

Utjecaj alternativnih metoda medicine u razvoju predškolske djece

Hrašćan, Emanuela

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:748937>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-06**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

EMANUELA HRAŠĆAN

**UTJECAJ ALTERNATIVNIH METODA
MEDICINE U RAZVOJU
PREDŠKOLSKE DJECE**

ZAVRŠNI RAD

Čakovec, kolovoz, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Emanuela Hrašćan

**UTJECAJ ALTERNATIVNIH METODA MEDICINE U RAZVOJU
PREDŠKOLSKJE DJECE**

Završni rad

Mentorica:

dr.sc. Monika Kukuruzović, dr.med.spec pedijatrijske neurologije

Čakovec, kolovoz, 2021.

Zahvale

Zahvaljujem se ponajprije svojoj mentorici dr.sc. Monika Kukuruzović, dr.med.spec pedijatrijske neurologije na pomoći i korisnim savjetima prilikom pisanja ovog završnog rada.

Željela bih se zahvaliti svim profesorima i djelatnicima Učiteljskog fakulteta koji su bili voljni pomoći u bilo kojem obliku tijekom ovih godina studiranja. Koji su prenijeli svoje znanje i pomoću svoje profesionalnosti, ljubaznosti i pristupačnosti omogućili uspješno završavanje fakulteta.

Hvala kolegicama Marti, Lani i Sari uz koje su ove naporene studentske godine bile puno lakše, zabavnije i bolje. Hvala im na pomoći i savjetima, te vremenu koje su provele sa mnom u učenju i obavljanju studentskih dužnosti. Zajedničke studentske dane pamtit ću još dugo.

Također se želim zahvaliti svojoj obitelji, užoj i široj rodbini, te prijateljima i Davoru na podršci, a najviše mami na pomoći, motivaciji i utjesi kada je to bilo potrebno.

Hvala!

SAŽETAK

U ovom radu najprije će biti riječi općenito o medicini i načinima liječenja, te obaveznim cjepivima u RH. Zatim će biti objašnjeni pojmovi alternativne, odnosno druge medicine i objašnjene neke metode i vrste te medicine. Također će biti navedeni i objašnjeni neki oblici alternativne prehrane.

Kroz anketni upitnik biti će predstavljena mišljenja ispitanika o alternativnim metodama medicine i prehrane, te o njihovom utjecaju na razvoj predškolske djece, također i mišljenja o cijepljenju predškolske djece i o učincima cjepiva.

Ključne riječi: alternativne metode medicine, medicina, alternativna prehrana, cijepljenje, veganstvo, vegetarijanstvo, djeca

SUMMARY

In this paper, we will first talk about medicine in general and methods of treatment, and mandatory vaccines in the Republic of Croatia. Then the concepts of alternative or other medicine will be explained and some methods and types of that medicine too. Some forms of alternative diets will also be listed and explained.

The questionnaire will present the respondents' opinions on alternative methods of medicine and nutrition, and their impact on the development of preschool children, as well as opinions on the vaccination of preschool children and the effects of vaccines.

Keywords: alternative medicine methods, medicine, alternative diet, vaccination, veganism, vegetarianism, children

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. ALTERNATIVNA I KLASIČNA MEDICINA	2
2.1. Suradnja klasične i alternativne medicine	3
2.2. Alternativna medicina u Hrvatskoj	4
3. ALTERNATIVNA MEDICINA.....	5
3.1. Akupunktura	5
3.2. Aleksandrova tehnika	6
3.3. Kiropraktika	7
3.4. Kineska medicina	7
3.5. Hidroterapija	8
3.5. Kineziologija	9
3.6. Masaža	9
3.7. Osteopatija	10
3.8. Joga	10
3.9. Aromaterapija	11
3.10. Biljna sredstva	11
3.11. Homeopatija.....	11
3.12. Ayurveda	12
4. DJEČJE BOLESTI I TEGOBE	13
4.1. Dječje kolike.....	13
4.2. Tjemenice	13
4.3. Izbijanje zubi	13
4.4. Pelenski osip	14
4.5. Prehlade i krup	14
4.6. Manje ozljede.....	15
5. ALTERNATIVNA PREHRANA	15
6. ISTRAŽIVANJE	16
6. 1. Cilj i problemi istraživanja	16
6.2. Metoda	16
6.3. Rezultati istraživanja	17
7. ZAKLJUČAK.....	34
8. LITERATURA	35
PRILOZI	37
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	43

1. UVOD

U prvom dijelu ovog završnog rada biti će riječi o prvoj i drugoj medicini, odnosno o alternativnoj i klasičnoj medicini. Biti će dotaknute vrste alternativne medicine i tegobe kod kojih ona pomaže. Postoji vrlo mnogo vrsta i podvrsta alternativne medicine, te svaki pojedinac može govoriti o vlastitom iskustvu koje se naravno ne mora poklapati s većinom drugih pojedinaca. Prema raznim literaturama, poznato je i korišteno nekoliko osnovnih alternativa, koje se pojavljuju u različitim kulturama, pa su tako i njihovi nazivi različiti. U današnje doba ima sve više zagovornika alternative, te su se osnovne vrste proširile na mnoge podvrste koje nisu poznate laicima koji se ne bave i ne prakticiraju alternativan način života.

Nakon objašnjenja pojma alternativne medicine, biti će riječi o klasičnoj medicini i njezinim granama, te o cjepivima za predškolsku djecu koja su obavezna po Zakonu Republike Hrvatske.

U drugom dijelu završnog rada biti će riječi o istraživanju koje je pretežito provedeno na roditeljima predškolske djece, ali i nekolicini onih koji imaju stariju djecu ili tek planiraju postati roditelji. Rezultati istraživanja govore nam da su mišljenja vrlo podijeljena i da će oko ove teme uvijek biti mjesta polemici i raspravi.

2. ALTERNATIVNA I KLASIČNA MEDICINA

Sadržaj pojmova medicine i odnos suvremenih država i društava uvelike je promijenjen u posljednja dva desetljeća, no te promjene nisu doživjele pravu i punu teorijsku i javnu recepciju u hrvatskom javnom zdravstvu, medicinskoj teoriji i praksi, pa i široj javnosti. Glavna promjena koja se dogodila je napuštanje doktrine o monopolskom položaju konvencionalne medicine u liječenju ljudi i u promicanju i zaštiti zdravlja. Sve više zdravstvenih organizacija priznaje potrebu i mogućnosti u suradnji između konvencionalne i nekonvencionalne medicine. Sve manje ljudi, pa i samih liječnika vjeruje u nepogrešivost i neškodljivost prve medicine, a sve više ih prihvaća predmodernu i postmodernu shvaćanje po kojem su zdravlje i bolest posljedica složenog odnosa pojedinca i ljudske vrste prema prirodnom i društvenom okolišu, načinu ili stilu života. (Cerjan-Letica, Letica, 2010).

Prema autorima Cerjan-Letica i Letica, nadrilječništvo je posljedica više čimbenika. Neki od njih su višegodišnja kriza zdravstvenog sustava gdje je pristup medicinskoj službi vrlo skup, događaju se korupcijske afere sa liječnicima, liječnicima se potkradaju velike pogreške u praksi, te je sam pristup pacijenata zdravstvu otežan. Nadalje, navode kako je šarlatanska kultura široko rasprostranjena, te je šarlatanstvo dopušten i poželjan oblik ponašanja. Konvencionalna medicina ne može objasniti niz fenomena povezan sa bolešću i zdravljem, kao što su na primjer čudesna izlječenja i oboljenja, pojava stigmi, spontane remisije bolesti i slično. Također, kriza znanosti stvorila je prostor za jačanje praznovjerja koje omogućava pojavu i jačanje medicinskog šarlatanstva.

Što se tiče RH, u našoj je zemlji nadrilječništvo kazneno djelo. Kaznena djela protiv zdravlja ljudi posebno su poglavlje Kaznenog zakona Republike Hrvatske. Za sva takva kaznena djela propisane su novčane i zatvorske kazne, ovisno o tome kakve su zdravstvene štete nanesene ljudima, odnosno pacijentima.

Što se tiče profesionalaca, liječnika i ostalih medicinskih djelatnika, oni su zakonski obvezni liječiti pacijente po pravilima struke, te ako to ne učine, odgovorni su za kaznena djela profesionalnog šarlatanstva, za štetnu ili lošu praksu, te za malpraksu, odnosno zloporabu medicine. (Cerjan-Letica, Letica, 2010).

2.1. Suradnja klasične i alternativne medicine

Prema službenim definicijama Svjetske zdravstvene organizacije, postoji više medicina, pa tako i više definicija za njih.

Komplementarna i alternativna medicina označavaju niz praksi zaštite zdravlja koji nisu dio tradicije neke zemlje i nisu integrirane u dominantan sustav zdravstvene zaštite. Drugi izrazi koji se za te medicine još koriste su prirodna medicina, nekonvencionalna medicina i cjelovita medicina.

Komplementarna i alternativna medicina razlikuju se po tome što se komplementarna medicina koristi zajedno s konvencionalnom, dok se alternativna medicina koristi umjesto konvencionalne. Primjer alternativne medicine je korištenje posebnih dijeta pri liječenju raka, umjesto odlaska na operaciju, zračenje ili kemoterapiju.

Alternativna medicina također uključuje dodatke prehrani, udarne vitaminske doze, biljne preparate, posebne čajeve, masažnu i magnetnu terapiju, te duhovno iscjeljenje. Biljna medicina je medicina u kojoj se koriste sredstva i pripravci s terapijskim ili drugim koristima za ljudsko zdravlje koji sadrže sirove ili obrađene sastojke jedne ili više biljki. Narodna medicina je zbir sveukupnih znanja, vještina i praksi koje se koriste u očuvanju zdravlja i u preveniranju, dijagnosticiranju, poboljšanju ili liječenju fizičkih i duševnih bolesti, a temelje se na teorijama, vjerovanjima uvjerenjima i iskustvima koja su svojstvena različitim kulturama, bez obzira mogu li se objasniti ili ne. (Cerjan-Letica, Letica, 2010, 37-38).

Zapadna i istočna društva počela su polako prihvaćati i dolaziti do miroljubivog suživota između medicinskih uvjerenja i raznih iscjeljiteljskih tradicija i praksi. (Cerjan-Letica, Letica, 2010). Kod nas to još uvijek nije tako, te se bilo koji pojam alternative ili druge medicine gleda kao nešto loše. Medicinska struka ne priznaje ništa osim vlastite prakse, a alternativa se preporuča samo kao preventiva.

2.2. Alternativna medicina u Hrvatskoj

U Hrvatskoj je nadriliječništvo kazneno djelo, no bez obzira na to, svakodnevno u medijima možemo pronaći razne reklame samozvanih lažnih alternativaca. Osobe koje su teško bolesne i više ne vide drugi izlaz, povjerovat će u razvikane, reklamne lažne lijekove, a osobe koje ih promoviraju obećaju brz i učinkovit lijek koji liječi široki krug bolesti, koriste izraze poput „čudotvorni lijek“ ili „drevni lijek“ koji je dostupan samo kod njih, a oglas kojim se takav lijek promovira sadrži niz nedokumentiranih slučajeva koji navodno dokazuju fantastične rezultate liječenja. Također, oglašivači koriste razne terminologije koje možda zvuče impresivno, no one prikrivaju odsustvo ozbiljne znanosti. (Cerjan-Letica, Letica, 2010).

Osobe koje su teško bolesne vrlo često će povjerovati u takve marketinške trikove, te izdvojiti velike svote novaca jer se boje smrti i smatraju da im je to jedini spas. Isto tako će postupiti i ljudi sa svojom djecom. Ako je dijete bolesno, a u medijima su čuli za super efikasan prirodni lijek koji ne sadrži kemiju, roditelji će željeti pomoći djetetu, te će taj proizvod kupiti, bez obzira na njegovu cijenu i na kraju njegovu djelotvornost.

3. ALTERNATIVNA MEDICINA

Stav medicinske zajednice prema alternativnoj medicini polako se mijenja. Neke od najkontraverznijih zdravstvenih ustanova u svoje programe liječenja uvodi terapije koje nisu dio konvencionalne medicine. Određene terapije imaju svoje vrijednosti i mogu pomoći kod zdravlja i iscjeljenja. Vodeća načela alternativne medicine su prevencija, prirodno iscjeljenje, aktivno učenje i cjelovita skrb. Što znači da je svrha alternativne medicine potaknuti proces samoizlječenja u ljudskom tijelu, dok u tome pomažu „učitelji“ alternative koji nude smjernice. Pozornost je također usmjerena na liječenje cjelovite osobe – od fizičkih, emocionalnih i društvenih, pa sve do duhovnih potreba. (Bauer, B., 2012).

„Komplementarne i alternativne metode (KAM) liječenja koriste se kao zamjena ili kao nadopuna metoda medicine zasnovane na dokazima. One prolaze provjeru sigurnosti i djelotvornosti, ali, za razliku od konvencionalnih metoda, u nedostatno kvalitetno dizajniranim istraživanjima. Sve je više pacijenata koji se odlučuju za KAM, posebice onih koji boluju od kroničnih, rekurirajućih ili fatalnih bolesti.“ (<https://hrcak.srce.hr/168378>)

3.1. Akupunktura

„Akupunktura je drevno kinesko umijeće liječenja ubadanjem igala u kožu na točno određenim dijelovima tijela“ (Duševinik, Kršovnik, 2007,11).

