



ИЗДАНИЕ АССОЦИАЦИИ СРЕДНИХ МЕДРАБОТНИКОВ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖУРНАЛ №12 2024

МЕДСЕСТРА

Приамурья

Читайте в номере:

**В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ -
СОЦИАЛЬНАЯ
АДАПТАЦИЯ
ИНВАЛИДОВ**

стр. 4

**ПРОФСОЮЗ
ОБЪЕДИНЯЕТ**

стр. 8

**АБИЛИМПИКС -
ОЛИМПИАДА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

стр. 14

ИГОРЬ ТАРАСОВ,

медбрат ГАУЗ АО «Амурская областная детская клиническая больница»:

«СТРЕМИТЕСЬ К НОВОМУ!»

стр. 12

ПОЛИКЛИНИКА ДЛЯ СЕЛЬЧАН

ГАУЗ АО «Михайловская районная больница»



ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ! ПРИМИТЕ САМЫЕ ИСКРЕННИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ – МЕЖДУНАРОДНЫМ ДНЕМ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ!

Профессия медицинской сестры требует не только особых душевных качеств – доброты, отзывчивости, сдержанности, чуткости и милосердия, но и высокого профессионализма. Без этого невозможно решение больших и малых задач, стоящих перед здравоохранением.

Одной из основных задач, которую мы ставим перед собой, является повышение качества медицинской помощи. На прошедшем в феврале 2024 года пленарном заседании Форума технологий будущего Президент Владимир Путин заявил: «В предстоящие годы предстоит серьезно изменить принципы, подходы к работе системы здравоохранения. Нам нужно настроить всю систему – от первичного звена до ведущих клиник, институтов – на сбережение здоровья граждан. Не количество оказанных услуг, а именно человек и его здоровье должны находиться в центре всей системы здравоохранения».

В Амурской области решаются все поставленные перед здравоохранением приоритетные задачи. Реализуются программы, направленные на развитие системы оказания первичной медико-санитарной помощи, борьбу с онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями, развитие детского здравоохранения, профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни. Внедряются передовые цифровые и медицинские технологии.

Но все достижения были бы невозможны без профессионального и ответственного отношения медицинских работников к общему делу сохранения здоровья граждан. Амурское здравоохранение гордится своими медицинскими сестрами, на плечах которых лежит огромная повседневная забота о пациентах.

Дорогие медицинские сестры, примите слова искренней благодарности за любовь к своей профессии, самоотверженный труд и верность профессиональному долгу. Желаю вам крепкого здоровья, терпения, мудрости и сил для преодоления любых трудностей. Пусть каждый день приносит вам радость и удовлетворение от вашего благородного дела.

С. Н. Леонтьева, заместитель председателя правительства Амурской области – министр здравоохранения Амурской области

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ – СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ



Вопросы социальной адаптации и реабилитации наиболее незащищенных категорий граждан всегда стоят перед обществом. Особенно это касается инвалидов и лиц с ОВЗ, которые вследствие полной или частичной потери здоровья утрачивают и способность к нормальному функционированию. При этом страдает не только физическое, но и психологическое здоровье. И очень часто именно второе плачевно сказывается на общем самочувствии человека. Психологическое состояние таких людей во многом зависит от окружения, наличия комфортной среды, степени удовлетворенности своими способностями и навыками. Инвалиды больше других нуждаются в эмпатии и общении, желание быть социализированными и нужными у них обострено.

Одной из психологических проблем инвалидов является то, что они считают себя «другими», это приводит к замкнутости, неудовлетворенности собственной жизнью.

Так, согласно исследованиям Курского государственного университета, 88,6% инвалидов считают, что социум не готов воспринимать лиц с ограниченными возможностями как равных. Только 3,8% инвалидов определяют качество своего существования как хорошее. У большинства (85%) низкая самооценка, у 64% повышена тревожность. Поэтому люди с ограниченными возможностями здоровья, в силу физических или психических особенностей своего состояния, зачастую социально дезадаптированы, ограничены в социальных контактах. Особенно остро этот вопрос стоит, когда речь идет о детях-инвалидах, учащейся молодежи.

Мы считаем, что проблема полноценной жизни в обществе и недостаточная степень включенности людей с ограниченными возможностями здоровья в общественные отношения требует решений как на государственном, так и на региональном уровнях.

Поэтому Ассоциация средних медицинских работников Амурской области вновь обратилась к проблемам людей с ограниченными возможностями здоровья. Была разработана программа, направленная на создание условий для успешной интеграции инвалидов в общество, их саморазвития и самопознания, в том числе посредством искусства, полноценного участия в общественной и культурной деятельности города.

«Целебная магия цвета» – так называется новый грантовый проект, который в начале 2024 года заслужил одо-

брение и поддержку экспертного совета Грантового конкурса губернатора Амурской области на развитие гражданского общества.

Что предлагает проект? В ходе его реализации будет организована работа с людьми, имеющими инвалидность, разных возрастных групп: это и школьники, и студенты, и взрослое население. С помощью техник арт-терапии участники будут непосредственно погружаться в творческий процесс, который позволит раскрыть потенциальные возможности, поможет людям найти в себе силы для решения социальных проблем и развития личностных качеств. Поэтому одним из ключевых аспектов арт-терапии в социальной работе и является создание безопасной среды.

В работе с инвалидами важно использовать гибкие формы взаимодействия, и арт-терапия предоставляет возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики человека способом, раскрыть свои созидательные возможности.

Для участников проекта будут проведены мероприятия:

- мастер-классы известных художников Амурской области с применением арт-терапии,
- тренинги «Я работаю в группе», «Чувства и эмоции», «Восприятие себя»,
- экскурсии в музеи и галереи города,
- творческие встречи с мастерами живописи.



На средства гранта будет приобретено оснащение и материалы для проведения мастер-классов по живописи, приглашены известные в Амурской области художники. Итогом работы над проектом станет выставка работ людей с ограниченными возможностями здоровья на одном из культурных пространств города. Также на средства гранта будет издан сборник художественных работ мастеров и участников проекта, а в качестве методического пособия по работе с инвалидами будет снят небольшой видеоролик.

Сроки реализации проекта: 15.04.2024 г.-20.11.2024 г.

Партнеры проекта: ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж», Амурская областная организация ВОО «Союз художников России», БГОО «Ассоциация пожилых людей», издательство «Деловое Приамурье» – окажут помощь в реализации гранта.



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!
От имени правления Ассоциации средних медицинских работников Амурской области сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником – Международным днем медицинской сестры!

Этот день является особенным, ведь именно ваш труд, забота и преданность делу спасения жизней и сохранения здоровья делают мир лучше и безопаснее.

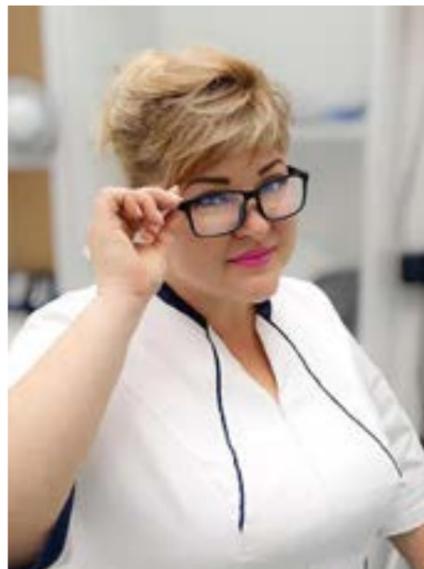
Здоровье – это самая большая ценность для любого человека. Каждый день, борясь за жизни своих пациентов, вы порой забываете о собственном здоровье и полноценном отдыхе. Именно поэтому так важно вовремя получить эмоциональную и физическую разгрузку, занимаясь спортом, хобби, принимая участие в интересных коллективных мероприятиях.

С другой стороны, вопросы кадрового обеспечения, улучшения условий труда и материального благосостояния медицинских работников – сегодня одни из самых важных для государственной политики области здравоохранения.

Дорогие коллеги, хочу поблагодарить каждого из вас за вашу преданность и ответственность, за ваше профессиональное мастерство и за ваше сердце, которое бьется в такт с каждым пациентом.

Берегите себя и своих пациентов! Крепкого здоровья и благополучия вам и вашим семьям!

*Е. В. Пушкарев, главный внештатный специалист
Амурской области по сестринскому делу,
председатель Ассоциации средних
медицинских работников Амурской области*



МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ, С ПРАЗДНИКОМ!

Уважаемые ветераны и работники здравоохранения: врачи и фельдшеры, сотрудники скорой медицинской помощи, лаборанты, медицинские сёстры и все причастные к великому делу медицины! От всей души поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем медицинского работника!

В этот день хочется пожелать всем медицинским работникам сил, энергии, бодрости тела и духа, здоровья, успехов в работе. На вас возложена огромная ответственность за человеческое здоровье и жизнь, от вашей работы зависит многое, если не все! Поэтому удачи вам, профессионального роста, и чтобы в вашей работе было больше профилактики, чем лечения, и как можно меньше тяжелых и запущенных заболеваний.

Хорошо, что на свете есть такие мудрые, профессиональные и самоотверженные, преданные своему призванию люди! С вами в мире становится меньше горя и боли; опыт и знания, внимание и участие, душевная теплота, забота и сопереживание — вот ваши замечательные качества, заслуживающие любви и уважения. Поздравляю вас, ваши семьи, желаю сил, здоровья, личного счастья, душевной гармонии и удачи во всём.

Желаю всем, кто посвятил свою жизнь медицине, в этот замечательный июньский день забыть о трудностях, разочарованиях и проблемах. Вы отдаете частичку своего сердца каждому пациенту, так пусть ваше благородное служение будет вознаграждено сполна. Вы ежедневно боретесь за чье-то здоровье, так пусть же ваше здоровье вас никогда не подводит. Сил и терпения вам, уважаемые медицинские работники, и будьте счастливы!

Очень хочется пожелать людям в белых халатах никогда не переставать любить свою профессию, наслаждаться результатами своего труда, нести добро и заботу тем, кто в этом нуждается. Вместе с этим пусть в душе у вас будет спокойно и радостно, усталость быстро проходит, силы восстанавливаются, а выгорание никогда не наступает! Медицина — важнейшая сфера жизни. Я желаю здоровья людям в белом халате. Пусть бодрость и вдохновение всегда живут в душе и теле. Пусть вашим делом будут радость и процветание!

Пусть ваши близкие будут счастливы, горизонты ясны, небо над головой мирным, а солнце ярким и согревающим! Всех вам благ, дорогие коллеги!

М. В. Воробьева, старшая медицинская сестра ГБУЗ АО «Городская поликлиника №2»

ГОСПАБЛИКИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ – НОВАЯ ФОРМА ОБЩЕНИЯ С ПАЦИЕНТОМ

М. Н. Ширина, И. Т. Жидкова, Д. А. Бижанова,
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики»

Госпаблики ворвались в жизнь медицинского сообщества неожиданно. С 1 декабря 2022 года госучреждения обязали иметь официальные страницы с описанием деятельности учреждения, целей и задач в социальных сетях («ВКонтакте», «Одноклассники»). У кого-то велись соцсети, но не регулярно, а кто-то и вовсе не знал, что так можно просвещать пациентов.

Что же отличает госпаблик в сети от обычного паблика? Это не просто специальная метка «Госорганизация». В начале нашего пути в неизведанный мир пабликов никто не знал и не понимал, куда «нажимать» и к кому обращаться для получения заветной «метки». Все казалось необычным и непонятным. Уже в первые числа декабря 2022 года Центр управления регионом (ЦУР) организовал первое обучение по ведению госпабликов для их администраторов. И тут закрутилось...

Для справки: в конце ноября 2022 года госпабликов здравоохранения в Амурской области не было. После вебинара, проведенного ЦУРом, администраторы начали активно включаться в работу. Уже в марте 2023 года было подключено 27 медицинских организаций из 49. Была проведена работа по разъяснению понятий «активность», «подключение», «оформление», «госметка». Количество постов и подписчиков в организациях увеличивалось с каждым днем. Законодательством определены нормы размещения по количеству постов в государственных учреждениях. Большинство медицинских организаций области этот показатель выполняется на 100%.

Целью создания госпабликов было предоставление людям полной и достоверной информации о работе учреждений в понятной и доступной форме. В лечебных учреждениях наладилось взаимодействие пациента с сотрудниками. На страницах госпабликов практикуются различные



опросы, а не только информационные материалы. Ответы подписчиков подсказывают «пробелы» в их знаниях. По полученным результатам опросов узнаем осведомленность населения по той или иной теме и формируем новые контенты. Не остались в стороне и медицинские сестры: выдвижение идей предоставления медицинской информации, ее оформление, даже техническое участие в размещении постов.

У каждого госпаблика появились виджеты. С помощью виджета «Сообщить о проблеме» можно оставить обращение органам власти, через «Высказать мнение» пройти опрос или проголосовать за объекты, которые благоустроят в текущем году, а через «Запись к врачу» выбрать нужную медицинскую организацию и записаться на прием к нужному специалисту.

Далее состоялись еще несколько обучающих вебинаров, в конце 2023 года - масштабный очный семинар для всех администраторов госпабликов, на котором продемонстрировали работу госпаблик «в цифрах» и научили новому.

