

Școala Postliceală Ecologică „Sfântul Ștefan” – Craiova

REVISTA ASISTENT

VIAȚA ȘI SĂNĂTATEA

Nr. 11/ 2015



2000-2015

Colectivul redacțional

Mat. pr. Teclu CODREȘI, manager

Prof. Cornelia NEACȘU, director

Redactori

Dr. Gerda MARGINE

Farm. Bianca LILEA

Nicoleta Adelina RĂZBOI, elev

Coperta:

Ing. Laurent THIMONNIER

Autorii poartă întreaga responsabilitate asupra materialelor publicate.



DTP: Anemona Andrei
Tiparul: **Aius PrintEd** Craiova
Tel./fax: 0251-596 136; tel. 0351-467 471
e-mail: editura.aius@gmail.com
www.aius.ro



Concursul „ASISTENTUL MEDICAL ȘI EXCELENȚA ÎN PROFESIE” destinat elevilor din învățământul postliceal cu profil sanitar este organizat anual, din 2012, la Școala Postliceală Ecologică „Sfântul Ștefan” din Craiova, pentru specializările Asistent Medical Generalist – AMG și Asistent Medical de Farmacie - AMF.

Acest concurs a fost propus pentru contribuții la creșterea calității educației, la acest nivel de învățământ și pentru evidențierea elevilor cu pregătire de performanță.

Acestea reprezintă viziunea și demersul școlii, orientate către susținerea performanței, ca premisă a excelenței în educație și propune un cadru bine articulat – științific, metodic și educativ – de evaluare a competențelor specifice elevului; achiziții științifice, atitudini și valori.

Concursul a dat posibilitatea elevilor să își demonstreze și dezvolte cunoștințele, talentele și abilitățile practice, urmărind formarea lor din punct de vedere personal, profesional, științific, cultural, civic și moral, în sala de clasă, în sălile de nursing sau în spitale.

Despre concursul „ASISTENTUL MEDICAL ȘI EXCELENȚA ÎN PROFESIE”

Manager,
Prof./ mat. pr. Teclu Codreși

Prin activitățile noastre, ne străduim să aducem procesul educațional mai aproape de necesitățile și aspirațiile elevilor și profesorilor, venind în sprijinul alinierii învățământului românesc la standardele europene și acomodarea acestora cu exigențele concrete de pe piața muncii.

În același timp, concursul contribuie la conștientizarea rolului unei bune pregătiri în domeniul îngrijirii pacienților, în formarea personalității asistentului medical și dezvoltarea respectului pentru profesia aleasă.

Concursul a debutat în data de 15.12.2012,

prin faza pe școală, fiind înscriși 17 elevi din anul I, 11 elevi din anul II și 8 elevi din anul III. Interesul arătat de elevi și profesorii îndrumători au fost imboldul de a continua asemenea competiție la nivel județean și național.

Prima ediție a fazei județene s-a desfășurat în data de 05.IV.2013, la care au participat 27 de elevi, câte 3 elevi, de la fiecare an de studiu, de la școala noastră, Școala Postliceală Sanitară „Christiana” și Școala Postliceală Teologico-Sanitară „Sf. Iosif” din Craiova. Atunci, școala noastră a câștigat locul I, cu 6 din cele 9 premii acordate.

Faza națională, desfășurată în data de 07.06.2013 a reunit 11 școli sanitare, astfel: Școala Ecologică „Sfântul Ștefan” Craiova, Școala Postliceală Teologico - Sanitară „Sfântul Iosif” Craiova, Centrul de Studii European Piatra Neamț Școala Postliceală Sanitară, Centrul de Studii „Ștefan cel Mare și Sfânt” Școala Postliceală Sanitară Pașcani, Centrul de Studii „Ștefan cel Mare și Sfânt” Școala Postliceală Sanitară Botoșani, Centrul de Studii „Ștefan cel Mare și Sfânt – Bucovina” Câmpulung Moldovenesc, Școala Postliceală Sanitară „Thoma Ionescu” Ploiești, Școala Postliceală Sanitară „Carol Davila” Târgoviște, Școala Postliceală Sanitară Zalău, Școala Postliceală Sanitară Arad, Școala Sanitară Postliceală „Carol Davila” Petroșani.

S-au înscris 31 de elevi: 13 elevi din anul I, 11 elevi din anul II, 7 elevi din anul III. Din cele 10 premii și mențiuni acordate, 6 au fost obținute de elevii Școlii Postliceale Ecologice „Sfântul Ștefan”, clasată pe locul I pe țară.

În acest an școlar etapa pe școală a concursului, ediția a III-a s-a desfășurat în ziua de 12.02.2015, la specializarea AMF, la care au participat 14 elevi (7 elevi de la anul I și 7 de la anul II) iar la specializarea AMG s-a desfășurat în ziua de 5 martie 2015, participând un număr de 24 de elevi (12 de la anul I, 5 elevi de la anul II și 7 de la anul III).

La specializarea AMF primele locuri au fost ocupate de: **Buldur Irina**/ premiul I, **Pătru Roberta**/ locul II și **Tudosie Ionuț Dragoș**/ locul III, la anul I, iar de la anul III **Opriș Victorița**/ premiul I, **Burada Alexandru**/ premiul II, **Birchi Monica** și **Popescu Monalisa**/ premiul III.

La specializarea A.M.G, anul I: **Păcurar Simion Gabriel**/ premiul I, **Jianu Corina**/ pre-

miul II, **Micu Hermin** și **Obrocea Andreea**/ premiul III; la anul II **Enea Cătălin**/ premiul I, **Buzatu Florin**/ premiul II, **Milarez Mihaela**/ premiul III; anul III: **Corâci Anișoara**/ premiul I, **Enache Carmen Alice**/ premiul II și **Butoi Florina Daniela**/ premiul III.

Etapa județeană a concursului a fost organizată la Școala Postliceală Ecologică în data de 9 mai 2015, împreună cu șase școli sanitare, care au dorit să participe, pentru un sprijin suplimentar în pregătirea apropiatului examen de absolvire al școlilor sanitare.

S-au format echipe de câte 2-3 elevi, din anul III, pe două calificări.

La calificarea **Asistent Medical Generalist** elevii de la Școala Postliceală Ecologică au obținut următoarele rezultate: premiul I: **Corâci Anișoara**, premiul special: **Enache Carmen**, mențiune: **Sîrbu Denisa**.

La calificarea **Asistent Medical de Farmacie** elevii de la Școala Postliceală Ecologică au obținut următoarele rezultate: premiu special: **Opriș Victorița**, mențiune: **Popescu Monalisa** și **Burada Alexandra**.

Clasamentul pe școli (participare la ambele calificări):

Locul I: Școala Postliceală Ecologică „Sf. Ștefan” Craiova, media 8,71 (6 elevi);

Locul II: Școala Postliceală „Christiana” Craiova, media 8,00 (5 elevi);

Locul III: Liceul „Charles Laugier” Craiova, media 7,56 (5 elevi);

Locul IV: Școala Postliceală „Ion Nănuți” Călărași, media 6,34 (6 elevi).

Prin activitățile sale Școala Postliceală Ecologică „Sfântul Ștefan” din Craiova se străduiește să aducă procesul educațional într-un mediu competițional de calitate, mai aproape de aspirațiile elevilor și profesorilor.

Concursul a evidențiat încă o dată că școlile postliceale sanitare particulare au un învățământ bine organizat și că procesul de învățământ se desfășoară conform standardelor profesionale în vigoare. Cadrele didactice sunt preocupate pentru ca pregătirea elevilor să fie una de performanță, demonstrabilă în activitatea de zi cu zi pe care o vor depune la patul bolnavului, durabilă în timp.

Pentru toți participanții s-a asigurat o excursie gratuită, a doua zi, pe traseul Craiova – Tg. Jiu – Horezu – Olănești – Craiova.

Asistentul medical este profesionistul care a parcurs un ciclu de studiu vocațional cu un curriculum avizat de autoritatea educațională de resort și a obținut un certificat de competențe profesionale.

ETICA MEDICALĂ DIN PERSPECTIVA FORMĂRII ASISTENTULUI MEDICAL

As. med pr. Soare Marinela
As. med. pr. Stănescu Margareta

Un asistent medical pregătit corespunzător într-o unitate de învățământ trebuie să-și însușească cunoștințe, priceperi și deprinderi și atitudini corespunzătoare profesiei sale. Cunoștințele teoretice ale unui asistent medical ideal vor fi cunoștințe vaste în domeniul medical dar și cunoștințe interdisciplinare și transdisciplinare temeinice, cu mare grad de acuratețe și de actualitate.

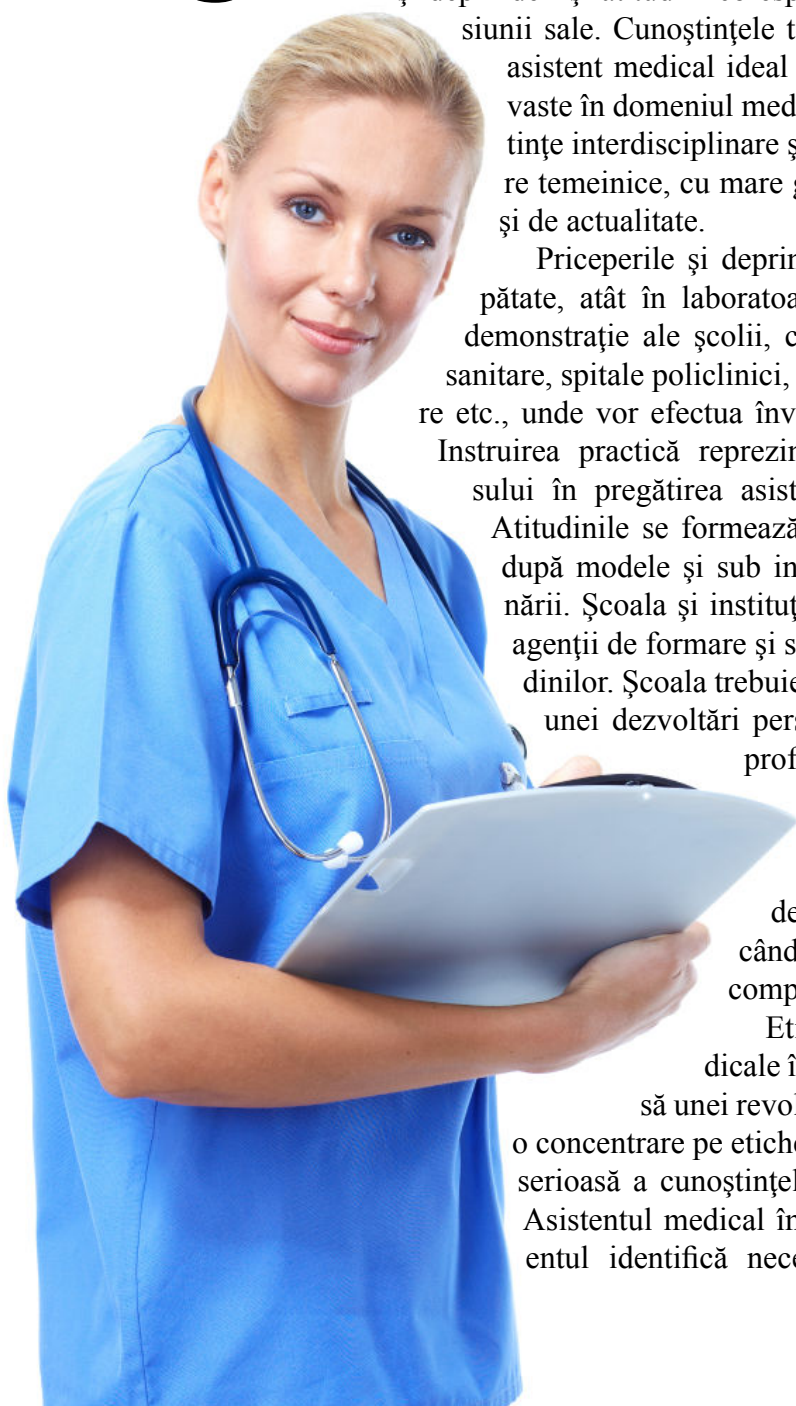
Priceperile și deprinderile vor fi căpătate, atât în laboratoarele și sălile de demonstrație ale școlii, cât și în unitățile sanitare, spitale policlinici, centre comunitare etc., unde vor efectua învățământul clinic. Instruirea practică reprezintă cheia succesului în pregătirea asistentului medical. Atitudinile se formează sau se schimbă după modele și sub influența condiționării. Școala și instituțiile sanitare sunt agenții de formare și schimbare a atitudinilor. Școala trebuie să-i ofere șansa unei dezvoltări personale. Conduita profesională începe încă de pe băncile școlii și se continuă la locul de muncă, implicând o polimorfie de comportamente.

