MAI 2021

R E S P E C T

RAȚIUNE • ECHITATE • SĂNĂTATE • PASIUNE • EMPATIE • CURAJ • TIMP

PENTRU ȘI DESPRE ASISTENȚII MEDICALI DIN JUDEȚUL VASLUI

Echilibrul personal din sfera profesională

UN GÂND BUN PENTRU ÎNCEPUT

„Îngrijirea bolnavilor este una dintre cele mai grele ocupații. Compasiunea ar putea constitui motivația, însă cunoașterea este singura forță care dă rezultate" spunea Mary Adelaide Nutting în 1925, prima profesoară de nursing din lume. Aproape 100 de ani mai târziu, director general al Organizației Mondiale a Sănătății, Tedros Adhanom Ghebreyesus, reconfirmă importanța asistenților medicali afirmând: „Asistenții sunt coloana vertebrală a sistemelor de sănătate".

Conform analizei realizate de către Organizația Mondială a Sănătății planeta are un deficit de aproape 6 milioane de profesioniști în domeniul asistenței medicale. Dumneavoastră resimțiți acest deficit în fiecare zi în care simțiți că aveți prea mulți pacienți pe care trebuie să îi ajutați și prea multe obiective pe care trebuie să le atingeți.

Bunăstarea unui asistent medical îi oferă posibilitatea de a rămâne darul care oferă speranță, vindecare și compasiune pacienților săi, de aceea starea de oboseală acumulată trebuie învinsă folosind tehnici eficiente de management al stresului.

Pe lângă faptul că vă petreceți întreaga carieră profesională îngrijind pacienții, cei mai mulți dintre dumneavoastră vă extindeți abilitățile de îngrijire și în viața personală, oferindu-vă cu generozitate resursele pentru binele comunității din care faceți parte. Fără a încerca să vă minimizăm eforturile și sacrificiile, în primul număr al revistei noastre, ne dorim să vă amintim că primul pacient ar trebui să fiți dumneavoastră, în lupta de a avea grijă de toți ceilalți nu trebuie să uitați o persoană foarte importantă: omul din spatele profesiei.

Este important să aveți grijă de corpul, mintea și sufletul dumneavoastră pentru a reuși să aveți grijă și de pacienții de mâine, nu doar de cei de astăzi, și cel mai important: mâine să nu deveniți pacientul colegilor.

Prin acest proiect editorial ne-am dorit să vă oferim un spațiu sigur în care să vă exprimați: ideile, trăirile emoțiile și de ce nu, talentul publicistic. Împărtășind propriile experiențe veți reuși să îi influențați într-o manieră pozitivă și pe colegii dumneavoastră, să îi încurajați și să îi ajutați să accepte faptul că e uman să ai nevoie de o zi liberă uneori.

Deoarece să nu te simți singur e foarte important atunci când te confrunți cu o perioadă dificilă, noi ne dorim să unim și să consolidăm comunitatea asistenților medicali din județul Vaslui și să îmbunătățim comunicarea interinstituțională.

Alături de funcția de comunicare, revista de față își dorește să realizeze și funcția de informare, să vă ofere în fiecare număr articole care abordează teme noi din domeniul medical sau să vă readucă în atenție subiecte pe care le-ați studiat anterior și astfel să consolidați informația.

În încheiere aș dori să le mulțumesc tuturor celor care scriind articole, au contribuit la realizarea acestui proiect. Fără implicarea dumneavoastră paginile care urmează nu ar fi existat.

Președinte: Elena Blăjan

CUPRINS

Echilibrul personal din sfera profesională ..... pagina 4

Imageria ghidată ..... pagina 7

Ce am învățat.... ..... pagina 8

Gestionarea stresului - o nouă provocare ..... pagina 9

Depersonalizarea și derealizarea ..... pagina 10

"Ardere completă¨ versus Pasiune ..... pagina 11

Reeducarea respiratorie în reabilitarea pulmonară post Covid – 19 pagina 12

Să visăm frumos ..... pagina 13

Pastila de poezie ..... pagina 14

Ce mai citim? ..... pagina 15

Buletin informativ ..... pagina 16

Să reținem ..... pagina 18

Chestionar de evaluare a sindromului Burnout (Inventarul Maslach) pagina 20

Ordinul Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România

Echilibrul personal din sfera profesională

"Bucură-te de lucrurile mărunte căci, într-o zi,
ai putea să îți dai seama că acestea au fost cu adevărat mărețe. "
(Robert Brault)

Trăim o perioada cu multe schimbări, o perioadă de agitație continuă, în care goana după material ne face captivi în propriile noastre dorințe și așteptări. Cu toții avem zile în care ne simțim copleșiți de responsabilități la locul de muncă, fără motivație, incapabili să gestionăm sarcinile primite, astfel zona de confort și echilibrul personal fiind de multe ori compromise. Oboseala resimțită, presiunea evenimentelor ne face vulnerabili, incapabili să reacționăm și să gestionăm la timp toate aceste sentimente legate de stres, panică și neliniște.

Dacă te confrunți cu această stare zilnic și nu întrevezi nicio șansă pentru îmbunătățirea situației, este foarte probabil să suferi de sindromul burnout. Sindromul de burnout nu se asociază neapărat cu orele suplimentare de la locul de muncă, ci cu stresul cronic acumulat, stare de epuizare, insatisfacție față de activitatea desfășurată zilnic și sentimente de inutilitate resimțite. Altfel spus Burnout-ul este o afecțiune complexă asociată cu epuizarea mentală, fizică și emoțională care apare ca urmare a stresului excesiv acumulat pe termen lung. Pentru prima dată acest termen a fost menționat de către psihologul Herbert Freudenberger în cartea Bournout. The High Cost of Achievement, scrisă în 1974.

Etapele prin care trece o persoană până ajunge la epuizare sunt: dorința puternică de afirmare, neglijarea nevoilor personale, apariția situațiilor conflictuale fie acasă, fie la serviciu, negarea problemelor, izolarea de familie și grupul social, schimbarea comportamentului, autodevalorizarea, stări depresive, colaps fizic și emoțional.

Există tendința de a confunda stresul cu burnout-ul, prin asocierea unor semne care se regăsesc în cele două dezechilibre. Dacă stresul este rezultatul unei tensiuni pasagere, burnout-ul reprezintă o tensiune continuă, permanentă, care epuizează individul fizic și emoțional. Astfel, burnout-ul poate fi considerat stadiul final al unei rupturi de adaptare, care rezultă dintr-un dezechilibru pe termen lung între resurse și sarcini, deci al unui stres profesional prelungit. Putem spune că burnout-ul este indispensabil legat de stres, pentru că stresul incorect sau prost gestionat se transformă în burnout. Burnout-ul conține mai multe aspecte obiective, sociale. Caracteristicele și constrângerile reale ale vieții profesionale trec în prim plan, iar individul nu mai face față presiunii profesionale.

