v srednji vek je krščanstvo okrepilo svojo vlogo, kar je povzročilo, da so bolezni začeli razlagati kot božje kazni ali posledice grehov. Kljub temu so samostani postali ključna središča medicinskega znanja, kjer so menihi in nune ohranjali antične medicinske prakse, kot so gojenje zdravilnih zelišč in izvajanje osnovnih medicinskih postopkov. Benedikt iz Nursije je leta 529 ustanovil prvi benediktinski samostan na Monte Cassinu, ki je s svojo filozofijo oskrbe bolnih in ranjenih postavil temelje za srednjeveške samostanske bolnišnice. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.2.6. Prehod v moderno medicino

Zgodnja znanstvena medicina je v različnih kulturah potekala skozi proces izobraževanja zdravnikov in ustanavljanja medicinskih fakultet, kar je pripeljalo do razvoja univerzitetne medicine, ki je postopoma izpodrinila samostansko medicino. V 19. stoletju je zaradi napredka v naravoslovju prišlo do večjih odkritij in izboljšav v zdravljenju bolezni. Vendar pa je na začetku 19. stoletja prišlo do nasprotovanja napredku moderne medicine, kar je pripeljalo do nastanka alternativnih zdravilskih praks, kot je homeopatija Samuela Hahnemanna ter terapije z vodo in termalnimi kopališči, ki sta jih popularizirala Prießnitz in Kneipp. V začetku 20.

stoletja se je v Nemčiji razvila nova veja zdravilstva, ki se je osredotočila na celostno obravnavo človeka ter njegovo sposobnost samoobnavljanja, kar je vodilo k nastanku poklica zdravilca, ki je danes še vedno prisoten. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.3. Zgodovina zdravljenja in medicine na slovenskem

3.3.1. Zgodovina uradne medicine na Slovenskem

Zgodovina zdravstva na slovenskem ozemlju sega v prazgodovino, kjer najdbe kažejo na prisotnost zdravljenja že v času neandertalcev in paleolitika. Pomembna arheološka najdišča, kot so Betalov spodmol in Divje babe, dokazujejo zgodnje oblike skrbi za zdravje. Zgodovina zdravstva na Slovenskem sega v prazgodovino, kjer so že neandertalci in ljudje v paleolitiku uporabljali prve oblike zdravljenja. V rimskem obdobju so delovale vojaške bolnišnice, zdravilo pa je povezovalo izkušnje in versko simboliko. Po prihodu Slovanov so se razvijale oblike ljudskega zdravljenja, zdravniki in zdravljenja pa so bili povezani s samostani, kjer so menihi uporabljali zeliščarstvo in verske prakse. Srednji vek je prinesel ustanovitev bolnišnic, ki so bile karitativne in namenjene oskrbi ranljivih skupin. V 18. stoletju je razsvetljenstvo uvedlo zdravstveno šolstvo, kar je pripeljalo do razvoja poklicev, kot so kirurgi in babice. Zdravstvene reforme Marije Terezije, ki jih je vodil zdravnik Gerhard van Swieten, so izboljšale organizacijo zdravstva, vključno z ustanovitvijo prve mediko-kirurške šole v Ljubljani leta 1782. Leta 1919 je bila ustanovljena Medicinska fakulteta v Ljubljani, kar je omogočilo domače izobraževanje zdravnikov. Po drugi svetovni vojni je bil vzpostavljen sistem osnovnega zdravstvenega varstva, po osamosvojitvi pa zakon o zdravstveni dejavnosti, ki je omogočil preplet državnega in zasebnega zdravstvenega sistema ter razvoj družinske medicine. (Zupanič Slavec, 2017)

3.3.2. Zgodovina alternativne medicine na Slovenskem

Alternativno zdravljenje ima v Sloveniji dolgo tradicijo, ki sega v ljudsko medicino, kjer so se bolezni zdravile z znanjem, vero in prepričanji. V preteklosti so bile metode zdravljenja odvisne od razumevanja bolezni. V času magične medicine so bolezni pripisovali zlim duhovom, v animistični medicini pa so bile povezane z duhovi umrlih ali živali. Religiozna medicina je

zdravljenje iskala v pokori, molitvah in drugih verskih praksah. Te metode so pogosto odražale nemoč človeka pred boleznijo. V 18. stoletju je bila priljubljena homeopatija, vendar je bila leta 1819 prepovedana, čeprav je ostala priljubljena na podeželju, kjer so jo izvajali tudi samouki. V preteklosti je bila razširjena tudi radiestezijska, ki je vključevala bajaličarstvo in studenčarstvo. Zdravljenje z bioenergijo, znano kot Mesnerjev magnetizem, je bilo razširjeno v 19. stoletju, prav tako pa tudi hipnoza, ki se je iz njega razvila. Danes je v slovenskem uradnem zdravstvu priznana le znanstvena medicina, vendar se zanimanje za alternativne prakse povečuje, zlasti od 1980-ih let. Leta 1989 je bila alternativna medicina prvič obravnavana na srečanju slovenskih zdravnikov. Leta 1993 je Slovenija sodelovala v evropskem projektu o nekonvencionalni medicini, kar je spodbudilo razvoj zakonodajnih pobud. Leta 2000 je prvi kongres zdravilcev zahteval zakonsko ureditev zdravilstva, leta 2001 pa je zdravilstvo postalo gospodarska dejavnost brez strokovnega nadzora. Po več letih priprave zakonodaje je bil oktobra 2007 sprejet Zakon o zdravilstvu, ki je pravno uredil področje alternativnega zdravljenja v Sloveniji.⁵

3.4. URADNA MEDICINA

Formalno obstajata dve možnosti, ki nam lahko pomagata pri izboljšanju zdravja in dobrega počutja ter kakovosti življenja. Prva možnost je klasična pot znanstveno utemeljene in uveljavljene uradne medicine (obisk pri zdravniku), druga pa vključuje nekonvencionalne metode zdravljenja, ki jih ponujajo zdravilci ali terapevti. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.4.1. Medicina

Medicina je veda in stroka, ki proučuje zdravega in bolnega človeka, njegov razvoj, zgradbo in delovanje organizma ter vzroke in potek bolezni. Ukvarja se z njihovim preprečevanjem, prepoznavanjem, zdravljenjem ali lajšanjem. Sodobna medicina se zaradi obsežnega znanja deli na različna področja, kot so kirurgija, interna medicina, porodništvo, psihiatrija, javno zdravje, radiologija, patologija in paliativna medicina. Z napredkom tehnologije se razvijajo nova

⁵ <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/plesnar-ursa.pdf> (pridobljeno po: 18.1.2025)

področja, kot sta urgentna in geriatrična medicina, z vedno večjim poudarkom na lajšanju trpljenja neozdravljivo bolnih. (Zupanič Slavec, 2017)

3.4.2. Zdravniki in zdravniški poklici

Študij medicine temelji na strogih znanstvenih načelih medicinske stroke. Zdravniški poklic je eden od poklicev, nad katerimi država z določenimi kriteriji in zahtevami posebej pozorno bdi. Preden nekdo postane zdravnik, mora opraviti približno šest let študija medicine, sekundariat, strokovni izpit ter specializacijo in specialistični izpit. Specialist je zdravnik, ki se je po opravljenem strokovnem izpitu še dodatno izobraževal na določenem področju, kot so družinska medicina, ginekologija, otorinolaringologija, pediatrija in druga zdravstvena področja. Drugi poklici v zdravstvu, kot so zdravstveni tehniki, negovalci, fizioterapevti, delovni terapevti in babice, običajno ne postavljajo diagnoze, razen v izjemnih nujnih primerih, in pri svojem delu sledijo navodilom zdravnikov. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.4.3. Pregled in zdravljenje

Pregled pacienta se začne z opazovanjem. Zdravnik oceni splošni videz, spremembe teže, barvo kože, polt, stanje las in oči ter način hoje ali kašelj. Fizični pregled lahko vključuje tipanje bolečih predelov, poslušanje pljuč s stetoskopom, merjenje krvnega tlaka in analize krvi ter urina. V zahtevnejših primerih so potrebne dodatne diagnostične metode, kot so rentgensko slikanje ali specialistični pregledi. (Mills, 1997)

Zdravljenje lahko vključuje preproste nasvete, kot so počitek, sprememba prehrane ali uporaba blažjih zdravil. Pri resnejših primerih se predpišejo zdravila, katerih izbira temelji na poznavanju njihovih učinkov in možnih stranskih posledic. Za otroke so injekcije pogoste v obliki cepiv, kar je del preventivne medicine. Nekatere situacije zahtevajo kirurške posege, od manjših posegov v ambulanti do zapletenih operacij v bolnišnicah. (Mills, 1997)

3.5. ALTERNATIVNA MEDICINA

3.5.1. Alternativni sistemi in metode

Alternivni oz. nekonvencionalni medicinski sistemi se v več pogledih razlikujejo od konvencionalne medicine. Vsak od teh sistemov običajno vključuje nekatere ključne značilnosti, ki so pogosto obravnavane kot prednosti v primerjavi z uradno medicino:

1. Več časa za bolnika: Alternativni zdravitelci pogosto namenijo več časa za osebni stik, kar omogoča bolj poglobljen pogovor o težavah bolnika.
2. Jasen jezik: Zdravitelci uporabljajo vsakdanji jezik, ki je lažje razumljiv kot tehnična medicinska terminologija.
3. Samozdravljenje: Nekonvencionalni sistemi pogosto spodbujajo telesno sposobnost za samo ozdravitev, kar omogoča bolnikom aktivno vlogo pri zdravljenju.
4. Zgodnja diagnostika: Nekateri sistemi omogočajo zgodnjo identifikacijo zdravstvenih težav, kar omogoča zgodnje ukrepanje.
5. Učinkovitost pri kroničnih boleznih: Nekateri alternativni pristopi so učinkoviti pri zdravljenju kroničnih bolezni, kjer konvencionalna medicina pogosto ni zadostno uspešna.

Vendar pa nekonvencionalne metode pogosto ne sledijo standardnim kliničnim postopkom, temeljijo na magičnih prepričanjih ali imajo pomanjkljivo znanstveno podlago. Prav tako mnogi zdravitelci ne upoštevajo osnov farmakologije ali kliničnih raziskav, in niso priznani s strani uradne medicine. Kljub temu so nekonvencionalni sistemi prilagodljivi, pogosto nepreverjeni znanstveno, vendar se jih bolniki pogosto odločijo uporabljati v kombinaciji z uradnim zdravljenjem, še posebej, ko uradna medicina ne ponuja rešitev.⁶

3.5.1.1. Homeopatija

Homeopatija, ena najbolj znanih metod alternativne medicine, je bila razvita konec 18. stoletja s strani nemškega zdravnika Samuela Hahnemanna. Leta 1790 je med prevajanjem dela škotskega zdravnika Williama Cullena naletel na opis učinkovanja kininovca pri zdravljenju

⁶ https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/tedenski-bilten-fs/546-bilten-nekonvencionalne-mm.pdf?sfvrsn=f9612d36_2 (pridobljeno po: 14.1.2025)

malarije. Cullen je menil, da deluje zaradi grenkih snovi, a Hahnemann je to preveril na sebi in ugotovil, da zdravilo zdravi simptome bolezni, ki jih lahko tudi sproži pri zdravem človeku. To je vodilo do začetka homeopatije. Hahnemann je med zdravljenjem opazil, da lahko nekatera zdravila začasno poslabšajo simptome, preden pride do izboljšanja. Da bi to omilil, je začel zdravila redčiti in močno stresati, kar je poimenoval potenciranje. Ta postopek je postal temelj homeopatskega zdravljenja. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Potek homeopatskega zdravljenja

Homeopatsko zdravljenje se močno razlikuje od klasičnega pristopa v medicini, saj se osredotoča na človeka kot celoto in ne zgolj na bolezen. Pri homeopatskem pregledu je ključnega pomena anamneza, ki temelji na podrobnem pogovoru s pacientom. Homeopat poskuša razumeti subjektivno doživljanje bolezni, zanima se za izvor in razvoj bolezni, njene sprožilce, pa tudi za to, kaj simptome olajša ali poslabša. (Sommer, 2006)

Naslednji korak homeopatskega zdravljenja je priprava homeopatskih zdravil. Homeopatska zdravila se pripravljajo s posebnimi postopki, ki vključujejo redčenje in potenciranje. Če je zdravilo v trdem stanju, ga najprej zdrobijo v možnarju z neaktivno sestavino. Tekoča zdravila pa razredčijo z destilirano vodo in jih mešajo s posebno napravo, dokler ne dosežejo zelene koncentracije. Proces redčenja se ponavlja, pri čemer se zdravilo na vsakem koraku potencira. (Inglis in West, 1988)

Po zaužitju homeopatskega zdravila lahko najprej nastopi začasno poslabšanje simptomov, kar je znak, da telo reagira na zdravilo. Ta odziv, imenovan začetno poslabšanje, je kratkotrajen in ga homeopati razumejo kot pozitiven znak zdravljenja. Če je zdravilo pravilno izbrano, sledi postopno izboljšanje. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.5.1.2. Antropozofska medicina

Antropozofska medicina temelji na prepričanju, da je človek celota telesa, duše in duha. Njeno glavno vodilo je odpravljanje vzrokov bolezni in ne zgolj lajšanje simptomov. Z uporabo naravnih snovi, kot so rastline, minerali, kovine in izdelki živalskega izvora, krepi samo zdravilne moči organizma. Temelji na filozofiji Rudolfa Steinerja, ki je antropozofijo oblikoval kot duhovno znanost in modrost o človeku. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Steiner je uvedel teorijo štiri delnosti človeške narave:

Človek kot štiridelno bitje:

1. Fizično telo – materialno telo, ki ga zaznavamo.
2. Eterično telo – energijsko polje, ki skrbi za rast in obnovo.
3. Astralno telo (duševnost) – vir čustev, instinktov in gibanja.
4. Telo jaza (duha)– najvišja raven zavesti, ki usmerja osebnost. (Jänicke in Grünwald, 2009)

V budnem stanju sta duša in duh povezana s fizičnim telesom. Med spanjem pa se duša in duh ločita od fizičnega telesa, kar omogoča telesu počitek in regeneracijo. To izmenično prehajanje med povezanostjo in ločenostjo štirih ravni se dogaja vsak dan in je osnova človeške narave. (Dr.phil.Zwiauwer, 2011)

Bolezen nastopi, ko je ravnovesje med temi telesi porušeno. Glede na prevladujoče neravnovesje ločijo štiri glavne bolezenske tipe: skleroza (kopičenje odpadnih snovi zaradi oslabelosti eteričnega telesa), tumorji (nenadzorovana rast tkiva zaradi premočnih eteričnih sil), vnetja (pretirano delovanje astralnega telesa), ohromelost (prekomerno povezovanje telesa jaza z drugimi ravnmi). (Jänicke in Grünwald, 2009)

Antropozofska zdravila in metode

- Uporaba homeopatskih, rastlinskih in posebej pripravljenih antropozofskih zdravil.
- Spremljevalne terapije
- Masaže, hidroterapija, likovno ustvarjanje, glasbena in govorna terapija. (Inglis in West, 1988)

3.5.1.3. Kitajska medicina

Kitajska medicina ima več kot 3000 let dolgo tradicijo, tesno povezano z konfucianizmom in taoizmom. V času Konfucija (551–479 pr. n. št.) so zdravniki začeli razvijati koncept življenjske energije čhi, ki je postala temelj kitajske medicine. Konfucij je poudarjal pomen harmoničnih odnosov v družini in družbi za dobro zdravje, medtem ko je taoizem vplival na iskanje nesmrtnosti in življenja v sozvočju z naravo, vključno z dihalnimi vajami, telesno vadbo in posebno prehrano. Kitajska medicina temelji tudi na pojmu jin in jang, ki predstavljata dinamično ravnovesje telesnih energij. Jin in jang sta v nenehnem ravnovesju,

saj nobenega ni mogoče doseči brez drugega. Zdravilci v tradicionalni kitajski medicini (TKM) iščejo načine, kako obnoviti to ravnovesje, saj bolezen nastane, ko je ravnovesje moteno. TKM uporablja različne metode, kot so akupunktura, zelišča in prilagoditve življenjskega sloga, da obnovi ravnovesje med jinom in jangom. Za stare Kitajce je bila celovitost in delovanje telesnih sistemov tesno povezana z nihanjem življenjske energije, znane kot čhi. Ta energija vpliva na vse telesne funkcije, kot so gibanje, prebava in miselne dejavnosti. Blokade čhija lahko vodijo do telesnih težav, saj organi ne prejmejo dovolj energije. Kitajska medicina poudarja pomen krepitve čhija za ohranjanje zdravja in preprečevanje bolezni. (Likar, 1997)

