



# Помочь может каждый

**Современная медицина развивается быстрыми темпами, появляются новое оборудование и лекарства, разрабатываются новые технологии и методы лечения. Но тем не менее остаются неизменными важные условия выздоровления пациента - это профессионализм, забота и высокая самоотдача медицинского персонала.**

Люди, спасающие человеческие жизни по призванию и по долгу службы, не остаются равнодушными к беде другого и за пределами своей работы. Например, помогают приютам для бездомных животных, собирают средства на лечение детей, ищут потерявшихся людей и т.д.

Я - старшая медицинская сестра отделения в городской больнице №8 Барнаула, мама, жена и уже четыре года доброволец поискового отряда «ЛизаАлерт».

Этот отряд основан в России более 13 лет назад. На территории Алтайского края он действует двенадцатый год.



**Юлия Николаевна БОЛГОВА,**

старшая медицинская сестра высшей квалификационной категории, офтальмологическое отделение №1 КГБУЗ «Городская больница №8, г.Барнаул», член ПАСМР с 2007 года.

Д о б р о - в о л ь ц ы отряда орга-

низируют поиски пропавших людей как в природной, так и в городской среде. Они ищут людей независимо от их статуса, возраста и причин пропажи. Поисковики за всё время работы помогли вернуться многим людям домой к их родным и близким.

В отряде «ЛизаАлерт» достаточно много заявок для поиска людей, у которых есть проблемы с памятью. И большая часть из этих людей - пожилые. Как правило, потеря памяти говорит о той или иной степени деменции у человека. Но при этом часто родственники пропавших не полностью осознают риски и понимают особенности этого заболевания. И тем более не могут представить, как себя вести и что делать в подобных ситуациях.

## Чтобы не случилось беды

**Как уменьшить риск пропажи пожилого человека с деменцией, нарушением памяти?**

В отделении городской больницы, где я работаю, в основном лежат пациенты старшего поколения. И ориентируюсь на знания возрастных особенностей таких пациентов, и как медицинская сестра, и участник отряда «ЛизаАлерт», хочу дать несколько советов родственникам.

Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!  
Алтайская региональная общественная организация «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников» поздравляет вас с наступающим Новым 2024 годом и Рождеством!

Этот волшебный праздник объединяет всех нас, дарит надежду и радость, вселяет веру в то, что всё самое хорошее ждет впереди.

В уходящем году мы искренне благодарим вас за активную позицию, за ваш высокий профессионализм, ответственность, преданность любимой работе и нашему общему делу.

Пусть наступающий 2024 год будет насыщен новыми планами, творческими успехами и яркими впечатлениями.

Пусть в ваших семьях царят благополучие, любовь и взаимопонимание.

Цените каждую минуту, проведенную со своими родными и близкими.

Крепкого здоровья, душевного покоя и процветания!

С Новым Годом! Будьте счастливы!

С уважением,  
АРОО «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников»

# С НОВЫМ ГОДОМ!



## Советы медицинской сестры

▶ **Постарайтесь следить за тем, чтобы у вашего родственника всегда был с собой мобильный телефон.** Это может быть любая модель, главное - чтобы телефон мог максимально долго держать заряд, поэтому лучше, чтобы у пожилого человека был не смартфон, а кнопочный телефон. Научите его отвечать хотя бы на входящие звонки, если не получится - приучите просто брать телефон с собой или же кладите его сами. Оформите на себя сим-карту и подключите услугу геолокации у сотового оператора - так вы впоследствии можете отслеживать местоположение близкого человека в любое время.

**Периодически проверяйте: помнит ли ваш близкий свои фамилию и имя.** Заучивайте, тренируйте. Найти человека, который назвал свою фамилию, в сотни раз проще, чем неизвестного.

**Снабдите своего близкого информацией о его ФИО и адресе проживания.** Не лишним будет и указание для связи вашего номера телефона или других участников семьи. Информацию можно написать, например, на бумаге и вложить ее во внутренний карман куртки, это может быть нашивка на одежде, браслет на руке.

**Не преуменьшайте существующий риск.** Человек с деменцией может потеряться где угодно: по дороге в магазин, заблудиться в собственном дворе, даже в собственном подъезде дома, где, возможно, живет всю жизнь. Он может забыть, что вы остави-

ли его на несколько минут у дверей магазина, потому что пошли за продуктами, и пойти вас искать. Может забыть, как добраться до дома, но всё равно упрямо туда стремиться - без еды и воды, пешком, отказываясь от помощи прохожих.

**Если ваш родственник часто бывает один дома, установите датчики открытия и закрытия входной двери.** Тогда вы точно будете знать, что ваш родственник вышел из дома, во сколько это произошло - и сможете оперативно отреагировать на его внезапный уход.

**Можно купить пожилому человеку GPS-маяк или GPS-трекер** - его надевают как браслет на руку или носят с собой в кармане. Нужно следить, чтобы он всегда был заряжен и находился у вашего близкого.

