

Marzena Osuch

Człowiek w centrum zainteresowania – rola opiekuna medycznego w opiece nad osobą chorą i niesamodzielną

24 marca 2023 r. w Pomorskiej Medycznej Szkole Policealnej w Słupsku tzw. „Medyku” przy ul. Bałtyckiej 29 odbyła się konferencja pod tytułem: „*Człowiek w centrum zainteresowania – rola opiekuna medycznego w opiece nad osobą chorą i niesamodzielną*”. Wydarzenie to Patronatem Honorowym objął Mieczysław Struk – Marszałek Województwa Pomorskiego.

Uroczystego otwarcia konferencji dokonała dyrektor Marzena Osuch, witając zaproszonych gości, wśród których była Krystyna Danilecka-Wojewódzka – Prezydentka Miasta Słupska, przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, dyrektorzy i przedstawiciele zakładów opieki zdrowotnej, z którymi szkoła współpracuje w zakresie praktycznej nauki zawodu, dyrektorzy, nauczyciele i słuchacze kierunków medycznych z zaprzyjaźnionych szkół i placówek, których organem prowadzącym jest Samorząd Województwa Pomorskiego oraz dyplomowani opiekunowie medyczni. Ponadto wśród uczestników znaleźli się słuchacze i absolwenci naszej szkoły oraz wszyscy zainteresowani tematyką profesjonalnej opieki nad osobą chorą i niesamodzielną z wielu miast, m.in. z Warszawy, Wrocławia, Koszalina, Miastka i Pucka.

Partnerami, którzy wsparli organizację wydarzenia byli: Meden Inmed Sp. z o.o. w Koszalinie oraz TZMO S.A. w Toruniu. W podziękowaniu za udział w konferencji szkoła otrzymała splinty do pneumatycznego usztywniania stawów kończyn górnych i dolnych, **środki higieniczne SENI** oraz Poradniki dla opiekunów medycznych. Ponadto INDEKA w Kobylnicy oraz DRUTEX S.A. w Bytowie przekazali drobne upominki dla uczestników konferencji. Nie zabrakło także przedstawicieli mediów.

Pomorska Medyczna Szkoła Policealna w Słupsku tzw. słupski „Medyk” jest szkołą publiczną z ponad 70 letnią tradycją, kształcąca w zawodach branży opieki zdrowotnej i pomocy społecznej. Aby urozmaicić kształcenie staramy się cyklicznie, co kilka lat, organizować spotkania, na które zapraszamy gości – prelegentów z interesującymi, aktualnymi tematami. Przekłada się to na jakość kształcenia w naszej szkole.

Postępujący proces starzenia się europejskich społeczeństw spowodował zwiększenie zapotrzebowania na świadczenie usług opiekuńczych osobom chorym i niesamodzielnym. Branża ta potrzebuje kompetent-

nych opiekunek i opiekunów, aby ci świadczyli usługi opiekuńcze, pielęgnacyjne i higieniczne wobec swoich podopiecznych. Opiekun medyczny w profesjonalny sposób zajmuje się pomocą osobie chorej i niesamodzielną w zaspokojeniu jej podstawowych potrzeb życiowych. Jego zadaniem jest udzielanie osobie chorej i niesamodzielną wsparcia emocjonalnego, pomagania w podtrzymaniu aktywności ruchowej oraz w adaptacji do nowej sytuacji i zmian związanych z chorobą czy starością. Zgodnie z prognozą zapotrzebowania na pracowników w zawodach szkolnictwa branżowego na krajowym i wojewódzkim rynku pracy na zawód opiekuna medycznego występuje istotne zapotrzebowanie. Wybrzmiało to również w wystąpieniu Prezesa Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Opiekunów Medycznych.

„Medyk” jest szkołą promująca zdrowie i zdrowy styl życia. Zgodnie z misją szkoły „*Uczymy jak zachować zdrowie i pomagamy innym w powrocie do zdrowia*”, dlatego też główne tematy konferencji poruszały tematykę uważności na chorego i niesamodzielnego, poszanowania jego autonomii, niezależnie od stanu w jakim się znajduje. Były także informacje o nowych kompetencjach opiekuna medycznego i jego roli w systemie. Ponadto poruszona została kwestia roli samorządu w działaniach na rzecz ochrony zdrowia.

Nasi prelegenci to specjaliści w swojej dziedzinie, którzy podzielili się swoją wiedzą i doświadczeniem z uczestnikami konferencji za co serdecznie dziękuję.