Poleg tega temelji kitajska medicina na filozofiji petih elementov (les, ogenj, zemlja, kovina, voda), ki predstavljajo preobrazbene faze v naravi in človeškem telesu. Ti elementi so povezani s telesnimi organi in čustvenimi stanji, na primer les s jezo, ogenj z govorom, zemlja z prebavo, kovina z žalostjo in voda z strahom. Diagnoza v kitajski medicini vključuje temeljit pogovor z bolnikom, v katerem se analizirajo simptomi, prehranske navade in druge telesne funkcije, kot so kakovost spanja, sluh in vid, da bi ugotovili neravnovesje v telesu in določili ustrezno zdravljenje. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Pregled in Diagnoza

Pogovor z bolnikom je ključnega pomena pri diagnosticiranju bolezni. Zdravnik najprej izvede temeljit pogovor, v katerem se osredotoči na simptome, kot so vročina, znojenje, bolečine in drugi znaki. Na podlagi teh informacij lahko določi, ali gre za obolenje povezano s hladom ali vročino in izbere ustrezen pristop k zdravljenju. Pomembni so tudi podatki o bolnikovih prehranskih navadah in izločanju blata, saj so lahko težave s prebavo znak za neravnovesje v telesu. Zdravnik bo pri diagnosticiranju pozoren tudi na druge telesne funkcije, kot so kakovost spanja, sluh in vid. Na primer, utrujenost čez dan lahko kaže na pomanjkanje ledvičnega janga, medtem ko šumenje v ušesih nakazuje težave z delovanjem jeter. (Jänicke in Grünwald, 2009)

AKUPUNKTURA

Akupunktura izvira iz latinskih besed acus (igla) in pungere (zabadati). Uporablja se predvsem za zdravljenje bolečin in funkcionalnih motenj. Z iglami se stimulirajo določene točke na telesu, da bi obnovili pretok energije chi. (Inglis in West, 1988)

Pri akupunkturi se uporabljajo igle iz plemenitih kovin (jeklo, zlato, srebro), ki jih zabadajo v točke na različni globini (od 1 mm do več cm). Terapevt z manipulacijo igel harmonizira

energijski tok: ga spodbuja, umirja ali preusmerja. Zdravljenje običajno traja od 15 do 60 minut in se ponavlja, dokler ne pride do izboljšanja. (Leibold, 1990)

AKUPRESURA

Akupresura, ki je enostavnejša od akupunkture, je primerna za samopomoč. Je oblika zdravljenja s fiziološkimi dražljaji. Z masažo in pritiskanjem na določene točke s prsti ali dlanjo odpravlja zastajanje energije (či) ter ponovno vzpostavlja energijsko ravnovesje v telesu. Na Kitajskem je akupresura vključena v šolski program in jo uporabljajo za lajšanje blagih zdravstvenih težav, kot so glavoboli, nespečnost, stres, depresija in prebavne motnje. Pred uporabo akupresure je potrebno natančno določiti bolezenski vzrok in najti ustrezne točke na telesu, ki so pogosto najbolj boleče ob pritisku. Te točke masiramo s krožnimi gibi (15–30 sekund) ali izvajamo močnejši pritisk, odvisno od področja telesa. Če zdravljenje ne prinese rezultatov, je priporočljivo poiskati zdravniško pomoč. (Leibold, 1990)

3.5.1.4. Zeliščarstvo

Zdravljenje z zelišči temelji na uporabi korenin, listov, stebel in semen rastlin, ki se lahko uporabljajo v obliki čajev, mazil ali izvlečkov. Uporabljajo se v različnih terapijah, kot so aromaterapija ali Bachova cvetna zdravila, ki vplivajo na duševno in telesno počutje. Čeprav obstajajo številni izrazi za tovrstno zdravljenje, se je uveljavil izraz “zeliščarstvo”. (Inglis in West, 1988)

Zdravljenje z zdravilnimi zelišči ima večtisočletno tradicijo. Znanje o zdravilnih rastlinah so razvijale različne kulture, od Egipčanov, Grkov in Rimljanov do islamskih zdravnikov in evropskih samostanskih vrtov. Zeliščarstvo je še danes pomembno za zdravljenje blažjih in kroničnih težav, saj vključuje tinkture, čaje in druge pripravke. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Signaturni nauk

Pred znanstvenim raziskovanjem so ljudje zdravilne lastnosti rastlin sklepali na podlagi intuicije, čutil in opazanj. Paracelzov signaturni nauk je učil, da lahko iz oblike, barve, vonja ali rastišča rastline sklepamo o njenem zdravilnem učinku. Na primer, rastline, ki rastejo na vlažnih tleh (npr. oslad, vrba), so veljale za zdravila proti revmatizmu. Čeprav nauk ni zanesljiv, ga še danes uporabljamo kot začetno orientacijo. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.5.2. Fizikalno zdravljenje

Fizikalno zdravljenje izkorišča naravne sile, kot so sončni žarki, vodni pritisk, toplota in mraz, za spodbujanje krvnega obtoka, presnove, dihanja in prekrvitve. Mineralni vrelni, morska voda in zrak dodatno povečajo terapevtski učinek, ki ga podpirajo tudi metode, kot so obkladki in ovitki. To zdravljenje združuje uradno medicino in naravno zdravilstvo. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.5.2.1. Naturopatija

Harry Benjamin je že leta 1936 zapisal tri glavna načela naturopatije:

1. Vse bolezni so posledica kopičenja toksinov zaradi slabih življenjskih navad.
2. Telo se vedno skuša očistiti in ozdraviti, simptomi bolezni pa so del tega procesa.
3. Telo ima naravno sposobnost samozdravljenja, če mu pomagamo s pravimi metodami.

(Inglis in West, 1988)

3.5.2.2. Hidroterapija

Hidroterapija uporablja vodo v različnih oblikah (led, para, tekočina) za zdravljenje akutnih in kroničnih težav ter preventivo. Toplotna prevodnost vode omogoča učinkovito uravnavanje telesnih funkcij. Zdravljenje vključuje obkladke, kopeli, inhalacije in savne, ki jih lahko dopolnimo z rastlinskimi dodatki. Postopki izboljšujejo prekrvitev, blažijo bolečine, lajšajo vnetja in spodbujajo imunski sistem. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Zdravljenje s slano vodo – talasoterapija

Talasoterapija pomeni zdravljenje z morsko vodo in izhaja iz grške besede "thalassa" (morje). Zavodi za talasoterapijo, ki so po vsej Evropi, običajne aktivnosti ob morju, plavanje, sončenje, sprehode, športe na vodi in na kopnem, dopolnjujejo z zdravljenjem s slano vodo, še posebej kadar gre za težje bolnike. Terapija vključuje plavanje, sončenje, sprehode, masaže v vodi, polivanje z vodnimi curki, kopeli z morskimi algami ali blatnimi oblogami, kopeli z mehurčki. (Inglis in West, 1988)

3.5.2.4. Klimatsko zdravljenje

Klimatsko zdravljenje temelji na posebnih klimatskih okoljih, kot so morje, visokogorje ali sredogorje, ki ponujajo zdravilne učinke za telo. Zrak, sonce, vlaga in temperaturne spremembe pozitivno vplivajo na dihalni sistem, presnovo in splošno počutje. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Vrste podnebja

Morsko podnebje: Bogato z jodom in soljo, je ugodno za alergije, astmo, bolezni dihal in kože.

Visokogorsko podnebje: Čist zrak z manj kisika in močnejšim UV-sevanjem je primeren za alergijsko astmo in pljučne bolezni.

Sredogorsko podnebje: Blago podnebje z uravnoteženo vlago in temperaturami podpira okrevanje po boleznih in krepi organizem. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Programi vključujejo ležanje na svežem zraku, zračne kopeli in gibanje. Klimatsko zdravljenje je posebej primerno za otroke in starejše, vendar ni primerno za bolnike s srčnimi težavami, sladkorno boleznijo ali ledvičnimi boleznimi. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.5.3. Psihološke terapije

3.5.3.1. Psihoterapija

Psihoterapija je proces, v katerem terapevt s pomočjo načrtovanih in strokovno utemeljenih psiholoških metod vpliva na posameznikovo zaznavanje, mišljenje, čustvovanje in vedenje. Cilj je odpravljanje telesnih in duševnih bolečin ter spreminjanje neželenih vedenjskih vzorcev. (Jänicke in Grünwald, 2009)

Obstajajo štiri glavne terapevtske usmeritve:

1. Psihoanalitična terapija – poudarja vpliv preteklih izkušenj, nezavednih konfliktov in travm.
2. Vedenjska terapija – osredotoča se na postopno spreminjanje neprimernih vedenjskih vzorcev.
3. Humanistična terapija – izhaja iz prepričanja, da ima vsak posameznik potencial za osebno rast.
4. Sistemska terapija – poudarja vpliv medosebnih odnosov in družinskih sistemov na posameznikovo počutje.

(Jänicke in Grünwald, 2009)

3.5.3.2. Hipnoterapija

Hipnoterapija je posebna veja psihoterapije, ki kot orodje uporablja hipnozo. Hipnoza je spremenjeno stanje zavesti, ki ga sproži hipnoterapevt. Ta lahko pacienta nauči tudi avtohipnoze za nadaljnje zdravljenje. Hipnoza omogoča prenos nadzora na terapevta, kar olajša sprostitvev in dostop do nezavednih vsebin. Postopek se začne z anamnezo, ki preveri psihično in fizično stanje pacienta, nato pa terapevt pacienta uvede v hipnotično stanje z uporabo ritmiziranega govora ali predmetov za koncentracijo. (Inglis in West, 1988).

3.5.3.3. Avtogeni trening

Avtogeni trening odpravlja stresne reakcije s preprostimi vajami za telesno sprostitvev, ki vodijo v stanje "pasivne koncentracije". To stanje omogoča prekinitev začaranega kroga stresa ne glede na njegov vzrok. Izraz "avtogeni" označuje proces, ki poteka samodejno, ter aktivno vlogo posameznika pri učenju in uporabi tehnik sprostitvev, ki postanejo del vsakdana. (Inglis in West, 1988).

Postopek avtogenega treninga

Udeleženci se naučijo preprostih miselnih vaj (npr. »Moja roka je težka«), ki sprožijo občutek toplote in umirjenosti. Vadba poteka v sproščenem položaju, običajno sede ali leže, z zaprtimi očmi. Trening vključuje serijo srečanj, kjer udeleženci postopoma osvajajo nova vodila. Redna vadba (2–3 krat dnevno po 5–10 minut) omogoča hitrejše doseganje sprostitvev. Avtogeni trening vpliva na vegetativni živčni sistem, izboljšuje krvni tlak, prebavo in dihanje ter prispeva k splošnemu ravnovesju telesa in duha. (Jänicke in Grünwald, 2009)

3.5.3.4. Meditacija

Meditacija, čeprav ni zgolj terapevtska metoda, zavzema pomembno mesto v psihologiji in fizioterapiji. Njena zgodovina sega v starodavno Azijo, kjer je bila povezana z obredi šamanov, osredotočenimi na doseganje transa. Sčasoma so se razvile različne tehnike, kot je uporaba manter, ki pomagajo umiriti um, odpraviti motnje in obvladovati stres. (Inglis in West, 1988).

Postopki meditacije

Meditacija vključuje tehnike, kot so osredotočanje na dihanje, vizualizacija in ponavljanje manter. Različne metode so primerne za različne posameznike, zato je pomembno najti pristop, ki ustreza specifičnim potrebam. Transcendentalna meditacija, na primer, poteka v obliki kratkih tečajev, kjer učenci pridobijo vodene izkušnje z uporabo manter. (Inglis in West, 1988).

3.5.4. Reševanje zdravstvenih problemov

Kot primer bom navedla hipertenzijo oz. visok krvni pritisk, kot zdravstveno težavo in reševanje tega problema iz različnih vidikov alternativne medicine in uradne medicine.

Problem: Hipertenzija

S.L. je 55-letni moški, kateremu so diagnosticirali hipertenzijo (povišan krvni tlak). Prav tako se sooča s prekomerno telesno težo, slabšo telesno pripravljenostjo in težavami z dihanjem ob naporu.

Rešitve iz različnih vidikov

1. Tradicionalna medicina (družinski zdravnik)

Visok krvni tlak je pogost pojav pri moških srednjih let, še posebej pri tistih s prekomerno telesno težo in nezadostno telesno aktivnostjo. Redno spremljanje tlaka je nujno, prav tako pa spremembe v prehrani in telesni vadbi. Če življenjski slog ne prinese dovolj izboljšav, se uporabijo zdravila, kot so diuretiki, beta blokatorji ali kalcijevi antagonisti. Pomembna je tudi redna vadba in vzdrževanje primerne telesne teže, saj lahko nezdravljen visok tlak privede do srčnega infarkta ali možganske kapi.

2. Akupunktura

Z vidika tradicionalne kitajske medicine je hipertenzija povezana z neravnovesjem med energijama Jin in Jang, še posebej med jetri in ledvicami. Pri S.L. prevladuje jetrni Jang, ki ga je okrepilo prekomerno pitje alkohola, posledično pa je oslavljen ledvični Jin. Akupunktura bi zmanjšala presežek Janga, okrepila ledvice in izboljšala cirkulacijo. Hkrati bi bilo ključno, da se S.L. izogiba alkoholu, izgubi telesno težo in postopoma uvede lahke telesne vaje.

3. Homeopatija

Homeopatski pristop prepoznava S.L.-ja kot tipičnega pacienta za zdravilo Calcarea, kar je potenciran preparat školjke ostrige in vsebuje kalcijev karbonat. Zdravilo pomaga pri prebavnih težavah, počasnem metabolizmu in nagnjenosti k hipertenziji. Na začetku bi se uporabila Belladonna za znižanje akutnega pritiska, nato pa Calcarea za dolgoročno stabilizacijo organizma. Homeopatsko zdravljenje bi potekalo postopoma, ob sočasnem spremljanju zdravstvenega stanja in možnosti zmanjšanja konvencionalnih zdravil.

4. Zeliščna medicina

Zeliščar bi S.L.-ju priporočil spremembo prehrane – zmanjšanje vnosa soli, mastne hrane in alkohola. Poleg tega bi uporabil zelišča, kot so glog (za boljšo prekrvavitev srca), lipov cvet (za širjenje krvnih žil in sprostitvev), regratova korenina (za podporo prebavi in jetrom) ter regratov list (kot diuretik, ki hkrati nadomešča izgubljeni kalij). Redno spremljanje krvnega tlaka in postopno zmanjšanje telesne teže bi bili ključni elementi zeliščne terapije.

