



# SUMAR

1. EDITORIAL: DE SĂRBĂTORI... SĂ ÎMBRĂCĂM HAINA SPERANȚEI – pag. 2
2. PAGINA NAȚIONALĂ: PARTICIPAREA OAMGMAMR LA CONGRESUL INTERNAȚIONAL AL CONSILIULUI INTERNAȚIONAL AL ASISTENȚILOR MEDICALI- pag. 3
3. PAGINA NAȚIONALĂ: REZULTATELE ADUNĂRII GENERALE A CONSILIULUI EUROPEAN AL ASISTENȚILOR MEDICALI – pag. 3
4. PAGINA NAȚIONALĂ: PARTICIPAREA PREȘEDINTELUI OAMGMAMR LA REUNIUNEA COMUNĂ A ASISTENȚILOR ȘEFI DIN STATELE MEMBRE ALE UNIUNII EUROPENE – pag. 4
5. PAGINA NAȚIONALĂ: SEMNAREA ACORDULUI DE PARTENERIAT ÎNTRE OAMGMAMR ȘI RCSI- pag. 4
6. IMPACTUL STRESULUI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI – pag. 5
7. SĂNĂTATEA MENTALĂ LA LIMITA ÎNTRE NORMAL ȘI PATOLOGIC – pag. 10
8. DIABETUL GESTAȚIONAL - pag. 12
9. FUMATUL – ASASINUL ZILELOR NOASTRE – pag. 14
10. ASISTENTUL MEDICAL – SPRIJINUL DE NĂDEJDE AL PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI- pag. 20
11. RESUSCITAREA – INTERVENȚIA CARE SALVEAZĂ VIEȚI – pag. 23
12. ASISTENT MEDICAL PE MAPAMOND – pag. 26
13. PAGINA RECUNOȘTINȚEI – pag. 31
14. PAGINA PACIENTULUI – pag. 33
15. PAGINA STUDENTULUI – pag. 36
16. SĂNĂTATE PE GUSTATE – pag. 37
17. TABLETA LEGISLATIVĂ – pag. 40
18. GÂNDURI LA TRECEREA DINTRE ANI – 42
19. CAMPANIA MARATONUL RECUNOȘTINȚEI - 48
19. TEST – pag. 49

**DE SĂRBĂTORI... SĂ ÎMBRĂCĂM HAINA SPERANȚEI**

*Dragi asistenți medicali,*



*S-a mai scurs un an... Căutăm, fremătăm, așteptăm. Obişnuim, de sărbători, să ne înnoim și mă gândesc la faptul că, mai mult ca oricând, avem nevoie să îmbrăcăm veșmântul speranței. Am traversat doi ani atât de grei, ne-au fost date încercări atât de mari, încât avem impresia că mai mult de atât nu putem duce. Dar fiecare clipă, fiecare ceas, fiecare zi a demonstrat și ne-a demonstrat că asistenții medicali, precum pasărea Phoenix, nu se resemnează, nu capitulează, ci, cu forțe nebănuite, susținute de știință, conștiință și empatie se ridică mai puternici ! De aceea, cred că este momentul să îmbrăcăm haina speranței de mai bine. Merităm asta!*

*E vremea să vină valul speranței și nădăjduiesc că vom ști cum să îl primim. Să fim responsabili în continuare, să rămânem fideli principiilor și valorilor care ne unesc, să ne respectăm angajamentele profesionale, să fim împlinatorii misiunii asumate și să nu uităm lecțiile învățate și durerile împărtășite.*

*Armata aceasta de salvatori universali formată din medici, asistenți medicali și toți cei care și-au unit forțele împotriva pandemiei, va răzbi. Deja suntem mai puternici, mai uniți. Știm cu toții că eforturile au fost uriașe, că pierderile nu se pot înlocui, dar depinde de noi să facem astfel încât sacrificiile să nu fie în zadar.*

*Vom crede în știință, în noi și în Dumnezeu. Aceasta este treimea care ne va salva. Se apropie sărbătorile și este în natura noastră să deschidem uși și ferestre, să ieșim în pragul celor care ne vestesc de bine. La rândul nostru... Să fim vestitori de bine!*

*Îmi place să privesc oameni, și brazi, și lumini. Vreau să cred că lumina ornamentelor de sărbători este, metaforic vorbind, lumina speranței, lumina din noi, lumina stelei care i-a călăuzit pe magi și ne va călăuzi și pe noi.*

*Să vă fie bine, dragi asistenți medicali!*

*Să vă fie bine, dragi argeșeni! În case și în suflete! Să primim cu înțelepciune darul acesta al anului ce va urma, să dăm rostul cuvenit fiecărei clipe pe care ne este îngăduit să o trăim și al fiecărui om pe care ne este îngăduit să îl avem în preajmă!*

*Să ne facem colț de Rai din ceea ce dăruim și din ceea ce primim!*

*Sărbători binecuvântate alături de cei pe care îi purtați în inimă!*

**O îmbrățișare cu inima,  
Esteră Stămoiu,  
Președinte Ordinul Asistenților Medicali Argeș**



## PARTICIPAREA OAMGMAMR LA CONGRESUL INTERNAȚIONAL AL CONSILIULUI INTERNAȚIONAL AL ASISTENȚILOR MEDICALI

În perioada 2-4 noiembrie 2021 s-a desfășurat, în regim online, Congresul Internațional al Consiliului Internațional al Asistenților Medicali (ICN), cea mai mare manifestare științifică a asistenților medicali din întreaga lume. Organizat în parteneriat cu Asociația Asistenților Medicali din Emiratele Arabe Unite, Congresul ICN 2021 a reunit sub tema „Nursing Around the World” 5500 de asistenți medicali din 132 de țări.

Sanctitatea Sa Papa Francisc, ASR Principesa Muna al-Hussein a Regatului Hașemit al Jordaniei și vedeta TV Oprah Winfrey s-au numărat printre invitații de nivel înalt ale căror mesaje de apreciere și sprijin au dominat ceremonia de deschidere a Congresului Consiliului



Internațional al Asistenților Medicali. Directorul Executiv al ICN, Howard Catton, a preluat rolul de moderator al sesiunii plenare care a inclus, de asemenea, și cuvântul de deschidere al președintelui ICN, Annette Kennedy, în care aceasta a descris fenomenul de transformare al îngrijirilor medicale la care asistenții medicali au contribuit. Executivul ICN a declarat că angajamentul extraordinar și

curajul de care au dat dovadă asistenții medicali în timpul acestei pandemii generează optimism pentru viitor și îi încurajează pe aceștia să profite de oportunitatea de a-și face vocea auzită, în ciuda provocărilor serioase cu care încă se confruntă.

Pentru această ediție, OAMGMAMR a susținut financiar înscrierea a șapte asistenți medicali români ale căror lucrări au fost selectate de organizatori. Astfel, suntem prezenți cu 4 expuneri orale, 2 postere și o prezentare în cadrul sesiunilor științifice moderate. Președintele OAMGMAMR, domnul Mircea Timofte, a participat la deschiderea congresului și a urmărit cu interes toate lucrările asistenților medicali din România, cărora le-a transmis felicitări pentru contribuția la cercetarea în domeniul îngrijirilor medicale.

## REZULTATELE ADUNĂRII GENERALE A CONSILIULUI EUROPEAN AL ASISTENȚILOR MEDICALI

La data de 18 noiembrie a.c., președintele OAMGMAMR, domnul Mircea Timofte a prezidat sesiunea semestrială a Adunării Generale a Consiliului European al Asistenților Medicali. În cadrul întâlnirii, au fost prezentate raportul președintelui ENC pentru anul 2021, precum și obiectivele strategice ale organizației pentru anul viitor.

În același timp, continuarea campaniei europene de susținere a vaccinării anti-Covid19, întărirea relației cu reprezentanții Comisiei Europene, implementarea proiectului *bursa ENC pentru merite excepționale în profesie*, precum și o implicare mai activă a organizației în parteneriate și consorții în cadrul unor finanțări europene reprezintă unele din direcțiile pentru

acțiune în anul 2022. Totodată, membrii Adunării Generale au aprobat execuția bugetară pe anul în curs și bugetul pentru anul viitor.

## **PARTICIPAREA PREȘEDINTELUI OAMGMAMR LA REUNIUNEA COMUNĂ A ASISTENȚILOR ȘEFI DIN STATELE MEMBRE ALE UNIUNII EUROPENE**

La data de 23 noiembrie 2021, a avut loc *Reuniunea comună a medicilor șefi, asistenților șefi, dentiștilor șefi din Statele Membre ale Uniunii Europene*. Întâlnirea s-a desfășurat în format virtual sub umbrela Președinției slovene a Consiliului Uniunii Europene. Reuniunea CMO / CDO / CNO a acoperit două subiecte principale. Prima sesiune s-a concentrat pe impactul COVID-19 în serviciile de sănătate și cea de-a doua sesiune a urmărit schimbul de opinii privind calitatea serviciilor de sănătate din Uniunea Europeană a Sănătății din perspectiva experienței și satisfacției pacientului.

Președintele OAMGMAMR, domnul Mircea Timofte, a împărtășit în intervenția sa reflecții privind importanța standardelor și orientărilor privind calitatea și siguranța la nivelul UE în facilitarea accesului la servicii de îngrijiri sigure și de înaltă calitate, precum și privind utilitatea dezvoltării și implementării indicatorilor pentru măsurarea experienței pacientului în cadrul asistenței medicale transfrontaliere.

## **SEMNAREA ACORDULUI DE PARTENERIAT ÎNTRE OAMGMAMR ȘI RCSI**

În data de 24 noiembrie 2021, a avut loc ceremonia de semnare a acordului de parteneriat între **Ordinul Asistenților Medicali Generaliști, Moaşelor și Asistenților Medicali din România (OAMGMAMR)** și **Facultatea de Asistenți Medicali și Moaşe din Irlanda (RCSI)**. Din partea OAMGMAMR acordul a fost semnat de către domnul Mircea Timofte, Președinte, iar din partea RCSI de către domnul Thomas Kearns, Director Executiv al Facultății de Asistenți Medicali și Moaşe din Irlanda, și marchează începutul colaborării dintre cele două organizații în cadrul proiectului **”Program de leadership în îngrijiri medicale pentru directorii de îngrijiri și asistenți șefi”**. „În dezvoltarea de politici sustenabile pentru profesia de asistent medical am apreciat mereu valoarea inestimabilă a cooperării internaționale și a schimburilor de experiențe și practici. Și încercăm mereu să învățăm de la cei mai buni, de la cei care își asumă



responsabilitatea excelenței academice. RCSI este un astfel de exemplu aflat în avangarda unui model de educație prin sine transformator și adaptat nevoilor viitorului.”, a declarat Președintele OAMGMAMR în deschiderea evenimentului.

Scopul semnării acestui acord este reprezentat de stabilirea obiectivelor celor două organizații în vederea colaborării privind implementarea activităților cheie ale proiectului **”Program de leadership în îngrijiri medicale pentru directorii de îngrijiri și asistenți șefi”**, respectiv participarea la realizarea curriculumului și a materialelor de curs, consultarea și informarea cu privire la toate sesiunile de instruire ce vor avea ca scop evidențierea importanței programelor de formare în domeniul leadershipului în îngrijiri medicale.

**Sursa:** <https://www.oamr.ro/category/stiri-generale/>



## IMPACTUL STRESULUI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

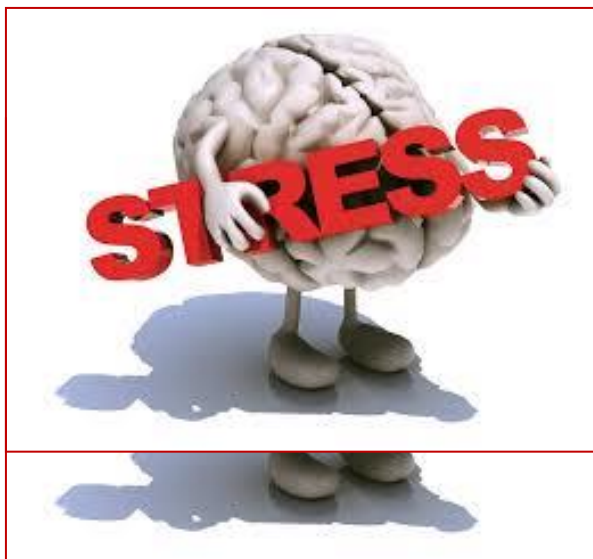
*Autor: asistent medical generalist licențiat Ancuța Deliu,  
director de îngrijiri Spitalul Municipal Câmpulung*



*“Dacă învățați să culegeți din ciulinii stresului zilnic nectarul umorului și să tonificați cu el și pe cei din jurul vostru, înseamnă că ați înțeles mesajul pozitiv al vieții și al înțelepciunii de mâine.” (Valeria Mahok)*

Trăim în egală măsură bucuria și tristețea. Deși în proporții inegale și nu în cea mai bună dintre lumi suntem înconjurați de durere, sărăcie, conflicte, foamete, calamități naturale. Într-o societate în continuă schimbare, cu o civilizație ajunsă pe culmile modernismului, care modifică viața sub toate aspectele ei (economic, social, mental), aproape toți ne plângem de dimensiunea stresantă a vieții cotidiene. Omul zilelor noastre este nevoit să sacrifice o bună parte din energia de care dispune pe altarele adaptării și suprasolicitării nervoase. Atâtea evenimente care ne copleșesc ființa, de parcă acest "stres" face parte din respirația noastră (acasă, în familie, la școală, pe stradă, în stația de autobuz, la serviciu). Totul pare într-o continuă ascensiune stresoare.

Stresul este în „meniul” nostru de fiecare zi. Este reacția firească a organismului, la diverse agresiuni, care crează o tensiune imensă, tradusă prin angoasă, senzație de presiune, frică, tristețe, descurajare, stări care pun în alertă senzorii din organism pentru a înfrunța pericolul.



*„De fiecare dată când ești tentat să reacționezi ca înainte, întreabă-te dacă vrei să fii prizonieră a trecutului sau pionier al viitorului.” (Deepak Chopra)*

Acestea sunt percepute de fiecare individ în funcție de tipul de personalitate, tipul temperamental, dimensiunea, intensitatea și frecvența cu care factorul stresor agresează corpul în cele două componente fundamentale.

Stresul apare atunci când presiunea stresoare asupra individului îi depășește capacitatea de adaptare/rezolvare. Poate fi generat de

evenimente fericite, când organismul este inundat de bucurie, fericire, o stare de bine general, care modifică parametrii fiziologici ai homeostaziei (denumită de Claude Bernard), altfel spus EUSTRESUL sau stresul bun, definit ca fiind componentă firească a ritmului alert de viață, fără de care Hans Selye afirmă că omul "ar muri". În ciuda faptului că este indezirabil, acest fel de stres nu numai că nu afectează, ci dimpotrivă duce la creșterea performanțelor, facilitează eficiența, motivează, scoate la iveală calitățile în variantele lor extreme. "Să te simți în priză" este acel stres care înseamnă implicare, dorința de a rezolva problemele și în final satisfacția lucrului bine făcut.

Acest lucru oferă individului acel plus de energie pentru a excela. Atunci când o avalanșă de trăiri și manifestări copleșesc sufletul, declanșând o serie de mecanisme nervoase și hormonale, eliberându-se mai mulți hormoni responsabili pentru mai multe manifestări patologice, vizibile în momentul declanșării crizei (oboseală, insomnie, cefalee, anxietate), stresul constituie un factor de risc pentru sănătate și Hans Selye l-a numit DISTRESS sau stresul rău (patologic).



#### Stres rău (distres)

- Supraîncărcare, suprasolicitare, suprastimulare
- adrenalina crescută, rezerve de serotonină scăzute



#### Stres bun (eustres)

- Echilibru între provocări și rutine, între solicitări și resurse, între efort și recompense
- adrenalina și serotonina în echilibru dinamic



#### Stres rău (distres)

- substimulare, frustrare
- adrenalina scăzută, serotonina scăzută

Mecanismul stresului este asemănător cu confruntarea dintre o pisică și un câine. În momentul recepționării pericolului, pisica se pregătește de luptă sau de fugă. Vor avea loc o serie de reacții în organismul animalului (creșterea ritmului respirator, cardiac, mobilizarea glucozei din depozite și creșterea ei în sânge, dilatarea pupilelor, factorii de coagulare vor fi mobilizați pentru eventuale hemoragii) și în câteva minute e gata să supraviețuiască, în condiții limită cu un consum mare de

energie. (Walter Canon).

Analogia cu omul nu este întâmplătoare, însă nu poate constitui un model, o soluție în viața umană socializată. Omul nu poate să fugă din față problemelor, ci va trebui să se pregătească de luptă pe toate fronturile (somatic, psihologic, socio-cultural, informațional, spiritual). Problema care se ridică nu este stresul în sine, ci modul cum fiecare individ potențial agresat se raportează la el.

Ca urmare a opoziției față de agentul stressor, reacțiile de apărare fiziologice ale organismului declanșează următoarele dificultăți:

- de ordin somatic prin modificarea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale, creșterea ritmului respirator, a glucozei în sânge, oboseală /astenie, modificări tegumentare (piele de găină, crește transpirația (palme umede, piele umedă) și de ordin comportamental, prin agitație psiho-motorie, nerăbdare, neliniște, inadaptare, modificarea aspectului fizic, a comportamentului alimentar (bulimie, inapetență), creșterea consumului de alcool, subestimare, creșterea ipohondriei, consumarea de medicamente în exces, atitudine cinică sau de ordin psihologic, cu iritabilitate, comportament agresiv, modificări de dispoziție afectivă, capacitate scăzută de luare a deciziilor, gândirea nu se organizează sau nu urmează o logică, atenția scade pe măsură ce crește tensiunea, apare dificultate în inițierea de activități, prin scăderea capacității de concentrare, reflexe neorganizate, dezordonate cu numeroase erori, dificultate în stabilirea priorităților.

Dacă durata, intensitatea și frecvența agresiunii stresoare se prelungește, mai pot apărea:

- scăderea capacității de apărare prin creșterea corticoizilor ceea ce face că activitatea celulelor imunitare să se dezorganizeze;

- stresul „biciuiește” inima și vasele prin creșterea hormonilor stimulanți (adrenalina, noradrenalina, catecolaminele), răspunzători în anumiți parametri de producerea unor leziuni a celulelor ce căptușesc peretele vascular;

- stresul exagerat este răspunzător pentru atacul vascular cerebral ischemic, arătând că la indivizii cu reactivitate crescută, riscul este de trei ori mai mare prin cei doi factori declanșatori.

**„Nu trebuie să îți controlezi gândurile. Trebuie doar să încetezi să le lași să te controleze.”  
(Dan Millman)**

Orice agresiune exterioară capabilă să declanșeze în organism reacții nervoase, comportamentale, emoționale poate fi identificată ca sursă de stres.

**Surse în familie:**

- neînțelegeri în educația și creșterea copiilor,
- lipsa de comunicare,
- finanțe,
- boală sau decesul unui membru al familiei
- divorțul, probleme cu părinții.

