

Decembrie 2014

DIN SUMAR:

Editorial - Darul sărbătorilor - pag. 4

Zero noi infectări cu HIV. Zero discriminare. Zero decese legate de SIDA! - pag. 13

3 decembrie, Ziua Internațională a Solidarității cu persoanele cu Handicap - pag. 17

Interviu cu doamna Dr. Carmen Orban, Manager al Institutului Clinic Fundeni - pag. 26

Interviu cu doamna Oana Otilia Mocanu, Director de Îngrijiri la Institutul Clinic Fundeni - pag. 31

Istoria Institutului Clinic Fundeni - pag. 36

Depresia și sărbătorile de iarnă - pag. 39

Beneficiile pentru sănătate aduse de animalele de companie – mit sau realitate? - pag. 47

Cuvânt înainte

Revista eAsistent și-a propus să ofere membrilor un spațiu de exprimare, să fie vocea și legătura cu întreaga profesie, cu realitățile lumii medicale.

Prin revista eAsistent vom pune în valoare și vom cultiva o legătură permanentă între profesioniștii din domeniul medical.

În fiecare lună, vă propunem să vă alăturați colectivului de redacție sau grupului nostru de cititori activi.

Aveți o poveste frumoasă pe care vreți să o împărtășiți? Aveți un coleg care a realizat ceva special și vreți să vorbiți despre asta? Sărbătoriți ceva cu totul deosebit la locul de muncă și nu știți nici un jurnalist care să vrea să scrie despre asta? Contactați-ne și vă vom asculta povestea.

Sunteți mândră de profesia pe care o aveți? Ne-ați citit, ați căutat anumite informații și vreți să știți mai multe despre anumite subiecte? Spuneți-ne ce ați dori să găsiți în paginile revistei și vom ține cont de sugestiile dumneavoastră.

Când sunteți alături de noi, ne ajutați să fim mai buni. La fel ca și revista care vă aparține.

Cu drag,

Colectivul de redacție

Cuprins

EDITORIAL

Editorial - Darul sărbătorilor	4
--------------------------------	---

EDUCAȚIE MEDICALĂ

Bacteriile, prietenii noștri?	6
-------------------------------	---

EVENIMENT

Zero noi infectări cu HIV. Zero discriminare. Zero decese legate de SIDA!	13
3 decembrie, Ziua Internațională a Solidarității cu persoanele cu Handicap	17
A treia ediție a Conferinței "Malpraxisul Medical"	22

INTERVIU

Interviu cu doamna Dr. Carmen Orban, Manager al Institutului Clinic Fundeni	26
Interviu cu doamna asistent medical licențiat Oana Otilia Mocanu, Director de Îngrijiri la Institutul Clinic Fundeni	31

ISTORIE

Istoria Institutului Clinic Fundeni	36
-------------------------------------	----

LUMEA MEDICALĂ

Depresia și sărbătorile de iarnă	39
Beneficiile pentru sănătate aduse de animalele de companie – mit sau realitate?	47

PUBLICAȚII MEDICALE

Manual de formare a specialistului în copilăria timpurie	53
Limba franceză pentru medici și asistente	54
Super-imunitatea. Ghid fundamental pentru stimularea mijloacelor de apărare ale organismului	55

ECHIPA EDITORIALĂ	56
-------------------	----



Editorial - Darul sărbătorilor

Când ne uităm la anul care se încheie, cât de mult am muncit și ce am realizat, ce dificultăți am depășit, la situația economică ce pare să parcurgă o permanentă incertitudine, este posibil, mai ales în momentele de relaxare din preajma sărbătorilor de iarnă, să ajungem să simțim o presiune și mai mare. Grijile din familie sau cele legate de locul de muncă pot să ne copleșească și în aceste momente.

Acesta nu este un lucru atât de neobișnuit, dacă ne gândim, de exemplu, la toate studiile realizate de Asociația Americană de Psihologie, care indică o creștere a nivelului de stres în perioada sărbătorilor.

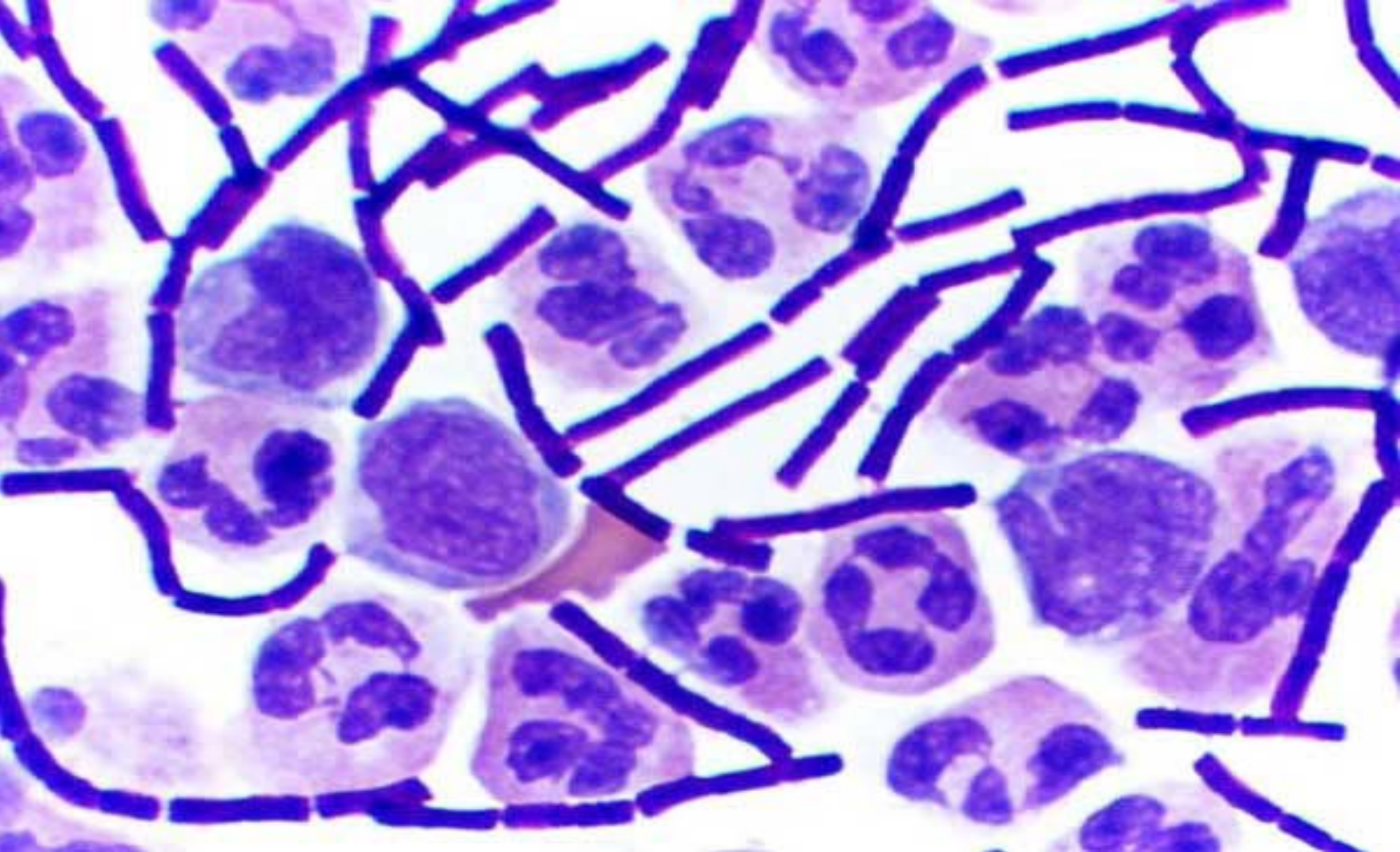
Tocmai de aceea, acum, când toți suntem mai buni și mai generoși cu ceilalți, merită să aplicăm același "tratament" și propriei noastre persoane. Așadar, haideți să începem prin a ne acorda câteva momente de respiro pentru lucrurile care ne plac și care ne relaxează. Câteodată, le putem face mult mai mult bine celor din jur dacă noi înșine ne simțim bine, iar noi, asistenții medicali, știm cel mai bine valoarea acestui lucru. Apoi, să nu uităm că în această perioadă toți dăruim. Și, cred că noi simțim această nevoie mai mult decât oricine altcineva. De sărbători, vom găsi sigur momente în care să dăruim ceva, măcar un zâmbet sau o vorbă bună, cuiva care este mai puțin norocos decât noi. În acest fel, raportându-ne la cei cu adevărat în dificultate sau suferință, vom reuși să ne vedem problemele și condiția într-o altă perspectivă. Să nu uităm să apreciem sărbătorile pentru ceea ce ne aduc ele cu adevărat important, o celebrare a iubirii față de ceilalți și de noi înșine, un moment al bucuriei, o sărbătoare a familiei.

Dragi colege și colegi, vă dăruiesc gânduri de apreciere și bucurie, acum, în apropiere de Crăciun și de Anul Nou, pe pragul căruia vom păși în curând.

Îmi doresc să ne aducem nouă și acestei profesii pe care cu toți o slujim mai multă prețuire și recunoaștere și un plus de calitate și de respect, din partea noastră, dar și a celorlalți, a pacienților pe care-i îngrijim și a familiilor lor, a colectivelor medicale în care lucrăm și a societății în care profesăm.

Sănătate și să vă bucurați de ea mulți ani!

Doina Carmen Mazilu, Președinte OAMGMAMR - filiala București



Bacteriile, prietenii noștri?

0 privire asupra microbiomului uman

Trăim într-o lume plină de microbi, suntem înconjurați de bacterii, paraziți sau virusuri și primul lucru la care ne gândim când auzim despre aceste micro-organisme sunt bolile pe care ni le pot aduce.

De altfel, folosirea termenului “antibacterial” în reclame reflectă chiar această convingere larg răspândită în publicul larg că bacteriile sunt “rele.”

Însă, nu toate bacteriile sunt... “egale” din acest punct de vedere, nu toate provoacă probleme de sănătate.

Unele bacterii trăiesc mult și sunt inofensive, altele ne asigură vitamina K, esențială pentru coagularea normală a sângelui, iar altele au un rol important pentru digestie.

Astfel, tractul digestiv normal conține aproximativ 400 de tipuri de bacterii

„bune”, care împiedică dezvoltarea bacteriilor dăunătoare și contribuie la menținerea unui sistem digestiv sănătos.

Tocmai de aceea multe dintre antibiotice ne provoacă diaree, fiindcă distrug aceste bacterii utile care reglează digestia. Flora intestinală este afectată și de o alimentație nesănătoasă (precum mâncarea de tip fast-food), dar, mai ales, de administrarea de antibiotice. Antibioticele distrug atât bacteriile dăunătoare organismului, cât și pe cele „benefice”, alterând astfel echilibrul florei.

Din ce în ce mai mulți oameni de știință din domeniul medical sunt îngrijorați de efectul antibioticelor asupra bacteriilor prietenoase pe care le găzduim, o populație care, ca număr de celule, depășește cu mult numărul celulelor organismului uman. De exemplu, pielea de pe piept este populată de 100 până la 5.000 de microorganisme pe cm pătrat, fața și scalpul au până la 200.000 de organisme pe cm pătrat, iar acest număr poate ajunge la 300.000 de organisme pe cm pătrat în zona axilei. S-a calculat că, în cazul oamenilor, 10¹² bacterii colonizează pielea, 10¹⁰ bacterii colonizează cavitatea bucală, iar 10¹⁴ bacterii populează intestinul.

Aceste bacterii pe care le găzduim nu se află aici în mod întâmplător, ele sunt vitale pentru funcționarea corespunzătoare a organismului uman, a sistemelor sale bio-chimic, microbiologic și imunologic. Aceste bacterii au evoluat pentru a crea așa-zisul microbiom, care are un rol esențial într-un mare număr de procese care au loc în organism, contribuind la menținerea sănătății noastre. Microbiomul uman este definit ca întreaga colecție de micro-organisme, nu doar bacterii, care se găsește în întregul corp. Conține mai mult de 100 de trilioane de celule bacteriale și fungice, depășind cu un factor de 10 până la 100 numărul estimate de celule ale corpului unui adult. Microbiomul reprezintă un ecosistem vast și foarte bine organizat, fiind un așa-zis “super organ”, cu roluri diverse în reglarea stării noastre de sănătate.

