

Nr 15 /2025

**Revista editată de Școala Postliceală Sanitară
„Carol Davila”, Slatina**

Discipolii lui Carol Davila



Redactor sef: Prof. Filofteia Vedere

Colectivul de redactie:

Andreea Manda

Andreea Marin

Elissa Nedelea

Asteptam opiniile,comentariile si intrebarile dumneavoastra!

IN MEMORIAM !

PROFESOR -ANA COJOCARU











**RESPECT ȘI RECUNOȘȚINȚĂ PENTRU UN PROFESOR DE EXCEPȚIE,
CARE A SLUIT CU CREDINȚĂ ACEASTĂ ȘCOALĂ!**

Medicina viitorului în următorii 10 ani

Se vorbește despre **un viitor în care medicii și pacienții sunt conectați**. Sistemul medical actual este în mare parte un sistem de îngrijire medicală, construit la mijlocul secolului trecut. S-au făcut progrese extraordinare în ceea ce privește diagnosticarea unei boli și tratamentele medicale, însă ce nu s-a modificat a fost furnizarea îngrijirilor medicale. Sunt spitale care încă tratează pacienții în condiții nu foarte bune, pentru că sistemul medical nu a fost conceput pentru a face față creșterii imense a bolilor cronice, care reprezintă în acest moment peste 80 % din cheltuielile din sănătate.

Dacă cineva nu se simte bine și trebuie să primească un tratament, el trebuie să ajungă prima dată la medicul de familie, după aceea să aibă o întâlnire cu un specialist într-un spital, să facă teste și analize, iar după aflarea rezultatelor să primească tratamentul, acest lucru poate dura foarte mult timp

Asta se poate schimba doar dacă începem să privim asistența medicală din perspectiva pacientului, implicând mai întâi ajutorul acordat pacientului în legătură cu transmiterea informațiilor legate de orele de somn, fumat, consumul de lichide și realizarea exercițiilor fizice, precum și toate aspectele legate de gestionarea corectă a stării lor, cum ar fi respectarea orarului medicamentelor. Însă această comunicare nu implică doar faptul de a le spune pacienților ceea ce să facă (majoritatea oamenilor care fumează știu că este rău pentru sănătatea lor), ci să îi implice cu adevărat, oferindu-le tehnologie inteligentă, astfel încât să se poată monitoriza îndeaproape. Pot avea dispozitive care să măsoare constant ritmul cardiac, tensiunea arterială, respirația, greutatea sau nivelul de activitate.

Toate aceste date vor fi trimise pe dispozitivele sau aplicațiile lor pentru smartphone arătând cum evoluează sănătatea lor. Aceste aplicații pot arăta atunci când este necesară o intervenție sau dacă persoana respectivă, de exemplu, poate să fie în pericol de un accident vascular cerebral. Atât persoana, cât și echipa de medici și asistenți pot monitoriza starea de sănătate de la distanță. Vorbim despre o conexiune de 24 de ore între pacient și cei care îl monitorizează.

Tehnologia și știința sunt într-o continuă dezvoltare, iar fiecare dintre noi dorește să țină pasul cu ce este nou. Experții în domeniu au prezentat câteva idei futuriste, iar o mare parte dintre acestea sunt la doar câțiva ani distanță.

O inovație în acest sens presupune, de exemplu, interacțiunea pe care un medic o are asupra pacientului. Medicul folosește tableta pe care sunt monitorizați pacienții, realizând în timp real o ecografie cu inima care bate a unui pacient. În momentul în care se constată nereguli, medicul de familie transmite acest lucru imediat unui cardiolog pentru o diagnosticare rapidă a pacientului și pentru a stabili un plan de îngrijire

De asemenea, nu necesită programări care pot dura săptămâni sau chiar luni, totul se rezolvă în timp real. Întotdeauna un pacient cu boli cronice va avea nevoie de specialiști care să aibă grijă de el, dar acest lucru nu trebuie să se întâmple în același spațiu sau în același timp. O rețea de îngrijire înseamnă că mai mulți specialiști pot privi cazul simultan, iar acest lucru poate să permită o diagnosticare precoce ale problemelor de sănătate.

De asemenea, se vorbește despre **un viitor în care roboții ajută persoanele în vârstă**. Unde suntem acum cu tehnologia? Pe măsură ce populația îmbătrânește, devine din ce în ce mai important să contribuim la o îmbunătățire a experienței de viață și să le permită oamenilor să trăiască independent mai mult timp. În acest scop sunt într-un program de dezvoltare două tipuri de roboți, roboți însoțitori și roboți asistenți.

S-au creat deja astfel de roboți, precum cel numit MIRO (nume derivat din termenul „Mimetic Robot”), care sunt ca niște animale de companie inteligente. Se pot deplasa dintr-o cameră în alta, poate comunica cu pacientul, iar acest lucru este cel mai important. Singurul dezavantaj pe care îl au acești roboți este că nu va înlocui o persoană, dar poate îndeplini un rol similar cu cel al unui animal de companie și fără să aibă responsabilități. Astfel de roboți pot fi programați pentru a îndeplini anumite sarcini simple. Ca de exemplu, pacientul poate întreba „mi-ai văzut ochelarii?” sau „unde este telecomanda?” și aceștia pot găsi lucrurile.