**Surse de mediu:**

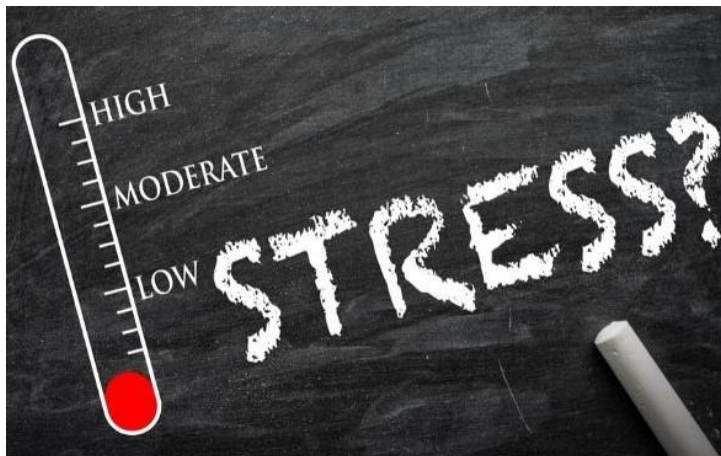
- atmosfera poluată (fonic și chimic).
- trafic rutier aglomerat, mijloace de transport supraaglomerate.
- mai multe ore petrecute la volan.
- stări conflictuale cu vecinii.

**Surse la locul de muncă:**

- nesiguranță, insecuritate,
- salarizare necorespunzătoare,
- mediu conflictual(cu șefii, colegii),
- program prelungit, instabil,
- comunicare defectuoasă, complexitatea activității, rapiditatea în efectuarea sarcinilor, responsabilitate foarte mare, teamă de a nu fi subevaluat, așteptări personale mai mari decât cele posibile, etc.

**Surse chimice:**

- droguri uzuale (alcool, cafeină, nicotină).
- automedicație.
- drogurile ilicite.



**„Uneori, bucuria ta este sursa zâmbetului tău, dar alteori zâmbetul tău poate fi sursa bucuriei tale.”  
(Thich Nhat Hanh)**

Omul este prin excelență ființă socială, de aceea privarea de interacțiuni poate "ucide". Afectează milioane de oameni într-un mod nebănuit de tragic. Statisticile, oricât de exacte ar fi, în acest caz nu pot decât să mascheze cauza mai profundă. Mai multe studii medicale atestă faptul că persoanele însingurate prezintă risc de îmbolnăvire

sau moarte prematură de 2 - 3 ori mai mare decât persoanele sociabile. Investigațiile pe loturi de bărbați singuri au arătat câteva concluzii semnificative:

- mortalitatea prin boli cardio-vasculare este de două ori mai mare;
- mortalitatea prin hipertensiune arterială este de două ori mai mare;
- mortalitatea prin sinucidere este de două ori mai mare.

Profesia este un domeniu care poate da excelență în viață sau eșecuri lamentabile. Există profesii în care stresul este prezent. În aceste domenii stresul poate avea multe surse de proveniență. De aceea, a devenit component a fișei postului. Un management defectuos al stresului, poate transforma viața într-un coșmar sau dimpotrivă o gestionare de excepție poate da satisfacții nebănuite.

**„Sănătatea este o stare de armonie completă a corpului, minții și spiritului.” (B.K.S. Iyengar)**

În sistemul sanitar, stresul devine aproape o obișnuință, deoarece pacienții au cerințe și așteptări mai mari decât oriunde, pentru că este în joc chiar viața lor.

**„Sănătatea nu este prețuită până când nu apare boala”. (Thomas Fuller)**

Nu este de mirare că personalul medical devine stresat la rândul lui și ca urmare directă pacienții pot suferi. Să ne imaginăm ce înseamnă lipsa de comunicare a unui asistent medical cu pacienții din îngrijire. Însuși atitudinea, mimica sau tonul pot fi "traduse" de pacient că vești proaste referitoare la sănătatea lui. Asistenții medicali care simt epuizarea își pot pune în pericol propria sănătate și siguranță, cum ar fi creșterea susceptibilității lor la boli infecțioase, accidente la muncă, leziuni musculare legate de activitatea intensă și sindrom de burnout profesional, chiar greșeli în îngrijirea pacientului.

Asistenții medicali care oferă îngrijiri în timpul dezastrelor sau epidemiilor, care continuă să facă presiune asupra sistemului sanitar, au raportat somn mai puțin, având un nivel intens de oboseală, mai puțină bunăstare și depresie. În perioade de criză, asistenții medicali continuă să acorde îngrijiri, în ciuda cerințelor de muncă tot mai exigente, cum ar fi un număr sporit de pacienți bolnavi critici (confruntarea cu o boală nemiloasă și puțin cunoscută Covid 19), un stres crescut la locul de muncă și nevoia frecventă de ore suplimentare. Toți acești factori de muncă (adică cerințe fizice, emoționale și mentale) combinate cu un somn insuficient, contribuie la disconfortul psihic și fizic al acestora.

**„O stare de spirit bună este un tonic pentru minte și corp. Este cel mai bun antidot împotriva anxietății și depresiei. Este un atu în afaceri. Atrage și menține prietenii. Ușurează greutățile. Este cea mai directă cale spre bucurie și mulțumire” (Grenville Kleiser)**

Conflictele interpersonale sunt mari generatoare de stres și mari consumatoare de energie. Energia de adaptare în acest caz poate fi la început cotidiană, de serviciu, regenerativă sau poate fi acel capital energetic care odată consumat nu se mai poate regenera.

**„Anxietatea s-a născut odată cu omenirea. Și din moment ce nu o vom putea stăpâni niciodată, va trebui să învățăm să trăim cu ea, așa cum am învățat să trăim cu furtuni. ” (Paulo Coelho)**

Factorii stresori nu vin și pleacă la comandă. Ei depind de împrejurări și pe acestea nu le putem controla sau schimba. Însă recunoașterea situațiilor, stăpânirea lor și aplicarea unor măsuri de destresare depind de noi, de fiecare individ în parte deoarece, **„supremul merit al ființei gânditoare este acela de a acționa la maximum asupra împrejurărilor, nepermițându-le decât un minimum de acțiune asupra ta”. (Goethe)**

În concluzie, schimbarea stilului de viață printr-o alimentație sănătoasă, echilibrată, săracă în grăsimi animale, bogată în legume și fructe, fără excitante și stimulante ale sistemului nervos. Respectarea ritmului veghe-somn, astfel încât organismul să își poată reface rezervele energetice. Adoptarea de metode simple și necostisitoare care aplicate consecvent duc la îmbunătățirea parametrilor homeostazici. Cunoașterea de sine, știindu-se că o bază importantă a stresului este





însăși persoana. Unii indivizi, datorită tipului de personalitate sau temperamental sunt mai vulnerabili sau mai rezistenți, în aceleași condiții de solicitare nervoasă.



Fiind o componentă genetică importantă, personalitatea și temperamentul nu se pot schimba, însă se pot modela prin diverse tehnici: de voință, de relaxare, stăpânire de sine și a gândurilor ostile și negative, toleranță, îngăduință, răbdare. Cultivarea relațiilor interpersonale, calitatea lor putând influența capacitatea de reacție - prieteni, colegi, rude, părinți, copii sunt un izvor de beneficii sau de mari dureri de cap.

În concluzie, construirea unor relații puternice cu cei din jur, fiind de o importanță majoră între strategiile antistres, planificarea activităților zilnice în funcție de priorități, o listă cu problemele urgente și de aplicat zicala "mai este și mâine o zi".

Adoptarea unei atitudini pozitive, optimiste care să-ți dea încredere în capacitățile tale fizice, intelectuale, de a-ți conduce viața după principiile oneste și moral-spirituale sănătoase.

Cultivarea unei bune dispoziții mentale și sufletești de mulțumire, fără regrete care produce o creștere globală cu 53% a capacității imunitare. Râsul stimulează imunitatea anihilând efectele supresoare imune ale stresorilor ( Holistic Nursing practice-1996 nr:2).

Aplicați proverbul: "O inimă veselă este un bun leac, un duh mâhnit usucă oasele". (Proverbele lui Solomon).

Comunicarea este una dintre cele mai bune surse de energie în lupta de control asupra situațiilor limită din viață.

Eliberându-te de povara grijilor, a simțămintelor negative, a secretelor, vei deveni o persoană liberă, ușoară, agreabilă, folosind autocontrolul și moderația, reorientarea asupra altor priorități, în carieră și în consiliere psihologică, iar atunci când tehnicile de control la îndemână, nu dau rezultate, consultarea psihologului, căutând momentele de liniște și de mulțumire către Dumnezeu.

**“Dacă i-am mulțumi lui Dumnezeu pentru tot ceea ce face pentru noi, nu am mai avea timp să ne plângem”. (Richard Wurmbbrand)**

### **Bibliografie selectivă:**

1. Hans Selye și J.D. Dodson "The Stress of Life"-New-york:McGraw-Hill,1956.
2. R.M. Yerkes și J.D. Dodson "The Relation of Strenghth o Stimulus to Rapiditi of Habit Formation."
3. Medical UPDATE vol: Î nr:6-iunie 1996.
4. Medic.ro. nr: 4/mai 2004.
5. Viață + Sănătate nr: 2 și 8 /2002 anul 3.
6. Viață + Sănătate nr:2 /2001 anul 2.

## SĂNĂTATEA MENTALĂ - LA LIMITA ÎNTRE NORMAL ȘI PATOLOGIC

Autor: asistent medical generalist principal Ionela Prodan  
Spitalul de Psihiatrie "Sf. Maria" Vedeia



### CE ESTE NORMAL ȘI CE ESTE PATOLOGIC ?

- La prima vedere pare a fi o întrebare banală, dar diferența dintre sănătatea mentală și boala mentală nu este foarte bine definită.
- De exemplu, dacă o persoană se teme să susțină o lucrare în public sau se teme să-și exprime liber ideile în fața celorlalți, înseamnă că are o tulburare psihică sau că este doar mai emotivă decât ceilalți?
- Sau când cineva se simte trist și descurajat, poate fi o situație pasageră sau poate fi vorba de o depresie care necesită tratament?
- În alte situații lucrurile sunt mult mai clare. Oamenii care aud voci sau cei ce au idei grandioase cum că ar putea ajunge în funcții foarte înalte fără a avea nici o pregătire în domeniu, sigur pot suferi de o boala psihică.



### DIFERENȚIEREA ÎNTRE SĂNĂTATEA MENTALĂ ȘI BOALA PSIHICĂ

- Diferențierea dintre sănătatea și boala mentală se face destul de greu, deoarece nu există teste de sânge, ecografiile sau radiografiile care să ne dea certitudinea unei boli psihice. Pentru asta trebuie să luăm în calcul semnele, simptomele și afectările funcționării.
- Semnele sunt ceea ce poate vedea un observator obiectiv (agitație, retragere, izolare, respirație sacadată etc.)
- Simptomele sunt ceea ce simte pacientul (euforie sau descurajare, tristețe, etc.)
- Afectarea funcționării este atunci când o persoană își pierde abilitatea de a realiza anumite rutine și sarcini de zi cu zi.

### CUM SE DETERMINĂ CE ESTE NORMAL ȘI CE ESTE PATOLOGIC?

De obicei, experții folosesc o combinație de mai multe metode:

- Percepțiile pacientului
- Percepțiile altora
- Normele culturale și etnice
- Valorile statistice

### PERCEPȚIILE PACIENTULUI

- Modul în care pacientul își percepe gândurile, comportamentul și funcționarea ajută la determinarea a ceea ce este normal sau nu pentru el.
- Acesta poate realiza când apar schimbări în viața lui de zi cu zi, când nu se mai descurcă bine și nu mai este capabil să-și îndeplinească sarcinile sau nu-i mai pasă de activitățile care până atunci îi făceau plăcere.



- Se poate simți trist sau lipsit de plăcere, descurajat și realizează că ceva nu este în regulă.



### PERCEPȚIILE CELOR DIN JUR

- Deoarece percepția pacientului este subiectivă și poate să nu realizeze o evaluare corectă a realității, este foarte importantă percepția obiectivă a celor din jur.
- Sunt situații în care pacienții consideră că au o viață normală, diferită de a celorlalți, în timp ce pentru cei din jur aceștia par ciudați și anormali.
- Acest lucru se poate întâmpla de obicei în cazul schizofrenilor. Aceștia pot avea halucinații auditive – aud voci cu care conversează crezând că au conversații normale cu persoane reale. Pentru martorii care observă aceste lucruri, situațiile sunt anormale.

### NORME CULTURALE ȘI ETNICE

- În general, comportamentul sau gândirea normală trebuie definite în relație cu spațiul cultural, înseamnând că ce este normal într-o anumită cultură, poate fi considerat anormal în alta.
- Ce este considerat normal și acceptabil într-o familie, poate fi considerat anormal și necesită schimbare în afara familiei.

### SĂNĂTATEA MINTALĂ, UN CONTINUUM EVOLUTIV

- În ciuda acestor criterii și eforturi de a susține științific diagnosticele, o definiție precisă a sănătății mentale rămâne totuși evazivă.
- O definiție acceptată a stării de boală mentală a fost formulată în 1999: “reprezintă stări medicale caracterizate prin alterări de gândire, dispoziție sau comportament (sau o combinație a acestora) asociate cu alterarea funcționării”.
- Aceste stări nu sunt doar un continuum, dar un continuum care evoluează.
- Noile informații medicale pot duce la modificarea clasificării tulburărilor mentale. Noi afecțiuni vor fi adăugate, în timp ce unele din cele existente vor fi scoase.



### TRATAMENTUL DISPONIBIL, DAR NU ÎNTOTDEAUNA NECESAR

- Chiar dacă o persoană are o afecțiune diagnosticabilă, aceasta poate să nu ridice probleme în viața sa de zi cu zi, în asemenea măsură încât să necesite tratament.
- De exemplu, în cazul fobiilor de anumite obiecte sau animale. Afecțiunea poate fi diagnosticată, dar nu se impune tratament decât dacă aceasta afectează funcționarea.
- Partea bună este că pentru afecțiunile care necesită tratament, există o gamă foarte largă de medicamente pentru un tratament eficient.

## DIABETUL GESTAȚIONAL

Autor: asistent medical generalist Coca MATAACHE,  
asistent șef Secția Obstetrică-Ginecologie,  
Spitalul Orășenesc Mioveni



Diabetul gestațional (DG) este definit ca intoleranța la glucoză, cu debut sau prim-diagnostic în timpul sarcinii. Incidența diabetului gestațional este în creștere, în paralel cu creșterea incidenței diabetului zaharat tip 2. Cu ocazia Zilei Mondiale a Sănătății din anul 2016, s-a constatat că, la nivel global, diabetul gestațional afectează 4% dintre femeile gravide și 21 milioane de nou-născuți sunt afectați la naștere de diabetul zaharat matern.

Sarcina conferă un status de rezistență la insulină și hiperinsulinemie, ce poate predispune unele femei la DG. Rezistența la insulină în timpul sarcinii depinde de o multitudine de factori, inclusiv de tulburările secreției de hormon de creștere și cortizol (antagoniști insulinici), a secreției de lactogen placentar uman (cu rol în metabolismul acizilor grași și glucozei), a secreției de insulinază. Estrogenii și progesteronul pot contribui și ei la dezechilibrul balanței glucoză/insulină, ca și creșterea aportului caloric, scăderea efortului fizic și creșterea adipozității materne.

Factorii de risc pentru diabetul gestațional sunt: obezitatea (greutatea în sarcină > 110% din greutatea ideală, indexul de masă corporală IMC > 30), antecedente personale de diabet gestațional, glicozuria, sindromul de ovar polichistic, hipertensiune arterială, istoric de macrosomie (greutate > 4000g), membru al unui grup etnic cu prevalență crescută de DZ tip II (hispanici, afroamericani, amerindieni, asiatici sud-estici, descendenți din insulele Pacificului), avorturi spontane în antecedente, antecedentele heredo-colaterale de diabet zaharat (rude de gradul I).



**La primul consult medical din timpul sarcinii se determină glicemia**, luând în considerație factorii de risc pentru diabetul gestațional. Dacă glicemia à jeun este în limite normale ( $\leq 105$  mg/dl), se va repeta glicemia în săptămânile 24-28 de sarcină. Conform ghidurilor de diagnostic și tratament ale American Diabetes Association, glicemia serică normală este  $\leq 95$  mg/dl, iar după încărcarea orală cu glucoză 100 gr, glicemia serică trebuie să fie la 1h  $\leq 180$  mg/dl și la 2h  $\leq 155$  mg/dl. Ce depășește aceste valori este considerat diabet gestațional.

Pacientele cu diabet gestațional trebuie să-și monitorizeze singure glicemia, acasă, cu un glucometru, de cel puțin 4 ori pe zi, à jeun și postprandial, la 1h după începutul fiecărei mese. Glicemia à jeun, trebuie să fie 70-90 mg/dl, iar glicemia postprandială la 1h, sub 120 mg/dl, acceptându-se ca limite superioare 130-140mg/dl.

Studiul HAPO (Hyperglycemia and Adverse Pregnancy Outcomes) arată că creșterea nivelului glicemiei serice materne este asociată cu: greutatea nou-născutului > 90% și peptidul C seric din cordonul ombilical > 90%, nașterea cezariană, hipoglicemia nou-născutului, naștere



prematură, distocia umărului, hiperbilirubinemie, preeclampsie, polihidramnios, risc crescut de hemoragie postpartum.

La paciențele cu DG tratamentul va începe printr-o dietă individualizată, în funcție de greutatea corporală și înălțime, de preferință stabilită de un dietetician și printr-o activitate fizică moderată, regulată, dacă nu există contraindicații medicale și obstetricale. Aportul caloric este dependent de indexul de masă corporală: 30 kcal/kgc la gravidele cu IMC 22-25; 24 kcal/kgc la gravidele cu IMC 26-29; 12-15 kcal/kgc la gravidele cu IMC >30. Compoziția meselor este și ea echilibrată: 33-40% carbohidrați, 35-40% grăsimi, 20% proteine. Această distribuție calorică normalizează glicemia la 75-80% dintre gravidele cu DG.



Dacă glicemia nu poate fi menținută în limite normale cu aceste măsuri, sau dacă glicemia à jeun este mai mare de 90 mg/dl la mai mult de 2 determinări într-o perioadă de 2 săptămâni, sau glicemia la 1h postprandial este mai mare de 120 mg/dl, atunci se începe tratamentul insulenic.

Se administrează insulină umană, fiind mai puțin imunogenică, de preferat rapidă, dozele și timpul de administrare fiind stabilite în funcție de monitorizarea glicemică la domiciliu.

Managementul DG presupune: control săptămânal sau la 2 săptămâni a gravidelor cu DG, cu determinarea proteinuriei și clearance-ului la creatinina din urină/24h din cauza riscului de preeclampsie.