Etica asistenței medicale însăși a fost supusă unei revoluții trecând de la o concentrare pe etichetă la o explorare serioasă a cunoștințelor și abilităților. Asistentul medical împreună cu pacientul identifică necesitățile acestuia

și planuiesc îngrijirea lui. Pacientul este încurajat să participe la implementarea îngrijirii lui și la evaluarea îngrijirii primite. Pacientul este activ implicat în procesul de decizie și în procesul de tratament. O etică ce sugerează că asistentul medical are dreptul de a decide care este interesul pacientului este cu siguranță în contradicție cu filosofia procesului de asistență medicală și cu majoritatea teoriilor privind asistența medicală.

Asistentul medical este văzut în prezent mai mult în ipostaza de partener decât de avocat al pacientului. Dacă pacienții au drepturi, atunci dacă drepturile lor sunt negate sau ei nu au abilitatea de a-și exercita aceste drepturi, asistentul medical are responsabilitatea să se asigure că drepturile lor sunt respectate. Aceasta înseamnă că asistentul medical ar putea fi pus în situația de a apăra autonomia decizională a pacientului chiar dacă el nu este de acord cu decizia.

Codul etic conține pa-



tru elemente fundamentale ce subliniază standardele conduitei etice a asistentului medical.

Primul element vizează natura relației dintre asistentul medical și pacienți. Principala responsabilitate profesională a asistentului medical este de a acorda îngrijirea necesară. În procesul de îngrijire asistentul medical asigură un mediu în care drepturile omului, valorile, obiceiurile și credințele individului, familiei și comunității sunt respectate. Asistentul medical se asigură că individul primește suficientă informație pe baza căreia acesta să își dea consensul pentru îngrijire și tratament. El păstrează confidențiale informațiile personale și folosește cu discernământ aceste informații, fiind responsabil împreună cu societatea de a iniția și realiza acțiuni care să răspundă necesităților sociale și de sănătate ale publicului, în special ale populațiilor vulnerabile. Asistentul medical împărtășește, de asemenea, responsabilitatea de a proteja mediul înconjurător de poluare, degradare și distrugere.

Al doilea element fundamental al Codului vizează relația dintre asistentul medical și practica medicală. Asistentul medical poartă răspundere personală pentru practica sa medicală și pentru actualizarea competențelor sale prin educație continuă. Asistentul medical menține un standard al sănătății personale astfel încât abilitatea de a furniza îngrijire să nu fie compromisă. El se folosește de judecată în relația cu competența individuală când acceptă sau delegă responsabilități. Asistentul medical menține standarde de conduită personală ce se reflectă bine asupra profesiei și întărește încrederea publică. Asistentul medical se asigură că folosirea tehnologiei și științei avansate sunt compatibile cu siguranța, demnitatea și drepturile oamenilor.

Un al treilea element al Codului vizează relația dintre asistenții medicali și profesie. Asistentul medical își asumă rolul major în determinarea și implementarea standardelor acceptabile ale practicii asistenței medicale clinice, ale managementului, ale cercetării și edu-

cației. Asistentul medical acționând în cadrul organizației profesionale participă la crearea și menținerea condițiilor echitabile de muncă în asistența medicală.

Al patrulea element al Codului vizează relația dintre asistenții medicali și colegii lor. Asistentul medical menține o relație de cooperare cu colegii de muncă din domeniul asistenței medicale și din alte domenii. El acționează în mod potrivit pentru a proteja pacienții atunci când îngrijirea lor este pusă în pericol de către colegi sau de către alte persoane.

Diferite instituții medicale și unități spitalicești au abordat problema eticii pe cont propriu. S-a insistat asupra dreptului pacienților la informare. Informarea pacienților, furnizându-le acestora instrumentele necesare pentru a nu fi de acord cu îngrijirea sau tratamentul propus. Astfel ei au dreptul să spună nu și să facă acest lucru într-un mod informat și fără frică de presiune sau sancțiune. Timp de mulți ani principalul domeniu în care pacienții și-au exercitat dreptul de a nu beneficia de anumite tratamente a fost în cazul martorilor lui Iehova care au refuzat transfuziile de sânge. Acest lucru a dus la o atenție sporită acordată altor aspecte ce privesc drepturile pacienților: nevoia de a acorda



mai multă atenție diferențelor individuale și de a respecta drepturile minorităților culturale și religioase în ce privește îngrijirea și a obligat medicii și oamenii de știință să ia în considerare alte terapii pentru anumite boli și dezabilități, determinarea individuală devenind o limită a acțiunilor medicilor, iar privilegiul terapeutic pretins de medici trebuind să fie în beneficiul vieții pacientului.

Pentru a întregi tabloul elementelor ce privesc etica medicală, pot fi menționate câteva conflicte morale ce pot apărea în procesul de a deveni și de a exercita profesia de asistent medical. Unul dintre acestea ar fi conflictul dintre valorile personale și practica de rutină în procesul de tranziție de la statutul de asistent medical în devenire la cel de profesionist. Îngrijirea medicală poate fi redusă la un set de elemente de rutină desemnate să soluționeze necesitățile unui grup de pacienți. Oricare ar fi sistemul de îngrijire, din punctul de vedere al pacientului întotdeauna este implicat un element de rutină. Însă pacienții au nevoi individuale, și prezintă nevoi ce trebuie soluționate individual de către specialiști.

Pe perioada studiilor, asistenții medicali debutanți nu sunt încă capabili să vadă ce se întâmplă în procesul de asistență medicală din

perspectiva profesionistului, dar ei sunt preocupați să devină asistenți medicali, să se comporte profesionist. Cu timpul debutanții se obișnuiesc cu munca și sunt mai puțin speriați de realitățile asistenței medicale, ei își pierd o parte din inocența inițială. Procesul de devenire a asistentului medical este oarecum similar cu cel al devenirii pacientului. Pierderea unei anumite părți a identității, utilizarea unui rol generalizat și comportarea conformă sunt experiențe comune pentru asistenți medicali și pacienți. Noii asistenți medicali simt adesea că se află într-o ierarhie rigidă ce funcționează mai mult în funcție de rang decât în funcție de raționalitate și motivație. Libertatea lor de a acționa și de a întreba este uneori restricționată. Această situație lasă multe conflicte nerezolvate privind valorile personale și profesionale.

Un alt conflict etic ce poate apărea pe parcursul exercitării meseriei de asistent medical ar fi cel dintre tratarea pacienților ca oameni, dar fără implicare emoțională. Un alt conflict etic constă în pericolul de a eticheta pacienții.

Acestea sunt doar câteva din problemele etice ce pot apărea în cadrul procesului de îngrijire a pacientului și în cadrul procesului de a deveni asistent medical.



Asistentul medical, alături de medic, are un rol cheie în furnizarea de servicii medicale de calitate, reprezentând o profesie de importanță vitală pentru orice cetățean și pentru societate.

De aceea, școlarizarea pe parcursul celor 3 ani de studiu a viitorilor asistenți medicali trebuie să fie una de importanță majoră, să fie făcută în școli bine dotate cu material didactic și cu cadre profesionale bine pregătite și cu o vastă experiență clinică.

Pregătirea teoretică a elevilor asistenți medicali trebuie împletită și echilibrată cu formarea clinică astfel încât cunoștințele și experiența să poată fi acumulate adecvat.

Instruirea clinică a viitorilor asistenți medicali se desfășoară în spitale și alte instituții de sănătate, in-

clusiv servicii de îngrijire medicală la domiciliu, sub supravegherea și responsabilitatea asistentului medical profesor sau maestru instructor și cu cooperarea celorlalți asistenți medicali.

Educația teoretică și practică sunt strâns legate, fiecare influențând sau fiind influențată de cealaltă.

Pe tot parcursul instruirii clinice, un elev trebuie să dobândească următoarele abilități:

- abilități tehnice
- analiză critică
- luarea deciziilor și asumarea acestora
- rezolvarea problemelor

Asistentul medical profesor sau maestrul instructor este pentru elev un model capabil să demonstreze și să-i faciliteze acestuia învățarea secretelor meseriei, să creeze condiții și oportunități pentru atingerea obiectivelor curriculare astfel încât, la finalul modulului elevul să aibă suficiente cunoștințe și experiență să poată lua singur decizii și să planifice îngrijirile acordate specifice. Pentru a asigura un bun proces de instruire, acesta urmărește următoarele domenii:

- etic/profesional
- integrarea cunoștințelor teoretice
- relațiile interpersonale
- organizarea și gestionarea procesului de îngrijire

IMPORTANȚA INSTRUIRII CLINICE ÎN FORMAREA ASISTENȚILOR MEDICALI

As. med. pr. Pîrvu Cristina





- dezvoltarea personală și profesională

Pentru a fi posibil acest lucru este necesar ca maestrul instructor să integreze corespunzător elevul în colectivul și echipa medicală, să-l familiarizeze cu regulamentul de funcționare al unității medicale și cel al secției, să-l implice în activitatea medicală, iar tehnicile și manoperele efectuate să fie făcute sub supravegherea acestuia și cu acordul pacientului. Astfel la sfârșitul stagiului practic, elevul va avea:

- abilitatea și competența să ofere îngrijiri
- dorința și capacitatea de a relaționa cu pacientul și echipa de îngrijire
- va comunica eficient
- va demonstra că este capabil să analizeze și să discute cu membrii echipei de îngrijire legat de modul în care anumite tehnici au fost efectuate
- va ști să identifice sursele și tipurile de informații necesare pentru a consolida și aplica în continuare în practică, cunoștințele teoretice
- va manifesta dorința de a primi informații suplimentare, de a analiza și a interpreta informația

- va fi capabil să transfere cunoștințele și să le adapteze la situații noi.

Pentru atingerea acestor obiective se aplică metoda celor 4 pași:

- explicația
- demonstrația
- exercițiul
- repetarea.

Elevii capătă, pe lângă cunoștințe, abilități de lucru, calificare dar și competențe:

- de metodă – abilitatea de a o comunica, de a planui și executa singur, de a obține informații
- sociale – abilitatea de a lucra în echipa de îngrijire, toleranța pentru alți oameni, alte culturi, schimbul de informații
- personale – seriozitate, încredere, conștientizarea răspunderii.

O bună colaborare a unității școlare cu unitățile medicale de renume și specializate precum și o planificare corectă a pregătirii clinice duc, în final, la formarea unui asistent medical bine pregătit profesional, gata oricând să vină în ajutorul oricui are probleme de sănătate.

SFATURI PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Prof. Gabriela Țăcălău

Te simți epuizat? Uite cinci sfaturi alimentare care te vor ajuta să te înzdrăvești și să faci față cu brio evenimentelor stresante din viața ta.

1. Asigură corpului tău lichidele necesare!

Încearcă să bei 2 litri de apă pe zi (inclusiv ceaiuri, limonadă sau sucuri naturale). Elimină băuturile răcoritoare sintetice. Nu consuma băuturi de la frigider sau cu gheață. Lichidele reci întăresc digestia.

De ce? Corpul uman are între 60 și 80% apă. Este important ca lichidele băute să fie cu un pH neutru sau ușor alcalin. Băuturile răcoritoare sintetice sunt foarte acide (pH 2,5-3) și au un efect nociv în special asupra ficatului și pancreasului.

2. Redu cantitatea de carne!

Înlocuiește carnea animalelor crescute forțat cu cea care provine de la animale crescute biologic sau cu preparate din soia ori cu ciuperci de cultură. Nu mănca niciodată carnea în combinație cu cartofii sau pastele făinoase! Folosește garnituri pe bază de legume, salate sau orez.

