

**UDK**  
**338.48-6:615.838**  
**338.48-53**

## **ZDRAVSTVENI TURIZAM I WELNES TURIZAM - TURISTIČKA PONUDA ZA ZDRAV ODMOR**

**Mag. Monika Karan**

*Visoka škola za hotelijerstvo i turizam, Bled, Slovenija*  
*karan.monika2@gmail.com*

### **Abstract**

The paper explains the priority of differences between health tourism and wellness tourism. There are several different starting points for naming in the literature, but it is important to understand the differences in content. The differences between one and the other type of tourism and how to prepare programs that fully meet the needs of the guest are pointed out. The types of guests for health tourism and wellness tourism are differentiated. There are motives that significantly influence the guest's decision and his choice of destination. A key role in the choice of destination is played by the offer in which the appropriate program of services can be implemented. It is emphasized that health is becoming increasingly important in terms of the quality of life of an individual as well as the costs associated with long-term treatment of conditions that are a consequence of his unhealthy lifestyle. Everything in life is a personal choice, so the decision whether the guest will have a preventive effect on maintaining health with his lifestyle or whether his decisions will be the reason for curative treatments.

*Keywords:* health tourism, wellness tourism, health, prevention, curative, motives

### **UVOD**

Zdravlje je uvek imalo važnu ulogu tokom čovekove evolucije jer je jedino tako imao priliku da preživi i razvije se u svim oblastima. Danas je zdravlje kao tema prisutno u gotovo svim segmentima života. Ovo područje će biti prioritet u narednim godinama. Zašto? Zdrava osoba koja se dobro oseća u svom telu je efikasna i kreativna. Kao rezultat, može se uspešno suočiti sa svakodnevnim izazovima.

Zdravlje takođe postaje prioritet kao socialno - ekonomska kategorija. Zašto? Zemlja koja mnogo ulaže u promociju zdravlja podstiče pojedinca na svakom koraku ka njegovom zdravom načinu života na svim nivoima.

Definicija zdravlja Svetske zdravstvene organizacije iz 1948 definiše zdravlje „Kao stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socialnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili radne nesposobnosti.“ Često zaboravljamo, da je zdravlje mnogo više od odsustva bolesti.

### **WELLNESS KAO KONCEPT ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA**

Iskustveno učenje o funkcionisanju tela odvijalo se u razvoju čovečanstva još od vremena antičke Grčke, tačnije Hipokrata koji se smatra pioninom moderne medicine. Njegov glavni fokus u lečenju bio je da svakog pacijenta tretira

pojedinačno sa glavnim principom: „U prvom redu ne šteti.“ Štaviše, verovatno je njegov najpoznatiji citat: „Neka hrana bude lek, a lek je hrana.“ Ovim je više nego razumljivo da je bolest razumeo kao rezultat pogrešnog načina života kakav danas poznajemo. Čak i počeci ajurvede (nauke o životu) kao prirodnog lečenja pre više od 5000 godina, poreklom iz Indije, dokazuju potrebu čoveka za holističnim razumevanjem pristupa zdravlju. Na drugoj strani sveta u Kini, razvoj tradicionalne medicine započeo je gotovo istovremeno, što takođe naglašava važnost holističkog pristupa ljudskom zdravlju i blagostanju. Ako shvatimo da komunikacija pre više hiljada godina nije bila tako jednostavna kao danas, onda možemo poštovati činjenicu da je očigledno postojala potreba da se razume važnost ljudskog zdravlja na svim nivojima. Ovo je bilo veoma važno za razvoj čovečanstva.

Ako smo svesni da smo odgovorni za održavanje sopstvenog zdravlja preventivnim merama, onda moramo razmišljati o prioritetama. To pokazuju i istraživanja o zdravom načinu života, gde je sve više ljudi svesno da je zdravlje vrednost. Na dugovečnost čoveka utiču životna sredina, način života i genetska predispozicija. Od 19.veka, očekivani životni vek se znatno povećao kao rezultat boljih životnih uslova i lečenja. Duži životni vek u porodicama povezan je sa načinom života i genetikom. Proučavanje gena koji utiču na dugovečnost je oblast sa kojom se nauka aktivno bavi. Naučnici predviđaju da je u periodu do 70. ili 80. godina glavni faktor koji utiče na dugovečnost uglavnom način života.

Ljudi još uvek uglavnom misle na masaže i saune kad se spomene wellness. I jedno i drugo su samo deo wellnessa kao načina života. Nažalost, još uvek postoji verovanje da je odlazak u wellness centar prevelik trošak i zato pogodan samo za posebne prilike.