Orice interferență în funcționarea acestui sistem poate provoca efecte serioase asupra stării noastre de sănătate. Un astfel de exemplu de interferență este expunerea microbiomului la administrarea antibioticelor, atât cele de spectru larg, cât și cele selective, dar și di-

eta și alți factori pot avea un impact semnificativ asupra microbiomului. Antibioticele au adus un progres extraordinar în tratarea bolilor infecțioase, însă reversul medaliei este că, odată cu folosirea lor pe scară din ce în ce mai largă, chiar și pentru condiții medicale care nu cer un astfel de tratament, bacteriile dăunătoare devin rezistente la antibiotice, în timp ce multe dintre cele benefice sunt distruse, temporar sau permanent.

Aceste evoluții pot duce, dacă nu se face ceva împotriva supra-administrării de antibiotice, la o adevărată criză de sănătate publică, când nu vom mai avea antidot pentru multe infecții.

Din fericire, medicina modernă a început să tragă din ce în ce mai serios un semnal de alarmă în privința impactului antibioticelor asupra acestui supra organ vital care este microbiomul, existând din ce în ce mai multe studii, articole și cărți pe această temă. În acest context, una dintre cele mai relevante apariții este cartea Doctorului în medicină Martin J. Blaser, intitulată Cum alimentează supra-administrarea de antibiotice bolile societății moderne. Autorul subliniază că în prezent anumite boli sunt mult mai prevalente decât acum 50-60 de ani. Acestea includ obezitatea, diabetul la copii, astmul, febra fânului, alergiile alimentare, refluxul esofagian, cancerul esofagian, boala celiacă, boala Crohn, colita ulcerosă, autismul și eczemele. Dr. Blaser citează statistici care sugerează o creștere dramatică a incidenței acestor boli în ultimele decenii.

În timp ce există un număr de ipoteze care încearcă să explice creșterea incidenței fiecăreia dintre aceste boli, Dr. Blaser se întreabă dacă nu există cumva o cauză comună a creșterii simultane. El propune o teorie care aduce în prim plan bacteriile, în principal pe cele care compun flora intestinală, și schimbările, atât cantitative, cât și calitative, pe care le-a suferit microbiomul nostru din cauza antibioticelor, precum și a altor factori.

Astfel, se subliniază schimbările artificiale survenite în spectrul speciilor de bacterii care trăiesc în mediul oral și vaginal al mamei în timpul gravidității, schimbări aduse de medicamente, în special antibiotice și expunerea semnificativă a copilului la acestea foarte repede după

naștere, care se adaugă aceleia din timpul perioadei intra-uterine. Dezvoltarea copilului în primii ani de viață depinde foarte mult de buna funcționare a întregului sistem, atât al lui, cât și al mamei, iar rolul microbiomului în această privință este critic. Iar atacul repetat al antibioticelor alterează semnificativ acest microbiom, omorând anumite clase de bacterii și schimbând distribuția celor rămase. Multe dintre aceste clase de bacterii atacate de antibiotice se refac, unele în timp, în timp ce altele nu. Studiile arată că tratamentele repetate cu antibiotice au efecte pe termen lung asupra microbiomului intestinal, chiar și până la doi ani după administrare.

Nimeni nu se opune necesității administrării de antibiotice în situațiile acute care pun viața în pericol, dar tot mai mulți medici sunt împotriva folosirii lor în fazele inițiale ale unor condiții medicale precum

febra, răcelile, durerile de urechi sau inflamațiile amigdalelor din cauza impactului asupra microbiomului. Iar administrarea de antibiotice începută în copilărie continuă, de obicei, pe tot parcursul vieții.

În plus de antibiotice, Dr. Blaser pune în lumină și o altă cauză posibilă a creșterii simultane a incidenței unor boli precum alergiile, astmul, autismul, boala celiacă, diabetul de tip 1 sau gastroenterita – nașterea prin

cezariană a din în ce mai multor copii. Un studiu canadian a comparat microbiomul copiilor născuți natural cu cel al copiilor născuți prin cezariană. Celor din ultima categorie li s-a găsit un nivel foarte scăzut al numărului și diversității bacteriilor prezente.

Același studiu a arătat aceeași diferență și între microbiomul copiilor alăptați la sân față de cei care au primit lapte formulă. Nașterea prin cezariană, o apariție recentă în cursul evoluției noastre, îi privează pe copii de inoculația bacterială naturală pe cale orală care are loc



în timpul unei nașteri naturale. În loc de această inoculație orală, inoculația în cazul nașterii prin cezariană se desfășoară în principal cu bacterii de pe pielea mamei, o clasă cu totul diferită de cele care sunt inoculate în cazul nașterii naturale.

Un alt studiu recent a găsit o legătură între nașterea prin cezariană și nivelul de adepoziți prezent la copil de la vârsta de 6 săptămâni până la 15 ani. Același efect este produs și de expunerea la antibiotice, ceea ce nu e de mirare, dacă ne gândim la tonele de antibiotice folosite pentru îngrășarea animalelor crescute pentru carne. Alte studii arată că susceptibilitatea din copilărie la bolile autoimune și, în particular, la diabetul de tip 1, este asociată cu dezechilibre ale microbiomului intestinal.

Este general acceptat că interacțiunile dintre factorii genetici și cei de mediu se află la baza susceptibilității față de cancer și a modului în care evoluează acesta. Recent, se acordă din ce în ce mai mult credit ipotezei că microbiomul uman, în special cel din zona intestinală, este unul dintre acești așa ziși factori de mediu, jucând un rol important în apariția tumorilor. Această ipoteză e confirmată de rezultatul unui studiu legate de cancerul colo-rectal, care a comparat 47 de persoane cu cancer colo-rectal cu 94 de persoane din grupul de control. Cei cu cancer colo-rectal aveau un nivel mult mai scăzut al diversității comunității bacteriale fecale. Aceste observații sunt similare cu cele rezultate din mai multe studii pe animale, care au arătat, de asemenea, diferențe semnificative ale microbiomului intestinal la animalele cu tumori de colon față de cele sănătoase. Se speră ca aceste indicații asupra calității microbiomului intestinal să devină o metodă importantă de screening pentru cancerul colo-rectal.

De asemenea, sunt din ce în ce mai multe voci din lumea medicală care leagă autismul de disfuncții ale intestinului, atât în cazul copiilor respectivi, dar, foarte important, și în cazul mamelor acestora. Doi medici clinicieni americani cu experiență vastă în tratarea autismului afirmă la unison că starea de sănătate gastro-intestinală, care, la vasta majoritate a copiilor suferind de autism și a mamelor acestora, este problematică, este un factor cheie în înțelegerea cauzelor acestei tulburări.



S-a avansat ipoteza că aceste disfuncții gastro-intestinale sunt rezultatul supra-administrării de antibiotice la mamă și copil, a nașterilor prin cezariană, care afectează dramatic microbiomul intestinal al multor nou-născuți sau copii în primii ani de viață. Aceste ipoteze sunt susținute de rezultatele unor studii recente asupra florei intestinale a copiilor autiști față de cei normali, primii având o floră intestinală cu totul anormală.

Dacă antibioticele provoacă asemenea probleme sănătății noastre, ce ne rămâne totuși de făcut? Chiar dacă ar fi folosite doar când sunt absolut necesare (situații acute, în care viața ne este pusă în pericol) și dacă guvernele ar in-

terzice folosirea lor la animale pentru motive ne-medicale, mulți dintre noi tot ar putea avea probleme serioase. Dr. Blaser ne oferă câteva potențiale soluții de minimizare a impactului antibioticelor asupra microbiomului nostru, precum descoperirea și folosirea mai răspândită a unor antibiotice mult mai selective, în locul celor de spectru larg, precum și folosirea probioticelor, dar cu multă grijă.

Probioticele sunt culturi vii de bacterii asemănătoare celor care trăiesc în colon și sunt folosite drept suplimente alimentare pentru refacerea echilibrului florei intestinale. Cel mai mare grup de bacterii probiotice este cel al acidului lactic, dintre care *Lactobacillus acidophilus* găsit în

iaurt este cel mai cunoscut. Drojdia este, de asemenea, o substanță probiotică.

Aceste probiotice par a fi, pentru moment, singurul remediu la îndemâna noastră pentru a contracara efectele antibioticelor asupra microbiomului nostru, acest sistem cu rol esențial pentru buna sănătate și funcționare a organismului nostru. Eficacitatea acestei abordări va trebui totuși testată extensiv, prin studii axate pe observarea schimbărilor survenite la nivelul microbiomului intestinal în urma folosirii probioticelor.

Articol realizat de Mirela Mustață, Redactor E-Asistent, Specialist în Comunicare și Relații Publice, PhD.

Surse:

- 1) adevarul.ro/sanatate/medicina/cand-microbii-isi-rafineaza-atacul-1_50ae8da97c42d5a6639dd3e5/index.html
- 2) Besser, Richard, Dr., "Spune-mi adevarul, doctore", Bucuresti, Lifestyle Publishing, 2014, ISBN 978-606-8566-09-2
- 3) International Health News September 2014 William R. Ware, PhD, Editor
- 4) http://www.sfatulmedicului.ro/Comunicate-de-presa/cei-mai-aprigi-dusmani-sunt-invizibilia-cine-sunt-eii_13513
- 5) http://www.antibiotice.ro/~antibiotice/UserFiles/Image/campanie_cumpara_romaneste.jpg

Zero noi infectări cu HIV. Zero discriminare. Zero decese legate de SIDA!



Aceasta este deviza Campaniei “Tendința Zero” sub care se celebrează și anul acesta, pe 1 decembrie, Ziua Internațională a luptei contra SIDA, campanie care va promova activități de prevenire, tratament și îngrijire a persoanelor care trăiesc cu HIV/SIDA.

Marcată anual la data de 1 decembrie, Ziua Internațională a luptei contra SIDA urmărește sprijinirea unirii forțelor în lupta cu pandemia infecției cu HIV, răspândită în toate regiunile lumii.

De asemenea, această zi aduce în prim plan solidaritatea cu cei care trăiesc infectați cu HIV și îi comemorează pe cei care au murit de SIDA, boala

cauzată de HIV.

Ziua Internațională a luptei contra SIDA a fost prima zi internațională pe probleme de sănătate declarată de ONU, ca urmare a apelului la toleranță socială și unirea forțelor în lupta împotriva acestei maladii. Ea s-a lansat în cadrul întâlnirii miniștrilor ocrotirii sănătății desfășurată pe 27 octombrie 1988, sub egida Adunării Generale ONU.

La câțiva ani după declararea zilei de 1 decembrie ca zi a luptei contra SIDA a apărut și un simbol al acestei cauze - panglica roșie. Gândită în 1991 de pictorul Franc Muru, panglica roșie a devenit, în timp, un atribut indispensabil la toate acțiunile din acest domeniu.

De ce este importantă această zi? Infecția cu HIV a căpătat, într-un termen relativ



scurt, o răspândire pandemică, devenind o problemă de ordin global, care afectează toate continentele și țările lumii. A fost nevoie de eforturi concertate și cu mare vizibilitate publică prin care populația să conștientizeze mai bine dimensiunea amenințării și să fie educată corespunzător asupra metodelor de prevenire. Din fericire, planul global de acțiune care a fost demarat în 1988 a dat rezultatele scontate și răspândirea pandemică a infecției este sub control în prezent. Însă, impactul acestei maladii este încă extrem de serios. Astfel, conform ultimului raport global al UNAIDS (2013), mai mult de 35 milioane de oameni au murit din cauza virusului, palmares negru care face din această pandemie una dintre cele mai distructive din istorie.