De asemenea, sunt conștienți de ceea ce se poate întâmpla cu pacientul, iar în cazul în care se întâmplă ceva poate suna la un echipaj de ambulanță, pompieri sau la poliție (la numărul de urgență). Acest robot își poate regla înălțimea, poate lua o ceașcă de ceai dintr-o cameră și să o ducă pacientului, poate aminti pacientului când să își ia medicamentele.

Se pare că acesta este doar începutul a ceea ce roboții vor putea face în viitor. În Japonia s-au construit roboți care pot ridica pacienții din pat și îi pot muta dintr-o cameră în alta. Cu toate

acestea, este foarte important să recunoaștem că roboții nu vor fi un obstacol sau ceva de temut, ci fac parte din soluție, aceștia fiind un ajutor pentru oameni și de asemenea, este viitorul asistenței medicale, roboții vor lucra alături de oameni pentru a măări șansele de supraviețuire și de îngrijire a pacienților.

Totodată, se vorbește despre **un viitor în care nano-medicina poate vindeca orbirea și chiar cancerul**. Unde este tehnologia acum? Nanoștiința este un domeniu relativ nou care studiază materialele la o scară nano (aproximativ 1 până la 100 nanometri). Pentru a vă face o idee despre cât de mic este, o foaie de ziar are aproximativ 100.000 de nanometri. O parte din valoarea nanomaterialelor constă în faptul că acestea pot avea proprietăți foarte diferite față de macromaterialele originale. Mai mult decât atât, aceste proprietăți se schimbă în funcție de dimensiunea și forma lor. Asta înseamnă că nanotehnologia crește efectiv numărul de materiale cu care trebuie să lucrăm.

Un exemplu, ar fi aurul care la nivelul nano este roșu, iar când mai multe nanoparticule de aur se strâng împreună, acestea își schimbă culoarea în albastru. Dacă se proiectează ceva care valorifică această proprietate care își schimbă culoarea, ar putea fi folosit pentru a dezvolta sisteme cu eficiență ridicată în detectarea și semnalarea prezenței sau absenței unor particule virale sau bacterii, ceea ce în prezent este foarte greu de făcut. În prezent mutațiile genetice se pot aborda folosind particule de virus pentru a transporta ADN-ul într-o celulă, pentru a vedea modificările făcute la nivel genetic. Aceasta este o formă eficientă a terapiei genetice, dar uneori poate fi toxică.

Se vorbește despre **un viitor în care trei din patru persoane cu cancer vor învinge boala**. În ultimii cinci ani, în special, cercetătorii au căutat modalități de a folosi sistemul imunitar pentru a combate cancerul folosind medicamente imunoterapice. Acest tratament avertizează sistemul imunitar al organismului de prezența tumorilor ascunse, permițând astfel apărarea organismului. Se știe, de foarte mult timp, că celulele canceroase sunt „invizibile” pentru sistemul imunitar, dar se speră ca acest tratament să facă vizibile aceste celule, astfel încât cancerul să poată fi detectat. Cel mai greu de detectat din timp sunt cancerul pulmonar și al pielii.

Un alt domeniu în care există o mulțime de activități de cercetare este reprezentat de căutarea semnalelor în sânge. Se încearcă realizarea unei analize foarte detaliată a sângelui în vederea detectării semnalelor precoc de cancer. În viitor, noua dezvoltare tehnologică va face o diferență majoră în ceea ce privește radioterapia. Se va putea modela fasciculul și să fie direcționat mai precis, ajutând la transmiterea unei doze mai puternice celulelor canceroase și care va dăuna mai puțin altor părți ale corpului.

De asemenea, se vorbește și despre **un viitor în care diabetul a fost vindecat**. Unde este tehnologia acum? Diabetul de tip 1 este o boală care afectează peste 10% dintre diabetici, fiind o afecțiune în care sistemul imunitar atacă pancreasul (ceea ce înseamnă că organismul nu mai poate controla nivelul de glucoză din sânge). În această privință, cu ajutorul noilor tehnologii, se lucrează la crearea unui pancreas artificial. Acest dispozitiv va fi purtat în afara corpului și va face toate calculele pe care le face în mod normal un pacient înainte de a-și lua automat insulina la nevoie, printr-o pompă.

Diabetul de tip 2, în care organismul încetează să mai răspundă la insulină, astfel ne mai putând controla nivelul de glucoză din sânge, afectează 90% dintre diabetici. Pe termen lung, știm că persoanele care au diabet de tip 2 și care fac operație chirurgicală bariatrică pierd foarte mult în greutate. Pierderea în greutate fiind provocată de schimbarea hormonilor intestinali, astfel că cercetătorii caută o soluție pentru rezolva problema fără a fi nevoie de o intervenție chirurgicală.

De asemenea, cercetătorii caută în același timp un alt remediu pentru diabet. Studiază celulele beta, pe care pancreasul le produce și pe care sistemul imunitar le atacă. Aceste celule se pot înlocui prin administrarea insulinei, dar și cu un transplant de pancreas, dar care nu este foarte ușor de găsit. Pe termen lung, cercetătorii crează terapia cu celule stem, care crează celulele beta de la zero în laborator, astfel eliminând transplantul de pancreas. Specialiștii vor să dezvolte și o protecție exterioară pentru aceste celule beta, astfel încât atunci când iau contact cu celulele sistemului imunitar să nu le atace. Cercetările avansează cu viteză, iar în următorii 10 ani vom vedea rezultate cu adevărat incredibile în acest domeniu al medicinei.