Akupunkturu su prema legendi otkrili kada su vojnici koji su bili pogođeni strijelama ozdravili od ostalih bolesti koje su ih mučile. Akupunktura se počela koristiti u 17. stoljeću, a od 1800-te godine postala je popularna među britanskim liječnicima koji su je koristili za ublažavanje bolova.

Točke na tijelu poredane su duž „meridijana“ koji služe kao kanali za prijenos energije, a oni su povezani s unutarnjim organima. Zbog toga se koriste igle i ubadaju se točke na tijelu kako bi smanjile ili povećale protok energije ili oslobodile zapriječeni prolaz energije po tijelu. Prema tradicionalnoj kineskoj medicini, smatra se da postoje dvije prirodne sile, jin i jang. Jin i jang međusobno se nadopunjuju, ali i suprotstavljaju.

Tako je jin ženska sila koja predstavlja tamu, hladnoću i vlagu, te je ona pasivna i mirna, dok je jang muška sila, koja je vrlo agresivna, a predstavlja toplinu, svjetlo i suhoću.

Tegobe i bolesti nastaju zbog neravnoteže tih dviju sila u tijelu čovjeka. Cilj akupunkture je ponovna uspostava jina i janga ubadanjem igle na određena mjesta na tijelu.

Odavno se vjeruje i koristi 365 točaka na tijelu, no naknadno ih je otkriveno puno više, tako da ih je danas poznato oko 2 000.

Nakon pregleda pacijenta i postavljanja dijagnoze, kreće akupunktura. Koriste se jednokratne igle od nehrđajućeg čelika, koje se zabodu u kožu u određene točke, a stručnjak zatim vrti iglu između palca i kažiprsta kako bi omogućio širenje ili ispuštanje energije iz te točke.

Igla se zabada na dubinu od same površine kože, pa sve do 12 mm. Igle se ostavljaju zabodene od nekoliko minuta do pola sata, a na tome dijelu tijela može se osjetiti lagana bol ili gubitak osjeta. Pacijentu je potrebno od 4 do 16 terapija akupunkture kako bi se u potpunosti izliječio. Ako se u tom vremenu ne osjete pozitivne promjene, akupunktura vjerojatno neće pomoći.

Također postoji i aurikularna terapija, a to je način liječenja stimuliranjem različitih akupunkturnih točaka na uhu, kojih ima više od 200. Vjeruje se da aurikularna terapija pomaže kod liječenja raznih kroničnih bolesti, pa čak i ovisnosti. (Duševinik, Kršovnik, 2007).

3.2. Aleksandrova tehnika

Aleksandrova tehnika je učenje obraćanja pažnje na vlastito držanje tijela prilikom obavljanja dnevnih aktivnosti. Ime je dobila po Fredericku Mathiasu Alexandru koji je ustanovio da nesvjesne navike uzrokuju poteškoće s kojima se susrećemo kod učenja ili fizičkog gibanja. Te navike utječu na naše prirodno držanje i sposobnost učenja. Najbitnije je postati svjestan svoga ponašanja. Aleksandrova tehnika uspostavlja ravnotežu tijela i duha, te pomaže kod niza tegoba kao što su glavobolje i bolovi u leđima. Prilikom nepravilnog držanja, tijelo nije u ravnoteži, te zbog toga dolazi do različitih bolova. Ova tehnika preporuča se svim dobnim skupinama jer joj je svrha poboljšanje fizičkog i psihičkog života. (Duševinik, Kršovnik, 2007).

3.3. Kiropraktika

Školu kiropraktike osnovao je iscjelitelj Daniel Palmer, a sama riječ kiropraktika dolazi od grčkih riječi *kheir*, što znači ruke i riječi *praktikos*, što znači primjena. Daniel Palmer izliječio je gluhog čovjeka tako što je čuo pucketanje kosti kad se čovjek sagnuo, te je ustanovio da neke kosti kralježnice nisu na svojem mjestu. Svaki pomak kosti kralježnice utječe na funkciju živaca, te povećanjem ili smanjenjem rada dolazi do bolesti. Kod kiropraktike se ublažavaju bolovi i uklanjaju problemi u zglobovima i mišićima, tako što se koriste određeni zahvati, pogotovo u kralježnici. Problemi s kralježnicom uzrokuju druge probleme i bolesti u tijelu čovjeka. Kiropraktikom se također može liječiti glavobolja kojoj je često uzrok napetost, pa zbog nje dolazi do stezanja vratnih mišića.

Kiropraktičari mogu liječiti djecu, ali samo manje ozljede koje su prisutne u ranom djetinjstvu, a kasnije bi mogle uzrokovati probleme u odrasloj dobi. Na primjer dijete koje je tek prohodalo može udariti u namještaj, ili beba koja padne iz koljevkice, mogu ozlijediti kralježnicu, što se ustanovi tek u odrasloj dobi kada dolazi do bolova u kralježnici. Također do ozljede djeteta može doći prilikom poroda, pa to kasnije uzrokuje glavobolje i bolove u vratu.

Važno je da je kiropraktičar kvalificirana osoba. Kako bi se ustanovili problemi, kiropraktičari često koriste rendgen. Kod zahvata kiropraktike, pacijent leži na boku, a kiropraktičar rotira gornji i donji zglob kralježnice u suprotnom smjeru. Kod tog postupka obično se zaglavi zglob koji stvara probleme, a postupak se olakšava savijanjem gornjeg dijela noge.

Poboljšanje pacijent osjeća odmah, a neki osjećaju bol i napetost još neko vrijeme nakon zahvata. Broj zahvata ovisi o težini problema koji se liječi. (Duševinik, Kršovnik, 2007).

3.4. Kineska medicina

Tradicionalna kineska medicina bavi se prevencijom i jačanjem imunosnog sustava kako bi se spriječila pojava bolesti. (Duševinik, Kršovnik, 2007, 31).

Ki je snaga koja je neraskidivo vezana uz sam život. *Ki* je prisutan u svim suprotnostima koje doživljavamo. *Ki* se očituje kao i *jing* i *jang*, dakle suprotnosti kao što su dan i noć, a svi unutarnji organi tijela podložni su izmjeni dana i noći u svemiru. Kineska tradicionalna medicina smatra da svemir sačinjava upravo *ki*, u obliku 5 elemenata, a to su: drvo, vatra, zemlja, metal i voda. Tih 5 elemenata sačinjava i naše tijelo, pa smo tako i mi dio svemira.

Ta snaga koja je vezana uz život ulijeva se u naše tijelo iz zemlje u obliku jina i iz neba u obliku janga, a energetski kanalima kojima prolazi kroz naše tijelo zovu se meridijani. Meridijani moraju strujati kroz naše tijelo, a ako dođe do neuravnoteženosti *kija* kroz meridijane, dolazi do bolesti i raznih tegoba u tijelu. Svaki meridijan povezan je s jednim od 5 elemenata, a uzduž meridijana nalaze se točke pritiska koje su specijalna mjesta na kojima *ki* može zablokirati. Uz stručnjakovu pomoć, *ki* se odblokira, te se ponovno postavlja ravnoteža strujanja kroz meridijane u tijelu. (Duševinik, Kršovnik, 2007).

3.5. Hidroterapija

Hidroterapija ili ljekovita moć vode je metoda u kojoj se koristi voda kako bi se liječili ljudi i kako bi im se ublažile razne tegobe. Da voda ima ljekovitu moć, otkriveno je u doba grčke, rimske i turske civilizacije, te također i u Kini i nekim europskim zemljama. Topla voda opušta tijelo, ublažava ukočenost i bolove u mišićima, te potiče san. Vruća voda i para proširuju krvne žile i otvaraju pore na koži, te stimuliraju znojenje i opuštaju udove i mišiće. Tako se vruće kupke koriste protiv upala, dok se kupke s dodatkom određenih sastojaka kao što su na primjer morske alge, koriste za liječenje kožnih bolesti ili manjih površinskih rana. Za opuštanje mišića tijela preporuča se temperatura od 36,5 do 40 stupnjeva Celzijusa. Vrijeme provedeno u toploj ili vrućoj kupki ovisi o izdržljivosti tijela. Dugotrajnijem namakanjem postiže se bolje djelovanje, no ne smije se pretjerati. Idealno vrijeme vruće kupke je 10 minuta.

Uranjanje u vruću vodu ne djeluje samo na površinske živce, već i na autonomni živčani sustav i na žlijezde koje proizvode hormone. Hladna voda pak steže krvne žile, pa tako krv pojačano struji prema unutarnjim organima i tkivima. Hladna voda također zatvara pore na koži, a led se stavlja na modrice i otekline. Hladne kupke koriste se isključivo za upaljen i bolan dio tijela, koji se kratkotrajno uranja u hladnu kupku. Hladne kupke ne preporučaju se onima koji boluju od težih bolestima, te tako niti starijim osobama ili djeci.

Hidroterapija se koristi kao fizioterapija u ortodoksnoj medicini za osobe koje se oporavljaju od teških ozljeda zbog kojih su mišići oslabili. Također je pogodna za osobe koje imaju probleme sa zglobovima ili pate od fizičke invalidnosti.

Također su mnoge bolnice počele nuditi porođaj u vodi. Nakon poroda preporuča se kupanje u toploj vodi s blagim antiseptikom koji pomaže kod strija na koži. (Duševinik, Kršovnik, 2007).

3.5. Kineziologija

Kineziologija je način održavanja zdravlja pravilnim radom svih mišića. Svaki mišić povezan je s određenim dijelom tijela, te će ako mišić ne funkcionira dobro uzrokovati probleme u dijelu tijela s kojim je povezan. (Duševinik, Kršovnik, 2007, 39).

Točke na tijelu povezane su s mišićima, te se će smanjiti bol kada se taj određeni mišić masira. Na lubanji također postoje određene točke pritiska koje će potaknuti kolanje krvi prema organu s kojim su povezane ako se na njih primjeni lagani pritisak. Goodheart je ispitao tvrdnju osteopata Terence Benneta koji je locirao šesnaest točki na tijelu koje su povezane sa skupinom važnih mišića, te je otkrio da se malom silom pritiska može proizvesti veliki učinak na mišiće, te je tako zapravo i nastala akupunktura. Nevidljivi kanali koji se koriste u kineziologiji isti su kao i oni koji se koriste u akupunkturi.

Kineziologija može pomoći osobama koje pate od iracionalnih strahova ili fobija, tako da se lagano lupne po kosti ispod oka. Kineziologija također pomaže u liječenju bolova u vratu i leđima, a pacijenti se mogu obučiti kako da ovaj način liječenja primjene sami kod kuće. (Duševinik, Kršovnik, 2007).

3.6. Masaža

Temelj masaže je dodir. Masaža se koristila na dalekom istoku za liječenje, te tako on spada u najstarije načine liječenja. Grčki liječnici masažom su liječili osobe koje su patile od ukočenosti i bolova u zglobovima. Također su i civilizacije na Sredozemlju bile upoznati sa ljekovitom moći masaže, te su njome ublažavali bol i sprječavali bolesti. Masažom se postiže stanje opuštenosti, pa se tako ublažavaju napetosti uzrokovane svakodnevnim životom. Masaža se može koristiti u liječenju kod hipertenzije, glavobolje, problema sa sinusima, nesanice i hiperaktivnosti, kao i kod liječenja krvožilnog sustava.

Masaža se koristi i u bolnici za ublažavanje bolova, a posebno je korisna kod pacijenata koji su prikovani za krevet jer se njome potiče dotok krvi u mišiće. Također je velika korist masaže i kod psiholoških problema jer se za vrijeme masaže osoba oslobađa emocionalnog stresa. Osnovne tehnike masaže su: lupkanje, trljanje, glaćenje i gnječenje.

Nastavak masaže je akupresura jer u sebi ujedinjuje masažu i akupunkturu, a koristi se već više od 3 000 godina, sa početkom u Japanu i Kini. Određene točke pritiska nalaze se na različitim dijelovima tijela, a snažno masirajući te točke rješavaju se razne tegobe. Akupresura potiče organizam na samoizlječenje, pa tako ona djeluje preventivno i poboljšava količinu energije i tijelu. (Duševinik, Kršovnik, 2007).

3.7. Osteopatija

Osteopatija je tehnika kojom se koristi masažom i manipulacijom bolnih mišića i zglobova. (Duševinik, Kršovnik, 2007, 73).

Osteopatija potiče tijelo na samoizlječenje bez konzumacije lijekova, već tehnikom masaže određenih zglobova i kostura kako bi se tijelo vratilo u normalan položaj. Osteopatija je rješenje za napetost tijela. Vršiti se lagani pritisak na određene točke na tijelu, kao što su lice i glava i zadržava se taj položaj sve dok se ne osjeti poboljšanje. Prije korištenja osteopatije preporuča se posjet liječniku da on utvrdi problem i preporuči primjerenu terapiju. (Duševinik, Kršovnik, 2007).