În prezent, se estimează că, la nivel global, între 32,2 și 38,8 milioane de oameni

au virusul HIV, o creștere față de anii trecuți. Pe de altă parte, unul dintre motivele acestei evoluții este terapia anti-retrovirală, care a prelungit viața multora dintre cei infectați. În plus de scăderea numărului de morți, în 2012 față de 2001, o evoluție pozitivă e înregistrată și pentru numărul de noi infecții, care a scăzut cu 33% din 2001 până în 2012. Aceste cifre arată progresele remarcabile ale luptei contra virusului HIV din ultimii ani și apropierea de țintele ambițioase stabilite pentru 2015. Chiar dacă provocările rămase sunt încă semnificative.

În ceea ce privește situația din România, aceasta este, în 2013, stabilă față de anii trecuți, cu nicio schimbare majoră a incidenței în rândul adulților sau copiilor. Ca în anii trecuți, principalul mijloc de răspândire a infecției a fost heterosexual (54.6% din numărul total de cazuri noi). Cele mai multe cazuri noi au fost înregistrate în rândul tineretului din grupa de vârstă 20-24 de ani.

Până astăzi au fost făcute multe descoperiri științifice în ceea ce privește înțelegerea virusului și a modului de a-l combate. În același timp, din punct de vedere social, au fost introduse multe legi care îi protejează pe cei care trăiesc cu HIV, iar opinia publică știe mult mai multe

despre această condiție. În ciuda acestui progres, foarte mulți oameni încă nu știu cum să se protejeze pe ei înșiși și pe ceilalți, iar stigmatul social și discriminarea rămân o realitate pentru mulți dintre cei infectați.

Ziua Internațională a luptei contra SIDA este importantă pentru că le aduce aminte guvernelor și opiniei publice că virusul HIV nu a dispărut încă și că există încă o nevoie vitală să fie strânse fonduri, să se crească gradul de conștientizare, să fie combătute prejudecățile și să fie îmbunătățită educarea populației pe tema prevenirii infectării, dar și a tratamentului.

Printre măsurile de prevenire și tratament se numără: integrarea strategiilor și activităților de securitate hemotransfuzională, supravegherea și controlul de laborator, care permit excluderea transmiterii infecțiilor sanguine prin hemo-transfuzii; activități axate pe prestarea serviciilor de asistență, îngrijiri medicale, aderarea la tratamentul ARV; consilierea și testarea voluntară a gravidelor, în cadrul prevenirii transmiterii infecției cu HIV de la mamă la făt. Un rol important în promovarea modului sănătos de viață și prevenirea infecției cu HIV în rândul tinerilor revine instituțiilor de învățământ, instituțiilor medico-sanitare, sociale și societății civile.

Curriculum-ul optional "Educație pentru Sănătate" (coordonat de către Ministerul

Educației) este, și în 2013, metoda principală de diseminare a informațiilor legate de HIV către copiii și tinerii din România. Acest program nu ajunge, totuși, la tinerii care nu vin la școală și sunt în situații vulnerabile (tineri de pe stradă, tineri din comunitățile foarte sărace, etc.). Au mai fost gândite și alte inițiative de educare a tineretului, dar acestea rămân sporadice (evenimente sau campanii de informare în școli sau comunitate, campanii pe social media). Însă, nu se știe care este impactul lor.

Educarea tinerilor pentru comportamente sexuale sănătoase rămâne esențială, în România și peste tot în lume, pentru succesul Campaniei „Tendința Zero”, începută în 2011 și care va continua până în 2015.

În România, Ziua Internațională a Luptei contra SIDA este marcată de opinia publică, în principal, prin manifestări publice de tipul – funda umană.

Astfel, anul trecut, la Iasi, peste 2000 de persoane au răspuns prezent apelului la solidaritate, formând, pe 2 decembrie, la Palas Mall, Funda Umană. Programul evenimentului a inclus discursul organizatorilor, prezentarea situației HIV/SIDA în România și în lume și un moment de reculegere păstrat pentru persoanele care au decedat din cauze legate de HIV/SIDA.

De asemenea, filiala din Constanța a

unei asociații de profil a organizat Funda Umană în fața City Park Mall Constanța, evenimentul reunind peste 100 de persoane solidare cu persoanele infectate/afectate de HIV/SIDA. În același timp, organizații

publice sau private implicate în combaterea infectării au oferit cu prilejul acestei zile testări gratuite pentru depistarea virusului.

Ziua Mondială de combatere SIDA oferă, astfel, o oportunitate pentru prevenirea infecției cu HIV și îndeamnă spre deschidere, solidaritate și schimbare. Este o oportunitate pentru noi toți să aflăm faptele legate de

HIV și să folosim aceste cunoștințe în folosul nostru. Dacă înțelegem cum se transmite HIV, cum poate fi prevenit și ce înseamnă să trăiești cu HIV în zilele noastre, putem să ne protejăm sănătatea, putem să-i protejăm și respectăm pe cei din jurul nostru!

Articol realizat de Mirela Mustață, Redactor E-Asistent, Specialist în Comunicare și Relații Publice, PhD.

Surse:

<http://www.unaids.org/>

<http://www.1decembrie.alaturidevoi.ro/>

<http://www.worldaidsday.org/about-world-aids-day.php>

3 decembrie, Ziua Internațională a Solidarității cu Persoanele cu Handicap

ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI



Astăzi, în lume trăiesc peste 1 miliard de oameni care au o formă sau alta de dizabilitate.

Aceștia au de înfruntat nu numai obstacolele...fizice, aduse în mod direct de diversele lor dizabilități, ci și obstacole de natura socială, economică sau cele plecate de la atitudinea discriminatorie a celorlalți față de ei.

În ciuda faptului că persoanele cu dizabilități reprezintă cel mai mare grup minori-

tar la nivel mondial, ei și problematica lor au rămas mai degrabă invizibili pentru cadrul și procesele convenționale de dezvoltare aplicate predominant, până acum, de către guvernele din întreaga lume.

Totuși, Uniunea Europeană și toate cele 28 state membre au semnat deja Convenției Națiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu dizabilități (UN-CRPD). Ele s-au angajat, astfel, să creeze o Europă fără obstacole pentru toți cetățenii ei. Conform Cartei UE privind drepturilor fundamentale ale cetățenilor, „Uniunea recunoaște și respectă dreptul persoanelor cu dizabilități de a beneficia de măsuri care să le asigure autonomia, integrarea socială și profesională, precum și participarea la viața comunității”.

În Uniunea Europeană, aproximativ 80 de milioane de oameni au o dizabilitate al cărui grad variază între ușor și grav și se preconizează că numărul acestora va crește odată cu îmbătrânirea progresivă a populației UE. În ce privește ponderea



medie la nivelul țărilor din Uniunea Europeană aceasta este de circa 10%.

Comparativ, ponderea persoanelor cu handicap din populația României este de circa 3.5%. Diferența este dată de abordările diferite - în restul Uniunii Europene se vorbește de persoane cu dizabilități, în timp ce în România se vorbește de persoane cu handicap (dizabilitate gravă).

Majoritatea acestor persoane cu dizabilități sunt împiedicate, mult prea frecvent, să participe pe deplin în cadrul societății și al economiei din cauza unor obstacole fizice sau de altă natură, precum și din cauza discriminării.

Deși integrarea socială a persoanelor cu dizabilități ar trebui să fie o prioritate socială în România, ea beneficiază, din păcate, de o atenție încă redusă, din cauza lipsei facilităților necesare în mediul fizic

sau comunicațional, a prejudecăților și a lipsei de servicii de pregătire pentru piața muncii. Astfel, doar circa 5 % din cele puțin peste 600,000 de persoane cu handicap din România aveau un loc de muncă în iunie 2013, indică cercetarea făcută de Institutul de Politici Publice la nivel național.

Media persoanelor cu dizabilități angajate în Uniunea Europeană, este de 45,8%, conform aceluiași studiu, autorii arătând că există diferențe mari între state. Astfel, rata angajării este cea mai scăzută în România, Irlanda și Grecia, în timp ce Finlanda, Luxembourg și Danemarca au 70% dintre persoanele cu dizabilități incluse pe piața muncii.

Declarată, pentru prima dată, în anul 1992, Ziua Internațională a Solidarității cu Persoanele cu Handicap se sărbătorește anual pe 3 decembrie.



Ea are ca obiectiv promovarea înțelegerii problemelor legate de dizabilitate și mobilizarea susținerii demnității, drepturilor și bunăstării persoanelor cu dizabilități. Prin aceasta se încearcă, de asemenea, sensibilizarea opiniei publice cu privire la avantajele care ar rezulta din integrarea persoanelor cu handicap în fiecare aspect al vieții sociale, economice, culturale și politice.

Tema celebrată anul acesta - “Dezvoltare sustenabilă – Promisiunea Tehnologiei” este extrem de oportună. Tehnologia informațional-comunicațională a schimbat, într-adevăr, modul în care trăim, muncim și ne jucăm. Din păcate, nu toate persoanele se pot bucura de avantajele, inclusiv un standard de viață crescut, aduse de progresele tehnologice. Acest lucru se întâmplă fiindcă nu toate persoanele au acces la noile teh-

nologii sau nu și le pot permite.

Ziua Internațională a Solidarității cu Persoanele cu Handicap este o nouă ocazie pentru a crește gradul de conștientizare a opiniei publice asupra dizabilității ca problemă de dezvoltare, care atinge o multitudine de aspecte.

La nivel internațional, una dintre acțiunile de succes care se organizează pentru a atrage atenția opiniei publice asupra acestei problematici este, începând cu anul 2009, festivalul de film UNEFF (UN Enable Film Festival) organizat la diversele sedii ONU. Acest festival reunește filme de scurt metraj pe tema dizabilității care cresc gradul de conștientizare pe această temă și promovează participarea activă a acestor persoane în societate.

Accesul extrem de redus pe piața muncii

al persoanelor cu dizabilități din România este o altă problemă serioasă de politică socială, care trebuie să primească atenție mai mare atât la nivel guvernamental, dar și în cadrul societății, iar celebrarea Zilei Internaționale pe 3 decembrie prin diverse acțiuni de creștere a gradului de conștientizare în cadrul opiniei publice poate deveni un demers cheie în această privință.

În România, Ziua Internațională a Solidarității cu Persoanele cu Dizabilități este marcată, în principal, prin manifestări organizate sub patronajul Centrelor de recuperare și de educație specială, al Inspectoratelor școlare și al Direcțiilor Generală pentru Asistență Socială și Protecția Copilului. Aceste manifestări includ programe artistice susținute de persoanele cu dizabilități, oferirea de cadouri din partea unor organizații, companii și persoane fizice, mese festive.

Dintre evenimentele planificate anul acesta pentru a marca Ziua Internațională a Solidarității cu Persoanele cu Dizabilități, remarcăm ediția aniversară (a 5-a ediție) a Galei Persoanelor cu Dizabilități, organizată de societatea civilă din România sub înaltul patronaj al Reprezentanței Comisiei Europene în România.

Ediția aniversară din 2014 se desfășoară sub sloganul “Promovează abilitatea!” și urmărește, la fel ca în edițiile trecute, recunoașterea publică a activităților și proiectelor persoanelor sau organizațiilor participante și care au povești de succes în domeniul incluziunii sociale a persoanelor cu dizabilități.

Toate aceste evenimente care celebrează Ziua Internațională a Solidarității cu Persoanele cu Dizabilități promovează într-un mod foarte eficace, convingător și emoționant, incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități și ne arată cum putem noi, ceilalți, să contribuim în mod concret la acest proces, ajutându-i să participe egal și plenar în societate și modelând viitoarea dezvoltare sustenabilă pentru TOȚI!

Articol realizat de Mirela Mustăță, Redactor E-Asistent, Specialist în Comunicare și Relații Publice, PhD.