На текущий момент госпаблики здравоохранения занимают одну из лидирующих позиций, в общем рейтинге министерств Амурской области. Прделана огромная работа по подключению, оформлению, ведению активности в наших пабликах. Количество подписчиков в пабликах здравоохранения нашего региона превышает 16,5 тыс. Это общая работа властей, администраторов государственных пабликов и жителей нашего региона. На сегодня это обыденность, которая когда-то была для нас такая непонятная и неизведанная. Госпаблики - это перспектива развития, ведь технологии не стоят на месте, а вместе с ними и мы.



ПРОФСОЮЗ ОБЪЕДИНЯЕТ

М. М. Родионова,

председатель ППО ГАУЗ АО «Амурская областная клиническая больница»

Девиз всех профсоюзов: «Наша сила в единстве», поэтому и профсоюзный комитет в первую очередь ставит перед собой задачи по сплочению коллектива и увеличению профсоюзного членства, а также по защите прав и интересов работников, по оплате труда и сохранению социальных льгот и гарантий.

Первичная профсоюзная организация Государственного автономного учреждения здравоохранения Амурской области «Амурская областная клиническая больница» функционирует стабильно. Профсоюзное членство – один из показателей работы первичной профсоюзной организации. По состоянию на 1 января 2024 г. численность сотрудников ППО ГАУЗ АО «Амурская областная клиническая больница» составила:

- общий охват профсоюзным членством работающих – 1018 человек;
- (51% от 2009 человек штатных сотрудников ГАУЗ АО «АОКБ»);
- в том числе:

- врачи – 209 человек (459 работающих);
- средний медицинский персонал – 515 человек (692 работающих);
- младший медицинский персонал – 133 человека (279 работающих);
- прочие – 161 человек (536 работающих).

Вступили в профсоюз за отчётный период – 101 человек, выбыло из профсоюзной организации – 37 чел. (в связи с увольнением и по собственному желанию).

Профсоюзный комитет под руководством Амурской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ участвует в реализации комплекса мер, в решении вопросов финансового обеспечения деятельности здравоохранения, совершенствования системы оплаты труда, повышения уровня гарантий в оплате труда работников и оценке эффективности их деятельности по оказанию медицинской помощи, вопросов пенсионного

обеспечения, сохранения льгот для медицинских работников.

Профсоюзным комитетом проводится постоянный контроль за соблюдением трудового законодательства: вопросы приема на работу и увольнения сотрудников, при сокращении штатов, выплате пособий по временной нетрудоспособности, графики отпусков и другие вопросы.

При увольнении сотрудников при сокращении штата обязательно проведение всех мероприятий со стороны администрации: предупреждение работников о предстоящем увольнении персонально и под роспись не позднее, чем за 2 месяца, предупреждение центра занятости, профсоюзной организации и учет мотивированного мнения профсоюзной организации.

При возникновении индивидуальных трудовых споров в трудных случаях обращаемся за помощью к председателю Амурской областной организации профсоюза работников

здравоохранения РФ Елене Николаевне Азаровой. Следует отметить, что администрацией за отчетный период при расторжении трудового договора все необходимые формальности были выполнены и не допущено случаев нарушения нормативно-правовых актов.

В своей работе профсоюзная организация при поддержке главного врача ГАУЗ АО «АОКБ» Евгения Сергеевича Тарасюка уделяет внимание привлечению сотрудников к ведению здорового образа жизни, участию в спортивных состязаниях. Традиционным для медиков является участие в ежегодном туристическом слете работников здравоохранения Амурской области, в 2023 году наша команда достойно обошла всех соперников и заняла почетное первое место. Ежегодно проводится первенство Амурской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ по лыжным гонкам, где наши команды при-



нимают активное участие и всегда занимают призовые места. В 2024 году Евгений Сергеевич принимал участие в составе команды по лыжным гонкам. В августе 2023 года был организован велопробег среди сотрудников ГАУЗ АО «АОКБ», идея которого принадлежит нашему главному врачу, велопробег состоялся совместно с профсоюзной организацией, участникам были вручены памятные призы.

Цель этих мероприятий – привлечь молодежь к социально общественной жизни коллектива, способствовать её духовно-нравственному и физическому воспитанию. Активное участие в спортивных соревнованиях не только дисциплинирует сотрудников, сплачивает коллектив, они являются примером для других не только в спорте, но и работе. Кроме того, участники команды пропагандируют здоровый образ жизни.

Коллектив нашей больницы принимает активное участие в профсоюзных акциях протеста, в мероприятиях, организованных Амурской областной организацией профсоюза ра-

ботников здравоохранения РФ и Федерацией профсоюзов Амурской области:

- первомайская акция профсоюзов;
- торжественные мероприятия, приуроченные к 9 мая;
- акция в рамках Всемирного дня действий «За достойный труд»;
- участие в спортивных мероприятиях;
- участие в пленумах;
- участие в образовательных форумах.

Основной состав членов профсоюза – средний медицинский персонал, все старшие медицинские сестры состоят в профсоюзе, в том числе главная медицинская сестра Амурской областной клинической больницы Людмила Николаевна Насекина, которая всегда поддерживает идеи профсоюза и очень активно помогает в их реализации.

– Для меня профсоюз – это сила, уверенность, крепкое плечо, поддержка,

наставник и многое-многое другое. Отвечая на вопрос «Чем мне помог профсоюз?», могу с уверенностью ответить – стать тем, кто я есть! Мне повезло, рядом со мной были очень сильные профсоюзные лидеры, которые всегда поддерживали и направляли, при этом ничего не требуя взамен. Профсоюзные конкурсы, профсоюзная учеба, профсоюзное движение в целом создали для меня огромный круг друзей и единомышленников, с которыми всегда интересно и полезно. Лично для меня профсоюз сделал много, да и не только для меня. Все чаще молодые и талантливые приходят в здравоохранение и благодаря такой плотной работе там остаются. А это важно, ведь как иногда бывает: приходит молодой специалист, сталкивается с первой сложной ситуацией, в которой некому поддержать, и уходит из профессии. Должно расти сильное, талантливое и грамотное поколение молодых медицинских сотрудников. Спасибо профсоюзу за то, что мы чувствуем эту опору и поддержку! – говорит





Александра Баранцева, медицинская сестра-анестезист отделения анестезиологии и реанимации.

Профсоюзный актив и председатель прошли обучение в Амурской областной организации профсоюза работников здравоохранения, также председатель прошел обучение на базе образовательного учрежде-

ния профсоюзов высшего образования «Академия труда и социальных отношений». Самостоятельно изучаем журнал «Профсоюзная тема», газеты «Профсоюзы Приамурья», Устав профессионального союза медицинских работников. Поддерживаем тесную связь с Амурской областной организацией профсоюза работников здравоохране-

ния РФ, её председателем Азаровой Еленой Николаевой, посещаем проводимые семинары. О своей работе стараемся донести информацию в коллектив на общих собраниях, местной печати, наглядной агитации.

Большое значение в первичной профсоюзной организации ГАУЗ АО «Амурская областная клиническая больница» придается организации и проведению культурно-массовой работы среди членов профсоюза. Профком чувствует юбилеи, выделяет денежные средства на поздравление членов профсоюза в День 8 Марта, 23 февраля, к Международному дню медицинской сестры, ко Дню медицинского работника, в честь юбилейных дат образования отделений ГАУЗ АО «АОКБ», на приобретение новогодних подарков членам профсоюза и их детям. Оказывает материальную помощь при рождении ребенка у сотрудников. Ко всем праздникам устанавливаются праздничные фотозоны. По ходатайству профгруппиров отделений члены профсоюза к юбилейным датам, медицинским праздникам получают

от первичной профсоюзной организации благодарности и почетные грамоты.

По ходатайству профсоюзной организации в Амурскую областную организацию профсоюза работников здравоохранения РФ 10 сотрудников были награждены Почетными грамотами АООПРЗРФ.

Организация культурно-массовой работы всемерно содействует широкому привлечению членов профсоюза и их семей к полноценному качественному отдыху, развитию эстетического вкуса, развитию познавательных интересов у детей и взрослых, утверждению активной жизненной позиции работника и сплочению коллектива.

В перспективе – новые проекты по организации культурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы, увеличению мотивации по вступлению в профсоюз, повышение профсоюзного членства до показателей Амурской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ, а это более 75%, организация деятельности постоянных комиссий в ППО ГАУЗ АО «АОКБ».



РАБОТА ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ!

И. В. Ладю, старшая медицинская сестра педиатрического отделения,
Е. Ю. Чепрасова, старшая медицинская сестра отделения дневного стационара
ГАУЗ АО «Детская ГКБ»



Как известно, имя человека способно влиять на его судьбу и жизнь в целом. Такое редкое и красивое имя - Лариса, обычно ассоциируется с чем-то прекрасным и неземным. Многие исследователи считают, что имя ведет свою историю от латинского слова *larus* – переводится как «крепость», «чайка». Однако существует и другое название, которое можно принять за словообразовательную основу женского имени Лариса, это греческое – ларос, что означает «приятная», «сладкая» и латинское – ларис – «дух-хранитель».

30 мая 1951 года родилась наша замечательная Лариса Даниловна, родилась в Амурской области, совхозе «Мухинский». Уже со школьной скамьи Лариса поняла, что будет работать в медицине. Ей эта профессия очень нравилась, в ее выборе после окончания школы в 1968 году не было никаких сомнений. Поступила в Райчихинское медицинское училище по специальности «Фельдшер» и окончила его в 1971 году. После окончания училища 2 года 6 месяцев работала в селе Дроново Благовещенского района заведующей фельдшерским пунктом.

С 1973 года Лариса Даниловна начала свою трудовую деятельность в Детской городской клинической больнице постовой медсестрой под руководством заведующего отделением Е. А. Безруковой и старшей медсестры Н. Е. Цыплухиной.

Всю свою трудовую деятельность Лариса Даниловна считала, что эта профессия предначертана ей судьбой. Где она – там все окутано теплом и уютом, с любовью и заботой она ухаживала за больными детьми. Ведь ребенок требует к себе такого большого и чуткого внимания. С детьми надо и поговорить, и обсудить его проблемы,

настроить на лечение, на выздоровление. Здесь нужно подойти творчески, чтобы ребенок не боялся, не кричал, не пугался, а понимал, что это нужно и необходимо. Такая профессия, как медсестра, сочетает в себе и психолога, и педагога, и даже артиста. Лариса Даниловна, если надо, могла с детьми и песни попеть, и стихи почитать, и пофантазировать, отвлечь, успокоить.

В 1989 году она стала старшей медицинской сестрой педиатрического отделения, отдав отделению 52 года, наверное, самые любимые свои годы. Это очень старательный, добросовестный, ответственный работник. Она очень качественно относилась к своей работе. Всегда поможет, всегда поддержит, скажет доброе слово. Ее улыбка и оптимистический настрой, позитивное мышление создавали в коллективе гармоничную и теплую обстановку. Дети ее очень любили, родители прислушивались к ее мнению, сотрудники ценили и обожали. «Я люблю свою работу, и из отпуска мне всегда хотелось выйти быстрее работать, увидеть родные лица девочек из отделения, – говорила Лариса Даниловна. – Всегда с радостью шла на работу, и никогда не возникало мысли оставить отделение и уволиться».

Что лучше может быть на свете,
Чем свет нести и доброту?
Любить людей и быть в ответе
За жизнь, здоровье, красоту.
Лечить, жалеть, терпеть и верить
Не каждый может, это факт.
Укол колоть, давление мерить,
Проявляя чуткость, такт.
Кому по силам этот труд?
Медсестрам! Это их зовут,
Когда болит, когда тревожно,
Как без сестер в больнице можно?

В этом стихотворении отражена суть и стержень нашей опытной медсестры-наставника, старшего друга Ларисы Даниловны.

К сожалению, в этом году мы проводили на пенсию нашу Ларису Даниловну, старшую медицинскую сестру педиатрического отделения.

Очень горько было расставаться, да и не хотелось, но так распорядилась жизнь.... Много добрых слов в свой адрес услышала Лариса Даниловна от своего коллектива и от старших медицинских сестер больницы.

Дорогая Лариса Даниловна! Мы желаем Вам здоровья! У Вас теперь много свободного времени. Проводите его с пользой для себя – гуляйте, отдыхайте, радуйтесь жизни! И про нас не забывайте – приходите! Обнимемся, выпьем вкусного чая, расскажем друг другу о своих делах. Мы Вам всегда рады!

ИГОРЬ ТАРАСОВ: «СТРЕМИТЕСЬ К НОВОМУ!»

Игорь Тарасов – медбрат ГАУЗ АО «Амурская областная детская клиническая больница», победитель профессионального конкурса среди среднего медперсонала в Благовещенске. Конкурс проходил на базе Амурского медицинского колледжа. За звание лучшего боролись 14 человек – двенадцать медсестер и два медбрата. Игорь рассказал о себе, о победе, о профессии.

– Я окончил Амурский медицинский колледж в 2022 году. Работаю в Амурской областной детской клинической больнице с 2021 года. Еще обучаясь в колледже, я начал работать младшим медбратом по уходу за больными в отделении реанимации и интенсивной терапии. После окончания учебы работал в этом же отделении палатным медбратом. Затем окончил курсы по специализации анестезиология и реаниматология. В феврале 2023 года получил специализацию медицинский брат-анестезист. Стаж работы в сфере здравоохранения составляет 3 года.

Увлекаюсь спортом, люблю прогулки на свежем воздухе. Интересуюсь получением новых знаний в медицине, стараюсь заниматься самообразованием.

– Что побудило принять участие в конкурсе?