De ce? Carnea animalelor crescute cu mixturi furajere și îngrășate cu hormoni de creștere este mult mai nesănătoasă decât cea a animalelor hrănite cu ierburi și cereale.

3. Elimină dulciurile concentrate!

Înlocuiește dulciurile cu fructe și zahărul cu mierea de albine sau zahărul brun. Dacă nevoia de a mânca dulciuri devine copleșitoare, mănâncă din când în când un pătrățel de ciocolată neagră sau câteva fructe uscate.

De ce? Alimentația chimizată este una din cauzele îmbolnăvirii la omul modern. Consumând curent aceste alimente, omul poate introduce în organism aproximativ 4-5 kg de aditivi alimentari sintetici pe an.

4. Adoptă un regim alimentar echilibrat!

O zi pe săptămână este bine să mănânci numai fructe și să bei sucuri naturale de fructe și legume. Este o metodă bună de detoxifiere și asigură vitaminizarea organismului. Începe-ți ziua cu un pahar mare de apă plată.

Dimineața, corpul are cea mai mare nevoie de hidratare.

De ce? Consumând multe cereale, legume și fructe și mai puține alimente concentrate, ca ouăle, carnea, brânzeturile, grăsimile și dulciurile, îți compui un regim echilibrat și îți asiguri necesarul de glucide, lipide, proteine și aminoacizi esențiali, enzime și vitamine.

5. Consumă doar grăsimi sănătoase!

Uleiurile vegetale obținute prin presare la rece sunt considerate medicamente pentru corp în medicina ayurveda. Ele hrănesc sistemul nervos și conțin substanțe valoroase (acizi grași omega 3 și omega 6), care protejează corpul de îmbolnăvire și îmbătrânire. Untul și smântâna preparate din lapte proaspăt au rol de protecție a sistemului nervos și cardio-vascular.

De ce? Uleiurile rafinate conțin toxine și grăsimi modificate, ce nu pot fi folosite corect în celule. Grăsimile animale și prăjelile suprasolicite vezica biliară și ficatul și duc în timp la instalarea unor afecțiuni organice sau metabolice.



Având în vedere obiectivul strategic stabilit în anul 2000 la Lisabona pentru Uniunea Europeană de a deveni cel mai dinamic și competitiv spațiu economic bazat pe cunoaștere din lume, educația și formarea profesională, integrarea cu succes pe piața forței de muncă și o mai bună mobilitate a tinerilor au căpătat o importanță deosebită în cadrul Strategiei Europa 2020, în realizarea căreia tinerii vor juca un rol esențial.

Astfel, educația și formarea profesională se regăsesc în conținutul mai multor linii directe:

- Linia Directoare 20: Îmbunătățirea corelării cu nevoile pieței muncii;
- Linia Directoare 23: Extinderea și îmbunătățirea investiției în capitalul uman;
- Linia Directoare 24: Adaptarea sistemelor de educație și formare profesională ca răspuns la noile cerințe în ce privește competențele.

Implementarea strategiilor naționale pen-

tru învățarea de-a lungul vieții rămâne o provocare pentru multe state membre, inclusiv în ceea ce privește dezvoltarea unor parcursuri de învățare flexibile care să permită cetățenilor să treacă de la un nivel de educație la altul și care să atragă și alte categorii de cetățeni care nu fac parte din modelul clasic de elev/student.

Mobilitatea persoanelor în interiorul UE este importantă pentru integrarea europeană, în vederea dezvoltării de competențe-cheie și a obținerii de rezultate de calitate ale învățării, în conformitate cu nevoile pieței forței de muncă. În plus, pentru a reacționa față de tendința continuă de creștere a șomajului în Uniunea Europeană, Comisia Europeană a lansat în aprilie 2012 un set de măsuri, care formează așa – numitul Pachet privind ocuparea forței de muncă, care vizează: sprijinirea creării de noi locuri de muncă; restabilirea dinamicii piețelor muncii; consolidarea guvernantei în domeniul politicilor de ocupare a forței de muncă.

PREGĂTIRE PENTRU INTEGRAREA PE PIAȚA FORȚEI DE MUNCĂ PRIN PROIECTE EUROPENE

Dr./prof. Gerda MARGINE

Acțiunile propuse sunt menite să crească participarea la educație și formare profesională pe tot parcursul vieții și să sporească mobilitatea tinerilor pe piața europeană a muncii, permițându-le acestora să-și dezvolte nivelurile de competențe și șansele de ocupare a unui loc de muncă, precum și perspectivele unei cariere și obținerea unor venituri decente.

Învățarea și predarea de calitate ar trebui să fie promovate la toate nivelurile sistemului educațional. Competențele-cheie pentru economia și societatea bazată pe cunoaștere, cum ar fi a învăța să înveți, comunicarea în limbi străine, competențele antreprenoriale și competența de a exploata la maxim potențialul TIC, învățarea online au devenit din ce în ce mai importante, urmărind elaborarea unui lim-

baj comun între sistemul educațional și sectorul profesional.

Cererea de calificări este în continuă creștere, inclusiv în profesiile cu un nivel de calificare redus. Conform proiecțiilor, aproximativ 50% din totalul locurilor de muncă din 2020 vor continua să depindă de calificări de nivel mediu, rezultate din programe de educație și formare profesională (EFP). În acest sens, Comisia Europeană promovează formarea vocațională de tip ucenicie și stagiile de calitate ca experiențe de învățare la locul de muncă, acestea ușurând intrarea pe piața muncii.

Mobilitatea în scop educațional reprezintă o modalitate importantă prin care tinerii pot să își consolideze viitoarea capacitate de inserție profesională și să acumuleze noi competențe

profesionale, devenind în același timp cetățeni mai activi. Aceasta ajută tinerii să aibă acces la cunoștințe noi și să își dezvolte noi competențe lingvistice și culturale.

Obiectivul Comisiei Europene este de a extinde oportunitățile de mobilitate în scop educațional, până în 2020, la toți tinerii din Europa prin mobilizarea resurselor și prin eliminarea obstacolelor care ar putea sta calea urmării unui program educațional în străinătate.

Acestea arată o dorință generală de sporire a mobilității în scop educațional în toate sectoarele sistemului educațional (învățământ superior, școli, educație și formare profesională), precum și în mediile de învățare non-formală și informală, cum ar fi voluntariatul.

UE sprijină de mult timp cu succes mobilitatea în scop educațional a elevilor, studenților și a voluntarilor prin diverse programe și inițiative, dintre care cel mai cunoscut este programul Erasmus.

Unele state membre utilizează, de asemenea, fonduri structurale, în special Fondul social european, pentru învățare transnațională și mobilitate profesională.



Erasmus Plus este noul program al Uniunii Europene în domeniul educației, formării profesionale, tineretului și sportului. Acesta va integra șapte dintre programele europene de finanțare actuale: Învățare pe Tot Parcursul Vieții (inclusiv Erasmus, Leonardo da Vinci, Comenius și Grundtvig), Tineret în Acțiune, Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink și programul pentru cooperare cu țările industrializate.



Programul „Tineretul în mișcare” prezintă un cadru de priorități politice în vederea acțiunii la nivel național și la nivelul UE pentru a

reduce șomajul în rândul tinerilor prin facilitarea tranziției din sistemul educațional către câmpul muncii și prin reducerea segmentării pieței muncii.

Profesorii, formatorii și animatorii pentru tineret pot acționa ca multiplicatori ai mobilității la diferite niveluri: să convingă tinerii să participe la un program de mobilitate, să pregătească participanții, să rămână în contact cu instituția, organizația sau întreprinderea organizatoare.

Programul Erasmus+ sprijină instrumentele de transparență și recunoaștere ale UE – în special Europass, Youthpass, Cadrul european al calificărilor (CEC), Sistemul european de credite transferabile (ECTS), Sistemul european de credite pentru educație și formare profesională (ECVET).



Europass reprezintă un ansamblu de documente care oferă persoanelor posibilitatea de a-și dovedi calificarea și abilitățile oriunde în Europa. Conține 5 documente aprobate la nivel European care îmbunătățesc transparența calificărilor cu scopul de a facilita mobilitatea pentru toate persoanele care doresc să muncească sau să se pregătească în Europa.

Documentele conținute dau posibilitatea persoanelor de a-și dovedi calificarea nu numai în Statele Membre ale UE ci și în Croația, Turcia, Islanda, Norvegia, Liechtenstein și Elveția.

Europass conține următoarele elemente:

Europass – Curriculum vitae – cuprinde o prezentare a competențelor persoanei.

Europass – Mobilitate – utilizând un format european comun, acest document cuprinde toate perioadele de formare în străinătate la toate nivelurile: formare la locul de muncă, studii universitare sau oricare altă formă de pregătire.

Europass – Suplimentul de diplomă – conține informații referitoare la studiile superioare ale persoanei. Descrie natura, nivelul, contextul, conținutul și statutul fiecărui curs absolvit, însă nu înlocuiește diploma. Acest document este format din 8 părți conținând informații referitoare la: titular, diplomă, nivelul calificării, conținutul și rezultatele obținute, utilitatea calificării, certificarea suplimentului și sistemul național de educație superioară.

Europass – Suplimentul certificatului de calificare – descrie calificarea profesională a fiecărei persoane care deține pregătirea profesională sau educația pe care o atestă certificatul. Oferă, între altele, informații despre competențele dobândite, autoritățile de certificare, nivelul certificatului. Nu înlocuiește certificatul propriu-zis și nu constituie un sistem de recunoaștere automată.

Europass – Portofoliul lingvistic – dă posibilitatea persoanelor de a-și prezenta competențele lingvistice și culturale. Oferă informații despre abilitățile lingvistice ale titularului și experiența acestuia în domeniu.

Comisia Europeană a dezvoltat elementele existente ale Europass-ului pentru a crea un pașaport European al competențelor bazat pe elemente existente din Europass, pentru a ține evidența, într-un mod transparent și comparabil, a competențelor acumulate de-a lungul întregii vieți în medii de învățare diferite, inclusiv competențele digitale și învățarea non-formală și formală. Acesta facilitează mobilitatea prin ușurarea recunoașterii competențelor de la o țară la alta.

Un scop comun al acestor instrumente este de a asigura o recunoaștere mai ușoară a competențelor și a calificărilor în interiorul granițelor naționale și dincolo de acestea, în toate sub-sistemele de educație și formare, precum și pe piața muncii. De asemenea, instrumentele asigură că educația, formarea și politicile în domeniul tineretului contribuie în continuare la obiectivele Strategiei Europa 2020 privind competitivitatea, creșterea ocupării forței de muncă printr-o mai bună integrare pe piața muncii și o mobilitate mai mare, precum și la realizarea obiectivelor principale în domeniul educației și ocupării forței de muncă. O astfel de evoluție conduce la o coerență îmbunătățită și la simplificarea generală a instrumentelor și a procedurilor, sprijinind crearea unui adevărat spațiu european de competențe și calificări, în care cetățenii se pot deplasa liber, în scopuri legate de locul de muncă sau de completarea studiilor.

Prin proiectele europene se pune un accent mai puternic pe îmbunătățirea sistemului de pregătire și dobândirea de competențe care reprezintă puntea de legătură între nevoile indivizilor și cerințele actuale ale pieței muncii, menită să le faciliteze tranziția acestora de la școală la viața activă, după finalizarea studiilor.





PLANTELE NE AJUTĂ

Raluca Marina Langă,
Adrian Năstase

Plantele nu sunt importante doar în spațiile deschise, în natură, unde poartă, pe drept, numele de „plămân verde”. Ele pot modifica esențial și microclimatul din spațiile închise.

Substanțele dăunătoare pot provoca destule probleme de sănătate. Ele se regăsesc în zugrăveala de pe pereți, în covoare, pe mobile, în perdele și perne. Problema este cu atât mai gravă cu cât aranjamentele de interior sunt mai mari și mai noi. Specialiștii de la Universitatea din Sydney (Australia) cercetează efectul plantelor din ghivece asupra substanțelor nocive din interioare (de exemplu: benzină, benzol, substanțe alcaline, aldehide, mulți esteri și tetraclorețan). Iată rezultatul:

- „**Verziturile**” diminuează concentrația de substanțe nocive cu 50-70%! Ele transformă, pur și simplu, toxinele în substanțe nepericuloase. Nu numai cu ajutorul frunzelor, ci și a rădăcinilor și a microorganismelor din pământ.