Poem al unui batran dintr-un azil

Ce vezi, asistenta medicala ? Ce vezi?
La ce te gândești când te uiți la mine ?
Un bătrân ciudat nu foarte înțelept ,
Nesigur de obicei cu ochii îndepărtati ?
Care încearca sa evite mâncarea și nu-ti raspunde...
Care nu pare să observe lucrurile pe care le faci
Când spui cu voce tare ” Aș vrea să încerci ! ”
Și totdeauna se pierde un ciorap sau pantof ?
Care , rezista sau nu iti permite să faci cum vrei tu ,
Cu imbaiatul și masao zi lungă sa-si umple ?
Este ceea ce gândești ? Este ceea ce vezi ?
Apoi deschide ochii , asistenta tu nu te uiti la mine .
O să-ți spun cine sunt Asa cum stau încă aici asa nemiscat,
Așa cum ascult de porunca ta cum mânanc la voia ta .
Sunt un mic copil cu 9 frati cu un tată și-o mamă ,
Frați și surori care se iubesc unul pe altul
Un băiat de șaisprezece ani cu aripi la picioare
Vîsand că în curînd va întîlni o iubita .
Un mire la douăzeci de ani cu inima saltand .
Amintindu-si juramintele pe care am promis să le respecte.
La douăzeci și cinci deja am copii mei, familia mea .
Care au nevoie de mine pentru a se ghida și de o casă sigura.
Un bărbat de treizeci de ani cu o femeie superba ,
Legăți unii de alții cu legături pe care ar trebui să dureze .
La patruzeci de ani , tinerii mei fii..... au crescut și au plecat ,
Dar femeia mea este alături de mine si, văd eu , nu plînge .
La cincizeci Nepoteii pe genunchi ,
Din nou , stim copii eu si iubita mea .
Zile negre m-au napadit soția mea acum a murit .
Mă uit la viitor mă cutremur de groază .
Sunt acum un om bătrîn și natura este cruda .
Este o glumă pe care ti-o face vârsta te face sa pari un prost .
Corpul , se destrama harul și vigoarea , pleacă .
Există acum o piatră unde o dată am avut o inimă .
Dar în interiorul acestei carcase vechi Un tânăr încă locuiește ,
Și acum și, din nou cu inima mea intristata
Îmi amintesc de bucurii Îmi amintesc de durere .
Și eu iubesc și trăiesc viata din nou .

*Ma gandesc la anii prea puținicare au trecut prea repede .
Și accept realitatea nimic nu poate dura .
Deci, deschide-ti ochii..... deschide-i și vezi .
Nu este un bătrân ciudat
Uită-te mai aproape ... ma vezi pe mine !*

preluat de Elissa Nedelea –anul II A.M.G.



” NIMENI NU E SINGUR”

Elevi si cadre didactice in vizita la batranii cu handicap din Complexul –servicii persoane adulte-OLT





Sărbători de iarnă în practică la spital !



PROIECT EDUCAȚIONAL
"CULTURA SI EDUCATIE SANITARĂ PENTRU GENERATIA DE MÂINE"

LICEUL ECONOMIC „P.S. AURELIAN,,



LICEUL Vocațional „NICOLAE TITULESCU,,







- Profesori membri ai juriului la Concursul județean „Sanitarii pricepuți”,
Geanina Costea, Ramona Obretin și
- Elevi voluntari la Crucea Roșie : Elissa Nedelea, Marin Andreea, Maria Mareș

Premiul Nobel pentru medicină 2024

Premiul Nobel pentru Medicină în 2024 a fost acordat cercetătorilor Victor Ambros și Gary Ruvkun pentru „descoperirea microARN și a rolului său în reglarea post-transcripțională a genelor”,

„Descoperirea lor revoluționară a dezvăluit un principiu complet nou de reglare a genelor, care s-a dovedit a fi esențial pentru organismele pluricelulare, inclusiv pentru oameni”, potrivit Comitetului Nobel

Informațiile stocate în cromozomii noștri pot fi comparate cu un manual de instrucțiuni pentru toate celulele din corpul nostru. Fiecare celulă conține aceiași cromozomi, deci fiecare celulă conține exact același set de gene și exact același set de instrucțiuni. Cu toate acestea, diferite tipuri de celule, cum ar fi celulele musculare și nervoase, au caracteristici foarte distincte. Cum apar aceste diferențe? Răspunsul se află în reglarea genelor, care permite fiecărei celule să selecteze doar instrucțiunile relevante. Acest lucru asigură faptul că numai setul corect de gene este activ în fiecare tip de celulă.

Prof Geanina Costea



Etica profesionala a asistentului medical

“ Eu nu întreb de ce rasă ești nici de religie, ori origine, ci numai de suferințele tale.....trebuie să dau ajutor oricărei ființe aflate în suferință, fără să mă intereseze rangul, averea, vârsta, frumusețea, inteligența sau dacă este chinez ori barbar, prieten sau dusman”.