– У меня было огромное желание достойно представить свою больницу и свой коллектив, продемонстрировать приобретенные знания и навыки, проверить собственные силы, получить бесценный опыт, а также познакомиться со своими коллегами из других учреждений города.

– Было ли трудно участвовать в конкурсе? Какое задание потребовало больше всего знаний, опыта? К чему, возможно, пришлось специально готовиться?



– Нет, нетрудно. Имею уже определенный опыт работы, стараюсь всегда заниматься самообразованием, проходить различные курсы для получения новых знаний и повышения компетенций. Единственное, было немного волнительно, когда к тебе такое пристальное внимание.

– Какие способности, качества личности помогли одержать победу?

– Уверенность в своих силах, понимание материала и определенная подготовка к конкурсу. Перед конкурсом решал тесты, отрабатывал примерные практические задания.

– Была ли победа в конкурсе неожиданностью? Или была уверенность, что удастся достойно справиться с конкуренцией?

– Для меня победа в профессиональном конкурсе была полной неожиданностью. Особой конкуренции я не почувствовал, мы же все коллеги, хоть и участвуем в конкурсе и представляем различные учреждения здравоохранения. Было приятно видеть, как поддерживают коллеги, некоторые из них пришли «поболеть» за меня на конкурс. Это дорогого стоит.

– Какие пожелания будущим участникам конкурса?

– Не бояться принимать участие в подобных проектах, освободиться от волнения и тщательно готовиться к состязаниям. Важно приходить на конкурс с хорошим настроением и тогда обязательно все получится. Ведь конкурс – это новые знания, «прокачка» умственных «мускулов», обмен опытом и уникальная возможность пообщаться с коллегами и экспертами. Поэтому будущим участникам я желаю целеустремленности и уверенности! Развивайтесь, проявляйте себя и не бойтесь стремиться к чему-то новому!

– Ваш девиз по жизни, «рецепт» победителя?

– Главное в жизни – это получать удовольствие от каждого дня. От выбранного профессионального пути, от увлечений, от книжки, которую берешь в руки, от красивых закатов и восходов, от приятных событий и встреч.

Рецепт для победы в конкурсе у каждого свой. Уверен, что главное – не думать о самой победе. На конкурс необходимо выходить с хорошим настроением, не бояться публичности и обязательно готовиться.

ПОЛИКЛИНИКА ДЛЯ СЕЛЬЧАН

С. О. Медведева,
главная медицинская сестра
ГАУЗ АО «Михайловская районная больница»

В с. Поярково Михайловского района торжественно открыта поликлиника, оснащенная современным оборудованием и медицинской мебелью, построенная в рамках программы «Модернизации первичного звена здравоохранения Амурской области».

На протяжении последних 15 лет поликлиника размещалась в здании 1963 года постройки (бывшем стационаре). Время шло, здание ветшало, и встал вопрос о возведении новой поликлиники: как это сделать, где взять деньги? Главный врач Ольга Андреевна Альперинова потратила немало сил и времени, чтобы вступить в программу «Модернизации первичного звена здравоохранения Амурской области», и в октябре 2021 года были забиты первые сваи – началось строительство. Сколько труда было вложено в это дело: многочисленные заявки и корректировки на закуп медицинской аппаратуры и мебели, постоянный контроль за строителями, вплоть до того, где монтировать розетки и каким цветом красить стены!

В результате этой огромной работы было возведено современное двухэтажное здание на 240 посещений в смену, построенное с соблюдением санитарных правил, со светлыми кабинетами, широкими коридорами, уютными холлами. Детская консультация оборудована отдельным входом, фильтром, регистратурой, гардеробом, кабинетами врачей, оформленными в детской тематике, кабинетом здорового ребенка, прививочным. Кабинет врача-инфекциониста также имеет отдельный вход, изолятор и процедурную. Диагностические кабинеты (ЭКГ, УЗИ, рентген, КДЛ) оснащены новой аппаратурой. Для проведения мероприятий имеется большой актов зал.

19 февраля 2024 года состоялось торжественное открытие с волнительным моментом разрезания ленты. На открытии поликлиники присутствовали представители многих ведомств: заместитель министра здравоохранения Амурской области О. И. Артемьева (она поблагодарила главного врача за добросовестную работу и наградила почетной грамотой), депутат Амурского Законодательного собрания М. Ю. Логинов, а также глава района С. И. Жуган и куратор нашей медицинской организации главный врач первой поликлиники г. Благовещенска Н. Н. Сапко.

Было сказано много теплых поздравительных слов и вручены подарки, а ответные слова благодарности прозвучали из уст главного врача О. А. Альпериновой. Для гостей и приглашенных была организована экскурсия по поликлинике, музыкальные поздравления и фуршет. Наконец-то наши сотрудники работают в современном здании, оказывая первичную медико-санитарную помощь жителям Михайловского района.



«АБИЛИМПИКС» – ОЛИМПИАДА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Н. В. Лунина, зам. директора по научно-методической работе, ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»



С 16 по 19 апреля 2024 года в Амурской области проходил VIII региональный чемпионат по профессиональному мастерству для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» президентской платформы «Россия – страна возможностей».

Что же такое «Абилимпикс»? Название – сокращение от английского Olympics of Abilities – «олимпиада возможностей», что ежегодно доказывают тысячи людей с инвалидностью, демонстрируя мастерство в различных профессиях и сферах деятельности. На сегодняшний день это самое массовое движение поддержки людей с ОВЗ. Оно направлено на социальную адаптацию и содействие трудоустройству этой категории граждан. «Абилимпикс» отражает суть инклюзивного общества – всем вместе справиться с возникающими трудностями, чтобы стать сильнее: в учебе, в профессии, в коммуникации, в жизни.

Немного истории. Впервые соревнования по профессиональному мастерству среди инвалидов и людей с ОВЗ состоялись в 1972 году в Японии, с тех пор это движение стало международным и сейчас объединяет более 50 стран. Россия впервые приняла участие в международных соревнованиях в 2014 году, а в 2024 году российскому движению «Абилимпикс» исполняется 10 лет!



В этом году на базе Амурского медицинского колледжа работали чемпионатные площадки двух медицинских компетенций: «Медицинский и лабораторный анализ» и «Массажист». А еще в этом году, как никогда, просто студенческий конкурс перерос в олимпиаду возможностей для уже работающих в медицине специалистов.

Так, в компетенции «Медицинский и лабораторный анализ» впервые в категории «специалисты» соревновались сотрудники лабораторий медицинских учреждений г. Благовещенска и Амурской области, имеющие ограниченные возможности здоровья по слуху:

Хапцова В. А. (ГАУЗ АО «Детская городская клиническая больница», фельдшер-лаборант детской поликлиники №1);

Перцева А. М. (ГАУЗ АО «Детская городская клиническая больница», фельдшер-лаборант детской поликлиники №2);

Верхотуров Д. Н. (фельдшер-лаборант ГАУЗ АО «Амурская областная инфекционная больница»);

Колпакова М. В. (фельдшер-лаборант ГАУЗ АО «Амурская областная инфекционная больница»);



Бабилов В. А. (медицинский технолог ГАУЗ АО «Городская поликлиника №4»).

Вторая компетенция – «Массажист» – была введена в программу регионального чемпионата только в этом году. Участниками стали слабовидящие студенты 2 курса специальности «Медицинский массаж» Амурского медицинского колледжа.

А оценивали выступления массажистов приглашенные эксперты – медицинские сестры по массажу:

Толокнова А. С. (ГАУЗ АО

«Амурская областная клиническая больница»);

Сивидова Е. Н. (ГАУЗ АО «Амурская областная детская клиническая больница»);

Коваленко Н. И. (ГАУЗ АО «Амурская областная детская клиническая больница»);

Куроедова Н. А. (ГАУЗ АО «Детская городская клиническая больница», Детская поликлиника №1).

Мы также благодарим эксперта Скрипку В. Н., медицинского технолога ГАУЗ АО «Амурская областная детская клиническая больница», за плодотворное долготелее сотрудничество с нашим колледжем.

Работа на конкурсной площадке для всех – настоящая демонстрация профессиональных и человеческих возможностей и даже проверка на прочность. Кто-то из участников – и из экспертов! – были абсолютными новичками, другие – уже опытные, прошедшие через подобные оценочные процедуры. Но все равно было и волнение, и желание проявить себя как можно лучше, и преодоление собственных неуверенности и страхов. И как итог – убедительные выступления конкурсантов, эффективное судейство, слаженная командная работа!

Поздравляем победителей: в компетенции «Медицинский и лабораторный анализ» – медицинского технолога ГАУЗ АО «Городская поликлиника №4» Бабилова В. А., в компетенции «Массажист» – студентку АМК Гришину И. Ш.

«Абилимпикс» – не просто соревнование, это способ раскрыть потенциал каждого участника. Не зря девиз Национального чемпионата 2024 года: «Мечтай! Действуй! Побеждай!». Человек успешен, если он занят своим делом, если он гордится результатом своего труда. Рядом с наставниками, друзьями, единомышленниками цель достигается легче, проблемы становятся чуть менее острыми, а преграды кажутся преодолимыми.



КТО ОНИ – НАШИ КОЛЛЕГИ?

Н. В. Павленко,
главная медицинская сестра ГАУЗ АО
«Тамбовская районная больница»

Большую часть своей жизни мы проводим на работе. А много ли мы знаем о тех людях, которые нас окружают, с которыми мы тесно общаемся в течение рабочего дня. Кто они – наши коллеги? Как пришли в профессию, чем живут сейчас, о чем мечтают? Я хочу рассказать о своих помощниках, старших медсестрах, членах Совета сестер Тамбовской районной больницы.

Инна Викторовна

Шахрай, старшая медсестра поликлиники. Инна родилась в 1977 г. в Тамбовке, в семье инженеров. В детстве часто приходила на работу к родителям. Но интерес вызвала не работа родных, а то, чем занималась медсестра медицинского кабинета на предприятии. Инна наблюдала за ее действиями, а потом уже дома пыталась повторить все манипуляции на куклах, «лечила» пациентов. Запомнила и свой первый укол, который сама поставила щенку. После окончания школы вопрос о выборе профессии не стоял, Инна уже давно решила быть медиком. После окончания медицинского училища в 1997 г. вернулась в Тамбовку, устроилась на должность медсестры кабинета врача отоларинголога в поликлинике. Вышла замуж, родилась дочь. В 2015 г. Инне Викторовне предложили должность старшей медсестры поликлиники. Решила попробовать. Конечно, были сомнения в своих силах. Но у Инны Викторовны все получается, в коллективе её уважают и ценят. Имеет высшую категорию по сестринскому делу. В личной жизни тоже все сложилось. Инна Викторовна очень гордится и дорожит своей семьей. Дочь закончила педагогический университет и преподает в местном колледже историю. Сама Инна Викторовна очень увлеченный и разносторонне развитый человек. Она увлекается рисованием и вышивкой, любит готовить. В выборе своей профессии Инна Викторовна ни разу не усомнилась. С уверенностью говорит, что занимается любимым делом.



Марина Геннадьевна Ивановна, старшая медсестра детского отделения. Родилась в 1972 году. С самого детства мечтала быть полезной и помогать людям. После окончания средней школы поступила в Райчихинское медицинское училище и после его окончания в 1991 году вернулась в родную Тамбовку. Поступила работать в детское отделение. Работа с детьми считается наиболее сложной. Ведь кроме своих манипуляций медсестре порой приходится выполнять и обязанности нянечки, воспитателя. Марина Геннадьевна очень ответственная и целеу-



стремленная. Она требовательна не только к своим коллегам, но и прежде всего к себе самой. За время работы в отделении, а это уже более 30 лет, через ее руки прошло огромное количество маленьких пациентов со всего Тамбовского района. Многие из них имеют уже своих детей и внуков, которых также приводят лечиться в детское отделение больницы. Сын Марины Геннадьевны пошел по ее стопам, после окончания медицинского колледжа работает рентгенлаборантом. Марина Геннадьевна активно участвует в жизни коллектива, входит в состав профкома больницы, увлекается спортом. На протяжении многих лет Марина Геннадьевна была членом спортивной команды и участвовала в различных мероприятиях. В настоящее время Марина Геннадьевна является представителем команды спортсменов и вдохновляет молодежь на спортивные достижения. А еще Марина Геннадьевна замечательно поет и играет на гитаре, ей нравится путешествовать. Сейчас у нее есть одна заветная мечта – побывать на родине родителей в Тамбовской области. Зная Марину Геннадьевну, можно с уверенностью сказать, что у нее все получится!

Виктория Николаевна Цепляева, старшая медсестра хирургического отделения.