3.8. Joga

Joga je zapravo sjedinjenje fizičkog tijela s umom i duhom, kako bi se postigla unutarnje ravnoteža i svijest o vlastitoj prirodi. Prema Hrvatskom savezu za yogu deklarira kao „Drevno znanje o duhovnoj, a potom i tjelesnoj disciplini. Yoga nema obilježja natjecateljskog niti rekreativnog sporta. Ona doprinosi prirodnosti čovjeka i podržava osobu na svim područjima života. Pozitivni učinci potvrđeni su mnogobrojnim psihološkim, fiziološkim, sociološkim i ekološkim istraživanjima.“ (<http://www.hsy.hr/sto-je-yoga/deklaracija-o-yogi/>)

Joga opušta stres i smanjuje njegove učinke na tijelo. Pospješuje relaksaciju i smanjuje lučenje hormona stresa. Također osnažuje imunitet, te donosi stabilan um kako bi ljudsko tijelo smirenije reagiralo na podražaje iz vanjskog svijeta. Joga također smanjuje bolove raznih kroničnih bolova i oboljenja. Uči nas pravilnom i boljem disanju, te poboljšava fleksibilnost i jača našu snagu. Isto tako joga uravnotežuje tjelesnu težinu, poboljšava cirkulaciju i osnažuje krvožilni sustav, te poboljšava držanje cijelog tijela i čini nas sretnijima jer smo prilikom joge u stanju opuštenosti i zadovoljstva. (<https://www.gaia-yoga.com/hr/o-nama/o-yogi.html>)

3.9. Aromaterapija

Aromaterapija je vrsta terapije u kojoj se koriste eterična ulja raznih aromatičnih biljaka i drveća. Dobivena ulja mogu se koristiti za liječenje tjelesnih i psiholoških oboljenja, no mogu se koristiti i u kozmetičke svrhe ili za užitak. Aromaterapija sama po sebi nije zamjena za konvencionalnu medicinu, ali njezin oblik liječenja može poboljšati opće stanje mentalnog i tjelesnog zdravlja. Mirisne tvari na ljudski organizam djeluju tako da potiču osjet mirisa, što utječe na različite tjelesne funkcije, te sastojci eteričnih ulja preko dišnih puteva dolaze u krvotok i u tijelu djeluju farmakološki. (<https://artemeda.hr/aromaterapija-2/>)

3.10. Biljna sredstva

Botanička medicina je cjelovit sustav liječenja i prevencije bolesti. To je zapravo holistički način liječenja, te se njome liječe simptomi sistemske neravnoteže. Biljna medicina obećava trajno rješavanje konkretnih problema, koje ne mogu riješiti ni neki proizvedeni lijekovi. Biljna medicina smatra se prethodnicom farmakologije i danas se koristi kao prirodni i učinkoviti način liječenja i prevencije bolesti. Smatra se da se biljna medicina koristi do četiri puta više od konvencionalne medicine. Kamilica, paprena metvica, matičnjak i cvjetovi limete, te zob neki su od najboljih primjera biljaka koje djeluju kao ublaživač stresa. Njihovom konzumacijom djelujemo opuštajuće na tijelo i na duh, te su to odlična sredstva protiv tjeskobe i napetosti mišića. Što se tiče biljnih pripravaka, od raznog bilja mogu se praviti biljni oblozi, kapsule, kruti ekstrakti, pilule, tablete, tinkture, tekući ekstrakti i slično za široku primjenu koja se može koristiti i za djecu i za odrasle. (Duševinik, Kršovnik, 2007).

3.11. Homeopatija

„Homeopatija smatra da su svi simptomi bolesti izraz disharmonije u osobi i da treba liječiti osobu, a ne bolest.“ (<http://www.ihc.hr/osnovna-nacela-homeopatije-k34>)

Homeopatija uspostavlja ravnotežu tijela, duha i uma, te smatra da se ne mogu liječiti samo dijelovi osobe, već treba liječiti cijelu osobu. Liječenje simptoma može pomoći samo privremeno, dok homeopatija ima jedinstven pristup kod pripreme lijekova koji sadrže određene supstance za poboljšanje energije.

Homeopatija potiče tijelo na samoizlječenje. Ona smatra da je pravi razlog neke bolesti slabost obrambenog mehanizma i njegova nemogućnost da se suprotstavi napadu bakterija ili virusa.

Potrebno je osnažiti prvenstveno obrambeni mehanizam, bez da ubijamo mikrobe, te ući u dublji uzrok neravnoteže organizma. (<http://www.ihc.hr/osnovna-nacela-homeopatije-k34>)

3.12. Ayurveda

„Riječ Ayurveda znači znanost o životu, te označuje najstariju holističku metodu liječenja ljudi. Ayurveda je umjetnost življenja u harmoniji tijela, duha i duše. „ (Fruhmann, 2006).

Kako bi osoba pravilno započela s korištenjem Ayurveda metode, najprije treba odrediti vlastitu konstituciju. Prema Fruhmannu, svaki se čovjek rađa s određenim životnim energijama koje upravljaju svim događajima na tjelesnoj ili duhovnoj razini. Također su i te energije presudne u sklonosti obolijevanju. Postoje tri *Doshe* koje imaju vlastite zadatke i koje upravljaju našim životom. *Vata* upravlja pokretom na tjelesnoj i duhovnoj razini, *Pitta* je zaslužna za sve ono što je podložno promjeni i preobrazbi, dok *Kapha* donosi stabilnost. Postoji tablica s podjelom na pitanja i *Doshe*. Svaka osoba za sebe rješava tablicu i dodjeljuje bodove od 0 do 3 prema tome koliko je određeni odgovor karakterističan za tu osobu. Svako testiranje je slika trenutnog stanja i ne mora nužno predstavljati osnovno stanje nekog čovjeka. Također je moguća i dijagnoza bilom, no za nju ayurvedski liječnik mora dugo vježbati uz pomoć učitelja, a zatim sakupiti dovoljno iskustva kako bi mogao točno interpretirati bilo. Nakon što su bodovi za *Doshe* zbrojeni i definirana je jedna *Dosha* koja se ističe, potrebno je krenuti na dijetu za redukciju određene „problematične“ *Doshe*. Za svaku od njih tri postoji posebna dijeta, a samim time određene namirnice koje se koriste i receptura za pripravu istih. Za svaki zdravstveni problem definirana je posebna dijeta i posebna receptura kako bi se zdravstveni problem riješio, odnosno izliječio. (Fruhmann, 2006).

4. DJEČJE BOLESTI I TEGOBE

Alternativni stručnjaci tvrde kako se mnoge dječje bolesti mogu riješiti pomoću alternativne medicine, a u iznimnim situacijama, u kombinaciji sa konvencionalnom, klasičnom medicinom. Ako dijete ne reagira na tretman alternativne medicine, najsigurnija opcija je posjetiti liječnika. (Shealy, N. i suradnici, 2019).

4.1. Dječje kolike

Dječje kolike koje se javljaju u prvim mjesecima djetetova života, moguće je riješiti reguliranom prehranom. Ako majka doji dijete, potrebno je da ona regulira vlastitu prehranu, na način da pazi što jede, te izbjegava namirnice koje vidno smetaju djetetu. Ako je dijete na dohrani, moguće su razne alergije na sastojke u istoj, pa ju je potrebno zamijeniti drugom dohranom koja neće imati negativan učinak na dijete.

Što se tiče biljne medicine, preporuča se konzumacija pola žličice čaja od metvice i komorača svakih pola sata. Čaj se daje djetetu, a ako majka doji, preporuča se da i ona konzumira isto. Za kolike može pomoći i aromaterapija, tako da se lagano masira trbuh djeteta vodom sa esencijalnim uljem komorača ili jednom kapi komorača pomiješanom sa pola žličice bademovog ili pšeničnog ulja za njegu. (Shealy, N. i suradnici, 2019).

4.2. Tjemenice

Tjemenice su pahuljaste krpice bijelih ili žutih ljuski a tjemenu koje uzrokuju žlijezde u korijenu kose koje pretjerano izlučuju ulje. Liječenje pomoću naturopatije preporuča utrljavanje bademovog ili maslinovog ulja u kosu navečer, te nježno iščerkavanje sljedeće jutro da se uklone nastale ljuske. Biljna metoda pak govori da će problem riješiti dvije kapi ulja čajevca u blagom dječjem šamponu za kosu. (Shealy, i suradnici, 2019).

4.3. Izbijanje zubi

Djeci zubi najčešće počinju izbijati oko šestog mjeseca života i često taj proces zna biti bolan, te on uzrokuje razdražljivost kod djece, crvenilo obraza i slinjenje. Kako bi se proces ublažio, potrebno je djetetu masirati desni čistim prstom ili mu dati nešto tvrdo za žvakanje. Što se homeopatije tiče, preporuča se konzumacija praha Chamomille ili Pulsatille.

Aromaterapija preporuča korištenje jedne do dvije kapi ulja kamilice ili lavande koje se stave u difuzor s vodom i drže se u dječjoj sobi. (Shealy, i suradnici, 2019).

4.4. Pelenski osip

Pelenski osip uzrokuje produženi kontakt s urinom ili izmetom, a simptomi su crvena, mrljasta i bolna koža. Liječenje pelenskog osipa može se učiniti čestim mijenjanjem djetetove pelene, te ispiranje vodom i sušenje. Također je dobro ostavljanje djeteta bez pelene kroz dan, tako da koža bude što više izložena svježem zraku. Homeopatska sredstva za pelenski osip su Sulfur i Rhus tox, dok se kod naturopatije koriste bademovo ili maslinovo ulje kod svake promjene pelena, a kod herbalne medicine preporuča se korištenje masti gaveza. (Shealy, i suradnici, 2019).

4.5. Prehlade i krup

Običnu prehladu kod djece uzrokuju virusi, te je ona vrlo zarazna. Širi se kašljem i kihanjem, te curenjem nosa. Da bi se dijete izliječilo, potrebno je piti puno tekućine, vruću vodu sa limunom i malo meda. U djetetovu prehranu bitno je uvrstiti puno svježeg povrća i voća. Biljna medicina predlaže korištenje čajeva od kamilice, matičnjaka i šipka koji će umanjiti simptome prehlade. Što se aromaterapije tiče, preporučaju se dvije kapi cimetovog ulja u zdjeli vruće vode koje se zatim inhaliraju nekoliko minuta, četiri puta na dan. Krup je oboljenje od kojeg oboljevaju ispod pet godina života a očituje se u hripavom teškom disanju i kašlju, a često se pojavljuje i povišen tjelesna temperatura. Da bi se dijete izliječilo, potrebno je u sobi isključiti grijanje kako zrak u sobi ne bi bio vruć i suh, te je bitno dobro prozračivati sobu i koristiti ovlaživače zraka. Hidroterapija preporuča inhalaciju parom, dok biljna medicina preporuča čaj od jedne male žličice šipka koji se zatim daje djetetu svakih nekoliko sati. Aromaterapija pak preporuča dvije kapi eukaliptusovog i sandalovog ulja koje se dodaju osnovnom ulju, te mazanje prsa tom kombinacijom ulja. (Shealy, i suradnici, 2019).

4.6. Manje ozljede

U alternativni pribor za prvu pomoć koji bi uvijek trebao biti pri ruci spadaju: mast od arnike (modrice), bachove kapljice (ubodi, opekline, bolest putovanja), nevenova mast (ubodi, manje porezotine, plikovi), esencijalna ulja lavande (plikovi, opekline od sunca), metvice (bolest putovanja), ružmarin (uganuća, mentalni umor), homeopatske tablete arnika 6c (modrice, krvarenje iz nosa), arsenicum alb. 6c (proljev, iscrpljenost, bol u želucu), nux vomica 6c (mučnina, bolest putovanja, bol u želucu), fosfor 6c (krvarenje iz nosa, bol u želucu), vitamin C (obična prehlada i gripa), vitamin E (opekline od sunca), cink (prehlada i gripa).

Što se tiče porezotina koje su slabijeg krvarenja, biljnom medicinom ih možemo izliječiti pomoću masti od nevena ili nevenove tinkture. Modrice se rješavaju ledenim oblozima ili hladnim ubrusima koje lagano pritišćemo preko zahvaćene površine. Kod djece koja lako zadobiju modrice, bitno je prilagoditi prehranu tako da im se uvede više vitamina K u prehrani. Vitamin K sadrže jogurti, svježi ananas i zeleno povrće. (Shealy, i suradnici, 2019).

5. ALTERNATIVNA PREHRANA

Alternativnom prehranom smatra se svaka prehrana koja nije klasičan unos mesnih prerađevina životinjskog podrijetla.

Jednim od primjera smatra se mediteranska prehrana, koja ne koristi crveno meso i životinjske masti. Također, alternativnom prehranom može se smatrati odnos prema hrani prehrani kod muslimana i Židova koji se temelji na vjerskim propisima i zabranama, pa se takva dijeta razlikuje od naše klasične prehrane.