Surse:

http://ec.europa.eu/romania/news/03122012_ziua_internationala_a_persoanelor_cu_dizabilitati_ro.htm

<http://www.un.org/disabilities/default.asp?id=111>

<http://spdv.ro/2013/11/ziua-internationala-a-persoanelor-cu-dizabilitati/>

<http://www.ziare.com/articole/angajati+putini+persoane+dizabilitati>

http://www.realitatea.net/dintre-persoanele-cu-handicap-din-romania-97prc-se-afla-in-ingrijirea-familiilor_493947.html#ixzz3GtymY400

<http://www.incluziune.org/biroul-de-presa/comunicate-de-presa>

http://adevarul.ro/locale/alexandria/povestea-viata-adolescentei-laura-armeanu-ambasadoarea-copiilor-dizabilitati-1_53ef0bcc0d133766a8524cc9/index.html

http://www.tvr.ro/egal-e-normal-a-inceput-cursa-pentru-premiile-galei-persoanelor-cu-dizabilitati-4_5491.html#view

A treia ediție a Conferinței “Malpraxisul Medical”

În perioada 21-23 Noiembrie 2014 a avut loc a treia ediție a Conferinței “Malpraxisul Medical”, cu tema - Malpraxisul medical: Aspecte medicale și juridice. Rolul medierii ca soluție alternativă de rezolvare a acuzațiilor de malpraxis.

Conferința organizată de ACRFPC (Asociația pentru Calificare, Recalificare și Formare Profesională Continuă) a avut drept scop cooptarea la aceeași masă a tuturor părților implicate într-un conflict din domeniul medical: medici, asistenți medicali, pacienți, societăți de asigurări, reprezentanți ai pacienților, juriști și mediatori.

La această conferință s-a discutat modul în care acest tip de conflicte se pot rezolva printr-o metodă amiabilă de rezolvare a conflictelor (RAD), într-o manieră care să nu implice escaladarea conflictului în fața instanței de judecată și care să aibă o soluție de tip câștig – câștig. Toate părțile participante la această conferință au fost de acord că rezolvarea cauzelor de malpraxis medical în fața instanței de judecată, nu numai că poate aduce o soluție într-un timp îndelungat, care în multe cazuri poate depăși 4-5 ani de zile,



dar și ca soluția la care se ajunge poate fi imprevizibilă, iar despăgubirile ar putea ajunge la valori care nu vor putea fi recuperate niciodată în cuantumul admis de instanță.

Reprezentanții societăților de asigurări au ridicat problema acceptării acordului de mediere ca bază pentru despăgubirea victimei. Din acest motiv, toate părțile participante la discuții au subliniat drept obligatorie participarea unui reprezentant al asigurătorului încă de la începutul sedintelor de mediere. S-a discutat, de asemenea și necesitatea încheierii de

catre cadrele medicale a altor tipuri de asigurari facultative, in afara celor obligatorii, deoarece, in cele mai multe cazuri în care se ajunge la plata unor despăgubiri, asigurările obligatorii nu acoperă cuantumul despăgubirilor morale si astfel se ajunge la situația în care asiguratul este obligat să depună eforturi considerabile pentru a achita suma despăgubită.

O altă problemă s-a ridicat asupra momentului din conflict în care medierea poate avea loc. Concluzia generală, inclusiv a medicilor și a reprezentanților pacienților a fost aceea prin care medierea poate începe din momentul în care s-a conștientizat ca există conflictul. Posibilitatea de a alege medierea ca modalitate de rezolvare a conflictului din domeniul medical încă de la momentul constientizării unei posibile erori medicale, este folosită în multe țări membre UE, precum Franța, Belgia, Slovenia, Marea Britanie, țări în care după efectuarea studiilor privitoare la această metoda de rezolvare a conflictelor s-a demonstrat o creștere semnificativă a încrederii în cadrele medicale, mai ales prin evitarea ca aceste cazuri să ajungă în media, si, o mare parte din ele au reusit să fie rezolvate chiar din primele ședințe, datorită faptului că pentru rezolvarea conflictului era nevoie de o comunicare mai bună între pacient si medic.

S-a pus problema corelării legislației din România cu legislația țărilor în care

rezolvarea amiabilă a conflictelor din domeniul medical are loc înainte ca aceste conflicte să escaladeze și să ajungă în instanță. Peste 50% din conflictele din domeniul medical se pot rezolva prin realizarea unui pod de comunicare între pacient și medic, lucru care nu este posibil, de multe ori în momentul tratamentului. O reparație a prejudiciului, o explicație mai bună a tratamentului si a măsurilor care au trebuit să fie luate de către medic sau poate si de niste scuze, acestea sunt soluții care pot rezolva marea majoritate a conflictelor. De aceea, toate părțile participante la această conferință, asiguratorii, reprezentanți ai pacienților, experți și medici, au concluzionat nevoia de a apela la o terță persoană (un mediator) care ar reuși să cladească încrederea, să aducă toate părțile implicate la o soluție comună, fără a exista suspiciunea de favorizare a unei părți sau a celeilalte.

S-a discutat, de asemenea și pericolul escaladării numărului de conflicte generate de nerespectarea legislației privind drepturile pacienților, sau pur și simplu a erorilor medicale din cauza organizării defectuase la nivelul spitalelor, a neconcordanței legislației, a lipsei procedurilor sau a respectării defectuase a acestora din cauza proastei informări a cadrelor medicale sau a pacienților. Toate părțile au concluzionat că respectarea acestora, sau rezolvarea conflictelor pornite de la nerespectarea lor în faza incipientă ar minimiza expunerea medicilor dar si a

pacienților la probleme ulterioare. Din aceste motive, s-a ajuns la concluzia că existența unui expert în rezolvarea conflictelor pe cale amiabilă în marile spitale (pentru început) este imperios necesară.

Aceste concluzii au fost trase inclusiv de Uniunea Europeană prin recomandarea apelării la mediere care a fost introdusă prin Directiva 2008/52/CE a Parlamentului european și a Consiliului din 21 mai 2008, directivă care va fi adnotată în curând printr-o altă directivă europeană care este în acest moment în discuție în Parlamentul european și prin care vor fi introduse măsuri care să oblige și mai mult statele membre ale Uniunii Europene să apeleze la mediere.

În același timp s-a luat în discuție și implementarea mai bună a respectării procedurilor administrative și a respectării drepturilor pacienților în spitalele publice din România. În discuție, s-a subliniat faptul că nerespectarea acestor drepturi, impuse prin Legea Drepturilor Pacienților (Legea Nr. 46 din 21 ianuarie 2003), Carta Europeană a Drepturilor Pacienților și Carta Drepturilor Omului, sunt motive întemeiate de pornire a unor conflicte în unitățile medicale publice. Au luat cuvântul medici care au lucrat în sistemul public și acum lucrează în sistemul privat, care au făcut o diferențiere clară privind respectarea acestora în diferitele sisteme (public și privat), dar, în același timp s-a subliniat și faptul că în ambele

sisteme, și pacienții și medicii au aceleași drepturi și obligații.

În concluzie, medierea ar fi utilă, nu numai datorită timpului necesar rezolvării acestui tip de conflicte, a confidențialității garantate de lege în ședința de mediere, a implicării unei terțe persoane (mediatorul) care ar garanta neutralitatea acestui proces, dar și prin evitarea implicării publice a pacienților, medicilor și a spitalelor, lucru care aduce deservicii tuturor părților implicate.

În perioadele de mari dificultăți financiare și în care lipsa resurselor este evidentă, conflictele tind să escaladeze. Medierea înseamnă în primul rând încredere și acceptarea responsabilităților. Toți cei care intră în mediere își fac auzite nevoile de către toți cei implicați. În fapt, oamenii vin în mediere nu pentru a pierde sau a câștiga ci pentru a încerca să-și rezolve problemele. Polaritatea din biroul de mediere este opusul celei dintr-o sală de judecată.

Apreciem în continuare că lipsa medicului sau a reprezentantului instituției medicale în mediere limitează inclusiv oportunitatea acestora de a înțelege că prin explorarea diverselor canale de comunicare oferite de procedura de mediere aceste situații se pot preveni în viitor și implicit pot duce la îmbunătățirea actului medical.

Multe din problemele existente în dome-

niul medical pot fi rezolvate prin introducerea medierii, ca parte integrantă a procesului de îngrijire a pacientului. Prin mediere se poate introduce o metodă care poate rezolva problemele apărute în cadrul procesului de vindecare a pacientului, o metodă care poate căpăta și un puternic caracter terapeutic având în vedere aspectele emoționale pe care o astfel de dispută le are.

Introducerea procedurii de mediere în

viitoarea modificare a Titlul XV din Legea 95/2006 este menita sa incurajeze intelegerea amiabila intre toate partile implicate intr-un timp relativ scurt, rolul mediatorului fiind in primul rand acela de a-i ajuta sa ajunga in posesia tuturor informatiilor care sa conduca la o evaluare corecta a cazului.

Autori:

Maftai Golopenția Tudor Vasile

Adriana Viorica Mihai

Interviu cu doamna Dr. Carmen Orban, Manager al Institutului Clinic Fundeni

Din discuția cu doamna Dr. Carmen Orban, Managerul Institutului Clinic Fundeni am aflat că aici s-au format mai multe generații de medici și asistente medicale.

Este locul unde se pregătesc, în fiecare an, mii de studenți, sute de rezidenți și sute de asistente medicale.

De asemenea, la Institutul Clinic Fundeni medicii beneficiază de foarte multe cursuri de supraspecializare.



De când conduceți Institutul Clinic Fundeni, care au fost principalele direcții manageriale?

Misiunea instituției noastre este aceea de a oferi îngrijiri de sănătate personalizate pentru patologia pacienților și de a promova dezvoltarea cercetării științifice. Avem o bogată experiență în acest domeniu și un personal medical de înaltă ținută.

Ce ne-am propus, de fapt, ca prim obiectiv și ce urmărim prin întreaga noastră activitate este să oferim tot ce este necesar medicilor noștri, pentru ca, la rândul lor, ei să poată realiza o medicină de înaltă performanță și să putem asigura servicii medicale adecvate și corecte.

Apoi, ne propunem să putem răspunde tuturor solicitărilor și să avem continuitate în activitatea de îngrijiri.

Un alt deziderat important este să atingem eficiența terapeutică folosind minimum de resurse necesare, conform protocoalelor terapeutice în vigoare, asigurând, în același timp, rezultate benefice în evoluția pacienților, în cel mai scurt interval de timp posibil.

Nu în ultimul rând, un obiectiv important este acela de a încuraja pacientul și aparținătorii să fie parte integrantă din echipa multidisciplinară de diagnostic și terapie.

Pe lângă activitatea medicală pentru care este atât de bine-cunoscut, Institutul Clinic Fundeni desfășoară o intensă activitate de cercetare. Ce proiecte aveți în derulare?

În acest moment, avem în derulare mai multe proiecte care însumează 48.643.695 lei din fonduri europene și 7.618.099 lei obținuți prin Unitatea Executivă pentru Finanțarea Învățământului Superior, a Cercetării, Dezvoltării și Inovării (UEFISCD).

Dintre cele finanțate din fonduri europene, am putea vorbi despre un proiect în valoare de 2.007.844 lei, coordonat de doamna Prof. dr. Ioana Lupescu, care oferă un program de consiliere pentru elevii și studenții la medicină. Este un proiect care-și propune, printre altele, și să îmbunătățească oportunitățile de efectuare a stagiilor de practică în radiologie și imagistică medicală pentru 180 de studenți ai Facultății de Medicină din cadrul Universității de Medicină și Farmacie "Carol Davila" București.

Vă pot menționa, apoi, alte câteva proiecte aflate în derulare. De exemplu, avem proiectul "Profil de carieră: Cercetător roman", coordonat, din partea Institutului Clinic Fundeni de Dr. Adrian Preda. Proiectul urmărește, printre altele, să dezvolte o bază virtuală de cercetare interdisciplinară cu interes major în patologia urogenitală, ca premisă a dezvoltării unui parteneriat viabil între centre de cercetare, instituții de învățământ superior și mediul de afaceri. Alte două proiecte finanțate din fonduri europene și care sunt acum în derulare sunt "Parteneriat pentru o carieră de succes în specialitățile medicale im-

plicate în patologia renală,” coordonat de Dr. Cătălin Baston, și ”Stratificarea pacienților cu carcinom hepatocelular prin identificarea unor marker neinvazivi”, condus de domnul Prof. Dr Irinel Popescu .