Momentul optim al nașterii trebuie stabilit pentru fiecare caz în parte, prin cooperarea întregii echipe de îngrijire a gravidei cu DG care trebuie să cuprindă: medicul de familie, medicul diabetolog, medicul obstetrician, medicul anestezist precum și neonatologul. Se recomandă nașterea la termen, dacă glicemia este normală și nu sunt complicații (să nu se de pășească termenul) și nu există contraindicații pentru analgezie epidurală/rahiianestezie, anestezie generală. Insulina este rar necesară în timpul nașterii și pev cu ser fiziologic este suficientă pentru gravidă să rămână normoglicemică în timpul nașterii.

Nu se recomandă de rutină operație cezariană ca și practică curentă, dar aceasta poate fi necesară în următoarele situații: starea generală a mamei afectată, dezechilibru glicemic greu controlabil, HTA severă, preeclampsie, hidramnios important, istoric de mortalitate fetală, suferință fetală, macrosomie severă.

În ceea ce privește îngrijirea postpartum, toate femeile, inclusiv cele cu diabet, trebuie să fie încurajate să alăpteze, hrănirea la sân poate oferi beneficii metabolice pe termen lung, atât pentru mamă cât și pentru copil. Se determină glicemia în prima zi, și în general, nu este necesară insulina postpartum (95% dintre gravidele cu DG revin la normal postpartum). La 2-4 luni se face TTOG cu 75 gr glucoză și glicemia la 2h fiindcă 3-5% dintre femeile cu DG vor dezvolta DZ și vor necesita tratament. Postpartum, reclasificarea statusului glicemic maternal se face la cel puțin 6 săptămâni. Femeile cu hiperglicemie bazală postpartum sau afectarea toleranței la glucoză vor fi reevaluate anual, având un risc crescut de a dezvolta diabet zaharat.

Aceste paciente trebuie să aibă un control optim al glicemiei, înainte de o nouă sarcină.



## **FUMATUL – ASASINUL ZILELOR NOASTRE**

**Autor: asistent medical generalist Silvia-Ecaterina LUNGU  
asistent șef Secția II, Spitalul de Pneumoftiziologie Câmpulung**



***"Țigarele sunt asasini care călătoresc în pachete." – Anonim***

Vă mărturisesc că sunt nefumătoare, dar ca orice om, în adolescență, am fost tentată de o prietenă, după o zi obositoare, să fumez o țigară. Am tras în piept cu nesaț de parcă eram fumătoare veche, dar după aceea m-a cuprins o stare de rău cu amețeli, greață și inima mi-a luat-o la galop. Degetele îmi miroseau urât, ca și respirația.

După acea întâmplare am hotărât că acest viciu nu-i de mine, cu toate că buna mea prietenă de atunci m-a asigurat că la următoarea țigară, o să mă simt bine și mă voi relaxa.

În capcana asta cad mulți tineri, iar în zilele noastre vârsta când se începe fumatul este mult mai mică. Fie este anturajul, fie vede în familie părinții sau unul din părinți fumând, fie este influențat de filme în care eroul principal trage cu nesaț dintr-o țigară, copilul/ tânărul înțelege că fumatul este "cool", că poate deveni mai ușor acceptat în anumite grupuri, că este mai matur. Un ritual sau doar o plăcere, fumatul reprezintă o problemă. Curiozitatea, mascarea emoțiilor, iluzia de a rezista mai mult la oboseală, acestea sunt motive care pot "îndemna" la fumat. Fumatul e un "gest" în limbajul virilității, dar din păcate, un pas mare spre impotență. Sentiment de euforie la primele încercări, se transformă în timp în nervozitate, modificări comportamentale, chiar violență.



Majoritatea fumătorilor încep cu tutunul în adolescență, între 12 și 16 ani, când creierul trece încă prin transformări importante. Nicotina e un neurotransmițător extrem de activ, care influențează în mod decisiv dezvoltarea conexiunilor între neuroni în creier. Așadar, fumatul în adolescență creează o dependență pe termen lung, de care nu se mai poate scăpa decât printr-o voință de fier.

Despre fumat s-a vorbit și s-a scris mult în ultimele decenii, opiniile fiind atât favorabile, cât și nefavorabile. În prezent, informațiile despre tutun, despre fumul de țigară și, mai ales, despre efectele nocive ale fumatului sunt clare și de necontestat. Au apărut tot mai multe publicații, broșuri, pliante, emisiuni radio și TV și manifestări prilejuite de zilele dedicate tabagismului care arată la ce riscuri se expun fumătorii, atât bărbați, cât și femei și care ar putea fi metodele de renunțare la tutun.

Nu mai este niciun secret pentru nimeni: fumatul dăunează grav sănătății, iar în țara noastră 33.000 de români mor anual din cauza bolilor cauzate de acest viciu. Mai mult, din 8.500 de cazuri de cancer pulmonar, 85% dintre ele au drept cauză fumatul.

Conform unui studiu global din 2010 al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), circa 600.000 de oameni mor anual din cauza fumatului pasiv, o treime din ei fiind copii care sunt expuși fumului de țigară acasă. Totodată, fumatul pasiv poate cauza pierderea auzului.

**"Un obicei dezgustător văzului, urâcios nasului, dăunător creierului, periculos pentru plămâni..." - James I al Angliei**

Fumatul este acțiunea de a aspira și a trage fumul de tutun din țigară sau din pipă, acțiune denumită regional și a bea tutun sau a duhăni.

Prin combustia tutunului sunt eliberate diverse substanțe active, în special nicotină, care ajung astfel să fie absorbite de organismul uman prin intermediul organelor interne. Efectul sigur al fumatului este tabagismul. Deoarece fumatul creează dependență, încercarea de a întrerupe fumatul este dificilă, ducând, de regulă, la sevraj tabagic. Fumatul este cea mai comună și vicioasă dintre toate tipurile de dependență, mai rea decât dependența de heroină și mult mai greu de



vindecă – și cu toate acestea este legală!

## COMPONENTELE FUMULUI DE ȚIGARĂ

Fumul de țigară conține peste 4000 de substanțe, multe dintre ele fiind toxice, mutagene, cancerigene și farmacologic active. Dintre substanțele toxice ce se află în fumul de țigară, amintim:

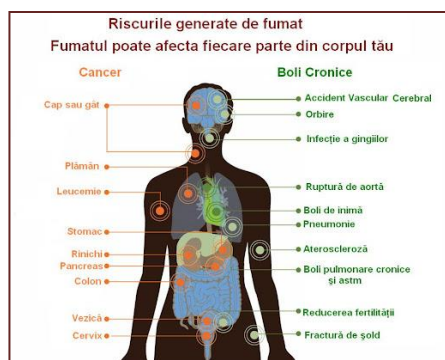
- Cancerigene: hidrocarburile policiclice aromatice și nitrozaminele (benzpirenul)
- Nicotină
- Monoxidul de carbon
- Oxizii de azot
- Acidul cianhidric
- Acroleină, amoniacul, dioxidul de azot și formaldehidă
- Metale grele (76 metale grele, dintre care: nichel, arsen, cadmiu, crom, plumb)
- Substanțe radioactive (Poloniu 210, Potasiu 40, Rădiu 226, Rădiu 228, Thoriu 228)



Aproximativ 5 procente îl reprezintă monoxidul de carbon – același gaz mortal care se găsește în gazele de eșapament.

Aceleași grudroane utilizate în asfaltarea drumurilor se găsesc și în fumul de țigară și pot cauza apariția cancerului.

Alte tipuri de substanțe chimice inhalate prin fumul de țigară sunt amoniacul, substanță care se găsește și în explozibili, înălbitori și produse pentru curățarea toaletei; cianură și fenolii, substanțe chimice utilizate în diluanți.



## EFECTELE FUMATULUI ASUPRA SĂNĂTĂȚII

**Efectele negative de foarte scurtă durată. La câteva minute după primul fum:**

- ritmul inimii se accelerează;
- țesutul laringelui devine iritat;
- oxidul de carbon intră în sânge;
- substanțele cancerigene intră imediat în plămâni
- aerul este poluat;

- ochii pot fi iritați;
- temperatura pielii scade.

Efecte pe termen mediu și lung:

- Fumatul este responsabil pentru 80-90% dintre bronhopneumopatiile cronice
- Fumatul este responsabil de 85% dintre cancerul bronhopulmonare
- Fumatul este răspunzător de 30% dintre decesele prin boli cardiovasculare.
- Monoxidul de carbon din fumul de țigară crește nivelul de colesterol din sânge, care duce în final la depunerea acestuia pe pereții vaselor de sânge.
- Nicotină din țigări crește presiunea sângelui, bătăile inimii și cerință de oxigen a mușchiului inimii. Provoacă, de asemenea, !!!constricția vaselor!!!, ceea ce poate duce la infarct miocardic.
- Sângele se coagulează mai repede la fumători decât la nefumători, ceea ce poate duce la formarea unor cheaguri care pot duce la astuparea vaselor de sânge și apariția infarctului.
- Fumatul crește riscul apariției cancerului de buze, limbă, glande salivare, gură, laringe, esofag și faringe.
- Apariția cancerului gastric este de asemenea asociată cu fumatul.
- Cancerul de vezică urinară are printre factorii de risc și fumatul, ca și cancerul renal, de col uterin și pancreas.
- Există o relație puternică de dependență între fumat și apariția leucemiei.
- La femeile care fumează, menopauza se instalează în medie cu 5 ani mai devreme decât la nefumătoare.
- Fumatul și nicotina pot produce disfuncționalități la nivelul hormonilor implicați în funcția reproducerii.
- La femeile care fumează este crescut riscul de apariția a osteoporozei.
- La bărbații care fumează este scăzută mobilitatea spermatozoizilor.

Efectele pot dura până la 15- 20 de ani de la renunțare.

### **FUMATUL PASIV**

Inspirarea fumului de țigară de către nefumători, într-un mediu în care se fumează, este la fel de dăunător pentru sănătate ca și fumatul propriu-zis sau chiar mai dăunător. Fumul de țigară conține mulți vapori și particule, astfel încât inhalate, acestea sunt dăunătoare atât pentru fumător cât și pentru persoanele din apropierea acestuia. Când un nefumător se căsătorește cu un fumător, riscul de a face cancer pulmonar și boli cardiovasculare se dublează pentru nefumător.

Copiii și sugarii au țesuturi delicate și fragile și pot fi foarte ușor afectate de către fumatul pasiv. Ei pot să dezvolte alergii, astm, bronșite cronice, boli cardiovasculare. Mulți dintre ei pot să se îmbolnăvească de cancer, odată cu înaintarea în vârstă. Copiii care provin din părinți fumători sunt spitalizați mai frecvent pentru bronșită și pneumonii în primul an de viață, prezintă mai multe infecții respiratorii acute în primii doi ani de viață, au mai frecvente infecții cronice ale urechii, tușe și expectorație.

### **ALTE EFECTE**

- Eficacitatea medicamentelor este mult redusă la fumători.
- Nicotina duce la apariția gastritelor, ulcerelor duodenale, ulcerelor gastrice.
- Fumatul accelerează procesul de îmbătrânire și este asociat cu sforăitul și apneea în timpul somnului, de asemenea cu moartea subită a noului-născut.
- Vocea răgușită la femei apare de 17 ori mai frecvent la fumătoare.





- Pilozitatea facială mai frecventă, îngălbenirea tegumentelor degetelor, a unghiilor și impregnarea cu miros de tutun apare de asemenea la fumători.

Am întâlnit pacienți grav bolnavi de boli pulmonare care mi-au spus că preferă să moară decât să renunțe la fumat. Nu i-am înțeles atunci, dar după ce am citit despre fumat și despre dependența teribilă pe care acesta o dezvoltă, mi-am dat seama că aceștia nu puteau să renunțe la fumat.

Dependența este provocată de substanță numită nicotină, drog care intră în compoziția tutunului. Nicotina determină modificări la nivel cerebral, care provoacă o plăcere de moment. Tocmai această plăcere de scurtă durată este aceea care îi face pe oameni să își dorească să mai fumeze încă o țigară și apoi încă una. O persoană dependentă de nicotină are de-a face cu o serie de simptome neplăcute care sunt îndepărtate temporar prin fumat. Prezența nicotinei crește ritmul cardiac și stimulează secreția de dopamină la nivel cerebral. Dopamina, un neurotransmițător, joacă un rol important în percepția plăcerii. Specialiștii sunt de părere că este nevoie de numai câteva secunde pentru ca nicotină să influențeze activitatea cerebrală.

Dependența de nicotină este una din cele mai dificil de îndepărtat tipuri de dependență și este asociată ca mecanism cu dependența de droguri periculoase precum heroină sau cocaină. Odată instalată, oamenilor le este foarte greu să renunțe. Din păcate, deși substanța care provoacă dependența este nicotina, odată cu această fumătorii inhalează o sumedenie de alte substanțe toxice.

#### **Simptomele dependenței de nicotină variază de la individ la individ. Acestea includ:**

- Simptome de sevraj, când încearcă să renunțe la fumat, dependentul trece prin diferite stări, fizice și psihice: accese de furie, iritabilitate, slabă capacitate de concentrare, depresie, frustrare, creșterea apetitului sau insomnie. În unele cazuri, sevrajul se poate manifesta și prin diaree sau constipație;
- Fumătorul nu poate renunța, are cel puțin o tentativă nereușită de renunțare la fumat;
- Dependentul continuă să fumeze, în ciuda problemelor de sănătate. Este cazul persoanelor care nu renunță la fumat, chiar dacă au fost diagnosticate cu o boală asociată consumului de tutun.
- Renunță la anumite activități sociale din cauza fumatului - începe să evite restaurantele și barurile în care fumatul nu este permis sau vizitează din ce în ce mai rar prietenii în ale căror apartamente nu se fumează.

Dependența de nicotină are și o latură psihologică. De multe ori, fumatul este asociat unor activități plăcute și unor momente relaxante ale zilei. O bună prietenă îmi povestea că cea mai mare plăcere a ei dimineața, este să fumeze o țigară la cafeaua de dimineață. Am observat că colegile mele fumătoare ies în pauze dese la fumat și au format un grup al lor de fumătoare. Sunt bărbați care lângă un pahar de alcool asociază și o țigară afirmând că cele două merg bine împreună. Situațiile stresante sunt cele mai bune ocazii că fumătorul să-și aprindă o țigară.

Dependența de nicotină nu poate fi diagnosticată prin analizele clasice precum analiză sângelui. Pentru a măsura dependența de nicotină se utilizează testul Fagerstrom, care conține o serie de întrebări referitoare la comportamentul fumătorului, în urma căruia se poate stabili dacă persoană suferă de o dependență mică, medie sau severă.

***"Este ușor să te lași de fumat... Am făcut asta de sute de ori..."***

***Mark Twain***

Persoanele dependente de nicotină nu reușesc să renunțe datorită fenomenului de sevraj: stare de rău, creștere în greutate, o dorință puternică de a consuma nicotină, iritabilitate, tremor la nivelul degetelor. De aceea, recăderile la persoanele care încearcă să renunțe la fumat sunt numeroase. Aceste fenomene pot să apară



la câteva ore după ultimul fum de țigară și pot dura până la o săptămână. Moleculele de nicotină acționează la nivelul fiecărei celule ale organismului. Aceasta poate crește salivația, crește secreția gastrică și motilitatea stomacului, crește frecvența bătăilor inimii și tensiunea arterială. La nivelul celulelor nervoase, această acționează ca un stimulent psihomotor, inducând starea de alertă, crește puterea de concentrare, crește atenția și scade senzația de foame.

### **MIJLOACE TERAPEUTICE:**

-Guma cu nicotină. Această gumă conține 2 mg/buc. de nicotină, față de 6-8 mg cât are o țigară. Nicotina se absoarbe mai lent când este mestecată (90% în 20-30 minute). Se indică folosirea timp de 3-6 luni. După un an de tratament, asociat și cu alte metode de terapie, 30% au reușit să renunțe la fumat. Fără psihoterapie și consiliere din partea medicilor, succesul este scăzut.

- Plasturele cu nicotină. Se lipește pe piele și are un conținut mai mic de nicotină decât țigară. După un an de tratament, 20% din cei tratați reușesc să renunțe la fumat.

- Sprayurile nazale cu nicotină

### **Alte metode terapeutice:**

- „Fumatul rapid”. Este gândit a sensibiliza privind efectele negative ale fumatului. Se fumează, contra cronometru, trei țigări, inspirând cât mai adânc fumul de țigară până apare starea de rău. Fumatul rapid este eficient în combinație cu alte terapii.

– Sensibilizarea deghizată înseamnă asocierea fumatului cu stimuli negativi, cum ar fi starea de rău – vomă și greață.

– Terapii alternative – hipnoză, acupunctură, fitoterapia, hidroterapia și nutriția.

Sute de milioane de oameni au încercat să se lase de fumat și mulți dintre ei chiar au reușit. Terapia psihologică sau medicamentația pot fi de mare ajutor, dar cea mai eficientă este o combinație între cele două metode.

Lupta cu dependența de nicotină este de cele mai multe ori dificilă, dar beneficiile nu sunt deloc de neglijat. O persoană care se lasă de fumat înainte de vârsta de 50 de ani își reduce cu 50% riscul de a muri în următorii 15 ani, comparativ cu o persoană care continuă să fumeze.



### **După ce te lași de fumat:**

- Scade ritmul cardiac- efectul se simte în prima jumătate de oră după renunțarea la țigări;
- Nivelul monoxidului de carbon din organism revine la normal în 12 ore de la ultima țigară fumată;
- Funcționarea plămânilor se îmbunătățește semnificativ după șase luni;
- Circulația sanguină se îmbunătățește după trei luni;
- Riscul de a suferi un atac de cord scade cu 50%

în 12 luni;

- Riscul de a suferi un accident vascular cerebral redevine același ca al unui nefumător în 5 ... 15 ani.

Posibile complicații ale dependenței de nicotină:

- Boli pulmonare - majoritatea cancerelor la nivelul plămânilor, cazurilor de bronșită sau emfizem sunt cauzate de fumat;
- Astm - fumatul înrăutățește starea persoanelor astmatice;
- Probleme cardiovasculare - fumătorii prezintă un risc crescut de infarct miocardic, angină pectorală, boli vasculare periferice și accident vascular cerebral;

- Cancer - fumătorii prezintă un risc crescut de a dezvoltă nu numai cancer pulmonar, ci și cancer al vezicii urinare, cancer de col, cancer la stomac, buze, gât, esofag sau laringe;
- Pielea fumătorilor dă mai repede semne de îmbătrânire;
- Infertilitate - femeile care fumează regulat prezintă risc mai mare de infertilitate;
- Impotența și disfuncții erectile;
- Sarcina - femeile care fumează în timpul sarcinii prezintă un risc ridicat de avort spontan. De asemenea copiii ale căror mame au fumat în timpul sarcinii pot avea greutate scăzută la naștere, iar incidența sindromului de moarte subită a sugarului este mai mare;
- Infecții respiratorii - fumătorii sunt mai expuși în față infecțiilor respiratorii precum gripă, răceală, bronșită sau pneumonia;
- rezistența la insulină;
- deces prematur - în medie, un fumător care a fumat toată viața trăiește cu zece ani mai puțin decât un nefumător.