Personalul medical reprezintă una dintre cele mai expuse categorii profesionale la acest sindrom, din cauza orelor suplimentare, dorinței de a trata toți pacienții, fricii de eșec, incapacității de a suferi de anumite patologii și expunerii la factori suplimentari la locul de muncă: factori fizici, biologici și chimici.

Un studiu realizat în două spitale din România a arătat că gradul de epuizare a cadrelor medicale a crescut considerabil încă din anul 2020, comparabil cu perioada de dinainte de pandemie. Concret, studiul a observat că cele mai frecvente sindroame de epuizare se manifestă din cauza implicării emoționale, dar și a implicării profesionale.

Cauzele care declanșează sindromul de burnout pot fi legate de oboseală excesivă legată de locul de muncă (lipsa recunoașterii și recompensării muncii prestate, așteptări nerealiste sau neclare, desfășurarea unor activități monotone, repetitive, fără satisfacții profesionale, lucrul sub presiune), dar și de oboseala permanentă legată de stilul de viață (presiunea celor din familie, asumarea unui număr prea mare de responsabilități, somn insuficient, prea puțin timp dedicat relaxării).

Există o predispoziție legată de dezvoltarea unui sindrom de burnout. Astfel, unele persoane pot prezenta un risc crescut din cauza unor predispoziții genetice sau a unor momente dificile din viață (traumă, decesul unei persoane dragi, divorțul). Putem spune că un aport negativ îl au unele trăsături legate de personalitate precum labilitatea emoțională, adaptarea redusă la stres, nevoia de a deține controlul, perfecționismul, pesimismul.

Dacă ne raportăm la mediul de lucru, putem spune că principalii factori asociați cu apariția burnout-ului sunt legați de presiunea de timp exagerată, lipsa de comunicare și sprijin, volumul mare de lucru, bullying sau favorizarea altor colegi.

Este dificil să diagnosticăm burnout-ul, deoarece nu este o condiție permanentă. Un mediu de lucru suportiv sau dezvoltarea anumitor abilități de adaptare pot duce de multe ori la scăderea nivelului epuizării. Există semne permanente pe care subiecții le resimt deoarece, din anumite motive, nu reușesc să-și dozeze eficient resursele pentru a soluționa sarcinile cotidiene. Putem enumera: oboseală permanentă, dificultăți de concentrare, lipsa energiei și motivației, furie, agresivitate, stimă de sine scăzută, tulburări ale somnului, migrene, izolare socială, consum de alcool/droguri.

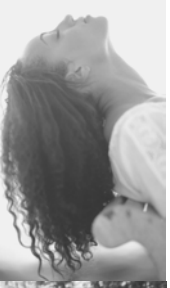
Sindromul de burnout este invalidant atât pentru individ cât și pentru instituția angajatoare. Dacă pe plan personal individul resimte toate aceste semne prin incapacitatea de a-și desfășura activitatea în parametri optimi, în plan organizațional insatisfacția profesională duce la scăderea inițiativei în muncă, deteriorarea randamentului, reacții nepotrivite față de colegi, creșterea numărului de concedii medicale.

Pentru că nu există metode bine studiate pentru stabilirea diagnosticului de burnout, metodele de tratament țin mai mult de prevenție prin programe de asistare a angajaților, training-uri de management al stresului, intervenții punctuale în situații de stres.

Putem spune, în concluzie, că aspectele cele mai importante în gestionarea sindromului de burnout depind de fiecare individ în parte. Setarea limitelor și evitarea suprasolicitării, gestionarea problemelor sursă, suportul social, precum și prioritizarea sarcinilor la locul de muncă, cât și în viața de zi cu zi ajută la restabilirea echilibrului personal.

Oricât de derutantă și copleșitoare este activitatea profesională, fă-ți timp pentru activități relaxante, odihnă, sport, alimentație sănătoasă, familie și prieteni. Reglarea emoțională este un proces self-conscious care face diferența între personal și profesional.

Autor: Elena Tilici
Asistent medical principal licențiat
Spitalul Județean de Urgență Vaslui



Imageria ghidată

Observăm cu toții faptul că trecem printr-o fază de dezamăgire și demoralizare crescândă ce este reflectată în tot ceea ce se petrece în toate domeniile vieții în vremurile actuale. În rândurile care urmează am ales să vorbesc despre ceea ce trăim împreună, toți cei angajați în domeniul medical. Pentru a diminua oboseala fizică și emoțională, eu vă propun să încercați rezilienta emoțională.

Atunci când conștientizăm că nu am reușit să depășim psihic evenimentul traumatizant putem să confruntăm stresul post-traumatic prin câteva tehnici simple:
Mișcă-te! - Eliberarea de endorfine și concentrarea pe corpul nostru ne va face să ne simțim mai bine, exercitiile fizice ajutând sistemul nervos să se relaxeze.
Reglează-ți sistemul nervos! - Meditația sau respirația conștientă reprezintă o modalitate rapidă de a ne calma.
Nu te izola! - Conexiunea cu oamenii care ne fac să ne simțim bine și în siguranță, este una dintre cele mai eficiente modalități de a ne relaxa sistemul nervos.
Fă câteva schimbări în viața ta! - Este un moment în care trebuie să ne mărim efortul pentru o viață sănătoasă: să începem o dietă sănătoasă, să practicăm un sport nou, să ne relaxăm înainte de somn.

Dacă acestea nu funcționează așa cum ați sperat, apelați la psihoterapeut. Una dintre tehnicile aplicate în terapia PTSD este relaxarea prin diferite metode. Una dintre metodele foarte eficiente de relaxare este imageria ghidată.

Imageria este o componentă de bază în aproape toate terapiile psihologice.
Imageria ghidată (sau vizualizarea) generează mental scene liniștitoare și poate fi o modalitate excelentă de a evoca răspunsul de relaxare. Imaginile pe care le alegeți – indiferent dacă sunt imagini, locuri sau experiențe – întăresc senzația de calm interior.
Evenimentele imaginare pot avea asupra sistemului nervos sau creierului un efect asemănător cu cel al experiențelor reale (subconștientul nu face diferența între real și imaginar). Multe studii asupra acestei tehnici sprijină ideea îmbunătățirii sănătății prin acest exercițiu de relaxare și s-a dovedit chiar că imageria diminuează durerea și efectele secundare ale diferitelor medicamente, inclusiv chimioterapia.
În timpul stării de relaxare apare o stare de conștiență modificată, intermediară între somn și veghe. Tehnica imageriei mentale pozitive constă în formarea în timpul stării de relaxare a unor imagini care au ca obiect universul nostru interior. În consecință, prin tehnica imageriei mentale obținem un dialog cu propriul nostru subconștient. Avem în noi, în celule și în subconștient, înscrise toate programele de acțiune, inclusiv cele de vindecare. Aceste programe se pot declanșa spontan, sau dirijat cu ajutorul acestei tehnici.