Dintre proiectele finanțate de UEFISCD, vă pot aminti mai multe proiecte semnificative pentru activitatea de cercetare din cadrul Institutului Clinic Fundeni: ”Proteomica și metabolomica în diagnosticul și scorificarea calcificărilor vasculare din boala renală cronică” și ”Investigarea unor markeri virali și de gazdă corelați cu lipsa de răspuns la tratamentul anti-viral în hepatita cronică cu virus C”, ambele conduse de Prof. dr. Mihai Voiculescu, ” Rolul S100A4 și MAP4K4 în progresia adenocarcinomului pancreatic ductal ”, coordonat de domnul Prof. dr. Irinel Popescu, ”Set de biomarkeri pentru predicția individualizată a evoluției în cancerul de prostată cu risc înalt, bazat pe abordare proteomică și genomică”, aflat în coordonarea domnului Conf. Dr. Mihai Harza, ”Metode inovative de reducere a stresului oxidativ la nivel molecular și celular cu aplicații în medicina regenerativă”, condus de Prof. Dr. Liliana Pâslaru, ”Rolul microARN în reglarea răspunsului imun la pacienții cu splenectomie totală sau parțială”, aflat în coordonarea domnului Conf. dr. Cătălin Vasilescu, ”Factori moleculari de prognostic în hepatocarcinom, după tratamentul curative – semnificația genelor specifice celulelor stem/progenitoare hepatice”, condus de Conf. Dr. Liana Gheorghe și ”Virtual Pailation SYSTEM for advanced training, medical diagnostic and treatment”, coordonat de Dr. Victor Tomulescu.

Am remarcat faptul că aveți și un proiect de cercetare europeană – Centru de Excelență în Medicina Transnațională. Ce obiective urmăriți prin acest proiect? Și de ce finanțare beneficiați?

Proiectul ”Centrul de excelență în medicina transnațională” are o valoare totală de 43.652.966 lei.

Este o inițiativă care reprezintă un vis de foarte mulți ani al domnului Prof. Dr. Irinel Popescu, care este și care acum devine realitate. Dumnealui este, în același timp și coordonatorul proiectului

Investiția constă în realizarea unui nou Centru de Cercetare cu o su-

prafată desfășurată de aprox. 3.551 mp. Acesta va fi dotat cu echipamentele și aparatura necesare pentru a asigura condițiile descoperirii și dezvoltării componentelor de medicină translațională.

Proiectul este finanțat din Fondul European de Dezvoltare Regională (FEDR), prin Programul Operațional Sectorial “Creșterea Competitivității Economice”.

În ce constă activitatea de învățământ desfășurată la Institutul Clinic Fundeni?

Institutul Clinic Fundeni este o instituție medicală de renume și, totodată, o școală medicală de elită.

Este locul unde s-au format mai multe generații de medici și asistente medicale. Noi pregătim, în fiecare an, mii de studenți, sute de rezidenți și sute de asistente medicale. De asemenea, la noi medicii beneficiază de foarte multe cursuri de supraspecializare.

Presupun ca ați lucrat cu mulți asistenți medicali de-a lungul timpului. Care este cea mai deosebită amintire pe care o păstrați despre colaborarea cu asistenții medicali?

În toate colectivele în care am lucrat, am avut o colaborare extrem de strânsă cu asistenții medicali. Pot să vă spun că am făcut împreună front comun, pentru a ne trata cât mai bine pacienții.

Marea mea bucurie este, însă, faptul că împreună am reușit să ne dezvoltăm și să creștem profesional. Ar fi de menționat, aici, că majoritatea asistenților cu care am colaborat sunt acum absolvenți de facultate. Atât asistenții medicali cu care am lucrat, cât și eu, am dat tot ce este mai bun, profesional vorbind, și am reușit să ne punem amprenta în viața multor pacienți.

Care este deviza sub care v-ați construit viața profesională?

Să fiu bună. Să fac bine și să îmi tratez fiecare pacient ca și cum ar fi un membru al familiei mele.

Să lupt pentru dezvoltarea sistemului nostru sanitar. Sunt puțini care luptă, în adevăratul sens al cuvântului. Aceasta a fost și este deviza

mea.

Cum apreciați colaborarea cu Colegiul Medicilor și cu OAMGMAMR? Cum credeți că vă pot ajuta aceste organizații profesionale, inclusiv pentru a oferi servicii de cea mai bună calitate pacienților?

Este o colaborare foarte bună care se vede pe mai multe planuri. Avem reprezentanți ai Colegiului Medicilor în Consiliul de Administrație al Institutului. Organismele profesionale ne ajută în menținerea nivelului de pregătire și în actualizarea cunoștințelor, prin formarea continuă a personalului. Apoi, sunt alături de noi și în alte activități. De exemplu, doamna Președinte Carmen Mazilu de la Ordinul București a participat la Zilele Institutului Clinic Fundeni, alături de reprezentantul Federației Sanitas. Așadar, într-un fel sau altul, simțim sprijinul permanent al acestor organisme profesionale.

Ne puteți împărtăși un vis profesional?

Îmi doresc să reușim împreună să limităm migrația personalului medical. Dacă nu înțelegem cu toții că acest lucru trebuie să devină o prioritate națională, în câțiva ani, nu foarte mulți ani, sistemul sanitar românesc va fi în colaps.

A consemnat Mirela Mustață, Redactor E-Asistent, Specialist în Comunicare și Relații Publice, PhD.

Foto: <http://www.comunicatemedicale.ro>

Interviu cu doamna asistent medical licențiat Oana Otilia Mocanu, Director de Îngrijiri la Institutul Clinic Fundeni



Primul lucru pe care l-am "simțit" în vocea doamnei Otilia Mocanu, asistent medical licențiat și Director de Îngrijiri la Institutul Clinic Fundeni, a fost căldura. Apoi, din ceea ce mi-a povestit, am descoperit că aceasta este dezvăluită și dăruită cu generozitate și pacienților dânsei. O ascultam împărtășindu-mi experiențe care au emoționat-o până la lacrimi și mă gândeam ce înseamnă să-ți faci profesia cu dăruire.

Îmi amintesc, mi-a relatat, o poveste de pe Secția de Transplant Medular, de acum 10 ani. Era în ziua de Paște și aveam un pacient, un copil, a cărui mamă îi spunea că nu poate să meargă la biserică să "ia lumină" pentru că se teme să-l lase singur. La care, copilul a replicat, arătând spre mine: "poți să te duci liniștită că sunt aici cu cea de-a doua mamă a mea". Vă imaginați ce am simțit în acele momente.

Care au fost principalele etape din activitatea dumneavoastră profesională?

Imediat după liceu, am urmat cursurile Școlii Postliceale "Carol Davila" pe care am absolvit-o în 1999. După aceea, nu m-am angajat imediat ci am dat examen la Facultatea de Psihosociologie. Am făcut-o pentru că mie îmi place să fiu alături de oameni, să înțeleg cum gândesc sau de ce se manifestă într-un anumit fel. În timpul facultății, m-am angajat în Secția de Transplant Medular unde am debutat ca asistent medical.

Apoi, am învățat și m-am format în diferite specializări. Prima a fost în Germania, cea de-a doua în Italia, în 2006. Când s-a înființat facultatea de asistență medicală și moașe, m-am înscris la Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila". Era greu, pentru că mai și lucram. În primii ani, am făcut doar ture de noapte, ca să pot merge ziua la facultate. Iar apoi a urmat un master la Institutul de Sănătate Publică. Aceasta ar fi parcursul de formare.

Cât privește activitatea profesională, am lucrat, până în anul 2012, în Secția de Transplant Medular a Institutului Clinic Fundeni. Iar din februarie 2012, după ce am promovat examenul, am devenit Director de Îngrijiri al Institutului.

În calitate de Director de Îngrijiri, aveți în grijă foarte multe lucruri din Institut? Ce observați, de obicei, când îi treceți pargul dimineața? Ce înseamnă, de fapt, o zi de lucru a unui director de îngrijiri într-o instituție de mărimea și complexitatea celei în care lucrați?

Rolul meu, simplu definit, este acela de a îmbunătăți calitatea serviciilor medicale de îngrijire prin măsuri organizatorice.

Doar că activitatea nu este deloc simplă. În multe privințe, activitatea Institutului se aseamănă cu cea a unei uzine. Gândiți-vă că vorbim despre coordonarea a 660 de asistente medicale și asistente șefe și a peste 240 de infirmiere. Dacă n-am terminat de făcut ceva astăzi, maine apare altceva și deja am două probleme. Este un loc în care, în fiecare zi, apare ceva nou.

Prin ceea ce facem, particip, de fapt, la realizarea unui plan de dezvoltare al Institutului.

Iar dacă mă întrebați de primul lucru pe care-l fac de dimineață, pot să vă spun că deja de acasă pregătesc lista.

Dacă ar fi să dați un sfat unui asistent debutant care v-ar privi ca pe un model, ce calități credeți că v-au ajutat în carieră?

Întotdeauna am încercat să fiu alături de pacient. Să-l înțeleg durerea și să am o conexiune cu pacientul. Acest lucru l-aș dori și de la noii asistenți medicali. Să pună suflet în ceea ce fac, să înțeleagă suferința pacientului.

Mie îmi place ceea ce fac. Lucrul la patul bolnavului, mi-a plăcut întotdeauna. Pe mine m-a ajutat că am lucrat cu plăcere și m-am dedicat acestei profesii.

Și perseverența este utilă în munca noastră. Și curajul de a întreba când nu știi un lucru. Pentru că nimeni nu s-a născut învățat. Este nevoie să te adaptezi permanent la cerințele locului de muncă și să-și dorești să progresezi.

Care credeți că este atitudinea corectă a asistentului medical în fața pacientului?

În momentul în care un asistent medical intră în salonul în care se află pacienții săi, trebuie să bată la ușă, să salute, să se prezinte, să dea mâna cu pacientul.

Când vorbim cu acesta, trebuie să ne uităm în ochii lui. Este foarte important cum ne adresăm unui pacient. Asta, dacă vrem să aibă încredere în noi.

Să nu uităm că buna purtare ne reprezintă.

Cum vedeți rolul educației medicale continue în formarea asistenților medicali?

Mai mult decât utilă. Noi lucrăm într-un domeniu care evoluează continuu. Medicina progresează în fiecare zi. Mie îmi pare rău că unele

asistente medicale nu înțeleg acest lucru. La aceste cursuri noi învățăm lucruri noi. Nu vine nimeni să ni le spună, altfel. Cu ajutorul educației medicale continue ne putem ghida.

Nu toate asistentele văd lucrurile la fel. Sunt persoane care-și doresc să afle tot ce e nou și să meargă la cursuri. Acestea sunt asistentele medicale care și-au ales această profesie din vocație. Altele sunt reticente. Din cursuri, văd numai creditele. Nu este de ajuns.

Daca nu ați fi devenit asistentă medicală, ce altă profesie ați fi ales?

Nu cred că mi-aș fi ales altceva. La un moment dat, mama mea voia să devin învățătoare. I-am spus ”mamă, nu știu nici să cant, nici să desenez, unde mă trimiți?”. Cu adevărat, nu mă văd făcând altceva.

Care este lucrul care vă face să vă simțiți mândră că ați ales această profesie?

Mulțumirea pacienților. Nimic nu se poate compara cu momentul în care vin și mă iau în brațe și-mi mulțumesc pentru ceea ce am făcut. Nu știu să descriu acest sentiment. Dar este minunat când îl trăiești.

Am avut pacienți care m-au emoționat până la lacrimi. Îmi amintesc o poveste de pe Secția de Transplant Medular de acum 10 ani. Era în ziua de Paște și aveam un pacient, un copil, a cărui mamă îi spunea că nu poate să meargă la biserică să ”ia lumină” pentru că se teme să-l lase singur. La care copilul a replicat, arătând spre mine: ”poți să te duci liniștită că sunt aici cu cea de-a doua mamă a mea”. Vă imaginați ce am simțit în acele momente.

Și-mi mai amintesc de un copil de 5 ani care stătea în ușa biroului meu. Când o colegă l-a întrebat de ce stă acolo, i-a răspuns: ”stau aici, pentru că mie-mi place de doamna”.

Astfel de lucruri m-au motivat pe mine. Nu-i înțeleg pe cei care se uită doar la lucrurile materiale. Uneori cred că cei care gândesc ca mine, care au o astfel de motivație, sunt mult mai fericiți.