- **Super:** pentru purificarea aerului sunt suficiente chiar și mai puține plante, de exemplu 3-6

exemplare de dracena (chiar și mai mici ca dimensiuni).

Praf și murdărie. Praful este neplăcut și nesănătos. Particulele din care este format sunt încărcate cu deosebit de multe substanțe periculoase (de exemplu, de la fumat). Iar aceste particule le inspirăm tot timpul, odată cu aerul din încăperea.

În birourile cu aparate de aer condiționat, prost întreținute, concentrația este deosebit de mare, mai ales la începutul săptămânii de lucru. Măsurătorile au dovedit acest fapt. Pentru că atunci, substanțele care au trecut deja prin filtru sunt iarăși puse în circulație în aer.

- **Plantele de cameră** leagă praful echilibrând sarcinile electrostatice și, astfel, fixează substanțele nocive. Căile respiratorii sunt eliberate.

- **Frunzele plantelor** trebuie curățate regulat cu apă caldă sau cu un puf special, electrostatic.

Umiditatea aerului. Din cauza aerului uscat (încălzire, aerisire proastă) praful zboară și mai abitir prin camere. În plus, bronhiile noastre au de suferit. Pentru o bună funcționare, mucoasele ar avea nevoie de o umiditate a aerului de 40-55%. Dar, în majoritatea încăperilor, aerul este mult mai uscat.

- **Plantele de interior** sunt umidificatori ideali de aer! Ele elimină multă apă prin condens de pe frunze și din pământul din ghivece. Datorită acestui proces, praful din aer este fixat, devine mai greu și cade mai repede la podea. Riscul pentru căile respiratorii scade considerabil.

Este adevărat că și umidificatoarele de interior sau fântânile de cameră au același efect. Dar, dacă nu sunt curățate în fiecare săptămână, în interiorul lor se formează bacterii dăunătoare care apoi se răspândesc în toată încăperea și formează un „biofilm” care se îndepărtează greu, chiar și cu substanțe dezinfectante.

Calmant pentru nervi. Numeroase studii au dovedit cât mult bine face sufletului un „peisaj verde” în interiorul unui birou, la spital sau în instituțiile terapeutice.

- **Verdele** are un efect de echilibrare asupra ochilor și, în același timp, și asupra sistemului nervos central. Nu pare mult, dar o grămadă de boli sunt astfel prevenite.

- **La birou,** prezența plantelor ameliorează starea de bună-dispoziție și mulțumire la locul de

muncă. În spitale, ele alină temerile și durerile și accelerează procesul de vindecare.

Plante europene

Lămâița – stimulează și regenerează

Uleiul eteric din această plantă, originară din sudul Indiei, are același efect ca și un duș răcoros. Ca produs de înfrumusețare, stimulează vascularizarea și detoxifierea. Parfumul său are efect stimulant asupra memoriei și atenției.

Ceaiul – apără de radicalii liberi

Negru, verde sau alb – toate soiurile de ceai au aceeași origine, dar sunt prelucrate diferit. Deosebit de valoros este ceaiul alb, obținut din mugurii și frunzulițele arbustului de ceai. Conținutul său ridicat în polifenoli îl consacră ca un mijloc de combatere a îmbătrânirii pielii.

Legume delicioase

Morcovii – regenerează și fortifică. Din rădăcinile portocalii ale acestei legume indigene, industria cosmetică câștigă valorosul ulei de caroten. Conține din abundență antioxidanți și betacaroten. Acest cocktail apără față de razele UV și menține tinerețea părului.

Ginsengul – stimulează vascularizarea. Rădăcina care crește în sălbăcie provine din Asia și este imaginea însăși a sănătății și a vieții lungi. Timp de milenii, se vindea în greutatea ei în aur și putea fi consumată doar de regi și împărați. Extractul de ginseng stimulează regenerarea celulelor, împrăștează și fortifică sistemul nervos.

Ciupercile chinezești – sprijină regenerarea pielii. În Asia, aceste ciuperci stau pe primul loc în meniu. În medicina chineză, sunt chiar considerate ca un elixir al vieții. Cocktail-ul de substanțe conține toți cei 8 aminoacizi importanți pentru viață, precum și hormoni vegetali care reglează și stimulează creșterea celulelor.

Flori delicate

Luminița – armonizează și revitalizează. Uleiul din semințele acestei plante europene conține acid linolic și gama-linolic. Acest amestec redă elasticitatea pielii, stimulează metabolismul celular și alină inflamațiile. Iar vitaminele antioxidante previn apariția prematură a ridurilor.

Gălbenelele – calmează iritațiile. Cunoscută și sub denumirea de calendula, floarea este originară din India, dar, în timp, crește în aproape toată Europa. Extractul din petalele sale vascularizează, îngrijește și apără – o binefacere pentru pielea sensibilă.

Levănțica – alină simțurile. Numele acestei plante, originare din spațiul mediteranean, vine

din latinescul lavare – a spăla. Pentru că romanii chiar presărau florile cu efect antiseptic în băile lor. Astăzi este apreciată mai ales pentru efectul calmant al uleiurilor eterice extrase din petale.

Trandafirul – pentru pielea uscată. Această splendidă floare crește în Europa și America de Sud, chiar și pe soluri foarte sărace. Uleiul extras din semințe are un conținut ridicat în vitamina A și acizi nesaturați. Acestea revitalizează pielea, îi redau finețea și netezimea, iar parfumul delicat liniștește sufletul.

Program S.O.S.

Când s-a terminat crema, folosește...

Salvie – netezește pielea. Salvia sălbatică se poate întâlni mai ales pe dealurile din sudul Franței. La noi este cultivată în grădini și pe balcoane. Frunzele ei nu dau doar o aromă plăcută felurilor de mâncare cu paste făinoase, ci sunt foarte bune și pentru o baie specială de îngrijire. Pentru aceasta, se infuzează 100 g frunze proaspete cu un litru de apă clocotită, se lasă să se decanteze 10 minute, se amestecă cu un litru lapte bătut și câteva picături ulei de germenii de grâu, apoi se adaugă în apa din cadă (36° C).

Avocado – îngrijește cu blândete. Acest fruct din America de Sud e bogat în vitamine și acizi grași nesaturați. De aceea, uleiul extras din el se regăsește în multe produse cosmetice pentru pielea uscată. Dacă te-ai trezit cu borcanul de cremă gol, iată o mască simplă care redă strălucirea tenului: se zdrobește fructul bine copt, iar pasta obținută se întinde pe față. Se lasă 15-20 minute, apoi se îndepărtează cu o dischetă demachiantă.

Mierea – pentru buze moi. Dulcele rezultat al muncii albinelor este compus în proporție de 80% din hidrați de carbon. Restul sunt enzime, vitamine, substanțe minerale, oligoelemente. De aceea, a mușca adâncă dintr-o felie unsă cu miere nu este doar sănătos, ci și un remediu bun pentru buze aspre. O variantă mai săracă în calorii este să te masezi pe buze cu puțină miere.

Uleiul de susan – protejează unghiile. Acest ulei prețios conține mult acid linolic (antioxidant și regenerator) și este folosit în tradiționalele masaje indiene Ayurveda. Este foarte bun pentru pielea de unghii uscate și casante: o baie a degetelor de 3-5 minute în ulei cald de susan (o alternativă bună e uleiul de măsline) face minuni. Pentru întărirea unghiilor se adaugă și puțină zeamă de lămâie. Apoi se șterg mâinile și se masează restul de ulei în piele.

Știți , că...



30-60 de minute înainte de culcare, ca să ai un somn bun și liniștit.

Zilnic, avem nevoie de 300 mg de magneziu. Se obține din legume verzi, mai ales frunze (spanac, salată verde, urzici, ceapă verde), produsele din soia (tofu), semințe, nuci, migdale, orez brun, fasole, mazăre, fructe, dar și din ciocolată.

Vara, alege cireșe, afine, zmeură, caise și pierșici, pepene, prune, după cum apar, iar iarna, orientează-te către portocale, grepfrut, mere și pomelo, fiindcă au multă vitamina C.

Mănâncă zilnic, dar moderat, lapte, brânză și iaurt degresat! Consumă în fiecare zi fie pui, fie pește și o singură dată pe săptămână vită sau porc! Mănâncă patru ouă pe săptămână. Înlocuiește uleiul de floarea-soarelui cu cel de măsline, fiindcă e mai sănătos. Încearcă să nu mănânci înghețată, prăjituri sau dulciuri mai mult de o dată sau de două ori pe săptămână, iar atunci, în porții mici, de poftă. Între mese, cum ar fi la 11,00 și la 17,00, alege 2-3 fructe ca gustare.

ASISTENȚII MEDICALI sunt permanent de veghe pe frontul vieții.

Imnul vieții, ca o chemare către toți cei care și-au ales această nobilă profesie.

Ce trebuie să știți despre alimente...

... mierea de albine este singurul aliment care nu se alterează; arheologii care au descoperit vase cu miere în mormintele egiptene au constatat că aceasta era comestibilă și în momentul deschiderii vaselor.

... un kilogram de lămâi conține mai mult zahăr decât un kilogram de căpșuni?

... consumul de suc de lămâie are efecte împotriva îmbătrânirii, deoarece acidul conținut de suc de lămâie ajută la alcalinizarea pH-ului?

... legumele și zarzavaturile trebuie consumate în stare proaspătă?; dacă se recurge la prepararea lor termică, este bine să fie folosit procedeul „în abur”, fierte deasupra unui vas cu apă, pentru a păstra gustul legumelor și a nu distruge în totalitate vitaminele și mineralele.

... ținute în frigider, fructele nu se mai coc, de aceea ele trebuie depozitate în sertarul frigiderului, pentru a nu se strica?; excepție fac bananele care, puse în frigider, continuă să se coacă.

... morcovii, rădăcinile de pătrunjel, țelina, conopida și varza se păstrează foarte bine înfășurate în hârtie, într-un loc uscat?

Plantele utilizate cu succes în tratarea afecțiunilor renale sunt reprezentate de: frunze de merișor, mesteacăn, rădăcină de osul-iepurelui, măceș, urzică moartă sau vie, coada-calului, ienupăr, cozi de cireșe, mătase de porumb, sânziene, frunze de strugurii-ursului, rădăcini de pir, muguri de pin.

Bea un ceai cald relaxant de mușetel, tei sau special pentru somn, dintr-un extract de hamei, cu

Viața e o oportunitate: profită de ea.

Viața e o frumusețe: admir-o.

Viața e un vis: fă să devină realitate.

Viața e o îndatorire: îndeplinește-o.

Viața e un joc: joacă-l.

Viața e un mister: cunoaște-l.

Viața e o promisiune: păstrează-o.

Viața e durere: depășește-o.

Viața e un cântec: cântă-l.

Viața e o luptă: du-o.

Viața e aventură: înfrunt-o.

Viața e viață salvează-o

PREGĂTIREA ȘI EVALUAREA PE BAZĂ DE STANDARDE, CONDIȚIE ESENȚIALĂ A CREȘTERII CALITĂȚII ÎN FORMAREA ASISTENȚILOR MEDICALI

As. med. pr. Fira Manuela

As. med. pr. Sandu Otilia

Pregătirea viitorilor profesioniști în domeniul nursingului trebuie să aibă la bază direcții și criterii precise astfel încât la absolvirea unui program de instrucție și educație să fie capabili să răspundă tuturor cerințelor de pe piața muncii.

Absolventul învățământului postliceal trebuie să demonstreze dobândirea unor competențe specializate, precum și a unor cunoștințe și abilități de management de proiect, aplicate în procesul de îngrijire care presupune un grad mare de autonomie, gândire critică, coordonare, evaluare și control în domeniul nursing-ului indiferent unde se desfășoară activitatea.

Direcțiile și criteriile de pregătire sunt stabilite prin standarde ocupaționale și profesionale care stau la baza elaborării conținutului instruirii.