Родилась в Райчихинске в 1977 г. Позже семья переехала в с. Тамбовку. Скорее в угоду маме, чем из-за большого желания, решила поступать в Райчихинский медицинский колледж. В 1998 г. проходила государственную практику в 3 городской больнице в реанимации. Виктории очень понравилась работа медсестры реанимации и она планировала здесь и остаться после получения диплома. Но вышла замуж и вскоре узнала, что станет мамой. Поэтому пришлось выбрать работу медсестры поликлиники. В 2001 году Виктория Николаевна по семейным обстоятельствам вернулась в Тамбовку и вышла на работу в инфекционное отделение. Все было хорошо, подрос первый ребенок, родился второй. Быт налажен, на работе тоже все неплохо складывалось. Но преследовало какое-то чувство неудовлетворенности, жажда испытать себя, попробовать новое дело. И Виктория в 2015 г. получила диплом по специальности юриспруденция, обучившись в Московской академии предпринимательства при правительстве Москвы. И ушла из медицины, как ей казалось, навсегда. Работала по своей новой специальности, и даже все неплохо получалось. В 2017 г. в Тамбовской больнице освободилось место специалиста по закупкам с юридическим образованием. Виктория Николаевна подходила идеально. Юрист, имеющий опыт работы в медицине – это просто подарок для больницы. Приступила к работе, получалось все замечательно. Но, видимо, Виктория очень скучала по своей первой работе. Зная, что медсестер всегда не хватает, она предложила свои услуги. Сначала брала немного смен в разных отделениях. Затем освободилось место старшей медсестры в хирургическом отделении, предложили попробовать. В 2020 г. в нашу



жизнь пришел ковид. Для Виктории этот период оказался решающим. Она не только помогала в отделении, когда не хватало персонала, но и работала в развернутом госпитале. После завершения пандемии Виктория окончательно решила вернуться к работе медсестры. Сейчас под ее руководством – коллектив одного из самых больших отделений больницы. Кроме этого, она помогает в кабинете эндоскопии. В 2023 году Виктория Николаевна аттестована на 1 категорию. В этом году у Виктории Николаевны младший сын заканчивает школу. Впереди экзамены, выпускной, а также хлопоты с поступлением. Но Виктория Николаевна справится и с этим. А о чем может мечтать мама двоих сыновей? Чтобы все у них сложилось.

Татьяна Валерьевна

Луценко, старший фельдшер отделения скорой медицинской помощи. Татьяна родилась в с. Ульдурга Читинской области в простой рабочей семье. Несмотря на то, что была младшим ребенком (у Тани два старших брата), Татьяна была с самого раннего детства ответственной, знала все свои обязанности по дому. Родные вспоминают, что ей можно было доверить абсолютно все: от покупки продуктов и оплаты счетов до покупки одежды и обуви. Зная, что родители заняты на работе до самого позднего вечера, Татьяна могла и приготовить, и в магазин сходить, и за братьями присмотреть, несмотря на то, что они старше ее. О медицине мечтала с детства, всех «лечила», обо всех заботилась. После окончания школы Тана поехала в гости к родственникам в Амурскую область, в г. Зею. На семейном совете решили, что будет поступать в Зейское медицинское училище по специальности «Лечебное дело». Во время учебы приезжала в гости к брату в с. Тамбовку. Татьяна очень понравилась Тамбовский район и поэтому после окончания училища в 1993 г. приехала работать фельдшером в амбулаторию с. Садового. Работа очень нравилась, ведь фельдшер на селе – это очень важный и уважаемый человек. В 1997 г. вышла замуж и переехала в с. Тамбовку. Нашлось и место фельдшером скорой помощи. Татьяна Валерьевна отмечает, что работа на скорой помощи – это очень тяжелый труд. Все вызовы отличаются друг от друга. Но особенно волнительно и тревожно, когда поступает вызов на ДТП. С 2002 г. Татьяна Валерьевна занимает должность старшего фельдшера. Ее с детства воспитанная дисциплинированность и чувство ответственности помогают работать с коллективом, воспитывать молодых коллег. Татьяна Валерьевна имеет высшую категорию и требует, чтобы ее коллеги также своевременно повышали свой профессиональный уровень и квалификационную категорию. У Татьяны Валерьевны есть уже совсем взрослый сын, который помогает и поддерживает ее во всем.



Евгения Валерьевна

Богомякова, старшая акушерка акушерского отделения. Родилась в 1979 г. в Константиновском районе. В детстве семья Же-



ни переехала в г. Зея. Именно там, учась в школе, Жена побывала на экскурсии в Зейском медицинском колледже. И приняла решение, что будет медицинским работником. Мама подруги работала акушеркой, поэтому об этой специальности узнала из первых уст. Но в 9 классе семья опять переехала. Школу Жена заканчивала в Тамбовке. Но о своей мечте работать акушеркой не забывала. Училась хорошо, поэтому с поступлением в колледж г. Райчихинска проблем не было. На последнем курсе вышла замуж, родилась старшая дочь. На работу после окончания колледжа вышла не сразу, а только через 2 года. Места акушерки на тот момент не было. Пришлось первое время поработать и в палате новорожденных. Но с 2001 года и по настоящее время работает акушеркой акушерского отделения. Работа подразумевает двойную ответственность – за жизнь ребенка и матери. Но Евгения Валерьевна со своими обязанностями справляется отлично. Более 10 лет выполняет обязанности старшей акушерки. Имеет высшую категорию. Глядя на эту хрупкую, небольшого роста, еще совсем молодую женщину, трудно представить, что у нее уже есть внучка, которая радуется бабушку своими успехами. А младшая дочь, как и мама, мечтает связать свою жизнь с медициной. Надеемся, что так и будет.

Лариса Александровна Мусатова родилась и выросла в Тамбовке. Кроме обычной школы, обучалась в музыкальной. Еще учась в школе, на летних каникулах поработала в больнице. Наблюдая за работой медиков, решила стать медсестрой. После школы поступила в Благовещенское медицинское училище и после окончания в 1991 г. вернулась в Тамбовку. Пришла работать в терапевтическое отделение больницы. Отделение было на 2 поста. Когда построили новое здание, отделение разместили на двух этажах. Здесь получали лечение жители всего Тамбовского района. Конечно, были и тяжелые больные, лежачие пациенты, онкологические. Коллектив отделения был большой, но дружный. Вместе работали, вместе отмечали праздники, справляли юбилеи и провожали на пенсию. Лариса Александровна всегда была душой коллектива. Будучи человеком творческим, умела организовать поздравления, сама писала сценарии и воодушевляла коллег на участие в разных мероприятиях. В терапевтическом отделении Лариса Александровна проработала 28 лет. Она всегда была ответственной и организованной, поэтому ей предложили должность заведующей больничного склада медикаментов. Хотя у нее были большие сомнения, сможет ли справиться на новом месте, работа, действительно, ответственная, требующая аккуратности и внимания. Но Лариса Александровна отлично справляется со своими обязанностями. Дома у Ларисы Александровны тоже все под контролем. Несмотря на большой дом, огород, заботы о сыне, она все успевает. А сколько солений-варений она готовит, просто удивительно!



Все мои коллеги неслучайно пришли в медицину. Проработав много лет, они не разочаровались в своей профессии. Я желаю всем медицинским работникам успехов в их нелегком труде, любить свое дело. А когда любишь и ценишь то, чем занимаешься, то твоя работа приносит радость и удовлетворение!

МЕДИЦИНСКИЕ СЕСТРЫ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ АМУРЧАН

М. Н. Ширина, И. Т. Жидкова, Е. В. Ветрова,
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

В современном мире все большие обороты набирает стремление населения к здоровому образу жизни. Свой вклад в профилактику факторов риска развития неинфекционных заболеваний вносят не только персонал медицинских организаций области, но и медицинские сестры ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» и Центра здоровья ГБУЗ АО «Городская поликлиника № 2» г. Благовещенска, которые выезжают в организации, участвующие в реализации корпоративных программ, для проведения анкетирования и обследования амурчан.

В ходе таких выездов медицинские сестры измеряют рост и вес пациента, проводят компьютеризированный скрининг сердца, ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического артериального давления и расчетом плечелодыжечного индекса, экспресс-анализ на содержание общего холестерина и глюкозы в крови, комплексную оценку функций дыхательной системы с помощью спирометрии, пульсоксиметрию, биоимпедансметрию, определяют остроту зрения и измеряют внутриглазное давление. Всё это, включая анкетирование, направлено на выявление факторов риска и их профилактику, что способствует укреплению здоровья, снижению смертности и повышению продолжительности жизни.

В рамках национального проекта «Демография» [1] повсеместно внедряются корпоративные программы здоровья на рабочем месте, являющиеся инвестиционными проектами, участниками которых выступают государство – работодатель – работник. Корпоративные программы – это комплекс мер в рамках общей культуры организации, направленных на оздоровление работников и предполагающей вовлечение их в здоровый образ жизни и профилактические мероприятия.

Основной целью реализации корпоративных программ является улучшение благосостояния людей трудоспособного возраста, тем самым удовлетворяются потребности всех его участников: работник (приверженность к здоровому образу жизни (ЗОЖ), выявление заболеваний на ранних стадиях, сокращение затрат на медицинское обслуживание и возможности получения материального и социального поощрения, улучшение условий труда и качества жизни); работодатель (сокращение расходов, связанных с

днями нетрудоспособности, снижение потерь квалифицированных кадров, улучшение имиджа и увеличение ресурсов для развития компании, повышение производительности труда, привлекательность для перспективных работников), государство (снижение уровня заболеваемости, сокращение смертности, снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью, увеличение национального дохода, сокращение дней нетрудоспособности).

Для успешной реализации корпоративных программ необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников: информация о негативных последствиях для здоровья при несоблюдении принципов ЗОЖ; активная агитация и вовлечение сотрудников в участие в программах; личный пример руководителя и др.

О разработке и внедрении корпоративных программ укрепления здоровья Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики (ЦОЗ) неоднократно информировал работодателей. Основными модулями корпоративной программы укрепления здоровья (КП) являются рациональное питание, физическая активность, отказ от курения, сокращение пагубного потребления алкоголя, управление стрессом.

Для укрепления здоровья амурчан ЦОЗом проведены следующие мероприятия: информационно-разъяснительная работа о необходимости прохождения диспансеризации и вакцинации; серия обучающих семинаров по оказанию первой помощи при различных острых жизнеугрожающих состояниях; мастер-класс «Обучение методике скандинавской ходьбы»; факторы риска хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ); укрепление иммунитета; профилактика йододефицита, потребления психоактивных веществ, заболеваний суставов и позвоночника, артериальной гипертонии и др.

В настоящее время в ЦОЗ предоставлены 53 корпоративные программы, разработанные организациями/учреждениями Амурской области. Максимальное количество корпоративных программ реализуется муниципальными учреждениями г. Благовещенска (47 или 88,7% от общего количества корпоративных программ) благодаря активной позиции администрации г. Благовещенска и лично заместителя мэра Благовещенска В. А. Хопатько.

В рамках реализации корпоративных программ специалистами ЦОЗ проводится анкетирование сотрудников учреждений для выявления факторов риска (нерациональное питание, избыточная масса тела, недостаточная двигательная активность, курение, злоупотребление алкоголем и др.). Анализ динамики выявления факторов риска ХНИЗ является одним из критериев эффективности реализации корпоративной программы укрепления здоровья. Так, по результатам анкетирования сотрудников ГБУ АО «Амурский областной краеведческий музей им. Г. С. Новикова - Даурского», проведенного ЦОЗ в 2020-2022 годах (на 2023 год анкетирование запланировано), в 4,5 раза сократилось число курящих лиц, в 2,7 раза сократилось число лиц с повышенным артериальным давлением, в 2,5 раза снизился уровень холестерина. Результаты анкетирования, проведенного ЦОЗ в 2020-2023 годах в МБУК «Муниципальная информационная библиотечная система», свидетельствуют об эффективности реализации корпоративной про-



граммы: на 39,3% повысилась двигательная активность сотрудников, на 7,1% возросло число лиц, соблюдающих рациональный режим питания, на 7,1% сократился индекс массы тела.

Положительная оценка реализации корпоративной программы будет дана при повышении приверженности сотрудников организации к ЗОЖ, уменьшении дней нетрудоспособности, улучшении условий на рабочем месте, формировании корпоративной культуры здоровья, а также прохождении профилактических мероприятий, включая диспансеризацию.

Поделилась позитивным трендом укрепления здоровья и практическим опытом реализации корпоративных про-

грамм в Амурской области С. Н. Леонтьева – заместитель председателя правительства Амурской области – министр здравоохранения области на VIII Всероссийской конференции «Демографическое развитие Дальнего Востока и Арктики», проходившей 6-7 июля 2023 года в Благовещенске. Проект «Демография» направлен на улучшение благосостояния семей, на увеличение продолжительности здоровой жизни, периода активного долголетия граждан старшего поколения, на увеличение доли регулярно занимающихся спортом граждан.

Для реализации региональной программы Амурской области «Формирование системы мотивации населения Амурской области к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» [2], основной целью которой является сохранение и укрепление здоровья, снижение распространенности факторов риска основных неинфекционных заболеваний населения Амурской области, предстоит активизироваться работодателям, в том числе руководителям медицинских организаций области, по разработке корпоративных программ укрепления здоровья.

Литература:

1. Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 № 16.
2. Постановление правительства Амурской области от 31.01.2020 № 37 «Об утверждении региональной программы Амурской области «Формирование системы мотивации населения Амурской области к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, на 2020-2024 год».

«С ЛЮБОВЬЮ В КАЖДОЙ ПЕТЕЛЬКЕ»

Е. К. Шестопалова,
медицинская сестра участковая ДП № 3

Именно это написано на каждой бирочке, которую я креплю на каждое, связанное мной, изделие, и с уверенностью могу сказать, что это – истинная правда.

В детстве у меня всегда был пример, что ручная работа очень ценная. Мама на каждый праздник готовила торты, папа – сварщик с большим опытом, бабушка освоила, наверное, все на свете виды рукоделия. Дружба со спицами в дет-

стве у меня не заладилась, я левша и приспособиться мне всегда было непросто. Как вяжут леворукие, раньше нигде не писали, а правой рукой ничего не получалось. Когда мы ждали рождения младшего брата, я загорелась связать ему носочки, но все мои попытки и мучения закончились на квадрате пятки размером 2х2 см.