Prin imageria mentală se obține o punte de legătură între conștiința orientată dominant spre exterior și conștiința modificată, orientată spre interiorul nostru. Se obține astfel un echilibru între interiorul și exteriorul nostru. Obținem armonia atât de necesară în interiorul nostru și în afara noastră. O serie de autori vorbesc despre existența la nivelul subconștientului nostru a unui adevărat „ghid interior" sau „consilier intern". În noi trăiește cel mai bun medic, ni se spune. Trebuie doar să găsim calea de acces spre el.

Autor: Botezatu Simona
Psiholog și Asistent medical
Spitalul Județean de Urgență Vaslui

Ce am învățat....

Ce am învățat în acest an? Că a fi uman nu înseamnă a fi vulnerabil, chiar dimpotrivă. Ce trebuie evidențiat în profesia noastră? Latura umană și sufletul! Pentru a avea rezultate de excepție trebuie să fim „prea umani". Pentru majoritatea oamenilor, cuvântul suflet este egal cu vulnerabilitate. Deși sufletul este omul însuși, organizațiile sunt suma sufletelor care lucrează pentru ele. Abordarea oricărei situații dintr-o perspectivă umanistă crește moralul personalului și duce la performanță.

Indiferent cum formulează colegii provocările din ultimul an, toate drumurile duc la stres. A fost un an dificil, sub contextul pandemiei Covid-19, fiind cu toții afectați: personal medical, beneficiari, aparținători.
Am trecut prin stări emoționale mai puțin pozitive: anxietate, neîncredere, teamă, tristețe, epuizare, dar nu ne-am pierdut speranța că vom depăși cu bine aceasta perioadă.

Ne-am străduit să menținem un echilibru și în munca cu beneficiarii, protejându-i pe cât posibil, carantinându-ne la locul de muncă, chiar dacă asta a însemnat despărțirea de familie și, deși eram mereu cu gândul la cei dragi de acasă, ne-am canalizat atenția asupra actului medical.
Munca în echipa pluridisciplinară a consolidat calitatea serviciilor oferite în centrul nostru pentru beneficiari, străduindu-ne să substituim lipsa vizitelor celor dragi (a aparținătorilor).

Toate aceste momente grele din activitatea profesională au crescut stresul fiecărui angajat. În anumite limite, stresul poate fi un factor motivant, însă atunci când depășește un anumit prag, poate scăpa de sub control. Apare ceea ce numim anxietate și tindem să punem locul de muncă mai presus decât alte considerente cum ar fi: familia, viața personală, viața socială.

Stresul prelungit la locul de muncă poate să afecteze pe termen lung în primul rând sănătatea și este principalul factor pentru sindromul Burnout, o formă de epuizare emoțională asociată cu atitudini negative față de sine și de ceilalți.

Manifestând iubirea față de semeni prin bunătate, sprijin, încurajări, recunoștință sau alte sentimente pozitive, aceasta se va întoarce oferind satisfacții și în celelalte domenii ale vieții, inclusiv în cel al sănătății, financiar și al dezvoltării carierei.

Autor: Luminița Rubică
Asistent șef: C.A.M.S. Băcești

Gestionarea stresului - o nouă provocare

„O stare de spirit bună este un tonic pentru minte și corp "
Grenville Kleiser

Stresul este resimțit de către întreaga populație și de cele mai multe ori îl folosim ca scuză pentru a avea o atitudine mai nepotrivită, un ton mai ridicat, o privire mai furioasă și lista poate continua. Cât de mult ne afectează stresul, care sunt efectele lui asupra psihicului, asupra sănătății personale și de ce nu și asupra relațiilor interpersonale? Răspunsul meu la această întrebare este: foarte mult! Însă pentru a evita anumite situații inconfortabile trebuie să încercăm atât în viața personală, cât și în cea profesională să ne erijăm, să eliminăm toți factorii care pot genera emoții negative. Practic, comutarea gândului este foarte importantă, întrucât depresia, tristețea, anxietatea generează o chimie patologică ce conduce la instalarea și menținerea stării de stres; acești factori precipită starea de sănătate care din punct de vedere patologic se traduce prin afecțiuni cardio-vasculare, neurovegetative, endocrine, etc.

Viața poate fi asemenea unui meci de box: dai, primești și rareori, parezi. În acest context al vieții fiecare om are o anumită rezistență emoțională. O bună înțelegere a propriei persoane, o acceptare tacită a emoțiilor negative la care suntem supuși într-un anumit moment, o atitudine pro-activă sunt acțiuni menite să schimbe starea emoțională, deoarece fiecare gând are o chimie favorabilă sau nefavorabilă cu efecte de ordin fiziologic sau fiziopatologic asupra stării de sănătate. Atât rezilienta psihică, cât și cea organizațională își pun amprenta pe traiectul nostru profesional și personal! Totul depinde de noi!

Nu putem vorbi despre reguli clare ce trebuie respectate pentru a preveni sau elimina stresul, însă trebuie să facem în așa fel încât să devină un aliat și nu un inamic al proriei persoane. În general, conceptul de stres este învăluit într-o aură negativă. Cu toate acestea el are și o parte pozitivă; totul depinde din ce unghi privești! Partea negativă trebuie evitată, însă cea pozitivă poate fi folosită pentru a ne atinge obiectivele, deoarece ea generează o îmbunătățire a reflexelor (sub efectul stresului corpul nostru crește producția unor substanțe extrem de importante, adrenalina și cortizolul; generând un flux hormonal care va activa sistemul cardio-vascular și muscular). Anumite persoane sunt mai productive înaintea unui deadline. Datorită presiunii resimțite alocă mai mult timp pentru realizarea proiectului, în același timp simțind și presiunea de a reuși, de a termina în timpul alocat.

Din punctul meu de vedere, tehnicile de gestionare a stresului pot fi greu de aplicat, deși ele par a fi extrem de simple. Deoarece fiecare dintre noi reacționăm atipic și într-un mod foarte personal la stresul ambiant nici soluțiile nu pot fi general valabile. Ele sunt într-o relație de interdependență cu personalitatea fiecăruia dintre noi, educația, și de ce nu, și cu experiența de viață. Important este să identificăm acele căi menite să contureze un profil al stresului astfel încât soluțiile antistres să fie cele mai eficiente!