SUEN SEU MO

(SEC al VII- lea)

- Omul isi insuseste normele, principiile morale in mod empiric sau stiintific. In ceea ce priveste etica medicala, normele morale care privesc strict relatiile interumane, sunt norme dobandite chiar din frageda copilarie, insa, in ceea ce priveste drepturile si obligatiile asistentului medical, aceste cunostinte se dobandesc in urma unei pregatiri profesionale
- In lucrarea sa "Etica cercetarii stiintifice", I. Spielmann metioneaza faptul ca "Etica este unica pentru toti membrii societatii noastre. Dar adevarul este totdeauna concret. Fiecare profesie ridica o serie de probleme etice particulare, care trebuie abordate si rezolvate in spiritul moralei". In profesia medicala, exista un cod deontologic, o etica medicala care se ocupa de normele morale si comportamentale ale celor ce ingrijesc si trateaza bolnavii.
- Responsabilitatea primordiala a asistentei medicale consta in a acorda ingrijiri persoanelor care au nevoie de acestea. In exercitarea profesiei sale asistenta medicala creaza o ambianta in cadrul careia valorile, obiceiurile, religia, credinta individului sunt respectate.
- Orice individ isi doreste o viata condusa de anumite norme morale. Este adevarat ca nu fiecare isi cladeste viata pe anumite norme si principii morale.
- Chiar si Shakespeare aminteste la un moment dat, "Cunoaste-te pe tine insuti si ai sa-i cunosti pe altii". De asemenea, pentru o buna colaborare cu bolnavul, asistenta trebuie sa cunoasca varsta acestuia, starea emotionala, capacitatea intelectuala, fizica, socio-culturala, economica.
- Pentru o mai buna intelegere a ceea ce trebuie sa reprezinte viata noastra condusa de aceste norme morale si etice, este potrivit sa mentionam mai intai definitia moralei care *reprezinta totalitatea normelor, regulilor si principiilor ce reglementeaza relatiile dintre indivizi, fiind o forma a constiintei.*

- Virginia HENDERSON mentioneaza: "Rolul esential al asistentei medicale consta in a ajuta persoana bolnava sau sanatoasa sa-si mentina sau recastige sanatatea (sau sa-l asiste in ultimele sale clipe) prin indeplinirea sarcinilor pe care le-ar fi indeplinit singur, daca ar fi avut vointa sau cunostintele necesare.

Asistenta medicala trebuie sa indeplineasca aceste functii astfel incat bolnavul sa-si recastige independenta cat mai repede posibil".

- Se utilizeaza frecvent notiunea de datorie morala, obligatie sau norma, ceea ce reprezinta indatorirea unui om fata de alti oameni, de societate, generata de constiinta individuala, implicand simtul datoriei, nevoile rationale ale individului, nevoile morale care-l domina pe individ.

In formarea conduitei morale e nevoie de trei factori si anume:

1. factorul intelectual - pe baza acestuia formandu-se constiinta morala;
2. factorul afectiv - necesar pentru formarea convingerilor morale;
3. factorul volitiv - important in formarea comportamentului moral prin educatie.

- Profilul moral al asistentului medical nu se limiteaza doar la relatia cu pacientul. Asadar, trasaturile morale ale asistentului medical se grupeaza in trei categorii: trasaturi morale exprimate in atitudinea fata de societate si oameni si in relatiile cu acestia (ca pacienti), trasaturi morale exprimate in atitudinea fata de munca ca si trasaturi morale exprimate in atitudinea fata de sine insusi.
- In ceea ce priveste *trasaturile morale exprimate in atitudinea fata de societate si de oameni, fata de pacienti si bolnavi*, asistentul medical trebuie sa dea dovada de colegialitate, solidaritate, prietenie si fidelitate in prietenie, combativitate, omenie, simtul dreptatii si al echitatii, obiectivitate, principialitate, respectarea si pretuirea semenilor, exigenta fata de ei, increderea in oameni, optimism, altruism, generozitate, blandete, bunatate, sinceritate, intelegere, corectitudine, buna cuviinta, conduita exemplara, devotament, intelegere fata de bolnav.
- Ca si *trasaturi morale exprimate in atitudinea fata de munca*: dragoste de munca, trebuinta de a muncii, pasiunea in munca, disciplina in munca, responsabilitatea muncii, simtul datoriei, perseverenta, constiinciozitatea, punctualitatea in munca, dragostea de profesie, mandria profesionala, sarguinta, daruirea de sine, hotararea in actiuni, harnicia, pastrarea secretului profesional.
- Ca si *trasaturi morale exprimate in atitudinea fata de sine insusi*: modestie, onestitate, consecventa, autoexigenta, autocritica, dorinta de autodepasire, simtul demnitatii personale, stapanire de sine, cumpatare, tinuta vestimentara demna.
- Trebuie mentionate si trasaturile morale negative care trebuie evitate neaparat, si anume: tipul autoritar, neincredzator, indiferent.
- Se pune accent pe responsabilitatea morala profesionala stiut fiind faptul ca in activitatea medicala nu este admis sa existe greseli profesionale, nu se poate vorbi de rebuturi sau pierderi

materiale, obiectul muncii in acest caz fiind viata omului. Trebuie analizate, astfel, si cauzele care genereaza greselile profesionale, acestea putand fi:

- incompetenta profesionala (nu e vorba de cea scriptica);
 - plafonarea in ceea ce priveste refuzul formarii permanente fapt determinat de automultumire;
 - comoditatea, delasarea, in acest caz activitatea devenind una de rutina.
- Pentru a se evita orice eveniment neplacut in activitatea medicala trebuie cunoscute si comportamentele care constituie abateri de la normele eticii medicale, acestea fiind: razbunarea, jignirea, ironizarea, rigiditatea, incorectitudinea, stirbirea prestigiului unor colegi, calomnierea unor colegi, sabotarea muncii colegilor, invidia, subaprecierea, denaturarea performantelor, neincrederea in capacitatea colegilor, dezinteresul pentru prestigiul propriu, al institutiei, incorectitudinea, pasivismul, minciuna, lipsa pasiunii de munca, dezinteresul. Astfel, aceste abateri pot face incompatibila persoana cu munca sa.