Am auzit des această frază: “ Bunicul meu a fumat toată viața și a murit la 80 de ani, deci eu ce aş putea să pătesc?” Eu cred că viața ne este dată să o trăim în deplină sănătate și să încercăm să ne respectăm atât pe noi, cât și pe cei din jurul nostru din toate punctele de vedere. Țigările pot fi considerate atât dușmanul oamenilor, cât și al mediului înconjurător. Atât aerul cât și solul sunt poluate de către fumători. Mai mult, sursa noastră de oxigen, natura, se comportă în acest caz precum plămâni umani și sunt grav afectați. Solul, apa și aerul înconjurător, toate sunt afectate de poluarea de la țigările oamenilor. Pentru ambalarea a 3.000 de țigări un copac este tăiat.

Tutunul este o plantă foarte fragilă, iar pentru îngrijirea ei, producătorii folosesc pesticide și substanțe chimice, pentru că el să reziste solului și condițiilor atmosferice. Toxinele din culturile de tutun au nevoie de peste 25 de ani pentru a fi complet absorbite. În tot acest timp, solul este nefertil și nu poate fi folosit pentru nimic altceva.

Acestea sunt doar câteva aspecte care ar trebui să motiveze fiecare fumător să renunțe la acest viciu. Pe lângă sănătatea lor și a mediului înconjurător, aspectul financiar joacă și el un rol foarte important. Tocmai de aceea, înainte de a aprinde o țigară, ne vom gândi la câți oameni mor în acea secundă de la țigări, câți copaci sunt tăiați, câte soluri sunt afectate și la câte alte lucruri am renunțat pentru a cumpăra încă un pachet pe zi.

În scopul reducerii efectelor nocive ale fumatului, în România fumatul este interzis în spații închise de la locul de muncă. În spațiile publice închise, fumatul este permis numai în camere special amenajate pentru fumat, cu respectarea unor condiții obligatorii. Se interzice comercializarea produselor din tutun în unitățile economice situate în incinta și la o distanță mai mică de 50 metri față de orice punct de acces în spitale și unități de învățământ, cu excepția unităților de învățământ superior. Există obligativitatea de a



tipări pe pachetele de țigări un avertisment și o fotografie color sau altă ilustrație care ilustrează consecințele fumatului asupra sănătății. De asemenea, se interzice orice publicitate pentru produsele din tutun prin orice formă de comunicare comercială care are ca scop sau ca efect direct ori indirect promovarea unui produs din tutun sau a fumatului.

Klaus Iohannis, Președintele României, a semnat în 29 ianuarie 2016, decretul pentru promulgarea Legii privind modificarea și completarea Legii nr. 349/2002 pentru prevenirea și combaterea efectelor consumului produselor din tutun.

Autoritățile au pus la punct o strategie prin care fumatul în România să fie limitat aproape complet în următorii 20 de ani. Prin această strategie se dorește ca, în anul 2035, ținta asumată de Ministerul Sănătății, România să aibă prima generație de tineri nefumători.

### **Bibliografie:**

Better Health Channel - What to expect when you quit smoking

Robicsek, F. (1978) The Smoking Gods: Tobacco în Maya Art, History, and Religion

Fumat - Wikipedia

Stop smoking. Star living”, NHS, GoSmokeFree

Efectele fumatului asupra sănătății- Hit Med

## **ASISTENTUL MEDICAL – SPRIJINUL DE NĂDEJDE AL PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI**

*Autor: asistent medical generalist Mihaela OPREA, Centrul de Îngrijire și Asistență Pitești, aflat în subordonat D.G.A.S.P.C. Argeș*



În fiecare an, data de 3 decembrie marchează Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități fiind proclamată de Organizația Națiunilor Unite (ONU), începând cu anul 1992 pentru a promova o mai bună înțelegere a problemelor cu care se confruntă persoanele cu dizabilități.

### ***I. ASISTENTUL MEDICAL, PROFESIONISTUL CARE ACORDĂ ÎNGRIJIRI DE SĂNĂTATE PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI DIN CADRUL CENTRELOR REZIDENȚIALE***

Asistentul medical acordă îngrijiri medicale la cele mai înalte standarde, dar joacă și un rol foarte important în viața beneficiarilor din punct de vedere emoțional.

Noi, asistenții medicali, împletim cu măiestrie înțelepciune și pricepere, latura umană cu cea profesională.

Prima nevoie a persoanelor cu dizabilități este cea de a comunica, de a empatiza, iar asistentul medical îndeplinește cu succes această importantă necesitate.



De asemenea, asistentul medical îi este aproape beneficiarului și participă la îndeplinirea tuturor nevoilor sale.

Sunt copii, sunt tineri, sunt bătrâni, sunt de toate vârstele și sunt cu dizabilități motorii, psihice, fizice, neurologice, etc., cu patologii asociate, la toate și la fiecare în parte, asistentul medical se apleacă și, cum numai el știe, cu stoicism și iscusință, reușește să aducă beneficiarului starea de bine fizică și emoțională.

Asistentul medical este liantul și în relația



beneficiarului cu familia.

Auzim, deseori, de la celălalt capăt al telefonului: „Doamna asistentă, vă rog din suflet să aveți grijă și de copilul meu, așa cum ar fi al dumneavoastră, sau de tatăl meu, așa cum ar fi tatăl dumneavoastră, pentru că nu am posibilități să îl îngrijesc acasă. Nu aș putea să fac eu acasă ce și cât faceți dumneavoastră acolo. Vă mulțumesc din tot sufletul! Să vă dea Dumnezeu sănătate să puteți avea grijă de ei”. Și atunci, eu, asistent medical, tu, asistent medical, cum ai putea să reacționezi?

Ți se umezesc ochii, te aduni, mergi la beneficiar și îi transmiți mesajul, așa, pe înțelesul lui, astfel încât să nu îl emoționezi sau să nu îi produci un dezechilibru psihic, ci să îl perceapă ca pe un mesaj pozitiv care să îi aducă bunăstare.

## **II. MONITORIZAREA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI PRIN ECHIPA MULTIDISCIPLINARĂ**

La nivelul centrelor rezidențiale se formează o echipă multidisciplinară din care fac parte profesioniști din toate sectoarele de activitate: medic, asistent medical, asistent social, psiholog, ergoterapeut, kinetoterapeut, maseur.

Scopul principal este acela de a identifica și satisface nevoile beneficiarilor în funcție de necesitățile acestora și de a atinge obiectivele propuse. Echipa are rolul de a crește calitatea vieții beneficiarilor prin redarea independenței celor care și-au pierdut unele abilități, formarea de deprinderi noi, dezvoltarea relațiilor interpersonale, integrarea în societate.

Și aici, asistentul medical este pansamentul persoanelor cu dizabilități reamintindu-le cât de frumoasă poate fi viața și arătându-le că în orice activitate pe care o desfășoară pot găsi un sens.

## **III INTEGRAREA SOCIO-PROFESIONALĂ A PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI**

În țara noastră, în cadrul Agențiilor Județene pentru Ocuparea Forței de Muncă, funcționează centre de informare și consiliere pentru persoanele cu dizabilități sub diferite sloganuri: *O șansă pentru fiecare* etc.

Cu privire la asistența la locul de muncă, aceasta este o metodă de sprijin având ca scop integrarea socio profesională a tinerilor cu dizabilități pe piața muncii libere.

Legislația națională prevede facilități pentru angajatorii care angajează persoane cu dizabilități.

Din practică, vă fac cunoscut cazul unui tânăr cu handicap locomotor instituționalizat și, mai apoi, angajat în cadrul aceleiași instituții:

„Mă numesc B.G. și am 50 de ani. La vârsta de 25 de ani, în urma unui accident nefericit, am suferit un traumatism vertebro medular. Diagnosticul inițial a fost tetrapareză spastică.

După doi ani de spitalizare și recuperare, datorită echipelor de profesioniști cărora le sunt veșnic recunoscător, am progresat și diagnosticul meu a fost de parapareză spastică. Sunt în scaunul cu rotile, dar îmi pot folosi brațele. Vă spun cu mâna pe inimă că dacă nu erau cadrele medicale, asistenta aceea care stă neobosită zi și noapte la căpătâiul bolnavului, eu nu eram astăzi așa cum sunt și nu puteam să vă relatez nimic din experiența mea.



Nu le cunoșteam pe doamnele asistente, nu puteam nici măcar să le mulțumesc pentru toată grija și îngrijirea pe care mi-o acordau, dar un lucru țin minte toată viața: privirea lor blândă și caldă care m-a ajutat să depășesc situația în care mă aflam.

Glasul lor suav și vorbele optimiste „*O să fie bine! O să vedeți că împreună vom reuși!*” erau singura mea rază de speranță. Eram Dumnezeu meu. Apoi, după un an și jumătate de spitalizare și recuperare, am decis să mă instituționalizez într-un centru de îngrijire și asistență și din anul 1996 și până în anul 2002 am avut calitatea de beneficiar al centrului.

Aici a fost și este a doua mea casă și familie. Din anul 2002, conform normelor europene de reîncadrare în muncă a persoanelor cu dizabilități am fost angajat ca ergoterapeut în cadrul aceluiași centru în care avusesem statut de beneficiar.

Mi-a crescut stima de sine de când sunt integrat socio-profesional, sunt mândru că pot satisface nevoile altor beneficiari și mă consider un om normal” a încheiat B.G. scurta lui mărturisire.

#### **IV. DREPTURILE ȘI PROTECȚIA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI**

Uniunea Europeană a ratificat o convenție a ONU privind drepturile omului și anume *Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități*. Toate statele membre UE au semnat și ratificat această convenție.

Agenția pentru Drepturile Fundamentale a UE sprijină eforturile de a promova egalitatea și de a proteja drepturile persoanelor cu dizabilități.



Aceasta analizează legile și politicile precum și modul în care persoanele cu dizabilități percep viața de zi cu zi. *Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități* stipulează ce măsuri trebuie să ia guvernele pentru protejarea și promovarea drepturilor persoanelor aflate în astfel de situații. Aceasta nu creează niciun drept special însă încearcă să asigure cadrul necesar pentru ca persoanele cu dizabilități să beneficieze, ca toate celelalte persoane, de toate drepturile omului.

Unele dintre drepturile garantate de convenție sunt: accesul în justiție, asigurarea de condiții umane în instituții,

viața independentă, implicarea din punct de vedere politic etc.

#### **V. EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE A PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI ÎN CONTEXTIUL PANDEMIEI DE COVID-19**

De aproximativ doi ani, de când țara noastră se numără printre țările care se confruntă cu pandemia de COVID-19, autoritățile, prin cadrele medicale, au elaborat și aplicat norme de protecție sanitară care protejează persoanele cu dizabilități. Acestea au fost monitorizate de echipe medicale și testate pentru depistarea infecției cu virusul SARS-CoV-2. În centre, persoanele cu dizabilități au fost protejate de personalul medical prin crearea de spații și circuite, prin igienizarea și dezinfectarea spațiilor comune, prin folosirea corectă a dezinfectanților, prin purtarea corectă a măștilor de protecție.

Izolarea persoanelor la locul de muncă a fost tot o măsură de protecție a beneficiarilor în contextul pandemic.

Și persoanele cu dizabilități, neinstituționalizate, prin grija DGASPC beneficiază de protecție și informații, cu privire la situația pandemică, de la echipe de profesioniști din care face parte cu precădere asistentul medical.

Acesta joacă un rol foarte important și în procesul de vaccinare aducând la cunoștința persoanelor cu dizabilități rolul și importanța vaccinării.

Și ei există! Au și ei vise! Să nu le refuzăm șansa unei vieți normale!

Atitudinea ta înseamnă viitorul lor!

## RESUSCITAREA – INTERVENȚIA CARE SALVEAZĂ VIEȚI

Ne-am obișnuit să trăim făcând comparații și făcând diferențe. Experiențele ne-au învățat că există momente, acțiuni și oameni care fac diferența dintre bine și rău, dintre frumos și urât, dintre ce ne place și ce nu ne place. Totuși, singura diferență care contează, singura de care trebuie să ținem cont cu adevărat, singura care ne poate marca pentru totdeauna este diferența dintre viață și moarte. Uneori, diferența aceasta se numește resuscitare și pentru conștientizarea ei s-a stabilit ca ziua de 16 octombrie să fie desemnată chiar *Ziua Europeană a Resuscitării*. Scopul unei astfel de decizii este acela de educare a populației în ceea ce privește acordarea primului ajutor unei persoane care a suferit un stop cardiac, în vederea reducerii numărului de decese înregistrat din această cauză.



Și, într-o astfel de situație, de viață și de moarte, mai contează ceva. Contează diferența dintre oameni, diferența dintre implicare și nepăsare, secunde care se scurg dinspre viață către ce e dincolo de ea, refuzul cuiva de a abandona lupta în încercarea de a întoarce la viață un semen.



Vă propun, de data aceasta, să cunoaștem un astfel de om, un dedicat luptei pentru viață cu toate sursele și resursele sale. Vi-l amintiți. Este domnul Bogdan Dumitru Crăciun, asistentul medical din cadrul Serviciului Județean de Ambulanță Argeș, decorat, cu ocazia Zilei Naționale a Ambulanței, de către Administrația Prezidențială a României cu Medalia „Meritul Sanitar” Clasa a III-a și prezentat în numărul trecut al revistei noastre.

Invitat de către Estera Stămoiu, președintele Ordinului Asistenților Medicali Argeș, la o discuție privind participarea la momentul festiv de la Palatul Cotroceni,

Bogdan Crăciun s-a dovedit a fi nu doar profesionistul dedicat, ci și interlocutorul deschis, care discută fără rezerve despre munca sa pe care o face cu atâta dăruire. Aș vrea să subliniez și faptul că este unul dintre miile de asistenți medicali argeșeni care au avut ca dascăl un profesionist desăvârșit care a format nenumărate generații: doamna profesor Ecaterina Gogel.

Cu excepția unui an de armată (unde tot cadru sanitar a fost, după cum însuși dezvăluie), a împlinit anul acesta douăzeci și cinci de ani de activitate, toți în slujba salvării vieții. Este asistent medical din anul 1996 și și-a început activitatea în localitatea natală, Domnești-Argeș. Mărturisește faptul că au fost oameni în jurul său (părinții, prietenii acestora și chiar fratele său) care au contribuit la faptul că a ales să devină salvator de vieți.

Recunoaște că nu este o persoană statică, îi place mobilitatea, se simte bine dacă este în acțiune. De aceea, activitatea de la Serviciul Județean de Ambulanță Argeș i se potrivește perfect.

„La început nu exista serviciul de urgență de sine stătător. Până în 1995 erau ambulanțe, dar erau ale spitalului și toți angajații erau din spital. Din anul 1995 s-a înființat Serviciul de Ambulanță. Eu am început activitatea în anul 1996, la Domnești. Atunci serviciul de urgență era asigurat de asistenții medicali de pe secții. Întotdeauna Serviciul de Ambulanță și Urgența au reprezentat kilometrul zero al profesiei de asistent medical. Una este să acționezi în primă fază, să faci resuscitare, să readuci pacientul la viață și alta este să aplici tratamentul când pacientul este stabilizat și ai deja un set de analize. Crește sentimentul, acolo, la momentul dintre viață și moarte, când faci tot posibilul să salvezi viața unui om” spune Bogdan Crăciun.



Atâta mărturisire i-a trebuit Esterei Stămoiu să asculte că a știut exact ce om are în fața sa și a pornit firul unui schimb de impresii, a dat voce unor întrebări care așteptau exact răspunsul unui om dăruit profesiei sale. Se numește har să coși și să descoși povești de viață, să scoți în evidență, pentru a fi așternut pe hârtie, trăirile unui martor la viață și la moarte. Și nu doar martorii sunt ambulanțierii, asistenții medicali și medicii din unitățile de primiri urgențe, ci coechipierii, îngerii Lui Dumnezeu, mâinile Sale nevăzute care nu obosesc să pompeze viață în mii și mii de piepturi prin manevrele de resuscitare.

Nu e ușor. Oricâtă experiență ai avea, la un moment dat tot ești copleșit de emoții, iar perioada atât de prelungită a pandemiei de COVID-19 a accentuat și mai mult starea aceasta.



Bogdan Crăciun a explicat chiar cu ce s-au confruntat, el și colegii săi, la începutul pandemiei: „Eram cu toții speriați, nu știam ce trebuie să facem, cum se transmite boala. Nu știam prea multe despre virus. Eram cei care intrau în contact personal cu oamenii. Era greu să deosebim gripa de virus. Nu aveam teste. Nu știam nici cum se ascultă un plămân infectat cu covid. Era și perioada aceea în care veneau în țară cei plecați în afară. A fost groaznic. Era panică. A trecut primul val, a venit valul doi, adevărat că un pic mai relaxat, dar noi am stat

închiși câte trei sau patru ore în costume de protecție la 37 de grade în condițiile în care aerul condiționat nu este indicat. Există un protocol pe care trebuie să îl respectăm. Orice minut poate fi

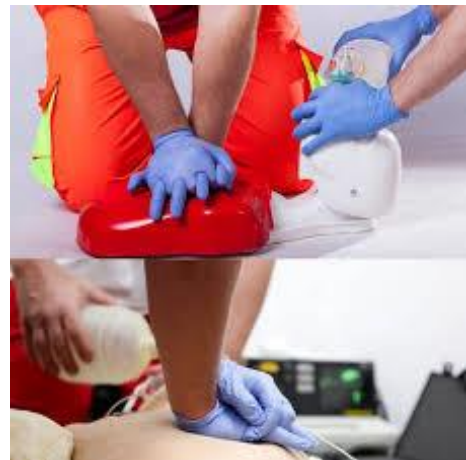


fatal, mai ales la un pacient covid care are plămânul afectat. Este foarte greu să efectuezi resuscitarea la un astfel de pacient, iar pentru ceilalți pacienți la resuscitare este foarte important, vital chiar, timpul de sosire”. Discuțiile care s-au purtat pe marginea acestui subiect au fost conduse către o altă zonă extrem de importantă și necesară, dar încă nu foarte dezvoltată la noi. Potrivit profesionistului Bogdan Crăciun, ar fi utilă o aplicație pe telefoanele mobile, existentă deja în București, care face legătura între dispecerate și voluntari în momentul în care se apelează 112. De asemenea, ca asistent cu atâția ani de experiență în acest domeniu, Bogdan Crăciun consideră că de mare ajutor în situații extreme „ar fi defibrilarea precoce cu ajutorul acelor aparate de genul celor care există în multe spații din Europa. Sunt și la noi, dar foarte puține. Eficiența lor ar fi extraordinar de mare. Nu îți trebuie personal calificat. Ar trebui ca, într-un spațiu aglomerat, să fie o persoană care să știe să folosească așa ceva. Să zicem, ca idee, că cineva se prăbușește în mall, iar cei din jur sună la ambulanță. Dacă acolo există un defibrilator poate să fie folosit și să se salveze, astfel, o viață”.