Asistent medical generalist principal
Mirela- Gianina JITARASU - BALAN
Compartiument UTS
Spitalul Judetean de Urgenta Vaslui

Depersonalizarea și derealizarea

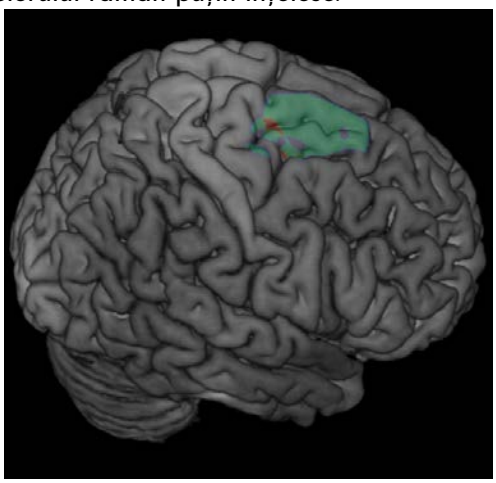
Depersonalizarea (DP) și derealizarea (DR) sunt experiențe subiective de irealitate. Aceste experiențe pot să apară sub formă de episoade tranzitorii care sunt raportate frecvent la indivizi sănătoși în anumite condiții situaționale până la o tulburare psihiatrică cronică care provoacă suferință considerabilă (tulburare de depersonalizare, DPD).

Atunci când nu se comportă ca manifestări ale unor condiții medicale (de exemplu, epilepsie) sau ale abuzului de substanțe (droguri, alcool, medicamente), depersonalizarea și derealizarea se regăsesc în tulburarea de panică, în sindromul obsesiv-compulsiv, în sindromul de burnout și, cel mai frecvent în tulburarea de stres acut sau posttraumatic, ca reacții de apărare în urma unor evenimente sau perioade traumatice (atac violent, accidente cu mutilare sau decesul celor apropiați, abuz emoțional prelungit).

În timpul depersonalizării (DP), pacienții raportează că sunt detașați și adesea prezintă sentimente de pierdere a controlului asupra propriului corp. Aceste senzații pot sau nu să fie asociate cu o percepție modificată a mediului înconjurător care este experimentată ca fiind ireală, de exemplu derealizarea (DR). Din punct de vedere istoric, s-a presupus faptul că DP și DR constituie două fenomene distincte. Cu toate acestea, în prezent, tulburarea de depersonalizare/derealizare (DDD) a fost clasificată ca o singură tulburare disociativă, necesitând episoade persistente și/sau recurente de DP și/sau DR.

Bibliografie: Depersonalization- and derealization-like phenomena of epileptic origin, autori Lukas Heydrich,corresponding author, Guillaume Marillier, Nathan Evans, Margitta Seeck, and Olaf Blanke

Deși DP și DR sunt adesea raportate de pacienții psihiatrici care suferă de depresie și anxietate, și chiar dacă DSM-V specifică că DDD nu ar trebui „să fie atribuibil unei alte afecțiuni medicale", au fost raportate fenomene DP și DR la pacienți cu epilepsie după stimulare electrică corticală și la pacienții care au suferit leziuni cerebrale traumatice. Cu toate acestea, aceste rapoarte au fost în majoritate studii de caz unice sau serii de cazuri mici. (ex. „The role of the limbic system in experiential phenomena of temporal lobe epilepsy" scris de Gloor P, Olivier A, Quesney LF) Mai mult, din cauza lipsei studiilor care aplică analiza cantitativă a leziunilor, până în prezent distincția fenomenologică dintre DP și DR, precum și orice mecanisme potențiale distincte ale creierului rămân puțin înțelese.



Zona epileptogenă la pacienții cu fenomene asemănătoare depersonalizării ictale. Analiza suprapunerii leziunii a evidențiat cortexul premotor mediu-dorsal drept (PMC), care s-a dovedit a fi implicată în cazul a cinci din nouă pacienți cu DP. Numărul leziunilor suprapuse este ilustrat de culoare, de la violet (n = 3) la roșu (suprapunerea maximă a leziunilor, n = 5).
Sursă imagine: Annals of clinical and Translational Neurology

Virginia Mindirigiu -
asistent medical generalist
Spitalul de Psihiatrie Murgeni

¨Ardere completă¨ versus Pasiune

Epuizarea profesională, sindromul de burnout, cunoscută și ca sindromul arderii complete este definită de către Herbert Freudenberger, pentru prima dată în 1974 ca fiind: "Dispariția motivației sau stimulentului, în special în cazul în care devotamentul în ceea ce privește o cauză sau o relație nu reușește să producă rezultatele dorite".

Consider faptul că este imposibil să nu fi simțit, măcar o dată, senzația de oboseală cruntă, cumplită, să nu-ți fi spus "nu mai pot continua", "nu mai am energie", "nu mai dau randament".

De multe ori nu se asociază această stare cu sindromul de burnout, dar oricum simți că ți-ai depășit cu mult limitele fizice și psihice și că dacă nu te vei opri imediat vei claca, vei intra în curând într-o stare de depresie. Este foarte important să menții o relație bună cu familia, să fii deschis să primești sfaturi și îndrumări din partea colegilor, să poți accepta cu ușurință și deschidere discuția cu un psiholog.

Atunci când simți că motivația la locul de muncă este din ce în ce mai diminuată, poți apela la unele măsuri cum ar fi:

·Începe-ți ziua într-un ritm relaxat (bea cafea sau ceai, ascultă muzică)
·Mănâncă regulat, adaptează-ți somnul după un program bine respectat
·Schimbă mediul în care trăiești astfel încât să te simți relaxat și în siguranță
·Nu ezita să ceri ajutor și să semnalizezi problemele cu care te confrunți (cineva sigur te va ajuta)
·Reevaluează-ți prioritățile și obiectivele
·Ia o pauză de la job
·Nu te feri să conștientizezi și să exprimi că te simți depășit de situațiile cu care te confrunți.

Am aplicat și eu aceste principii și pentru că nimic nu este întâmplător, în viața mea a apărut paliația, iar după 25 de ani de căutări și experiență profesională acumulată am descoperit un loc unde am învățat faptul că viața trebuie trăită cu calm, cu demnitate până în ultima secundă, că partea financiară este mai puțin importantă decât dorința de a ajuta pacientul și de a alina, pe cât posibil, durerea din sufletul familiei lui.