Wellness kao promocija nečeg dobrog, zdravog, poželjnog... podstiče marketing za mnoge proizvode ili usluge. To je tržišna niša koja je sve više aktualna za nove ponude. Potrošači mogu vrlo brzo pasti pod uticaj mnogih modnih trendova koji se odnose na očekivanje društva. Lista je svakim danom sve duža. Međutim, wellness je znatno više.

Wellness je holistički način života pojedinca, koji mu pomaže u njegovom blagostanju, procesu ličnog rasta i preuzimanju sopstvene odgovornosti za održavanje zdravlja. Ovom mojom definicijom rezimiram vrlo široko područje wellnessa, koji obuhvata četiri glavna teme: vežbanje, zdravu ishranu, opuštanje i mentalno zdravlje.

Balans tela, uma i duha (homeostaza) je ključni uslov za održavanje celokupnog zdravlja i koncept wellnessa kao zdravog načina života. Najveći izazov tako postaje promena mišljenja, od lečenja do održavanja zdravlja - od leka do prevencije.

## STRES KAO POSLEDICA NEZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA

Stres je aktuelna tema koja se odnosi na sve oblasti ljudskog života. Tokom čitave evolucije stres je bio povezan sa čovekovom sposobnošću da se bori ili pobegne u situacijama opasnim po život, poput lova na životinje koje su mu bile

potrebne za hranu. Danas su drugi razlozi za stresan život ali je odgovor tela ostao isti.

Hormoni stresa se izlučuju iz nadbubrežne žlezde. To su kortizol koji izaziva reakciju tela - bekstvo i zato podiže nivo šećera u krvi. Zbog toga je stalni visok nivo kortizola opasan, između ostalog i zato što dovodi do rezistencije na inzulin. Drugi hormon je adrenalin koji izaziva reakciju tela - borbu i zato podiže brzinu otkucaja srca i ubrzava cirkulaciju.

Razlikujemo dve vrste stresa:

- Akutni (trenutni) kada telo reaguje na neprijatnu situaciju koja uključuje strah, pretnju.
- Hronični (dugoročni) kada je reakcija tela na stanje borbe ili bega prisutna gotovo svakodnevno. Ova vrsta stresa ostavlja posledice i time uzrokuje zdravstvene probleme.

Procenjuje se da je 80% bolesti povezano sa hroničnim stresom koji pojedinac ne zna, ne može ili ne želi da eliminiše pre nego što se pojave zdravstveni problemi kao rezultat stresa, koji su uglavnom hronične neupalne bolesti (kardiovaskularne bolesti, diabetes, visok krvni pritisak,...)

U stresnim situacijama zaboravimo da pijemo vodu i zato postajemo dehidrirani. To uzrokuje mnoge probleme u telu.

Reakcija tela na stres može biti i visok pritisak, što ostavlja ozbiljne posledice koje takođe mogu biti opasne po život.

Reakcija tela na borbu ili bekstvo takođe su napeti mišići, jer je to u prošlosti značilo da će čovek ili napasti životinju ili pobeći od nje. Danas napeti mišići znače mnoge probleme i hronične bolove.

Stres takođe uzrokuje oslobađanje glukoze koja se kao rezerva skladišti u telu što znači stalno povišani šećer (hiperglikemija), što je štetno jer dovodi do diabetesa tipa 2, a time i oštećenja očiju, bubrega, nerava, srca i krvnih sudova.

Odgovor pojedinca na stresan događaj presudan je za održavanje balansa (homeostaze) a time i zdravlja.

Stres i načini za smanjenje njegovog uticaja na zdravlje postaju ključni u oblikovanju ponude za wellness goste.

#### WELNES TURIZAM KAO PREVENTIVA

Wellness turizam je brzo rastući segment globalnog turizma, kako po pitanju broja korisnika, tako i po pitanju novootvorenih wellness centara, u poslednje dve decenije. Glavno polazište je da zdravi ljudi žele da preuzmu preventivne mere kako bi što duže održali svoje zdravlje. Globalno ne postoji jedinstvena definicija wellness turizma zato koristim moju definiciju: „Motivi za putovanje u drugi kraj ili zemlju povezani su sa proaktivnošću pojedinca koji na ovaj način želi da preventivno deluje na održavanju zdravlja ili poboljšanju svog blagostanja wellness uslugama. Istovremeno, želi da doživi jedinstvena iskustva na destinaciji koja su povezana sa ponudom aktivnosti.“

Podaci pokazuju, da više od 80% ljudi barem jedno od tri kraća ili duža putovanja u jednoj godini povezuju sa zdravljem. Svoje slobodno vreme žele da potroše na sadržaje za bolji kvalitet života, a time i zdravlje. Mir i tišina postaju sve vredniju. Ponude koje uključuju sve navedeno postaju sve više izazov za pružaoce usluga i osoblje. Stvaranje jedinstvene ponude znači konkurentsku prednost.