Я окончила школу, поступила в медицинский колледж и по ночам работала санитаркой. В то время я жила в семейном общежитии, и там соседка, кстати, тоже медицинский работник, виртуозно вязала. Я наблюдала и в один прекрасный день решила, что хочу попробовать снова. Нашла в интернете описание шарфа, там была указана пряжа и номер спиц, все приобрела и начала

вязать, причем, вязать как правша, спицы так легко легли в руку.

Шарф получился кривой, нитка была тонкая, а номер спиц совсем не подошел, но такая гордость меня переполняла! С этого дня началась моя любовь к вязанию. Все свободное время я изучала разные узоры и вязала-вязала-вязала... Себе, маме, подружкам... Я окончила колледж и пошла работать в детскую поликлинику. Глядя на малышек, я хотела попробовать вязать детские вещи. Они получались такими необыкновенными. «Сарафанным радио» стала разосниться весть о моем хобби, и пошли первые заказы. Не представляете, какую радость я испытываю, видя, как приходят малыши в нарядах, связанных мной. Потом начала вязать



игрушки в съёмных платьях и кофтах. Стараюсь продумать все, вплоть до упаковки.

Восемь лет спицы являются моими помощниками. Сейчас меня не пугают никакие замысловатые узоры, я хочу освоить что-то новое, учусь вязать крючком. В первую очередь я вяжу ради результата – восхищения в глазах людей. Хорошо иметь хобби, которое приносит огромное удовольствие.



Елена Шестопалова

НАСТАВНИЧЕСТВО В МЕДИЦИНЕ: КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

С. Л. Гайдукова,
медицинская сестра процедурная
поликлиники ГАУЗ АО
«Тамбовская районная больница»



С. Л. Гайдукова

Главное качество медицинского работника – профессионализм. С каждым годом требования к подготовке высококвалифицированных специалистов в отрасли только возрастают. И это понятно: в руках медиков самое ценное – человеческая жизнь.

Наставничество в наше время решает следующие задачи: повышение качества

подготовки и квалификации персонала, развитие у новых сотрудников позитивного отношения к работе, возможность быстрее достичь рабочих показателей и многое другое.

С первых шагов профессиональной деятельности медработник, вчерашний выпускник учебного заведения, остро ощущает необходимость профессиональной адаптации. Неоценимую помощь в этом начинающему медику оказывает наставник. Конечно, повышению квалификации начинающих специалистов способствуют семинары, тренинги... Но именно наставничество для молодого специалиста, на мой взгляд, – самая лучшая и эффективная помощь. Окончив 10 класс, я поступила в Благовещенское медицинское училище. Получив диплом в 1989 году, пришла работать в Тамбовскую больницу. Мой профессиональный путь начался с терапевтического отделения, затем, набравшись немного опыта, я перешла на работу процедурной медицинской сестрой в поликлинику. С большой благодарностью я вспоминаю своих первых коллег – Бондареву Любовь Ивановну, работающую на тот момент в терапии, которая учила меня внутривенным инъекциям. Помню, как она говорила: «У этой пациентки вены хорошие» и с лёгкостью доверяла мне данного человека. На деле это было не всегда так, но мне надо было оправдывать доверие не только моего наставника, но и пациента. Поэтому я старалась. Любовь Ивановна всегда подсказывала и отвечала на мои многочисленные вопросы. Интернета тогда ещё не было, поэтому помощь старших коллег была просто необходима. Придя в поликлинику, я оказалась в большом и дружном коллективе. Подразделением поликлиники руководила Тамара Викторовна Абрамова. Меня перевели процедурной медицинской сестрой, где я стала работать с более опытной коллегой Татьяной Николаевной Конфедератовой. Ответственная, грамотная, умная, с прекрасными коммуникативными навыками, с трепетным отношением в работе к соблюдению всех норм и СанПинов, она стала для меня примером для подража-

ния. До сих пор сожалею, что в связи с производственной необходимостью она перешла в другое подразделение. Я продолжила выполнять обязанности процедурной медицинской сестры, с теплом в душе вспоминая и продолжая традиции своего наставника.

Работая в коллективе, я также взаимодействовала и с другими коллегами. Ярким и прекрасным примером тёплого и заботливого подхода к каждому пациенту, человеком, с которым мне повезло трудиться в одном коллективе, стала Раиса Ивановна Саковская. Всю свою трудовую деятельность она посвятила Тамбовской ЦРБ. Большую часть она проработала медицинской сестрой окулиста. Очень грамотная, сочетающая в себе не только профессиональные и деловые качества, но и милосердие, сострадание к человеческой беде и боли, она всегда была готова прийти на помощь. Про таких говорят: «Человек от бога», и это, действительно, так. Раисе Ивановне часто приходилось работать без врача и даже учить начинающих врачей всем тонкостям работы. Вся необходимая помощь оказывалась своевременно, и я не припомню случая, чтобы она была оказана неверно. Раиса Ивановна – настоящий профи, отдавший медицине более 40 лет.

Конечно, большая заслуга в воспитании и становлении кадров принадлежит руководителям учреждений. Для среднего звена медицины – это главная медицинская сестра, во главе со старшими медицинскими сёстрами отделений. Более 50 лет трудового стажа у главной медицинской сестры, находящейся сейчас на заслуженном отдыхе, Галины Ивановны Ландик. Грамотная, тактичная, имеющая огромный практический опыт, глубокие знания, стратегическое мышление, всегда готовая помочь и подсказать, она умела объединять весь штат медицинских сестёр. В то же время чётко контролировала, учила, воспитывала новые поколения медицинских сестёр. В каждом подразделении среднего звена в первую очередь подчиняется старшей медицинской сестре. Долгое время, имея трудовой стаж более 43 лет, коллектив медицинских сестёр возглавляла Татьяна Ивановна Мельникова. Начав свой путь с санитарки оперблока, с 16 лет, она знала все тонкости работы не только среднего, но и младшего персонала. Всегда позитивная, ответственная, добрая, по-домашнему заботливая, она обучала нас.

Я безмерно благодарна своим наставникам, которые



Г. И. Ландик

помогали мне в профессиональном пути. Это настоящие корифеи своего дела, отдавшие медицине долгие годы своей жизни. Они помогли мне сформировать клиническое мышление, заложили первые навыки общения с пациентами и их родственниками, научили экстренно принимать решения, дали импульс к постоянному саморазвитию и самоорганизации.



Р. И. Саковская

Любой руководитель заинтересован в том, чтобы сотрудники качественно выполняли свою работу. Прежде, чем доверить молодому сотруднику самостоятельно работать с пациентом, надо всё показать самим. Кроме контроля важны и консультации. Главное, чтобы молодое поколение имело желание учиться у более опытных коллег. После окончания учебного заведения многим кажется, что они все знают и умеют. Но это абсолютно не так. Именно опыт

и практическая деятельность, подкреплённые знаниями, делают из молодых специалистов настоящих профессионалов. И именно на этом пути каждому необходим наставник. Спасибо моим наставникам за реальную возможность увидеть их достойный пример человека, движущегося по профессиональному пути на много шагов впереди, с нерастраченным энтузиазмом, порядочностью, вдохновением, искренним уважением к профессии.

В преддверии Международного Дня медицинской сестры хочу пожелать всем коллегам профессионального роста, перспектив и возможностей, сдержанности, изобретательности и чуткости. Будьте лучшими в своём деле. Здоровья вам, успехов и личного благополучия!

Пусть минуты все будут счастливыми,
Нежных слов и улыбок полны,
Жизнь эмоции дарит красивые,
И пленит аромат новизны!
Комплиментов, цветов, восхищения,
Исполнения мечты, новых встреч,
В каждом дне находить вдохновение,
И тепло в своём сердце беречь!

ВКУСНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Н. В. Лапаева,
старший воспитатель ГАУЗ АО «Детская ГКБ»,
Н. Я. Черкесова,
главная медицинская сестра ГАУЗ АО «Детская ГКБ»

Вкусный мастер - класс прошёл в апреле 2024 г. для ребят стационара «Детская ГКБ» благодаря сотрудничеству с Амурской региональной общественной организацией декоративно-прикладного искусства и литературного творчества «АМУРСКИЕ УКРАСЫ».

Специально для детей мастер с добрым сердцем и щедрой душой Елизавета Соболева по уникальному рецепту заранее выпекала прянички, которые ребята с огромным удовольствием расписывали цветной глазурью.



Я С БОЛЬЮ ВОЗВРАЩАЮСЬ К ТЕМ ГОДАМ...

Сестры милосердия... Белые голубки... О ком это сказано?

Так называли женщин, которые посвящали себя тяжелому, но прекрасному делу – служению людям в те минуты, когда к ним приходит беда – недуг.

Именно такой образ медицинской сестры, осознающей помощь ближнему как свой долг, принимающей чужую боль, как свою, способную вынести тяжкие испытания и не потерять человечность и доброту, увековечен во многих произведениях литературы и искусства.

О героизме, тяжёлых испытаниях, стойкости и человечности, доброте медицинских сестёр в Великую Отечественную войну рассказывают и наши амурские литераторы и художники. Сегодня мы представляем на ваш суд имена четырех авторов – поэтов и художников. На самом деле, их больше. И встречи с их творениями – впереди.

Павел Савинкин, журналист, писатель,
член Союза писателей России

Нина Валерьяновна Релина



Н. В. Релина родилась 18 апреля 1922 года. В 1939 году с отличием окончила школу и поступила в Свердловский горный институт. С третьего курса института в 1941 году добровольно ушла защищать Родину. Прошла дорогами войны от Москвы до Вильнюса. Работала журналистом в городских газетах страны. Была участницей первого Всесоюзного съезда журналистов в 1959 году.

В 1968 году Нину Валериановну пригласили в «Амурскую правду». Многие годы она посвятила военно-патриотической работе. Была заместителем председателя областного совета ветеранов, ответственным секретарем областного комитета ветеранов войны. Награждена Орденом Отечественной войны, многими медалями, в том числе Серебряной и Золотой медалями Фонда мира.

Нина Валериановна Релина – Почетный гражданин города Благовещенска. Внесена в энциклопедию «Лучшие люди России» (Москва, 2005 г.), автор текста гимна г. Благовещенска.

СОЛДАТ

Он час назад ходил в атаку,
И вот сидел и отдыхал,
И вспоминал родную хату,
А может, немца вспоминал,

Что, замахнувшись, в зверской злобе
Уже занёс над ним кинжал.
Но вот сидел он у дороги,
А немец где-то там... лежал.

И было много солнца, света.
Была весенняя пора.
Вдруг пронеслось, как шёпот ветра:
«Ребята, ранена сестра!».

Девчонка с косами льняными,
Она пришла два дня назад.
Откуда родом? Как ей имя? —
Не знал и не спросил солдат.

Не видел, как, земли касаясь,
За атакующими шла,
Как с тяжкой ношей, надрываясь,
Она назад к своим ползла.

И вот она на плащ-палатке.
Где были ноги — ком бинтов.
В росинках лоб девичий гладкий.
Глаза — синее васильков.

А косы длинные льняные
Почти касаются земли.
И голос тихий: «Дорогие,
Убейте, милые мои!».

Он час назад ходил в атаку.
Девчонку эту он не знал.
А тут, прижавшись к автомату,
Он, не стесняясь, зарыдал.

Вадим Викторович Кондратьев



Заслуженный художник России, академик Российской Академии Народного искусства. Родился в г. Благовещенске. Окончил Харьковский художественно-промышленный институт, отделение графики.

Художник большого творческого потенциала. Ему постоянно не дают покоя смелые идеи, которые он не устаёт воплощать в жизнь. Несмотря на то, что художник работает абсолютно во всех жанрах и техниках, особую часть его творчества составляет графика, в которой он проявляет себя наиболее ярко – его графические произведения,

Вера Савина

Уроженка г. Белогорска Амурской области, выпускница БГПУ, прошла школу художников Владимира Ивановича и Елены Николаевны Демченко. Участник различных коллективных выставок. Лауреат Международного конкурса молодых художников.



Портреты, написанные Верой, это сгусток жизнеутверждающей силы, неуёмной энергии, жизнелюбия. Художница не ищет в искусстве лёгкого пути: с её талантом можно настроиться на легко продаваемые пейзажи, невесомые натюрморты – благо, на эту живопись есть спрос. Но Вера выбрала иную стезю. Она заострила свой талант, свои способности на портрете – жанре сегодня, к сожалению, не самом востребованном, а жаль!

Она складывает в свой творческий багаж характеры, лица, выражения, взгляды – долгие, мимолётные, прямые, искоса, доброжелательные, затаённые – все их оттенки... И эти наблюдения выплёскиваются на бумагу и холсты замечательными рисунками и живописными работами.

Художница не закичивается на какой-то одной технике. Она с удовольствием работает и маслом, и пастелью, и акварелью.