STANDARDUL DE PREGĂTIRE PROFESIONALĂ

- Este documentul care descrie o calificare profesională prin unități de competență necesare desfășurării unei activități profesionale într-un anumit domeniu.

La elaborarea standardelor de pregătire profesională se vor avea în vedere standardele ocupaționale.

- Standardul de pregătire este documentul prin care conținutul unui program de formare corespunde competențelor specifice unuia sau mai multor standarde ocupaționale. Stă la baza elaborării curriculumului și nominalizează capacitățile de învățare pentru pregătirea de bază, nominalizează competențele dar nu detaliază conținuturi curriculare.

- Cuprinde un număr de unități de competență precum și un număr de credite asociat acestora în funcție de complexitatea calificării, competențe de cunoaștere, de execuție și sociale

STANDARDUL OCUPAȚIONAL. Este documentul care identifică ansamblul competențelor și nivelurilor de performanță necesare pentru realizarea eficientă a activităților majore dintr-o ocupație. Standardul ocupațional se referă la îndeplinirea activităților de muncă la un nivel recunoscut și acceptat atât sub aspect teoretic cât și practic. Se observă modul cum se îmbină

cunoștințele teoretice cu aplicarea lor în practică pentru a fi relevante în raport cu cerințele locului de muncă. Acesta nu trebuie să se axeze doar pe nevoile de moment ale unei ocupații, ci trebuie să aibă o orientare spre viitor.

DEFINIREA TERMENILOR

STANDARD – norma prin care se stabilesc prescripții privitoare la calita-





tea, dimensiunile precum și la alte elemente ce definesc un produs, o activitate aplicată în scopul reglementării cerințelor într-un domeniu.

PROFESIE – pregătire teoretică și practică de un anumit gen și de un anumit grad pentru exercitarea unei anumite ocupații de specialitate.

OCUPAȚIE – activitate socială utilă, desfășurată de o persoană într-una din ramurile muncii și care-i asigură sursa principală de venit.

MESERIE – complex de cunoștințe obținute prin școlarizare și practică care-i permite celui care le posedă să execute anumite operații de transformare și prelucrare a obiectelor muncii sau să presteze anumite servicii.

CALIFICARE – pregătire teoretică și practică de un anumit nivel, într-un anumit domeniu atestată prin acte speciale.

Nivel de calificare – limite de competențe în funcție de conținutul, durata formării și responsabilitatea profesională la locul de muncă.

COMPETENȚA – sfera de atribuții recunoscută de lege unei persoane, unui organ sau organizații în vederea îndeplinirii sarcinilor într-o profesie, ocupație sau activitate.

CRITERIU: punct de vedere, principiu pe baza căruia se face o apreciere, o clasificare, o ierarhizare.

PERFORMANȚA – realizare deosebită într-un domeniu de activitate practică.

AVANTAJELE EVALUĂRII BAZATE PE STANDARDE

Evaluarea competențelor pe baza de standarde permite:

- Recunoașterea deprinderilor practice și a

competențelor deja dobândite

- Identificarea competențelor necesare construirii unei cariere
- Intrarea și ieșirea în/din sistemul de pregătire profesională indiferent de vârsta cursantului
- Dezvoltarea programelor de pregătire profesională
- Evaluarea rezultatelor programului de formare în raport cu cerințele stabilite
- Îmbunătățirea conținutului cursurilor de formare profesională
- Stabilirea necesarului de pregătire suplimentară a angajaților

EVALUATORUL DE COMPETENȚE PROFESIONALE

- Să fie specialist în domeniul în care efectuează evaluări
- Să practice ocupația, să aibă experiență în formarea profesională
- Să fie permanent la curent cu dezvoltarea competențelor din domeniul de activitate

ACTIVITĂȚI ÎNDEPLINITE DE EVALUATOR

- Planifică, organizează și evaluează competențe profesionale.
- Oferă informații relevante angajatorilor, specialiștilor în educație și candidaților cu privire la dezvoltarea profesională.
- Propune actualizarea standardelor.
- Participă la cursuri de specialitate.

METODE DE EVALUARE

- Lucrări scrise
- Joc de rol
- Întrebări și răspuns
- Prezentări de caz
- Lucrări practice
- Observare
- Examinare formal
- Discuții
- Studiu de caz
- Proiect
- Rezultatul evaluării: competent/ încă nu competent
- Toate competențele trebuie să fie evaluate
- Pentru că unitatea de competență să primească un credit, toate competențele acestea trebuie realizate.



Ghid de autoexaminare a sânilor

As. med. pr. Ionescu Mariana

Există o măsură preventivă pe care o poți practica pentru sănătatea ta! Ai la îndemână acest ghid practic care te va lămuri despre importanța examinării sânilor, când este momentul cel mai potrivit pentru o autoexaminare și cum se face aceasta.

Sânul este alcătuit din glande, pori secretori, țesut lipidic și mușchi. Cei din urmă dau forma sânilui. Sânul conține un mare număr de glande ce produc laptele și canale conductoare ce se termină cu mamelonul. Acolo este produs laptele mamar. Divizând sânul în 4, observăm că majoritatea conductorilor se găsesc în jumătatea de sus (în apropierea axilei). Acolo se dezvoltă majoritatea celulelor maligne (în proporție de 50%).

De ce să efectuăm examinarea sânilor?

Deoarece odată cu autoexaminarea începem să aflăm constituția fiziologică a sânilui și putem astfel să descoperim orice anomalie

ar apărea. 95% din cazurile de cancer la sân pot fi evitate dacă este depistat la timp.

Federațiile internaționale de medici sugerează că autoexaminarea să înceapă în jurul vârstei de 20 de ani. Este cunoscut că una din 10 femei poate să prezinte (simptome de) cancer de sân la un moment dat în viața ei, mai ales între 40 și 65 de ani.

Când să efectuăm autoexaminarea?

Trebuie să palpezi sânii o dată pe lună, astfel încât să devină un obicei. De preferință cu o săptămână înainte de menstruație, întrucât volumul fiziologic pe care îl capătă sânii datorită hormonilor se reduce atunci (la menstruație sânii sunt umflați și dor). Să nu uităm că și la bărbați poate apărea cancerul de sân, dar în procentaj mult mai mic.

Cum să efectuăm autoexaminarea?

Postează-te în fața unei oglinzi și observă sânii întâi cu mâinile jos, apoi cu mâinile

pe umeri (această poziție contractă mușchii toracelui), iar apoi cu mâinile întinse în sus, deasupra capului.

Privește-ți sânii pentru a observa:

- Diferențe între ei, diferențe de mărime, de formă și conturul fiecărui sân (mărime, volum, orientarea către interior a mamelonului);
- Pielea, pentru a observa contuzii, protuberante, eczeme.

PALPARE I – Trebuie să se realizeze în timp ce stai întinsă, deoarece în această poziție mușchii sunt relaxați și astfel este facilitată palparea. Dacă examinezi întâi sânul drept trebuie să pui o pernă sub umărul drept, iar brațul să-l îndoi sub cap, la nivelul gâtului. În continuare, cu cele trei degete din mijloc unite și cu palma mâinii stângi efectuează mișcări ciclice în jurul sânelui, în formă de spirală, către centrul sânelui, apăsând ușor dar stabil cu vârfurile degetelor, în sensul acelor de ceasornic.

PALPARE ÎI – Apoi fă mișcări verticale, parcurgând în întregime sânul cu mâna în sus și în jos. Continuă să faci mișcări centrifuge și centripete, acoperind tot sânul.

PALPARE III – Rămânând în aceeași poziție, trebuie să palpezi și axila corespunzătoare sânelui, pentru a observa apariția unor eventuale umflături. Pentru această parcurge cu mâna toată suprafața axilei, făcând mișcări circulare în toate direcțiile, apăsând zona puțin mai tare decât în cazul sânelui.

PALPARE IV – Tot în aceeași poziție, apasă puțin mamelonul între arătător și degetul mare. Fii atentă dacă există secreție de lichid și dacă există simfiză sau orientarea către interior a mamelonului.

Ce trebuie să faci dacă există anomalii?

Dacă observi zone tari sau vreo scurgere din sfârc sau vreo modificare a pielii sânelui sau a mamelonului, nu te speria, deoarece poate fi vorba despre un caz benign. Însă, oricum ar trebui să te sfătuiești cu terapeutul tău pentru a stabili un diagnostic și pentru a te îndruma către un specialist, dacă este nevoie.

Factorii de risc:

- Menstruație prematură (înainte de vârsta de 12 ani);
- Menopauza întârziată (după 55 ani);
- Femei fără copii sau nașterea primului copil după 30 ani;
- Stres;
- Expunere la radiații;
- Viața sedentară;
- Alimentație bogată în grăsimi;
- Consum ridicat de alcool (peste 3 pahare pe săptămână);
- Fumatul;
- Dureri ale sânilor (chisturi);
- Terapie cu hormoni (sub cercetare);
- Cancer de sân prezent la mamă, sora sau soră, înainte de menopauză;
- Cancer de sân la bunică, mătuși, verișoare;
- Utilizarea de anticoncepționale (sub cercetare).





ACCES LA BUNE PRACTICI ÎN DOMENIUL NURSINGULUI PRIN STAGIUL ÎN UNITĂȚILE SANITARE DIN UNIUNEA EUROPEANĂ

Dr. Merișanu Valentina

Accesul la bunele practici în domeniul nursingului și efectuarea unor stagii în unitățile sanitare din Uniunea Europeană facilitează tranziția elevilor de la școală la viața activă, îi conștientizează de importanța unui stagiu riguros, determină împărtășirea exemplor de bune practici din educație și profesie existente în nursingul European și ajută la creșterea

competitivității în rândul elevilor prin tehnici de motivare în cadrul stagiilor de practică, desfășurate atât în țară, cât și în state membre ale UE.

Personalul din nursing are o contribuție potențial ridicată în asigurarea unei stări mai bune de sănătate a celor pe care îi îngrijesc, asistentele medicale reprezentând cea mai numeroasă categorie profesională implicată în



acordarea serviciilor de sănătate. OMS descrie rolul nursei în societate: „să asiste indivizi, familii și grupuri, să optimizeze și să integreze funcțiile fizice, mentale și sociale afectate semnificativ prin schimbări ale stării de sănătate”.

Activitățile propuse în proiectele transnaționale permit aducerea mai aproape a profesiei de asistent medical dintr-o țară a UE și România, reprezentând astfel o mare oportunitate de schimb de experiență și dezvoltare personală pentru organizațiile sanitare. Prin activitățile organizate în cadrul acestor parteneriate se contribuie la consolidarea și dezvoltarea obiectivelor Uniunii Europene.

Prioritatea tuturor este:

- **angajamentul de a consolida profesia de asistent medical din Europa,**
- **de a asigura servicii de îngrijire sigure și de calitate pentru cetățeni și**
- **de a menține o perspectivă a liberei circulații a profesioniștilor și a pacienților pe teritoriul Europei.**

Aceste stagii de pregătire practică în diferite state membre ale UE cresc posibilitățile de inserție a absolvenților de școli cu profil sanitar pe piața muncii din țara sau străinătate. Aceste proiecte și-au propus să dezvolte și să implementeze o serie de măsuri care să conducă la îmbunătățirea stagiilor de practică efectuate de elevii școlilor sanitare postliceale din toată țara, astfel încât să se faciliteze tranziția acestora de la statutul de elevi la cel de asistenți medicali integrați pe piața muncii.

Stagiul în unitățile sanitare din Uniunea Europeană permite accesul la:

- instruire practică atractivă, eficientă, adaptată nivelului de asimilare al elevilor
- dezvoltarea de abilitați legate de pregătirea pentru integrarea la locul de muncă
- deprinderi de lucru și dezvoltarea de valori și atitudini care să înlesnească accesul spre alte niveluri de calificare

- adaptarea elevilor la cerințele pieței muncii și la dinamica evoluției tehnologice,
- experiențe de lucru reale și de viață pentru a-și construi o imagine reală despre oportunități de carieră la nivel european
- competențele lingvistice, culturale, sociale
- oferă elevilor o imagine directă, din perspectivă europeană, a ceea ce înseamnă educația academică în nursing
- crește încrederea ca școala și programele europene oferă șanse reale de reușită și oportunități de inserției socio-profesionale.