AS. RAMONA OBRETIN



ELEVÎ CU CARE NE MÂNDRIM!

1. Care a fost motivul pentru care ai ales sa urmezi o carieră în domeniul sanitar?

Am ales o carieră în domeniul sanitar din dorința de a ajuta oamenii și de a face o diferență reală în viețile lor. Întotdeauna m-a pasionat ideea de a îngriji și de a oferi sprijin celor aflați în nevoie. Cred ca rădăcinile acestei pasiuni se trag din faptul ca mi-am ajutat fratele care are dizabilități toată viața și o sa continui sa o fac. În plus, acest domeniu oferă oportunități continue de învățare și dezvoltare, ceea ce mă motivează să fiu mereu mai bun în ceea ce fac.

2. De ce ai ales școala noastră?

Am ales „Carol Davila”, datorită reputației sale excelente și a programelor de formare de calitate pe care le oferă. Mi-au atras atenția atât cadrele didactice bine pregătite, cât și oportunitățile practice pe care le puneți la dispoziție pentru dezvoltarea profesională. De asemenea, mediul de învățare și valorile promovate de școală corespund obiectivelor mele, motiv pentru care am considerat că este cea mai bună alegere pentru pregătirea mea în domeniul sanitar.

3. Care a fost cea mai puternică impresie care ti-a ramas din școală?

Cea mai puternică impresie care mi-a rămas din școală a fost momentul în care am avut prima experiență practică și am realizat impactul real pe care îl poate avea munca mea asupra pacienților. A fost o combinație de emoție, responsabilitate și satisfacție, care mi-a confirmat că am ales drumul potrivit. De asemenea, sprijinul profesorilor și colegilor mi-a întărit încrederea în mine și m-a motivat să continui să învăț și să mă dezvolt.

4. Ti-au fost de folos cunoștințele dobândite in școală? Poți sa exemplifici?

Da, cunoștințele dobândite în școala de asistenți medicali mi-au fost extrem de utile în practica profesională. De exemplu, cursurile de anatomie și fiziologie m-au ajutat să înțeleg structura și funcționarea organismului uman, ceea ce este esențial în îngrijirea pacienților. De asemenea, în timpul stagiilor clinice, am aplicat tehnici învățate, precum măsurarea tensiunii arteriale, administrarea injecțiilor și perfuziilor sau îngrijirea pacienților imobilizați. Pe lângă partea medicală, am învățat și importanța comunicării cu pacienții, lucru care m-a ajutat să le ofer sprijin emoțional și să le câștig încrederea.

5. Știm că acum lucrezi în Anglia! Spune-ne cum este locul tău de muncă, cu ce probleme te-ai confruntat, cum ai evoluat?

Lucrez în Anglia ca asistent medical, iar experiența a fost una provocatoare, dar și foarte valoroasă pentru dezvoltarea mea profesională. La început, m-am confruntat cu dificultăți legate de adaptarea la un nou sistem medical, de bariera lingvistică și de diferențele culturale în abordarea îngrijirii pacienților. Cu timpul, însă, am reușit să mă integrez, să îmi îmbunătățesc abilitățile de comunicare și să câștig încrederea colegilor și a pacienților.

Am evoluat semnificativ atât profesional, cât și personal. Am dobândit experiență în gestionarea urgențelor, în lucrul cu echipamente moderne și în aplicarea unor protocoale diferite față de cele din România. De asemenea, am învățat să lucrez eficient sub presiune și să îmi organizez mai bine activitatea. Această experiență m-a ajutat să devin un asistent medical mai competent și mai încrezător în propriile abilități.

6. Ce sfaturi le-ai da elevilor noștri ?

Le-aș recomanda elevilor să profite la maximum de timpul petrecut în școală, să fie curioși și să pună întrebări ori de câte ori au nelămuriri. Este important să învețe atât teoria, cât și să acorde atenție practicii, deoarece în domeniul medical fiecare detaliu contează.

De asemenea, le-aș spune să fie perseverenți și răbdători, mai ales atunci când întâlnesc dificultăți. Meseria de asistent medical necesită empatie, responsabilitate și dorința de a ajuta, așa că este esențial să își dezvolte aceste calități. Dacă își doresc să lucreze în străinătate, le recomand să învețe limba engleză și să fie deschiși la noi experiențe. Cu muncă și determinare, pot avea o carieră de succes oriunde în lume!

7. Un cuvânt pentru profesorii tăi de la S.P.S. "Carol Davila".

Pentru profesorii mei de la Școala Postliceală Sanitară „Carol Davila”, am doar cuvinte de recunoștință și respect. Vă mulțumesc pentru răbdarea, dedicarea și pasiunea cu care ne-ați ghidat pe acest drum. Fără îndrumarea și sprijinul dumneavoastră, nu aș fi fost profesionistul de astăzi. Ați fost nu doar dascăli, ci și mentori, iar lecțiile învățate de la voi mi-au fost de mare folos atât în carieră, cât și în viață.