Vegetarijanstvo se bazira na konzumaciji namirnica isključivo biljnog podrijetla, s konzumiranjem namirnica životinja kao što su jaja, mlijeko i med. Veganstvo pak ne koristi apsolutno nikakve namirnice koje imaju veze za životinjama. (https://nastava.asoo.hr/wp-content/uploads/2020/03/KUHAR_PRP_ALTERNATIVNA-HRANA-I-PREHRANA_3-RAZRED.pdf)

Hrana je nužan izvor zdravlja, te rasta i razvoja kod djece, stoga je vrlo važno što unosimo u svoj organizam. Alternativne metode prehrane omogućuju konzumaciju svih potrebnih nutrijenata, vitamina i minerala stoga se alternativna prehrana preporuča osobama koje imaju alergije na određene namirnice ili im jednostavno ne odgovara određena hrana. (<https://hrcak.srce.hr/hrana-u-zdravlju-i-bolesti>)

6. ISTRAŽIVANJE

6. 1. Cilj i problemi istraživanja

Cilj ovog empirijskog završnog rada bio je saznati mišljenje i gledište prvenstveno roditelja djece predškolskog uzrasta. Također saznati upućenost roditelja o postojećim alternativnim metodama medicine i prehrane, te saznati mišljenje istih o samom utjecaju navedenih alternativnih metoda na rast i razvoj predškolske djece. Cilj je isto tako bio i usporediti ponašanja roditelja cijepljene djece prema roditeljima necijepljene djece. Iz istraživanja ćemo saznati uolikoj mjeri su roditelji upoznati s alternativnim metodama medicine, njihovo mišljenje o potrebi cijepljenja djece predškolske dobi, te općenito o alternativnom životu pojedinaca kojih je danas sve više. Isto tako saznat ćemo koje vrste alternativne medicine i prehrane roditelji koriste za svoju djecu, te na koje probleme nalaze prilikom upisa djece u vrtić i kako ih rješavaju.

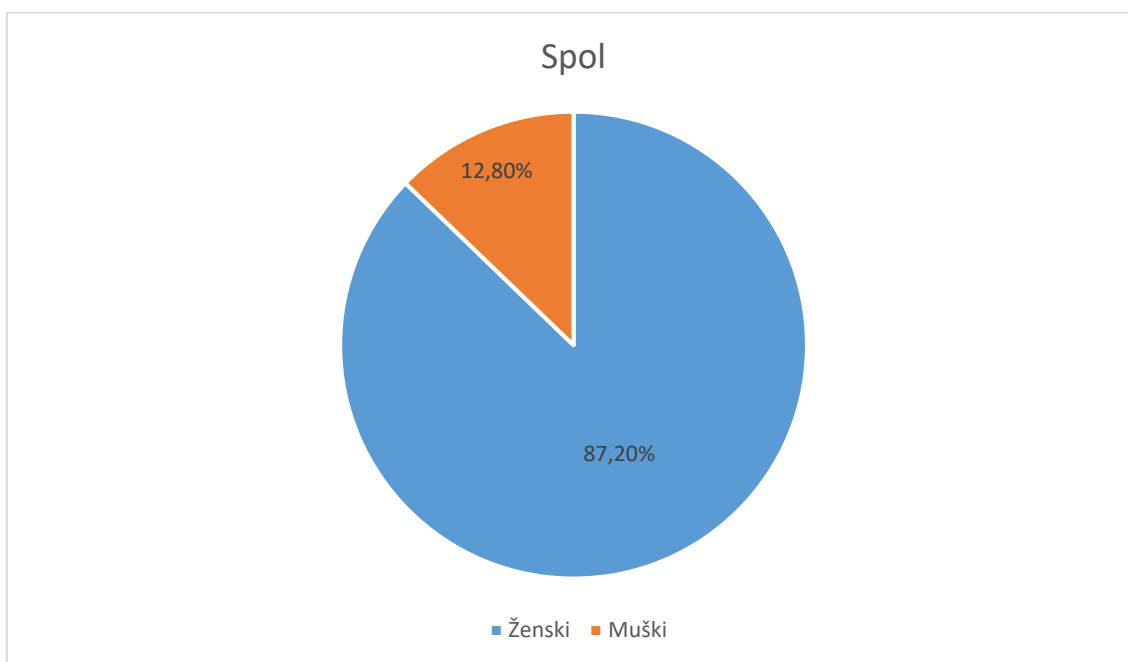
6.2. Metoda

Kao instrument istraživanja bio je korišten upitnik u online obliku (N=109). U upitniku su bili anketirani roditelji i osobe koje to planiraju postati, na području cijele Republike Hrvatske. Anketa se provodila pomoću društvenih mreža i grupa za roditelje, preko poznanika koji prakticiraju alternativan način života, te u suradnji s profesoricom i doktoricom pedagogije te specijalicom za rani razvoj djece, koja surađuje s brojnim roditeljima djece predškolske dobi. Anketa sadži 27 pitanja, a istraživanje je provedeno u kolovozu 2021. godine i u njemu je sudjelovao 141 ispitanik. Prvi dio ankete odnosi se na opće podatke o roditelju, kao što su dob, spol i mjesto stanovanja. Nakon toga slijede pitanja o dobi djece, te o mišljenju treba li ili ne cijepiti svu djecu i jesu li njihova djeca cijepljena i razlog zbog kojeg odobravaju ili ne odobravaju obavezno cijepljenje djece. Nadalje slijede pitanja o tome pohađaju li njihova djeca vrtić ili školu i jesu li imali poteškoće kod upisa djece koja nisu cijepljena, te kako su te probleme riješili. Nakon toga slijede pitanja o tome koliko često ne cijepljena djeca obolijevaju, što čine kada se dijete razboli, koje alternativne metode medicine poznaju i koriste, te koriste li alternativnu prehranu i sukladno tome, jesu li i djeca na alternativnoj prehrani. Nakon pitanja kako se djeca hrane u vrtiću ili školi ako su na alternativnoj prehrani i mišljenju da li se djeca podvrgnuta alternativnoj medicini i prehrani razvijaju jednako brzo i jednako dobro kao djeca na klasičnoj medicini i prehrani, saznajemo i općenita mišljenja roditelja o alternativnoj medicini i prehrani, te po njihovom mišljenju, na njihov utjecaj na razvoj predškolske djece.

Tipovi pitanja koji su bili u anketi su: potvrdni odgovor, višestruki odgovor, tekst kratkog odgovora i tekst dugog odgovora. Kod analize podataka korištena je kvalitativna, deskriptivna analiza podataka.

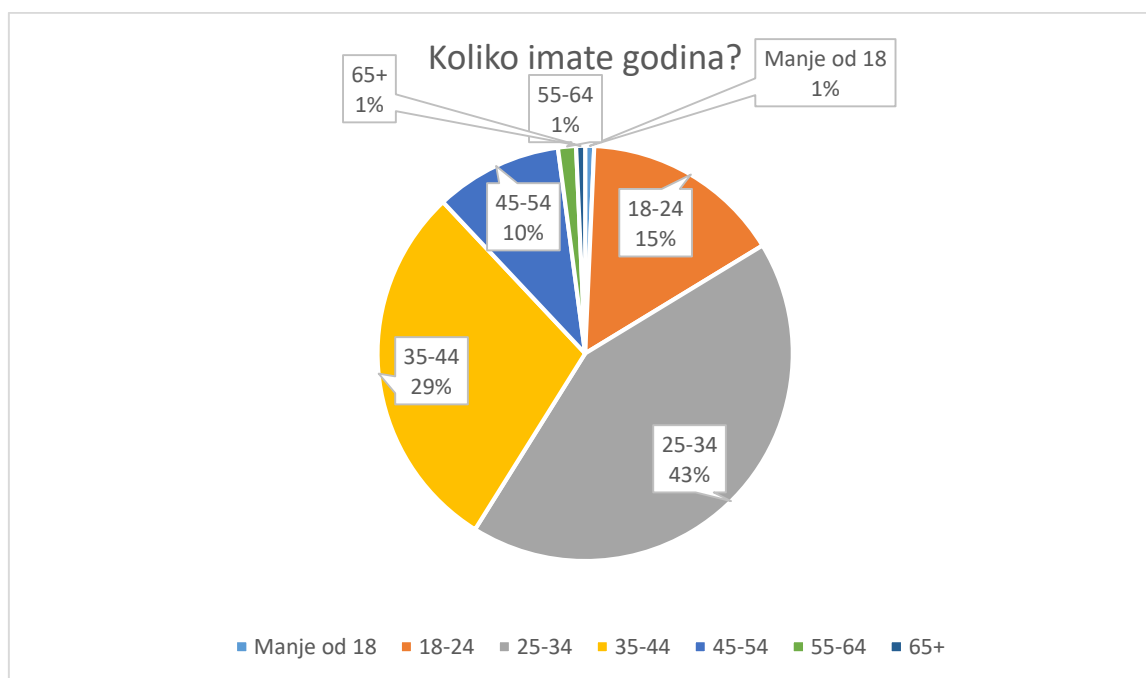
6.3. Rezultati istraživanja

Rezultati prvog pitanja: „*Spol?*“ pokazuju da je anketu riješila pretežito ženska populacija. Od 141 ispitanika, njih čak 123 bilo je ženskog spola, dok je anketu riješilo samo 18 muškaraca.



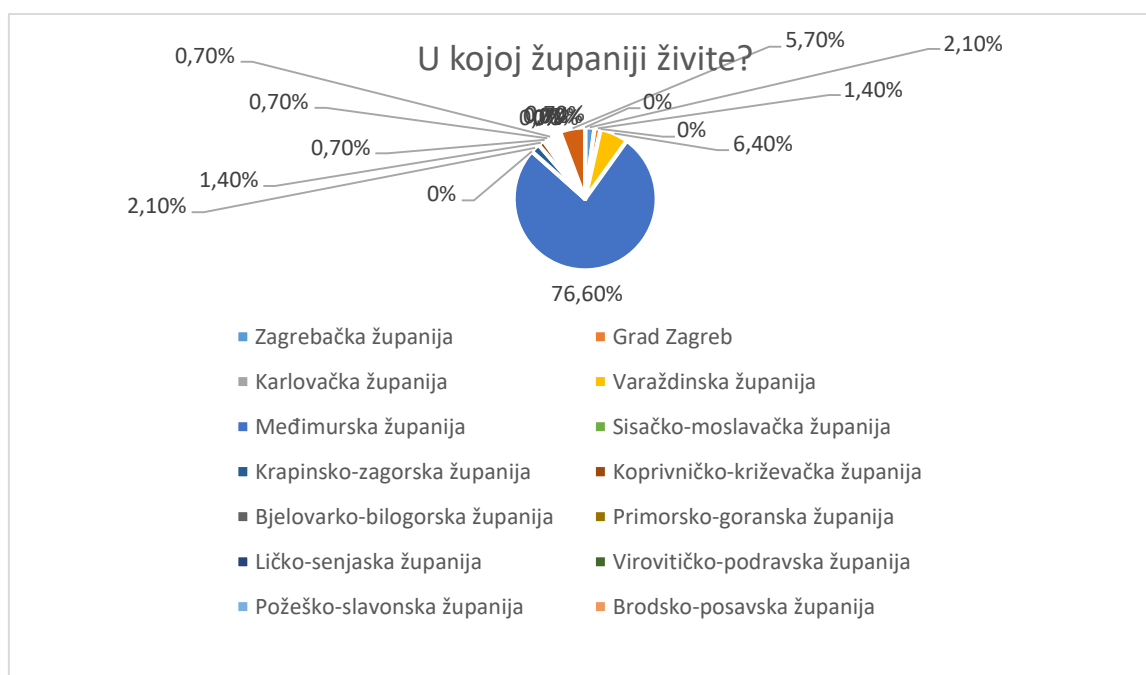
Grafikon 1: Rezultati pitanja „Spol?“

Drugo postavljeno pitanje glasilo je: „*Koliko imate godina?*“ Iz rezultata možemo vidjeti da je većina ispitanika starosti od 25 do 34 godine, slijede ih osobe od 35 do 44 godine, a vidimo i da su anketu ispunile osobe mlađe od 18 godina, ali i osobe starije od 65 godina.



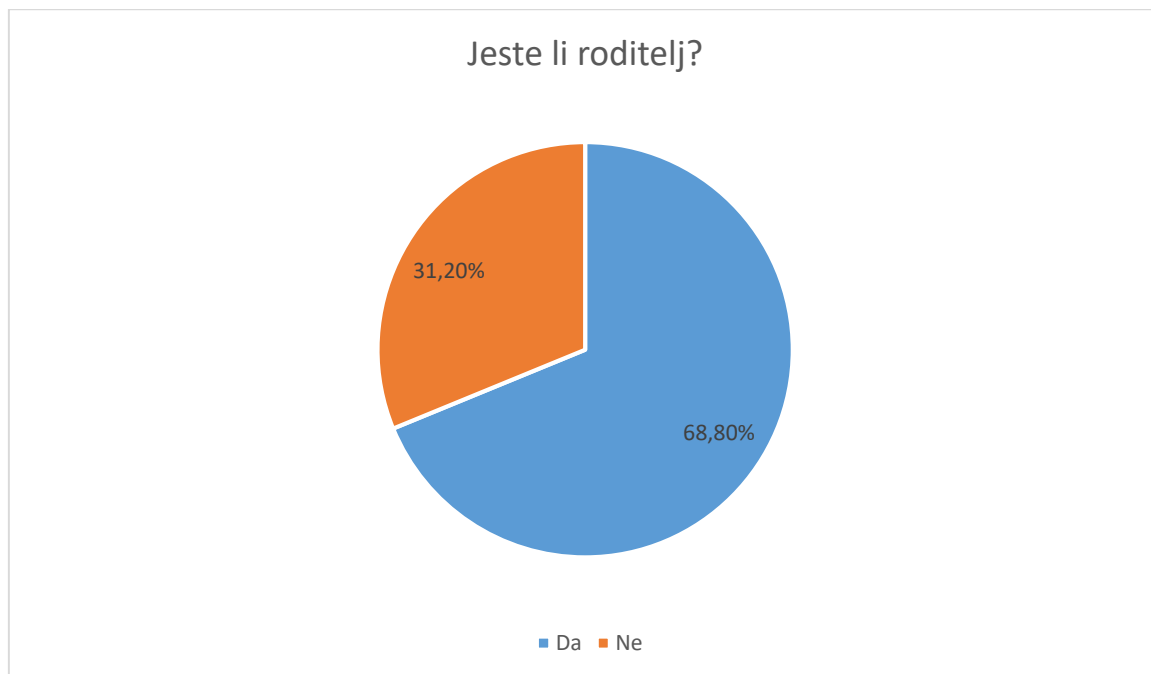
Grafikon 2: Rezultati pitanja „Koliko imate godina?“

Treće pitanje bilo je: „U kojoj županiji živite?“ Iz rezultata možemo vidjeti da je 76% ispitanika bilo sa područja Međimurke županije, dok je manji ostatak ispitanika nejednako podijeljen na druge županije.