Oto oni i temat, który przedstawili:

Opiekun medyczny – czy zmieniła się jego rola w systemie? Nowy zakres kompetencji i regulacja ustawowa zawodu. **Bartosz Mikołajczyk** – Prezes Zarządu Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Opiekunów Medycznych przedstawił informacje o nowej podstawie programowej oraz o nowych kompetencjach opiekuna medycznego. Opiekun medyczny jest częścią systemu opieki zdrowotnej w Polsce – jest to zawód medyczny, który wymaga posiadania odpowiednich kwalifikacji, aby móc go wykonywać. Od 1 września 2021 r. nastąpiła zmiana w kształceniu na kierunku *Opiekun medyczny* z kwalifikacji MED.03 – świadczenie usług pielęgnacyjno-opiekuńczych osobie chorej i niesamodzielną na MED.14 – świadczenie usług medyczno-pielęgnacyjnych i opiekuńczych osobie chorej i niesamodzielną.

W podsumowaniu swojego wystąpienia Pan Prezes stwierdził, że istnieje konieczność zwiększenia liczby opiekunów medycznych w systemie ochrony zdrowia – polepszy to komfort pracy całego personelu medycznego, pozwoli na odciążenie pielęgniarek i skupienie się na bardziej specjalistycznych czynnościach, a także poprawi jakość opieki nad pacjentem. Wskazał także na konieczność ustawowego uregulowania zawodu – co pozwoli na jasne określenie kompetencji zawodowych, uniemożliwi tworzenie innych stanowisk w celu obejścia prawa i wypłaty niższego wynagrodzenia w podmiotach leczniczych.

Bliskość wpisana w definicję zawodu opiekuna medycznego – o tym mówiła **Teresa Jerzyk** – Dyrektor Hospicjum Miłosierdzia Bożego w Słupsku. W pracy w hospicjum często uczestniczy się w swoistym misterium, jakim jest cierpienie i śmierć drugiego człowieka, które niekiedy onieśmiela pracowników i uczy pokory. Próbuje oni z pewną nieśmiałością i delikatnością dać choremu to, czego być może nigdy nie miał: prawdę człowieczeństwa, wspólnoty losu wobec ostateczności.

Najszerza definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) określa opiekę hospicyjną jako „podejście poprawiające jakość życia pacjentów oraz ich rodzin w obliczu śmiertelnych chorób”. Idea opieki hospicyjnej nie jest konsekwencją niedostatków medycyny czy systemu opieki zdrowotnej, ale ich rozszerzeniem, na specyficzny obszar zagadnień związanych z umiarem. Jej zadaniem nie jest przyspieszenie czy opóźnienie śmierci chorego. Jest ona nakierowana na utrzymanie możliwie najwyższej jakości życia pacjenta i osób, które towarzyszą mu w odchodzeniu. Niesienie ulgi w cierpieniu, powiązane z okazywaniem troskliwości, jest podstawowym zadaniem opiekuna medycznego. Zobowiązanie do bycia godnym zaufania, wspierane etyczną zasadą wierności, stanowi dodatkowy aspekt podstawowej odpowiedzialności za łagodzenie cierpienia chorego. Odpowiedzialność za łagodzenie cierpienia oznacza troskliwą pomoc w znoszeniu cierpienia fizycznego i psychicznego każdego pacjenta, niezależnie od różnic kulturowych i poglądów religijnych. Każde spotkanie z cierpiącym człowiekiem i okazywanie mu współczucia jest formą miłości, która otwiera serce i czyni drugiego bliźnim.

Dyrektor zacytowała słowa Jana Pawła II: „*Nie raz onieśmiela nas to, że nie możemy uzdrowić, że nie możemy nic pomóc. Przewyciężajmy to onieśmienie. Ważne jest, żeby przyjąć. Żeby być przy człowieku cierpiącym – może bardziej niż uzdrowienia potrzebuje on człowieka, ludzkiego serca, ludzkiej solidarności*”. Wystąpienie Teresy Jerzyk wywołało łązy wzruszenia, ponieważ dotknęło najgłębszych zakamarków ludzkiego serca.

Radość istnienia? O sensie życia. **Rafał Rybka** – psycholog pracujący w Hospicjum Miłosierdzia Bożego w Słupsku – zachęcał do poszukiwania wraz z pacjentami wątków w codzienności, które mają na nich korzystny wpływ i wspierają ich dobre samopoczucie. Zapraszał również do uważnego wsłuchiwania się w historię ich życia, aby dobrze zrozumieć ich postawy, nawyki, obawy oraz troski. Pokazywał, że nawet w największym cierpieniu można odnaleźć wewnętrzny spokój. Wykład ten był bardzo przejmujący i wzruszył wszystkich zebranych.