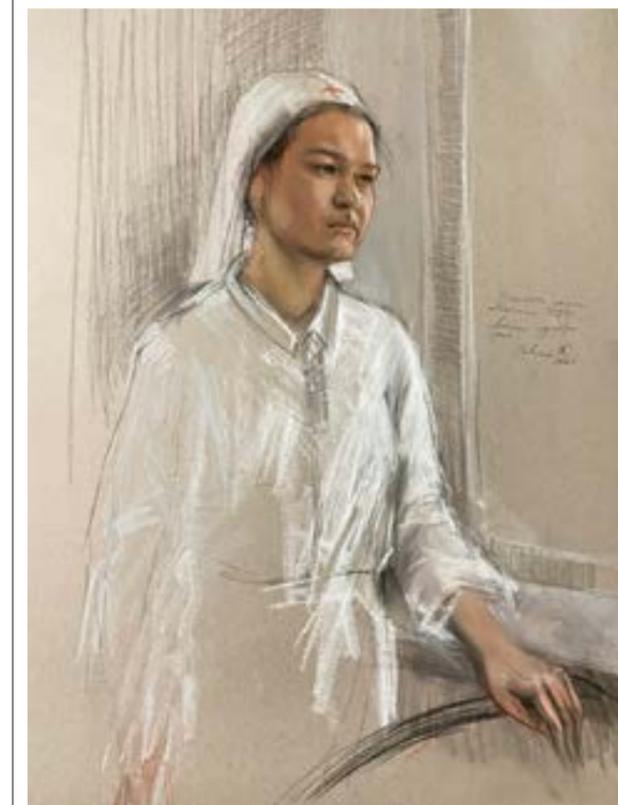
Представленная работа – одна из многих, посвящён-

посвященные подвигу советского народа в Великой Отечественной войне, неоднократно экспонировались на выставках всероссийского масштаба.

В его произведениях живут герои самых разных боевых действий, в том числе и участники специальной военной операции.

Картина называется «Их соединила война». На ней изображена тетка художника Елена Ильинична Савина (Зенина), выпускница ФАШ, и её муж Владимир Иванович Зенин. Оба участники войны с Японией.

Представленная работа написана в 2021 году и является частью серии из четырех произведений, посвящённой родственникам – участникам Великой Отечественной войны.



ных Великой Отечественной войне, памяти нашего народа. Она называется «Военная медсестра 1943». Написана по итогам поездки в места проживания коренных народов Севера – художница большое внимание уделяет теме «малых народностей».



Станислав Петрович Повный – амурский поэт, прозаик, член Союза писателей России, автор 15 книг поэзии и прозы.

В самом начале Великой Отечественной войны Станислав вместе с братом попал под миномётный обстрел. Брат погиб, а Стас был тяжело ранен и навсегда потерял зрение.

Будучи незрячим, окончил школу, Ужгородский государственный университет. В 1960-е переехал в Амурскую область. Более 30-ти лет С. П. Повный отдал преподавательской работе, затем сосредоточился на журналистике, творческой и общественной деятельности. Часто бывал в школах и на погранзаставах, проводил шефскую работу с ветеранами, литературные семинары для школьников, помогая молодым талантам.

СЕСТРА
Медсестре Виолетте Рольской

В чистом небе, бледновато-синем,
Наши проплывают самолёты,
Красною косынкой на осине
Лист дрожит, готовясь в путь, к полёту.

Так тебя к суровому походу
Молча собирала мать под вечер,
Кутала, как в бурю-непогоду,
Полушалком худенькие плечи.

И ушла ты в грозовые дали
В сапогах, в шинели не по росту,
И судьбой твоей на годы стали
Фронтные огненные вёрсты.

Сколько человеческого горя
На худые плечики свалилось!..
Только сердце, ритму боя вторя,
Наливалось мужеством и силой.

Сколько эти ласковые руки
Ран перевязали бережливо!..
И грустили по тебе в разлуке
Парни, вновь вставая под разрывы.

Вместе с ними, отдыха не зная,
С санитарной сумкой, с автоматом
Ты дошла до берегов Дуная
В памятном далёком сорок пятом.

И сегодня, в праздничную дату,
Дружбу фронтную вспоминая,
Я тебе как другу и солдату,
Свой привет на Волгу посылаю.

ТАЛАНТ МИЛОСЕРДИЯ

С. В. Андрющенко,
главная медицинская сестра
ГАУЗ АО «Ивановская районная больница»

Очень много раздал Бог людям талантов, не каждый, прожив жизнь, обнаруживает свой дар, не каждый может с чистой душой сказать: «Да, это мое дело, и делаю я его очень хорошо». Людмиле Акимовне Бережной повезло, потому что она раз и навсегда нашла свою профессию – медицинская сестра!

Милосердие проявлялось с детских лет – выхаживала щенят, котят, которые впоследствии пристраивались в добрые руки, либо оставались жить в семье. Людмила подросла...

Далее – взрослая жизнь. В 1973 году окончила годичные курсы медицинских сестер при Амурском облздравотделе г. Благовещенска.

По окончании учреждения была принята на должность медицинской сестры в Ивановский ясли-сад №3. За отличные показатели в работе награждена множеством почетных грамот и поощрений.

В 1987 году Людмилу Акимовну заметили в администрации больницы и пригласили на должность старшей медицинской сестры терапевтического отделения. Но и здесь наша героиня не остановилась на достигнутом, с легкостью совмещала новую должность с работой процедурной медсестры. «Легкая рука» делала свое дело так, что пациенты специально подгадывали время, чтобы попасть на инъекции именно к Людмиле. А она не уставала совершенствоваться в своей работе: регулярно повышала квалификацию, читая медицинскую литературу, периоди-



чески обучалась на факультете повышения квалификации, получила высшую квалификационную категорию по специальности «Сестринское дело».

Важно отметить, что при участии Людмилы Акимовны вверенное ей отделение добивалось лучших показателей в работе. Коллектив дружный, слаженный, профессионально компетентный.

Много всего произошло за 50 лет работы в медицине, выросли дети, Надежда и Владимир, дочь – педагог, сын – востребованный электрик, четверо внуков.

А Людмила Акимовна теперь ветеран труда, имеет высшую квалификационную категорию, множество грамот и поощрений, грамотный наставник для молодых специалистов, владеющая всеми методиками проведения процедур и оказания первой неотложной помощи. Старшинство передано в надежные руки, а коллектив продолжает демонстрировать понимание принципа эффективной работы в команде.

Но самое главное – никто и никогда не слышал от нее отказа в помощи и не видел равнодушия в глазах. Людмиле Акимовне 70 лет, и она по сей день продолжает трудиться в родном коллективе; всегда внимательна, вдумчива, сосредоточена, всегда с улыбкой, всегда мила и сердечна.

Милосердие – это талант, который необходимо нести в массы, преумножать и поощрять.

БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ

А. В. Данилова, Н. В. Марченко,
преподаватели филиала ГАУ АО ПОО
«Амурский медицинский колледж» в г. Райчихинске

XXI век по праву называют веком лабораторной диагностики. За последние десятилетия были открыты опасные заболевания, выявить которые можно только после проведения трудоемких анализов. Сегодня постановка точного диагноза и прогноз лечения просто немыслимы без лабораторных исследований.

Медицинский лаборант-техник – это специалист, который владеет необходимыми медицинскими знаниями и методами работы, позволяющими получить максимально точный и достоверный результат. Диагноз зачастую подсказывают анализы крови, мочи и кала, а от этого зависит процесс лечения, т.е. качественная медицинская помощь человеку.

И о таком специалисте сегодняшний рассказ.

Лариса Ильинична Христюк, 1971 года рождения, в 1989 году окончила Райчихинское медицинское училище по специальности «Медицинская сестра». В 1994 году прошла специализацию по бактериологии в Амурском медицинском колледже и по настоящее время работает медицинским лаборантом-техником в Райчихинской городской больнице. Стаж работы в бактериологической службе 30 лет, имеет высшую квалификационную категорию. Лариса Ильинична говорит, что в период учебы ей очень нравилась микробиология.

– И сейчас, во время работы, мне очень интересно глядеть в мир микроорганизмов, проводить микробиологические исследования, выявлять возбудителей заболеваний и определять чувствительность антибактериальных препаратов к возбудителю. Эта работа подходит людям, которые любят медицину, любят проводить биологические исследования, хотя и способны помогать людям, – говорит Лариса Ильинична.

Для меня лаборатория – это сердце больницы, без которого не будет нормально функционировать ни одно подразделение. Если что-то случится с лабораторией – наступит коллапс. Конечно, компьютеры – вещь хорошая, и аппарат обратил бы своё внимание на отклонение от нормы, но только собственные глаза – самый точный инструмент, и плюс к этому думающая и анализирующая голова – смогут найти ответ на самую сложную задачу. Вот и получается, что вся эта работа – постоянное самосовершенствование.

Запоминающиеся случаи в моей работе происходят часто. Как-то в приёмное отделение больницы обратилась мама с ребенком с признаками ОРВИ, высокой температурой. После осмотра педиатром был поставлен предварительный диагноз – менингит, и назначен посев ликвора на микрофлору. В ликворе была обнаружена гемофильная палочка – это редкий капризный микроорганизм, который трудно выделить и который представляет прямую угрозу



здоровью человека. Благодаря своевременному выявлению микроорганизма и определению чувствительности к антибиотикам ребенок выздоровел.

Следя за анализами тяжелобольных и видя положительную динамику, радуешься, что человеку удалось победить болезнь, значит – будет жить. Такие моменты очень радуют и воодушевляют, а профессия учит внимательности, точности, пунктуальности, без права на ошибку.

*Без лаборантов вся работа встанет,
Их труд, как лучик света через мглу,
От пациента лишь тогда болезнь отстанет,
Когда причина будет на виду!*

*Где нет печали, зависти, расстройства,
Где Доброта одна лишь правит бал,
Где у людей лишь с «плюсом» только свойства,
Где счастливы и здоровы и стар, и мал!*

*Живется вам пускай легко, нетрудно
Среди мензурок, колб и микроскопов,
Любовь к профессии пусть будет обоюдна,
Желаем Счастья повелителям микробов!*

Что бы мы делали без вас, уважаемые лаборанты? Ваша работа – это труд, на котором держится вся медицина. Ваши анализы – это то, что определяет здоровье каждого из нас и помогает врачам бороться с болезнями.

Хочется выразить огромную благодарность за труд, упорство, профессионализм и знания, которыми вы обладаете. Вы своей работой делаете наш мир лучше и здоровее. Желаем Вам здоровья, успехов в вашем благородном труде, а также удачи и душевного равновесия!

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Совет медицинских сестер
ГБУЗ АО «Серышевская районная больница»

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни. Ни для кого не секрет, что здоровье нации зависит не только от профессионального мастерства работников учреждений здравоохранения, но и регулярных занятий физической культурой и спортом, которые оказывают положительное влияние на здоровье человека.

Наша ГБУЗ АО «Серышевская районная больница» – это не только профессионалы своего дела: доктора, медицинские сестры, прочий персонал, но и те, кто личным примером показывает, что физическая культура и спорт являются средством сохранения и укрепления здоровья людей. Мы принимаем активное участие в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в муниципальных соревнованиях по различным видам спорта. Участники сборной команды больницы неоднократно становились победителями и призерами Всероссийской акции «Лыжня России». Наш коллектив регулярно принимает участие в «Кроссе нации». А к профессиональным праздникам мы сами с большим удовольствием организуем и участвуем в физкультурно-спортивных флэшмобах.

На протяжении многих лет налажено тесное взаимодействие и сотрудничество с Комитетом по культуре, молодежной политике и спорту администрации Серышевского муниципального округа. Так, в 2023 г. более 700 соревнований различного уровня были обеспечены медицинским сопровождением.



Врачи, средний и младший медицинский персонал



Участник - и.о. главного врача
Шпинев В. В.



Медицинская сестра палатная хирургического отделения
Филонова Н. А.

ПЕРВЕНСТВО ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

М. М. Родионова, председатель
Молодежного совета Амурской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ

В начале марта 2024 все самые увлеченные любители лыж съехались в живописное место Амурской области, на турбазу «Мухинка», где на озере Сомова проходило 42-е первенство Амурской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ по лыжным гонкам.

Более 100 человек приняли участие на дистанциях знаменитого лыжного соревнования. Были представлены 15 учреждений здравоохранения Амурской области. В течение двух дней команды боролись за победу: в первый день стартовали участники дистанций для классического хода,

женщины – 3 км, мужчины – 5 км; во второй – состоялась смешанная эстафета, длина дистанции: женщины – 1,5 км, мужчины – 2,5 км.

Лыжники продемонстрировали свой технический арсенал, силу, выносливость и самоотдачу, преодолевая дистанцию с энтузиазмом и проявляя волю к победе. Болельщики и зрители, поддерживающие своих любимых спортсменов, подарили соревнованиям особое эмоциональное наполнение.

По итогам двух дней соревнований места распределились следующим образом:

1 подгруппа
I место – ГАУЗ АО «Ивановская больница»
II место – ГАУЗ АО «АОКБ»
III место – ГБУЗ АО «Зейская больница»
IV место – ГБУЗ АО «АОПБ»
V место – АГМА
VI место – ОКП
VII место – ГБУЗ АО Свободненская поликлиника
VIII место – ГАУЗ АО «БГКБ»

2 подгруппа
I место – Константиновка
II место – Белогорск
III место – ГАУЗ АО «Тамбовская больница»
IV место – ГАУЗ АО «АОИБ»
V место – Свободненская больница
VI место – Ромненский район
VII место – ГАУЗ АО «АОКБ» 2
VIII место – ГБУЗ АО ССМП г. Благовещенска
IX место – ГАУЗ АО «ДГКБ»

Поздравляем команды с победой и благодарим за участие!!
Ждём всех на летние соревнования по туризму!

СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. К счастью, безвозвратно прошло то время, когда крутым считалась сигарета в зубах и бутылка пива в руках. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!». С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано.