Accesul la bunele practici în domeniul nursingului la nivel European cresc calitatea serviciilor medicale, calitate menită să asigure competență și performanță medicală.

Astfel stagiile medicale din țările europene valorifică acumularea de experiență practică și o pregătire profesională de nivel înalt, atitudini și valori, un comportament profesional adecvat unui mediu de lucru European și competențe lingvistice și interculturale sociale îmbunătățite.

Toate aceste competențe îi vor ajuta pe elevi să aibă prioritate în găsirea unui loc de muncă atât în țară cât și în străinătate și le vor conferi posibilitatea de a circula și comunica mult mai ușor în țările europene.





Ziua bună începe de dimineață

Corîci Anișoara,
elevă anul III A A.M.G.

Regulă de aur: să ne trezim firesc, calm, fără a stresa organismul. Această regulă ne ajută să începem ziua cu dreptul. Dar pentru a ne face ziua plăcută încă de la primele ore, mai trebuie să respectăm câteva reguli simple și de bun-simț. Care ne iau cel mult 15 minute, dar ne dau multe ore de chef de viață.

Trei minute pentru a ne da jos din pat. Dar nu mai mult de trei minute! Și în aceste trei minute aprindeți lumina dacă afară e încă întuneric. Și cu zâmbetul pe buze întindeți mâinile și picioarele, aduceți genunchi la piept în câteva reprize. Este un mod plăcut și eficient de a ne trezi din somn.

Cinci minute sub duș. Deja ați făcut ochi și e bine să vă ridicați din pat pentru duș, o activitate necesară, dinami-

că și plăcută. În plus, dușul stimulează metabolismul și crește secreția de endorfine. Hormonii fericirii, endorfinele, sunt implicați în crearea sentimentului de bucurie și în diminuarea durerii, stresului, depresiei. Acești hormoni au capacitatea de a bara drumul acestor stări neplăcute către creier, mecanism care ne duce cu gândul la droguri. Dar endorfinele sunt niște droguri naturale, proprii organismului nostru, care nu creează dependență.

Important: după duș, faceți câteva exerciții ușoare (de respirație, flexare, stretching) pe un fond muzical agreabil.

Două minute pentru o baie de lumină. Trageți draperiile, deschideți larg ferestrele indiferent de sezon, pentru a aerisi dormitorul și a respira

aer curat. Plasați-vă în fața ferestrei, în locul cel mai bine luminat și lăsați-vă scăldată într-o baie de lumină. Pentru că, așa cum știți deja, terapia cu lumină este aducătoare de bună dispoziție, este vindecătoare de depresie. Priviți cerul și aveți convingerea că, deși sunt nori, soarele cu razele lui blânde, matinale, va încărca organismul nostru cu energia necesară pentru încă o zi de activitate.

Cinci minute pentru un mic dejun echilibrat

E o greșală enormă să săriți micul dejun. Azi, o felie de pâine prăjită cu ceva, mâine la fel... Și treptat, treptat, gândiți-vă ce v-ar plăcea să mâncați la micul dejun. E minunat să pregătiți micul dejun nu oricum, ci fredonând un șlagăr preferat. Mâncați ușor, dar consistent. Și neapărat, la final, un fruct: un kiwi, un măr... sau un „fresh”.

Luați în calcul și un suc de lămâie cu apă... Un excelent

mijloc de eliminare a toxinelor...

Reguli pentru o dietă corectă

Există foarte puțini oameni care nu au ținut niciodată o cură de slăbire. Mulți se plâng însă că nu au dat rezultate, dar nu știu de ce. Curele de slăbire sunt foarte uzitate, dar, din păcate, de cele mai multe ori sunt ținute prost, iar rezultatele întârzie să apară. Iată câteva reguli ce trebuie respectate pentru că dieta pe care o ții să dea rezultate pe măsura eforturilor tale.

Fă sport – nu trebuie să pierzi din vedere că nicio dietă nu te va ajuta să slăbești fără să faci și exerciții fizice pentru că mișcarea menține metabolismul la un nivel constant.

Diete drastice – ferește-te de diete care elimină una dintre cele trei substanțe-cheie de care corpul tău are nevoie: carbohidrați, proteine și grăsimi vegetale. Organismul tău are nevoie de toate trei pentru a funcționa normal. Dacă elimini vreuna dintre aceste substanțe, vei avea probleme de metabolism și te poți îmbolnăvi grav. Dietele bazate pe eliminarea carbohidraților sau proteinelor sunt pur și simplu mituri și nu sunt bazate pe cercetări medicale. Scăderea în greutate e cauzată de reducerea caloriilor, nu de reducerea nutrienților.

Ia vitamine pe toată durata dietei! Până și cei care mănâncă tot ce vor nu consumă combinații perfecte de

alimente care să le furnizeze toți nutrienții de care au nevoie. Pentru cei care țin o dietă, este și mai greu. De asemenea, dacă nevoile nutritive pe care le are corpul tău sunt asigurate printr-un supliment zilnic de vitamine, îți poți alege meniul mai liber, fără să fii atent la conținutul de vitamine al mâncărilor.

Pastilele de slăbit au efecte limitate și, foarte des, sunt periculoase. Cele mai multe conțin amfetamine care accelerează metabolismul – numărul caloriilor arse crește și scade pofta de mâncare. În timp însă, se dezvoltă toleranță la aceste medicamente. Mai mult, luate vreme îndelungată, pot îmbolnăvi organele interne.

Alcoolul – poate conține chiar 7 calorii pe gram. Totuși, nu trebuie să ne grăbim să-l eliminăm complet. Spre exemplu, poți păstra obiceiul de a bea un pahar de vin pe zi. O mulțime de studii au arătat că un consum moderat de alcool reduce colesterolul. Cantitatea indicată este de un

pahar sau două.

Concluzie – Pentru a reuși să slăbești eficient, trebuie să știi să reduci consumul zilnic de calorii și, în același timp, să faci foarte multă mișcare. Nu e important neapărat ce mănânci, ci raportul dintre numărul de calorii pe care le consume și caloriile pe care le arzi pe zi. Ai putea să mănânci doar legume, dar, dacă ai consuma mai multe calorii decât ai arde, ai lua în greutate.

Totuși, cele mai multe diete caută să scadă cantitatea de mâncăruri grase din meniul zilnic. Grăsimile sunt, cu siguranță, dușmanul numărul 1, deoarece conțin cele mai multe calorii pe gram. În vreme ce carbohidrații și proteinele conțin 4 calorii pe gram, grăsimile conțin 9. Problema e că grăsimile dau gust și savoare mâncărilor și e foarte greu să te abții de la a le consuma, dar trebuie să faci asta.

Astfel, dacă urmezi acești pași, dieta ta va da roade și vei vedea rezultatele în scurt timp.



ROLUL CADRULUI DIDACTIC ÎN FORMAREA ETICII PROFESIONALE A VIITORILOR ASISTENȚI MEDICALI

Dr./prof. Gerda Margine

Educația se exercită asupra omului pe tot parcursul vieții sale, indiferent de vârstă.

Omul trebuie să fie un permanent receptor al acțiunii educaționale, atât în timp (de la naștere), cât și expansiv, în raport cu principiul extinderii informației în diferite domenii. Acest principiu al educației solicită intensificarea procesului de autoeducație. Autoeducația se realizează de fapt prin scopuri și acțiuni autoimpuse, prin efort voluntar; de aceea este o condiție dar și un rezultat al educației.

O formă a educației este educația profesională. Orice cadru didactic trebuie să conducă elevul spre cunoașterea specificului unei profesii și condițiile de muncă ale acesteia.

Orientarea profesională se realizează prin punerea de acord a aspirațiilor, intereselor elevilor, înclinațiilor și aptitudinilor pe care le au, cu posibilitățile reale.

Educația profesională se constituie pe fondul culturii generale, prin specializarea și adaptarea componentelor acesteia la specificul unei profesii, concomitent cu transmiterea unor cunoștințe de specialitate și formarea unor deprinderi adecvate.

Cadrul didactic este factorul determinant în formarea profesională a elevilor, conducătorul activității didactice ce se desfășoară în vederea realizării obiectivelor instructiv – educative. Acesta are datoria de a ridica standardul valorilor culturale și morale ale elevilor

Informațiile ce urmează a fi transmise elevilor, capătă valențe educative numai în urma prelucrării și prelucrării acestora de cadrul didactic.

Pentru asistenții medicali educația etică începe în școala postliceală (unde primesc o educație cu privire la obligațiile lor etice) și continuă pe tot parcursul vieții profesionale, subliniind importanța dezvoltării profesionale continue.

Pentru a realiza educația morală, un cadru didactic trebuie să fie el însuși un model al con-

duitei morale și să respecte propria etică profesională.

În alte profesii – eroarea se poate înscrie în parametri corectabili sau admisibili. În profesiunea medicală, greșelile comise din neglijență, imprudență sau ignoranță, pot fi ireparabile, soldându-se deseori cu prelungirea suferinței pacientului, cu infirmități și uneori chiar cu moartea.

De aceea cadrele didactice trebuie să conștientizeze importanța rolului pe care îl au în educația profesională a viitoarelor cadre sanitare

Codul de conduită setul de reguli de bază, reguli de comportament etic în unitate, reguli care să completeze codurile etice și/sau deontologice specifice fiecărei profesii.

Pentru asistentul medical comportament integru înseamnă:

a) performanță – profesia presupune desfășurarea unei activități la cei mai ridicați parametri.

b) profesionalism – profesia presupune existența unor capacități intelectuale și experiență dobândite prin pregătire și educație și printr-un cod de valori și conduită comun tuturor.

c) calitatea serviciilor – constă în competența de a-și realiza sarcinile de serviciu ce le revin cu obiectivitate, responsabilitate, sârguință și onestitate;

d) încrederea – în îndeplinirea sarcinilor de serviciu, să promoveze cooperarea și bunele relații cu ceilalți, cu personalul din cadrul instituției, aplicând principiile și practicile de bună conduită.

e) conduita – trebuie să aibă o conduită ireproșabilă atât pe plan profesional, cât și personal;

f) credibilitatea – serviciile furnizate trebuie să fie fidele realității, de încredere și fundamentate pe respectarea practicilor și prevederilor legale în domeniu.

Obiectivul fiecărui act medical este de a vindeca omul bolnav, de a apăra viața, de a promova

sănătatea. Baza actului medical se constituie prin cultura profesională, stăruință, îndemânare.

Profesiunea de asistent medical este o activitate depusă exclusiv în folosul omului și al colectivității, călăuzitoare de dragoste și omenie față de suferinzi.

Nu este suficient să vrei să fi asistent medical, trebuie să fi perfect pregătit pentru specialitatea căreia te dedici și fiecare act medical să fie exercitat în spiritul celei mai înalte probități profesionale.

Răspunsul personalului medical la suferință trebuie bazat pe solici-tudine, suport moral, răbdare, sacri-ficiu, empatie.

Cerințele de conduită etică profesională din partea ASISTENTULUI MEDICAL sunt bine exprimate în *DECALOGUL PERSONALULUI SANITAR*, formulat de profesorul spaniol B. Masci:

„1. Onorează pe bolnavul tău de orice vârsta ar fi: copil, tânăr, sau bătrân. Când a ajuns în mâinile tale, este o ființă fără apărare care nu are altă armă de susținere decât apelând la știința și la caritatea ta.

2. Dă aceeași stimă și atenție săracului ca și bogatului. În dragostea ta de oameni, săracul se simte bogat. Respectă nuditatea maladiei, spectacolul mizeriei și al suferinței.

3. Respectă nobila ta misiune, începând cu însăși persoana ta. Să nu o profanezi. Poartă-te demn, cuviincios, cu omenie. Nu specula pe bolnav, căci profesiunea ta nu e ca oricare alta. Sacrificiul tău, ajutorul tău nu pot fi prețuite ca o meserie obișnuită.

4. Oboseala ta să fie luminată de credință și de dragoste. Atunci când știința nu mai poate face nimic, bunătatea ta, purtarea ta, să susțină pe bolnav. Învinge greutățile inerente profesiunii tale, stăpânește supărarea și nerăbdarea ta; gândește-te că cel suferind este dezarmat, fără putere și are nevoie de ajutorul și îngrijirea ta.