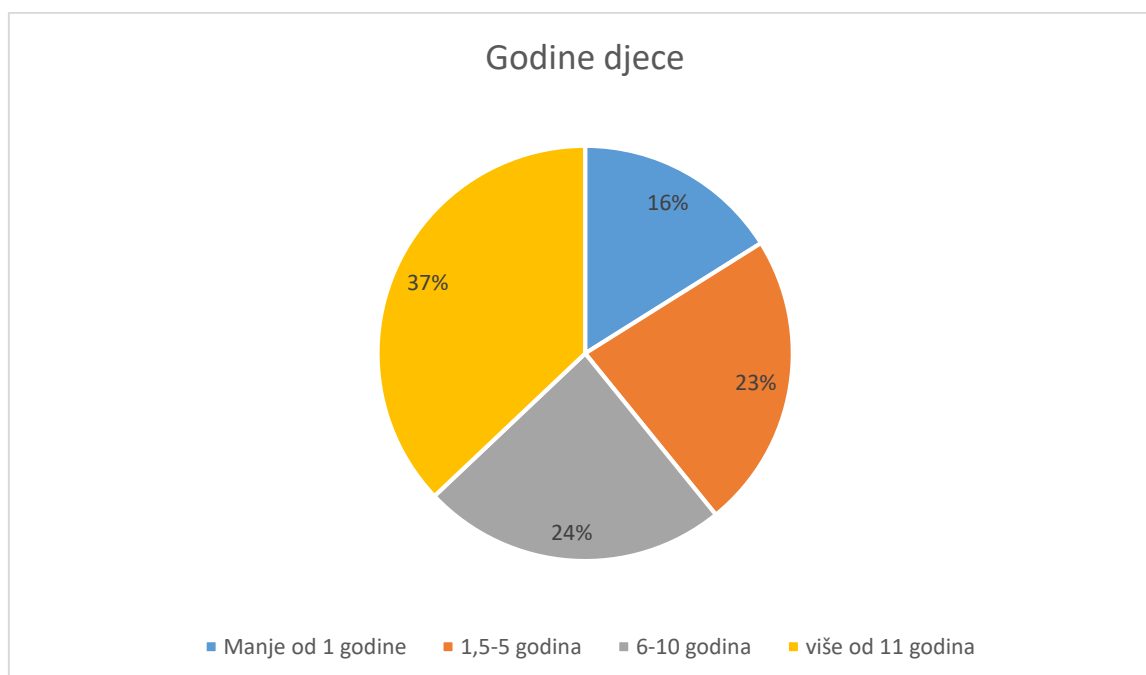
Grafikon 3: Rezultati pitanja „U kojoj županiji živite?“

Četvrto pitanje glasillo je: „*Jeste li roditelj?*“ Iz rezultata možemo iščitati da su 68% ispitanika roditelji, dok njih 31% nije roditelj.



Grafikon 4: Rezultati pitanja „Jeste li roditelj?“

Peto postavljeno pitanje bilo je: „*Ako ste roditelj, koliko godina ima Vaše dijete? (Ako imate više djece, napišite koliko godina imaju djeca.)*“ Prema rezultatima, većina ispitanika koji su roditelji imaju više od jednog djeteta, te su vidljive razlike u godinama. 37% ispitanika ima djecu stariju od 11 godina, dok ostatak ima djecu mlađu od 11, te djecu predškolskog uzrasta.



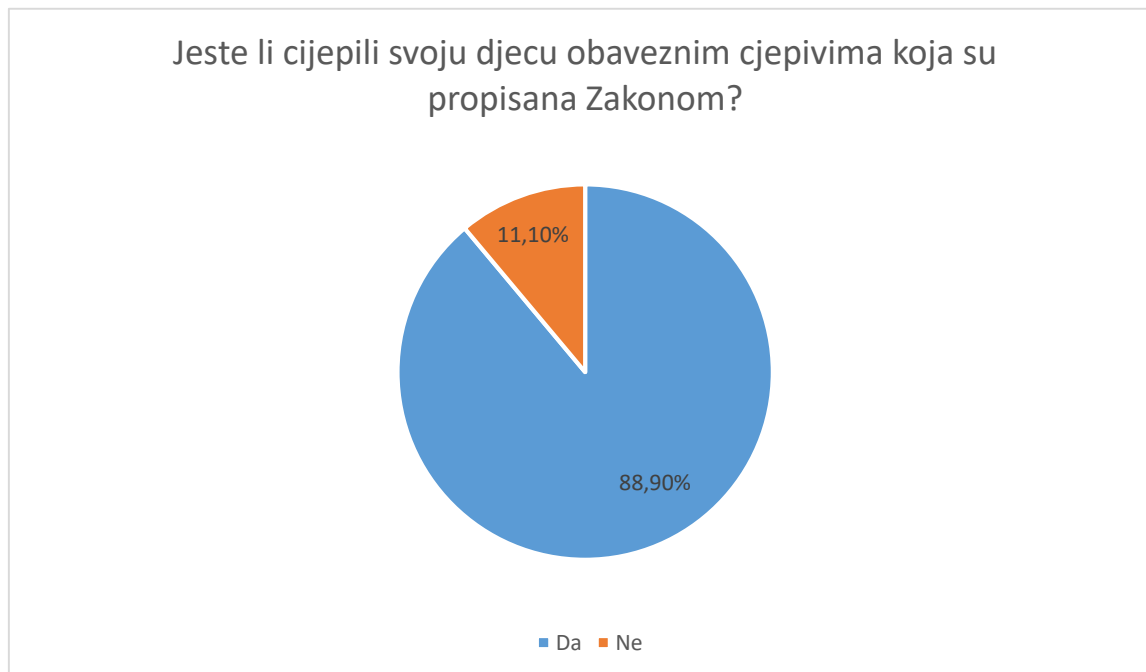
Grafikon 5: Rezultati pitanja „Ako ste roditelj koliko godina ima vaše dijete?“

Slijedi šesto pitanje koje glasi: „*Smatrate li da sva djeca moraju biti cijepljena, bez obzira na stajalište roditelja djeteta?*“ Prema rezultatima, 54% ispitanika smatra da bi sva djeca trebala biti cijepljena, bez obzira na stajalište roditelja, dok njih 45% smatra da ne bi. Ovdje možemo vidjeti koliko su mišljenja podijeljena, iako je presudilo cijepljenje, vrlo je mala razlika u tom postotku.



Grafikon 6: Rezultati pitanja: „Smatrate li da sva djeca moraju biti cijepljena, bez obzira na stajalište roditelja djeteta?“

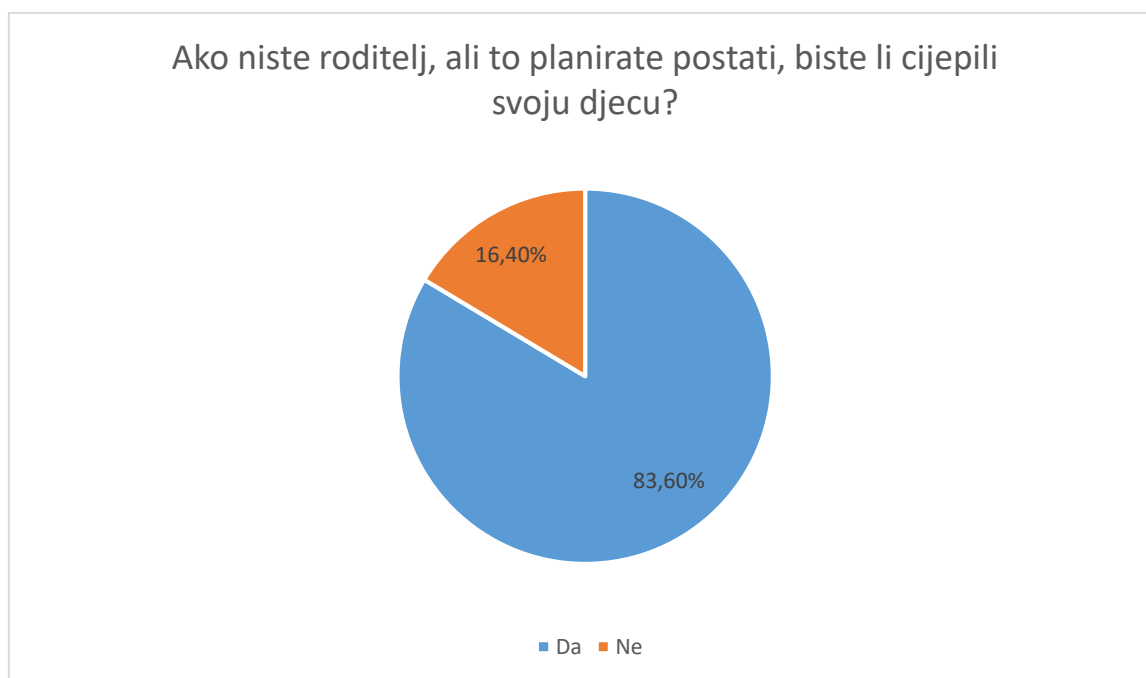
Sedmo pitanje odnosilo se na ispitanike koji su roditelji, a glasilo je: „*Jeste li cijepili svoju djecu obaveznim cjepivima koja su propisana Zakonom?*“ Ovdje možemo vidjeti da iako je u prošlom pitanju broj ispitanika za ne cijepljenje djece bio poprilično visok, većina roditelja ipak cijepila svoju djecu, odnosno, čak 88,9% njih, dok njih samo 11% nije cijepilo djecu.



Grafikon 7: Rezultati pitanja „Jeste li cijepili svoju djecu obaveznim cjepivima koja su propisana Zakonom?“

Osmo pitanje glasilo je: „*Ako niste roditelj, ali to planirate postati, biste li cijepili svoju djecu?*“

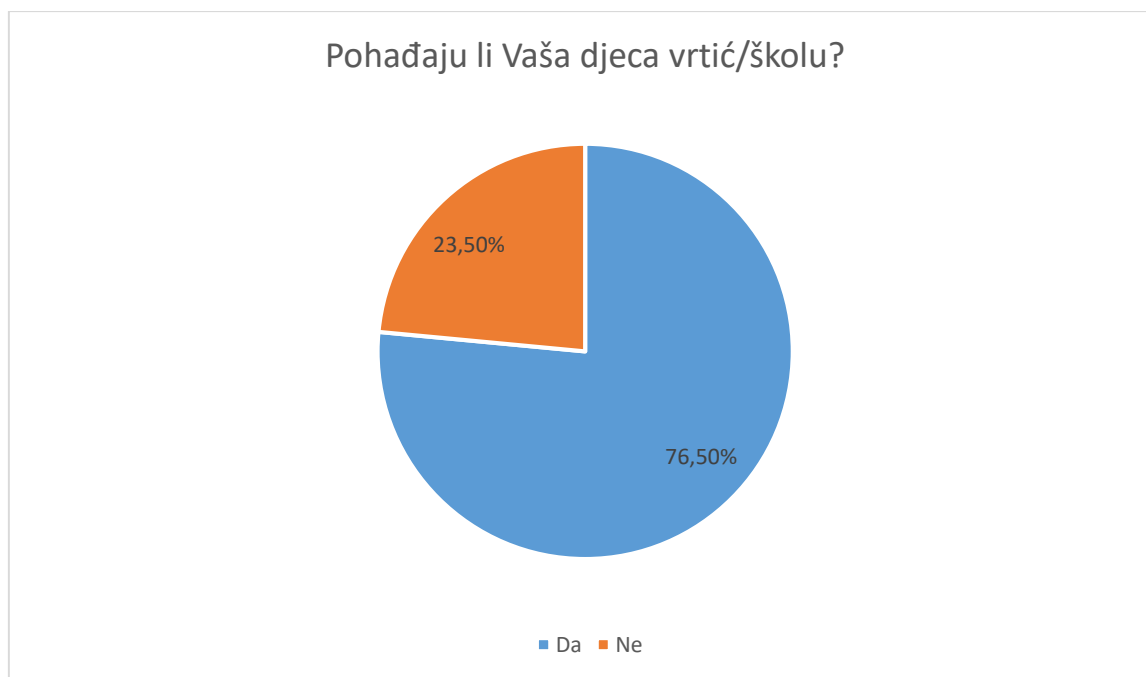
Cijepljenje je propisano Zakonom o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti (NN 79/07, 113/08, 43/09, 130/17, 114/18) kao jedna od posebnih mjera za sprečavanje i suzbijanje zaraznih bolesti. (<https://www.zzjzdnz.hr/kampanje/zastitimo-nasu-djecu/1105>) Ovdje također možemo vidjeti, da iako se mnogo ispitanika u prijašnjem pitanju izjasnilo da smatraju kako djeca ne bi trebala biti cijepljena, ovdje su glasali da oni ipak bi cijepili svoju djecu. Tako vidio da njih čak 83% bi cijepilo, dok njih 16% ne bi cijepilo svoje dijete.