Прежде всего, необходимо трезво оценить свои силы. В таком деле, как физические нагрузки, главное – не перестараться. Начинаящему спортсмену нужно особенно внимательно прислушиваться к собственным ощущениям. Не стоит заниматься «до упаду». Как только появляется чувство, что мышцы потрудились достаточно, нужно прекращать выполнение упражнения. Не следует расстраиваться, если не получится сразу сделать много подходов или достигнуть определенного резуль-

тат. Успех придет постепенно с течением времени. Главное – не навредить себе в таком благом намерении, как вести активный здоровый образ жизни.

Дозировать нагрузки в зависимости от возраста. Понятное дело, что маленьким детям, подросткам и пожилым людям противопоказаны нагрузки, связанные, например, с поднятием тяжести. Мужчинам и женщинам среднего возраста можно работать над определенными группами мышц, которые считаются проблемными.

Тренировки должны быть регулярными. Только тогда возможно достижение желаемого результата. А если ваши занятия спортом ограничатся посещением спортзала дважды или трижды за полгода, спорт и здоровый образ жизни никак на вас не повлияют.

Как заниматься спортом для здоровья?

Прежде всего, необходимо трезво оценить свои силы. В таком деле, как физические нагрузки, главное – не перестараться. Начинаящему спортсмену нужно особенно внимательно прислушиваться к собственным ощущениям. Не стоит заниматься «до упаду». Как только появляется чувство, что мышцы потрудились достаточно, нужно прекращать выполнение упражнения. Не следует расстраиваться, если не получится сразу сделать много подходов или достигнуть определенного резуль-

тат. Успех придет постепенно с течением времени. Главное – не навредить себе в таком благом намерении, как вести активный здоровый образ жизни.

Дозировать нагрузки в зависимости от возраста. Понятное дело, что маленьким детям, подросткам и пожилым людям противопоказаны нагрузки, связанные, например, с поднятием тяжести. Мужчинам и женщинам среднего возраста можно работать над определенными группами мышц, которые считаются проблемными.

Тренировки должны быть регулярными. Только тогда возможно достижение желаемого результата. А если ваши занятия спортом ограничатся посещением спортзала дважды или трижды за полгода, спорт и здоровый образ жизни никак на вас не повлияют.

Однако при всем желании не всегда есть возможность заняться любимым видом спорта. Возможно, нет условий для занятий, нет финансов, нет возможности, чтобы оплатить услуги тренера и купить экипировку, а может быть, начинать заниматься просто поздно. Не стоит отчаиваться! Существует множество самых доступных для новичков видов спорта, которые помогут

держат себя в форме без особых затрат.

Согласно исследованию социологов, человек, систематически занимающийся спортом, в 2-3 раза легче переносит тяготы жизни, на 15-20% более инициативен в работе, общественной жизни коллектива, у него выше творческая активность, общительность, он больше уверен в себе, стремится добиться лучших результатов. Большая группа ученых, изучив влияние физической культуры и спорта на образ жизни человека, сделали вывод также о совершенствовании многих важных социальных и биологических качествах людей, оказывающих прогрессивное влияние на формирование и гармоничное развитие и воспитание человека.

В нашей быстротечной жизни, которая наполнена стрессами, экономическими спадами, нехваткой времени, плохой экологией, необходимо вовремя прислушаться к своему телу, душе и прожить здоровым, молодым, счастливым человеком. Есть единственный способ продлить молодость, красоту и оставаться надолго красивым человеком – это занятия спортом и физкультурой. Поэтому начинать думать о здоровье, красоте тела, внутренней энергии, развитии духовной гармонии необходимо с детства.

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

С. В. Андрищенко,
главная медицинская сестра
ГАУЗ АО «Ивановская районная больница»

Работа в медицинской сфере является одной из наиболее эмоционально насыщенной и напряженной. Ведь сотрудники вынуждены работать среди множества факторов, которые способствуют развитию стресса: ненормированный рабочий день, конфликты, постоянное чувство ответственности за жизнь и здоровье людей, отсутствие права на ошибку и прочее. Именно поэтому данная отрасль наиболее подвержена развитию профессионального стресса и синдрома эмоционального выгорания.

Очень важно своевременно получить нужную информацию по преодолению психоэмоционального истощения. В 2011 году на базе Амурского медицинского колледжа

я проходила курсы усовершенствования на цикле «Организация сестринского дела». Преподаватель Р. Б. Демьяненко поделилась с нами разработанными ею памятками по психологии. Несмотря на то, что прошло немало лет, они до сих пор являются актуальными, и в нашей больнице периодически тиражируются в помощь медицинским работникам.

Это не научные статьи, напичканные определениями и терминами, это небольшие буклеты с простой и понятной информацией к действию. Некоторые из них представлены к ознакомлению.



МОГУ ЛИ Я НАУЧИТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ? ДА, И ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО ДЕЛАТЬ НЕ ХУЖЕ ДРУГИХ!

Вы бываете иногда похожи на пороховую бочку, с зажженным фитилем? Возможно, Вы только в теории понимаете значение выражения «держат себя в руках»? Вам часто приходится жалеть о том, что Вы сказали или сделали? Вам уже приходилось извиняться, говоря: «Я просто был вне себя...»? А может, кто-нибудь уже советовал Вам отдохнуть и подлечить нервы? Если на два и более вопросов Вы ответили удовлетворительно, то эта информация – специально для Вас!

Способ 1. ПАУЗА

Это не способ управлять эмоциями, а способ жить без неприятностей. Если уж Вы раздражены – дайте себе время остыть, а лишь затем отвечайте собеседнику, решайте что-то и действуйте.

Способ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Состояние здоровья – один из основных факторов, определяющих эффективность работы нервной системы. Движение, свежий воздух, фрукты, овощи и продуманный режим дня делают людей более спокойными и уравновешенными.

Способ 3. РАЗУМНЫЕ ПОЗИТИВНЫЕ ОЖИДАНИЯ

Когда ожидаете от себя и от других слишком много – страдаете от несбывшихся надежд. Людям не свойственно совершенство, люди мыслят и поступают не так, как хочется Вам. Никто из окружающих ничего Вам не должен. В то же время обычно люди не стремятся причинить Вам зло. Когда везде ищите подвоха и приписываете всем без разбора дурные мотивы – страдаете от одиночества, тоски, безнадежности, досады и недоверия. При этом зачастую не можете достичь элементарных целей.

Способ 4. КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ В ОКРУЖАЮЩЕЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Каждый момент времени вокруг Вас происходит множество разнообразных событий. Одни окрыляют нас, другие выбивают из колеи. Некоторые занимают нас весь день, а иные пролетают вереницей мимо, не оставляя заметного следа в жизни. Задача состоит в том, чтобы радостным, приятным событиям уделять больше времени и внимания, чем неприятным, раздражающим. Лучше весь день умиляться милым пустякам, чем с утра до вечера предаваться горю и тоске.

Способ 5. ВООБРАЖЕНИЕ

Удивительная особенность человеческих эмоций состоит в том, что они с одинаковой силой возникают как под действием реальных обстоятельств, так и воображаемых событий и явлений. Это легко проверить: вспомните, например, какой-нибудь смешной случай из Вашей жизни. Разве он происходит сейчас? Или Вы вернулись в прошлое? Вспомните смешную сцену из любимого фильма – Вы уверены, что такое вообще когда-нибудь происходило на самом деле? Воображать можно как прошлое, так и будущее, и вообще нереальное, в любом случае это вызывает эмоции.

Способ 6. ЛОКАЛИЗАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ НА ПОДЛИННОМ ИСТОЧНИКЕ

Все неприятности в нашей жизни имеют причину. Как правило. Эта причина вполне конкретная. Однако, наш ум часто работает как кисть малолетнего художника: вместо того, чтобы поставить на листе черную точку, он ставит жирную черную кляксу, размазывая ее так, что черным становится то, что на самом деле должно быть цветным. Со временем он может научиться ставить точки, поначалу ему придется перерисовать заново множество страниц. Важно анализировать и выделять настоящую причину своего несчастья, и не дуться на весь остальной мир, который ничего плохого Вам не сделал.

Способ 7. МУДРЫЙ ВЫБОР ДУХОВНОЙ ПИЩИ

Если весь день слушать недовольное бурчание и матерщину, едва ли к вечеру будешь в хорошем настроении. А что, если Вы сознательно выбираете книги, фильмы и печатные издания, культивирующие агрессивность, развра-

щенность, дух потребительства и недовольства? Поищите что-нибудь, способное Вас умудрить, утешить или вселить надежду.

Способ 8. ВЫБОР КРУГА ОБЩЕНИЯ

Еще раз напомнить, что «с кем поведешься, от того и наберешься»? Сами не знаете, как это происходит? Так же закономерно, как падение вниз кирпича, брошенного из окна.

Способ 9. СОЧУВСТВИЕ ОБИДЧИКУ

Часто негативные эмоции улечиваются, если вместо приписывания дурных мотивов Вы войдете в положение человека. Представьте, что у него болел зуб, умер любимый попугайчик или кто-то пару часов назад поговорил с ним так же, как он сейчас с Вами. Он едва ли хотел сделать плохо Вам, просто ему плохо самому, но он еще не умеет владеть собой, а Вы уже умеете.

Способ 10. КОНСТРУКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ (диалог с бедой)

Нет ничего трудного в том, чтобы впасть в отчаянье, но этот «легкий» путь имеет тяжелые последствия. Начать трезво рассматривать проблему поначалу так же неприятно, как препарировать труп. Но Ваша жизнь – не мертвое тело, и вникать в суть проблемы – не пустое любопытство. Любые усилия, направленные на улаживание разногласий вознаграждаются, двойные усилия вознаграждаются вдвойне, тройные – втройне.

Способ 11. ДОБРЫЕ ДЕЛА

«Большее счастье давать, чем получать» – этот закон, сформулированный Иисусом Христом, не опровергнет никто, даже в нашу эпоху повального эгоизма. Сделайте что-нибудь приятное тому, кто рядом с Вами, и почувствуйте, как изменится Ваше настроение. В следующий раз, когда Вам будет плохо, попробуйте сделать хорошее для другого человека.

Способ 12. АКТИВНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ

Любить, ненавидеть, тосковать, восторгаться, страдать, сопереживать, надеяться, испытывать нежную привязанность и бурную радость – такой бесконечной палитрой чувств наделены только люди! Поэтому неудивительно, что только люди способны говорить и создавать предметы искусства. Искусство – уникальный инструмент для выражения чувств. Музыка, пение, литература, стихи, танец, рисунок, живопись, аппликация, икебана, лепка, скульптура, вышивание, фотография, кино, – сколько еще видов искусств Вам известно? Все это дано Вам, чтобы выражать свои чувства. Попробуйте и Вы увидите, что это гораздо приятнее, чем выражать их кулаками и бранными словами. Но, если Вы не уверены, что сможете овладеть хоть каким-нибудь из них, просто поговорите с кем-нибудь или напишите смс.

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО

В. Ю. Мелькова, медицинская сестра детской стоматологической поликлиники,

С. А. Контомирова, старшая медицинская сестра детской стоматологической поликлиники ГАУЗ АО «Детская ГКБ»

Гигиена полости рта является одним из важных разделов личной гигиены человека и главным профилактическим, которое должно проводиться у всех без исключения людей, независимо от уровня стоматологической заболеваемости и состояния органов полости рта. Гигиена полости рта ценна тем, что она содержит в себе одновременно этиотропный и патогенетический механизмы профилактики, так как целью гигиены является химико-механическое удаление зубного налета – основного этиологического фактора кариеса зубов и болезни пародонта.

Основными предметами индивидуальной гигиены полости рта являются:

1. зубные щетки;
2. вспомогательные средства:
 - зубочистки;
 - зубные нити (флоссы);
 - ершики;
 - ирригаторы;
 - щеточка для языка.

Зубная щетка редко вызывает мысли о том, что тот или иной дизайн, та или иная щетина, жесткость, форма ручки и другие детали могут как-то влиять на здоровье. Стоматологи с этим в корне не согласны. Сегодня зубные щетки подлежат обязательной сертификации по нескольким параметрам.

Во-первых, это жесткость.

Различают щетки жесткие (hard), средней жесткости (medium) и мягкие (soft). Некоторые фирмы выпускают очень мягкие щетки (extra soft). Жесткие щетки можно использовать тем, кто уверен в своих крепких деснах. Именно такие щетки обеспечивают самый мощный массаж десен. Что касается очистительной силы щетины, то от жесткости она зависит в меньшей степени. Мягкие и очень мягкие зубные щетки следует предпочесть в случае частой кровоточивости десен, чтобы не травмировать дополнительно и без того травмированные десны. Средней жесткости щетки как-будто специально созданы для тех, кто сомневается, что выбрать.

Второе, на что стоит обратить внимание – это щетина щетки.

Сегодня стоматологи единодушны в мнении о натуральных компонентах, то есть о свиной щетине. Обычно этот вид щетины имеет свойство покидать свою ячейку в головке щетки значительно раньше, чем заканчивается первая чистка зубов. Кстати, щетину, попавшую в желудочно-кишечный тракт, однажды даже обвиняли в возникновении аппендицита. Одно время патологоанатомы при исследовании удаленного червеобразного

отростка стали так часто находить щетинки, что хирурги стали задумываться о том, не зубные ли щетки виноваты в возникновении острого аппендицита? Научные споры разрешились после того, как эпидемиологические данные показали, что аппендицитом болеют и те, кто зубы вовсе не чистит.