Jedna od novosti koja sve više dolazi do izražaja kao ponuda je selfness i znači nadogradnju wellnessa. U wellness centru gost očekuje iskustvo povezano sa blagostanjem, prvenstveno u vezi sa izvedbom usluge kao što je masaža dok selfness znači da gost ne očekuje da neko drugi učini nešto za njegovu dobrobit, već aktivno učestvuje u svesnom stvaranju novih prioriteta koji će mu omogućiti da se dugoročno oseća dobro u svim oblastima života. Gosti mogu birati između selfness hotela, selfness saune, selfness programa u wellness centrima. Gotovo svakodnevno pojavi se nova ponuda za wellness gosta. Sve to zahteva stalni kvalitet usluga i profesionalnost osoblja.

Prema aktualnoj statistici starost korisnika wellness usluga značajno se promenila od 1990. godine sa tadašnjih kasnih 30-ih do ranih 50-ih godina do sadašnjeg perioda, koji obuhvata rane 20-te do kasnih 60-ih godina. Takođe se ističe važnost ponuda za ciljne grupe kao što su muškarci, adolescenti, porodice i kompanije.

#### ZDRAVSTVENI I WELLNESS TURIZAM KAO INTEGRISANA TURISTIČKA PONUDA

U literaturi ima dosta nedoslednosti sa razgraničenjem wellness i zdravstvenog turizma. Tome doprinose različita shvatanja autora, kao i jezičke bariere, jer neki pojedinačne oblike shvataju kao sinonime, drugi jih formalno odvajaju ali ne u smilu sadržaja, neki priznaju da ne razumiju razlike. Sve se dodatno komplikuje kada se doda još i banjiski turizam. Sve to dovodi do nedoslednosti u statistici zato što sadržaj nije usklađen na globalnom nivou. Na nivou pojedinih zemalja važno je uskladiti definicije, jer to utiče kako na profesionalni razvoj pojedinih oblika turizma, tako i na razumevanje gostiju, koji ponudu biraju upravo na osnovu sadržaja koji odgovara njihovim motivima. Shodno tome, sve se na kraju odražava na ekonomski razvoj zemlje.

Zbog toga što globalno ne postoji jedinstvena definicija zdravstvenog turizma koristim moju definiciju: „Motivi za putovanje u drugi kraj ili zemlju povezani su sa lečenjem ili neobhodnim zdravstvenim uslugama zbog nižih troškova, boljeg kvaliteta usluga, veće dostupnosti usluga ili bilo kog drugog motiva koji je pojedincu bitan za njegovo zdravlje.“

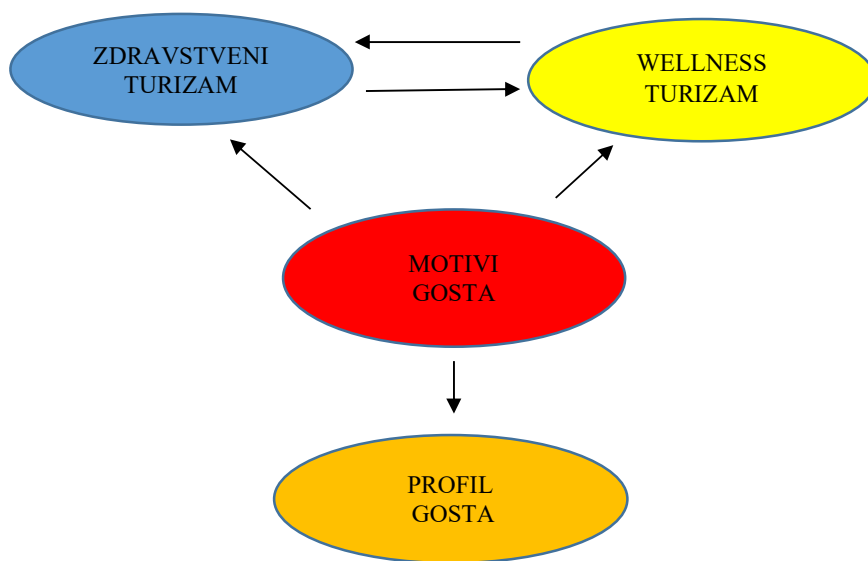
Sve je veće interesovanje gostiju za povezivanje usluga ili integrisani pristup potrebama lečenja ili prevencije. Propisani programi lečenja i rehabilitacije utiču na celokupno blagostanje pojedinca.