(Mills, 1997)

3.5.5. Izvajalci nekonvencionalnih metod

Nekonvencionalne oz. alternativne metode zdravljenja izvajajo torej zdravilci ali terapevti. Status zdravilcev v Sloveniji se je začel urejati z uveljavitvijo Zakona o zdravilstvu, ki je bil objavljen v Uradnem listu št. 94 dne 16. oktobra 2007. Zakon opredeljuje zdravilsko dejavnost, vrste zdravilstva, izvajalce in način izvajanja zdravilstva. Poleg tega določa standarde za pridobitev licenc, predvideva ustanovitev Zdravilske zbornice in ureja nadzor nad izvajanjem zdravilstva. Zdravilci morajo za opravljanje zdravilske dejavnosti pridobiti licenco, ki jo podeli Zdravilska zbornica. Za pridobitev licence morajo izpolnjevati pogoje, določene v Zakonu o zdravilstvu, ter imeti najmanj srednjo izobrazbo zdravstvene smeri ali pridobljeno srednjo strokovno izobrazbo in opraviti preizkus iz predpisanih zdravstvenih vsebin. Homeopatijo, kiropraktiko in osteopatijo izvajajo diplomanti medicinske fakultete, ki so pridobili ustrezna znanja ter imajo veljavno licenco. Dejavnost zdravilcev je podvržena strokovnemu nadzoru, saj je treba zagotoviti, da njihovo delo ne ogroža zdravja ali življenja uporabnikov njihovih storitev. Zdravilec mora imeti temeljito poznavanje anatomije in fiziologije, saj mora biti sposoben presoditi, ali gre v določenem primeru za hujše znake bolezni ali za poslabšanje

kronične bolezni. V takšnih primerih mora uporabniku zdravilskih storitev takoj predlagati medicinsko zdravljenje in ga ne sme odvracati od tega. (Jänicke in Grünwald, 2009)

1. EMPIRIČNI DEL

V nadaljevanju naloge so predstavljeni rezultati raziskovalnega dela. V raziskavo so bili vključeni naključno izbrani anketiranci, ki so reševali anketni vprašalnik. Poleg tega sem izvedla vzporedni intervju.

4.1. Analiza intervjujev

4.1.1. Potek intervjuja

Za lažje razumevanje pogledov alternativne medicine in uradne medicine sem izvedla vzporedni intervju. Intervjuvala sem zdravnico uradne medicine ter terapevtko homeopatije ter energetske medicine, ki pa je prav tako magistra farmacije. Intervjuvankama sem v elektronski obliki poslala vprašalnik, obe sta mi nato posredovali odgovore. Intervju smo nato še dodatno dopolnile s pogovorom. Zaradi želje po anonimnosti bosta obe intervjuvanki ostali anonimni.

4.1.2. Intervjuja

Intervju z zdravnico uradne medicine

»Moja izobraževalna pot je zajemala osnovno šolo, gimnazijo, medicinsko fakulteto, pripravništvo, strokovni izpit, specializacijo in specialistični izpit. Moj uradni naziv je A. M., dr. med., spec. druž. med. Zdravje zame pomeni dobro psihofizično počutje posameznika. Menim, da je duševna komponenta zdravja enako pomembna kot fizična. Za dosego zdravja je tako v procesu zdravljenja pomembno upoštevati vse komponente, tako telesno, duševno kot tudi duhovno ravnovesje. Najpomembnejše prednosti uradne medicine so zagotovo številni znanstveni dokazi, strokovne smernice, zanesljive klinične poti in diagnostične metode, ter preizkušena in varna zdravila. Po drugi strani pa opažam, da je ena izmed slabosti preveč farmakološko usmerjen pristop zdravljenja, predvsem pri psihiatričnih boleznih. Vendar se tudi tukaj stvari obračajo na bolje, saj se vse več psihiatrov izobražuje tudi na področju psihoterapije. Verjamem, da so določene alternativne metode učinkovite in tudi varne. Primer tega je akupunktura, ki je bila dolgo le alternativna metoda, sedaj pa je že del uradne medicine. Vendar

pa mnogih drugih alternativnih metod ne poznam v podrobnosti. Seveda pa obstajajo določena klinična stanja (vsekakor vsa urgentna in rakava obolenja, nekatere nevrološke bolezni ipd.) pri katerih zavlačevanje uradnega zdravljenja zaradi alternativnih metod pomeni le izgubo dragocenega časa. Kombinacijo uradnega zdravljenja in alternativnih metod bi priporočila predvsem pri kroničnih bolečinskih stanjih. Verjetno je tudi koristna pri večini drugih kroničnih stanj, vendar le, če je uradna medicina že vključena v proces zdravljenja. Ko govorimo o odnosu med pacientom in zdravnikom/terapevtom v kontekstu alternativne medicine in uradne medicine, je pomembno vedeti, da je večina alternativnih metod samoplačniških, kar pomeni, da je terapevt neposredno finančno nagrajen s strani pacienta, zato tak odnos ni primerljiv z odnosom zdravnika in pacienta. Zagotovo bo terapevt alternativno metodo predstavil kot idealno rešitev, medtem ko naj bi zdravnik pacientu predstavil vse možnosti v okviru uradne medicine in skupaj z njim sklenil dogovor o diagnostiki in zdravljenju. V obeh primerih pa menim, da je za uspeh zdravljenja nujno zaupanje pacienta. Pri postavljanju diagnoze uporabljam vsa dostopna diagnostična orodja, ki so na voljo: anamnezo, klinični status, laboratorijske preiskave krvi, urina in blata, mikrobiološke preiskave, slikovno diagnostiko (kot so ultrazvok, rentgen, CT, MRI, scintigrafija), endoskopske preiskave ter citološko in patohistološko diagnostiko. Za spremljanje napredka zdravljenja pa redno spremljam rezultate preiskav in klinično stanje pacienta ter ocenjujem učinkovitost izbranih terapij.«

Intervju s terapevtko alternativne medicine

»Moja osnovna izobrazba je farmacevtska, sem magistra farmacije. Pri Lekarniški zbornici Slovenije sem zaključila izobraževanje iz homeopatije. Moj naziv je V. J., mag. farm., homeopat. Opravila sem tudi izobraževanje iz energetske medicine, zato sem energoterapevt. Poleg tega sem opravila tečaj tantrične masaže in sem tantrični terapevt. Trenutno sem še v izobraževanju joge in antropozofske farmacije, vendar na teh področjih še nimam licence. Zdravje razumem skozi pojem salutogeneze. Na kratko to pomeni, da če smo »dobro gojišče« za mikroorganizme, le-ti živijo v nas in v nas povzročijo bolezen. Če pa smo »slabo gojišče«, ti mikroorganizmi živijo v nas, a ne povzročijo bolezni. Postanemo »dobro« ali »slabo« gojišče s tem, kako uravnoteženi smo na telesni, mentalni in čustveni ravni. Različne oblike alternativne medicine to razlagajo različno. Klasična homeopatija pravi, da naša vitalna sila ni uravnovešena. Tantrična Hatha Joga in energetska medicina govorita o subtilnih telesih. Sama pa bi v enem stavku rekla, da bolezen, ki jo vidimo na fizičnem telesu, ni imela svojega začetka tam. Ni nastala v fizičnem telesu. Življenje me vedno znova uči, da se najboljše rešitve za zdravje najdejo, ko kombiniramo uradno medicino z alternativnimi oblikami medicine. Sama vedno dajem prednost alternativnim oblikam, vendar, ko ne gre drugače, je včasih potrebno poseči tudi po uradni medicini. Alternativne oblike medicine vedno poudarjajo zdrav način življenja, kar v veliki meri že samo po sebi vodi k zdravju. Prednost alternativnih oblik zdravljenja je, da ne povzročajo neželenih stranskih učinkov, ampak vodijo telo v harmonijo. Včasih se to zgodi počasi, včasih hitro, odvisno od posameznika in njegove karme. Ko pa telo doseže harmonijo, je zdravje stabilno. Slabosti alternativnih oblik

zdravljenja pa so, da ne morejo pozdraviti prirojenih napak ali stanj, ki so nepopravljiva. Na primer, če komu amputirajo ud, ta s pomočjo alternativne medicine ne bo zrasel nazaj. O varnosti in učinkovitosti alternativnih metod lahko povem, da je to vprašanje zelo široko zastavljeno. Da, obstajajo določene situacije, kjer v prvi vrsti ne uporabljamo alternativne medicine, vendar pa so nekatere oblike alternativne medicine tudi v tem primeru dobrodošla podpora uradni medicini. Tak skrajni primer bi bil, če se kdo hudo ponesreči v prometni nesreči. Takoj po nesreči ga bomo seveda peljali v bolnišnico, da ga oskrbijo. Zraven pa lahko uporabimo nekatere oblike alternativne medicine. Ena izmed metod alternativne medicine, ki se v akutnih primerih ne uporablja, je kraniosakralna terapija. Kombinacija uradnega zdravljenja in alternativnih metod je zelo dobrodošla, če je terapevt kvalificiran in pozna omejitve svoje modalitete (oblike zdravljenja z alternativno medicino). V antropozofski medicini tako zelo dobro kombinirajo injekcije bele omele in alopatskih zdravil pri zdravljenju nekaterih solidnih tumorjev. Pri odnosu med pacientom in zdravnikom/terapevtom v kontekstu alternativne in uradne medicine menim, da si lahko v obeh primerih Človek (z velikim Č) ali pa kdo drug. To je odvisno od značaja terapevta in farmacevta/zdravnika. Menim, da prav ta odnos lahko deluje zdravilno (v primeru uradne in alternativne medicine) in vedno pravim, da vsak človek mora najti svojega terapevta. Pri postavljanju diagnoze se zavedam, da je to zelo široko zastavljeno vprašanje. Različne metode alternativne medicine uporabljajo različne pristope in ima vsaka metoda svoj natančen postopek. Pri homeopatiji na primer vzamem anamnezo in na podlagi odgovorov klienta ter svojega opazovanja, ki vedno poteka na 4 oči, ocenim, katero homeopatsko zdravilo bo najbolj pomagalo mojemu klientu. Ko klient nekaj časa jemlje zdravilo, se pokažejo blagodejni učinki, in zdravljenje je, v najboljšem primeru, zaključeno. Pri delu z energijo pa dobro poslušamo pacienta in na podlagi tega izberemo najbolj primerno metodo energetske terapije. Napredek zdravljenja spremljamo skozi povratne informacije pacienta. Če se dobro počuti, je zdravljenje uspešno. Pri alternativnih oblikah zdravljenja pri vsakodnevnem delu ne uporabljamo laboratorijskih testov, kot to počne uradna medicina. Kljub temu pa veliko terapevtov z željo po izmerljivih rezultatih načrtno izvede terapijo v kontroliranem laboratorijskem okolju. Moj učitelj tantricne terapije ima številne posnetke dela s klienti, ki so priklopljeni na različne naprave, ki merljivo ovrednotijo postopek terapije. Uradna medicina pogosto nima pojasnila, kako je do izboljšanja laboratorijskih rezultatov s pomočjo alternativnih metod sploh prišlo. Seveda sem bila deležna posebnih primerov, ko je bil pristop zdravljenja posebej uspešen ali neuspešen. To je nekaj, kar sem že večkrat doživela in je normalno ter pričakovano.«

4.1.3. Povzetek intervjujev

Intervju z zdravnico uradne medicine in terapevtko alternativne medicine razkriva tako skupne točke kot tudi ključne razlike v njihovih pogledih na zdravje, zdravljenje in metodo pristopa. Obe

intervjuvanki sta se strinjali, da je za doseg zdravja pomembno ravnovesje med telesom, umom in duhom, vendar imata različne poglede na način doseganja tega ravnovesja.

Med intervjuvankama lahko opazimo ključne razlike v njihovih pogledih. Zdravnica uradne medicine meni, da je alternativne metode mogoče uporabiti zgolj kot dopolnilo uradnemu zdravljenju, predvsem pri kroničnih boleznih, vendar opozarja, da lahko prekomerno zanašanje na alternativne metode pomeni izgubo dragocenega časa pri obvladovanju resnih bolezni, kot so rak ali nevrološke motnje. Terapevtka alternativne medicine pa verjame, da lahko alternativne metode same po sebi prinesejo harmonično zdravljenje, brez stranskih učinkov, ki so značilni za farmakološke terapije, vendar izpostavlja, da ima pri urgentnih situacijah res prednost uradna medicina, vendar so dobrodošle tudi alternativne metode. Zdravnica se prav tako zaveda problematike plačljivosti alternativnih terapij, kjer terapije včasih vplivajo na večjo pozornost terapevta do pacienta, saj je ta neposredno finančno odvisen od pacienta. Nasprotno, terapevtka meni, da je tak odnos lahko zelo zdravilen in individualiziran, kar vodi k večji uspešnosti zdravljenja. Zdravnica uradne medicine uporablja striktno diagnostična orodja, kot so laboratorijski testi in slikovne preiskave, medtem ko se terapevtka alternativne medicine bolj zanaša na intuitivno opazovanje pacienta in spremljanje njegovih povratnih informacij. V pogledu spremljanja napredka zdravljenja uporablja zdravnica znanstvene metode, terapevtka pa bolj subjektivne pristope, kjer se osredotoča na pacientove občutke in notranje spremembe. Zdravnica se osredotoča tudi na preizkušene in varne medicinske metode, terapevtka pa vidi alternativno medicino kot pot do trajne harmonije in notranje stabilnosti, tudi če to pomeni počasnejši napredek.

4.2. Analiza anketnega vprašalnika

4.2.1. Vzorec in metodologija

Izvedla sem anketo z naslovom Alternativna medicina in sodobna družba. Anketirala sem naključno izbrane ljudi. Najbolj me je zanimala razlika v odgovorih mlajših (18-34 let) in starejših (50-64 let) anketirancev, ter razlike v odgovorih posameznikov z različno stopnjo izobrazbe. Anketiranje sem izvedla s pomočjo spletnega sistema Ika. Spletno anketiranje je potekalo od 16.2. do 20.2.2025. V sistem sem vnesla vprašanja in možne odgovore. Anketo je reševalo 133 anketirancev. Na posamezna vprašanja niso odgovorili vsi anketirani, zato sem pri vsakem vprašanju to tudi upoštevala z različnim skupnim številom anketiranih. Dokončno

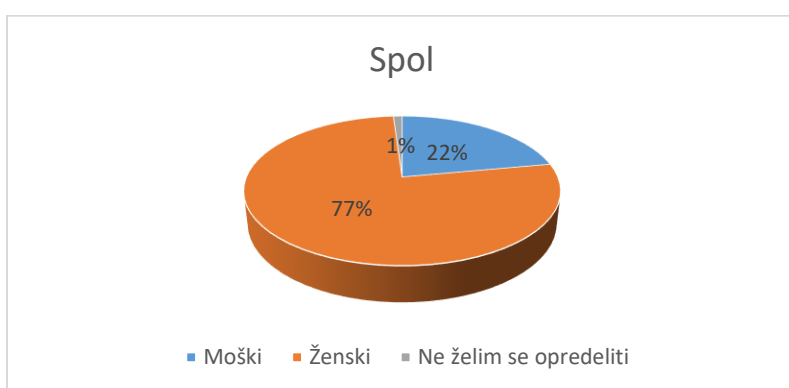
je anketi rešilo 123 anketirancev. Zastavila sem vsebinska vprašanja ki so povezana z poznavanjem in izkušnjami anketirancev z alternativno medicino.

4.2.2. Analiza anketnih odgovorov

Spol anketirancev

M	Ž	Ne želim se opredeliti	Skupaj
29	101	1	131

Tabela 1: Porazdelitev vzorca anketirancev glede na spol.



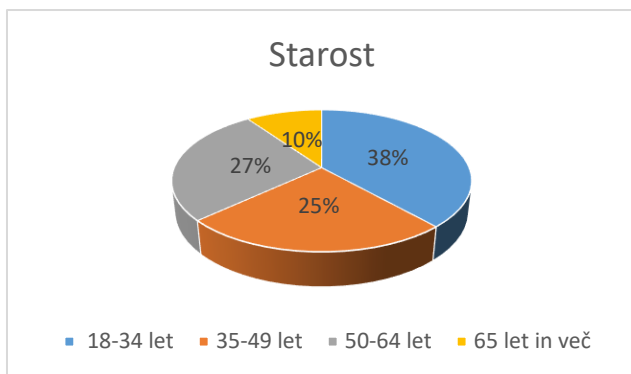
Graf št.1: Spol anketirancev

Na anketno vprašanje je odgovorilo 131 anketirancev, 77 % žensk in 22% moških, 1% anketirancev pa se ni želelo opredeliti. Vendar pa se v nadaljevanju število anketirancev spreminja glede na to ali so se lotili reševanja vprašanja ali ne.

Starost anketirancev

18-34 let	51
35-49 let	33
50-64 let	36
65 let in več	13
Skupaj	133

Tabela 2: Porazdelitev vzorca anketirancev glede na starost.