Da, e adevărat că ceea ce fac acum îmi place, dar cu toate acestea, uneori, simt nevoia detașării și aleg să apelez la una, două zile de relaxare, de liniște, ca mai apoi să mă bucur de reîntoarcerea la spital, de revederea cu pacienții și de reîntâlnirea colegilor. Am realizat faptul că dețin soluția pentru a depăși starea de epuizare psihică și fizică, aceasta constă în: dragostea față de această meserie care m-a ales și pe care am ales-o înainte să învăț să scriu sau să citesc.

Autor: Isabela Gugleș
Asistent medical generalist -
Spitalul Recumed Vaslui

Reeducarea respiratorie în reabilitarea pulmonară post Covid – 19

La nivel mondial, milioane de oameni sunt infectați cu virusul SARS CoV-2, virus direct răspunzător de boala COVID-19. Deși COVID - 19 la majoritatea persoanelor se manifestă primar ca o infecție respiratorie acută, această patologie poate avea un tablou clinic variat (de la persoane asimptomatice până la cazuri severe) care afectează diverse organe și sisteme, cu un impact puternic asupra funcționării organismului, iar pe termen lung pot determina diverse dizabilități.

După cum se știe este mai ușor să previi decât să tratezi, motiv pentru care se pune accent pe partea de prevenție: respectarea regulilor sanitare și sociale.

Indiferent de severitatea simptomatologiei și a schemei terapeutice pot să apară sechele post-covid-19: pulmonare, cardiace, musculoscheletale, neurologice, psihologice. În urma unei evaluări amănunțite a stării de sănătate post Covid 19 pot fi identificate sechelele și este foarte important ca medicul să orienteze pacientul spre centrele de recuperare unde va fi reevaluat de echipa pluridisciplinară, se vor stabili obiectivele și terapiile ce vor contribui la reușita actului recuperator.

Programele kinetice adaptate și personalizate urmăresc să antreneze și să îmbunătățească în primul rând funcția respiratorie, dezvoltând elasticitatea cutiei toracice, întărind mușchii respiratori – diafragma și peretele abdominal, generând modele noi de respirație – adaptate particularităților fiecărui pacient – care să-i pună în valoare integral resursele funcționale.

Haideți să învățăm să respirăm corect și să ne învățăm pacienții să respire deoarece aportul crescut de oxigen contribuie la refacerea organismului. Respirația corectă este cea diafragmatică (abdominală) - inspir pe nas, expir pe gură.

Vă prezentăm mai jos două exerciții ce vor contribui la îmbunătățirea stării de sănătate.

1. **Respirația diafragmatică:** poziția de bază decubit dorsal, genunchii flectați, o palmă pe abdomen și una pe torace. Pacientul inspiră pe nas, cu bombarea abdomenului, și expiră pe gură cu asuplizarea abdomenului. Exercițiul se repetă de 5 – 10 ori.

2. **Respirația diafragmatică cu apnee:** poziția de bază decubit dorsal, genunchii flectați, o palmă pe abdomen și una pe torace. Pacientul inspiră pe nas, cu bombarea abdomenului, la sfârșitul inspirului se blochează respirația pentru 5-10 s, apoi expiră pe gură cu asuplizarea abdomenului.

Nu folosiți doar plămânii în procesul respirației, respirați corect pentru că sănătatea noastră contează.

Autori: Luminița Gabriela Coșarcă – as. med. principal

Radu Ionuț Hrițcu– as med. BFKT

Centrul de Servicii de Recuperare Neuromotorie de tip Ambulatoriu Vaslui

Să visăm frumos

Insomnia este o tulburare de somn în care pacientul acuză dificultăți de adormire, de menținere a somnului sau somn neodihnitor. Această afecțiune poate fi cronică atunci când se manifestă cel puțin 3 nopți pe săptămână timp de 3 luni sau mai mult, iar insomnia acută sau tranzitorie durează de la o noapte la câteva săptămâni.

Insomnia este de două tipuri: primară și secundară. Cauzele insomniei primare includ: zgomotul ambiental, lumina sau temperatura, în timp ce: depresia, anxietatea, consumul de cafeină, apneea în somn sau hipertiroidismul sunt cauze ale insomniei secundare.

Insomnia tranzitorie și cea pe termen scurt ar trebui tratate printr-o bună igienă a somnului și o utilizare atentă a hipnoticelor sedative, în cazul în care este necesar. Insomnia cronică necesită o evaluare atentă a cauzelor medicale, tratament nefarmacologic și utilizarea cu prudență, la nevoie a hipnoticelor sedative.

Sfaturi care vă pot ajuta să combateți insomnia:

Este important să mergeți la culcare la aceeași oră în fiecare noapte și să vă treziți la aceeași oră.

Nu utilizați telefonul sau alte device-uri electronice înainte de culcare, lumina albastră a acestora vă poate afecta calitatea somnului, încercați să renunțați la social media și să citiți câteva pagini înainte de culcare.

Evitați consumul de cafeină și nicotină, acestea au un efect stimulant care vă poate împiedica să adormiți.

Exercițiile fizice pe parcursul zilei sunt recomandate pentru a crește calitatea somnului, dar experții sugerează faptul că nu trebuie să efectuați exerciții fizice cu trei ore înainte de culcare.

Dacă obișnuiți să stați treaz și să vă faceți griji pentru ceea ce aveți de făcut în ziua următoare încercați să realizați o listă de sarcini înainte să mergeți la culcare.

Se recomandă să creați un mediu confortabil pentru somn prin evitarea temperaturilor extreme, a zgomotelor și a ceasurilor luminoase în dormitor.

Medicația utilizată în tratamentul insomniei:

- Antihistaminicele (ex. difenhidramina, doxilamina) sunt mai puțin eficiente decât benzodiazepinele, dar prezintă reacții adverse, de obicei, minime.
- Antidepresivele pot fi o opțiune pentru pacienții cărora nu li se pot administra benzodiazepine, în special cei cu depresie, durere sau istoric de abuz de substanțe
- Amitriptilina, doxepina și nortriptilina sunt eficiente, dar reacțiile adverse includ sedare, efecte anticolinergice, efecte ale blocadei adrenergice și prelungirea timpului de conducere atrio-ventriculară.
- Valeriana, un produs fitofarmaceutic, este disponibilă fără prescripție. Doza recomandată este de 300-600 mg. Poate cauza sedare diurnă.