De așa natură a fost condusă discuția, încât, la un moment dat, președintele Estera Stămoiu a aflat de participarea lui Bogdan Crăciun la concursuri de specialitate organizate atât în țară, cât și în străinătate. Și nu doar la concursuri a participat și participă, ci și la cursuri de formare sau de formator. De peste tot învață. Aceasta este o altă latură a aceluiași profesionist care este permanent conectat la informație, permanent dornic să afle mai mult și să își însușească tot ce îi poate folosi pentru a salva vieți. Este, fără îndoială, omul al cărui spirit de observație poate face, la un moment dat, dacă nu cumva a făcut-o de multe ori, diferența aceea supremă despre care vă vorbeam. Cu fiecare participare la concursuri, lui Bogdan Crăciun spiritul de observație i-a adus un avantaj major așa cum mărturisește că s-a întâmplat la concursurile din străinătate: „În anii 2012 și 2013, am participat la concursuri de prim ajutor, de specialitate pe ambulanță, la Timișoara și la Mamaia. La Timișoara am obținut locul șase, iar la Mamaia am obținut locul cinci pe țară. La un moment dat, după ce s-a desființat Spitalul de la Domnești, împreună cu soția care este tot asistent medical, am locuit doi ani la Brașov. Am lucrat la Serviciul Județean de Ambulanță Brașov și am făcut parte din echipajul care a participat la concursuri în Polonia și în Cehia și am obținut locurile șase și șapte. Echipajul nostru s-a clasat înaintea echipajelor din Marea Britanie și Germania. Cu ocazia acestor concursuri am aflat că sunt țări în care pacienții cu diabet au o brățară distinctă la mână ceea ce contează foarte mult pentru că oferă date importante personalului de pe ambulanță și astfel pacientul este ajutat în timp util. Noi nu avem în România acest sistem, dar la concursul din Polonia faptul că am observat acest lucru a contat foarte mult”.

După atât de multe mărturisiri ale unui asistent medical dedicat și implicat, fără lipsa niciunui procent din întreg, la întrebarea absolut firească „*Ce ai implementa în sistemul medical din România?*” adresată de președintele Estera Stămoiu, experiența lui Bogdan Crăciun a răsunit ferm: „Aș pune brățara la mâna pacienților care au diabet și aș elibera un card național de sănătate care să conțină tot istoricul medical al pacientului. Ar ajuta foarte mult dacă ar exista un cititor de card pe ambulanță pentru a avea în timp util astfel de date despre pacient”.

Doar un profesionist, doar un om dedicat altor oameni ar putea să dea un astfel de răspuns prin care arată că, în tot ce face legat de profesia sa, este cu gândul la cei a căror salvare se află la cronometrul dintre viață și moarte.



Bogdan Crăciun, asistent medical în cadrul Serviciului de Ambulanță Argeș, este un astfel de profesionist și datorită celor ca el multe vieți își continuă, astăzi, parcursul.

De aceea, în numele tuturor vieților salvate, adresăm recunoștință și mulțumiri fiecărui asistent medical din cadrul Serviciului Județean de Ambulanță Argeș, din Unitatea de Primiri Urgențe (UPU), din compartimentul de Anestezie și Terapie Intensivă (ATI) din cadrul Spitalului Județean de Urgență Argeș, precum și colegilor lor din țară.

Împreună suntem o comunitate RECUNOSCĂTOARE PENTRU RESUSCITARE!

**ASISTENT MEDICAL  
PE MAPAMOND**



**ASISTENT MEDICAL ARGEȘEAN – ÎN TRENUL  
PROFESIONAL CU DESTINAȚIA ELVEȚIA**

*Este senină. Are aerul acela degajat al profesionistului stăpân pe ceea ce face, dar, mai ales, pasionat de ceea ce face. Am fructificat la maximum timpul pe care l-am avut la dispoziție pentru a putea descrie, în linii mari, un sistem medical de top dintr-o țară de top.*

*Am descoperit o persoană caldă, empatică, implicată, o persoană care a știut că unele ocazii pot să apară doar o dată în viață și, atunci când ocaziile s-au ivit, nu le-a lăsat să treacă. Născută în localitatea Schitu-Golești, județul Argeș, Daniela Cicu a ales, după liceu, să urmeze studiile la Sibiu. A îndemnat-o inima să fie asistent medical și avea să fie alegerea care a împlinit-o profesional. Este asistent medical din anul 1994 când s-a angajat la Spitalul Județean de Urgență Sibiu.*

*Spune frumos că, la un moment dat, a urcat în trenul care s-a oprit în gara sa, iar traseul profesional care a urmat arată cam așa: Sibiu- Germania- Sibiu- Elveția – Sibiu – Elveția - Lerești. A profesat doi ani în Germania și treisprezece ani în Elveția, iar anul trecut a revenit în România. Acum este asistent medical la Spitalul Municipal din Câmpulung, dar a găsit timp să ne împărtășească din experiența sa profesională și să ne ofere informații despre cele două sisteme medicale (n.r. din Germania și Elveția) care ne-ar putea fi model.*

*1. Ce v-a determinat să vă alegeți profesia de asistent medical? Ce înseamnă această profesie pentru dumneavoastră?*

*Am ales profesia de asistent medical pentru că îmi place foarte mult să ajut oamenii. Faptul că am făcut această alegere a fost o conjunctură de moment. Am terminat liceul exact după Revoluție și mă pregăteam să urmez ASE, la Sibiu, dar am intrat în posesia unei broșuri și, după*



ce am răsfoit-o, am optat pentru studii postliceale de asistență medicală. Am vrut farmacie inițial, dar tot conjunctura m-a făcut să aleg asistență medicală generală. Așa îngăduie Dumnezeu, așa îți coordonează pașii fără să îți dai seama, dar asta realizezi mai târziu. M-am focusat pe ce am de făcut și mi-a plăcut. Mă reprezintă și îmi place foarte tare ce fac. Îmi iubesc foarte mult profesia, o fac cu drag. Ceea ce contează enorm. Dacă nu pui suflet și nu ești empatic nu ai ce căuta în profesia asta.

## ***2. De ce ați luat decizia să plecați în străinătate, din ce motive? Cum ați ales Germania?***

Eu am urmat liceul la Câmpulung și studiile postliceale la Sibiu. După finalizarea studiilor am lucrat la Unitatea de Primiri Urgențe din cadrul Spitalului Județean din Sibiu. La un moment dat, s-a ivit ocazia să plec în Germania și, în decizia de a pleca, a contat foarte mult influența germană din Sibiu și faptul că am făcut limba germană atât în școala generală, cât și în liceu. Am învățat, mi-am îmbunătățit foarte mult cunoștințele de limba germană, mai ales termenii medicali. Am studiat singură, dar și cu profesor după ce m-am decis să plec.

Pe vremea aceea, în 1994, erau contracte fixe de un an de zile cu posibilitate de prelungire cel mult șase luni. Am folosit orice oportunitate, iar experiența din Germania a fost un avantaj pentru plecarea în Elveția care presupunea să fi trecut prin filiera germană.

## ***3. De ce trecerea de la Germania la Elveția?***

M-am urcat de fiecare dată în trenul care a oprit în gara mea. Erau condiții foarte bune în Germania, dar s-a ivit ocazia și am ales destinația Elveția. La spitalul din Sibiu, veneau des cei de la forțele de muncă (n.r. AJOFM) și recrutau asistenți medicali pentru Germania. Dădeai test de limba germană și plecai. Nemaiputând prelungi contractul cu Germania, pentru că v-am spus că erau pe o perioadă fixă, a venit oportunitatea cu Elveția și am vrut să prind acest tren. La început, tot așa cu contract pe optsprezece luni.

## ***4. Unde ați lucrat, în cămine pentru persoane vârstnice sau în spitale?***

În Germania am lucrat numai în spital, iar în Elveția am lucrat într-o clinică de recuperare neurologică/neuromotorie.

Erai repartizat în funcție de locul în care ai lucrat și aveau nevoie de cadre medicale bine pregătite care să acopere, din punct de vedere medical, partea de urgență de pe secția respectivă. În Elveția, era o clinică mare de recuperare neurologică. Erau cazuri de epilepsie, parkinson, afecțiuni neurologice, dar eu am lucrat pe neurologie.

## ***5. Ce v-a impresionat cel mai mult la cazuistică?***

Rezultatele muncii. Satisfacția profesională. Pacienții aceia care veneau în cărucior și plecau în baston cel mult. Foarte mulți plecau pe picioarele lor. Era și contribuția sistemului medical și a terapeuților, pentru că făceau foarte multă terapie, dar îngrijirea de bază și partea medicală ne revenea nouă, asistenților medicali. Era satisfacția că munca nu este în zadar.

## ***6. Cât timp ați lucrat în Elveția ați avut aceeași încadrare profesională ca în țară? V-au fost recunoscute acolo studiile din România sau a trebuit să faceți, suplimentar, alte studii?***

În baza studiilor din România, am recunoaștere ca asistent medical, atât în Germania, cât și în Elveția. Nu am dat diferențe. Cel mai important a fost să cunosc limba germană. Am dat examen, scris și vorbit. Era necesar să depășești un anumit prag de cunoștințe. Pe baza certificatului de limba germană obținut am depus și celelalte acte, dintre care cel mai important era foaia matricolă prin care dovedeai că ai suficiente ore de teorie și practică. Am primit echivalarea studiilor fără probleme.

## ***7. Cum se numește organizația profesională din Elveția și cum se realizează educația medicală continuă?***

**Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera**



În Elveția, există Rotes Kreuz și este centrul unde depui actele și te înscrii în baza de date.

Dacă este necesar, în anumite domenii și orientări medicale ce depind de secția în care lucrezi, te specializezi și faci anumite cursuri plătite de angajator.

Tot angajatorul asigură

costurile pentru cazare, masă, transport, decontează absolut tot, nu doar cursurile în sine. Tu faci cursul și apoi îi ajuți și pe ceilalți colegi și îi înveți.

Sunt foarte multe opțiuni: cursuri de specializare, de prim ajutor, simulări, cursuri pe partea pandemiei, protocoale, pentru toate specialitățile.

#### ***8. Dumneavoastră ce fel de cursuri de specialitate ați urmat?***

Eu am lucrat pe secție de neurologie și am făcut cursuri de disfagie, mobilizare a bolnavului, kinestetic, concepte de bobat.

Poți să urmezi cursuri la care înveți tot ce ține de secție, tot ce trebuie să știi să faci tehnic ca să nu îți afecteze sănătatea și să îți ușurezi munca.

#### ***9. Ce calități considerați că trebuie să aibă un asistent medical bun?***

Dacă nu pui suflet și nu ești empatic nu ai ce căuta în profesia aceasta. Apoi, este necesară corectitudinea, dar și foarte multă pregătire profesională.

Dacă nu ești pregătit profesional nu poți să dobândești experiență, nu îți faci profesia cu drag, nu ești stăpân pe tine și pe situație.

Trebuie să știi foarte bine să lucrezi în colectivitate, dar și individual și să știi să distingi când trebuie să lucrezi individual și când trebuie să lucrezi în echipă. Altfel este foarte greu să te descurci.

#### ***10. Ați lucrat într-o Unitate de Primiri Urgențe. Cât de greu este?***

Este greu, dar satisfăcător. Există și o parte frumoasă atunci când, deși îți este greu să vezi că vine cineva în stop cardiorespirator sau că intră în stop cardio respirator acolo, reușești să îl readuci la viață și să îl redai unei secții cu puls. Este satisfacția supremă când îi revine tensiunea și vezi că un om este în viață.

#### ***11. Cum era atmosfera de lucru, atitudinea colegilor? Cum sunt priviți asistenții medicali români de colegii lor elvețieni?***

Colaborarea a fost la superlativ. Din toate punctele de vedere la superlativ. Din prima clipă am fost apreciați. Nu vă spun ce reacții au fost atunci când am anunțat că plec. Am colaborat excepțional cu toți colegii, indiferent de naționalitate. În Elveția chiar sunt mai multe naționalități și posturile nu erau ocupate doar de elvețieni.

#### ***12. Ați ocupat un post de conducere în acea clinică elvețiană?***

Am fost șef de tură. Mi s-a propus să fiu șef de secție, am fost dorită și impulsionată în acest sens, dar le-am spus clar că nu intenționez să rămân până la pensie acolo și atunci mai bine îi ajut din umbră și fac tot ce îmi stă în putință fără să accept o funcție de conducere.

Nici nu trecuse o lună de când m-a întors în România și m-au sunat să mă duc măcar trei luni sau o lună, dar nu m-am întors.

#### ***13. Cum a traversat Elveția pandemia de Covid 19? Cum a fost acolo în perioadă de pandemie și ce măsuri s-au luat?***





Toată lumea a fost speriată deși noi nu am avut contact mare cu pacienți covid.

La noi în clinică au fost puțini pacienți covid. Aveam pacienți care manifestau simptome și îi izolam imediat.

Existau protocoale de echipare, dezechipare, exerciții, simulări erau de la a-z, tot timpul făceam exerciții.

Bolnavii diagnosticați pozitiv erau transferați către spital conform protocolului. Veneau înapoi la recuperare, dar după perioada de tratament și izolare și după testul

negativ. Veneau la noi izolați și făceam recuperare tot în sistem izolat. La următoarele două teste negative îi scoteam din izolare.

**14. Ce diferențe ați sesizat între cele două sisteme de sănătate, elvețian și român? Chiar trei, dacă ne raportăm și la cel din Germania? Cum i-ați perceput, mai ales că despre nemți se spune că sunt mai reci și mai direcți, mai tehnici?**

Da, așa este. Sunt mai reci, dar în profesia noastră ei sunt acolo și își desfășoară activitatea așa cum trebuie. Sunt empatici și profesioniști.

Este adevărat că atitudinea lor nu este așa deschisă ca la noi, dar sunt bine pregătiți și cu toate acestea chiar au învățat foarte multe și de la noi.

Din punct de vedere tehnic și material sunt foarte sus. Nu am dus lipsă absolut niciodată de nimic și nici nu am rămas în secție fără ceva. De urgență eram aprovizionați cu tot ce era necesar.

**15. Ce ne puteți spune despre sistemul elvețian de asigurări de sănătate?**

Plătești o asigurare mai mare sau mai mică strict în funcție de franciza pe care o alegi. Dacă alegi o franciză de 500 pe lună, atunci plătești din mână o asigurare mai mare, dar dacă mergi să faci controale atunci plătești din mână până la 500 de euro și ce depășește este acoperit de asigurare.

Dacă alegi o franciză de 2500 pe lună, atunci plătești doar asigurarea și nu mai plătești din mână.

**16. Când spuneți franciză vă referiți la un pachet de servicii medicale? Există acolo persoane neasigurate sau conceptul de sistem de sănătate gratuit?**

Da, franciza este un pachet de servicii medicale. Acolo și dacă te duci ca turist trebuie să ai asigurare medicală. Nu există nici persoane neasigurate, nici sistem de sănătate gratuit.

**17. Înțeleg că pun foarte mare preț pe prevenție.**

Da. Acolo ai asigurarea, faci controale, tot ce trebuie și chemi salvarea numai când este cazul.

**18. Ce anume v-a motivat să vă întoarceți acasă, în România? Elveția este țara în care nu duci grija zilei de mâine și unde aveai, deja, o carieră de succes.**

În Elveția a fost la superlativ din toate punctele de vedere și pot să spun că m-am simțit excelent. Nu acasă, dar ca acasă. Absolut adevărat că nu duci grija zilei de mâine. Așa este, acolo poți să faci și să îți permiți, financiar vorbind, de toate. Salariile sunt foarte mari, nu sunt de



comparat. Elveția este o țară mică, dar foarte scumpă. Transportul în comun este extrem de scump. Să te duci ca turist în Elveția fără să optezi pentru mașina proprie este foarte costisitor. Este mai ieftin să călătorești cu mașina proprie decât să apelezi la transportul în comun. Indiferent ce traseu faci este foarte scump. Trăind acolo însă și având autovehicul, casă (nu neapărat proprie, dar poți să faci împrumut și să ai casă proprie și la un moment dat va fi mai avantajos), plătiind toate asigurările și impozitele, din suma mare de bani, din salariu, se duce o mare parte, dar și așa tot reușești să faci de toate. Ești satisfăcut și împlinit din toate punctele de vedere. Numai că, personal, nu am plecat cu ideea să mă stabilesc undeva. Am plecat pentru experiență, să văd lumea, am trăit, am avut familia alături, dar nu ne-am propus să rămânem acolo. Anul trecut am luat decizia să ne întoarcem și asta am făcut. Am zis că este timpul să ne întoarcem acasă.

**19. Asistentul face, deopotrivă, echipă cu pacientul și cu medicul. Sunteți legătura dintre medic și pacient. Cum vedeți dumneavoastră această echipă aici, în România, și cum funcționa echipa în Elveția?**

În Elveția comunicam foarte mult și foarte bine. Relația asistent-medic-pacient depinde mult și de comunicare. Dădeam un telefon și se întâmpla tot ce era nevoie să se întâmple. La noi, în unitățile medicale din România, comunicarea lasă de dorit. Sper să se îmbunătățească în timp.

**20. Cum ați regăsit sistemul sanitar din România după anii petrecuți în Elveția?**



Îmi place foarte mult profesia și nu am vrut să o abandonez. Mi-am dorit să mă implic.

M-am gândit la un moment dat la un sistem de îngrijire pe cont propriu, dar este greu, mentalitatea este alta, te lovești de multă birocrație și este dificil să pornești ceva nou. Eu nu am lucrat niciodată în zonă aici și nu cunoșteam nici măcar structura spitalului. Condițiile nu sunt de comparat. Sunt multe lacune și multe de îmbunătățit. Până la urmă, așa cum știm, omul sfințește locul. De fiecare dintre noi depinde să fie mai bine.

**21. Unde vă desfășurați activitatea acum?**

Am dat concurs și am ales ortopedia, deși aș fi optat și pentru secția de diabetologie. Noi, cei de la ortopedie, suntem, cumva, uniți cu secția de chirurgie. Pentru că, în această perioadă, secția noastră este zonă COVID, lucrăm la comun.

**22. Care sunt aspirațiile dumneavoastră din punct de vedere profesional?**

Sunt un om flexibil, care se înarmează cu răbdare și consider că pragul cel mai greu, acomodarea, a trecut. În plus, răbdare am, puternică sunt. Dacă e să rămân în sistem, m-aș bucura din suflet să văd că merge totul strună. Eu sunt optimistă, gândesc pozitiv.

**23. Împărtășiți din ceea ce ați învățat? Ce considerați că puteți face astfel încât să se spună despre dumneavoastră că sunteți... Omul care sfințește locul?**

Eu vreau multe, dar nu doar că vreau, eu asta sunt și pe unde am fost fac tot ce pot începând de la ordine, disciplină, organizare. Dacă știi cum să te organizezi și să lucrezi, atunci ușurezi și munca celuilalt, dar și pe a ta. Lucrez de multe ori mai mult ca să îmbunătățesc ceva decât să fac o chestie simplă și apoi fiecare să facă și să deducă ce vrea. Vedem, în timp, dacă funcționează.