Grafikon 8: Rezultati pitanja „Ako niste roditelj, ali to planirate postati, biste li cijepili svoju djecu?“

U devetom pitanju, od ispitanika se tražilo da navedu: „...razlog zbog kojeg niste ili ne biste cijepili dijete, odnosno zbog čega jeste ili biste cijepili dijete.“ Ovdje možemo vidjeti šarolike odgovore i vrlo mnogo različitih mišljenja. Zagovornici cijepljenja vjeruju liječnicima i u medicinu općenito, boje se širenja zaraze i žele zaštititi svoju djecu, no ima i onih koji su imali loša iskustva, te negativne posljedice na cijepljenje, stoga smatraju da ono nije neophodno. Također možemo vidjeti da neki ispitanici uspoređuju kako je to bilo nekad, pa kažu da su i oni sami bili cijepljeni kao djeca i ništa im ne fali, pa zbog toga sada cjepe svoju djecu. Neki ne vjeruju liječnicima zbog raznih situacija u državi koje su pogodovale tome da mladi potraže posao vani, a ovdje se mogu naći oni koji traže novac za svoje usluge ili se ponašaju neprofesionalno.

Deseto pitanje glasillo je: „*Pohađaju li Vaša djeca vrtić/školu?*“ Od ispitanika koji su roditelji, dobili smo odgovor da 76% njihove djece pohađa dječji vrtić ili školu, dok njih 235 ne pohađa dječji vrtić ili školu.



Grafikon 9: Rezultati pitanja „Pohađaju li Vaša djeca vrtić/školu?“

Slijedi pitanje broj jedanaest koje glasi: „*Roditelji čija djeca nisu cijepljena, jeste li imali poteškoća kod upisa djece u vrtić/školu zbog toga?*“ Zanimljivo je primijetiti da je čak 41% ispitanika imao problem kod upisa djece u vrtić ili u školu, dok njih 58% nije imalo problema kod upisa. Nažalost u našoj zemlji je često praksa privatnih vrtića, koji upisuju djecu bez obzira na cjepivo, dok se državni vrtići ipak drže Zakona i ne upisuju necijepljenu djecu, stoga su ti roditelji primorani pronaći drugo rješenje za svoju djecu. S druge strane, osnovne škole upisuju svu djecu, bez obzira na njihovo cijepljenje.

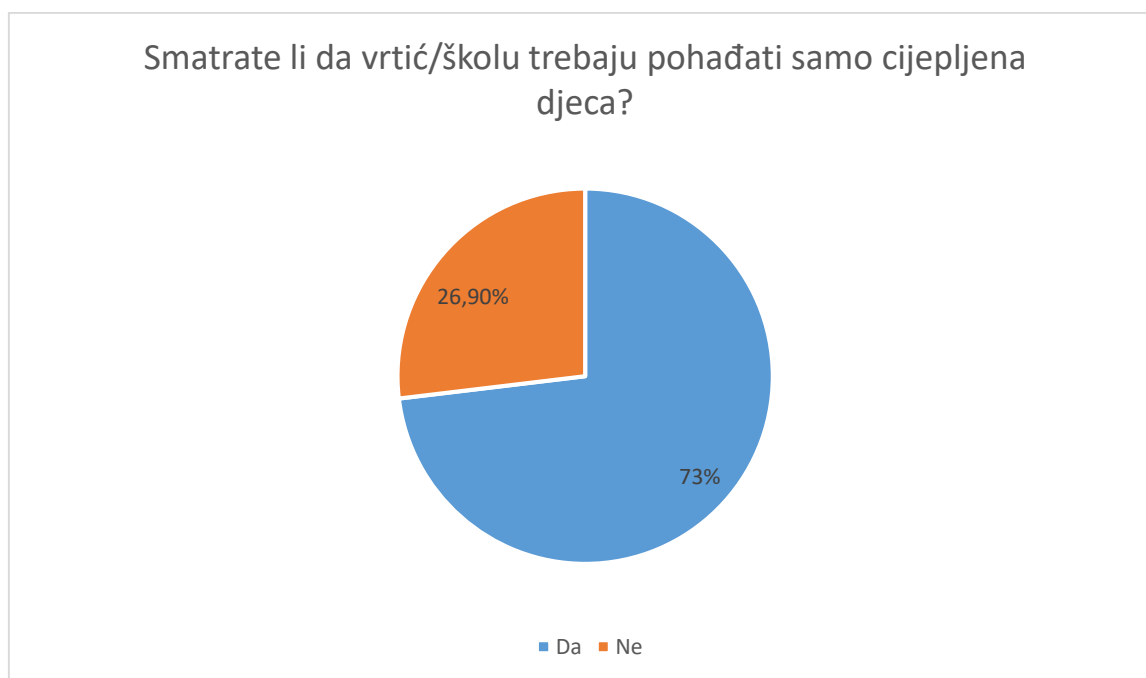


Grafikon 10: Rezultati pitanja „Roditelji čija djeca nisu cijepljena, jeste li imali poteškoća kod upisa djece u vrtić/školu zbog toga?“

Sljedeće pitanje bilo je: „*Ako je Vaše dijete bilo odbijeno kod upisa u vrtić ili školu, kako ste riješili taj problem?*“

Iz rezultata možemo zaključiti da većina ispitanika nije imala problema kod upisa djece u vrtić ili školu, a oni koji su imali probleme, riješili su ih pomoću odvjetnika, ili na manje agresivan način, tako što su djecu upisali u obrt za čuvanje djece, umjesto u dječji vrtić.

Nadalje je trinaesto pitanje glasilo: „*Smatrate li da vrtić/školu trebaju pohađati samo cijepljena djeca?*“ Ovdje možemo vidjeti da velika većina ispitanika, čak 73% njih smatra da bi dječji vrtić ili školu trebala pohađati samo cijepljena djeca. Ovi odgovori se suprotive odgovorima na drugo pitanje, gdje su ispitanici odgovorili kako ne bi trebalo ograničiti međusobni kontakt cijepljene i necijepljene djece.

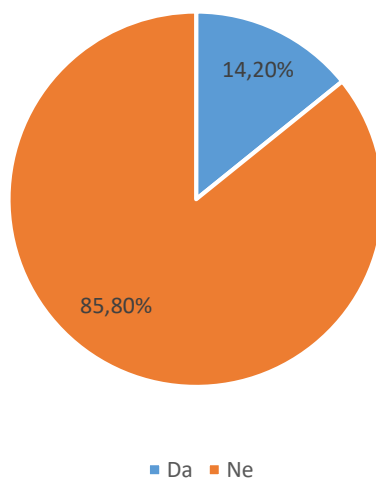


Grafikon 11: Rezultati pitanja „Smatrate li da vrtić/školu trebaju pohađati samo cijepljena djeca?“

Sljedeće pitanje bilo je namijenjeno isključivo roditeljima ne cijepljene djece, a glasilo je: „*Roditelji čija djeca nisu cijepljena, kako se ostali roditelji odnose prema Vama? Odnosno, kako se ostala djeca ponašaju prema Vašoj djeci? Rade li se razlike zbog odabira alternativne metode medicine?*“ U ovim odgovorima također možemo vidjeti da većina ispitanika čija su djeca na alternativnoj medicini nemaju problema sa ostalim roditeljima, odnosno ne radi se nikakva razlika između njihove djece. A isto tako djeca se međusobno družu i igraju, te nitko ne stvara probleme zbog nečijeg osobnog izbora.

Petnaesto pitanje bilo je: „*Smatrate li da bi se trebala raditi razlika i ograničiti međusobni kontakt između cijepljene/necijepljene djece?*“ Čak 85% ispitanika smatra da se ne bi trebala raditi razlika između cijepljene i necijepljene djece, te da se njihov kontakt ne bi trebao ograničiti, dok samo mali postotak od 14% ispitanika smatra da bi ipak bilo potrebno raditi razlike između cijepljene i necijepljene djece.

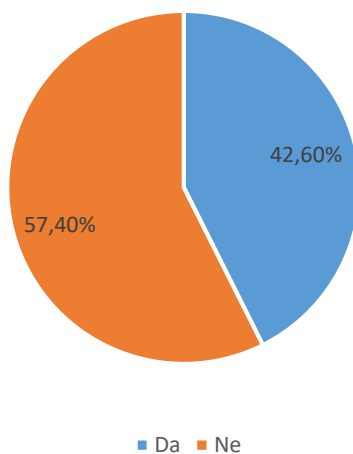
Smatrate li da bi se trebala raditi razlika i ograničiti međusobni kontakt između cijepljene/necijepljene djece?



Grafikon 12: Rezultati pitanja „Smatrate li da bi se trebala raditi razlika i ograničiti međusobni kontakt između cijepljene/necijepljene djece?“

Šesnaesto pitanje bilo je : „*Smatrate li da necijepljena djeca više obolijevaju od cijepljene djece?*“ Ovdje možemo vidjeti da su mišljenja podvojena, te da je razlika jako mala. Mišljenja su individualna i nisu podkrijepljena konkretnim primjerima ili dokazima.

Smatrate li da necijepljena djeca više obolijevaju od cijepljene djece?



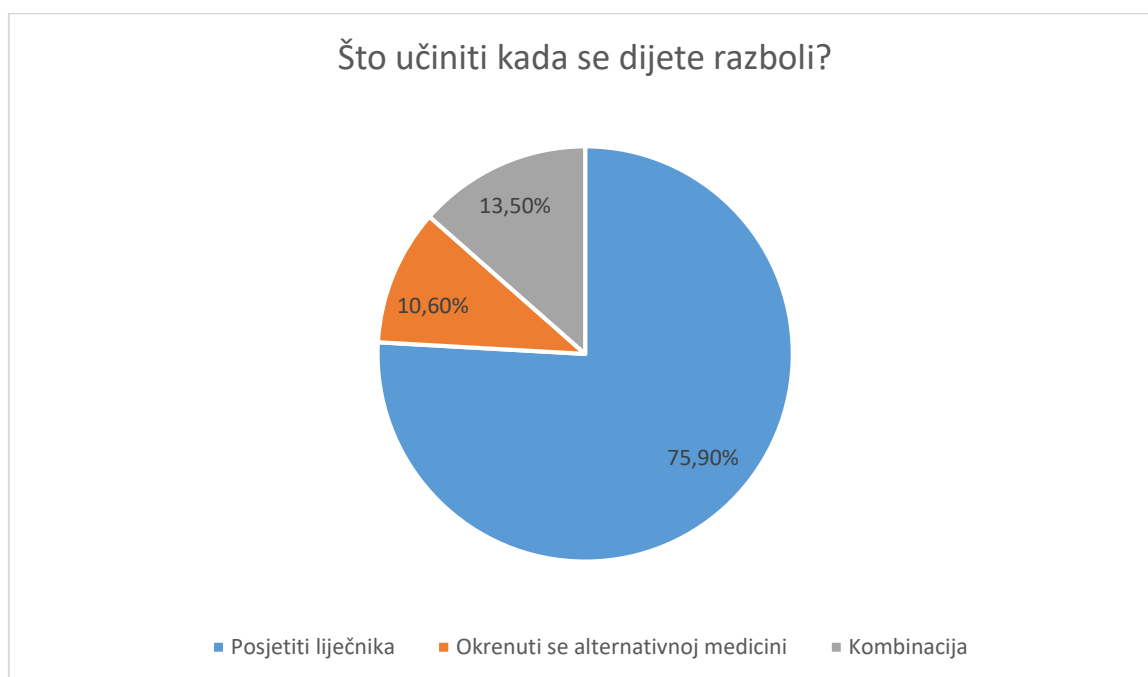
Grafikon 13: Rezultati pitanja: „Smatrate li da necijepljena djeca više obolijevaju od cijepljene djece?“

Sedamnaesto pitanje: „*Roditelji necijepljene djece, oboljevaju li Vaša djeca često?*“ Čak 95% ispitanika čija djeca nisu cijepljena tvrdi kako njihova djeca ne oboljevaju često, iako je „često“ relativan pojam koji nije bio striktno definiran, pa se ono može protumačiti različito.