Sursă bibliografică: Manual de Farmacoterapie, autori: Barbara G. Wells, Joseph T. DiPiro, Terry L. Schwinghammer, Cecily V. DiPiro Coordonatorul ediției în limba română: Adina Popa

Autor: Lidia Borș
Asistent medical principal de farmacie
Spitalul Județean de Urgență Vaslui

Pastila de poezie

Sunt om

Doamne, nu sunt pasăre să zbor
așa te-aș atinge ușor
aș ști că văzduhul ești tu
aș ști că din pământ cresc ramurile Tale
pline de binecuvântare
aș ști că soarele ne mângâie deopotrivă
cu aceeași dragoste sfântă
sunt om
căutător de firesc neatins
sunt om
de mii de ani tot învățăm
ce-nseamnă a iubi
sunt om
nu știu să mă despart
puterea fizică o-mpart
nu-mi este teamă
nu pot să fug
sunt pregătită
pentru tranșeele altui trup
sfâșâi timpul să pot să ajut
am mască dar nu sunt mut
ochii s-au umplut de cuvinte
port mănuși
pot să strâng suspinul celor în durere
sunt pe un front comun de deznădejde
sângele nu mă mai sperie de mult
zgomote, urlete, plâns, cărucioare,
tărgi, disperare
dușmanul nevăzut își ascute dinții
și mușcă din plămânii epuizați
ai oamenilor chinuiți de suferință
au toți chipul lui Adam izgonit din rai
când caută pe Dumnezeu, adică viață!

Pandemia ne-a tulburat visele

Mâini apropiate
buzele se ating în timp ce
știrea
lovește ca un bumerang
un virus ucigaș
obligă
să te desparți de oameni
să ai un stil particular
să porți o mască protectoare
ca un destin din ce în mai fals

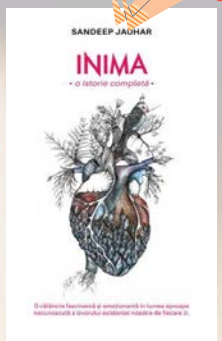
pandemia ne-a tulburat visele
mulți oameni au căzut
înfrânți
de-o boală cumplită
spitale transformate luptând anti-covid
cu o armată îmbrăcată-n alb
supusă
la o luptă dură
cu ruga de-a rămâne neatinși
extratereștri mult prea triști
ajutându-i pe cei doborâți
să respire

orașul s-a-nchis în nevoi
pustiul își scutură urâtul pe pământ
am desenat fericirea
trăită
atâtea luni
prea multe zile
sucul de fructe a fost singura bucurie
ce-mi amintea, timid, gustul de tine
Ochii liberi să privească
vor să ocolescă
realitatea
pentru că doare cumplit

și totul încearcă
să ne despartă de tot ce iubim
pic cu pic

Autor: Corina Zupcău
Asistent medical generalist
Spitalul Municipal de Urgență Bârlad

Ce mai citim?

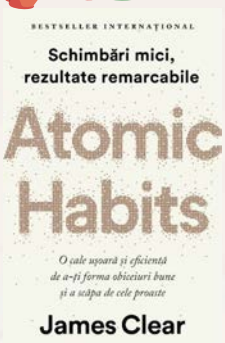


Inima. o istorie completă de Sandeep Jauhar
Este centrul existentei noastre. Ea ne menține în viață. În același timp, în jurul ei orbitează toate simțirile noastre–bucuria, tristețea, fericirea... Cinci litere care înseamnă totul pentru noi și despre care avem senzația că știm (aproape) totul: INIMA. Dar cât și ce anume știm, cu adevărat?
Cartea Inima. O istorie completă îi invită pe cititori într-o călătorie neașteptată. Pornind din vechime, cel care ne conduce, medicul cardi olog și cunoscutul scriitor Sandeep Jauhar, împletește cu măiestrie trecutul cu prezentul și, în același timp, mitologia cu știința. Pentru că inima, chiar și pentru un medic, nu înseamnă doar acel organ minuscul care bate neîncetat, ci și un diapazon al tuturor stărilor și gândurilor noastre. Și, de aceea, poveștile cu oameni și despre oameni năvălesc din paginile cărții, pentru ca totul să capete un contur clar și viu, iar semnificația complexă a inimii să nu mai scape niciunuia dintre noi.

SANDEEP JAUHAR este cardiolog practicant și în prezent scrie pentru The New York Times. El a apărut frecvent la National Public Radio, CNN și MSNBC pentru a discuta probleme legate de medicină, iar eseurile sale au fost publicate și în The Wall Street Journal, Time și Slate.
Preț: 24,7 lei la elefant.ro

Comunicarea în domeniul sănătății de Maria Corina Barbaros
Cartea reprezintă prima apariție editorială din România care sintetizează problematica și studiile din domeniul comunicării medicale (health communication). Principalele teme abordate se referă la comportamentele sociale privind sănătatea, comunicarea strategică din domeniul sănătății publice, comunicarea interpersonală medic-pacient, campaniile de comunicare medicală.

Maria Corina Barbaros este lector universitar doctor la Catedra de Științe Politice – Relații Internaționale Studii Europene din cadrul Facultății de Filosofie și Științe Social-Politice, Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași. Principalele domenii de interes academic și de activitate didactică sunt: comunicarea de criză, comunicare în domeniul sănătății, marketing în sectorul public, comunicare internațională, comunicare politică. De asemenea, autoarea este reprezentant național în cadrul European Association For Communication in Healthcare (EACH), o asociației profesională cu o intensă activitate științifică.
Preț: 32,55 lei la editura.uaic.ro



Atomic Habits. O cale ușoară și eficientă de a-ți forma obiceiuri bune și a scăpa de cele proaste de James Clear
Inspirându-se din cele mai noi descoperiri din biologie, psihologie și neuroștiințe, James Clear a conceput un ghid ușor de asimilat, cu ajutorul căruia obiceiurile bune devin inevitabile, iar cele rele, imposibile.
Indiferent dacă e vorba de o echipă care încearcă să câștige un campionat, o organizație care speră să redefinească o industrie sau pur și simplu un om care vrea să se lase de fumat, să slăbească, să reducă stresul ori să realizeze orice alt obiectiv, Atomic Habits este soluția.
"Nu mă consider un expert și nu dețin toate răspunsurile, dar sunt fericit să împărtășesc ceea ce am învățat până acum."
- James Clear

Cartea lui James Clear este predată în universitățile din toată lumea. El este creatorul The Habits Academy, principala platformă de training pentru organizațiile și persoanele interesate de formarea de obiceiuri mai bune în viață și în muncă.
Sfaturile din Atomic Habits sunt urmate și de antrenorii și jucătorii din NBA și NFL.
Preț: 31,85 lei la elefant.ro