Împărtășesc din ce am învățat, dar împărtășesc subtil și modest pentru că oamenii sunt diferiți, caracterele sunt diferite, oamenii sunt susceptibili, unii refuză, iar eu nu vreau să fiu interpretată greșit. Eu îmi desfășor activitatea așa cum știu, cum consider că e bine. Sunt corectă, harnică, empatică, colegială. Depinde de fiecare dacă își dorește și face tot ce depinde de el să fie... omul care sfințește locul.

## PAGINA RECUNOȘTINȚEI

### MIRCEA TIMOFTE – AMBASADOR DE SUCCES AL OAMGMAMR

Acesta este Anotimpul Recunoștinței, anotimp în care Ordinul Asistenților Medicali Generaliști, Moaşelor și Asistenților Medicali din România (OAMGMAMR) împlinește douăzeci de ani. Este o cifră rotundă, matură, o cifră care face dovada profesionalismului și atitudinii de înaltă ținută.

În lumina acestei aniversări, a acestei vârste care reflectă o instituție solidă, care și-a câștigat un anumit statut, se cuvine ca în Pagina Recunoștinței să-l regăsim pe ambasadorul de succes al OAMGMAMR, președintele Mircea Timofte.

Diplomat incontestabil, prin atitudine și modul de abordare al oricărui subiect, Mircea Timofte, în calitate de președinte al OAMGMAMR, s-a orientat întotdeauna către performanță și a impus ca model stilul personal al asistentului medical profesionist care excelează atât prin pregătirea profesională continuă, cât și prin setul de valori și principii la care a aderat și care ghidează profesia de asistent medical și moașă.

Împreună cu o echipă puternică și bine pregătită, liderul OAMGMAMR promovează și susține o identitate organizațională de succes, care să traducă profesionalismul și pasiunea în cadrul profesiei de asistent medical și moașă punând accent și pe alte valori cum ar fi etica, responsabilitatea, independența, integritatea, spiritul de echipă și nu în ultimul rând respectul pentru calitate.

Da, sunt printre noi oameni meniți să fie lideri și, da, sunt lideri meniți să fie oameni potriviți în locurile potrivite.

Președintele Mircea Timofte este un astfel de om, un astfel de lider al cărui prestigiu este recunoscut și apreciat atât la nivel național, cât și internațional.





A fost decorat de către Administrația Prezidențială a României cu **Ordinul „Meritul Sanitar în Grad de Cavaler”** și este, din martie 2018, președintele Consiliului European al Asistenților Medicali (ENC).

Rândurile acestea sunt doar un simbol destinat președintelui Mircea Timofte în semn de prețuire pentru misiunea sa constantă de a promova și susține profesia de asistent medical, precum și contribuția acesteia la sănătatea oamenilor.

De-a lungul anilor, am descoperit în omul Mircea Timofte liderul care stăpânește arta de a-și motiva echipa, de a inspira și orienta asistenții medicali să atingă excelența în profesie.

Nu doar spune cum se face. Arată cum se face!

Este omul ale cărui vorbe sunt, întotdeauna, dublate de fapte și ale cărui promisiuni devin realitate.

Este, deopotrivă, lider și coechipier de cursă lungă.

Se află de ani buni în fruntea unei echipe care asemeni unei adevărate familii are demnitate, responsabilitate, curaj, onestitate și care a reușit să situeze profesia și asistenții medicali pe locul meritat pe eșichierul profesional al sistemului de sănătate.

Fiind un bun strateg a știut cum să unească, să crească, să dezvolte, să construiască această echipă performantă și, prin activitatea ei, să contribuie semnificativ la succesul instituției.

Președintele Mircea Timofte a contribuit constant, împreună cu echipa pe care o coordonează, la inițiative legislative de armonizare a legislației din România cu cea europeană, actualizând periodic programele de dezvoltare ale profesiei și imaginii acesteia în țară și în context european.

Pentru Domnia Sa punctul de reper la care s-a raportat permanent și continuă să se raporteze îl reprezintă maximizarea competenței și valorificarea potențialului asistenților medicali, moștelor și infirmierelor până la gradul de Excelență.



Toate acțiunile demarate de echipa de conducere a Ordinului, de la înființare și până în prezent, au fost axate în primul rând pe nevoile profesionale ale membrilor săi, urmărind cu prioritate reglementarea și dezvoltarea profesiei de asistent medical.

Pentru întreaga implicare și solidaritate, pentru amprenta pe care a pus-o asupra instituției și a fiecăruia dintre noi, gândul bun și meritatul „MULȚUMESC!” se îndreaptă, în mod absolut firesc, către domnul președinte Mircea Timofte, Ambasadorul Excelenței în Profesiunea de Asistent Medical.

**Cu RECUNOȘTINȚĂ,**

**Echipa Ordinului Asistenților Medicali Filiala Argeș  
Președinte Estera Stămoiu**



## DESTINE DIFERITE, DREPTURI EGALE

*Trăiesc printre noi, trăiesc alături de noi, trăiesc împreună cu noi. Am căutat termeni care să apropie din ce în ce mai mult, întrucât niciodată nu știi ce îți rezervă destinul și cum te poate pune în situația de a te transforma dintr-o persoană indiferentă într-o persoană implicată și îngrijorată pentru cineva drag a cărui viață se poate schimba sau s-a schimbat deja pentru totdeauna.*

*Mai mult, destinul poate fi atât de crunt încât chiar fiecăruia dintre noi ne poate da încercări greu de dus, poveri greu de purtat cu umerii și cu inima.*

*„Toți diferiți, toți egali”. Așa sună un mesaj reprezentativ pentru societatea în care trăim, un mesaj ce face trimitere la atitudinea pe care este necesar, dar și absolut corect să o avem față de persoanele cu dizabilități. În sprijinul acestor persoane, a fost stabilită ziua de 3 decembrie ca Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități în scopul de a promova și implementa programele destinate a le îmbunătăți condițiile de viață.*



*Da, lupta le aparține, misiunea de a reuși este a lor, dar încurajările și susținerea trebuie să vină de la noi (societate, autorități, prieteni, familie). Persoanele cu dizabilități au dreptul la condiții de viață ca toți cei mai puțin sau deloc încercați, au dreptul să fie tratați cu respect, au dreptul să îmbrățișeze viața cu aceeași emoție ca toți ceilalți.*

*Despre drepturile lor, dar și despre emoție, despre cum este să fii asistentul medical devenit prietenul de nădejde al unor persoane cu dizabilități am stat de vorbă cu doamna Mihaela Oprea, asistent medical în cadrul unui centru de îngrijire și asistență socială din subordinea DGASPC Argeș și consilier județean în cadrul OAMGMAMR Argeș.*

### **1. Pentru o persoană cu dizabilități ce credeți că este mai dureros: dizabilitatea pe care o are sau modul în care se simte și modul în care îl percep cei din jur din cauza acestei dizabilități?**

Pentru o persoană cu dizabilități, dureroasă și frustrantă este atitudinea semenilor.

Ei preferă ca noi să ne concentrăm pe abilitățile lor, nu pe deficiențele lor. Trebuie să înțelegem că o persoană cu dizabilități este exact ca oricare altă persoană, ca tine, ca mine. Are aceleași aspirații interioare, aceleași temeri, aceleași simțiri, trăiri și nevoi. Toți țintim spre obiective similare. Singura diferență este că unele persoane au mai multe limitări sau alte limitări, față de altele.

### **2. Ca asistent medical, ați avut vreodată sentimentul că este mai dificilă o alinare a durerilor sufletului decât un tratament pentru durerile fizice?**

Off, da! Nu o dată, ci de fiecare dată. Grija și acordarea îngrijirilor pentru o persoană cu dizabilități este una specială. Mai specială decât a-ți îngriji propriul copil sau propriul părinte. Sunt <<SENSIBILI>>, acesta este cuvântul de ordine care îi caracterizează.

Pentru dureri fizice, noi, asistenții medicali profesioniști, avem remediu imediat, dar pentru cele sufletești ne trebuie nu numai profesionalism, ci și bândețe și înțelepciune.

Au nevoie să stai acolo, pe pat, lângă ei, să-i asculți și să le alini dorul, să le <<pansezi>> sufletul. Toate acestea nu le înveți tu, ca asistent medical, în nicio școală, ci le simți și le trăiești, numai alături de ei.

### **3. Care este cel mai greu lucru pe care trebuie să îl faceți atunci când vă aflați la muncă?**

Ce să vă spun?! Nimic nu e mai greu și de nerezolvat în comparație cu nevoile lor. Te sensibilizează, te emoționează. Este o emoție <<specială>>, așa cum nu o mai simți în nicio altă situație în viața de zi cu zi. Este greu, într-adevăr, și foarte emoționant când un beneficiar îți spune: “doamna asistentă, vă rog să sunați dumneavoastră la tata să-i spuneți să mai vină și pe la mine, că îmi este dor de dânsul”, sau “doamna asistentă, fata mea când mai vine pe la mine?” – și exemplele pot continua.

Și asistentul medical, cu iscusință și pricepere, cu abilități dobândite și dezvoltate alături de beneficiari, se implică și, numai el știe cum, le satisface dorințe și nevoi și atinge obiectivele propuse.

### **4. Poate că mulți ar spune că acești oameni duc o viață nefericită pentru că au o anumită dizabilitate. Credeți totuși că există și povești frumoase, ale unor oameni care au învățat să își confrunte destinul, să își asume să lupte pentru orice mică reușită a vieții sau pentru orice mic gest de normalitate?**

Câte o poveste frumoasă și sensibilă există la fiecare în parte. Asistentul medical trăiește emoția fiecărei povești pe care beneficiarul i-o împărtășește. Nu pot să exprim în cuvinte ce simt și prin câte stări sufletești trec atunci când stau acolo, lângă scaunul lui rotile și îmi împărtășește, așa cum poate el, trăirile, simțirile, emoțiile și mă transformă în îngerul lui păzitor.

Nu, nu duc o viață nefericită, ci una cât se poate de normală alături de noi. Noi, asistenții medicali, facem ca fiecare problemă să aibă o rezolvare. Lângă și cu noi ei nu mai simt dizabilitatea. În spatele fiecărei dizabilități care se vede există o poveste, o trăire, o emoție, dar cei care o înțeleg cel mai bine suntem noi, asistenții medicali, care suntem în permanentă legătură cu beneficiarul și nevoile sale.

### **5. Sunt persoane cu dizabilități care, după o anumită perioadă petrecută într-un centru de îngrijire, se pot reintegra în societate?**

Da, sigur că da! Sunt parcă împlinită când văd că sunt din ce în ce mai multe persoane cu dizabilități, în ultimii ani, care sunt acceptate în societate și care obțin un loc de muncă în instituții. Și în centrul unde lucrez sunt persoane cu dizabilități care au devenit din beneficiar – angajat sau și situații când persoane cu dizabilități instituționalizate sunt angajate.

Sunt și cazuri în care beneficiarii din centre sunt integrați în societate și își întemeiază o familie, au copii și duc o viață independentă. Există și o altă categorie de persoane cu dizabilități și anume acelea care sunt instituționalizate, dar sunt integrate în societate la un loc de muncă, dar casa și familia lor suntem noi. Și ei sunt oameni! Și ei pot!



### **6. Care sunt diferențele dintre un asistent medical care îngrijește pacienți care au dureri fizice și un asistent medical care îngrijește persoane cu dizabilități?**

Pe noi, asistenții medicali care îi îngrijim, ei, persoanele cu dizabilități ne-au învățat să fim diferiți față de un alt coleg asistent medical. Ei ne-au făcut “speciali” și “sensibili”, tocmai pentru a-i putea înțelege și pentru a le putea satisface nevoile. Asistentul medical este oricum înzestrat cu bândețe și curaj, este aplecat acolo, la căpătâiul bolnavului în orice situație, dar noi,

pe lângă asistentul medical profesionist și tenace, suntem și “mame“, “fiice“, “nepoate“. Alături de ei te descoperi ca om și ca profesionist.

### **7. Cât de mult contează atitudinea pe care comunitatea o are față de o persoană cu dizabilități?**

Cel mai mult contează! Ei așteaptă din partea noastră, a societății, sprijin și implicare. Trebuie să știm, cu toții, că sunt dependenți de acțiunile noastre. Nu este suficient ca numai autoritățile să elaboreze legi care vin în sprijinul și protecția lor. Noi, semenii, trebuie să fim responsabili, să nu-i stigmatizăm, să empatizăm cu persoanele cu dizabilități gândindu-ne că vor putea fi copilul, tatăl sau bunicul nostru.

### **8. Care este rolul familiei în viața unei persoane cu dizabilități?**

Rolul familiei este unul foarte important. Persoana cu dizabilități, fie ea instituționalizată sau nu, are nevoie de sprijin moral și poate și financiar al familiei. Atunci când un beneficiar



primește vizita aparținătorului, starea lui psihică și emoțională este una foarte bună, sclipеște, strălucește, îi crește stima de sine: “doamna asistentă, m-a vizitat fiica și sunt foarte fericită, îmi era foarte dor de ea. V-a transmis mulțumiri și aprecieri la tot personalul medical. I-am spus că sunt foarte bine îngrijită de dumneavoastră“. Și atunci, dacă la persoanele cu dizabilități rolul familiei este foarte important, gândiți-vă la persoanele cu dizabilități din societate, cele

neinstituționalizate, câtă importanță are familia.

Poate persoana cu dizabilități este dependentă parțial sau total de un membru al familiei și atunci acesta trebuie să suplinească o întreagă echipă de specialiști pe care o întâlnim într-un centru: asistent medical, asistent social, psiholog, ergoterapeut, kinetoterapeut etc. Și atunci misiunea este una dificilă.

### **9. Care este mesajul dumneavoastră, asistentul medical care tratează nu doar rănilor trupesti, ci și pe cele sufletești ale persoanelor cu dizabilități pentru persoanele care nu au dizabilități? Ce trebuie să învățăm din lecțiile de viață ale semenilor noștri aflați în centrele de îngrijire?**

Din experiența profesională pot să vă spun că cel mai mult contează atitudinea noastră față de ei. Trebuie să le acordăm sprijin, încredere și să învățăm de la ei că orice problemă am avea noi, oamenii normali, nu este de nerezolvat.

Dacă ei pot, și noi putem! Pentru a le crește stima de sine și calitatea vieții trebuie ca fiecare dintre noi să punem umărul, să-i tratăm ca pe semenii noștri, cu blândețe, răbdare și cu respect. Fiecare manager, autoritate să îi ia în calcul în primul rând pe ei, pe cea mai “specială“ categorie de persoane atunci când încep anumite proiecte.

Într-adevăr, în ultimii ani, mai ales odată cu intrarea țării noastre în Uniunea Europeană, autoritățile au elaborat legi care îi protejează, dar nu este suficient dacă noi, oamenii, societatea, nu îi respectăm și nu le acordăm încredere și sprijin.

În fiecare beneficiar din Centru stă o poveste pe care ne-o împărtășește și o trăim împreună simțind emoție în fiecare celulă din corpul nostru.

**“Singura dizabilitate în viață este o atitudine negativă“ - Scott Hamilton**

*Atâția tineri frumoși în suflet și bine pregătiți îmbrățișează sistemul medical din România încât cei care îl reprezintă au, față de acești tineri, misiunea de a-i primi cu brațele deschise și de a face tot posibilul să îi păstreze. Cu tot cu entuziasmul lor!*

*Un astfel de tânăr am regăsit în Silvia Dumitrescu, studentă în anul IV la Facultatea de Științe din cadrul Universității Pitești. A ales asistență medicală generalistă și nu a ezitat să se ofere și ca voluntar atunci când a avut ocazia deși are și un loc de muncă. Timp puțin, dar inimă mare.*

*Nu-i așa că are profilul unui om frumos, unui asistent medical valoros?*

*În acest număr, Silvia Dumitrescu este invitata noastră de la care am aflat de ce a dorit să fie asistent medical și unde anume își dorește să profeseze.*



*Ce v-a motivat să alegeți profesia de asistent medical?*

Am ales această profesie de asistent medical pentru a le alina durerea celor aflați în suferință și a mi ajuta semenii în nevoie. Dorința mea este să vorbesc și să îngrijesc pacientul ca pe un apropiat.

*Care este specialitatea în care v-ați dori să profesați? În ce secție ați alege să vă desfășurați activitatea?*

Aș alege secția ATI sau primiri urgențe. Pacienții au diverse patologii și, practic, avem mai multe secții într-una singură. Consider că în aceste secții trebuie să fii foarte bine pregătit, necesitând atenție distributivă și o implicare deosebită.

*De ce ați optat pentru o formă superioară de formare profesională? Cum v-ați adaptat la sistemul de învățare online?*

Referitor la sistemul de învățare online am avut o oarecare dificultate în adaptare însă, ușor-ușor, am reușit să mă integrez. Consider că acest lucru mi-a dezvoltat cunoștințele în mediul online. Pe această cale vreau să le mulțumesc domnilor profesori care ne-au fost mereu alături și au căutat diverse metode pentru a înțelege teoretic și practic ceea ce ne predau.

*Cum s-a văzut pandemia prin ochii unui viitor asistent medical?*

O situație foarte dificilă și greu de gestionat. Mă bucur că ne-au oferit și nouă oportunitatea de a face voluntariat în secțiile COVID alături de oamenii profesioniști. A fost o experiență care m-a dezvoltat atât pe plan profesional cât și pe plan personal.

*După terminarea studiilor vreți să profesați în țară sau în străinătate?*

Încă de când am ales acest domeniu mi-am propus să acord sprijinul și devotamentul meu țării natale, cred cu tărie că patriotismul ar trebui să existe în inimile fiecărui român!

*Ce calități credeți că trebuie să aibă un asistent medical pentru a deveni un profesionist și a fi apreciat de pacienți?*



În opinia mea, orice asistent medical are nevoie în primul rând de calitățile primare ale oricărei persoane cum ar fi: empatia, compasiunea, respectul, etc., dar și de profesionalism, responsabilitate, atenție sporită, devotament și multe altele.

***Cum ați încuraja alți tineri să se îndrepte către această profesie? Care ar fi motivația supremă pentru a alege profesia de asistent medical?***

Orientarea către această profesie poate veni din mai multe părți, cum ar fi: din dorința de a-i ajuta pe cei aflați la nevoie, gândul că poți face bine pentru cei din jur, o persoană apropiată pe care o poți vedea un model în viață și așa mai departe. Profesia de asistent medical este una de mare onoare, dar necesită și responsabilitate și dedicare! Pentru mine motivația supremă rămâne dorința de a ajuta, de a fi util pentru sănătatea celorlalți!

**SĂNĂTATE PE  
GUSTATE**

Ghimbirul este un aliment cu proprietăți și beneficii deosebite asupra sănătății organismului, atestate de studii de specialitate. De la susținerea imunității în lupta cu o serie de bacterii până la intensificarea metabolismului, ghimbirul este un ajutor de nădejde într-o serie de afecțiuni cu care mulți dintre noi ne-am confruntat până acum.



**Ce este și cum se utilizează ghimbirul**

Ghimbirul (*Zingiber officinale*) este o plantă care își are originile în pădurile tropicale din Asia de Sud și este folosită de secole atât în alimentație, pentru a condimenta mâncarea, cât și ca suport în medicină integrativă.