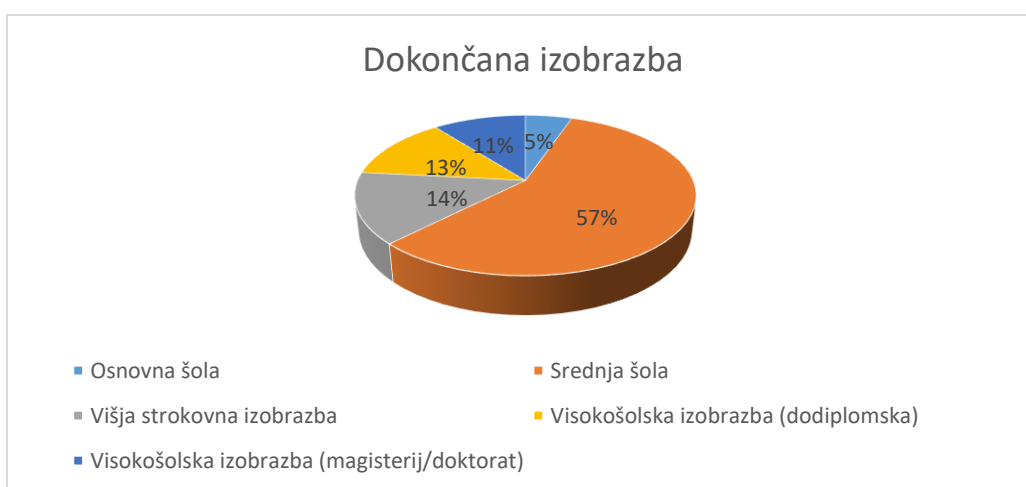
Graf št. 2: Starost anketirancev

Na anketno vprašanje je odgovorilo 133 anketirancev. Večina anketirancev je bila v starosti skupini od 18 do 34 let (38%), tem sledi starostna skupina od 50 do 64 let (27%). Najmanj anketirancev je spadalo v starostno skupino od 65 let naprej (10%). V starostno skupino od 35 do 49 let je spadalo 25% anketiranih.

Dokončana izobrazba anketirancev

Osnovna šola	7
Srednja šola	76
Višja strokovna izobrazba	19
Visokošolska izobrazba (dodiplomska)	17
Visokošolska izobrazba (magisterij/doktorat)	14
Skupaj	133

Tabela 3: Porazdelitev vzorca anketirancev glede na dokončano izobrazbo.



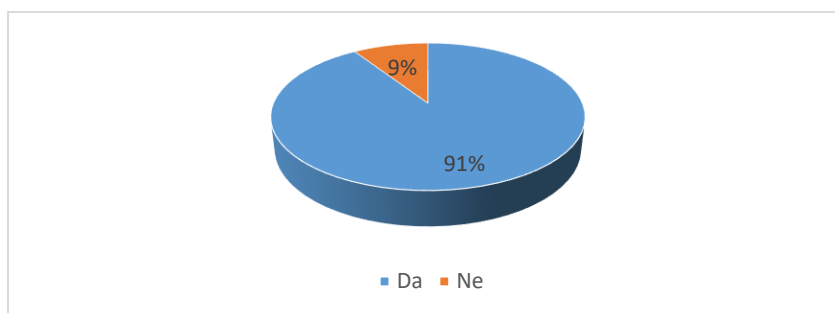
Graf št.3: Dokončana izobrazba anketiran

Vprašanje je izpolnilo 133 anketirancev. Ker je anketo reševalo največ mojih vrstnikov, jih večina sodi v kategorijo srednje šole (57%) sledita višja strokovna izobrazba (14%) in visokošolska dodiplomska izobrazba (13%), nato visokošolska izobrazba z magisterijem ali doktoratom (11%) ter najmanj anketirancev ima dokončano zgolj osnovno šolo (5%).

4.2.2.1. Analiza anketnega vprašanja št. 1: **Ali poznate pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje?**

Da	118
Ne	12
Skupaj	130

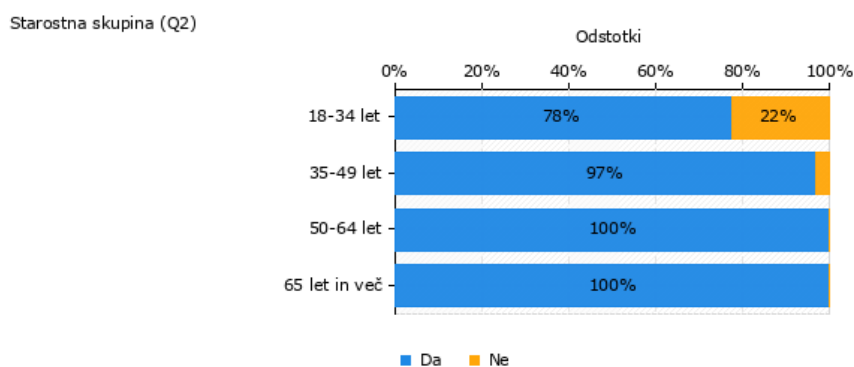
Tabela 4: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, ali poznajo pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje.



Graf št. 4: Poznavanje pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje

Starostna skupina (Q2)	Ali poznate pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje? (Q4)		Skupaj
	Da (1)	Ne (2)	
18-34 let (1)	38	11	49
35-49 let (2)	32	1	33
50-64 let (3)	0	0	35
65 let in več (4)	0	0	13
Skupaj	118	12	130

Tabela 5: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, ali poznajo pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje. Razdeljeno po starostnih skupinah.



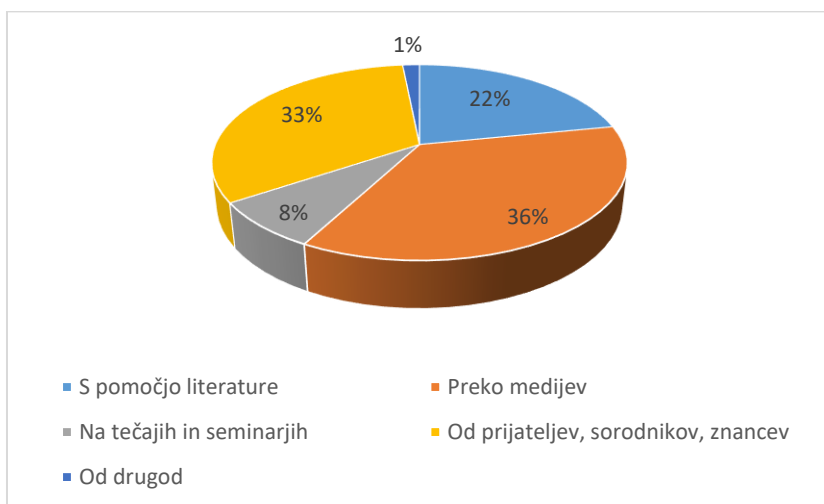
Graf št. 5: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje glede na starost

Na anketno vprašanje je odgovorilo 130 anketirancev. Velika večina anketirancev pozna pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje, in sicer kar 97%. Vsi anketiranci starostnih skupin 50-64 let in nad 65 let poznajo pojma. Anketiranci starostne skupine 35-49 let poznajo v veliki večini (97%), medtem ko je le 78% anketirancev iz starostne skupine 18-34 let seznanjenih s tema pojmom, kar je presenetljivo.

4.2.2.2. Analiza anketnega vprašanja št. 2: **Kako ste prišli do informacij o alternativni medicini?**

S pomočjo literature	28
Preko medijev	46
Na tečajih in seminarjih	10
Od prijateljev, sorodnikov, znancev	42
Od drugod	2
Skupaj	128

Tabela 6: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kako so prišli do informacij o alternativni medicini.



Graf št. 6: Vir informacij o alternativni medicini

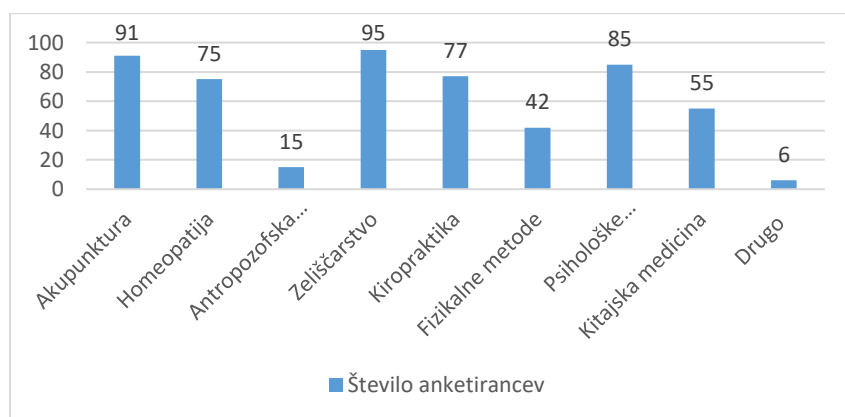
Na anketno vprašanje je odgovorilo 128 anketirancev. Večina anketirancev, in sicer 36% je dobila informacije o alternativni medicini preko medijev, ta podatek nakazuje, da imajo mediji

pomembno vlogo pri ozaveščanju ljudi z alternativno medicino. 33% anketirancev je dobilo informacije od prijateljev, sorodnikov in znancev, 22% anketirancev je dobilo informacije s pomočjo literature, le 8% pa na tečajih in seminarjih. Drugi anketiranci so dobili informacije v šoli. Te ugotovitve me ne presenečajo, saj so množični mediji trenutno najbolj razširjen vir informacij.

4.2.2.3. Analiza anketnega vprašanja št. 3: **S katerimi oblikami alternativne medicine ste seznanjeni?** (Možnih je več odgovorov)

Akupunktura	91
Homeopatija	75
Antropozofska medicina	15
Kitajska medicina	55
Zeliščarstvo	95
Kiropraktika	77
Fizikalne metode zdravljenja (npr. naturopatija, hidroterapija, klimatsko zdravljenje)	42
Psihološke metode zdravljenja (npr. psihoterapija, hipnoterapija, meditacija)	85
Drugo	6
Skupaj	128

Tabela 7: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, s katerimi oblikami alternativne medicine so seznanjeni.

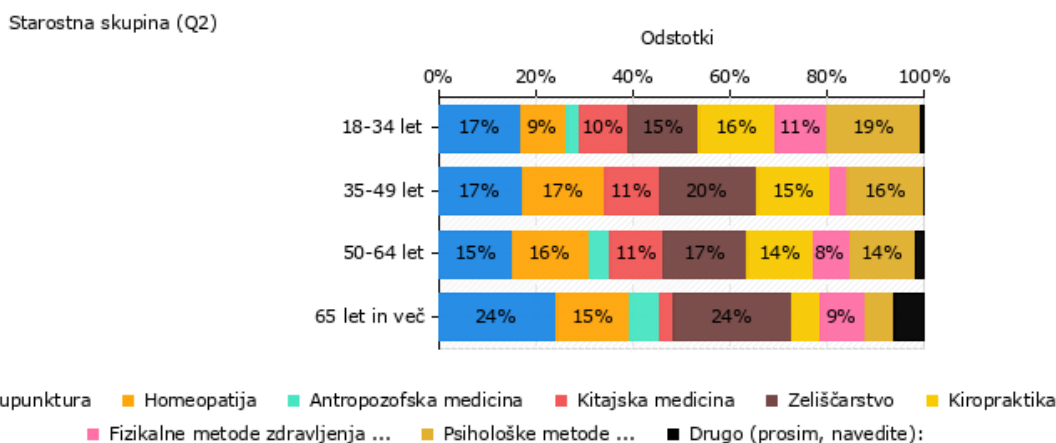


Graf št. 7: Poznavanje različnih oblik alternativne medicine

Na anketno vprašanje je odgovorilo 128 anketirancev. Največ anketirancev, in sicer 95 jih je seznanjenih z zeliščarstvom, 91 z akupunkturo ter 85 s psihološkimi metodami, kot so psihoterapija, hipnoterapija, meditacija. Sledi kiropraktika, ki jo pozna 77 anketirancev in nato homeopatija, s katero je seznanjenih 75 anketirancev. Najmanj anketirancev je seznanjenih z antropozofsko medicino. Drugi anketiranci pa poznajo še kitajsko psihoterapijo, teraherčne valove in bioresonanco. En anketiranec pa ne pozna nobene od teh metod.

S katerimi oblikami alternativne medicine ste seznanjeni? (Q6)								
Starostna skupina	Akupunktura	Homeopatija	Antropozofska medicina	Kitajska medicina	Zeliščarstvo	Kiropraktika	Fizikalne metode	Psihološke metode
18-34 let (1)	32	18	5	19	28	30	20	37
35-49 let (2)	23	23	0	15	27	20	5	21
50-64 let (3)	28	29	8	20	32	25	14	25
65 let in več (4)	8	5	2	1	8	2	3	2
Skupaj	91	75	15	55	95	77	42	85

Tabela 8: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, s katerimi oblikami alternativne medicine so seznanjeni. Razdeljeno po starostnih skupinah.



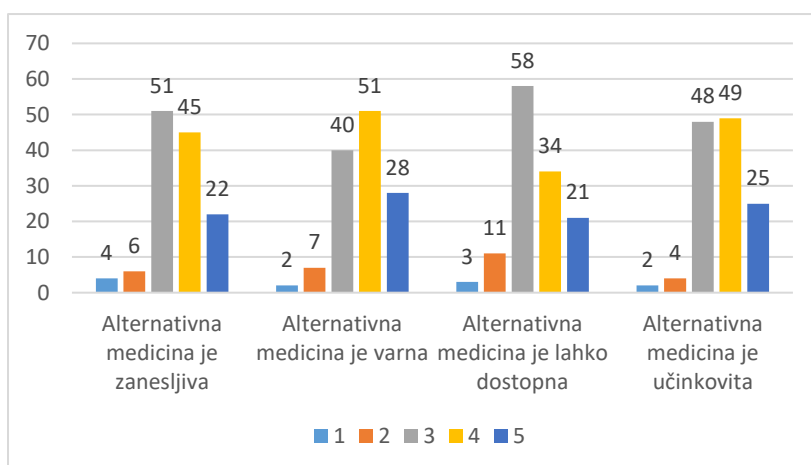
Graf št. 8: Porazdelitev odgovorov anketirancev glede na starost

Na vprašanje je odgovorilo 128 anketirancev. V starostni skupini od 18-34 let pozna največ anketirancev (19%) psihološke metode zdravljenja, in akupunkturo (17%), najmanj anketirancev pa je seznanjenih z antropozofsko medicino. V starostni skupini od 35-49 let prevladuje poznavanje zeliščarstva (20%) in akupunkturo (17%) ter homeopatije (17%), nobeden od anketirancev pa ne pozna antropozofske medicine. V starostni skupini od 50-64 let prevladuje poznavanje zeliščarstva (17%) in homeopatije (16%), najmanjši odstotek pa predstavlja ponovno antropozofska medicina. Anketiranci stari 65 let in več so v največji meri seznanjeni z zeliščarstvom (24%) in homeopatijo (24%), najmanj pa s fizikalnimi metodami zdravljenja.

4.2.2.4. Analiza anketnega vprašanja št. 4: **Na lestvici od 1 do 5 ocenite strinjanje s trditvami.** (Vrednost 1 pomeni, da sploh ne drži, in vrednost 5, da popolnoma drži)

	1	2	3	4	5	Skupaj
Alternativna medicina je zanesljiva	4	6	51	45	22	128
Alternativna medicina je varna	2	7	40	51	28	128
Alternativna medicina je lahko dostopna	3	11	58	34	21	127
Alternativna medicina je učinkovita	2	4	48	49	25	128

Tabela 9: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri se strinjajo s posameznimi trditvami.