Absolvent :Laurentiu Ispas

CELE MAI ÎNTÂLNITE FOBII !

În literatura de specialitate se enumera peste 600 tipuri de fobii. Cele mai des intalnite fobii, precum frica de spatii inchise sau deschise, de apa, de a zbura, de sange etc afecteaza unul din zece oameni, mai ales femeile. Doar 20% din fobiile adultilor dispar de la sine. Fobiile copiilor trec cu timpul, dar pot reaparea la maturitate. Remediul consta in tratamente medicamentoase, dar si in terapia prin care pacientii sunt expusi la ceea ce ii sperie , pana cand frica dispare cu totul.

Ideea ca fobiile sunt dobandite in urma unor modele comportamentale ori a unor evenimente neplacute este acceptata de o mare parte a psihologilor. Fobiile sunt privite ca rezultat al unor experiente prost invatate, in cadrul carora un fapt relativ inofensiv este asociat cu ceva neplacut. Din cauza acestei asocieri, un obiect inofensiv sau un loc absolut neutru poate ajunge sa genereze frica si sa fie privit cu groaza.

Efectele fobiei: senzatii usoare de neliniste, pana la comportament obsesiv, aberant. Cercetatorii au ajuns la concluzia ca intre 2 si 4% din populatia Terreii sufera de cele mai diverse si neasteptate fobii. Toti acesti oameni trec relativ neobservati, atata timp cat nu sunt in preajma obiectelor "interzise". Orice lucru insa poate deveni pentru ei obiect de teama: o banala coala de hartie, vorbitul in public, o culoare sau orice altceva. Practic, viata lor se transforma intr-un veritabil calvar.

Printre cele mai bizare fobii se numara:

CLAUSTROFOBIA – frica de spatii inchise
OLFACTOFOBIA – frica de mirosuri
CROMATOFOBIA sau EREUFOBIA- frica de a nu rosi in public
ESOFOBIA – frica de lumina zilei
PEDIOFOBIA -frica de copii
AMATHOFOBIA sau SITOFOBIA – frica de alimente
ANTROFOBIA – frica de oameni
GINOFOBIA – frica de femei
ANDROFOBIA – frica de barbati
DIKEFOBIA – frica de justitie
MELOFOBIA – frica de muzica
PAPYROFOBIA – frica de hartie
ERGOFOBIA – frica de munca
SCRIPTOFOBIA – frica de a scrie in prezenta unei alte persoane
CHAETOFOBIA – frica de par
ONCOFOBIA – frica de cancer
FOBIA SOCIALA – teama de a apareea si mai ales de a vorbi in public

AGORAFOBIA – frica de spații deschise sau aglomerate (în greacă, “agora” înseamnă piața). Prin aceasta se mai înțelege frica de înalțimi, de a sta la rând, de a traversa un pod, de a călători cu autobuzul, cu trenul sau cu mașina. Cei atinși de această teamă patologică pot ajunge chiar să nu mai iasă din casă, zona pe care o consideră sigură.

Elissa Nedelea- Anul II AMG

Starea de bine în școală influențează sănătatea și performanțele elevilor?

Starea de bine a elevilor în școală este un factor esențial pentru dezvoltarea acestora, influențând nu doar sănătatea fizică și emoțională, dar și performanțele academice și relațiile sociale. Un mediu școlar care promovează bunăstarea contribuie la formarea unor tineri echilibrați și capabili să facă față provocărilor vieții.

Factorii care influențează starea de bine în școală

- Mediul fizic

Sala de clasă trebuie să fie un spațiu confortabil, bine iluminat și aerisit, iar accesul la resurse educaționale trebuie să fie suficient și adaptat nevoilor elevilor. De asemenea, curățenia și siguranța sunt factori fundamentali.

- Mediul social

Relațiile dintre elevi și profesori joacă un rol crucial în starea de bine. Un mediu școlar bazat pe respect, colaborare și înțelegere contribuie semnificativ la formarea unor relații sănătoase. În schimb, conflictele, bullying-ul sau discriminarea pot avea efecte devastatoare asupra elevilor, afectându-le nu doar performanțele școlare, dar și dezvoltarea lor emoțională. Este esențial ca școlile să promoveze un climat de încredere și respect reciproc

Sprijinul emoțional și psihologic din partea cadrelor didactice este esențial pentru starea de bine a elevilor. Elevii care se confruntă cu probleme personale sau familiale trebuie să simtă că au un loc sigur în școală unde pot discuta despre aceste dificultăți. De asemenea, activitățile care dezvoltă inteligența emoțională, empatia și abilitățile sociale pot ajuta elevii să facă față stresului școlar și să își îmbunătățească relațiile interpersonale.