Cum vedeți rolul OAMGMAMR filiala București în promovarea intereselor profesiei dumneavoastră? Ce așteptări aveți de la această organizație?

Am o relație foarte bună cu cei de la Ordinul București. Îi apreciez foarte mult. Sunt partenerii noștri care ne ajută în formarea oamenilor. Ei ne pot ajuta să primim recunoaștere profesională și să promovăm valorile și interesele profesiei.

Cred ca ar fi rolul nostru să fim mai deschiși față de ei. Noi, asistenții medicali, trebuie să le înțelegem mai bine menirea și că ceea ce face Ordinul este benefic pentru noi. Uneori, problema este a noastră, a asistenților medicali. Pentru că nu înțelegem că ne pot ajuta, atât prin cursurile pe care le organizează, cât și prin celelalte activități de dezvoltare profesională pe care le oferă. Atunci când merg la cursuri, colegii trebuie să înțeleagă că fac ceva pentru ei înșiși, că pot afla lucruri noi, poate de la cineva din alt spital, poate de la cineva cu mai multă experiență. Noi ne îmbogățim, prin aceste cursuri. Așa că, ar trebui să le privim cu mai multă deschidere, ca pe ceva extrem de util nouă.

A consemnat Mirela Mustață, Redactor E-Asistent, Specialist în Comunicare și Relații Publice, PhD.



Istoria Institutului Clinic Fundeni

Una dintre cele mai mari și prestigioase unități medicale din România a împlinit, anul acesta, 55 de ani de activitate.

Este o instituție medicală cu 1139 de paturi unde anual se internează peste 100.000 de persoane, se efectuează peste 300.000 de consultații și 6.000.000 analize și investigații.

Institutul Clinic Fundeni a fost fondat în anul 1959. Este un centru de excelență în patologia dificilă cardio-vasculară, hepatică, renală, digestivă, hematologică, etc. Pe parcursul celor 55 de ani de activitate, specialiștii din cadrul unității med-

icale au reușit să ducă la bun sfârșit numeroase premiere medicale. Așa se face că aici, de lungul timpului, profesioniștii ai institutului au salvat sute de mii de vieți în fiecare an, milioane de pacienți fiind tratați, în cele aproximativ 500.000 de ore de activitate neîntreruptă.

Spre beneficiul pacienților, aici lucrează specialiști care îmbină practica medicală cu cercetarea fundamentală.

De asemenea, Institutul Clinic Fundeni este una dintre cele mai importante școli medicale, aici formându-se numeroase generații de medici și cadre medicale.



Institutul Clinic Fundeni este, totodată o unitate medicală ale cărei realizări s-au construit ca urmare a unei excelente colaborării cu alte instituții medicale din România și din străinătate.

Un moment ce poate fi considerat un adevărat omagiu adus cadrelor medicale, dar și pacienților săi a fost reprezentat de evenimentul prilejuit de Zilele Institutului Clinic Fundeni 2014, organizate cu ocazia celei de-a 55-a aniversări a acestei unități medicale de renume.

Prin intermediul acestui eveniment, desfășurat sub deviza "Iubește viața", unitatea medicală a prezentat principalele realizări și a inaugurat o serie de noi proiecte - începerea lucrărilor de construcție la Centrul de Excelență în Medicina Translațională, inaugurarea Punctului de Transfuzii (deschiderea punctului pentru donatorii de sânge după 7 ani), inaugurarea Laboratorului de Citogenet-

ică și de Imunofenotipare (un proiect GDF SUEZ Energy România), experiența și rutina în transplant medular — linie continuă, precum și marcarea a 20 de ani de dializă în I.C. Fundeni.

"De 55 de ani, Institutul Clinic Fundeni "Iubește Viața". Este o onoare, o mândrie, dar și o responsabilitate pentru noi să contribuim în continuare la creșterea performanței medicale în beneficiul pacienților care au nevoie de noi. Acum, după aproape o jumătate de milion de ore de activitate neîntreruptă în I.C. Fundeni, cred că putem spune că prin munca de echipă, devotament, implicare și continuă dezvoltare, am scris o istorie frumoasă și continuăm să construim o unitate medicală de referință în România. Anual avem peste 80.000 de pacienți în regim de spitalizare continuă, în timp ce în regim de spitalizare de zi vorbim deja de sute de mii de persoane care se adre-

sează institutului. Numai în acest an (n.b. 2014), până acum, s-au realizat peste 100 de transplanturi renale și aproape 100 de transplanturi hepatice. De asemenea, nu putem să nu menționăm și activitatea de transplant medular din cadrul Institutului, care din 2001 de când a fost demarată și până în prezent a înregistrat peste 600 de transplanturi medulare. Și nu ne oprim aici”, a declarat conf. dr. Carmen Orban, managerul Institutului Clinic Fundeni în cadrul evenimentului organizat cu ocazia celei de-a 55-a aniversări a acestei unități medicale.

În cadrul Institutului Clinic Fundeni funcționează: Centrul pentru Transplant Medular (alcătuit din trei departamente care s-au înființat pe rând: Clinica de Hematologie, Departamentul de laboratoare proprii de înaltă specializare și Unitatea de transplant medular); Centrul pentru boli digestive și transplant hepatic și Centrul pentru uronefrologie și transplant renal.

Institutul Clinic Fundeni cuprinde și Secția Clinică ATI I, II și III, Secția clinică chirurgie generală I și II, Secția clinică gastroenterologie I, II și III, Secția clinică hematologie I, II și III, Secția clinică medicină internă; Secția clinică nefrologie; Secția clinică neurologie I și II; Secția clinică pediatrie I, II și III; Secția radioterapie; Secția clinică urologie I, II și III.

Surse de documentare:

<http://icfundeni.ro/despre-noi/>

<http://www.jurnaluldeafaceri.ro/55-de-ani-de-activitate-medicala-in-cadrul-institutului-clinic-fundeni/>

<http://www.agerpres.ro/comunicate/2014/09/30/comunicat-de-presa-institutul-clinic-fundeni-14-11-16>

Foto: <http://www.institutiimedicale.ro/spitale/spitalul-fundeni-bucuresti.html> și <http://www.doctorulzilei.ro/insitutul-clinic-fundeni/>



Depresia și sărbătorile de iarnă

Trăim într-o epocă a depresiei, o boală care afectează din ce în ce mai multă lume și care este de 10 ori mai răspândită decât acum 50 de ani. Studiile arată ca 9% din populație are anual episoade depresive majore, iar 30%, cel puțin o dată în viață.

Depresia devine, astfel, o problemă majoră de sănătate publică, care, până în 2020, va deveni a doua cauză de dizabilitate la nivel mondial, după bolile cardio-vasculare.

Depresia nu este o slăbiciune de caracter sau ceva de care să ne fie rușine. Ea este o boală - se bazează pe simptome cunoscute, poate afecta pe oricine și există tratamente precise care o pot vindeca.

Care sunt factorii de risc ai apariției depresiei sau a episoadelor depresive? Factorul

principal, cred majoritatea specialiștilor, este dat de evenimentele vieții care cauzează singuratarea afectivă. Iar, perioada sărbătorilor de iarnă poate fi, pentru mulți dintre noi, un astfel de factor declanșator, cel puțin pentru formele ușoare, așa numitele episoade depresive. În orice moment, circa 25% dintre noi trecem prin asemenea episoade de depresie ușoară, iar statisticile arată că sărbătorile de iarnă sunt un moment în care această rată depresiilor crește vizibil.

Una dintre probleme vine din ceea ce suntem învățați de mici. Ni se spune, de exemplu, că sărbătorile de iarnă ar trebui să fie cea mai fericită perioadă a anului, o ocazie de a fi plin de veselie alături de familie, prieteni și colegi. Și totuși, de ce nu așa? De ce este Crăciunul momentul anului când se înregistrează o incidență crescută a depresiei, așa cum indică Institutul Național de Sănătate din SUA? De ce raportează spitalele și poliția creșterea numărului de sinucideri sau încercări de sinucidere? Psihatrii, psiho-terapeuții și alți profesioniști din domeniul sănătății mintale vorbesc despre o creștere semnificativă a cazurilor de pacienți care se plâng de stări depresive de sărbători. Un sondaj din SUA arată că 45% dintre respondenți priveau cu anxietate venirea sărbătorilor de iarnă.

Există multe persoane pentru care sărbătorile sunt asociate cu tristețea, singurătatea, apăsarea, depresia. Motivele pentru care oamenii pot intra în depresie în timpul sărbătorilor sunt diferite, începând cu presiunea ideii de sărbătoare asociată cu starea de bine și fericirea. Mai exact, depresia apare din cauza diferenței pe care o resimțim între ceea ce ne-am imaginat și realitatea care poate contrazice uneori brutal această proiecție.

De asemenea, unii cercetători consideră expunerea la lumină ca fiind o variabilă importantă în explicarea creșterii frecvenței depresiilor în sezonul rece, sezonul sărbătorilor de iarnă. Cu cât oamenii se expun mai mult la lumină, cu atât corpul lor va produce mai multă melatonină, responsabilă pentru asigurarea unui somn liniștit, care este esențial pentru procesele de refacere fizică și psihică. Totodată, s-a constatat că perioada rece este caracterizată și de un nivel mai scăzut de serotonină în organism, substanța hormonală care, în cantități reduse, poate duce la apariția anxietății.

Până de curând, depresia era un mister. Există persoane care prezintă un risc crescut de depresie? De unde vine depresia? Cum o putem alunga? Toate acestea erau întrebări fără răspuns. Acum, după 30 de ani de cercetări științifice, răspunsurile ne sunt mult mai la îndemână. În ciuda dezbaterii aprinse din ultimele decenii, pare destul de clar că depresia este, cel mai frecvent, consecința unui vulnerabilități genetice activată de surse de stres extern.

Astfel, există o diferențiere relativ clasică în diagnosticarea depresiei. Depresia

nevrotică sau psihogenă este o reacție la un eveniment greu de suportat – divorț, deces, pierderea locului de muncă și depresia psihotică sau endogenă, nedatorată unui eveniment extern, cu conotație genetică, legată de anumiți factori biologici. Un exemplu din ultima categorie este psihoza maniaco-depresivă, cunoscută și sub numele de tulburare bipolară. Depresia bipolară este transmisibilă ereditar într-o proporție mult mai mare. Ea este o boală, considerată pe drept cuvânt o afecțiune a trupului și tratată medical (de obicei cu carbonatul de litiu). Această formă de depresie se ase-





amănă cu cea unipolară doar în aparență. Depresia bipolară nu poate fi tratată numai prin psihoterapie, aceasta trebuie însoțită de medicație. Depresia bipolară este mult mai puțin frecventă decât cea unipolară, de circa 10-20 de ori. Depresia unipolară este o depresie normală gravă, ambele implicând o modificare negativă a gândirii, a stării de spirit, a comportamentului și a trupului, pe fondul tristeții și neputinței simțite, provocate, în vasta majoritate a cazurilor, de un eveniment extern.

Depresia unipolară este din ce în ce mai răspândită în zilele noastre, iar victimele principale sunt femeile. Ele sunt afectate mai des decât bărbații, într-o proporție de 2:1. Se pare că explicația stă în modul în care sunt socializate femeile, mai multe spre pasivitate, înclinația lor de a supra - analiza evenimentele și a-și atribui vina pentru modul în care au decurs evenimentele, spre deosebire de bărbați, care, în asemenea situații, decid să acționeze.

Poate fi depresia prevenită? Care sunt semnele prevestitoare? Dacă le știm, putem să intervenim la timp și prevenim declanșarea ei? De ce este greu să recunoaștem depresia? Răspunsul este simplu. În primul rând, fiindcă nu este o maladie omogenă, ea asociind modificări comportamentale, afective, cognitive, tulburări de comportament, modificări somatice – digestive, cardio-vasculare și de tensiune arterială.