Numele său provine din cuvântul singivera din limba pali, vorbită în trecut pe teritoriul Indiei, cuvânt care înseamnă “în formă de corn de cerb”. Folosit pentru beneficiile sale încă din Antichitate și promovat chiar de Pitagora, ghimbirul a fost testat și de

medicina chineză pentru ameliorarea manifestărilor digestive neplăcute, a tusei sau în calmarea durerilor provocate de reumatism.

Ghimbirul este un ingredient apreciat în special în bucătăria orientală, iar principiile sale active - între care terpeni, oleozine și uleiuri volatile - îi conferă proprietăți benefice în diferite afecțiuni, precum indigestia, greața sau răceala.

Ghimbirul se utilizează atât în bucătăria internațională, cât și în cure pentru menținerea sănătății. Astfel, doza recomandată variază în funcție de efectul benefic urmărit, iar în cazul pudrei, extractului, tincturii, capsulelor sau a uleiului de ghimbir se pot consuma 2 g/zi divizate în

diferite doze sau 4 căni de ceai/zi, dar aceste doze trebuie agreate de un medic sau de un consultant de specialitate.

Atunci când rădăcina de ghimbir este fiartă, gustul iute este mai intens, iar aroma scade, pentru că prin procesul de fierbere se elimină o parte din uleiurile volatile. În Thailanda, de exemplu, ghimbirul se rade, apoi se amestecă împreună cu alte condimente pentru prepararea pastei de curry.

### **Cum se prepară ceaiul de ghimbir**

O cană de ceai de ghimbir are efect energizant și oferă suport în ameliorarea indigestiilor. De asemenea, folosirea acestuia în timpul răcelii și gripei poate contribui la reducerea intensității migrenelor și a altor manifestări neplăcute asociate.

- Pentru o cană de ceai, fierbe 200 ml de apă și adaugă un pliculeț de ceai de ghimbir din surse ecologice;

- Lasă-l la infuzat 5-7 minute în apă fierbinte;

- Se poate consuma rece sau cald și se poate adăuga în el miere, lămâie sau mentă;

- Poți consuma 2-4 căni de ceai de ghimbir pe zi, conform recomandărilor specialistului și în funcție de scopul pentru care este folosit.

### **Proprietățile rădăcinii de ghimbir**

Când ne raportăm la ingrediente care contribuie la ameliorarea unei serii de neplăceri (cum sunt, de exemplu, greața sau durerile menstruale), ghimbirul este considerat o soluție eficientă, care în plus are un gust delicios, ușor picant.

Totuși, trebuie să fim atenți la proprietățile sale nutriționale și la modul în care alegem să-l folosim.

### **Valorile nutriționale ale rădăcinii de ghimbir (100 g)**

Dacă rădăcina de ghimbir este folosită cu regularitate este indicată urmărirea valorilor nutriționale ale acesteia (mai ales pentru conținutul ridicat de potasiu și magneziu).

### **Beneficiile demonstrate ale consumului de ghimbir**

Ghimbirul este un adevărat aliat în lupta cu diverși agenți patogeni, de aceea beneficiile sale nu sunt deloc de neglijat. De altfel, acestea chiar au determinat realizarea mai multor studii clinice inițiate atât de universități, cât și de clinici specializate în nutriție, care susțin importanța și puterea acestui aliment.

Iată câteva dintre cele mai importante beneficii aduse organismului de consumul zilnic de ghimbir:

#### **- Stimulează funcția digestivă**

Acest ingredient împiedică apariția disconfortului digestiv, balonarea sau indigestia, prin stimularea enzimelor cu rol eficient în absorbția nutrienților. În același timp, proprietățile sale antiinflamatorii relaxează mușchii stomacului și lasă sistemul digestiv să proceseze hrană. Datorită rolului său de stimulare a sistemului digestiv, este un ingredient apreciat și în dietele de slăbire, accelerând metabolismul. În acest fel, arderea grăsimilor se intensifică și toxinele sunt eliminate mai ușor din corp.

#### **- Rol în prevenția infecțiilor orale**

Rădăcina de ghimbir are un rol dovedit în prevenția infecțiilor, inhibând dezvoltarea bacteriilor care produc, de exemplu, boli gingivale precum parodontoza și gingivita.

#### **- Antioxidant și energizant**

Acest ingredient mai este cunoscut și pentru proprietățile sale antioxidante: susține funcția



cognitivă în procesul de îmbătrânire și chiar contribuie la îmbunătățirea memoriei și a timpului de reacție. În același timp, are un efect energizant asupra organismului, care rivalizează cu efectul cafelei - o cană de ceai de ghimbir cules din surse de încredere fiind o opțiune foarte gustoasă și sănătoasă.

Inflamațiile și stresul oxidativ accelerează procesul de îmbătrânire celulară, iar acest efect conduce la o serie de boli degenerative. De aceea, orice compus antioxidant este benefic și aduce o serie de îmbunătățiri care susțin o viață sănătoasă.



### **- Remediu contra răcelii și gripei**

Ghimbirul are efect diaforetic, prin proprietățile de activizare a procesului de transpirație. Pe lângă reducerea manifestărilor de gripă și răceală, ghimbirul ajută și sistemul imunitar, susținând organismul să lupte împotriva agenților patogeni (virusuri sau bacterii).

Totodată, contribuie la diminuarea riscului de infecție, acest efect fiind datorat unui compus care se regăsește în rădăcina ghimbirului: gingerolul. Ghimbirul este de mare ajutor și în probleme respiratorii, acționând ca un expectorant natural.

### **- Ajută la scăderea colesterolului**

Un nivel crescut de colesterol și trigliceride îți pune sănătatea în pericol, atrăgând după sine o serie de probleme cardiovasculare. Un studiu clinic publicat în Saudi Medical Journal arată că administrarea a 3 grame de ghimbir pe zi, divizat în 3 prize, pe o perioadă de 45 de zile, reduce semnificativ nivelul trigliceridelor și al colesterolului.

În același timp, ghimbirul este un vasodilatator și poate contribui la scăderea tensiunii arteriale, facilitând astfel circulația sângelui în corp și împiedicând formarea cheagurilor de sânge.

### **- Calmează greața**

Ghimbirul are calitatea de a preveni răul de mare, și poate fi folosit în siguranță și contra stărilor de amețeală care însoțesc uneori greața. Aceste efecte benefice ale consumului de ghimbir sunt susținute de studii.

### **- Contribuie la reducerea inflamațiilor**

Gingerolul sau rădăcina de ghimbir pot fi recomandate ca antiinflamator, fiind indicat atunci când te confrunți cu febra musculară, dureri articulare, luxații sau entorse. În aceste situații se recomandă folosirea compreselor cu ghimbir.

Mai mult decât atât, cercetările din domeniul medicinei de recuperare confirmă efectele benefice pe care ghimbirul le are ca adjuvant în tratamentul complementar al artritei reumatoide și al osteoartritei. Acesta poate contribui la reducerea intensității durerilor și la îmbunătățirea mobilității. Pe lângă durerile articulare, compresele cu ghimbir ajută și la ameliorarea durerilor menstruale, relaxând totodată musculatura abdomenului.

### **- Contribuie la îngrijirea pielii și a părului**

Extractul de ghimbir este un ingredient prezent și în multe cosmetice cu efect antioxidant sau de hidratare. În același timp, este utilizat și în tratamente împotriva căderii părului, contribuind la regenerarea foliculilor.

### **Contraindicații ale consumului de ghimbir**

Pentru a evita orice neplăceri, mai ales în cazul în care suferi de o afecțiune cronică sau ai o condiție specială (de exemplu ești însărcinată) este indicat să ceri sfatul medicului tău înainte de a consuma ghimbir.

Întrucât nu sunt suficiente studii în acest sens, este indicat să se evite consumul de ghimbir în perioada alăptării și de către copii.

Administrarea de către copii mici, femei însărcinate, care doresc să rămână însărcinate sau care

alăptează, persoanele cu alergii la oricare dintre componente se poate face la recomandarea consultantului de specialitate.

Dacă nu suferi de afecțiuni care să te împiedice să folosești ghimbirul în cure pentru menținerea sănătății, poți apela la această resursă uimitoare a naturii ori de câte ori simți nevoia. Bogat în potasiu, zinc, calciu, magneziu, cupru, vitaminele B6, C și D, ghimbirul acționează ca tonic general și înlătură oboseala acumulată.

**SURSA:** <https://www.secom.ro/articles/ghimbirul-proprietati-beneficii-si-recomandari-pentru-o-viata-sanatoasa>

## TABLETA LEGISLATIVĂ

### PROFESIONALISMUL, DE LA ETICĂ LA PRACTICĂ

Estera STĂMOIU, președinte OAMGMAMR  
Filiala Argeș



Dedic această tabletă juridică profesionalismului, unei valori etice indispensabile profesiei și profesioniștilor pentru asigurarea unui act medical de calitate, valoare care s-a bucurat de o atenție sporită din partea organizației noastre profesionale.

Dacă începutul de an era marcat de publicarea în Monitorul Oficial a Codului de etică și deontologie al asistentului medical generalist, al moașei și al asistentului medical din România, revizuit, unul din amendamentele aduse vizând chiar definiția în extenso a profesionalismului, ca valoarea fundamentală care ghidează profesia și unul dintre cei trei piloni esențiali ai profesiei (alături de cooperare și empatie), sfârșitul anului se remarcă și el printr-o premieră absolută, lansarea lucrării *”Tratat de îngrijiri medicale pentru asistenți medicali generaliști”*, un suport esențial pentru atingerea celor mai înalte standarde profesionale de către asistenții medicali, pentru atingerea profesionalismului.



Atât revizuirea Codului de etică, cât și elaborarea Tratatului de îngrijiri medicale, au apărut ca o incontestabilă necesitate a zilelor noastre, Ordinul Asistenților Medicali fiind continuu adaptat dinamicii schimbării societății, susținând o cultură a calității, care să ducă la îmbunătățirea continuă a calității practicii și competenței profesioniștilor, pentru a asigura dreptul pacienților la sănătate.

Dar să ne reamintim ! Potrivit noului Cod de etică, profesionalismul este definit prin deținerea și exercitarea cunoștințelor și competențelor necesare realizării unui act de îngrijire de înaltă calitate, cu respectarea principiilor eticii și





deontologiei profesionale. De asemenea, profesionalismul presupune ca asistenții medicali și moașele să fie capabili să acorde îngrijiri de calitate, adaptate nevoilor de sănătate ale membrilor societății, indiferent de vârstă, poziție socială, gen, orientare politică, religioasă sau sexuală, grad de invaliditate sau alte criterii de diferențiere, contribuind astfel la creșterea nivelului de sănătate a populației, la promovarea și adoptarea unui stil sănătos de viață.

Dacă ar fi să rezum această definiție, aș spune simplu ”să-ți faci bine munca, să fii capabil să dai un răspuns competent într-o situație medicală”.

În acest context ne putem întreba: Dacă apar norme noi în profesie, se schimbă și modul de a privi munca și profesionalismul?

Ceea ce se schimbă, ceea ce simțim că trebuie să se schimbe, este înaltul profesionalism de care trebuie să dăm dovadă, conturând o nouă cultură, o nouă dimensiune socială a activității noastre. Profesionalismul este mai mult decât o adevărată virtute, este parte integrantă a profesiei în sine.

Prin apariția acestui Tratat am sentimentul deplinei împliniri a profesionalismului ca valoare etică. Când nu concepem etica doar ca un set de convingeri, ci atunci când dăm sens valorii, când ne definim profesia prin valori, etica tinde să se impună ca un creator de standarde, ca un organizator, ea devine legiuitor.

Însuși președintele Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România, Mircea Timofte, prefațează acest Tratat evidențiind rolul fundamental al profesionalismului asistenților medicali:

”Profunzimea proceselor de schimbare din sistemele de sănătate, dimensiunea și dinamica acestora, depind de existența condițiilor obiective existente, o pondere importantă având-o calitatea personalului de execuție. Concentrarea pe pacient, ca element principal al sistemului de sănătate, se realizează utilizând instrumente și tehnici relevante, recunoscând poziția strategică prioritară pe care o dorește acesta. Iar această concentrare a eforturilor este posibilă doar grație unui set distinct de capacități care permit cunoașterea și decodificarea comportamentelor pacienților, în contextul în care resursele umane implicate în prestarea serviciilor de îngrijire a sănătății sunt decisive în rezultatele obținute.”



scutul nostru de apărare în fața unui potențial act de malpraxis.

Care sunt riscurile neprofesionalismului?

Răspunsul ni-l oferă Legea sănătății: ”personalul medical răspunde pentru prejudiciile produse din eroare, care includ: neglijența, imprudența, cunoștințe medicale insuficiente în exercitarea profesiei prin acte individuale în cadrul procedurilor de prevenție, diagnostic sau tratament.”

Care sunt comportamentele prin care profesionalismul poate fi pus în practică:

- însușirea temeinică a cunoștințelor teoretice și practice și aplicarea promptă și concretă în actul de îngrijire;
- preocuparea permanentă pentru perfecționarea profesională;
- folosirea rezultatelor progresului și cercetării în domeniul îngrijirilor.

Concluziile acestui articol sunt ușor de tras: organizația noastră profesională, grație unei viziuni adecvate, a reușit în acest an să consolideze cadrul necesar care să asigure profesionalismul ca etică a profesiei, dar și ca o componentă în sine a profesiei. Iar pentru a fi cei mai buni profesioniști, nu ne rămâne decât să luăm startul competiției cu noi înșine!

Tuturor asistenților medicali, succes în atingerea celui mai înalt standard al profesionalismului!



## GÂNDURI

### LA TRECEREA DINTRE ANI!



*Există oameni obișnuiți să dăruiască, să se implice, să fie de folos semenilor. Stă în natura firii lor să sară în ajutor și să fie acolo unde este nevoie de sprijin, dar și să ofere celor mai tineri din experiența profesională pe care au acumulat-o în ani și ani de activitate.*

*Astfel de oameni alcătuiesc echipa de conducere a Ordinului Asistenților Medicali Argeș. Dedicăți și devotați profesiei pe care o reprezintă, și-au dorit, în semn de solidaritate, să vă transmită un mesaj de încurajare și un gând bun dumneavoastră, colegilor asistenți medicali, cei care meritați prețuirea tuturor.*



#### *Asistenții medicali, zestrea organizației profesionale*

Munca unui asistent medical nu este deloc ușoară. Trebuie să îndeplinească toate cunoștințele dobândite cu implicare și înțelegere și un grad înalt de empatie. Toate acestea vă fac să excelați în profesie. Se împlinesc doi ani în lupta cu pandemia. A fost și este foarte greu. Noi, ca organizație profesională, am fost și suntem alături de dumneavoastră. Când simțiți că nu mai puteți continua, amintiți-vă ceea ce v-a determinat să începeți. Organizația profesională din care faceți parte este emblematică și reprezentativă pentru profesia de asistent medical.

Prin ceea ce am făcut anul acesta, prăznuim bucuria de a fi asistenți medicali. Dacă Ordinul ar fi o fată de măritat, zestrea ei nu ar dispărea niciodată. Zestrea sunteți dumneavoastră, asistenții medicali argeșeni și datorită dumneavoastră sănătatea argeșenilor este mai bună.

***Vă mulțumim! Succes în continuare! La mulți ani!***

***Ioan Dumitrașcu, vicepreședinte OAMGMAMR Argeș***



### *Asistentul medical, OMUL*

Încheiem încă un an greu din punctul de vedere al profesiei de asistent medical. Niciodată această nobilă profesie nu a fost atât de greu încercată, pusă în situații atât de dure, dramatice.

Am vorbit de profesionalism de atâtea ori, dar anul acesta ne-a arătat mai mult de atât. Am vorbit de empatie care și-a arătat, de asemenea, frumosul rod. Am vorbit de competențe care, în această perioadă, chiar au fost atât de necesare.

Dar ce ar fi să vorbim și de asistentul medical, OMUL? Omul din spatele halatelor, măștilor, ”costumelor de cosmonaut”, care stă în combinezon ore întregi fără să se plângă. Omul care își pune un zâmbet pe halat, pe mască, omul care râde prin privirea pe care o adresează pacientului. Omul în mâna căruia se stinge o viață, care are o ultimă privire contact cu un suflet.

Oare cine știe ce este și în sufletul lui? Cine se gândește câtă suferință adună și această inimă de om? Cum merge el acasă după ce a trăit asemenea clipe grele? Cum intră el în familie, cum își îmbrățișează soțul/soția, copiii? Tindem să credem că dacă sunt asistenți medicali au și o platoșă contra suferinței. Și chiar nu este așa. Asistenții medicali sunt oameni, au inimi, suferă, le este greu să vadă atâta durere în jurul lor. Eu chiar cred că a fi asistent medical, în această perioadă dificilă, este un examen greu de dat, din care nu îți permiți să ieși decât biruitor chiar dacă presiunea este atât de mare. Din acest motiv, cred cu tărie că asistenții medicali sunt cu adevărat eroi pe câmpul de luptă al acestei pandemii. Din acest motiv, gândurile mele nu sunt decât un imens respect pentru această profesie, pentru acești profesioniști.

Încheiem un an greu pentru care vă rog să primiți toți sincerele mele felicitări, recunoștința pentru modul în care v-ați făcut datoria. Vreau să cred că anul care vine va aduce mai multă speranță, că vom fi mai puternici.

***Să fiți sănătoși, dragi colegi! Să realizați ani de zile cu iubire de semenii, cu empatie, altruism! Să fiți binecuvântați că existenți, îngeri printre oameni! La mulți ani, dragi asistenți medicali argeșeni!***

***Nelli Homeghiu, vicepresedinte OAMGMAMR Argeș***



### *CARPE DIEM!*

De la o vârstă, e incredibil cât de repede trece timpul. Parcă anul s-a scurs într-o lună. Anul acesta mi-a fost profesor, m-a învățat să îmi fac căpătâi al vieții din cel mai bun sfat oferit vreodată pentru ea: „Carpe diem!” A fost un an în care s-au pierdut multe vieți, un an plin de cicatrici și răni, care nu se vor vindeca prea curând. La finalul lui, ne facem bilanțul cu ce am realizat, ce ne propusesem și ce ne reportăm pentru anul viitor. Din păcate, pentru mulți dintre colegii noștri acest lucru nu mai e posibil.

Anul acesta, mai mult ca niciodată, am auzit urarea „La mulți ani sănătoși, pentru că dacă e sănătate bucurăți-le-om duce toate”, vorba poetului. Anul acesta am învățat să prețuiesc lucrurile simple și firești, să mulțumesc în fiecare zi Domnului că trăiesc, să fiu recunoscătoare celor care fac parte din viața mea și că orice necaz trece mai ușor dacă suntem împreună. Există o putere nebănuită în fiecare dintre noi și atunci când zici „nu mai pot” tot mai poți un pic. Vă doresc, dragi colegi, să vă păstrați harul profesiei și speranța din suflet, să nu uitați că sunteți cei meniți să vindece și cu vorba, dar și cu inima. Să fiți binecuvântați cu tot ce vă este de folos, profesional și personal! Să nu uităm că întotdeauna sfârșitul de an vine cu speranța că în noul an va fi mai bine ceea ce îmi doresc, din toată inima, să trăim cu toții.