Graf št. 9: Strinjanje s trditvami

Strinjanje s 3 podanimi trditvami je označilo 128 anketirancev, s trditvijo da je alternativna medicina lahko dostopna pa 127 anketirancev. Večina anketirancev je označilo zanesljivost alternativne medicine s 3, kar pomeni da se niti ne strinjajo, niti ne nasprotujejo (51 anketirancev), najmanj in sicer 4 pa se s trditvijo sploh ne strinjajo. 51 anketirancev je na vrednostni lestvici označilo trditev da je alternativna medicina varna s 4, kar pomeni, da se

strinjajo, dva anketiranca pa s 1, kar pomeni da se sploh ne strinjata. 58 anketirancev je na vrednostni lestvici označilo trditev da je alternativna medicina dostopna s 3, najmanj, torej trije pa se s trditvijo sploh ne strinjajo. Največ anketirancev je na vrednostni lestvici označilo učinkovitost alternativne medicine s 3 in 4.

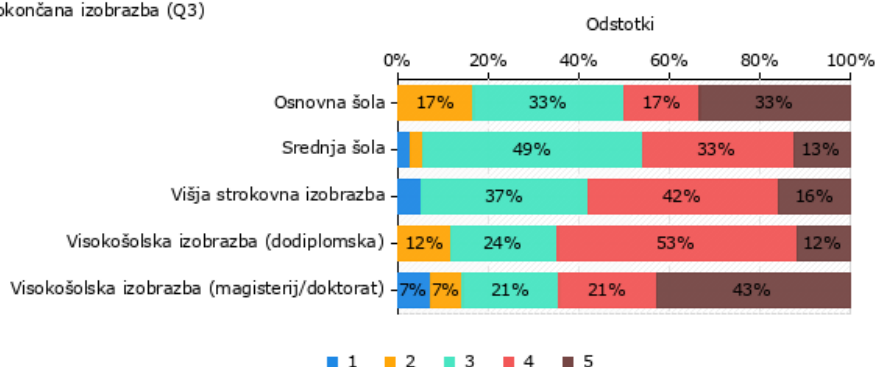
Alternativna medicina je **zanesljiva**



	Na lestvici od 1 do 5 ocenite strinjanje s trditvami. (Vrednost 1 pomeni, da sploh ne drži, in vrednost 5, da popolnoma drži) (Q7).					
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	Skupaj
Dokončana izobrazba (Q3)						
Osnovna šola (1)	0	1	2	1	2	6
Srednja šola (2)	2	2	35	24	9	72
Višja strokovna ... (3)	1	0	7	8	3	19
Visokošolska izobrazba ... (4)	0	2	4	9	2	17
Visokošolska izobrazba ... (5)	1	1	3	3	6	14
Skupaj	4	6	51	45	22	128

Tabela 10: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo, da je alternativna medicina zanesljiva. Razdeljeno po dokončani izobrazbi anketirancev.

Dokončana izobrazba (Q3)



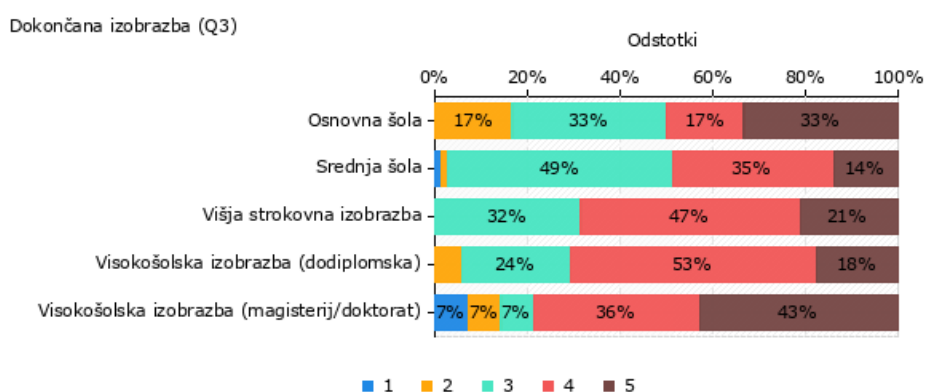
Graf št. 10: Porazdelitev odgovorov anketirancev glede na dokončano stopnjo izobrazbe

Trditev je vrednotilo 128 anketirancev. Največ anketirancev s končano osnovno šolo je trditev označilo s 3 (33%) in 5 (33%), torej se večina ali popolnoma strinja ali se niti ne strinja niti nasprotuje, največ anketirancev s končano srednjo šolo je označilo trditev s 3 (49%), torej se niti ne strinja, niti ne nasprotuje, največ anketirancev s končano višjo strokovno izobrazbo je označilo trditev s 4 (42%), torej se strinja, večina anketirancev s končano visokošolsko dodiplomsko izobrazbo je prav tako označilo s 4 (53%) in večina anketirancev z dokončanim magisterijem ali doktoratom je označilo trditev s 5, torej se popolnoma strinjajo (43%). Kar kaže na večje zaupanje višje izobraženih v alternativno medicino, kar je presenetljivo.

Alternativna medicina je **učinkovita**

	Na lestvici od 1 do 5 ocenite strinjanje s trditvami. (Vrednost 1 pomeni, da sploh ne drži, in vrednost 5, da popolnoma drži)					Skupaj
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	
Dokončana izobrazba (Q3)						
Osnovna šola (1)	0	1	2	1	2	6
Srednja šola (2)	1	1	35	25	10	72
Višja strokovna ... (3)	0	0	6	9	4	19
Visokošolska izobrazba ... (4)	0	1	4	9	3	17
Visokošolska izobrazba ... (5)	1	1	1	5	6	14
Skupaj	2	4	48	49	25	128

Tabela 11: Porazdelitev odgovorov anketirancev o tem, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo, da je alternativna medicina učinkovita. Razdeljeno po dokončani izobrazbi anketirancev.



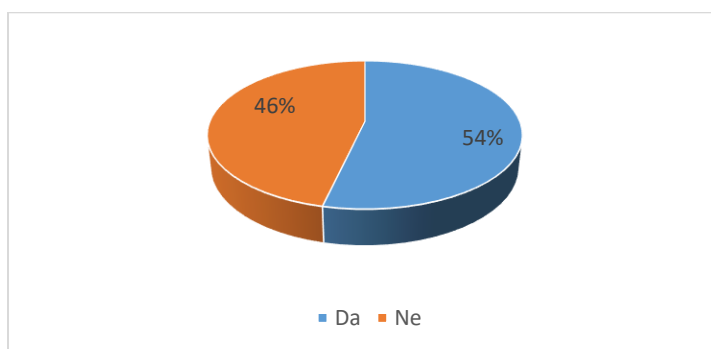
Graf št. 11: Porazdelitev odgovorov anketirancev glede na stopnjo dokončane izobrazbe.

Trditev je vrednotilo 128 anketirancev. Največ anketirancev s končano osnovno šolo je trditev označilo s 3 (33%) in 5 (33%), torej se večina ali popolnoma strinja ali se niti ne strinja niti nasprotuje, največ anketirancev s končano srednjo šolo je označilo trditev s 3 (49%), torej se niti ne strinja, niti ne nasprotuje, največ anketirancev s končano višjo strokovno izobrazbo je označilo trditev s 4 (47%), torej se strinja, večina anketirancev s končano visokošolsko dodiplomsko izobrazbo je prav tako označilo s 4 (53%) in večina anketirancev z dokončanim magisterijem ali doktoratom je označilo trditev s 5, torej se popolnoma strinjajo (43%). Vrednotenje anketirancev je precej podobno vrednotenju prejšnje trditve, kar zopet kaže večje zaupanje tistih s višjo izobrazbo v alternativno medicino.

4.2.2.5. Analiza anketnega vprašanja št. 5: **Ali ste že kdaj obiskali zdravilca alternativne medicine zaradi kakšne zdravstvene težave?** *(V primeru odgovora ne, preskočite na vprašanje 11)

Da	67
Ne	58
Skupaj	125

Tabela 12: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, ali so že kdaj obiskali zdravilca alternativne medicine zaradi kakšne zdravstvene težave.

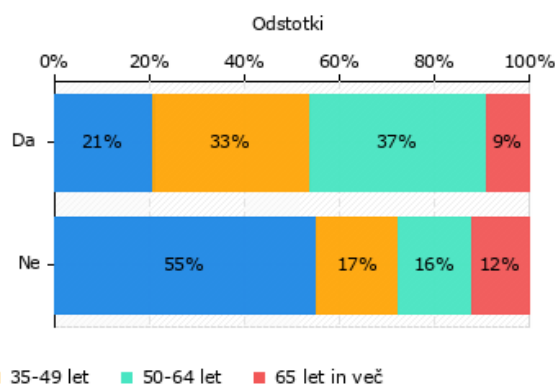


Graf št. 12: Ali so anketiranci že obiskali zdravilca alternativne medicine

	Starostna skupina (Q2)				Skupaj
	18-34 let (1)	35-49 let (2)	50-64 let (3)	65 let in več (4)	
Da (1)	14	22	25	6	67
Ne (2)	32	10	9	7	58
Skupaj	46	32	34	13	125

Tabela 13: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, ali so že kdaj obiskali zdravilca alternativne medicine zaradi kakšne zdravstvene težave. Razdeljeno po starostnih skupinah.

Ali ste že kdaj obiskali zdravilca alternativn...



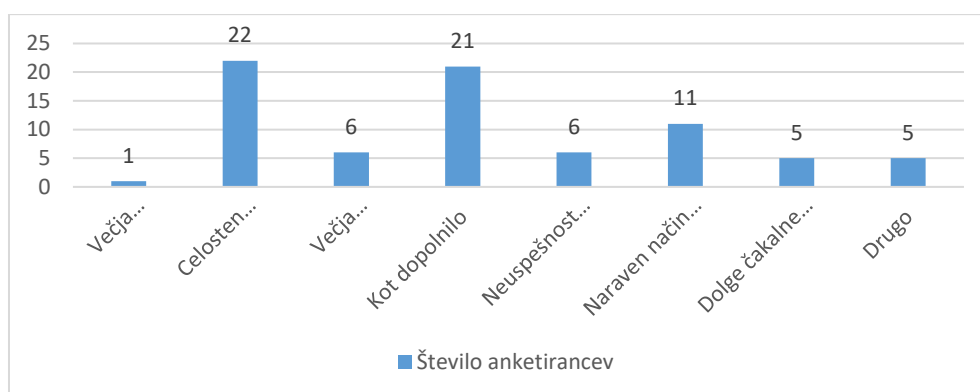
Graf št. 13: Porazdelitev odgovorov anketirancev glede na starost

Na vprašanje je odgovorilo 125 anketirancev. Nekoliko več od polovice anketirancev je že obiskalo zdravilca alternativne medicine, in sicer 54% anketirancev. V starostni skupini od 50-64 let je velika večina anketirancev že obiskala zdravilca, prav tako velika večina anketirancev iz starostne skupine od 35-49 let. V starostni skupini od 18-34 let pa večina še ni obiskala zdravilca, kar kaže, da imajo starejši anketiranci več izkušenj z alternativno medicino, kar je presenetljivo.

4.2.2.6. Analiza anketnega vprašanja št. 6: **Zakaj ste obiskali zdravilca alternativne medicine?**

Ker so alternativne metode bolj zanesljive	1
Ker zdravilec nudi celosten pristop in je njegov cilj zdraviti vzrok bolezni, ne le zgolj lajšati težave	22
Ker se zdravilec bolj poglobi v moje občutke in mi prisluhne	6
Da bi z alternativnimi metodami dopolnil zdravljenje svojega osebnega zdravnika	21
Ker je bilo medicinsko zdravljenje neuspešno	6
Ker podpiram naravne načine zdravljenja	11
Zaradi dolgih čakalnih vrst v zdravstvu	5
Drugo	5
Skupaj	77

Tabela 14: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, zakaj so obiskali zdravlilca alternativne medicine.



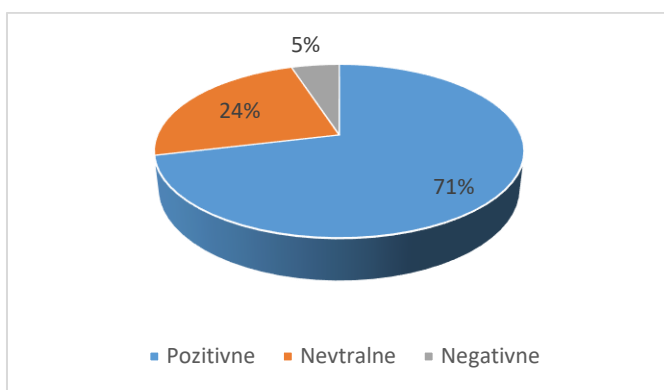
Graf št. 14: Razlog za obisk zdravlilca alternativne medicine

Upad v frekvenci odgovorov anketirancev je posledica navodila pri 8. vprašanju. Vsi anketiranci, ki še namreč niso obiskali zdravlilca, so nadaljevali z reševanjem ankete z 11 vprašanjem. Na vprašanje je odgovorilo 77 anketirancev. Večina anketirancev se je odločila za obisk zdravlilca alternativne medicine, ker nudi zdravilec celosten pristop in je njegov cilj zdraviti vzrok bolezni, ne le zgolj lajšati težave (22 anketirancev), drugi najpogostejši razlog je bil, da bi anketiranci z alternativnimi metodami dopolnili zdravljenje svojega osebnega zdravnika (21 anketirancev), sledi podpiranje naravnega načina zdravljenja, ki je bil vzrok za odločitev 11 anketirancev. Drugi anketiranci so obiskali zdravlilca tudi zato, ker je bila to edina možnost za ozdravitev.

4.2.2.7. Analiza anketnega vprašanja št. 7: **Kakšne so bile vaše izkušnje ob obisku zdravilca?**

Pozitivne	57
Nevtralne	19
Negativne	4
Skupaj	80

Tabela 15: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kakšne so bile njihove izkušnje ob obisku zdravilca.



Graf št. 15: Izkušnje anketirancev ob obisku zdravilca alternativne medicine

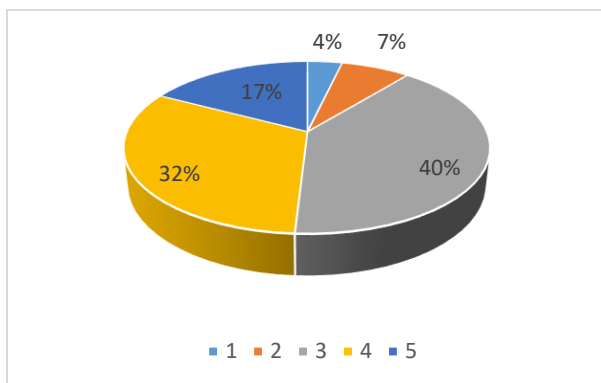
Na vprašanje je odgovorilo 80 anketirancev. Velika večina anketirancev (71%), ki je že obiskala zdravilca je imela pozitivne izkušnje, 24% anketirancev ni imeli niti pozitivnih niti negativnih izkušenj, 5% anketirancev pa ni bilo zadovoljnih, izkušnje obravnavajo kot negativne. Odgovori so me presenetili, ker sem pričakovala, da bo imelo več anketirancev negativne izkušnje, vendar je takih zelo malo.

4.2.2.8. Analiza anketnega vprašanja št. 8: **Na vrednostni lestvici označite v kolikšni meri podpira vaša družina alternativne metode.** (Vrednost 1 pomeni, da sploh ne podpira, in vrednost 5, da popolnoma podpira).

1	4
2	8
3	44
4	35
5	19

Skupaj	110
--------	-----

Tabela 16: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to v kolikšni meri podpira njihova družina alternativne metode.