5. Să nu umilești niciodată pe bolnav, care și așa e umilit de boala lui, oricare ar fi boala, să nu pronunți cuvântul deznădejde. Să nu distrugi nici unui bolnav iluzia vindecării, chiar de ar fi vorba de un muribund. Sunt oameni care au nevoie să-i însoțești până la ultima lor clipă,



pentru a nu-i lăsa să ghicească sfârșitul.

6. Să nu uiți niciodată că secretul ce ți se încredințează în ceea ce privește o maladie este ceva sfânt, care nu poate fi trădat, destăinuit altei persoane. Profesiunea ta este un sacerdonțiu. Tu nu trebuie să faci nici o deosebire de clasă socială, de credințe religioase. Înaintea ta toți să fie tratați deopotrivă, căci toți oamenii sunt tratați deopotrivă de legile firii...

7. Să nu vezi în îngrijirea bolnavilor tăi o povară, o corvoadă. Acest sentiment ar îngreuna exercițiul meseriei tale. Învăță să cunoști bolnavii tăi și să-i înțelegi în felul lor de a cere ceva, când au nevoie de ajutorul tău, când au nevoie de somn, de odihnă, de mâncare, etc. Defectele, pretențiile, toanele bolnavilor sunt datorate suferinței. La fel ai fi și tu când ai fi bolnav.

8. Niciodată, față de bolnav să nu te arăți neîncredător în reușita tratamentului. Menține-i speranța, credința. Fă ca bolnavul să nu se simtă singur, izolat. Dacă a suferi e greu, a suferi singur e incomparabil mai greu. Poartă-te astfel ca bolnavul să fie sigur că are în tine un sprijin, dă-i curaj când îl vezi trist, amărât, disperat.

9. Nu ajunge numai bunăvoința, ci se cere și știința în îngrijirea bolnavilor. Zilnic, se descoperă noi mijloace pentru alinarea suferințelor. Nu te mulțumi și nu te mărgini numai la științele și cunoștințele ce le-ai dobândit în școală! Împrospătează-le mereu! Învăță mereu! Citește mereu cărți și reviste medicale!

10. Nu discuta și nu contrazice niciodată prescripțiile medicale în fata bolnavului. Îi răpești încrederea în medicină, îi distrugi speranța în vindecare. "...

Coriandrul

Plantă descoperită cu mai bine de 2000 de ani în urmă, coriandrul nu trebuie să lipsească din farmacia verde a oricărei gospodării. Datorită popularității de care se bucură în India și în multe țări asiatice, planta a fost adoptată și de țările europene.

Acțiunea sa complexă asupra sănătății organismului se datorează conținutului bogat în: aminoacizi (șapte tipuri), în uleiuri esențiale (11 feluri), în vitamine (mai ales A și C), dar și în minerale, precum fosforul.

Previne uzura ochilor. Aceste substanțe conținute de plantă sunt capabile să prevină uzura ochilor și scăderea acuității vizuale. În același timp, pentru că această plantă-medicament este un puternic dezinfectant, cu efecte antimicrobiene dovedite, protejează ochii de boli contagioase, precum conjunctivita.

Are proprietăți antiinflamatorii. Ca iarbă aromatică, coriandrul ascunde numeroase surprize plăcute. Proprietățile sale antiinflamatorii îl recomandă în tratarea afecțiunilor reumatice, a bolilor de rinichi și a anemiilor.



un tonic pentru trup și suflet!

Farm. pr. Bianca LILEA

Calmează crampele abdominale, previne balonările sau diareea, favorizând secreția biliară. Acizii conținuți, printre care cel linoleic, cel oleic, ascorbic sau stearic, ajută suferindul să aibă o tensiune arterială mai mică și să normalizeze valorile ridicate ale colesterolului rău. Câteva boabe mestecate în gură înprospătează respirația și au un rol antimicrobian.

Eficient în lupta cu agenții patogeni. Studiile efectuate recent dovedesc cât de eficiente sunt soluțiile concentrate, care conțin coriandru, în bătălia cu agenții patogeni cum ar fi: escheria coli (vinovată de apariția infecțiilor urinare și digestive), salmonela și stafilococul auriu. Cercetătorii de la Universitatea Beira din Portugalia au constatat că mulți dintre agenții patogeni au fost distruși de soluțiile care conțin cantități modeste de ulei de coriandru (numai 1,6 % sau și mai puțin).

Combate astenia și epuizarea nervoasă. Coriandrul este tonic și stimulent. Ceaiul preparat din fructele acestei plante aromatice este eficient și în cazuri de epuizare nervoasă, de migrene și de astenie. Mai mult, condimentul este apreciat ca un stimulent al circulației periferice și ca un renumit afrodisiac. În acest caz, din vremuri îndepărtate, coriandrul a fost numit „iarba fericirii în cuplu”. Nu în ultimul rând, coriandrul este o sursă de bioflavonoide, utile în tratamentul hemoroizilor și varicelor.

Scade riscul apariției cancerului. Mai multe studii efectuate pe animale au scos în evidență faptul că administrarea unei cantități de semințe de coriandru măcinate, în acea zi, au redus valorile parametrilor tumorali. Coriandrolul din compoziția acestui condiment a demonstrat că este un adjuvant eficient în cancerul ficatului.

Mod de administrare

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de fructe de coriandru la o cană de apă și se recomandă să bei trei căni de ceai pe zi, înaintea meselor principale, în cazul lipsei poftei de mâncare. Pentru favorizarea digestiei, ceaiul se bea după mesele principale.

Siropul de coriandru: Se prepară din planta întreagă (20 fire cu frunze și tije) care se fierb, timp de 5 minute, în doi litri de apă. Apoi, infuzia se strecoară și în aceasta se adaugă un kg de zahăr. Când deasupra siropului apar balonașe, se pune ultimul ingredient – zeama unei lămâi. După aceea, siropul trebuie să mai clocotească cinci minute. Siropul se toarnă cald în vase de sticlă și se consumă câte o lingură, după mesele principale.

10 idei pentru o memorie mai bună

Următoarele sfaturi pot ajuta la ascuțirea memoriei, astfel încât persoana să se simtă încrezătoare în viața de zi cu zi.

1. *Exersarea gândirii.* Este importantă folosirea regulată a funcției gândirii pentru a menține o bună funcționare a creierului, ca o mașină bine unsă. Un creier activ funcționează mai bine decât un creier nefolosit: analizează și rezolvă problemele mai rapid, și este capabil să memoreze cu mai multă ușurință. În plus, e bine ca fiecare să încerce să învețe lucruri noi, astfel încât creierul să nu rămână fixat în aceleași rutine zi după zi.

2. *Odihnă suficientă.* Efectele privării de somn au fost comparate cu beția: concentrarea atenției este afectată, timpul de răspuns este mai lung, și memoria este mai precară. Minte nu poate reține informațiile eficient dacă nu este odihnit. Pentru a menține o minte proaspătă și clară este nevoie de un somn bun de noapte, în fiecare noapte. Recuperarea somnului la sfârșitul săptămânii nu este de ajutor. În schimb, menținerea unei rutine de somn, face ca mintea să fie mereu în cea mai bună formă.

3. *Concentrarea atenției.* Deseori, oamenii uită lucrurile pur și simplu pentru că nu-și concentrează suficient atenția când obțin informația. O persoană nu-și poate aminti numele unei alte persoane, pur și simplu pentru că nu este interesată de acea persoană. E bine ca informațiile considerate importante să fie repetate de mai multe ori sau să fie notate pe hârtie. Simpla

concentrare a atenției ajută deseori la reținerea informației.

4. *Memorarea cu ajutorul rimelor.* Rimele nu sunt eficiente doar pentru copii, ele pot fi de folos și persoanelor cu probleme de memorie. În cazul în care cineva are probleme cu reținerea numelor, spre exemplu, poate găsi cuvinte care să rimeze cu acele nume. Repetarea numelui și a rimei de câteva ori ajută la o mai bună fixare a informației.

5. *Notarea pe hârtie.* Ținerea unei liste cu sarcinile zilnice este cea mai simplă și mai eficientă cale de a reține lucrurile. Lista nu trebuie consultată tot timpul, dar dacă persoana simte că uită ceva, poate oricând să scoată carnetelul și să-și verifice lista.

6. *Acordarea unei pauze.* Studenților le este deseori greu să recapituleze pentru examene întrucât își amintesc doar prima și ultima parte a lecțiilor pe care le repetă. Partea din mijloc este deseori uitată și această parte se mărește pe măsură ce studentul parcurge și mai multă materie. Se recomandă oprirea din activitate la fiecare 30-50 minute de repetat. Aceste pauze îi vor oferi șansa creierului să se îmborsă și să echilibreze părțile repetate, rezultând o reținere mai bună.

7. *Mic dejun cu antioxidanți.* Antioxidanții ajută pentru o sănătate bună și o memorie ascuțită. Pe măsură ce omul înaintea în vârstă, creierul devine o pradă mai ușoară pentru radicalii liberi, substanțe care treptat se vor acumula și vor determina probleme de memorie. Antioxidanții și alte vitamine încetinesc această acumulare de radicali liberi și mențin sănătatea creierului. Se recomandă începerea zilei cu un mic dejun bogat în vitaminele A, E și C pentru o funcționare bună a organismului de-a lungul zilei. Mai jos sunt trecute câteva surse bune de antioxidanți și alte vitamine esențiale:

* vitamina A și beta-carotenul: spanac, morcov, pepene galben, suc de fructe de iarnă

* vitamina C: broccoli, roșii, căpșuni, citrice

* vitamina E: ulei vegetal, semințe, nuci, germe de grâu

8. *Renunțarea la fumat.* Foarte multe studii arată că fumatul afectează abilitatea creierului de a procesa informațiile în mod adecvat. Cei care fumează mult au un risc mai mare de afectare a memoriei vizuale și verbale. Este bine ca fumătorii să-și amintească că fumatul nu pro-

voacă doar afecțiuni pulmonare, dar determină și ștergerea unor amintiri prețioase din minte.

9. *Scăderea cantității de cofeină.* Cafeaua poate oferi o stare mai bună de alertă, dar cantitățile exagerate pot determina diferite probleme: deprivare de somn, anxietate, nervozitate. Toate aceste condiții împiedică informația să intre în mod adecvat în creier, deoarece memoria funcționează mai bine când persoana este mai relaxată și mai concentrată.

10. *Încrederea în sine.* Sunt studii care arată că persoanele care sunt tot timpul anxioase produc hormoni de stress care afectează neuronii, ducând la o memorie proastă. Relaxarea este necesară pentru a împiedica apariția acestor hormoni. Se pot încerca meditația, consumul de ceai, yoga sau, pur și simplu, o baie lungă. De asemenea, o imagine de sine proastă determină anxietate care va duce la o memorie proastă. Dacă persoană are încredere în sine când întreprinde ceva, se simte mai bine și gândește mai bine.

11. *Exerciții fizice regulate.* Exercițiile fizice eficiente pentru sănătatea inimii, cum ar fi alergăturile, sunt bune atât pentru inimă cât și pentru creier. Studiile arată că aceste exerciții eliberează hormoni care ajută creierul să regenereze celulele cerebrale. Baschetul, tenisul, voleiul sau orice alt sport ce implică efort fizic susținut sunt potrivite pentru îmbunătățirea memoriei. De asemenea, exercițiul fizic ajută la scăderea tensiunii arteriale care contribuie la pierderea memoriei pe măsură ce persoana înaintază în vârstă.

12. *Interpretarea muzicii.* Un experiment condus de un psiholog de la Universitatea londoneză a arătat că muzica oferă o mai bună concentrare a atenției persoanelor cu disabilități cognitive. Pacienții care suferă de demență au oferit răspunsuri mai bune despre istoria personală când există un fond muzical. Nu contează genul muzical, dacă se aud cele 4 anotimpuri ale lui Vivaldi sau muzica punk; contează să fie muzică în loc de tăcere. Pe baza acestor descoperiri, se recomandă interpretarea sau ascultarea unor bucăți muzicale pentru îmbunătățirea memoriei.