Există totuși câteva semne prevestitoare clare. Acestea sunt:

- 1) insomnia – trezirea precoce, cu circa 2 ore înainte de ora normală de trezire, sau somnul fragmentat;
- 2) scăderea libidoului;

- 3) lipsa de vitalitate; 4) tulburările emoționale și schimbările de comportament - iritabilitate, irascibilitate, furie, reacții disproporționate;
- 5) anomalii senzoriale – intoleranța la zgomot, o sațietate scăzută a alimentelor;
- 6) somatizări – cefalee, tulburări digestive.

Sinuciderea constituie principala complicație a depresiei. De aceea, diagnosticarea depresiei este o chestiune de maximă urgență.

Față de rata de sinucideri pentru populația generală, ea este de aproape 20 de ori mai mare în cazul pacienților depresivi. Dintre aceștia, 15% se sinucid.

Pe de altă parte, depresia este o boală care se îngrijește și care se vindecă, iar recidivele pot fi prevenite. Acest aspect este cheie, căci cu cât un bolnav a avut mai multe episoade depresive, cu atât va avea mai multe (din cauza plasticității creierului, se pare că se crează circuite neuronale ale depresiei).

Tratamentul eficient pentru depresie este cel medicamentos. Acesta ameliorează semnificativ starea în circa 65% din cazuri, însă mulți pacienți nu vor să ia medicamente din cauză că au efecte secundare destul de puternice, iar întreruperea tratamentului poate duce la recidiva depresiei. Pe de altă parte, medicamentele adresează simptomele, nu cauzele depresiei. Un alt remediu, șocul electroconvulsiv,



care are încă o reputație foarte proastă în opinia publică, are efect rapid și e foarte eficient, reducând depresia în aproximativ 75% de cazuri, în doar câteva zile. Acesta se recomandă, în special, celor cu tendințe suicidare. Din păcate, efectele secundare pot fi serioase – pierderea memoriei, modificări cardiovasculare și confuzie. Nu există dovezi că acesta ar preveni reapariția depresiei. Și el se adresează doar simptomelor.

Așadar, tratamentul medicamentos, ca și cel prin șocuri electro-convulsive, nu sunt niciodată de ajuns. Ele tratează simptomele, nu boala, acționând asupra creierului, nu asupra psihicului. Din păcate, la ora actuală, psihiatria farmacologică și psiho-terapia tind să se depărteze una de cealaltă. Curentul majoritar, de vindecare rapidă și cât mai ieftină, a adus psihofarmacologia la acest rol predominant din prezent. Din păcate, pe termen lung, tratamentul medicamentos este cu totul insuficient.

În concluzie, medicamentele și psihoterapia trebuie să se completeze reciproc. Psihoterapia nu reduce depresia la o simplă problemă de deficit de neuromodulatori (care, de altfel, nu se știe dacă e o cauză sau un efect al depresiei). Astfel, terapia cognitivă încearcă să modifice felul în care persoana deprimată se gândește în mod conștient la problemele sale și în care acționează apoi, strâns legat de aceste gânduri și convingeri. Aceasta aduce o ameliorare în până la 70% dintre cazuri, mai ales în cazurile de depresie moderată, și reduce riscul de recidivă mai bine decât medicamentele. Aceleași rezultate vin și de la psiho-terapia interpersonală, care se ocupă de problemele prezente care țin de felul în care ne înțelegem cu ceilalți oameni. În ciuda atuurilor psihoterapiei în prevenirea recidivelor prin adresarea cauzelor depresiei, medicamentele trebuie totuși administrate primele în cazul depresiei grave.

Creșterea alarmantă a incidenței depresiei în ultimii 50 de ani, mai ales în SUA, unde 1 din 10 adulți americani și 1 din 4 femei de 40-50 de ani iau anti-depresante, s-a reflectat într-o creștere de 7 ori numărului de cazuri în perioada 2005-2011. Căutând explicații pentru acest fenomen, unele voci din lumea medicală, în special din SUA, arată cu degetul din ce în ce mai apăsător (și) spre o supra-diagnosti-

care a depresiei. Aceasta este indicată de câteva studii recente - astfel, cercetătorii de la Johns Hopkins au studiat cazurile a peste 5500 de adulți diagnosticați cu depresie majoră și au descoperit că două treimi dintre aceștia nu îndeplineau de fapt criteriile de diagnosticare și că ar fi putut fi sfătuiți în mod greșit să ia anti-depresante. Aceasta poate fi o problemă gravă, dacă se ia în calcul ca aceste medicamente cresc riscul de sinucidere, iar simptomele din timpul reducerii dozelor și, mai ales, de la renunțarea la tratament sunt extrem de serioase. În SUA, supra-diagnosticarea depresiei este o problemă de mare actualitate, căreia i se dedică din ce în ce mai multă atenție și studii.

În România, situația este, cel puțin deocamdată, la polul opus, în ceea ce privește numărul de depresii diagnosticate. Stigmatul social este încă atât de răspândit încât numărul celor ce se adresează terapeuților este mult prea scăzut. În felul acesta, nu putem afla adevărata dimensiune a problemei. Ar fi îngrijorător și trist ca mulți pacienți să ducă în tăcere și fără ajutorul corespunzător o afecțiune care ar putea fi tratată.

Un mesaj plin de optimism, important atât pentru cei afectați de depresie, dar și pentru cei apropiați lor, ne este transmis de scriitorul Andrew Solomon, într-un interviu acordat Ana-Mariei Sandu de la Dilema Veche. S-a întâmplat cu ocazia lansării traducerii în română a cărții sale "Demonul amiezei". Cu acest prilej, Andrew Solomon spunea: "Simt că depresia m-a făcut mai uman și mai empatic; că m-a făcut să trăiesc mai acut bucuriile din viața mea; că m-a făcut să sărbătoresc fiecare zi în care mă trezesc dimineața fără să mă simt deprimat."

Articol realizat de Mirela Mustăță, Redactor E-Asistent, Specialist în Comunicare și Relații Publice, PhD.

Surse:

Dilema veche, nr. 543, 10-16 iulie 2014 - Interviul de Ana Maria Sandu cu Andrew Solomon, autorul cărții "The Noonday's demon" (Demonul amiezei)"

Seligman, Martin, E.P., “Ce putem și ce nu putem schimba” – Martin E.P. Seligman – Editura Humanitas, București, România, 2013, ISBN – 978-973-50-3966-0.

Solomon, Andrew, “The Noonday Demon – An Anatomy of Depression”, Random House, Vintage, London, UK, 2014, ISBN – 978-0-099-27713-2

<http://www.eva.ro/sanatate/psihiatrie/depresia-de-sarbatori-articol-21786.html>

<http://www.eva.ro/sanatate/anotimpul-rece-creste-riscul-de-depresie-articol-65876.html>

<http://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201011/why-people-get-depressed-christmas>

<http://zumi.md/sanatatea-ta/cum-tii-ca-suferi-de-depresie-vezi-care-sunt-primele-semne>



Beneficiile pentru sănătate aduse de animalele de companie – mit sau realitate?

Animalele de companie joacă un rol important în viața multora dintre noi. Ele ne sunt tovarăși de nădejde, o companie pe care o apreciem și care ne poate afecta calitatea vieții. Este această prezență benefică pentru sănătatea noastră?

Cercetătorii au început să fie preocupați de această întrebare doar recent, însă, în ultimul timp s-au desfășurat din ce în ce mai multe studii care explorează această legătură, de altfel străveche, dintre oameni și animale, în special cele de companie. Ce ne arată aceste studii?

De exemplu, potrivit unui studiu din

2002, animalele de companie pot îmbunătăți sănătatea inimii prin scăderea tensiunii arteriale și stabilizarea ritmului bătăilor inimii în situații de stres. Astfel, cercetătorii au măsurat, în condiții de stres, schimbările de ritm cardiac și tensiune arterială printre subiecții cu animale de companie (câini sau pisici) comparativ cu cei fără. Cei cu animale de compa-

nie au avut valori mai scăzute ale ritmului cardiac și tensiunii arteriale, atât înainte, cât și în timpul experimentului care a constatat în administrarea unui test de matematică subiecților. Concluziile acestea sunt confirmate de un alt studiu, al Institutului Național de Sănătate din SUA, care a observat 421 de adulți care suferiseră atacuri de cord. Un an mai târziu, oamenii de știință au descoperit că, dintre acești 421 de subiecți, cei care aveau un câine aveau o rată de supraviețuire mai bună decât cei care nu aveau câini, indiferent de severitatea atacului.

Un alt beneficiu subliniat de studii recente este acela că expunerea copiilor la animalele de companie reduce

anxietatea acestora. Copiilor, care aveau vârste între 3 și 6 ani, le-au fost măsurate tensiunea arterială și ritmul cardiac în decursul a două vizite la medic, dintre care în timpul uneia era prezent și un câine. Rezultatele au fost mult mai bune în timpul vizitei la care a fost prezent și câinele. În alte studii, cercetătorii au adus animale de companie în spitale, iar reacțiile copiilor spitalizați, dar și ale adulților, au fost pozitive, înregistrându-se niveluri mai scăzute ale durerii și anxietății.



Una dintre cauzele acestor efecte terapeutice este aceea că majoritatea animalelor de companie ne ajută să ne îndeplinim una dintre nevoile umane de bază, aceea a atingerii. Mângâierea animalului, îmbrățișarea lui, ne pot calma rapid și ne liniștesc când suntem stresați. Compania unui animal alină sentimentul singurătății, iar multe dintre animale sunt un mare stimulent pentru mișcarea fizică, care ne îmbunătățește starea de spirit.

Pentru persoanele în vârstă, animalele de companie pot fi, de asemenea, o importantă sursă de contacte sociale, care, la rândul lor, le cresc starea de bine. Menținerea contactelor sociale nu este întotdeauna ceva ușor de făcut odată cu înaintarea în vârstă. Pensionarea, bolile, moartea partenerului și/sau prietenilor îi lasă pe cei în vârstă cu un cerc social mult restrâns, iar la această vârstă prietenii se leagă mai greu. Tocmai de aceea, plimbarea unui câine este o mo-

dalitate bună pentru a întâlni oameni, începe conversații și, de ce nu, lega noi prietenii.

Dincolo de contactele sociale, animalele de companie îi ajută pe cei în vârstă să rămână activi din punct de vedere fizic, aceștia având, de exemplu, o mobilitate mai bună și fiind mai implicați în îngrijirea proprie. De asemenea, a avea grijă de un animal de companie le poate da celor în vârstă un nou sens în viață, după ce și-au încheiat viața profesională sau după ce copiii au plecat de acasă.

Din cele prezentate mai sus se poate trage concluzia că prezența unor animale de companie în viața noastră este necondiționat și indubitabil benefică din plin sănătății noastre. Nu este, totuși, chiar așa!

Reversul medaliei este că animalele de companie vin și cu potențiale pericole pentru sănătatea noastră. De exemplu, în fiecare an se înregistrează multe cazuri de căzături cauzate de animalele de companie, care rezultă în oase rupte, iar persoanele cele mai expuse sunt bătrânii, mai ales cei trecuți de 75 de ani. Cauza cea mai răspândită a căzăturilor este tocmai unul dintre beneficiile aduse sănătății – plimbarea câinelui. Pe lângă răniri (cele cauzate de căzături sau mușcături), animalele de companie pot fi sursa unui șir lung de boli infecțioase. Bolile pe care le putem lua de la animale, numite în mod generic zoonoze, pot fi viroze, bacterioze, micoze, rickettsioze sau parazitoze. Cele mai frecvente zoonoze de la animalele de companie sunt transmise de câini și pisici, care pot aduce boli destul de grave precum: toxoplasmoza, virusul turbarii sau diverse micoze. Toxoplasmoza umană poate fi asimptomatică sau simptomele pot trece neobservate, deoarece sunt similare unei banale răceli. Cel mai mare pericol al acestei boli constă din faptul că, la om, se transmite congenital, de la femeia gravidă la făt, caz în care poate cauza malformații grave.