- Rolul cadrelor didactice în crearea unui mediu școlar sănătos

Cadrele didactice joacă un rol esențial în menținerea unui mediu sănătos în școală. Abordările pedagogice care pun accent pe empatie, respect și susținere pot contribui la crearea unui climat pozitiv. Profesorii care reușesc să stabilească relații autentice cu elevii și care încurajează un dialog deschis pot preveni multe dintre conflictele care apar în școală. De asemenea, prin metode inovative de învățare și activități interactive, aceștia pot sprijini dezvoltarea abilităților emoționale ale elevilor și îi pot încuraja să își exprime opiniile și sentimentele într-un mod constructiv. În plus, rolul cadrelor didactice nu se limitează doar la instruire academică. Ele sunt adesea primii care observă schimbările în comportamentul unui elev, semnele de stres sau dificultățile emoționale. În acest context, educația trebuie să meargă dincolo de transmiterea de cunoștințe teoretice, fiind esențial să include și sprijin pentru dezvoltarea personală a fiecărui elev.

- Starea de bine și performanțele școlare

Starea de bine a elevilor nu doar că îmbunătățește relațiile interpersonale și reduce riscurile legate de sănătatea mentală, dar are și un impact direct asupra performanțelor școlare. Elevii care se simt în siguranță și susținuți sunt mult mai motivați să învețe, să participe activ în cadrul orelor și să-și exprime opiniile. De asemenea, aceștia sunt mai capabili să gestioneze stresul asociat evaluărilor școlare. Studiile arată că elevii care beneficiază de un mediu școlar pozitiv au o mai bună concentrare, o mai mare capacitate de a învăța și sunt mai puțin predispuși la abandon școlar.

Un sistem educațional care pune accent pe bunăstarea elevilor poate contribui, astfel, la dezvoltarea unor tineri mai echilibrați și mai performanți.

- Strategii pentru îmbunătățirea stării de bine în școală

Există numeroase strategii care pot fi implementate pentru a îmbunătăți starea de bine a elevilor.

- Activitățile extracurriculare, sunt excelente pentru dezvoltarea abilităților sociale și emoționale. Aceste activități nu doar că ajută elevii să se relaxeze, dar și să învețe despre muncă în echipă, responsabilitate și gestionarea emoțiilor.
- Programe de educație pentru sănătate mentală și sesiuni de consiliere pentru elevi care se confruntă cu dificultăți emoționale.

Starea de bine a elevilor în școală este esențială pentru dezvoltarea acestora atât pe plan academic, cât și pe plan personal. Un mediu educațional care promovează sănătatea fizică și emoțională a elevilor nu doar că reduce riscurile legate de sănătatea mentală, dar contribuie și la creșterea performanțelor academice.

Implicarea activă a cadrelor didactice, în crearea unui astfel de mediu este esențială.

Prof. Nicoleta Băduică

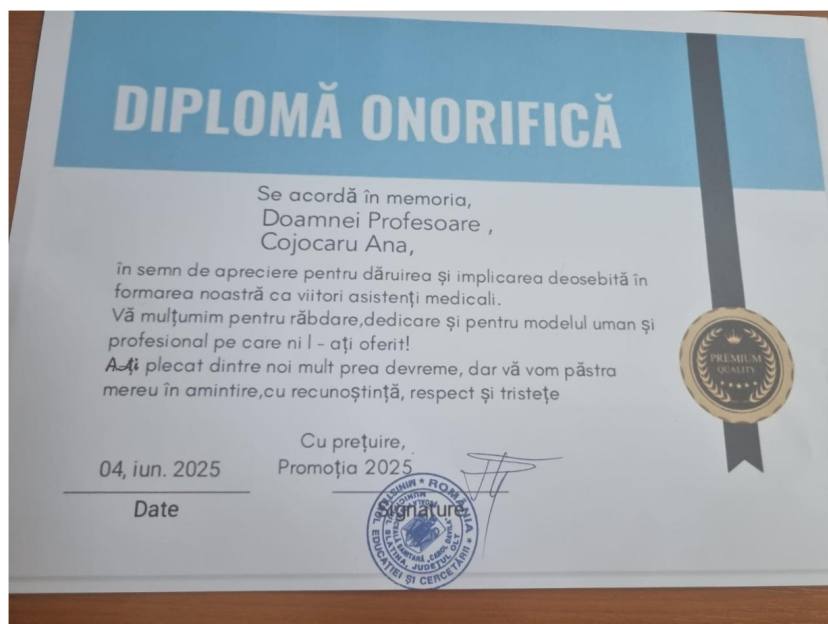


**PROIECT EDUCATIV INTERJUDEȚEAN
“ Nursingul Și sănătatea semenilor”**

Concursul interjudețean de nursing "Mioara Mincu,,

Ediția -a XIV a- MAI 2025

Felicitări !! - PREMIUL I : Aurelia Cătănescu -anul I AMG, Elissa Nedelea -anul II AMG, Gabriela Diță -anul III AMG





Glume ...glumite cu si despre medici...

Cine e nebunul?

Un jurnalist intreaba directoarea unei case de nebuni, “care este testul ce se efectueaza pentru a externa un bolnav?”.

- Umplem cada cu apa, punem alaturi o lingura si o cana. Si ii propunem bolnavului sa goleasca cada de apa.

Jurnalistul, zambind, spune:

- Orice om normal ar lua cana...

- Nu, (spune directoarea) un om normal ar scoate dopul de la cada. Doriti pat langa geam sau langa usa ?

Tigari sau bautura ?

- Fumati? il intreaba medicul pe pacient.

- Mai degraba as bea ceva, daca tot sunteti atat de dragut.

Se moare greu in Romania

Un reporter occidental îl întreba pe Ceasca, prin 1989:

-Am auzit ca în România e frig în case. Asa e?

-Da, dar n-a murit nimeni din cauza asta.