**Если ваш родственник все-таки пропал, не нужно медлить! Сразу же оставляйте заявку на поиск в отряде «ЛизаАлерт» по номеру горячей линии 8-800-700-54-52** (это бесплатный номер у всех операторов связи), обязательно пишите заявление о пропаже человека в полицию. Принять заявление обязаны сразу, независимо от того, сколько времени прошло с момента пропажи человека.

### Если вы встретили потерявшегося

**Несколько советов, если вы встретили потерявшегося человека на улице, как правильно вести себя в такой ситуации.**

Не надо человека куда-то провожать или везти, не надо оплачивать ему проезд - если он не полностью уверен в том, что ему надо именно туда, про что он рассказывает, или же он вас как будто не слышит, что-то «не складывается» в его рассказе, у вас есть подозрение, что его идеи бредовые. Люди с возрастными нарушениями памяти часто возвращаются туда, где они уже давно не работают или не живут, их там уже никто не знает и не ждет, в результате они отправляются бродить по местности с совершенно разными завершениями такого «путешествия». Постоите с человеком, поговорите с ним. Если что-то в его рассказах вызывает у вас подозрение, сразу звоните по номеру 112.

**Поищите вместе с ним у него записку с телефоном или адресом,** может быть, есть информационный браслет или нашивка на одежде.

**Если человек жалуется на плохое самочувствие, если он явно травмирован, вызывайте скорую помощь.** Перед приездом полиции или скорой сфотографируйте его, запишите приметы, время и место, где вы его встретили, сообщите об этом в местный отряд «ЛизаАлерт» по телефону 8-800-700-54-52 (бесплатный номер) - вдруг его уже ищут?

**Помните: люди с деменцией нуждаются в вашей заботе и внимании также, и даже больше, чем маленькие дети. Берегите себя и своих близких!** ☺

### «ЛизаАлерт»

#### Как предотвратить пропажу человека с деменцией?

Каждый год отряд «ЛизаАлерт» получает тысячи заявок на поиск пропавших людей с потерей памяти.

Пожилые люди с деменцией, болезнью Альцгеймера просто не помнят путь домой.



#### КОНТРОЛЬ

Не оставляйте пожилого родственника без присмотра.



#### АКТУАЛЬНОЕ ФОТО

Часто фотографируйте пожилого родственника.



#### ФИО И КОНТАКТЫ

Нашейте на одежду бирки с ФИО родственника, его датой рождения и контактами родных. Закажите браслет или жетон с указанием данных.



#### ОДЕЖДА

Одежда должна быть яркой и заметной, чтобы человек выделялся в толпе.



#### GPS-ТРЕКЕР

Приобретите трекер. Проследите, чтобы устройство всегда было с вашим родственником и заряжено.



#### ТЕЛЕФОН

Приобретите телефон, который хорошо держит заряд, с хорошим динамиком. Подключите функцию определения местоположения владельца телефона.



#### ПРОИНФОРМИРУЙТЕ ОКРУЖАЮЩИХ

Попросите соседей, консьержа и других, чтобы они незамедлительно связались с вами, если ваш пожилой родственник будет замечен на улице один.



#### БЫСТРАЯ РЕАКЦИЯ

Если пропал близкий, НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЯ, звоните в полицию или по номеру 112, а также в отряд «ЛизаАлерт».



Пропал человек? Звоните: 8 800 700 54 52  
Стать добровольцем: [lizaalert.org](http://lizaalert.org)



# Как избежать конфликтов в бригаде скорой помощи

**Выбравшие работу в медицине делом своей жизни, можно сказать, относятся к особой категории людей. Но к персоналу службы скорой медицинской помощи предъявляются более серьезные требования.**

**Работники скорой медицинской помощи (СМП) должны иметь** крепкое здоровье, физическую и психологическую выносливость, устойчивую нервную систему, особую профессиональную наблюдательность, высокий профессионализм и практические навыки для оказания помощи пациенту на вызове. Важно не только уметь оперативно оценивать и диагностировать пациента за короткий период времени, но и нужно уметь сохранять спокойствие и выдержку в любых, даже самых экстремальных ситуациях.

Несмотря на весь перечень требований, сложность и ответственность своей профессии, **медицинским работникам необходимо всегда соблюдать правила медицинской этики и деонтологии.** Работники службы СМП часто вынуждены сталкиваться с разными внештатными и экстремальными ситуациями, требующие незамедлительных и четко скоординированных действий всей бригады, от чего зачастую зависит жизнь больного человека.

**Большую роль в этой синхронности играют межличностные, психологические отношения внутри выездной бригады.**

Старшим в бригаде СМП является врач, его распоряжения должны выполняться беспрекословно и быстро. Если бригада фельдшерская, то старшим в бригаде назначается один из фельдшеров, в этом случае его распоряжения должны выполняться своевременно и беспрекословно фельдшером, работающим «вторым» в бригаде. Проблемы межличностных отношений, если они имеются, приобретают особо острый характер, так как могут повлиять на правильную диагностику и верно выбранный путь маршрутизации пациента, а также на назначение

верного лечения. *Именно личные особенности самих медицинских работников откладывают отпечаток на характер взаимодействия сотрудников между собой.*

Развитие конфликтных ситуаций в бригаде СМП происходит по разным причинам: невнимательность, эгоистичность, эмоциональная неуравновешенность, брезгливость, нетерпимость, халатность, рассеянность, нежелание или отказ выполнять требования старшего бригады и т.д.