13. *Schimbarea mediului.* Așa cum s-a menționat mai sus, relaxarea ajută la procesarea mai

ușoară a informațiilor de către creier. Afirmatiile pozitive ajută la creșterea încrederii în sine și la o stare de calm, dar există și metode fizice pentru ca o persoană să se simtă relaxată. Plasarea unor lumânări sau a altor obiecte parfumate în casă, pot crea o atmosferă relaxantă. Sau folosirea de culori calde la pereții camerelor, cum ar fi culori pastel sau tonuri de maro. Imaginarea unor scene pline de pace cum ar fi albastrul mării sau verdele ierbii pot ajuta la procesarea informațiilor când persoana lucrează la o sarcină ce implică multă concentrare.

14. *Evitarea distragerilor.* Realizarea mai multor sarcini în același timp poate duce la realizarea unor lucruri mai repede, dar are efecte negative pe funcționarea memoriei. Spre exemplu, un student care învață pentru un examen nu va putea asimila informația adecvat dacă în fundal se aude muzică rock dată la volum mare, sau dacă aude jocurile video pe care fratele său mai mic le joacă în cealaltă cameră. Cât mai mult posibil e bine să fie îndepărtate toate lucrurile care pot distra cum ar fi telefonul mobil, televizorul, radioul, înainte de începerea unei activități mentale care dorește să aibă ca rezultat memorarea pe termen lung. În acest fel mintea să poate concentra asupra unei singure sarcini și își folosește toate resursele pentru aceasta.

15. *Oferirea unei note mentale pentru subconștient.* Dacă este realizată corect, nota mentală poate fi eficientă chiar și la persoanele uitate. Când cineva are nevoie să-și amintească ceva, poate să spună subconștientului: „Uite, fi atent la ce urmează și reține informația pentru mine”. Iar când persoană are nevoie de acea informație ea va putea fi amintită mai ușor. Mecanismul nu este foarte clar.

16. *Interes real.* Oamenii uită foarte repede lucrurile pe care cei din jur le-au spus, dar nu le uită pe cele care îi interesează. Acest lucru se întâmplă deoarece memoria este selectivă și reține în special bucăți de informație despre ce îi este drag. Pentru a nu mai uita lucrurile, este necesară o implicare foarte mare în ceea ce persoana face: indiferent dacă este vorba de a cunoaște persoane noi sau de a învăța noi activități. De asemenea e important să se găsească ceva interesant la persoana cu care se vorbește pentru a o putea reține cu mai multă ușurință.

continuare din numărul anterior ...

psoriazis, s.n., (fr. psoriasis) – boală de piele caracterizată prin pete roșii acoperite de mici coji uscate (însoțite de prurit);
 ptialina, s.f., (fr. ptyaline) – enzima din salivă
 ptoza, s.f., (fr. ptose) – deplasare în jos a unui organ, datorită slăbirii mușchilor sau ligamentelor
 puerperală, adj., (fr. puerpéral) – febra ~ = boală infecțioasă a lăuzelor
 pulmonar, -a adj., (fr. pulmonaire) – al plămânilor
 pulpita, s.f., (fr. pulpite) – inflamație a pulpei dentare
 pupila, s.f., (fr. pupille) – orificiu central al irisului ocular
 purulent, -a adj., (fr. purulent) – (despre răni); care puroiază
 puseu, s.n., (fr. poussée) – acces al unei boli
 pustulă, s.f., (fr. pustule) – veziculă purulentă pe piele
 rabie, s.f., (lat. rabies) – turbare
 radiografie, s.f., (fr. radiographie) – fotografie pe film fotografic, cu ajutorul razelor X, a imaginii unui corp opac; imaginea însăși
 radioscopie, s.f., (fr. radioscopie) – examinare pe un ecran fluorescent a unui organ cu ajutorul radiațiilor X
 radioterapie, s.f., (fr. radiothérapie) – tratament cu radiații X
 radiumterapie, s.f., (fr. radiumthérapie) – tratament cu radiații de radium
 rahianestezie, s.f., (fr. rachianesthésie) – anestezie parțială prin injecție în canalul rahidian
 rahidian, -a adj., (fr. rachidien) – al coloanei vertebrale
 rahitism, s.n., (fr. rachitisme) – boală (la copii); caracterizată prin deformări ale oaselor, datorită calcifierii insuficiente
 ramolisment, s.n., (fr. ramolissement) – ramolire; decrepitudine; senilitate
 recidiva, s.f., (fr. recidive) – reapariție a unei boli
 rect, s.n., (lat. rectum) – partea ultimă a intestinului gros
 reflex, -a adj., (fr. réflexe) – reacție adecvată a organismului față de un excitant, fără intervenția voinței



regurgita, vi., (fr. régurgiter) – a-i reveni cuiva în gură alimentele din stomac și esofag
 renal, -a adj., (fr. rénal) – al rinichilor
 resorbție, s.f., (fr. résorption) – dispariție lentă a unui lichid, țesut sau organ prin absorbția lui treptată în țesuturile vecine
 retina, s.f., (fr. rétine) – membrana inferioară a ochiului, pe care se formează imaginea
 reumatism, s.n., (germ. Rheumatismus) – boală caracterizată prin dureri în mușchi sau în articulații
 reumatologie, s.f., (germ. Rheumatologie) – studiul afecțiunilor reumatice
 revulsiv, -a adj., s.n., (fr. révulsif) – (medicament); care provoacă revulsie
 rezecție, s.f., (fr. résection) – înlăturare totală sau parțială a unui organ sau țesut
 rinalgie, s.f., (fr. rhinalgie) – durere de nas
 rinologie, s.f., (fr. rhinologie) – studiul bolilor nasului
 rinoplastie, s.f., (fr. rhinoplastie) – refacere operatorie a unui nas mutilat
 rinoscopie, s.f., (fr. rhinoscopie) – examinare a foselor nazale
 roentgen, (rontgen); s.m., (fr. rontgen) – unitate de măsură a dozelor de radiație „X”
 sacrum, s.n., (lat. sacrum) – os triunghiular la partea inferioară a coloanei vertebrale
 sadism, s.n., (fr. sadisme) – plăcere patologică de a chinui; cruzime
 salivar, -a adj., (fr. salivaire) – referitor la saliva; glande ~ = glande, sub limbă, care secretă saliva
 salivație, s.f., (fr. salivation) – secreție abundentă de salivă
 saliva, s.f., (fr. salive) – lichid secretat de glandele salivare
 sangvin, -a adj., (fr. sanguin) – referitor la sânge: prin care circulă sângele
 sanitar, -a adj., (fr. sanitaire) – referitor la sănătate
 sarcom, s.n., (fr. sarcome) – tumoare malignă, conjunctivă
 saturnism, s.n., (fr. saturnisme) – intoxicație cronică cu plumb

- sațietate, s.f., (fr. satiété) – saturație
- schizofrenie, s.f., (fr. schizophrénie) – boală psihică gravă caracterizată prin alterarea spiritului, idei delirante și halucinații
- sciatic, -a, (fr. sciatique)- 1. adj. – nerv ~ = nerv rahidian care inervează partea de jos a corpului 2. s.f. – nevralgie pe traiectul nervului sciatic
- scizură, s.f., (fr. scisure) – fisură pe suprafața unor organe
- sclera, s.f., (germ. Sklera) – tunică solidă a globului ocular
- sclerenchim, s.n., (fr. sclérenchyme) – țesut vegetal de susținere
- sclerodermie, s.f., (fr. sclérodermie) – întărire și îngroșare a pielii
- sceros, -oasa adj., (fr. scléreaux) – (despre țesuturi); îngroșat; fibros
- sclerotica, s.f., (fr. sclérotique) – membrană albă, opacă a ochiului
- scleroza, s.f., (fr. sclérose) – întărire a unui țesut organic
- scolioza, s.f., (fr. scoliose) – deviație laterală a coloanei vertebrale
- scorbut, s.n., (fr. scorbut)- boală datorată lipsei de vitamina C, caracterizată prin anemie, căderea dinților etc.
- scrofuloza, s.f., (germ. Skrofulose)- tuberculoza a ganglionilor limfatici de la gât
- sebum, s.n., (lat. sebum) – secreție grasă a glandelor sebacee
- semiologie, s.f., (fr. sémiologie) – studiul simptomelor bolilor
- septicemie, s.f., (fr. sépticémie) – infecție generalizată a sângelui
- serologie, s.f., (fr. sérologie)- studiul serurilor
- seroterapie, s.f., (fr. sérothérapie) – tratament prin seruri
- sexologie, s.f., (fr. sexologie) – studiu științific al sexualității
- sfincter, s.n., (fr. sphincter) – mușchi inelar care închide un orificiu
- sideroza, s.f., (fr. sidérose)- pneumoconioza cauzată de pulberi de fier
- simfiza, s.f., (fr. symphyse) – articulație puțin mobilă
- simptom, s.n., (fr. symptôme) – manifestare a unei boli; indiciu
- simptomatologie, s.f., (fr. symptomatologie) – totalitatea simptomelor unei boli
- sinartroza, s.f., (fr. synarthrose) – articulație fixă între două oase
- sinistocardie, s.f., (fr. sinistocardie) – deplasare a inimii spre stânga
- sinus, s.n., (lat. sinus) – cavitate a unui os cranian
- sinuzita, s.f., (fr. sinusite) – inflamație a unui sinus
- somnifer, -a adj., s.n., (fr. somnifère) – (medicament); care provoacă somn; narcotic, soporific
- spasm, s.n., (fr. spasme) – contracție bruscă, involuntară, a unui mușchi
- spasmodic, -a adj., s.n., (fr. spasmodique) – (medicament); care combate spasmele
- spermatogeneza, s.f., (fr. spermatogénèse)- formare a spermatozoizilor
- spermatozoid, s.m., (fr. spermatozoïde) – gamet mascul
- splenita, s.f., (fr. splénite) – inflamație a splinei
- spondilita, s.f., (fr. spondylite) – inflamație a vertebrelor
- spondiloza, s.f., (fr. spondylose) – afecțiunea reumatică a vertebrelor
- steatoza, s.f., (fr. stéatose) – degenerescența a unui țesut, cauzată de un exces de grăsime
- stenoza, s.f., (fr. sténose) – îngustare a unui canal sau orificiu
- stern, s.n., (lat. sternum) – os al pieptului
- stetoscop, s.n., (fr. stéthoscope)- instrument pentru a asculta unele organe interne (inima, plămânii);
- stomatita, s.f., (fr. stomatite)- inflamație a mucoasei bucale
- stomatologie, s.f., (fr. stomatologie) – studiul bolilor cavității bucale și ale dinților
- strabism, s.n., (fr. strabisme)- deviație a axei vizuale a unui ochi, care provoacă privirea încrucișată
- subconștient, s.n., (fr. subconscient) – totalitatea fenomenelor psihice care se desfășoară în afara conștiinței
- subcortical, -a adj., (fr. sous-cortical) – sub scoarța cerebrală

CUPRINS

TECLU CODREȘI

Despre concursul „Asistentul medical și excelența în profesie”3

SOARE MARINELA, STĂNESCU MARGARETA

Etica medicală din perspectiva formării asistentului medical5

PÎRVU CRISTINA

Importanța instruirii clinice în formarea asistenților medicali8

GABRIELA ȚĂCĂLĂU

Sfaturi pentru o viață sănătoasă10

Gerda MARGINE

Pregătire pentru integrarea pe piața forței de muncă prin proiecte europene11

RALUCA MARINA LANGĂ, ADRIAN NĂSTASE

Plantele ne ajută14

Știați că...16

FIRA MANUELA, SANDU OTILIA

Pregătirea și evaluarea pe bază de standarde, condiție esențială a creșterii calității
în formarea asistenților medicali17

IONESCU MARIANA

Ghid de autoexaminare a sânilor19

MERIȘANU VALENTINA

Acces la bune practici în domeniul nursingului prin stagiul în unitățile sanitare
din uniunea europeană21

CORÎCI ANIȘOARA

Ziua bună începe de dimineată 23

GERDA MARGINE

Rolul cadrului didactic în formarea eticii profesionale a viitorilor asistenți medicali25

BIANCA LILEA

Coriandrul un tonic pentru trup și suflet!27

Dicționar medical30