-Dar am auzit ca nu e nici mâncare?

-Da, dar n-a murit nimeni de foame.

-Si am mai auzit ca trebuie sa te bati ca sa prinzi un loc în autobuz ca sa te-ntorci acasa de la servicii?

-Da, dar nici din asta n-a murit nimeni.

-Atunci, domnule presedinte, de ce nu încercati cu [cianura](#)?

- *Va rog urmatorul !*

Intra o tanara, draguta. Incearca timida:

- Stiti... eu as vrea...

- Bine... bine!... o intrerupse medicul nervos. Lasati vorba si dezbracati-va!

- Stati domnule doctor, eu as vrea...

- Fara jena! intervine medicul energic. Dezbracati-va imediat!

Tanara se dezbraca, punandu-si toata imbracamintea pe paravan.

- Asa, zice multumit medicul si privind-o atent o intreaba:

- Spune-mi acum, unde te doare?

- Nu ma doare nimic. V-am adus o scrisoare din provincie, de la matusa mea. Va cere un sfat asupra guturii ei...

Un tip intra disperat pe usa cabinetului:

- Domnule doctor, domnule doctor, sunt disperat, in fiecare seara, cand ma bag in pat am impresia ca este cineva sub pat.

Cand ma uit sub pat, am impresia ca este cineva pe pat... si tot asa... pe pat, sub pat, pe pat, sub pat... o sa innebunesc.

- Domnule, asta o vom rezolva fara nici o problema in trei ani de sedinte. Vino de trei ori pe saptamana!

- Dar cat costa o sedinta la dumneavoastra?

- Numai o suta de dolari...

Tipul pleaca dezamagit. Peste cateva luni doctorul il intalneste din intamplare pe respectivul plimbandu-si linistit pe strada:

- De ce nu ai venit la mine ca sa facem tratamentul?

- O suta de dolari sedinta? Am rezolvat-o cu 10 dolari! Mi-a spus un barman cum sa scap de obsesie...

- Pai cum asa, un barman?

- Da, mi-a dat solutia: am taiat picioarele patului....

Se facea ca un ginecolog se gandeste sa se faca mecanic... Si se duce omul nostru la cursul de mecanici. Ionescu ia 8,

Popescu ia 10, iar ginecologul nostru se captureste cu un 15. Uimit se duce si el la prof si intreaba cum s-a poate ?

- Ti-am dat 5 puncte pentru ca ai desfacut motorul, inca 5 pentru ca l-ai montat la loc cum trebuie, si inca 5 ca bonus ca ai

lucrat prin teava de esapament !

Un balbait vine la doctor.

- Va balbaiti intotdeauna asa ?

- N-nu, ddocc-ctore, dd-doarr c-cand v-vor-besc.

- Domnule doctor, va rog sa ma ajutati in legatura cu sotul meu...
- Dar ce anume il supara ?
- Nu-l supara nimic deosebit, dar ii plac ciorapii de dama...
- Bine, doamna, dar asta nu e ceva deosebit... sint multi carora le plac...
- Da, dar lui ii plac ciorapii de dama...
- V-am mai spus, doamna, ca nu e nimic... Si mie imi plac...
- Simpli sau cu mustar ?

- Doctore, sunt extrem de deprimat, nu mai am nici pofta de viata. Ce ma sfatuiesti: sa ma sinucid ori sa
inec disperarea
in bautura. Cum e mai bine ?
- Depinde cum stai cu ficatul...

- Spuneti-mi, medicamentul pe care vi l-am prescris, v-a ajutat ?
- Da, foarte mult, eu mi-am vindecat reumatismul, baiatul nu mai tuseste, iar cu ce-a mai ramas sotia a
curatat si argintaria !

- Doctore, nu mai inteleg nimic, de cate ori imi beau ceasca de cafea, incepe sa ma doara ochiul drept !
- Nu e nimic grav. Nu trebuie decat sa scoateti lingurita

CITATE DESPRE SĂNĂTATE

*** Fiecare om este autorul propriei sale sănătăți sau boli.
(Buddha)**

*** Sănătatea e ca banii, niciodată nu vom avea o adevărată
idee de valoarea sa până când o vom pierde. (Josh Billing)**

*** Când veți intra în vreun spital, dezbrăcați-vă de patimile de
cupiditate și de orgoliu, lepădați și trândăvia și dați-vă cu
totul bolnavilor, – cărora să le fiți recunoscători dacă,
îngrijindu-i, vă vor permite să vă instruiți.**

***Majoritatea persoanelor își irosesc sănătatea pentru a face avere apoi pentru a o avea înapoi. (A. J. Reb Materi)**

*** „Boală apare prima oară în suflet, apoi în minte, abia la urmă în trup. Vindecă sufletul dacă vrei să ai sănătate.”**

- „Dacă bunicul e diabetic, bunica are Alzheimer, iar mama e bolnavă de inimă, nu înseamnă că este obligatoriu ca și noi să ne confruntăm cu afecțiunile respective. Dar, pentru a limita riscurile, trebuie să acordăm mai multă atenție istoricului medical al familiei. Căci anumite boli provin din materialul genetic preluat de la înaintași.”**



„De dragul sănătății familiilor noastre și al viitorului copiilor noștri, avem o obligație morală de a acționa pentru climă.” Gina McCarthy, Administrator EPA