Buletin informativ

Înscrieri programe de specializare pentru reconversie profesională

În baza Ordinului M.S. nr. 1775/2020 privind modificarea și completarea Ordinului ministrului sănătății nr. 1.076/2019 pentru aprobarea Normelor de organizare și desfășurare a programelor de specializare în vederea reconversiei profesionale, precum și în vederea dezvoltării abilităților profesionale pentru asistenți medicali generaliști, moașe și asistenți medicali, Ministerul Sănătății organizează prin Școala Națională de Sănătate Publică, Management și Perfecționare în Domeniul Sanitar București, programe de specializare pentru reconversie profesională pentru asistenți medicali, indiferent de nivelul de calificare, conform tabelului de mai jos:

Grup țintă	Specializări în vederea reconversiei profesionale
Asistenți medicali generaliști Asistenți medicali pediatrie	Radiologie – imagistică medicală Laborator Balneo-fizioterapie Nutriție și dietetică Igienă și sănătate publică

Înscrierea la programele de specializare sus-menționate pentru anul 2021-2022, se realizează în perioada 15 martie 2021 – 15 septembrie 2021.
Înscrierea se va face numai pe platforma SNSPMPDSB httsp://www.perfmed.ro

Precizări:
Asistenții medicali generaliști, moașele și asistenți medicali nu pot participa concomitent la două programe de specializare.
Având în vedere situația epidemiologică specială din țara noastră, este posibil ca mare parte a componentei teoretice și o parte a componentei practice a programelor de specializare să fie organizate în format e-learning pe platforma www.perfmed.ro și /sau utilizând aplicația zoom.

Pregătirea practică va putea fi organizată în funcție de disponibilitatea unităților sanitare din centrele de pregătire respective.
În cazul în care programele de pregătire se vor organiza și față - în - față, dosarul complet de înscriere pentru fiecare participant, înregistrat pe platforma www.perfmed.ro conținând documentele menționate pe www.snspms.ro, se va depune și pe suport de hârtie în prima zi a programului la secretariatul cursului, condiție necesară eliberării adeverințelor de participare la program.

În acest sens, unitățile sanitare publice sau private interesate se vor înregistra pe platformă conform instrucțiunilor publicate și vor trimite solicitarea pentru înscrierea unuia sau mai multor asistenți medicali angajați scanată în format electronic și însoțită de următoarele documente de asemenea scanate:

1. Solicitarea unității sanitare, semnată și ștampilată de managerul unității sanitare în care se specifică numele asistentului /asistenților medicali și specializarea/specializările pentru care se face solicitarea de înscriere.
2. Diploma/certificat de studii (asistent medical generalist/ pediatrie/ radiologie/ moașă/ farmacie/ laborator - în funcție de specializarea solicitată) pentru fiecare asistent medical propus pentru înscriere la o anumită specializare - în copie;
3. Certificat de membru OAMGMAMR și aviz anual de liberă practică - în copie;
4. C.I. - în copie, după caz acte doveditoare ale schimbării numelui menționat în diplomă/certificatul de studii
5. Adeverința de la locul de muncă din care să reiasă faptul că solicitantul este încadrat pe un post specific specializării respective, fie cu contract individual de muncă, fie ca persoană fizică independentă, aceștia din urmă se vor înscrie în limita procentului de locuri de maximum 20%;
6. Acordul cursantului de prelucrare a datelor cu caracter personal de către SNSPMPDSB.

Ulterior validării dosarului de înscriere de către SNSPMPDSB se atașează și
7. Dovada achitării taxei de participare la program (integral), de 2.000 lei/participant. Înscrierea se consideră validă numai după achitarea integrală a taxei de participare, care se poate face direct online conform instrucțiunilor publicate sau prin orice altă modalitate (ordin de plată, e-banking, mandat poștal etc.) care trebuie să se facă în contul SNSPMBDSB până la data de 15.09.2021 a.c. și care apoi trebuie atașată dosarului depus.

Sursa informatiei: Școala Națională de Sănătate Publică Management și Perfecționare în Domeniul Sanitar București
Centrul Național de Dezvoltare Profesională în Domeniul Sanitar
Str. Vaselor nr. 31, Str. Bodesti nr.1, Sector 2, București; tel.:(021)252 7834, 252 7893, fax: (021)252 3014

Autor: Gabriela Epure
Asistent medical OAMGMAMR Filiala Vaslui

Să reținem

BURNOUT VS. STRES:

Sindromul burnout este adesea confundat cu stresul. Stresul poate intensifica burnout-ul, însă nu este cauza apariției acestuia. Simptomele legate de stres sunt preponderent fizice, nu emoționale, ca în cazul sindromului burnout. Pe de altă parte, stresul generează o stare de tensiune episodică, la care reacționăm printr-o stare de alertă, pe când burnout-ul generează o stare de tensiune permanentă, care secătuiește și dă o stare de neputință.

BURNOUT VS DEPRESIE

Burnout-ul are manifestări similare cu tulburările de dispoziție, cum ar fi depresia. O distincție între cele două tulburări este contextul în care ele se manifestă. Mai precis, burnout-ul apare când dispare reciprocitatea din relațiile interpersonale și apare deteriorarea în relațiile de muncă, pe când pierderea reciprocității și deteriorarea relațiilor private (ex. relația de cuplu) determină apariția depresiei, care se extinde asupra mai multor aspecte ale vieții individului (ex. muncă, familie, timp liber).

BURNOUT VS. OBOSEALĂ

Atât sindromul burnout, cât și sindromul oboselii cronice, rezultă ca urmare a expunerii prelungite la stres. În oboseala cronică sunt afectate mecanismele răspunsului la stres, care generează o stare de epuizare fizică, ca rezultat al suprasolicitării, stare care se ameliorează după o perioadă de repaus. În cazul sindromului burnout, starea de epuizare este generată de interrelaționare și se accentuează cu trecerea timpului.

INSOMNIA

Este o tulburare de somn în care oamenii au dificultăți în ceea ce privește procesul de adormire. Ei pot avea dificultăți în a adormi sau în a sta adormiți pe durata de timp dorită. Insomnia este în mod tipic urmată de somnolență în timpul zilei, energie scăzută, iritabilitate și stare depresivă. Poate avea ca rezultat un risc crescut de accidente rutiere, precum și probleme de concentrare și învățare. Insomnia poate avea durată scurtă, durând zile și săptămâni, sau durată lungă, de mai mult de o lună.