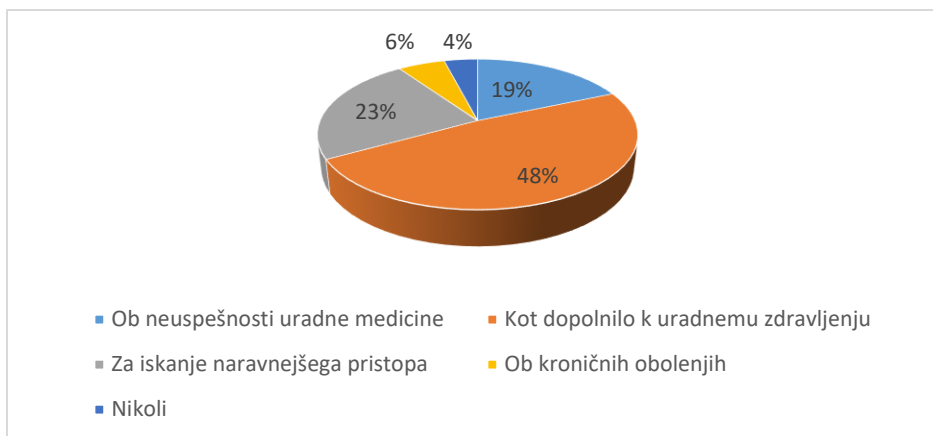
Graf št. 16: V kolikšni meri podpira družina anketirancev alternativne metode

Na vprašanje je odgovorilo 110 anketirancev. Družine 40% anketirancev alternativnih metod niti ne podpirajo, niti ne nasprotujejo, saj so anketiranci na vrednostni lestvici označili vrednost 3. 32% anketirancev je del družin, ki podpirajo alternativne metode, saj so se le-ti odločili za vrednost 4. Le v 4% anketirancev je prisotno popolno nasprotovanje družin do alternativnih metod.

4.2.2.9. Analiza anketnega vprašanja št. 9: **Kdaj bi bili pripravljene poseči po alternativnih metodah zdravljenja?**

Ob neuspešnosti uradne medicine	23
Kot dopolnilo k uradnemu zdravljenju	60
Za iskanje naravnijšega pristopa	29
Ob kroničnih obolenjih	7
Nikoli	5
Drugo	0
Skupaj	124

Tabela 17: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kdaj bi bili pripravljene poseči po alternativnih metodah zdravljenja.



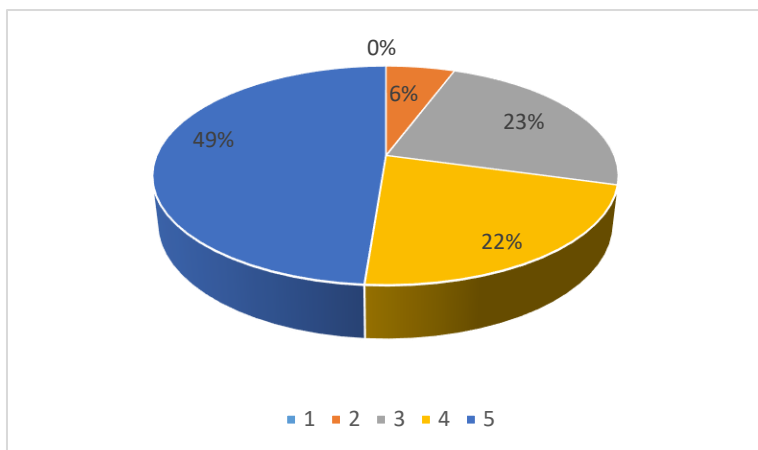
Graf št. 17: Okoliščine zaradi katerih bi anketiranci posegli po alternativnih metodah

Na vprašanje je odgovorilo 124 anketirancev. Skoraj polovica anketirancev (48%) bi posegla po alternativnih metodah zdravljenja kot dopolnilo k uradnemu zdravljenju, 23% anketirancev bi poseglo z namenom iskanja naravnejšega pristopa, 19% anketirancev bi se alternativnih metod poslužilo ob neuspešnosti uradne medicine, 6% ob kroničnih obolenjih in le 4% anketirancev se za alternativne metode ne bi odločili nikoli. Najbolj me je presenetilo to, da zelo majhen delež anketirancev po alternativnih metodah ne bi posegel nikoli, saj sem pričakovala, da bo ta delež precej večji.

4.2.2.10. Analiza anketnega vprašanja št. 10: **Na vrednostni lestvici označite v kolikšni meri se strinjate, da bi bilo za celostno obravnavo posameznika, potrebno sodelovanje med uradno in alternativno medicino.** (Vrednost 1 pomeni, da se sploh ne strinjate, in vrednost 5, da se popolnoma strinjate).

1	0
2	7
3	29
4	27
5	60
Skupaj	123

Tabela 18: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri se strinjajo, da bi bilo za celostno obravnavo posameznika potrebno sodelovanje med uradno in alternativno medicino.



Graf št. 18: V kolikšni meri se anketiranci strinjajo s podano trditvijo

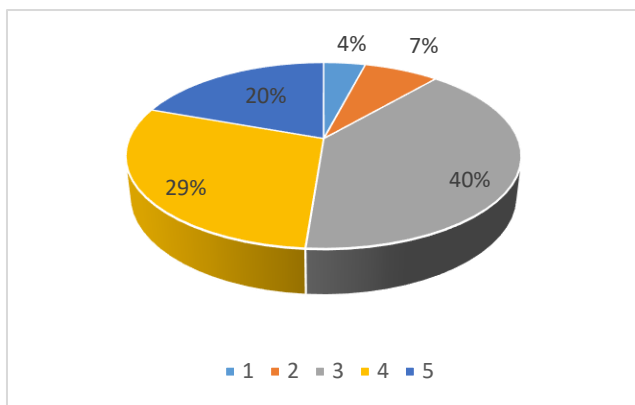
Trditev je vrednotilo 123 anketirancev. Večina anketirancev (49%) se z trditvijo, da bi bilo za celostno obravnavo posameznika, potrebno sodelovanje med uradno in alternativno medicino, popolnoma strinja. Noben anketiranec pa se z trditvijo sploh ne strinja. Rezultati me niso presenetili, saj sem podobno tudi predvidevala.

4.2.2.11. Analiza anketnega vprašanja št. 11: **Na vrednostni lestvici označite v kolikšni meri se strinjate s trditvijo.** (Vrednost 1 pomeni, da se sploh ne strinjate, in vrednost 5, da se popolnoma strinjate).

Obstaja dovolj znanstvenih dokazov, ki podpirajo alternativne metode zdravljenja.

1	5
2	9
3	49
4	36
5	24
Skupaj	123

Tabela 19: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo, da obstaja dovolj znanstvenih dokazov, ki podpirajo alternativne metode.



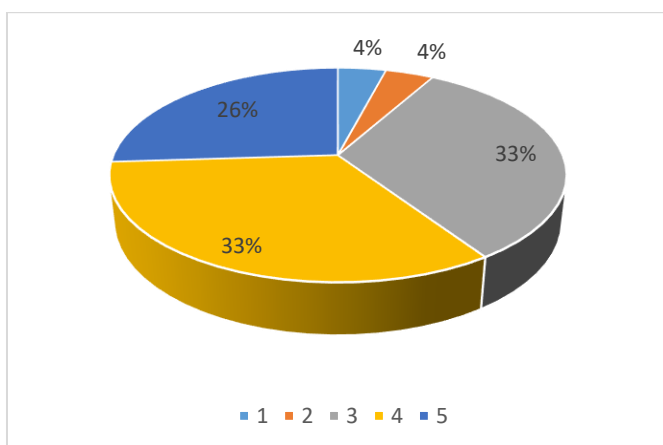
Graf št. 19: V kolikšni meri se anketiranci strinjajo s podano trditvijo

Trditev je vrednotilo 123 anketirancev. Največ anketirancev se s trditvijo, da obstaja dovolj znanstvenih dokazov, ki podpirajo alternativne metode zdravljenja, niti ne strinja niti ne nasprotuje (40%), 20% anketirancev se s trditvijo popolnoma strinja, 4% anketirancev pa se s trditvijo sploh ne strinjajo.

4.2.2.12. Analiza anketnega vprašanja št. 12: **Na vrednostni lestvici označite v kolikšni meri priporočate uporabo alternativnih metod zdravljenja.** (Vrednost 1 pomeni, da jih sploh ne priporočate, in vrednost 5, da jih popolnoma priporočate).

1	5
2	5
3	40
4	41
5	32
Skupaj	123

Tabela 20: Porazdelitev odgovorov anketirancev na to, v kolikšni meri priporočajo uporabo alternativnih metod zdravljenja



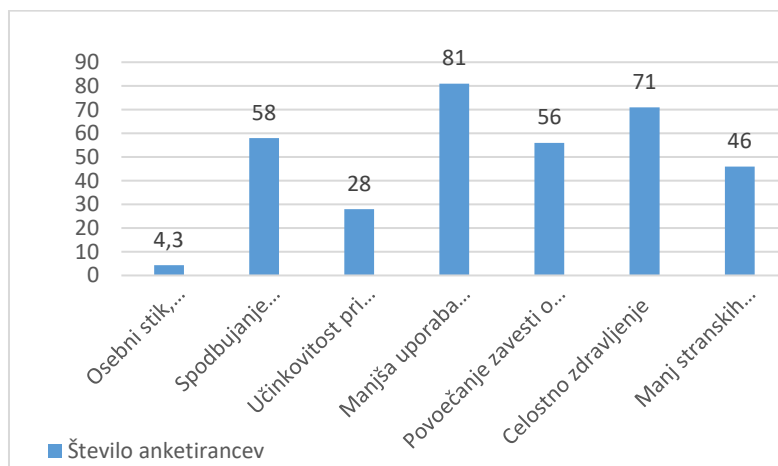
Graf št. 20: V kolikšni meri priporočajo anketiranci uporabo alternativnih metod

Na vprašanje je odgovorilo 123 anketirancev. Največ anketirancev je na vrednostni lestvici izbralo vrednosti 3 in 4, kar pomeni da jih 33% alternativnih metod niti ne priporoča niti ne odsvetuje, 33% pa alternativne metode priporoča. Najmanj anketirancev alternativnih metod ne priporoča (4%) ali sploh ne priporoča (4%). 26% anketirancev alternativne metode popolnoma priporoča.

4.2.2.13. Analiza anketnega vprašanja št. 13: **Kaj menite, da so glavne prednosti alternativne medicine?** (Možnih je več odgovorov).

Večji poudarek na osebnem stiku, bolj poglobljen pogovor o težavah bolnika	54
Spodbujanje samozdravljenja telesa	58
Večja učinkovitost pri kroničnih boleznih	28
Manjša uporaba farmacevtskih zdravil	81
Povečanje zavesti o zdravem načinu življenja	56
Poudarek na celostnem zdravljenju, ki vključuje telesno, duševno in duhovno ravnovesje	71
Manj stranskih učinkov	46
Drugo	0
Skupaj	123

Tabela 21: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kaj menijo, da so glavne prednosti alternativne medicine.

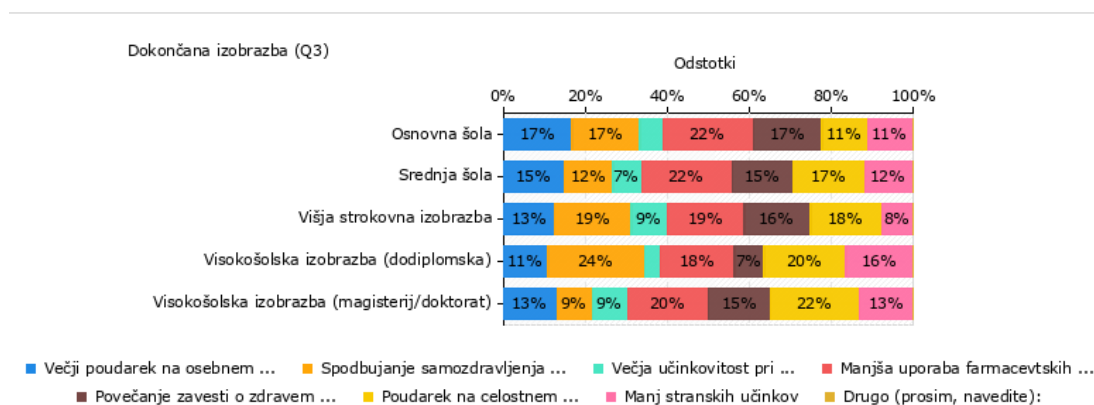


Graf št. 21: Mnenja anketirancev o glavnih prednostih alternativne medicine

Na vprašanje je odgovorilo 123 anketirancev. Večina anketirancev (81) meni da je ena od glavnih prednosti alternativne medicine manjša uporaba farmacevtskih zdravil, 71 anketirancev meni, da je prednost tudi poudarek na celostnem zdravljenju, ki vključuje telesno, duševno in duhovno ravnovesje. 58 anketirancev se strinja da alternativna medicina spodbuja tudi samozdravljenje telesa.

Dokončana izobrazba (Q3)	Kaj menite, da so glavne prednosti alternativne medicine? (Q16)							
	Večji poudarek na osebnem stiku, bolj poglobljen pogovor o težavah bolnika (41)	Spodbujanje samozdravljenja telesa (42)	Večja učinkovitost pri kroničnih boleznih (43)	Manjša uporaba farmacevtskih zdravil (44)	Povečanje zavesti o zdravem načinu življenja (45)	Poudarek na celostnem zdravljenju, ki vključuje telesno, duševno in duhovno ravnovesje (46)	Manj stranskih učinkov (47)	Drugo (prosim, navedite): (48)
Osnovna šola (1)	3	3	1	4	3	2	2	0
Srednja šola (2)	29	23	14	43	29	34	23	0
Višja strokovna ... (3)	10	15	7	15	13	14	6	0
Visokošolska izobrazba ... (4)	6	13	2	10	4	11	9	0
Visokošolska izobrazba ... (5)	6	4	4	9	7	10	6	0
Skupaj	54	58	28	81	56	71	46	0

Tabela 22: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kaj menijo, da so glavne prednosti alternativne medicine. Razdeljeno po dokončani izobrazbi anketirancev.



Graf št. 22: Porazdelitev odgovorov glede na stopnjo dokončane izobrazbe

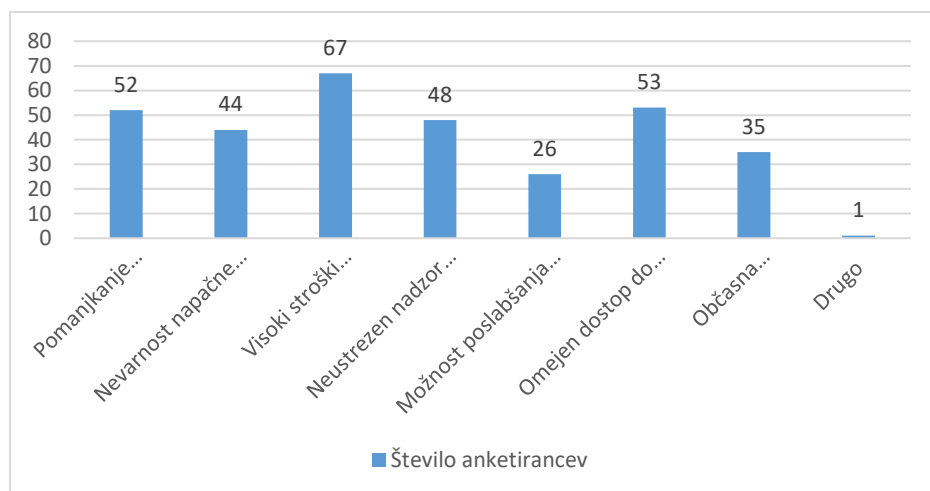
Anketiranci z nižjo izobrazbo, kot končano osnovno in srednjo šolo menijo, da je glavna prednost alternativne medicine manjša uporaba farmacevtskih zdravil. Anketiranci z višjo izobrazbo, kot s končano višjo strokovno izobrazbo menijo v največji meri da sta glavni prednosti spodbujanje samozdravljenja telesa in manjša uporaba farmacevtskih zdravil. Anketiranci z dokončano visokošolsko dodiplomsko izobrazbo menijo, da sta glavni prednosti

alternativne medicine spodbujanje samozdravljenja telesa in poudarek na celostnem zdravljenju. Anketiranci z dokončanim magisterijem ali doktoratom trdijo, da sta glavni prednosti ponovno poudarek na celostnem zdravljenju in manjša uporaba farmacevtskih zdravil.