Koncept između zdravstva i wellnessa kombinovan je u ponudi koja je najpoznatija na tržištima nemačkog govornog područja. Nemčka organizacija

Deutscher Wellness Verband je 2008.godine pokrenula inicijativu da se medicinski wellness spoji u zajedničku ponudu wellness i zdravstvenih usluga kako bi pojedinac postigao bolji kvalitet života i tako održao svoje zdravlje. Ovo takođe može biti konkurentna prednost za mnoge destinacije ili zemlje koje znaju kako da ponude svoje jedinstvene usluge.

Povezanost sadržaja oba oblika turizma posebno je važna za razumevanje prilikom kreiranja ponuda za ciljne grupe gostiju što je prikazano u modelu sinergije za dobrobit ljudi.

Slika 1: Model sinergije turističke ponude za blagostanje i zdravlje ljudi



Izvor: Karan, M. Velnes - Z znanjem do zdrave izbire, Ljubljana, 2020.

Prema najosnovnijoj podeli, zdravstveni turizam uključuje ljude koji se leće ili oporavljaju posle operacije. Wellness turizam uključuje goste koji žele da očuvaju svoje zdravlje i vitalnost aktivnim životnim stilom uz usluge kombinovane wellness stubovima kao što su vežbanje, zdrava ishrana, opuštanje i mentalno zdravlje. Wellness turizam je sastavni deo modela gde je moguće kombinovati diagnostiku i lečenje sa wellness uslugama, koje mogu uticati na opuštanje, ublažiti probleme ili omogućiti ugađanje u skladu sa zdravstvenim stanjem pojedinca. Shodno tome, važan deo njegovog lečenja je i sticanje novih znanja što otvara nove mogućnosti za bolji kvalitet života. Sastavni deo modela je i banjski turizam, koji uključuje goste kojima je potreban medicinski tretman, kao i zdrave ljude koji žele, da koriste razne terapije sa prirodnim resursima (vazduh, termalne i mineralne vode, blato, gas). Banjski turizam nije sastavni deo članka i zato nije uključen u model sinergije za dobrobit ljudi.

Motivi gosta su centralni deo modela, koje utiče na njegove izbore pojedinačnog oblika turizma. Važne su njegove potrebe, želje i očekivanja, te su shodno tome izabrane usluge koje zavise od profila gosta. Na motivaciju uglavnom utiču raznovrsni profili gosta, njihove lične karakteristike i ciljevi koji žele da postignu.

Individualizovan pristup gostu i prilagođavanje ponude globalno jača što utiče na kreativnost ponude. Još jedna bitna karakteristika je sve više prisutna a to je potreba za osećanjem zajedništva sa drugima. Gosti ili pacijenti se kroz zajedničke aktivnosti socializuju.

Postoje različite kategorije potreba gosta (u zavisnosti od autora), što pokazuje njihovu veliku važnost kod sve veće mogućnosti izbora. Zbog toga je autentičnost ponude bitna za stvaranje sopstvenih brendova, jer je sve manje zanimljiva generička ponuda usluga, koja ne razdvaja krajeve, zemlje, stručnjake,...ukratko, ne nudi ni jedan razlog zbog kojeg bi se gost trebao vratiti.

#### ZAKLJUČAK

U životu uvek imamo izbor. Način na koji biramo u određenoj tački života često je uslovljen našom percepcijom sveta i našim razumevanjem sopstvene odgovornosti za odluke koje donosimo. Kada shvatimo da je najgora odluka prepustiti nekome drugome sve što je vezano za naše zdravlje i tako se dovesti u podređeni položaj, već činimo mnogo. Svesnost da za sebe možemo odabrati najbolje što nam može pomoći u zdravlju i blagostanju važan je deo života.

Promena navika je najteži deo, ali kad pojedinac odluči da ne želi više ponavljati obrasce navika koje ga povređuju, to je najbolja motivacija. Zbog toga je svest o sopstvenoj odgovornosti za zdravje i blagostanje toliko važna.

#### LITERATURA

- Bogdanović, M (2011): *Trendovi u wellness turizmu*. Beograd.
- Hales D., Lauzon L. (2010): *An Invitation to Health*. Second Canadian Edition. Nelson Education Ltd.
- Hermes, K. (2015): *Wellness und Medical Wellness: Vom Gesundheitskonzept zum Lifestyleprodukt*. Hamburg
- Karan, M. (2020): *Velnes - Znanjem do zdrave izbire*. Ljubljana
- Is longevity determined by genetics?* (2018). <https://ghr.nlm.nih.gov/primer/traits/longevity>, (21.8.2020)
- Smith M., Puczkó L. (2014): *Health, tourism and hopsitality: Spas, wellness and medical travel*. 2nd ed., Routledge. New York