Zasady prawidłowego żywienia osób starszych. Pan Tomasz Piekarski – dietetyk – rozpoczął informacją o występujących na świecie tzw. Blue Zones, czyli niebieskich strefach, w których występuje największy odsetek stulatków, a także skupiska osób, które osiągnęły starość bez chorób i/lub innych schorzeń, takich jak: otyłość, nowotwory, cukrzyca czy problemy z sercem. W skład Blue Zones wchodzi: Loma Linda *Unitet States*, Nicoya *Costa Rica*, Sardinia *Italy*, Icaria *Greese*, Okinawa *Japan*. Po ustaleniu tych obszarów zespół badaczy wyróżnił cechy stylu życia, które wpływają na długowieczność. *Ustalono 9 specyficznych cech łączących mieszkańców niebieskich stref, które nazwano Power 9.*

- 1) **Ciągły ruch.** Najdłużej żyjący ludzie na świecie nie biegają maratonów, ani nie uczęszczają na siłownię. Zamiast tego uprawiają ogrody i nie mają mechanicznych udogodnień do prac domowych i na podwórku.
- 2) **Cel życia.** Mieszkańcy Okinawy nazywają to „*Iki-gai*”, „w jakim celu budzę się każdego poranka?”. Ważne, by w życiu znaleźć powód, dla którego będzie się z chęcią wstawało rano z łóżka. Na przykładzie mieszkańców niebieskich stref można oszacować, że poczucie celu i sensu życia przekłada się na 7 lat dodatkowej oczekiwanej długości życia.
- 3) **Zwolnienie tempa życia.** Mieszkańcy Niebieskich Stref, tak jak i inni ludzie zmagają się ze stresem. Jednak to, co odróżnia ich od reszty, to umiejętność radzenia sobie z nim.
- 4) **Nie przejadanie się.** Najdłużej żyjący ludzie jedzą swój najmniejszy posiłek późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem, a potem już nie jedzą przez resztę dnia. Ponadto stosują zasadę 80%, zgodnie z którą zaprzestają jeść w momencie, kiedy ich żołądek wypełni się w 80%.
- 5) **Dieta oparta na roślinach.** Sposób żywienia ludzi z Blue Zones nie jest w 100% roślinny, a bardziej przypomina dietę fleksytariańską opartą na strączkach/roślinach. Natomiast mięso – głównie wieprzowina – jest spożywana jedynie 5 razy w miesiącu. Badania wskazują, iż spożywanie strączków wiąże się z mniejszym ryzykiem wczesnego zgonu. Osoby

starsze jedzące nasiona roślin strączkowych miały o 7-8% zmniejszone ryzyko zgonu na każde dodatkowe 20 g strączków spożytych w diecie.

- 6) **Umiarkowane ilości alkoholu.** 1-2 lampki wina 2-3 razy w tygodniu.
- 7) **Przynależność do grupy.** Badania pokazują, że cykliczne spotkania z rówieśnikami wydłuża oczekiwaną długość życia od 4 do 14 lat.
- 8) **Bliscy są najważniejsi.** Utrzymywanie bliskich relacji z rodziną, wzajemna troska może wpływać na obniżenie zachorowalności i śmiertelności członków rodziny.
- 9) **Odpowiednie otoczenie.** Wyniki badania Framingham wskazują, że palenie papierosów, otyłość, poczucie zadowolenia z życia, a nawet samotność są „zaraźliwe”.

Rola samorządu w działaniach na rzecz ochrony zdrowia. Realizacja słupskich programów profilaktycznych. Beata Pawlicka – dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Słupsku przedstawiła programy społeczne, które były realizowane na podstawie umowy z Miastem Słupsk z dnia 22.03.2018 r. dotyczącej powierzenia świadczenia usług publicznych w zakresie zapewnienia dostępności Parku Wodnego „Trzy Fale”. Park Wodny wspiera:

- politykę senioralną dla osób powyżej 60 roku życia, osoby z niepełnosprawnościami (opiekunów) oraz osoby zagrożone lub wykluczone społecznie poprzez usługi opiekuńcze, rehabilitacyjne, rekreacyjne, sportowe i edukacyjne,
- organizację zajęć rekreacyjnych, sportowych i edukacyjnych dla dzieci i młodzieży, w tym szczególnie zajęć wychowania fizycznego dla szkół oraz zajęć pływackich dla dzieci i młodzieży,
- polityki dotyczące profilaktyki dla osób zagrożonych chorobami z obszaru chorób cywilizacyjnych, w tym w szczególności chorobami serca, otyłością, astmą,
- zajęcia wychowania fizycznego na salach fitness dla dzieci i młodzieży uczęszczających do słupskich szkół podstawowych i średnich,
- zajęcia pływackie/nauka pływania dla IV klas szkół podstawowych i dla studentów Akademii Pomorskiej – łącznie rocznie z zajęć korzysta ponad 125 tysięcy dzieci i młodzieży,
- wejścia grupowe Partnerów Miasta Słupska według listy Partnerów Miasta Słupska, działalności pożytku publicznego. Korzysta ok. 75 tysięcy osób rocznie,
- wejścia podopiecznych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Słupsku (co wpływa na eliminację wykluczeń społecznych). Rocznie jest to ok. 14,5 tysięcy osób,
- trzytygodniowe turnusy rehabilitacyjne w Klinice Zdrowia dla mieszkańców Słupska.