4.2.2.14. Analiza anketnega vprašanja št. 14: **Kaj menite, da so glavne slabosti alternativne medicine?** (Možnih je več odgovorov)

Pomanjkanje znanstvenih dokazov za učinkovitost nekaterih metod	52
Nevarnost napačne diagnoze	44
Visoki stroški nekaterih alternativnih tretmajev	67
Neustrezen nadzor nad kakovostjo in usposobljenostjo zdravilcev	48
Možnost poslabšanja stanja	26
Omejen dostop do strokovnjakov in terapij	53
Občasna pomanjkljivost v zdravstvenih zavarovanjih za alternativne tretmaje	35
Drugo	1
Skupaj	123

Tabela 23: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kaj menijo, da so glavne slabosti alternativne medicine.

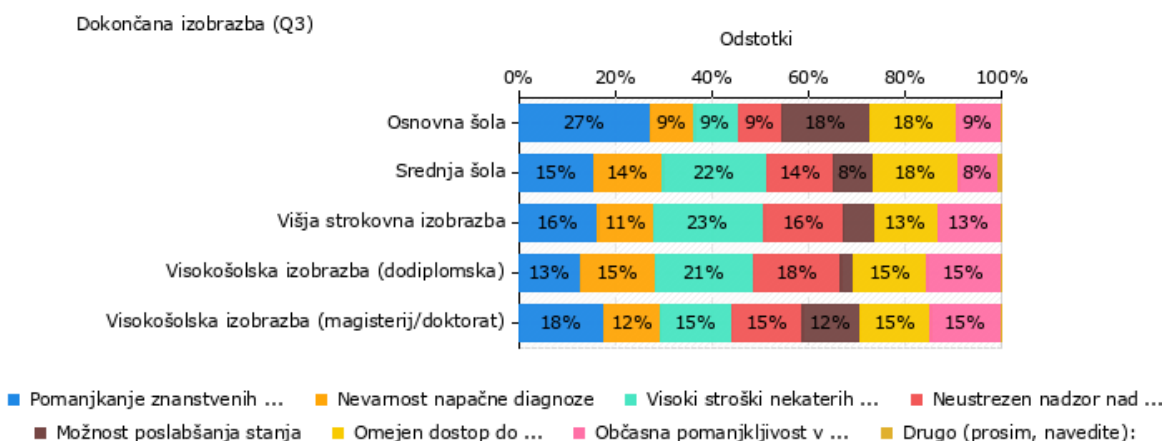


Graf št. 23: Mnenja anketirancev o glavnih slabostih alternativne medicine

Na vprašanje je odgovorilo 123 anketirancev. Največ anketirancev, torej 67, je mnenja, da je ena od glavnih slabosti alternativne medicine visoki stroški nekaterih od alternativnih tretmajev. Sledi omejen dostop do strokovnjakov in terapevtov, kar meni 53 anketirancev ter pomanjkanje znanstvenih dokazov za učinkovitost nekaterih metod, to meni 52 anketirancev. 48 anketirancev je mnenja, da je slabost tudi neustrezen nadzor nad kakovostjo in usposobljenostjo zdravilcev. En anketiranec je mnenja, da je slabost tudi to, da alternativni medicini ne more zaupati. Ti rezultati so me zelo presenetili, saj sem predvidevala, da bo velika večina navajala kot glavno slabost alternativne medicine pomanjkanje znanstvenih dokazov.

Dokončana izobrazba (Q3)	Kaj menite, da so glavne slabosti alternativne medicine? (Q17)							
	Pomanjkanje znanstvenih dokazov za učinkovitost nekaterih metod (50)	Nevarnost napačne diagnoze (51)	Visoki stroški nekaterih alternativnih tretmajev (52)	Neustrezen nadzor nad kakovostjo in usposobljenostjo zdravilcev (53)	Možnost poslabšanja stanja (54)	Omejen dostop do strokovnjakov in terapevtov (55)	Občasna pomanjkljivost v zdravstvenih zavarovanjih za alternativne tretmaje (56)	Drugo (prosim, navedite): (57)
Osnovna šola (1)	3	1	1	1	2	2	1	0
Srednja šola (2)	28	26	39	25	15	32	15	1
Višja strokovna ... (3)	10	7	14	10	4	8	8	0
Visokošolska izobrazba ... (4)	5	6	8	7	1	6	6	0
Visokošolska izobrazba ... (5)	6	4	5	5	4	5	5	0
Skupaj	52	44	67	48	26	53	35	1

Tabela 24: Porazdelitev odgovorov anketirancev na vprašanje, kaj menijo, da so glavne slabosti alternativne medicine. Razdeljeno po dokončani izobrazbi anketirancev.



Graf št. 24: Porazdelitev odgovorov glede na stopnjo dokončane izobrazbe

Anketiranci s končano osnovno šolo menijo, da so glavne slabosti alternativne medicine pomanjkanje znanstvenih dokazov za učinkovitost nekaterih metod, možnost poslabšanja stanja ter omejen dostop do strokovnjakov in terapevtov. Anketiranci s končano srednjo šolo menijo

da sta glavno slabosti visoki stroški nekaterih tretmajev ter omejen dostop do strokovnjakov in terapevtov. Anketiranci z višjo izobrazbo, kot s končano višjo strokovno izobrazbo menijo v največji meri da so glavne slabosti alternativne medicine visoki stroški nekaterih od alternativnih tretmajev, pomanjkanje znanstvenih dokazov za učinkovitost nekaterih metod ter neustrezen nadzor nad kakovostjo in usposobljenostjo zdravilcev. Anketiranci z dokončano visokošolsko dodiplomsko izobrazbo menijo, da sta glavni slabosti ponovno visoki stroški nekaterih tretmajev ter neustrezen nadzor nad kakovostjo in usposobljenostjo zdravilcev. Anketiranci z dokončanim magisterijem ali doktoratom trdijo, da so glavne slabosti: pomanjkanje znanstvenih dokazov za učinkovitost nekaterih metod, visoki stroški nekaterih tretmajev, neustrezen nadzor nad kakovostjo in usposobljenostjo zdravilcev, omejen dostop do strokovnjakov in terapevtov ter občasna pomanjkljivost v zdravstvenih zavarovanjih za alternativne tretmaje.

4.2.3. Povzetek ankete

Anketni vprašalnik je izpolnilo 133 anketirancev, od tega jih je 123 dokončalo anketo. Največ anketirancev je bilo v starostni skupini med 18 in 34 leti, sledili so tisti med 50 in 64 leti, najmanj pa jih je bilo starih 65 let ali več. Večina anketirancev ima srednješolsko izobrazbo. Alternativna medicina je dobro poznana v vseh starostnih skupinah, a poznavanje je nekoliko nižje pri mlajših. Starejši so bolj seznanjeni z metodami, kot sta zeliščarstvo in homeopatija, medtem ko mlajši bolj poznajo psihološke metode in akupunkturo. Glavni viri informacij so mediji, sledijo jim prijatelji, sorodniki in literatura. Zanesljivost, varnost in dostopnost alternativne medicine so anketiranci ocenili zmerno, izobraženost pa vpliva na ocene – bolj izobraženi anketiranci so bolj naklonjeni alternativni medicini. Več starejših anketirancev je že vsaj enkrat obiskalo zdravilca, pri čemer so imeli večinoma pozitivne izkušnje. Anketiranci bi alternativno medicino večinoma uporabljali kot dopolnilo uradnemu zdravljenju, predvsem zaradi naravnejšega pristopa ali ob neuspešnosti uradne medicine. Veliko jih meni, da bi bilo za celostno obravnavo posameznika potrebno sodelovanje med uradno in alternativno medicino. Glavne prednosti alternativne medicine so manjša uporaba farmacevtskih zdravil, celostno zdravljenje in spodbujanje samozdravljenja telesa. Tisti z nižjo izobrazbo izpostavljajo manjšo uporabo zdravil, medtem ko tisti z višjo izobrazbo poudarjajo pomen samozdravljenja. Glavne slabosti so visoki stroški, omejen dostop do strokovnjakov, pomanjkanje znanstvenih dokazov in neustrezen nadzor nad zdravilci. Tisti z nižjo izobrazbo so bolj izpostavili težave z dostopom do strokovnjakov in pomanjkanje znanstvenih dokazov, medtem ko so tisti z višjo

izobrazbo opozorili predvsem na visoke stroške in pomanjkanje nadzora. Rezultati ankete kažejo, da je alternativna medicina dobro poznana v vseh starostnih skupinah, vendar je poznavanje nekoliko nižje pri mlajših. Med glavnimi viri informacij prevladujejo mediji, kar dokazuje njihov velik vpliv na ozaveščanje javnosti. Anketiranci z višjo izobrazbo v večji meri zaupajo alternativni medicini in jo obravnavajo kot učinkovito. Še vedno pa večina anketirancev vidi alternativno medicino kot dopolnilo uradnemu zdravljenju, kar nakazuje večje zaupanje v uradno medicino.

5. ZAKLJUČEK

Razvoj medicine je skozi zgodovino prehajal od mističnih in religioznih prepričanj k znanstvenim pristopom, ki so temeljili na opazovanju telesa, zeliščih, prehrani in kirurških posegih. Ta prehod je omogočil napredek v medicinski praksi in ohranitev spoznanj s pomočjo pisave. Vzporedno se je razvijala tudi alternativna medicina, ki v Sloveniji doživlja porast zanimanja, kar je privedlo do sprejetja zakona o zdravilstvu leta 2007. Alternativna medicina ponuja različne metode, kot so homeopatija, kitajska medicina, zeliščarstvo antropozofska medicina in številne druge, ter omogoča bolj osebni pristop k zdravljenju in spodbuja samo zdravilne sposobnosti telesa. Uradna medicina pa ostaja osredotočena na znanstveno preverjene metode in najnovejše tehnološke dosežke. Kljub temu, da alternativna medicina pogosto ni podprta z znanstvenimi dokazi, je v praksi pogosto uporabljena kot dopolnilo uradnemu zdravljenju, zlasti pri kroničnih boleznih. Sodelovanje med obema pristopoma se vse bolj uveljavlja, saj omogoča celostno obravnavo pacienta. V empiričnem delu raziskovalne naloge sem izvedla anketo in intervju z dvema strokovnjakinjama, zdravnico uradne medicine in terapevtko alternativne medicine. Anketirani so podali mnenja o poznavanju, zanesljivosti in učinkovitosti alternativne medicine ter odnosu do kombinacije obeh pristopov. Intervjuja pa sta pokazala, da se strokovnjakinji strinjata glede koristi sodelovanja obeh pristopov, vendar vsak zahteva specifičen način zdravljenja. Anketa in intervju sta omogočila vpogled v mnenja širše javnosti in strokovnjakov na področju alternativne in uradne medicine ter poudarila pomen medsebojnega sodelovanja za celostno obravnavo pacienta.

5.1. Razprave in sklepi

Ob raziskovanju alternativne medicine in sodobne družbe s pomočjo različnih virov, med njimi tudi anketnih vprašalnikov in intervjujev sem prišla do različnih ugotovitev in zaključkov.

Na podlagi rezultatov raziskovanja lahko potrdim oziroma ovržem zastavljene hipoteze z naslednjimi argumenti:

Hipoteza št. 1: **Alternativna medicina obsega širok spekter praks, ki se razlikujejo po pristopih in metodah.**

Hipoteza je **potrjena**. V nalogi sem podrobno predstavila različne sisteme alternativne medicine, kot so akupunktura, homeopatija, zeliščna medicina, antropozofska medicina in druge. Vsak od teh pristopov temelji na specifičnih filozofijah in metodologijah, ki so osredotočene na celostno zdravje posameznika. Metode teh praks se razlikujejo, vendar so skupne v tem, da poudarjajo individualno obravnavo in iskanje ravnovesja telesa in duha. S tem sem potrdila širino in različne pristope, ki jih alternativna medicina vključuje.

Hipoteza št. 2: **Alternativna medicina je imela pomembno vlogo v zgodovini človeštva, preden je postala podrejena tradicionalni medicini.**

Hipoteza je **potrjena**. Zgodovinske analize kažejo, da je bila alternativna medicina ključna v preteklosti, ko so se zdravilci, kot so šamani in zeliščarji, zanašali na naravne vire in duhovne prakse. Arheološke najdbe in zgodovinski zapisi kažejo, da so že pračlovek in prve civilizacije uporabljali naravna sredstva in obrede za zdravljenje. Kasneje, s prehodom v znanstveno medicino in napredkom v medicinskih praksah, je alternativna medicina postala manj prepoznavna, vendar ni popolnoma izginila.

Hipoteza št. 3: **Prepoznavnost alternativne medicine se je skozi zgodovino spreminjala, od običajnega zdravljenja do marginalizacije in nazaj k večji sprejemljivosti.**

Hipoteza je **potrjena**. Zgodovinske analize so pokazale, da se je zanimanje za alternativne metode zdravljenja zelo spreminjalo, predvsem zaradi napredka v tradicionalni medicini. V 19. stoletju, ko so bili doseženi napredek v naravoslovju in zdravljenju, so se začele razvijati nove alternative, kot je homeopatija, in druge celostne terapije. Kasneje so se v 20. stoletju ponovno pojavile oblike alternativnega zdravljenja, ki so postale bolj sprejemljive zaradi rastočega zanimanja za naravno in celostno zdravje. V Sloveniji se je razvoj alternativne medicine zgodil

podobno, s tradicijo ljudske medicine, ki se je skozi zgodovino prilagajala spremembam v družbi in zdravstvu.

Hipoteza št. 4: **V sodobni družbi je alternativna medicina spet dobila večji pomen in postala bolj aktualna.**

Hipoteza je **potrjena**. Alternativna medicina je v sodobnem času ponovno postala aktualna, kar je razvidno iz zgodovinskega razvoja in zakonskih pobud, tudi v Sloveniji. Alternativne metode so se razvile kot odgovor na pomanjkanje zadovoljivih rešitev v tradicionalni medicini. V začetku 19. stoletja so se razvijale homeopatija, terapije z vodo, in druge metode. V Sloveniji so se prav tako začele pobude za pravno ureditev alternativne medicine, kar kaže na širšo priznavanje te prakse v družbi. Po več letih priprave zakonodaje je bil oktobra 2007 sprejet Zakon o zdravilstvu, ki je pravno uredil področje alternativnega zdravljenja v Sloveniji.

Hipoteza št. 5: **Večji delež anketirancev pozna alternative medicinske prakse, kot so homeopatija, akupunktura in zeliščarstvo, medtem ko je prepoznavnost drugih alternativnih metod manjša.**

Hipoteza je **potrjena**. Rezultati ankete potrjujejo to hipotezo, saj so anketiranci najbolj seznanjeni z metodami, kot so zeliščarstvo, akupunktura in psihološke metode, sledita pa kiropraktika in homeopatija. Ostale, manj znane metode, kot je antropozofska medicina, so bile prepoznane le pri manjšem številu anketirancev. Ti rezultati kažejo, da bolj razširjene metode, ki so prisotne v medijih, uživajo večjo prepoznavnost med ljudmi.

Hipoteza št. 6: **Starost anketirancev vpliva na prepoznavnost in uporabo alternativne medicine.**

(Verjamem, da bodo mlajši anketiranci bolj odprti do alternativne medicine in jo bolje poznali ter imeli več izkušenj z njo, kot starejše generacije.)

Hipoteza **ni potrjena**. Vsi anketiranci stari nad 50 let poznajo pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje, medtem ko je le 78% anketirancev iz starostne skupine 18-34 let seznanjenih s tema pojmomoma, kar je presenetljivo. Mlajši anketiranci so v največji meri poznali psihološke metode zdravljenja, akupunkturo, zeliščarstvo ter homeopatijo. Pri anketirancih starih nad 50 let pa prevladuje poznavanje zeliščarstva in homeopatije. Največ anketirancev, ki ima izkušnje z alternativno medicino spada v starostno skupino 50-64 let, sledijo pa anketiranci starostne skupine 35-49 let. Hipoteza torej ni potrjena, saj so mlajši anketiranci (18-34 let) v

manjši meri seznanjeni z alternativno medicino, v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami in imajo manj izkušenj z njo, saj jih večina še nikoli ni obiskala zdravilca.