Grafikon 14: Rezultati pitanja: „Roditelji necijepljene djece, oboljevaju li Vaša djeca često?“

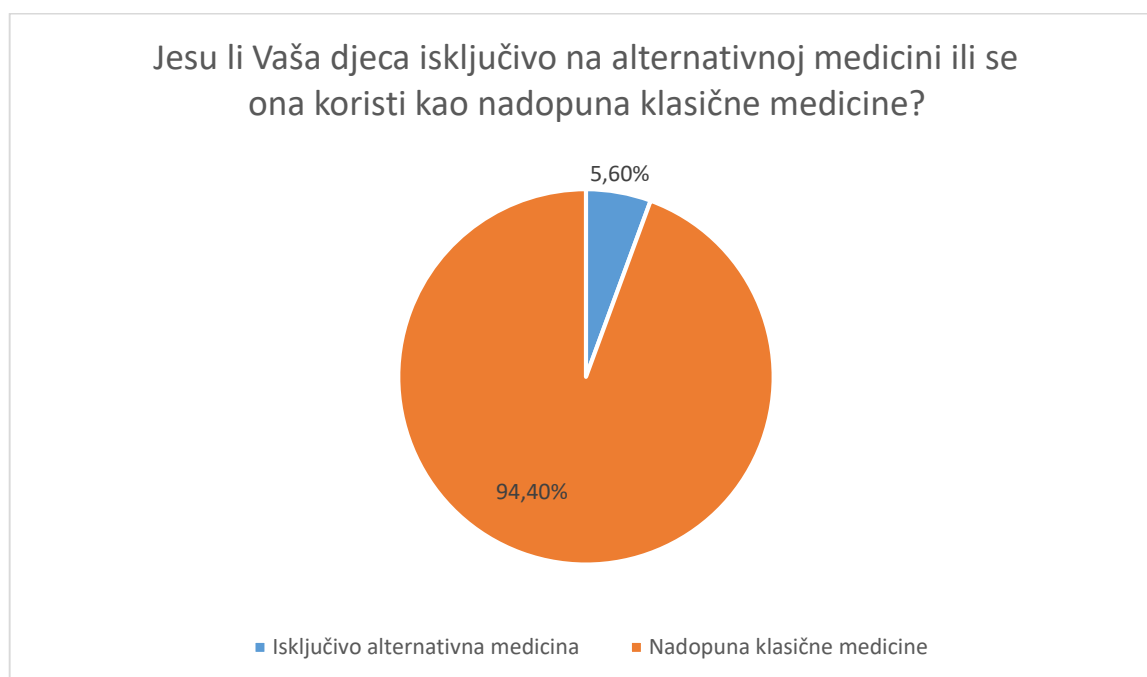
Osamnaesto pitanje bilo je: „*Što učiniti kada se dijete razboli?*“ 75% ispitanika radije bi posjetilo liječnika čim se dijete razboli, dok bi ostatak koristio kombinaciju alternativne i klasične medicine, ili samo alternativnu.



Grafikon 15: Rezultati pitanja „Što učiniti kada se dijete razboli?“

Kod devetnaestog pitanja saznajemo: „*Koje alternativne metode medicine koristite/poznajete?*“ Poprilično ispitanika odgovorilo je da nisu uopće upoznati s alternativnom medicinom i ne znaju što spada u istu, dok je nekolicina njih odgovorila da poznaje neke osnovne metode kao što prirodni lijekovi od raznih biljaka, čajevi, homeopatija i slično. Možemo zaključiti da šira javnost nije upoznata s alternativom ili jednostavno odbija bilo koji drugi način liječenja osim standardne medicine. S druge strane dosta ispitanika koristi alternativu samo kao preventivu, no kad se pojavi ozbiljniji medicinski problem, bio on kod odraslih ili kod djece, okreću se liječnicima i ljudima koji su specijalizirani za određeno područje.

Sljedeće pitanje bilo je „*Jesu li Vaša djeca isključivo na alternativnoj medicini ili se ona koristi kao nadopuna klasične medicine?*“



Grafikon 15: Rezultati pitanja „*Jesu li Vaša djeca isključivo na alternativnoj medicini ili se ona koristi kao nadopuna klasične medicine?*“

Dvadeset prvo pitanje glasillo je: „*Jeste li Vi na alternativnoj prehrani?*“ 87% ispitanika odgovorilo je da nije na alternativnoj prehrani, dok je samo njih 12% na alternativnoj prehrani.



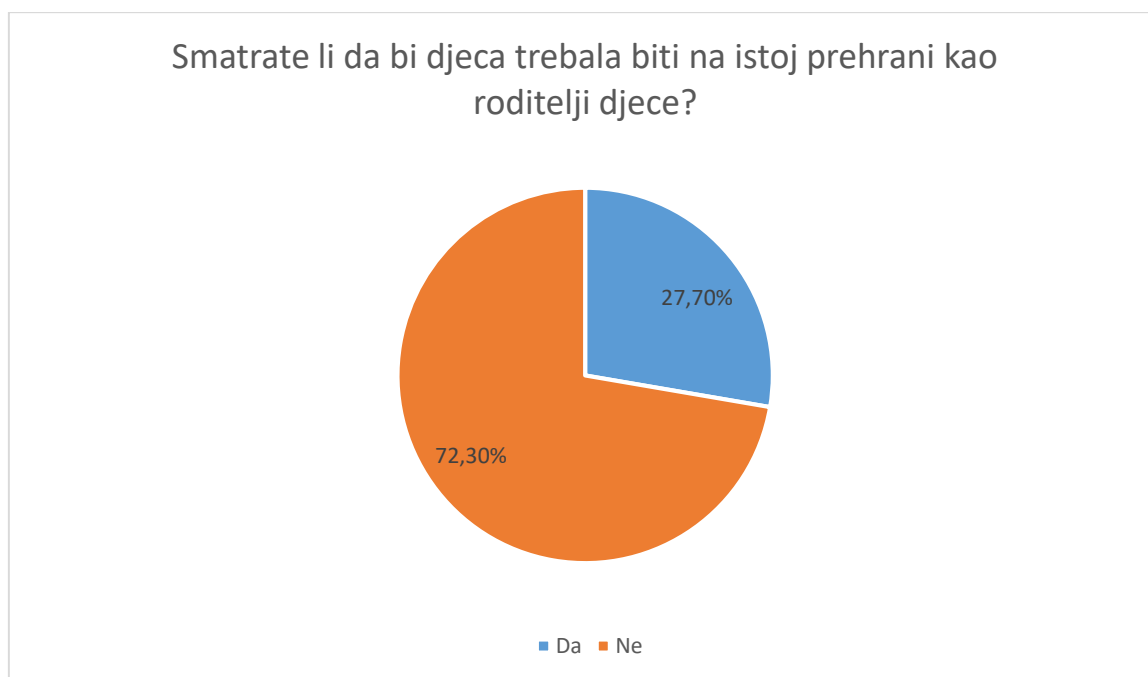
Grafikon 16: Rezultati pitanja „Jeste li Vi na alternativnoj prehrani?“

Nakon toga postavljeno je pitanje: „*Jesu li sukladno tome na kakvoj ste Vi prehrani, i Vaša djeca podvrgnuta istoj?*“ Možemo vidjeti da većina ispitanika tvrdi, odnosno 69% njih da su njihova djeca na istoj prehrani kao i oni sami, dok 30% ispitanika kaže da njihova djeca nisu na istoj prehrani kao ono, odnosno da su na različitoj prehrani od svojih roditelja.



Grafikon 17: Rezultati pitanja „Jesu li sukladno tome na kakvoj ste Vi prehrani, i Vaša djeca podvrgnuta istoj?“

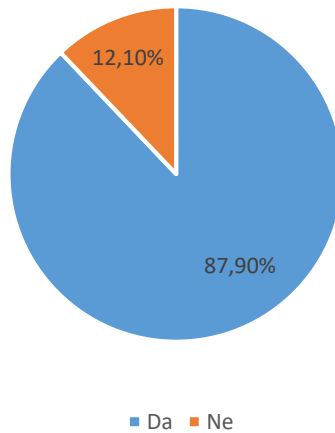
Dvadeset treće pitanje bilo je: „*Smatrate li da bi djeca trebala biti na istoj prehrani kao roditelji djece?*“ Čak 72% ispitanika smatra da djeci ne bi trebala biti podvrgnuta istoj prehrani kao što su roditelji, odnosno, 27% ispitanika smatra da bi djeca trebala biti na istoj prehrani kao što su i njihovi roditelji.



Grafikon 18: Rezultati pitanja „Smatrate li da bi djeca trebala biti na istoj prehrani kao roditelji djece?“

Sljedeće pitanje glasilo je: „*Smatrate li da bi dječji vrtići i škole trebali prilagoditi prehranu tako da i djeca koja su na alternativnoj prehrani imaju izbor?*“ Čak 87% ispitanika slaže se da bi djeci trebala biti prilagođena prehrana u dječjim vrtićima i školama, tako da i djeca koja su na alternativnoj prehrani imaju izbor hrane, dok se samo 12% ispitanika ne slaže s navedenom tvrdnjom.

Smatrate li da bi dječji vrtići i škole trebali prilagoditi prehranu tako da i djeca koja su na alternativnoj prehrani imaju izbor?

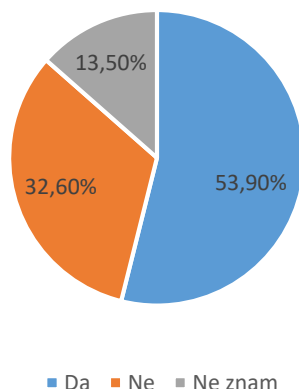


Grafikon 19: Rezultati pitanja: „Smatrate li da bi dječji vrtići i škole trebali prilagoditi prehranu tako da i djeca koja su na alternativnoj prehrani imaju izbor?“

Dvadeset peto pitanje bilo je: „*Ako je Vaše dijete koje pohađa dječji vrtić ili školu na alternativnoj prehrani, kako se hrani u vrtiću/školi?*“ Djeca koja su na alternativnoj prehrani donose gotove obroke sa sobom u vrtić ili školu, pa se tako mogu hraniti isto kao što se hrane i kod kuće, dok su neki roditelji uspjeli postići dogovor sa dječjim vrtićem ili školom, tako da imaju posebnu prehranu i u ustanovi.

Dvadeset šesto pitanje glasilo je: „*Smatrate li da se djeca koja su podvrgnuta alternativnoj medicini i alternativnom načinu prehrane, fizički i psihički razvijaju jednako brzo i jednako dobro kao djeca koja su podvrgnuta klasičnoj medicini?*“ 53% ispitanika smatra da se djeca koja su podvrgnuta alternativnoj prehrani razvijaju fizički i psihički isto, odnosno jednako brzo i jednako dobro kao i djeca koja nisu na alternativnoj prehrani. 32% ispitanika smatra da se oni ne razvijaju jednako brzo i jednako dobro kao alternativnoj prehrani, dok 13% ispitanika nema svoje mišljenje, odnosno ne zna odgovor na ovo pitanje.

Smatrate li da se djeca koja su podvrgnuta alternativnoj medicini i alternativnom načinu prehrane, fizički i psihički razvijaju jednako brzo i jednako dobro kao djeca koja su podvrgnuta klasičnoj medicini i prehrani?



Grafikon 20: Rezultati pitanja „Smatrate li da se djeca koja su podvrgnuta alternativnoj medicini i alternativnom načinu prehrane, fizički i psihički razvijaju jednako brzo i jednako dobro kao djeca koja su podvrgnuta klasičnoj medicini?“

Posljednje pitanje u anketi bilo je: „*Molim Vas ostavite vlastito mišljenje o alternativnoj medicini i alternativnoj prehrani, te njihov utjecaj na razvoj predškolske djece.*“ Ovdje možemo vidjeti pregršt različitih mišljenja i teorija. Dio ispitanika koji je zagovornik alternativnog načina života i smatra da je on jedini ispravan, ne vjeruje klasičnom načinu života, vjeruje samo prirodi, raznim tinkturama, uljima i općenito bazira cijeli život na prirodnoj bazi, dok drugi dio smatra da alternativa loše utječe na djetetov razvoj, te vjeruje jedino klasičnoj medicini i klasičnom načinu prehrane.

Ispitanici koji koriste alternativnu medicinu i alternativnu prehranu kažu da im je od velike važnosti da pristupaju dječjem zdravlju na holistički način, odnosno paze da dječja prehrana bude nutritivno bogata i uravnotežena. U svojim domovima ne koriste štetne kemikalije, a kada dođe do pada u nekom od sustava u dječjem organizmu, reagiraju na prirodan i nježan način, homeopatijom ili aromaterapijom. Kroz svakodnevni život pokušavaju djelovati na najbolji mogući način u skladu s prirodom. Ispitanici koji pak slijepo vjeruju samo klasičnom načinu života i koji nisu uopće upoznati s bilo kojom vrstom alternativne prehrane ili medicine, čak imaju pogrdne nazive i općenito loše mišljenje o onima koji vjeruju alternativni i odbijaju sagledati ili razumjeti nečiji drugačiji način života. Jedan manji dio ispitanika smatra da svatko ima pravo na svoj izbor i ne želi se miješati u nečiji život.

Na kraju ipak prevladavaju oni koji smatraju da školovani stručnjaci znaju što rade i vjeruju im, dok im način prehrane nije toliko bitan tako dugo dok nije na štetu djeteta i dok dijete dobiva sve potrebne vitamine koji su mu potrebni za zdrav rast i razvoj.