Z powyższych usług rocznie korzysta ponad **278 tysięcy osób.**

W budżecie Miasta Słupska na 2023 r. na politykę społeczną ujęto środki w wysokości 5 121 564 zł.

Projekt „Zdrowie – Mama i Ja”. Projekt realizowany od 2009 r. do 28.02.2022 r. ze środków pozyskanych z Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego, a także ze środków budżetu miasta Słupska. Projekt realizowany przez Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej. Program obejmował działania profilaktyczne na rzecz mieszkańców miasta Słupska i okolicznych powiatów. W ramach projektu realizowanych było pięć programów profilaktycznych: „Zdrowe życie – Dobre życie”, „Jakość narodzin – Jakość życia”, „Profilaktyka rozwojowej dysplazji stawów biodrowych u niemowląt”, „Karmienie piersią najlepsze dla matki i dziecka”, „Planowanie rodziny odpowiedzialnym rodzicielstwem”.

Po zakończeniu Projektu „Zdrowie – Mama i Ja” Miasto Słupsk w 2022 r. przystąpiło do nowych programów polityki zdrowotnej:

- 1) „Program wczesnego wykrywania dysplazji stawów biodrowych na lata 2022-2031”,
- 2) „Opieka okołoporodowa dla mieszkańców Miasta Słupska na lata 2022-2030”,
- 3) „Profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego, nadciśnienia tętniczego oraz hipercholesterolemii w Mieście Słupsku na lata 2022-2030”,
- 4) „Profilaktyka próchnicy zębów u dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym w wieku szkolnym w Mieście Słupsku na lata 2022-2025”.

Kontynuacja w 2022 r. i 2023 r. programów realizowanych przez Miasto Słupsk:

- 1) „Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) w Mieście Słupsku na lata 2022-2027”,
- 2) „Słupski program przeciwdziałania skutkom niepłodności poprzez dofinansowanie leczenia metodą zapłodnienia pozaustrojowego na lata 2023-2027”.

Pozostałe działania w zakresie ochrony zdrowia

- Kampania społeczna „Zentiva – Zmieniamy Przyzwyczajenia” – nieodpłatne badania: EKG serca, pomiar ciśnienia krwi, pomiar saturacji krwi, analiza składu ciała (wrzesień 2021 r.),
- Program „Zdażyć przed cukrzycą” w ramach profilaktyki i zapobiegania zachorowaniom na cukrzycę realizowany przez Szpital Pomorskie Sp. z o.o. (grudzień 2021 r. i luty 2023 r.),
- Promocja i organizacja szczepień przeciwko COVID-19 (2021 r.),
- Edukacja i profilaktyka wczesnego wykrywania czerniaka skóry pn. „Czerniak? Nie, dziękuję!” ad-

resowany do mieszkańców Miasta Słupska w wieku 19-40 lat, realizowany przez Trzy Fale Sp. z o.o. w Słupsku, finansowany ze środków budżetu Miasta Słupska (grudzień 2021 r.) oraz Program profilaktyki czerniaka Studenckiego Koła Naukowego ON-KOMA,

- Akcje pobierania krwi – Krwiobus, Badania mammograficzne w Mammobusach realizowane przez Geneva Trust Polska Sp. z o.o. (listopad 2021 r., lipiec 2022 r.) i Trzy Fale Sp. z o.o. w Słupsku (październik 2021 r.),
- Badania przesiewowe w kierunku wykrycia raka piersi w Samodzielnym Publicznym Miejskim Zakładzie Opieki Zdrowotnej (październik 2021 r.), Marsz Różowej Wstążki (październik 2022 r.)
- Lato z Profilaktyką z SPMZOZ w Słupsku - przeprowadzenie bezpłatnych badań – pomiar poziomu cukru we krwi z palca oraz pomiar ciśnienia tętniczego krwi, analiz składu ciała, pomoc przy zakładaniu Internetowego Konta Pacjenta (lipiec – sierpień 2022 r.),
- Badanie słuchu z firmą Audika Polska w Warszawie (22.03.2023 r.).