Hipoteza št. 7: **Izobrazba anketirancev vpliva na zaupanja v alternativno medicino.**

(Predvidevam, da bodo tisti z višjo izobrazbo izrazili večje dvome o učinkovitosti alternativnih metod zdravljenja, kar bi lahko izhajalo iz večje osveščenosti o znanstvenih raziskavah in medicinskih dokazih. Po drugi strani pa bi lahko anketiranci z nižjo izobrazbo bolj verjeli v učinkovitost alternativne medicine, saj lahko nimajo dostopa do istih informacij)

Hipoteza **ni potrjena**. Anketiranci s višjo izobrazbo so izkazovali večje zaupanje, anketiranci z nižjo izobrazbo pa nekoliko manjše zaupanje v alternativno medicino. Anketiranci s višjo izobrazbo menijo, da so glavne prednosti alternativne medicine manjša uporaba farmacevtskih zdravil, spodbujanje samozdravljenja telesa in poudarek na celostnem zdravljenju. Anketiranci z nižjo izobrazbo pa izpostavljajo, da so glavne slabosti alternativne medicine pomanjkanje znanstvenih dokazov za učinkovitost nekaterih metod, možnost poslabšanja stanja ter omejen dostop do strokovnjakov in terapevtov.

Hipoteza št. 8: **Večina anketirancev bi posegla po alternativnih metodah le kot dodatek k uradni medicini.**

Hipoteza je **potrjena**. Anketni rezultati potrjujejo hipotezo, saj je skoraj polovica anketirancev navedla, da bi uporabljali alternativne metode kot dopolnilo uradnemu zdravljenju. Manjši delež bi posegel po alternativah, kadar uradna medicina ne bi bila uspešna ali ob kroničnih obolenjih. Ti rezultati kažejo, da ljudje večinoma ne dojemajo alternativne medicine kot nadomestek za uradno, temveč kot podporo ob obstoječih zdravniških metodah.

Hipoteza št. 9: **Uradna in alternativna medicina se v določenih pogledih podpirata in dopolnjujeta.**

Hipoteza je **potrjena**. Na podlagi intervjujev z zdravnico uradne medicine in terapevtko alternativne medicine lahko potrdim to hipotezo. Obe sta izpostavili, da lahko uradna in alternativna medicina sodelujeta in se dopolnjujeta v določenih primerih. Zdravnica je potrdila, da so nekatere alternativne metode, kot je akupunktura, že vključene v uradno medicino in se izkazujejo za koristne pri obvladovanju kroničnih bolečin, kjer lahko dopolnjujejo uradno zdravljenje. Poudarila je tudi, da bi bilo najboljše kombinirati uradno medicino in alternativne terapije pri kroničnih stanjih, vendar le, če je uradna medicina že vključena v zdravljenje. Terapevtka alternativne medicine pa je izpostavila, da v svoji praksi pogosto uporablja

alternativne metode kot podporo uradnemu zdravljenju, še posebej pri bolj celostnem pristopu k zdravju, ki vključuje telesne, mentalne in čustvene aspekte. Pojasnila je, da so nekatere oblike alternativne medicine dobrodošle tudi v skrajnih primerih, kot so nesreče, vendar je najprej nujno uradno zdravljenje.

Hipoteza št. 10: **Uradna medicina meni, da zgolj upoštevanje alternativne medicine ne pripomore k popolnemu okrevanju in lahko celo škodi zdravju.**

Hipoteza je **potrjena**. Tudi to hipotezo lahko na podlagi intervjujev potrdim. Zdravnica je izpostavila, da uporaba alternativnih metod brez vključitve uradnega zdravljenja lahko povzroči nevarnost odlašanja z zdravljenjem, še posebej pri akutnih ali resnih zdravstvenih težavah (kot so rakava obolenja, nevrološke bolezni ipd.). Izpostavila je, da je lahko alternativna medicina sicer učinkovita, predvsem pri kroničnih obolenjih, vendar le če je uradno zdravljenje že vključeno.

Mojo raziskavo bi bilo mogoče še dodatno poglobiti in razširiti v več smereh. Zavedam se problematike, da sta bila vključena le dva intervjuja, od teh je bil eden z terapevtko alternativne medicine, ki je prav tako magistra farmacije, torej ima vseeno formalno izobrazbo. Zato bi bilo smiselno raziskavo še dodatno razširiti, tako da bi vključila še intervjuje zdravilcev brez kakršne koli formalne izobrazbe na področju zdravstva. Druga možnost za širitev bi bila temeljitejša preučitev različnih tehnik alternativne medicine, kjer bi bilo koristno intervjuvati več terapevtov specializiranih na različnih področjih, da bi pridobili širši spekter mnenj in izkušenj. Prav tako bi bilo vredno raziskati izkušnje pacientov, ki so se odločili za alternativno zdravljenje, da bi pridobili vpogled v njihove izkušnje, kar bi raziskavi dodalo še osebno dimenzijo.

Menim, da se v sodobnem zdravstvu vedno bolj prepoznava pomen holističnega pristopa, ki vključuje tako uradno kot alternativno medicino. Še posebej pri kroničnih in kompleksnih boleznih, kjer konvencionalna medicina pogosto ne more ponuditi dolgoročnih rešitev, lahko alternativne prakse predstavijo dragoceno podporo pri obvladovanju simptomov in izboljšanju kakovosti življenja. Kljub temu pa je ključno, da obstaja jasna in ustrezna regulacija, ki zagotavlja varnost pacientov ter zanesljivost in učinkovitost teh metod. Zlasti bi bilo potrebno krepiti izobraževanje in ozaveščanje o tem, kako lahko uradna in alternativna medicina sodelujeta ter se dopolnjujeta, kar bi omogočilo celostno obravnavo bolnikov in prispevalo k večji učinkovitosti zdravljenja v prihodnosti.

6. VIRI IN LITERATURA

6.2. Knjižni viri

1. Jänicke, Christof, dr. Grünwald, Jörg, Alternativna medicina: Praktični in strokovni priročnik-metode zdravljenja, terapije, samozdravljenje, Modrijan, Ljubljana: 2009
2. Zwiauer, Johannes, Antropozofska medicina: Predavanja za društvo Ajda, Ljubljana od 7. do 9. marca 2003, Ajda, Vrzdenc: 2011
3. Leibold, Gerhard, Biomedicina: vse o sodobnem naravnem zdravilstvu, Kmečki glas, Ljubljana: 1990
4. Inglis, Brian, West, Ruth, Alternativna medicina, Domus (CZNG), Ljubljana: 1988
5. Likar, Miha, Kitajska medicina nekoč in danes, ŠKALA grafika, Ljubljana: 1997
6. Muževič, Boris, Medicina skozi čas (Del 1), Poljuden prikaz razvoja medicine najstarejših kultur, Anthes, Kranj: 1994
7. Zupanič Slavec, Zvonka, Ko mrtvi žive uče: anatomija skozi čas, ob petstoletnici rojstva začetnika znanstvene anatomije Andreasa Vesaliusa (1514-1564), Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana: 2015
8. Hribernik, Marija, Enciklopedija sodobne medicine: uradna in alternativna medicina za vse starosti, Meander, Izola: 2007
9. Adamič, Štefan, Slovenski medicinski slovar, Medicinska fakulteta, Ljubljana: 2002
10. Zupanič Slavec, Zvonka, Zgodovina zdravstva in medicine na Slovenskem. Medicina skozi čas, javno zdravstvo, farmacija, Slovenska matica, Ljubljana: 2017
11. Mills, Simon, Velika knjiga o metodah zdravljenja: primerjava alternativnih praks in uradne medicine, Orbis, Ljubljana: 1997
12. Sommer, Sven, Homeopatija: Zdravljenje z močjo narave, Mladinska knjiga, Ljubljana: 2006
13. Slovar slovenskega knjižnega jezika. Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša. Ljubljana, 2014. Dostopno na:
<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=celosten>

(pridobljeno po: 18.1.2025)

6.2. Internetni viri

https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/tedenski-bilten-fs/546-bilten-nekonvencionalne-mm.pdf?sfvrsn=f9612d36_2 (pridobljeno po: 14.1.2025)

<https://taraja.si/nastanek-moderne-medicine/> (pridobljeno po: 13.1.2025)

<http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/plesnar-ursa.pdf> (pridobljeno po: 18.1.2025)

6.3. Drugi viri

Ustni viri:

Intervju 1, A.M., februar 2025

Intervju 2, V.J., februar 2025

7. PRILOGE

PRILOGA 1: VPRAŠALNIK ZA INTERVJU

1. **Kako ste dosegli vašo trenutno izobrazbo na tem področju? Kakšen je vaš uradni naziv?** (Za terapevtko alternativne medicine: katere oblike alternativne medicine izvajate?)
2. **Kako razumete zdravje? Kakšen je vaš pogled na ravnovesje med telesom, umom in duhom v kontekstu zdravljenja?**
3. **Kako bi opredelili najpomembnejše prednosti in omejitve/slabosti alternativne medicine oziroma uradne medicine?** (za zdravnico prednosti, slabosti uradne, za terapevtko prednosti in slabosti alternativne)
4. **Kaj menite o varnosti in učinkovitosti alternativnih metod? Ali obstajajo določeni primeri, v katerih jih ne bi priporočali?**
5. **Ali bi v kakšnem primeru priporočili kombinacijo uradnega zdravljenja in alternativnih metod?**
6. **Kako bi opisali odnos med pacientom in zdravnikom/terapevtom v kontekstu alternativne medicine oziroma uradne medicine? Ali obstaja razlika v tem pristopu?**
7. **Kako postavljate diagnozo? Kakšne metode uporabljate za določanje težav in bolezni? Kako spremljate napredek zdravljenja, katere metode uporabljate, da ocenite učinkovitost izbranih terapij?**

(Za zdravnico uradne medicine: Pojasnite, kako postavljate diagnozo pri pacientu. Ali uporabljate laboratorijske teste, slikovne preiskave, anamnezo? Za terapevtko alternativne medicine: Kako postavljate diagnozo? Ali uporabljate posebne metode, kot so opazovanje, palpacija ali druge tehnike?)

8. **Ali ste bili deležni posebnega primera, ko je bil pristop zdravljenja posebej uspešen ali neuspešen?** (za terapevtko)

PRILOGA 2: VPRAŠALNIK ZA ANKETO

Lepo pozdravljeni! Sem dijakinja Gimnazije Franca Miklošiča Ljutomer. Na področju sociologije izdelujem raziskovalno/maturitetno nalogo z naslovom Alternativna medicina in sodobna družba. Vaše sodelovanje v anketi ima zame velik pomen, saj bo prispevalo h kakovosti rezultatov, zato se vam zanj lepo zahvaljujem. Prosim vas, da anketo rešite v celoti. Anketa je anonimna, rezultati bodo služili zgolj za namen raziskave.

1. Spol

- a) Moški
- b) Ženska
- c) Ne želim se opredeliti

2. Starostna skupina

- a) 18–34 let
- b) 35–49 let
- c) 50–64 let
- d) 65 let in več

3. Dokončana izobrazba

- a) Osnovna šola
- b) Srednja šola
- c) Višja strokovna izobrazba
- d) Visokošolska izobrazba (dodiplomska)
- e) Visokošolska izobrazba (magisterij/doktorat)

4. Ali poznate pojma alternativna medicina in alternativno zdravljenje?

- a) Da

b) Ne

5. Kako ste prišli do informacij o alternativni medicini?

- a) S pomočjo literature
- b) Preko medijev
- c) Na tečajih in seminarjih
- d) Od prijateljev, sorodnikov, znancev
- e) Od drugod (prosim navedite): _____

6. S katerimi oblikami alternativne medicine ste seznanjeni?

- a) Akupunktura
- b) Homeopatija
- c) Antropofozska medicina
- d) Kitajska medicina
- e) Zeliščarstvo
- f) Kiropraktika
- g) Fizikalne metode zdravljenja (npr. naturopatija, hidroterapija, klimatsko zdravljenje)
- h) Psihološke metode zdravljenja (npr. psihoterapija, hipnoterapija, meditacija)
- i) Drugo (prosim, navedite): _____

7. Na lestvici od 1 do 5 ocenite strinjanje z trditvami. Vrednost 1 pomeni, da sploh ne drži, in vrednost 5, da popolnoma drži

Alternativna medicina je zanesljiva	1	2	3	4	5
Alternativna medicina je varna	1	2	3	4	5
Alternativna medicina je lahko dostopna	1	2	3	4	5
Alternativna medicina je učinkovita	1	2	3	4	5

8. Ali ste že kdaj obiskali zdravilca alternativne medicine zaradi kakšne zdravstvene težave?

- a) Da
- b) Ne

*(V primeru odgovora ne, preskočite na vprašanje..)

9. Zakaj ste obiskali zdravilca alternativne medicine?

- a) Ker so alternativne metode bolj zanesljive
- b) Ker zdravilec nudi celosten pristop in je njegov cilj zdraviti vzrok bolezni, ne le zgolj lajšati težave
- c) Ker se zdravilec bolj poglobi v moje občutke in mi prisluhne
- d) Da bi z alternativnimi metodami dopolnil zdravljenje svojega osebnega zdravnika
- e) Ker je bilo medicinsko zdravljenje neuspešno
- f) Ker podpiram naravne načine zdravljenja
- g) Zaradi dolgih čakalnih vrst v zdravstvu
- h) Drugo (prosim, navedite): _____

10. Kakšne so bile vaše izkušnje ob obisku zdravilca?

- a) Pozitivne
- b) Nevtralne
- c) Negativne

11. Na vrednostni lestvici označite v kolikšni meri podpira vaša družina alternativne metode.

(Vrednost 1 pomeni da sploh ne podpira, in vrednost 5, da popolnoma podpira)

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

12. Kdaj bi bili pripravljene poseči po alternativnih metodah zdravljenja? I

- a) Ob neuspešnosti uradne medicine
- b) Kot dopolnilo k uradnemu zdravljenju
- c) Za iskanje naravnejšega pristopa
- d) Ob kroničnih obolenjih
- e) Nikoli
- f) Drugo (prosim, navedite): _____

13. Na vrednostni lestvici označite v kolikšni meri se strinjate, da bi bilo za celostno obravnavo posameznika, potrebno sodelovanje med uradno in alternativno medicino.

(Vrednost 1 pomeni, da se sploh ne strinjate, in vrednost 5, da se popolnoma strinjate)

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

14. Na vrednostni lestvici označite v kolikšni meri se strinjate s trditvijo. (Vrednost 1 pomeni, da se sploh ne strinjate, in vrednost 5, da se popolnoma strinjate):

Obstaja dovolj znanstvenih dokazov, ki podpirajo alternativne metode zdravljenja.

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

15. Na vrednostni lestvici označite v kolikšni meri priporočate uporabo alternativnih metod zdravljenja.

(Vrednost 1 pomeni, da jih sploh ne priporočate, in vrednost 5, da jih popolnoma priporočate)

- a) 1
- b) 3
- c) 3
- d) 4
- e) 5

16. Kaj menite, da so glavne prednosti alternativne medicine? I

- a) Večji poudarek na osebnem stiku, bolj poglobljen pogovor o težavah bolnika
- b) Spodbujanje samozdravljenja telesa
- c) Večja učinkovitost pri kroničnih boleznih
- d) Manjša uporaba farmacevtskih zdravil
- e) Povečanje zavesti o zdravem načinu življenja
- f) Poudarek na celostnem zdravljenju, ki vključuje telesno, duševno in duhovno ravnovesje
- g) Manj stranskih učinkov
- h) Drugo (prosim, navedite): _____

17. Kaj menite, da so glavne slabosti alternativne medicine? I

- a) Pomanjkanje znanstvenih dokazov za učinkovitost nekaterih metod

- b) Nevarnost napačne diagnoze
- c) Visoki stroški nekaterih alternativnih tretmajev
- d) Neustrezen nadzor nad kakovostjo in usposobljenostjo zdravilcev
- e) Možnost poslabšanja stanja
- f) Omejen dostop do strokovnjakov in terapevtov
- g) Občasna pomanjkljivost v zdravstvenih zavarovanjih za alternativne tretmaje
- h) Drugo (prosim, navedite):_____

Hvala za čas in trud, ki ste ga namenili izpolnjevanju ankete.