7. ZAKLJUČAK

Nakon provedenog istraživanja i proučavanja literature, možemo zaključiti da su mišljenja oko alternativne medicine i alternativne prehrane podijeljena i vjerojatno će tako ostati zauvijek. Osobe koje su imale negativna iskustva u klasičnoj medicini s liječnicima, vjerojatno će se zbog nepovjerenja najprije okrenuti alternativni. Ako je pojedincima alternativa pomogla kod rješavanja određenih medicinskih problema i kod sljedećih problema potražit će pomoć kod nje, a ne kod klasične medicine.

Danas živimo u modernom, užurbanom svijetu. Tehnologija napreduje svakodnevno, te se tako lakše i brže razvija i medicina. Alternativa bi trebala biti prevencija i pomoć kod rješavanja nekih blažih medicinskih poteškoća, no kada govorimo o djeci i težim bolestima ili cjepivima, smatram da ipak postoje stručnjaci koji su se godinama školovali i usavršavali svoje znanje, te je potrebno obratiti se njima. Što se tiče alternativne prehrane, smatram da odrasli sami odlučuju o svome tijelu i tome što unose u svoj organizam, dok s druge strane djeca nemaju tu mogućnost da odlučuju sami. Stoga bi roditelji trebali biti primjer svojoj djeci i hraniti ih raznoliko i zdravo. Ako dijete iz alternativne prehrane dobiva dovoljno vitamina i unosi namirnice koje doprinose njegovom razvitku, to bi trebalo poštivati. No sve ima svoju mjeru i svoju granicu, stoga bi djeca kada dosegnu određenu starost, ipak trebala odlučivati sama za sebe.

„Ovo vrijeme ubrzanja ne odnosi se samo na ubrzanost života nego i na ponovno rođenje. Novi svijet se rađa. Želimo li držati korak s njim – a ne postati plijenom opasnosti koje prate sve te brze promjene – moramo se prilagoditi.“ (William, A., 2016, 15).

8. LITERATURA

Knjige:

- Bauer, B. (2012). Klinika Mayo – Alternativna medicina. Zagreb: Medicinska naklada
- Cerjan-Letica, G., Letica, S. (2010). Druga medicina. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk
- Dušević, Z., Kršovnik, E. (2007). Moć alternativne medicine. Rijeka: Dušević & Kršovnik
- Fruhmann E., Fruhmann W. (2006). Ayurveda – Indijski put do harmonije. Zagreb: Medicinska naklada
- Shealy, N. i suradnici, (2019). Cjelovit obiteljski vodič alternativne medicine. Zagreb: Golden marketing
- William, A. (2016). Medicinski medij: Što se krije iza kroničnih i neobjašnjivih bolesti i kako se konačno izliječiti. Zagreb: Planetopija

Internet:

- <http://www.hsy.hr/sto-je-yoga/deklaracija-o-yogi/>
- <https://www.gaia-yoga.com/hr/o-nama/o-yogi.html>
- <https://artemeda.hr/aromaterapija-2/>
- <http://www.ihc.hr/osnovna-nacela-homeopatije-k34>
- <https://hrcak.srce.hr/168378>
- <https://www.zzjzdnz.hr/kampanje/zastitimo-nasu-djecu/1105>
- https://nastava.asoo.hr/wp-content/uploads/2020/03/KUHAR_PRP_ALTERNATIVNA-HRANA-I-PREHRANA_3-RAZRED.pdf
- <https://hrcak.srce.hr/hrana-u-zdravlju-i-bolesti>

PRILOZI

Anketni upitnik: „Utjecaj alternativnih metoda medicine u razvoju predškolske djece“

Spol?

- a) Žensko
- b) Muško

Koliko imate godina?

- a) 18-24
- b) 25-34
- c) 35-44
- d) 45-54
- e) 55-64
- f) 65+

U kojoj županiji živite?

- a) Zagrebačka županija
- b) Grad Zagreb
- c) Karlovačka županija
- d) Varaždinska županija
- e) Međimurska županija
- f) Sisačko-moslavačka županija
- g) Krapinsko-zagorska županija
- h) Koprivničko-križevačka županija
- i) Bjelovarsko-bilogorska županija
- j) Primorsko-goranska županija
- k) Ličko-senjska županija
- l) Virovitičko-podravska županija
- m) Požeško-slavonska županija
- n) Brodsko-posavska županija
- o) Zadarska županija

- p) Osječko-baranjska županija
- r) Šibensko-kninska županija
- s) Vukovarsko-srijemska županija
- t) Splitsko-dalmatinska županija
- u) Istarska županija
- v) Dubrovačko-neretvanska županija

Jeste li roditelj?

- a) Da
- b) Ne

Ako ste roditelj, koliko godina ima Vaše dijete? (Ako imate više djece, napišite koliko godina imaju djeca.)

Smatrate li da sva djeca moraju biti cijepljena, bez obzira na stajalište roditelja djeteta?

- a) Da
- b) Ne

Jeste li cijepili svoju djecu obaveznim cjepivima koja su propisana Zakonom?

- a) Da
- b) Ne

Ako niste roditelj, ali to planirate postati, biste li cijepili svoju djecu?

- a) Da
- b) Ne

Navedite razlog zbog kojeg niste ili ne biste cijepili dijete, odnosno zbog čega jeste ili biste cijepili dijete.

Pohađaju li Vaša djeca vrtić/školu?

a) Da

b) Ne

Roditelji čija djeca nisu cijepljena, jeste li imali poteškoća kod upisa djece u vrtić/školu zbog toga?

a) Da

b) Ne

Ako je Vaše dijete bilo odbijeno kod upisa u vrtić ili školu, kako ste riješili taj problem?

Smatrate li da vrtić/školu trebaju pohađati samo cijepljena djeca?

a) Da

b) Ne

Roditelji čija djeca nisu cijepljena, kako se ostali roditelji odnose prema Vama? Odnosno, kako se ostala djeca odnose prema Vašoj djeci? Rade li se razlike zbog odabira alternativne metode medicine?

Smatrate li da bi se trebala raditi razlika i ograničiti međusobni kontakt između cijepljene/necijepljene djece?

- a) Da
- b) Ne

Smatrate li da necijepljena djeca više obolijevaju od cijepljene djece?

- a) Da
- b) Ne

Roditelji necijepljene djece, obolijevaju li Vaša djeca često?

- a) Da
- b) Ne

Što učiniti kada se dijete razboli?

- a) Posjetiti liječnika
- b) Okrenuti se alternativnoj medicini
- c) Ostalo

Koje alternativne metode medicine koristite/poznajete?

Jesu li Vaša djeca isključivo na alternativnoj medicini ili se ona koristi kao nadopuna klasične medicine?

- a) Isključivo alternativna medicina
- b) Nadopuna klasičnoj medicini
- c) Ostalo

Jeste li Vi na alternativnoj prehrani?

a) Da

b) Ne

Jesu li sukladno tome na kakvoj ste Vi prehrani, i Vaša djeca podvrgnuta istoj?

a) Da

b) Ne

Smatrate li da bi djeca trebala biti na istoj prehrani kao roditelji djece?

a) Da

b) Ne

Smatrate li da bi dječji vrtići i škole trebali prilagoditi prehranu tako da i djeca koja su na alternativnoj prehrani imaju izbor?

a) Da

b) Ne

Ako Vaše dijete koje pohađa dječji vrtić ili školu na alternativnoj prehrani, kako se hrani u vrtiću/školi?

Smatrate li da se djeca koja su podvrgnuta alternativnoj medicini i alternativnom načinu prehrane, fizički i psihički razvijaju jednako brzo i jednako dobro kao djeca koja su podvrgnuta klasičnoj prehrani i klasičnoj medicini?

a) Da

b) Ne

c) Ostalo

Molim Vas ostavite vlastito mišljenje o alternativnoj medicini i alternativnoj prehrani, te njihov utjecaj na razvoj predškolske djece.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mog rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.



IZJAVA

o odobrenju za pohranu i objavu ocjenskog rada

kojom ja _____ Emanuela Hrašćan _____, OIB: _____ 26318678295 _____ student Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao autor ocjenskog rada pod naslovom: **Utjecaj alternativnih metoda medicine u razvoju predškolske djece**, dajem odobrenje da se, bez naknade, trajno pohrani moj ocjenski rad u javno dostupnom digitalnom repozitoriju ustanove Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Sveučilišta te u javnoj internetskoj bazi radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu, sukladno obvezi iz odredbe članka 83. stavka 11. Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju (NN 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).

Potvrđujem da je za pohranu dostavljena završna verzija obranjenog i dovršenog ocjenskog rada. Ovom izjavom, kao autor ocjenskog rada dajem odobrenje i da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi i besplatno učini dostupnim:

a) široj javnosti

b) studentima i djelatnicima ustanove

c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

**Zaokružite jednu opciju. Molimo Vas da zaokružite opciju a) ako nemate posebnih razloga za ograničavanje dostupnosti svog rada.*

Vrsta rada: **a) završni rad preddiplomskog studija**

b) diplomski rad

Mentorica ocjenskog rada: dr.sc. Monika Kukuruzović, dr.med.spec pedijatrijske neurologije

Naziv studija: Sveučilište u Zagrebu; Učiteljski fakultet; Odsjek u Čakovcu

Odsjek: Odsjek za odgojiteljski studij

Datum obrane: _____

Članovi povjerenstva: 1. _____

2. _____

3. _____

Adresa elektroničke pošte za kontakt: _____

Mjesto i datum _____

(vlastoručni potpis studenta)

(opcionarno)

U svrhu podržavanja otvorenog pristupa ocjenskim radovima trajno pohranjenim i objavljenim u javnodostupnom digitalnom repozitoriju ustanove Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, ovom izjavom dajem pravo iskorištavanja mog ocjenskog rada kao autorskog djela pod uvjetima *Creative Commons* licencije:

CC BY (Imenovanje)

CC BY-SA (Imenovanje – Dijeli pod istim uvjetima)

CC BY-ND (Imenovanje – Bez prerada)

CC BY-NC (Imenovanje – Nekomercijalno)

CC BY-NC-SA (Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima)

CC BY-NC-ND (Imenovanje – Nekomercijalno – Bez prerada)

Ovime potvrđujem da mi je prilikom potpisivanja ove izjave pravni tekst licencija bio dostupan te da sam upoznat s uvjetima pod kojim dajem pravo iskorištavanja navedenog djela.

(vlastoručni potpis studenta)

O *Creative Commons* (CC) licencijama

CC licencije pomažu autorima da zadrže svoja autorska i srodna prava, a drugima dopuste da umnožavaju, distribuiraju i naneke načine koriste njihova djela, barem u nekomercijalne svrhe. Svaka CC licencija također osigurava autorima da će ih sepriznati i označiti kao autore djela. CC licencije pravovaljane su u čitavom svijetu.

Prilikom odabira autor treba odgovoriti na nekoliko pitanja - prvo, želi li dopustiti korištenje djela u komercijalne svrhe ili ne, a zatim želi li dopustiti prerade ili ne? Ako davatelj licence odluči da dopušta prerade, može se također odlučiti da od svatko tko koristi djelo, novonastalo djelo učini dostupnim pod istim licencnim uvjetima.

CC licencije iziskuju od primatelja da traži dopuštenje za sve ostala korištenja djela koje su prema zakonu isključivo pravo autora, a koje licencija izrijeком ne dopušta.

Licencije:



Imenovanje (CC BY)

Ova licencija dopušta drugima da distribuiraju, mijenjaju i prerađuju Vaše djelo, čak i u komercijalne svrhe, dokle god Vas navode kao autora izvornog djela. To je najotvorenija CC licencija.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>



Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima (CC BY-SA)

Ova licencija dopušta drugima da mijenjaju i prerađuju Vaše djelo, čak i u komercijalne svrhe, dokle god Vas navode kao autora i licenciraju novonastala djela pod istim uvjetima (sve daljnje prerade će također dopuštati komercijalno korištenje).

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.hr>

Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



Imenovanje-Bez prerada (CC BY-ND)



Ova licencija dopušta redistribuiranje, komercijalno i nekomercijalno, dokle god se djelo distribuira cjelovito i u neizmijenjenom obliku, uz isticanje Vašeg autorstva.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.hr>
Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/legalcode>



Imenovanje-Nekomercijalno (CC BY-NC)

Ova licencija dopušta drugima da mijenjaju i prerađuju Vaše djelo u nekomercijalne svrhe. Iako njihova nova djela bazirana na Vašem moraju Vas navesti kao autora i biti nekomercijalna, ona pritom ne moraju biti licencirana pod istim uvjetima.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.hr>
Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode>



Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima (CC BY-NC-SA)

Ova licencija dopušta drugima da mijenjaju i prerađuju Vaše djelo u nekomercijalne svrhe, pod uvjetom da Vas navedu kao autora izvornog djela i licenciraju novonastala djela pod istim uvjetima.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.hr>
Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>



Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerađivanja (CC BY-NC-ND)

Ovo je najrestriktivnija od CC licencija – dopušta drugima da preuzmu Vaše djelo i da ga dijele s drugima pod uvjetom da Vas navedu kao autora, ali ga ne smiju mijenjati ili koristiti u komercijalne svrhe.

Sažetak licencije: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.hr>
Puni pravni tekst: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>