Современные материалы, из которых изготавливаются щетки, в отличие от своих натуральных родственников, не расслаиваются, не покидают своего места, и в них реже заводятся микробы. К тому же современные технологии позволили сделать индикаторную щетину. Так, в некоторых моделях щеток используется специальная краска, которая, постепенно исчезая, сигнализирует владельцу о том, что пора приобрести новый экземпляр.

Щетина должна быть аккуратно подстрижена и находиться недалеко от края пластиковой головки. «Лохматые» экземпляры должны вызывать опасения за фирменное происхождение щетки. Щетки с двухуровневой «стрижкой» (interdental) щетины обладают большей очистительной способностью в отношении межзубных промежутков. Именно в этих участках чуть ли не в половине случаев возникает кариес. Важное значение в конструкции щетки имеет частота кустопосадки. Оптимальное расстояние между кустами считают 2,2-2,5 мм. Параллельная форма кустопосадки – наиболее простая и эффективная. Щетки с густой кустопосадкой затрудняют их гигиеническое содержание, а также снижают очищающий эффект. Главная функциональная часть зубной щетки – головка.

Что касается формы, то следует предпочесть «окру-

глые» формы, потому как у них меньше шансов повредить слизистую оболочку рта. Размер можно подбирать по объему ротовой полости. Если вы при чистке зубов чувствуете, что во рту уже не остается практически места, то следует приобрести щетку меньшего размера. Чистящая головка не должна быть большой, в противном случае эффективность чистки снижается.

Поэтому необходимо учитывать размер головки. Для детей длина рабочей части щетки – 18-25 мм, ширина – 7-9 мм, а для взрослых длина – 23-30 мм, ширина – 7,5-11 мм.

В-третьих, следует обратить внимание на конструкцию щетки. Расположенные резиновые панельки препятствуют скольжению в руках, тем самым предупреждают травмы десен при интенсивных движениях рук и утренней заторможенности центральной нервной системы. Уменьшению давления на десны способствует изгиб щетки – «змейка» или «шарик», находящиеся недалеко от чистящей поверхности. Иногда производители прибегают к удлинению ручки для снижения давления на десны.

В детской стоматологической поликлинике ГАУЗ АО «Детская ГКБ» работают квалифицированные специалисты и врач-гигиенист, которые консультируют родителей и детей о том, как правильно подобрать зубные щетки, зубные пасты, покажут на муляже, как правильно чистить зубы, дадут в руки ребенку щетку и попросят продемонстрировать правильные движения.

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Солнце улучшает настроение и предотвращает депрессию. В свою очередь, вещества, которые отвечают за хорошее настроение, стимулируют иммунную систему. Ультрафиолетовые лучи активизируют большинство процессов, происходящих в организме – дыхание, обмен веществ, кровообращение и деятельность эндокринной системы. Кроме того, под воздействием солнечных лучей наш организм вырабатывает витамин D.

Лето – идеальное время, чтобы позаботиться о своем здоровье. Хорошая погода, продолжительный световой день – вовсе не повод сидеть дома. Очень полезно ходить пешком, при этом по возможности лучше выбирать тенистые аллеи, зеленые бульвары. Полезно гулять после грозы или когда моросит дождь. В такие дни воздух чище всего. Езда на велосипеде на свежем воздухе способствует притоку кислорода, а так же укрепляет мышцы ног.



Совершайте пробежки, бег улучшает работу дыхательной системы и кровообращения, укрепляет сердце, снижает вероятность стресса. Полезно гулять в парке, лесу, где воздух насыщен веществами, которые регулируют дыхание, повышают уровень гемоглобина в крови, укрепляют иммунитет, улучшают работу мозга. Летом очень приятно погулять по зеленой травке или теплому песку босиком. Не отказывайте себе в этом удовольствии.

На подошве наших ног множество нервных окончаний, которые активируются при ходьбе босиком. Хождение босиком по траве, песку, камням – хороший способ точечного массажа, который пробуждает жизненную энергию. Водные процедуры на свежем воздухе закаляют организм, улучшают кровообращение. Даже, если вода холодная, просто достаточно помочить в нее ноги. Это то же укрепляет иммунитет. Не забывайте про «фитнес на грядках» на даче или в саду, но только не перестарайтесь. Физические нагрузки необходимы нашему организму. Они укрепляют мышцы, ускоряют кровообращение, помогают выработке эндорфина – гормона удовольствия и счастья.

Лето радует нас свежими и сочными овощами, фруктами и ягодами. Употребляя их в пищу, можно увеличить жизненные силы, улучшить состояние организма и восполнить недостаток витаминов. Морковь – это настоящий се-

крет молодости, красоты и долголетия. Она ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А. Редис является богатым источником витаминов С, В1, В2, В5, РР, калий, кальций, натрий, магний, фосфор и железо. Этот полезный во всех отношениях овощ повышает иммунитет и уровень гемоглобина в крови. Капуста богата витамином С. Клубника обладает мощным противовоспалительным и противомикробным действием. Она содержит витамин С, РР, В2, Р из микроэлементов – железо, кальций, фосфор, магний.

Земляника ценна как источник аскорбиновой кислоты. Употребление свежих ягод повышает работоспособность, выносливость, улучшает работу сердца. Хорошо утоляет жажду. Клюква помогает в борьбе с инфекциями. Черноплодная рябина нормализует артериальное давление и понижает уровень холестерина в крови. Не забывайте про свежие овощные соки, особенно из моркови и тыквы. Зелень – укроп, петрушка, сельдерей также обязательно должны быть на вашем столе. Забудьте про тяжелый ужин, замените его разнообразными холодными супами, такими как гаспачо, окрошка, свекольник. На перекус вместо шоколадки огурчик или яблочко.



Однако неосторожное пребывание под палящим солнцем может привести к солнечным ожогам, как от легкого покраснения, болезненности, отечности кожи, так и до появления пузырей и повышения температуры тела. Чтобы избежать себя от подобных неприятностей, выходя на солнце, следует учитывать:

- наиболее опасно находиться под прямыми лучами с 11.00 до 16.00, когда солнце светит наиболее ярко
- всегда нужно надевать головной убор, лучше с широкими полями или козырьком
- наш организм, находясь на солнце, быстро теряет влагу, кожа быстрее обезвоживается, поэтому следует пить больше воды
- специальная солнечная косметика снижает риск возникновения солнечного ожога.

Принимайте солнечные ванны без фанатизма, обязательно используйте солнцезащитные средства, головной убор и очки от солнца.

www.10gkb.by



ЦЕЛЕБНЫЕ СИЛЫ АРТ-ТЕРАПИИ

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ассоциация средних медицинских работников Амурской области реализует грантовый проект «Целебная магия цвета», призванный помочь людям с ограниченными возможностями здоровья посредством приобщения к искусству развить свои способности к самовыражению и самопознанию, решению психологических проблем и полноценно участвовать в общественной и культурной жизни города. Одним из методов работы была выбрана арт-терапия.

Про целебную силу искусства знают все. Стоит посмотреть веселую комедию, послушать любимую музыку, как сразу становится легче.

Но и сам участник творческого процесса способен значительно облегчить свое болезненное состояние. Любой человек может выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности.

В психотерапии направление арт-терапии давно выделено в особый вид лечения. Ее клиническая эффективность подтверждена многочисленными научными исследованиями и не имеет противопоказаний.

ЧТО ТАКОЕ АРТ-ТЕРАПИЯ

Арт-терапией именуют форму психотерапии, при которой человек, используя художественные материалы и занимаясь творчеством, во всей полноте выражает свои эмоции и прорабатывает психологические проблемы.

Это синтез психологии и искусства, цель которого – осознание своих глубинных проблем и выхода из них. Это естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество.

Термин «арт-терапия» придумал английский художник Адриан Хилл в 1938 году. Сначала этот метод он опробовал на себе, когда лечился от туберкулеза в санатории и начал там рисовать. Он заметил, что его состояние здоровья при этом значительно улучшилось. Заметили эффект от живописи и врачи учреждения, предложив Хиллу организовать уроки рисования для других пациентов.

Спустя год арт-терапия была включена в курс санаторного лечения. Пациенты таким образом отвлекались от своих тревог и боли, от переживаний и страхов и настраивались на позитивные перемены.

АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Инвалиды и люди с ограниченными возможностями здоровья – категория граждан, особо нуждающихся в психологической реабилитации и социальной адаптации к постоянно меняющимся условиям жизни. Этим людям важно ощущать свою полезность для семьи и общества, значимость себя как личности. Это помогает сохранять высокую самооценку, формировать активную жизненную позицию, адекватно относиться к собственному положению.

Арт-терапия, по мнению психотерапевтов, эффективно снижает тревожность и борется с разного рода страхами и фобиями. Она поможет в случае стресса, депрессии или эмоционального выгорания, так как занятие творчеством разгружает мозг от неприятных мыслей и расслабляет тело.

КАКИЕ ЖЕ ЕЩЕ ЗАДАЧИ РЕШАЕТ АРТ-ТЕРАПИЯ?

- Сохранение внутренней гармонии, повышение самооценки, жизненного тонуса в целом
- Преодоление коммуникативных барьеров, избавление от чувства ненужности и одиночества
- Активизация психических функций (память, внимание, мышление).

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ

1. Изотерапия. Включает занятие живописью и рисованием, нейрографику, цветотерапию, свободное рисование. Этот вид помогает выразить чувства и проанализировать их.

2. Музыкальная терапия. Может быть пассивной – прослушивание музыкальных произведений. Бывает и активное исцеление музыкой при ее самостоятельном создании, в пении и при игре на инструментах.

3. Танцевальная терапия. Танцы высвобождают эмоции человека, снижают уровень тревоги, повышают уверенность в своих силах.

4. Библиотерапия. С помощью точно подобранных книг можно лечить человека словом.

5. Сказкотерапия. Еще один вид исцеления словом. Это также работа с бессознательным, анализ «сказочно-го» сценария жизни пациента и написание нового.

6. Кинотерапия. С помощью кино можно оценить свою жизненную ситуацию и найти новые варианты поведения и выхода из нее.

7. Фототерапия. Тут идет анализ того, что вы фотографируете, что вас побудило выбирать эти кадры.

8. Глиноterapia. Лепка тоже может быть методом работы с эмоциями.

9. Куклотерапия. Игра в кукольный театр по специальному терапевтическому сценарию.

10. Метафорические ассоциативные карты. Разрешение ситуаций, работа с подсознанием через ассоциации.

Арт-терапевтические методы одинаково хорошо подходят как взрослым, так и детям.



КАК РАБОТАЕТ АРТ-ТЕРАПИЯ

Главная ценность арт-терапии состоит в том, что она может уравновесить психическое состояние человека, повышая его способность к самовыражению, самопознанию и рефлексии. С помощью искусства на символическом уровне проживаются фактически все чувства и эмоции человека: любовь и ненависть, обида и радость, злость и восторг, гнев, страх, разочарование. Негативные чувства могут быть выплеснуты в приемлемой, нетравматичной форме, пережиты и изменены – в результате человек чувствует облегчение от трудной жизненной ситуации.

Рисую, раскрашивая, сочиняя, читая истории, вылепливая фигурки, человек не просто решает какую-то конкретную узкую задачу. Он учится смотреть на ситуацию со стороны, обретает более глубокое видение и понимание своей жизни, находит важные ответы на вечные вопросы: а кто я? Зачем я живу? Что для меня главное? В чем мое предназначение, моя истина, мой смысл? Что хорошего я несу в мир? Чем я ценен? Какова моя роль в мире? А это уже значительно больше, чем просто лечение того или иного признака.

Проект «Целебная магия цвета» предлагает для решения поставленных задач использовать возможности живописи: линий, красок, цвета. Для участников пройдут встречи и мастер-классы с известными художниками Амурской области, экскурсии в музеи и художественные галереи г. Благовещенска. Также будет организована выставка работ участников проекта.





МЕДИКИ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



УЧРЕДИТЕЛЬ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «АССОЦИАЦИЯ СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ПУШКАРЕВ ЕВГЕНИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ,
ДИРЕКТОР ГАУ АО ПОО «АМУРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»,
ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ ПО СЕСТРИНСКОМУ ДЕЛУ

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
ВОРОБЬЁВА МАРИНА ВАЛЕНТИНОВНА,
СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА ХИРУРГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГБУЗ АО «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №2»
ДЕНИСЕНКО ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»
НАСЕКИНА ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:
ВЛАСЕНКО ОЛЬГА ПЕТРОВНА,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ГАУ АО ПОО «АМУРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИРОНОВА МАРИНА ИВАНОВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»
КРАВЧЕНКО НАДЕЖДА ВАЛЕРЬЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА № 1»
ПРОВОРОВА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГБУЗ АО «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №3»
ЧЕРКЕСОВА НАТАЛЬЯ ЯКОВЛЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»
ЖИЛИНА НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА,
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГБУЗ АО «АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»
АНДРЮЩЕНКО СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «ИВАНОВСКАЯ БОЛЬНИЦА»
БРИТОВА ОКСАНА АЛЕКСАНДРОВНА
ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА ГАУЗ АО «АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА»

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ
ЛУНИНА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ГАУ АО ПОО «АМУРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



ДИЗАЙН, ВЕРСТКА, ПЕЧАТЬ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ДЕЛОВОЕ ПРИАМУРЬЕ»,
675029, г. Благовещенск, ул. Комсомольская, 89, тел. +7 (4162) 77-11-72,
e-mail: delp@list.ru, www.delp.ru.





**телефон горячей линии Ассоциации:
(4162) 42-02-26**