Cuvintele scrise folosind culoarea roșie pe pagina din stânga s-au ascuns în tabelul de mai jos, reușiți să le găsiți pe toate? (cuvintele sunt scrise pe diagonală, vericală și orizontală)

A	B	U	Z	I	L	E	I	P	C	Z	A	R	E
D	K	S	T	R	E	S	W	I	T	G	C	E	F
E	P	L	S	I	O	U	G	H	N	E	I	P	A
P	R	E	P	O	N	D	E	R	E	N	T	A	D
R	I	K	S	D	M	H	N	C	P	E	V	U	O
E	V	A	C	N	V	N	D	S	U	R	T	S	R
S	A	B	U	R	N	O	U	T	T	E	A	I	M
I	T	A	J	B	O	U	E	R	I	A	G	A	I
A	E	X	C	V	B	N	N	R	N	Z	R	P	R
D	I	S	P	A	R	E	I	T	T	A	E	E	E
S	C	U	R	T	A	S	A	C	A	R	F	K	L
T	I	M	P	U	C	O	A	L	E	R	T	A	E
J	E	P	U	I	Z	A	R	E	E	R	I	A	T

CHESTIONAR DE EVALUARE A SINDROMULUI BURNOUT (INVENTARUL MASLACH)

Unul dintre cele mai cunoscute modele de evaluare a sindromului burnout este cel elaborat de Christina Maslach și Susan E. Jackson în 1981, cu scopul de a evalua gradul de epuizarea al unui individ. Realizarea testului durează 10 minute.

Testul a fost conceput pentru profesioniștii care realizează interacțiuni interumane și este adecvat pentru respondenții care au o gamă variată de ocupații, inclusiv asistenți medicali, medici, asistenți sociali, consilieri de sănătate, terapeuți, polițiști și alte domenii axate pe ajutorarea oamenilor oferind îndrumare, prevenind răul și ameliorând problemele fizice, emoționale sau cognitive.

Următoarele afirmații se referă la sentimentele față de munca dumneavoastră. Vă rugăm să citiți cu atenție fiecare afirmație și să indicați varianta care descrie cel mai bine frecvența cu care vă simțiți astfel.

Interpretarea rezultatelor

15 – 18 nu sunt semne de burnout
19 – 32 semne ușoare de burnout
33 – 49 risc de burnout
50 – 59 risc crescut de burnout
60 – 75 risc foarte crescut de burnout

Maslach a teorizat epuizarea ca fiind o stare, care apare ca urmare a unei nepotriviri prelungite între o persoană și cel puțin una dintre următoarele șase dimensiuni ale muncii :

1. Volumul de muncă: sarcina și cerințele excesive, astfel încât recuperarea nu poate fi realizată.
2. Control: angajații nu au control suficient asupra resurselor necesare pentru a-și finaliza sau îndeplini sarcina.
3. Recompensă: lipsa unei recompense adecvate pentru munca depusă. Recompensele pot fi financiare, sociale și intrinseci (adică mândria pe care o poți experimenta atunci când atingi obiectivele propuse).
4. Comunitate: angajații nu percep un sentiment de conexiuni pozitive cu colegii și managerii lor, ducând la frustrare și reducând probabilitatea de sprijin social.
5. Corectitudine: o persoană care percepe nedreptatea la locul de muncă, inclusiv inechitatea volumului de muncă și a plății.
6. Valori: angajații se simt constrânși de locul de muncă să acționeze împotriva propriilor valori și a aspirației lor sau atunci când experimentează conflicte între valorile organizației.

	Foarte rar 1	Rar 2	uneori 3	Frecvent 4	Foarte frecvent 5
1. Mă simt stors/stoarsă din punct de vedere emoţional din cauza muncii mele.					
2. Mă îndoiesc de semnificaţia muncii mele.					
3. Să lucrez întreaga zi este un real disconfort pentru mine.					
4. Nu sunt eficace în soluţionarea problemelor care apar în legătură cu munca mea					
5. Mă simt epuizat(ă) profesional din cauza muncii mele.					
6. Nimic nu se întâmplă după cum îmi doresc					
7. Simt că nu aduc o contribuţie efectivă la ce face această organizaţie					
8. Am devenit mai puţin interesat(ă) de munca mea de când sunt la acest loc de muncă.					
9. Am devenit mai puţin entuziasmat(ă) de munca mea.					
10. După părerea mea, mă descurc slab la locul de muncă.					
11. Îmi e indiferent când realizez ceva la serviciu.					
12. Mă simt terminat(ă) la sfârşitul unei zile de lucru.					
13. . La acest loc de muncă nu am realizat nimic care să merite efortul.					
14. Doresc doar să-mi fac treaba la serviciu și să nu fiu deranjat(ă)					
15. Ma simt obosit(ă) când mă trezesc dimineaţa şi trebuie să fac faţă unei noi zile de lucru					
16. Am devenit mai cinic(ă) despre inutilitatea potenţială a muncii mele					
17. Nu mă simt încrezător/încrezătoare în legătură cu realizarea eficientă a muncii mele.					

Sursa originală: Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). Maslach Burnout InventoryGeneral Survey. In C. Maslach, S. E. Jackson, M. P. Leiter (Eds.), The Maslach Burnout Inventory: Test manual (3rd ed., pp. 22–26). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. Sursa traducerii: ResearchCentral

"Credem în puterea noastră de a promova și îmbunătăți imaginea asistenților medicali din județul Vaslui"

"Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau ilustrațiilor din revista RESPECT - pentru și despre asistenții medicali din județul Vaslui" este posibilă numai cu acordul prealabil scris al OAMGMAMR Filiala Vaslui.
RESPECT - pentru și despre asistenții medicali din județul Vaslui este o publicație trimestrială a OAMGMAMR Filiala Vaslui.

Grup editorial:

Redactor-șef: Gabriela Epure
Art Director: Ioana Epure
Managing Editor: Elena Tilici

Contact: revista.oammrvs@yahoo.com

Sursă imagini: freepik.com

Revista a fost realizată folosind:
Canva Pro

Tipografie: pimcopy

OAMGMAMR
Filiala Vaslui

Program cu publicul:

Luni: 12:00 - 16:00
Marți: 8:30 - 15:00
Joi: 8:30 - 15:00

Contact

ADRESA: Vaslui, strada Eternității, numărul 8

TELEFON: 0743 160 368 sau 0235 322 733

E-MAIL: oammrvs@yahoo.ca

WEBSITE: www.oamrvaslui.ro

FACEBOOK: pagină - Oamgmamr filiala Vaslui
grup - Ordinul Asistenților Medicali Vaslui

PLATFORMĂ CURSURI ON-LINE:
https://oammrvs-emc.ro/

R E S P E C T

RAȚIUNE • ECHITATE • SĂNĂTATE • PASIUNE • EMPATIE • CURAJ • TIMP

PENTRU ȘI DESPRE ASISTENȚII MEDICALI DIN JUDEȚUL VASLUI

Ordinul Asistenţilor Medicali Generalişti, Moaşelor şi Asistenţilor Medicali
Filiala Vaslui
din România

MAI 2021