Câinele, unul dintre animalele de companie preferate, ne poate transmite și el o multitudine de boli. El poate fi purtătorul unor paraziți intestinali precum larva migrans, pe care o elimină în excremente, motiv pentru care manevrarea acestora trebuie făcută cu mănuși sterile. Mult mai gravă este însă infecția cu echinococcus granulosus, sau tenia câinelui. Dincolo de diferitele boli care se pot transmite de

la câinele bolnav sau nevaccinat, nu trebuie să uităm de mușcături. După cum bine știm, câinele nu se spală pe dinți, motiv pentru care este esențial ca plaga să fie foarte bine dezinfectată pentru înlăturarea germenilor!

Câinele este și sursa principală de infectare cu parazitul care provoacă chistul hidatic. De la câine boala este ușor transmisă



la om dacă nu se respectă regulile de igienă.

Micozele și eczemele sunt des întâlnite și pot fi luate prin contactul direct cu secrețiile, blana și pielea animalului bolnav, câine sau pisică. Zoonozele provocate de ciuperci (fungi) sunt foarte greu de tratat. Deși există unguente fungicide eficiente, sporii ciupercilor sunt greu de eliminat din locuința contaminată, iar recidivele sunt frecvente. În acest context, trebuie subliniată importanța vaccinării animalelor pe care dorim să le luăm în îngrijire. Vaccinându-le, ne protejăm și le protejăm de diverse boli. Igiena constantă are, de asemenea, un rol esențial în prevenirea zoonozelor - curățarea și dezinfectarea periodică a "lădiței cu nisip", spălarea mâinilor după contactul cu pisica sau câinele, precum și prin deparazitarea sezonieră a acestora.

Efectele interacțiunii dintre oameni și animalele de companie sunt deci complexe, ele ne sunt prieteni buni, însă ne pot deveni, involuntar, și...dușmani. Beneficiile pe care le aduc sănătății noastre nu sunt înțelese pe deplin, studiile pe acest subiect fiind încă mai degrabă limitate, cu multe rezultate neconcludente. Unele studii arată anumite beneficii, altele nu. În multe studii, e greu să-ți dai seama dacă beneficiile pentru sănătate observate la deținătorii de animale se datorează animalelor respective sau faptului că există ceva fundamental diferit la ei și care i-a și determinat să ia decizia să-și cumpere un animal de companie. Astfel, întrebarea fundamentală este – deținătorii de

animale au o stare de sănătate bună datorită animalelor de companie sau acestuia, având o stare de sănătate bună datorită stilului lor de viață, mai activ, să-i spunem, ceea ce îi și face mai dispuși să-și ia un animal de companie.

În timp ce convingerea larg răspândită este că există beneficii certe pentru sănătatea noastră fizică și psihică aduse de animalele de companie, convingere sprijinită și de rezultatele unor studii, sunt multe voci în comunitatea medicală care afirmă că aceste beneficii nu au fost demonstrate științific. O astfel de voce este a Dr. James Griffin, cercetător la Institutul pentru Sănătatea Copilului și Dezvoltării Umane din cadrul Institutului Național de Sănătate din SUA. "Până acum au fost relativ puține studii bine controlate. Pe scurt, așa stă situația, din punct de vedere științific," recunoaște el. La fel, pe baza unei analize recente a problemei, publicată în *Current Directions in Psychological Science*, Dr. Harold Herzog a conchis că, în acest moment, beneficiile pentru sănătatea fizică și psihică aduse de animalele de companie sunt nedemonstrate.

Dr. Herzog spune că studiile precedente asupra impactului asupra longevității

și sănătății au produs un amalgam de rezultate contradictorii. "În timp ce animalele de companie sunt în mod sigur benefice pentru unele persoane, există, în prezent, puține dovezi pentru a putea afirma că deținătorii de animale de companie sunt mai sănătoși sau fericiți sau longevivi" decât cei fără animale de companie.

Herzog mai adaugă că multe studii care arătau rezultate negative, contrare opiniei generale, au fost mai degrabă ignorate sau nu au ajuns pe prima pagină a ziarelor.



În această privință, Herzog citează un studiu din 2010 care arată că deținătorii de animale care au suferit un infarct aveau o probabilitate mai mare să moară sau să sufere un nou infarct în decurs de un an, dar acest studiu n-a fost prezentat în mass media. Alt studiu, nepopularizat, arată că tensiunea arterială a deținătorilor de animale incluși în cercetare nu era diferită de cea a subiecților fără animale de companie.

Astfel, multe studii efectuate pe scară largă în Europa, Australia sau SUA nu au adus rezultate concludente care să demonstreze beneficiile fizice sau psihologice ale deținerii unui animal de companie. Se pare că beneficiile nu sunt generale, ci mai degrabă restrânse la an-

umite categorii, precum copiii cu autism. Dr. Herzog subliniază, în finalul prezentării sale, că, până la realizarea unor studii cu adevărat științifice, afirmațiile despre efectele animalelor de companie asupra oamenilor rămân la stadiul de ipoteze și nu fapte confirmate.

În acest moment, susține Dr. Herzog, sprijinit de o pleiadă de alte voci reputate din lumea medicală, trebuie efectuate cât mai multe studii pe tema interacțiunii om-animal și efectele acesteia asupra sănătății. Dacă aceste studii vor aduce rezultate concludente asupra beneficiilor specifice aduse în circumstanțe specifice, acestea pot fi folosite pentru schimbarea politicilor de sănătate astfel încât să se permită și încurajeze adaptarea corespunzătoare a mediului, regulilor și facilităților din școli, spitale și alte instituții de îngrijire pentru interacțiunea om - animal.

Articol realizat de Mirela Mustăță, Redactor E-Asistent, Specialist în Comunicare și Relații Publice, PhD.

Surse:

<http://newsinhealth.nih.gov/2009/February/feature1.htm> - Can pets help keep you healthy?

<http://www.ziare.com/viata-sanatoasa/sanatate/minuni-pe-care-le-fac-animalele-de-companie-pentru-sanatatea-ta-1242696>

<https://www.farmaciata.ro/medicina-de-familie/item/302-animalele-de-companie-potentiale-pericole-pentru-sanatate>

<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/the-health-benefits-of-pets.htm> - <http://center4research.org/healthy-living-prevention/pets-and-health-the-impact-of-companion-animals/>

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/232220.php>

<http://www.npr.org/blogs/health/2012/03/09/146583986/pet-therapy-how-animals-and-humans-heal-each-other>

Besser, Richard, Dr., "Spune-mi adevarul, doctore", București, Lifestyle Publishing, 2014, ISBN 978-606-8566-09-2

<http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/features/health-benefits-of-pets>

Manual de formare a specialistului în copilăria timpurie

Stephanie Kally, Cătălina Rădulescu, Monica Anghel (coordonatori)
Editura Humanitas, 2009



Studiile reunite aici vorbesc deschis despre situațiile problematice prin care trec copiii mici și le prezintă în detaliu. Constituie de aceea un exemplu despre cum să nu ascundem problemele chinuitoare din viața reală sub paravanul pretensei lor inexistențe sau sub vălul dificultăților rezolvate înainte de a fi cunoscute. Studiile prezentate sunt bine cumpănite și prezintă totodată variate feluri în care se poate ajunge la găsirea unor soluții.

Textele nu au pretenția de a fi exhaustive fiecare în domeniul lui, ci, dimpotrivă, reprezintă o invitație la a fi aprofundate și, eventual, duse mai departe.

De altfel, cei mai mulți dintre autorii modulelor sunt ei înșiși specialiști în domeniu, mai întâi practicieni, abia apoi te-

oreticieni, ceea ce dă măsura utilității și pertinentei acestui manual în lucrul cu copiii și adulții din jurul lor.

Limba franceză pentru medici și asistente

Mireille Mandelbrojt Sweeney, Eileen Sweeney

Editura Polirom, 2014



Acest ghid este dedicat celor care sunt interesați de consultarea literaturii medicale sau urmarea unor cursuri de formare profesională medicală în limba franceză, precum și celor interesați să profeseze în țări francofone.

Conținutul este extrem de variat și prezentat într-o manieră accesibilă și practică, acoperind subiecte ce țin de comunicarea uzuală cu pacientul sau de prezentarea termenilor anatomico-fiziologici cheie pentru fiecare dintre aparatele și sistemele organismului uman.

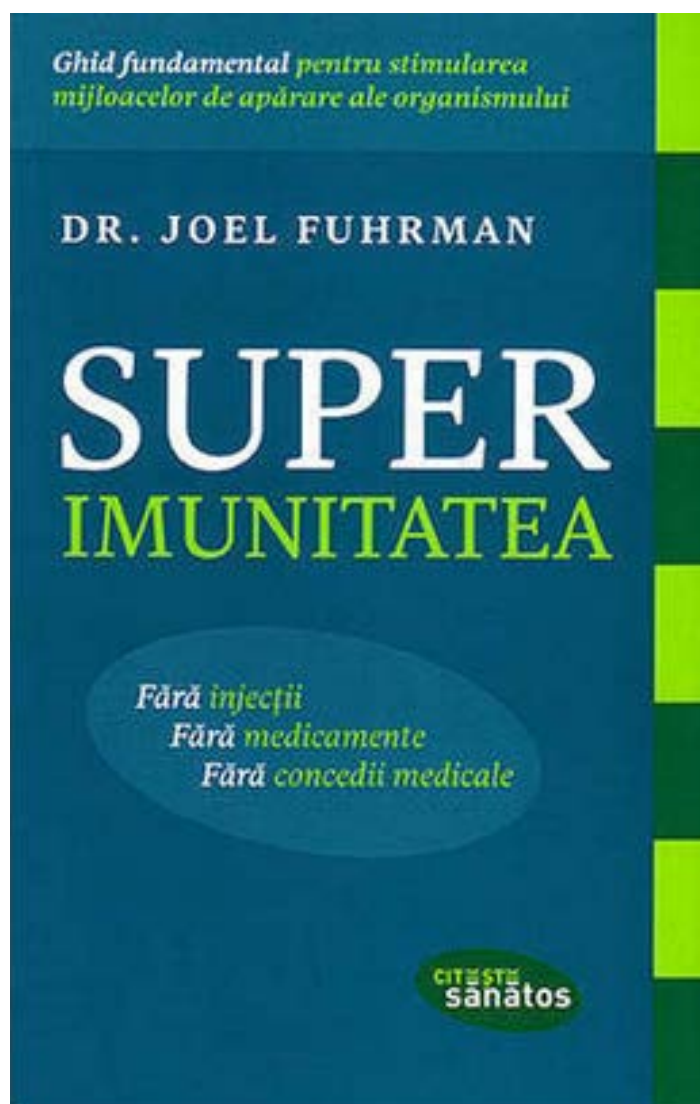
Cartea prezintă, de asemenea, și cele mai frecvente boli, împreună cu examenele clinice și paraclinice specifice fiecăreia și trece în revistă și unele

probleme serioase de sănătate publică precum fumatul, alcoolismul și bolile cardiace.

Super-imunitatea. Ghid fundamental pentru stimularea mijloacelor de apărare ale organismului

Joel Fuhrman

Editura Lifestyle, 2012



Folosind ultimele cercetări științifice, autorul ne pune la dispoziție un ghid cuprinzător pentru a ne îmbunătăți semnificativ starea de sănătate prin stimularea activității sistemului imunitar. Aceasta ne va ajuta să prevenim instalarea celor mai răspândite boli ale vremurilor noastre, de la cele mai banale precum răceli și gripe la infecții serioase pentru care, de obicei, ne bombardăm organismul cu antibiotice.

Incursiunea prin lumea super-imunității începe cu câteva întrebări simple, dar fundamentale, despre sănătate pe care ni le punem toți într-un moment sau altul - de exemplu, banala întrebare "de ce răcesc atât de des?". Această incursiune fascinantă și alertă se încheie cu prezentarea unor modalități simple de a atinge o excelentă stare de sănătate, bazate

pe o dietă care combină alimente cu proprietăți imuno-stimulatoare deosebite.

Echipa editorială

Doina Carmen Mazilu – coordonator

Mirela Mustață – redactor executiv

Ana-Maria Roșu – secretarul redacției

Cristian Oancea – specialist tehnic

Ne puteți scrie la email:

secretariat@oammrbuc.ro

sau contacta direct la sediul OAMGMAMR filiala Municipiului București din strada Avrig nr. 12, sector 2, București.