Funkcjonowanie mieszkań chronionych na terenie miasta Słupska to temat przedstawiony przez **Katarzynę Mulawę** – koordynatorkę z Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Słupsku. Mieszkania chronione powstały w ramach realizacji Programu „Dzieciom, rodzicom, seniorom – usługi społeczne dla mieszkańców Słupska”. Otwarcie mieszkań odbyło się w lipcu 2018 roku przez władze miasta Słupska oraz dyrekcję Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Słupsku. Celem działań było stworzenie miejsca świadczonych usług społecznych w mieście Słupsk i zapewnienie ich trwałości po zakończeniu realizacji projektu. Planowane działania w centrum oddziaływały stawały człowieka i jego potrzeby. Problemy związane są zarówno z pogorszeniem stanu zdrowia tj. choroba, niepełnosprawność, kłopoty z radzeniem sobie w codziennych sprawach czy ograniczona samodzielność. Słupsk, tak jak wiele innych miast w Polsce, boryka się z wyzwaniem natury demograficznej w zakresie starzejącego się społeczeństwa oraz ujemnego wzrostu naturalnego, stąd konieczność objęcia szczególnym wsparciem se-

niorów, osób niesamodzielnych oraz rodzin z dziećmi. Umieszczanie w mieszkaniach chronionych następuje na podstawie wywiadu środowiskowego, którego następstwem jest wydanie decyzji administracyjnej.

Higiena jamy ustnej osób starszych. Poradnik dla seniora i opiekuna. Anna Maliszewska-Mikołajczak – lekarz stomatolog, nauczyciel w Pomorskiej Medycznej Szkole Policealnej w Słupsku swoje wystąpienie rozpoczęła od przekazu, iż zdrowy uśmiech jest wizytówką pacjenta w każdym wieku, a zdrowa jama ustna wpływa na stan całego organizmu. Właściwa higiena jamy ustnej i prawidłowe nawyki dietetyczne sprzyjają zachowaniu zdrowia w każdym wieku. Higiena osób starszych jest kluczowym elementem codziennej opieki nad nimi. Szczególną uwagą trzeba obdarzyć jamę ustną seniorów, ponieważ stosowanie różnych leków, antybiotyków oraz błędy popełniane w procesie higieny mogą negatywnie wpływać na jej stan. Prawidłowa dbałość o zdrowie jamy ustnej pozwala osobom starszym zachować na dłużej własne zęby, a naturalne uzębienie poprawia jakość życia i wpływa na dobre samopoczucie. Następnie omówiła dolegliwości jamy ustnej u osób starszych: uczucie suchości jamy ustnej tzw. kserostomia; ścieranie się zębów; choroby błony śluzowej; choroby dziąseł i przyzębia. **Przedstawiła również wskazówki jak dbać o zdrowie jamy ustnej w starszym wieku.** Pani doktor przekazała także kilka cennych wskazówek dla opiekunów osób w podeszłym wieku, gdyż nieleczone choroby jamy ustnej pogarszają stan zdrowia ogólnego i mogą wpływać negatywnie na przebieg takich schorzeń jak: cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe czy udar mózgu. Dbłość o stan zdrowia jamy ustnej jest kluczowym elementem holistycznej opieki medycznej pacjenta w wieku senioralnym.

Nasze konferencje zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem, gdyż podejmują aktualne i ważne zagadnienia. Dodatkowym atutem jest fakt, że są to spotkania nieodpłatne.

Marzena Osuch

Dyrektor Pomorskiej Medycznej Szkoły Policealnej w Słupsku tzw. „Medyk”.

<p>Pomorska Medyczna Szkoła Policealna w Słupsku</p> <p>Institucja Samorządu Województwa Pomorskiego</p> <p>SŁUPSK, ul. BAŁTYCKA 29 tel. (59) 842 23 47, 508 309 640 email: zsm_sl@wp.pl www.medyk.słupsk.pl</p>	<h3 style="text-align: center;">OFERTA EDUKACYJNA</h3> <ul style="list-style-type: none"> • terapeuta zajęciowy • technik masażysta • podolog • technik elektroradiolog • technik sterylizacji medycznej • opiekunka dziecięca • opiekunka środowiskowa • opiekun medyczny • opiekun osoby starszej • opiekun w domu pomocy społecznej • asystent osoby niepełnosprawnej • protetyk słuchu • technik usług kosmetycznych • asystentka stomatologiczna • higienistka stomatologiczna
---	--