***La mulți ani, dragi asistenți medicali! Tihnă în suflete și cele dorite să vi se împlinească!***  
***Mihaela Mircea, secretar OAMGMAMR Argeș***





### ***Sunteți Eroii pe câmpul de luptă!***

Doresc să vă aduc mulțumiri pentru susținere, înțelegere și cooperare în calitate de consilier județean în cadrul Organizației profesionale și de reprezentant al dumneavoastră. Nu sunteți simpli colegi, ci o adevărată inspirație! Aveți toată aprecierea mea!

Aplaud, în același timp, determinarea și eforturile dumneavoastră profesionale mai ales din ultimii aproximativ doi ani de pandemie. Ați fost și sunteți „eroi pe câmpul de luptă”, demonstrând cu profesionalism, tenacitate și dârzenie că nimic nu vă doboară în fața vicisitudinilor. Și mai multe aprecieri, colegelor mele, asistente medicale din cadrul Direcției de Asistență Socială și Protecția Copilului Argeș, care știu să îndeplinească cu măiestrie și devotament latura profesională cu cea umană, transformându-se în „mame” și „fiice” pentru beneficiarii centrelor. De aceea, aduc mulțumiri întregii echipe minunate de profesioniști și de oameni dedicați lucrului pe care îl fac.

Vă doresc să nu cunoașteți înfrângeri, să duceți cu succes și până la capăt orice proiect început și, în fiecare zi, să fiți cât mai aproape de rezultatul dorit.

Acum, la sfârșit de an, vă doresc, să cuceriti cele mai înalte culmi și să aveți parte de realizări frumoase în viața personală și profesională. LA MULȚI ANI!

***Cu stimă și considerație, a dumneavoastră colegă,  
Mihaela Oprea, consilier județean OAMGMAMR Argeș***



### ***An Nou cu roade sufletești !***

Dragi colegi, am încheiat doi ani de zile grele, decisive și amprentabile, asupra profesiei noastre. Am învățat mai ales ce înseamnă să te dedici cu adevărat acestei munci nobile "grija de pacient" din toate aspectele ei. Valoarea pronumelui "noi" a devenit incomensurabilă în acești doi ani prin unitatea fizică și spirituală de care am dat cu toții dovadă.

Noi, asistenții medicali, suntem cei care au scris istoria acestor zile de durere, boală, însingurare, noi am fost alături de cei ce au avut nevoie de copil, soră, părinte, noi am plecat de la casele noastre, fără să ne gândim o clipă la jertfa supremă pe care unii dintre asistenți au atins-o.

Zilele acestor fapte văzute și scrise nu s-au terminat încă, dar când toate acestea vor fi demult trecute vom rămâne eroi ai oamenilor, prin tot ceea ce am făcut pentru a ușura suferința, a îmbia sufletul omului bolnav, a suplini lipsurile fizice sau emoționale, mai mult ca niciodată, doar "noi" înțelegem "omul" din spatele bolnavului.

Asistentul medical înțelege că toate afecțiunile sunt grave pentru cel care le are, iar cel care le are, le acceptă cu greu atunci când le dobândește. Această pandemie a unit asistenții medicali într-un suflu de speranță, într-o armată de oameni cu emoție, într-un mare grup de profesioniști capabili să transforme și să revoluționeze un întreg sistem, doar oameni ca "noi" pot face minuni în spații de muncă mai puțin primitive pentru un om care nu s-a mai confruntat cu boala.

Dragi colegi, asistenți medicali, în prag de sărbători, vă urez ca anul ce va urma să ne aducă sănătate, putere de muncă, suflet deschis și cu ajutorul lui Dumnezeu să trecem peste toate greutățile ce vor urma, cel puțin la fel de curajoși cum am fost și până acum.

Cu speranța în suflet, că toate cele bune se vor aduna în casele voastre și în locurile unde vă desfășurați activitatea, vă doresc un AN NOU îmbelșugat cu roade sufletești și mulțumiri pământești, ale celor ce ne mulțumesc!!

***Cu respect și afecțiune, Aura Rizescu, consilier OAMGMAMR Argeș***



***Să fiți buni ori de câte ori este posibil!***



Lucrez ca asistent medical pe o secție de ATI. În acest an care se apropie de sfârșit atât eu, cât și colegii mei am lucrat pentru o cauză, împreună am văzut vieți începând și vieți sfârșindu-se, am trăit bucurii, dar și eșecuri, ne-am dedicat profesiei uneori făcând abstracție de la zilele de odihnă, familie sau viața personală.

Acum la final de an, tuturor colegilor le doresc să împărtășească o activitate fructuoasă, competențe și experiențe noi, care să-i ajute să facă față provocărilor zilnice, răbdare și perseverență în alinarea suferinței pacienților.

***Să fiți buni ori de câte ori este posibil!***

***Valentina Ghiold, consilier județean OAMGMAMR Argeș***

***Anul 2022 – Fără măști și fără distanțare socială***



Sunt asistent medical din anul 1996 în Spitalul PNF „Sf. Andrei” Valea Iașului și doresc să vă transmit, tuturor, un mesaj cu ocazia acestui final de an.

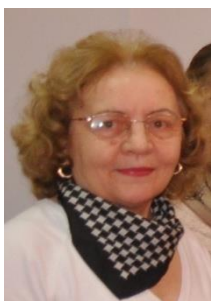
Curajul, responsabilitatea și profesionalismul de care au dat dovadă asistenței medicali, în acest an și în această perioadă, ne-au făcut mai puternici și mai devotați profesiei.

Finalul acestui an vine cu speranța că anul următor va fi mai bun, mai prosper, cu speranța vaccinării unui număr mare de persoane, speranța că suferința va lua sfârșit, speranța unei vieți normale fără măști și fără distanțare socială. Și ne păstrăm speranța că, poate, 2022 va aduce cu el sfârșitul acestei pandemii.

***La mulți ani! Să aveți putere!***

***Liliana David, consilier județean OAMGMAMR Argeș***

***Daruri binecuvântate, tuturor!***



Pentru 20 de ani de activitate a OAMGMAMR – Filiala Argeș, împliniți anul acesta, ar curge multă cerneală și ar fi foarte multe de spus.

De evidențiat INIMA care a bătut regulat tot timpul într-un colectiv matur, ambițios, onest și responsabil, reușind să-i reprezinte onorabil pe colegii asistenți medicali argeșeni și să stăruie pentru viața unei profesii pentru viață. Fără să fiu catalogată ca lipsită de modestie, țin să subliniez evoluția salutară a organizației noastre (de reglementare și exercitare a profesiei), care s-a bazat pe eforturi bine conjugate cu exigențe bine coordonate, cu înțelepciune și curaj, cu experiența în profesie, cu opinii împărtășite, angajamente ferme și parteneriate loiale întru dezvoltarea profesiei printr-o muncă de maximă calitate, cu abilități de a induce schimbări și de a contribui în mod eficient la progresul profesional, coroborând competențele cu conceptele moderne privind profesia.

Profesia noastră, de asistent medical sau moașă, este majoritară și dinamică și continuă să-și consolideze statutul în cadrul profesiilor medicale prin contribuția perpetuă și sacrificiile importante în activitatea din prima linie a serviciilor de îngrijiri de sănătate din întreaga lume.

Într-o perioadă în care piața muncii este caracterizată de globalizare și migrația forței de muncă, formarea de bază și continuă a asistentului medical este un imperativ.

Pe lângă publicațiile și manifestările științifice organizate în scopul EMC, la nivelul filialei OAMGMAMR Argeș o contribuție importantă în diseminarea și promovarea bunelor practice în rândurile profesioniștilor o are și Ministerul Sănătății prin SNSPMBDSB prin

programele de specializare la care o parte dintre noi a accesat pentru anul 2021-2022. Provocările fără precedent, cauzate de pandemia COVID -19, în valuri, la care au fost supuse cadrele sanitare în ultimii doi ani au deschis maxim fereastra unui capitol care vizează drepturile omului stabilite, garantate și protejate prin constituție și legi.

Pandemia COVID -19 ne-a schimbat multe reguli și nu i se cunoaște încă durata. Privesc în oglinda retrovizoare cu multe gânduri și văd o societate polarizată în ultimul timp pe digitalizare, aspect pe cât de laudabil pe atât de imposibil pentru noi, lucrătorii din sănătate, care trebuie să ne desfășurăm efectiv și fizic activitatea de zi cu zi în conformitate cu standardele de performanță, cu mult profesionalism, devotament și empatie, să atingem valori esențiale în acordarea îngrijirilor medicale, în promovarea sănătății, prevenirea îmbolnăvirilor, vindecarea sau ameliorarea afecțiunilor, ajutându-ne societatea să se primenească.

Deseori, am construit un puzzle al portretului asistentului medical în pandemie și, cu surprindere, emoție și recunoștință am atașat: puterile nebănuite, obstacolele depășite, încrederea inoculată cu dragoste de semeni, oftat și lacrimi din temeri alungate cu talent, eforturi și sacrificii personale, echipamente specifice și, nu în ultimul rând, liantul cu membrii echipei, noblețea responsabilității asumate, omul de legătură între pacienții greu încercați și familiile lor, un puzzle anonim prezent la datorie în lupta împotriva COVID-19, demn și dornic să depășească toate încercările costumate cu gânduri bune, credință, iubire și speranță.

Pentru că a sosit cea mai frumoasă perioadă a anului, cu sărbătorile de iarnă 2021-2021, închei această pagină cu cele mai sincere urări de sănătate și daruri binecuvântate tuturor.

***La mulți ani!***

***Mariana Voiculescu, consilier județean OAMGMAMR Argeș***



### ***2022 - Anul înțelepciunii și al toleranței***

Anul 2021 a fost un an plin. Pentru fiecare dintre noi, pentru toți asistenții Spitalului Județean Pitești timpul a trecut ca o clipă. Activitatea asistenților medicali nu cunoaște pauză, nici odihnă, cu atât mai mult în acest an în care pandemia a împins eforturile noastre dincolo de limite. Cum spunea colega noastră, Ionela Georgescu de la Infecțioase, detașată la Covid Mioveni: „Nu contează locația, efortul de a ajuta pacienții în lupta cu acest virus este permanent. Să ajuți, să fii de folos, să ghicești un zâmbet palid și un chip ascuns de mască sau fost intubat”. De aici ne extragem energia și puterea de a continua: din credința că a îngriji un pacient aflat în suferință este misiunea noastră asumată.

Au fost provocări și suferințe, mulți colegi au plecat dintre noi să îngrijească de îngeri, dar suferința te transformă într-un „tu” mai bun.

Vă transmit pentru anul ce vine urări de sănătate și bucurii, împliniri profesionale și personale și un an 2022 al înțelepciunii și al toleranței.

***Cu respect,***

***Mariana Badiu, consilier județean OAMGMAMR Argeș***



### ***Să nu cunoașteți înfrângeri!***

Pandemia de COVID-19 a pus sistemul sanitar românesc la cea mai grea încercare, a adus numeroase schimbări și provocări în viața noastră profesională, toate fiind aproape imposibil de anticipat. A schimbat universul muncii. A pus sub semnul întrebării certitudinile existente de mult timp despre ceea ce credem că este sigur și sănătos în toate domeniile vieții noastre.

Recunoștința e un sentiment minunat, e important nu doar s-o simțim, ci și să o exprimăm.

Dragi colegi, astăzi aș dori să vă mulțumesc sincer pentru anii de muncă în comun, pentru prietenie și comunicare plăcută, pentru înțelegere și sprijin, pentru momente luminoase și idei strălucitoare, pentru unanimitate și forța colectivă. Vă sunt recunoscătoare pentru susținere, înțelegere și cooperare.

Vă doresc să nu cunoașteți înfrângeri, să duceți cu succes și până la capăt orice proiect început și în fiecare zi să fiți cât mai aproape de rezultatul dorit!

***La mulți ani cu sănătate, încredere, forță, perseverență, oportunități deosebite, noroc, dragoste și prosperitate! Mulțumesc, prieteni!***

***Carmen Teodora Zamfir, consilier județean OAMGMAMR Argeș***



***Vom continua să ne dedicăm VIEȚII!***

Se încheie anul unei mari încercări. Am pierdut, am câștigat, am învățat. Trecem în anul care urmează cu speranța că vom depăși pandemia de COVID-19, care ne-a încercat atât de mult. Am pus suflet pentru fiecare viață aflată în pericol, am făcut tot ce a depins de noi pentru a îngriji și a salva ! Și vom continua să ne dedicăm salvării vieților pentru că aceasta este menirea fiecărui asistent medical. Am fost și suntem lângă pacienții noștri, lângă concetățenii noștri, am suferit și suferim pentru viețile pierdute, ne bucurăm pentru fiecare vindecare !

Nu ne-am dorit să fim ”eroii” acestor timpuri și consider că nimeni nu este mai presus de destin, dar știu cu certitudine: asistenții medicali, colegii mei, pun mai presus orice, mai presus chiar de ei înșiși, VIAȚA semenilor!

Vă doresc, tuturor, un an mai bun, cu liniște în loc de zburciuni, cu reușite în loc de încercări și cu cât mai multe vieți salvate!

***La mulți ani sănătoși, dragi colegi!***

***Vali Eșanu, consilier județean OAMGMAMR Argeș***





## **CAMPANIA MARATONUL RECUNOȘTINȚEI**

### **DIPLOMA RECUNOȘTINȚEI**

#### **PENTRU FIECARE ASISTENT MEDICAL ARGEȘEAN**

Respectăm promisiunile!

Echipele de consilieri județeni din cadrul Ordinului Asistenților Medicali Filiala Argeș, împreună cu președintele Estera Stămoiu, este implicată, în această perioadă, în derularea proiectului **MARATONUL RECUNOȘTINȚEI**.

Astfel, **Diploma de Recunoștință prin care este conferit titlul „Erou pe frontul pandemiei”** va fi oferită tuturor asistenților medicali argeșeni, atât din unitățile sanitare publice, cât și celor din unitățile sanitare private (clinici, farmacii, cabinete de medicină de familie, cabinete de medicină școlară, laboratoare medicale), la asistenții medicali din cadrul Direcției de Sănătate Publică Argeș, în centrele rezidențiale pentru copii și vârstnici din cadrul Direcției de Asistență Socială Argeș, în centrele de asistență comunitară, la toți cei peste cinci mii de asistenți medicali argeșeni care și-au îndeplinit menirea de a proteja sănătatea populației cu prețul propriei sănătăți.

Ordinul Asistenților Medicali Argeș a transformat lunile noiembrie și decembrie în lunile recunoștinței întrucât **Diploma de Recunoștință** reprezintă un gest simbolic de apreciere față de eforturile și sacrificiile pe care asistenții medicali argeșeni le-au făcut și continuă să le facă în această perioadă dificilă de pandemie.

Această diplomă are ca destinatar fiecare asistent medical argeșean, din domeniul medical public și privat.

Dumneavoastră, dragi asistenți medicali argeșeni, sunteți nu doar martorii unei lupte inegale, ci și salvatorii multor vieți și, prin eforturile pe care le-ați depus, ați câștigat statutul binemeritat de Eroi.

Vă mulțumim și vă suntem recunoscători în numele instituției și al întregii comunități!





## TEST



### **1. Semne ale unei afecțiuni mentale pot fi:**

- a) ceea ce simte pacientul;
- b) ceea ce poate vedea un observator obiectiv;
- c) ambele.

### **2. Modul în care pacientul își percepe gândurile comportamentul și funcționalitatea ajută la:**

- a) determinarea a ceea ce cred ceilalți din jur;
- b) determinarea a ceea ce este normal sau nu pentru el;
- c) stabilirea normelor culturale și etice.

### **3. Distres înseamnă:**

- a) adrenalină și serotonină în echilibru dinamic;
- b) substimulare, adrenalină scăzută, suprastimulare;
- c) suprastimulare, echilibru între provocare, rutină.

### **4. Pacientele cu diabet gestațional trebuie să își monitorizeze glicemia:**

- a) de cel puțin 8 ori pe zi;
- b) de cel mult 5 ori pe zi;
- c) de cel puțin 4 ori pe zi.

### **5. Efecte negative de foarte scurtă durată ale fumatului pot fi:**

- a) ochi iritați, ritm accelerat al inimii, temperatură scăzută a pielii;
- b) oxidul de carbon intră în sânge, colesterolul se depune pe vasele de sânge;
- c) apare leucemia, substanțele cancerigene intră imediat în plămâni.



**6. Efectele negative pe termen mediu și lung ale fumatului:**

- a) boli cardio vasculare, cancere bronhopulmonare, temperatura scăzută a corpului;
- b) cancer de buze, renal, pancreatic, osteoporoză;
- c) infertilitate, leucemie, țesut laringian devine iritat.

**7. Fumatul pasiv poate avea ca efecte la copil:**

- a) pierdere auz, alergii, astm, bronșite cronice;
- b) boli cardiovasculare, crește nivelul de colesterol din sânge;
- c) ochi iritați, temperatura pielii scade.

**8. Factori de risc pentru diabetul gestațional pot fi:**

- a) obezitatea, cancer de buze, leucemie;
- b) obezitate, boli cardiovasculare, boli cronice pulmonare;
- c) obezitate, sindrom ovar polichistic, avorturi spontane în antecedente.

**9. Cum se determină ce este normal sau patologic în sănătatea mentală? Se ține cont de:**

- a) percepțiile pacientului, valorile statistice, definițiile afecțiunilor;
- b) percepțiile pacientului, aparținătorilor, norme morale, etice, valori statistice;
- c) percepțiile altora, valori statistice.

**10. Operația de cezariană în cazul pacientei cu diabet zaharat este recomandată dacă:**

- a) pacienta își dorește, recomandă ginecologul, medicul de familie;
- b) suferință fetală, istoric de mortalitate fetală, dacă glicemia este normală;
- c) dezechilibru glicemic greu controlabil HTA severă, preeclampsie.



## CONSILIUL EDITORIAL

**COORDONATOR REVISTA PRO ASISTENT ARGEȘEAN:**  
Esteră STĂMOIU

**COMITET ȘTIINȚIFIC:**

Conf. univ. dr. George-Mihail MAN  
Conf. univ. dr. Marilena-Monica ȚĂNȚU  
Profesor instructor Ecaterina GOGEL  
As. med. gen. licențiat Amalia-Cristina NEACȘU  
As. med. gen. Mihaela MIHAI-OPREA  
As. med. gen. Silvia-Ecaterina LUNGU

**REDACTOR ȘEF**

Aurora-Elena SĂRĂRESCU

**DESIGN & GRAFICĂ**

Clelia FLOREA-MATEI

**Date de contact:**

Pitești, str. Victoriei nr. 57, jud. ARGEȘ

Telefon-fax: 0348 401 082

E-mail: [oammr\\_arges@yahoo.com](mailto:oammr_arges@yahoo.com)

Website: [www.oammr-arges.ro](http://www.oammr-arges.ro)