В рамках этики и деонтологии в рабочем процессе **недопустимы** неопрятный, неряшливый вид, лень, нерасторопность, фамильярное отношение к коллегам, тем более при пациентах, недопустима нецензурная лексика. Обращение к коллегам, особенно на вызове, должно быть уважительным, по имени и отчеству - и никак иначе.

**Работник скорой помощи должен обладать «ресурсным» набором** для этой профессии **качеств:** это - терпеливость и выдержанность, доброжелательность и ответственность, внимательность и тактичность, аккуратность и опрятность, добросовестность, четкое выполнение своих профессиональных навыков и должностных инструкций, готовность в любое время оказать медпомощь и т.д. От личных и профессиональных качеств специалиста зависит эффективность выполнения профессиональных обязанностей.

Если в бригаде скорой помощи работают специалисты, которые обладают необходимыми для профессии характеристиками, то, как правило, можно говорить о таком факторе, как **личная совместимость.** В этом случае риск возникновения конфликтов и напряженности в межличностных отношениях очень невелик.



**Светлана Викторовна АРТЕМЬЕВА,**

старший фельдшер  
высшей  
квалификационной  
категории

КГБУЗ «Станция скорой  
медицинской помощи,  
г.Барнаул»,  
член ПАСМР с 2003 года



## Советы медицинской сестры

Противоположная картина складывается, когда межличностные отношения характеризуются полной личной несовместимостью и даже конфликтностью, так как это может привести к угрожающим последствиям.

Не стоит забывать и о симптоме так называемого **профессионального выгорания**: эмоционального и физического истощения, которые сказываются негативно на тех же межличностных отношениях, не говоря уже о работе с пациентом на вызове. Если вовремя не принять соответствующие меры по их устранению, то последствия могут быть очень плачевны...

Профилактика проблем межличностных отношений ведется во всех медицинских организациях, в том числе и на станции скорой медицинской помощи Барнаула. Один из способов - это **нормализация отдыха сотрудников** с составлением соответствующего графика работы и графика отпусков, с возможным разделением отпускного периода на две части, чтобы дать возможность сотрудникам отдохнуть два раза в год, предоставление сотрудникам со стороны администрации путевок для отдыха и лечения в санаториях и профилакториях.

Также важно **постоянное повышение профессионального уровня сотрудников**: плановые специализации повышения уровня квалификации, непрерывное медицинское образование (НМО), участие в профессиональных конференциях и практических занятиях, активное участие фельдшеров и медицинских сестер в деятельности профессиональной ассоциации средних медработников, а также в общественной жизни коллектива, что дает стимул для личностного роста, и, если существует необходимость изменения личностных характеристик в положительную сторону, то подобная работа позволяет избежать в дальнейшем конфликтных ситуаций.

Если психологическая несовместимость в межличностных отношениях настолько велика, что не



поддается коррекции внутри бригады, то есть возможность **не ставить работать в одну смену сотрудников, конфликтующих между собой на основе личных характеристик**. Для этого есть график рабочего времени комплектования рабочих бригад, формирующийся в подразделении, утверждаемый главным врачом станции скорой помощи.

**Если профессиональные качества сотрудника соответствуют уровню требований работника СМП, то нужно стремиться создать условия и такой микроклимат в коллективе, которые позволяют избежать негативных межличностных отношений между сотрудниками, избежать возникновения конфликтов.**

Очень многое зависит от ведущих подразделениями, старших фельдшеров, индивидуального подхода для решения проблем межличностного характера. Одно из основных правил в медицине гласит «Не навреди!». Это касается и работы внутри коллектива, решения текущих дел, включая негативные аспекты в работе и решение проблем межличностных

отношений или конфликтных ситуаций.

Мне, как старшему фельдшеру, тоже приходится принимать участие в решении межличностных конфликтов. Например, разрешать проблемы психологической несовместимости, личностной неприязни и нежелания работать в бригаде вместе некоторых сотрудников. Причем в составе бригад с другими сотрудниками такие специалисты работают хорошо, без нареканий и конфликтов.

**В подобных ситуациях вопросы решаются в индивидуальном порядке.** Чтобы избежать конфликтных ситуаций, стараюсь найти возможность не ставить этих сотрудников работать в одной бригаде при составлении графика и комплектовании нарядов. Так как психологическая составляющая в работе бригады играет немаловажную роль и идет на благо в итоге и самим медицинским работникам, и пациентам.

Помимо этого, в адаптации молодых специалистов или впервые пришедших работать именно на скорую помощь, помогают наставники (кураторы), которые оказывают помощь во всех вопросах рабочего характера. За период испытательного срока специалист успевает понять всю суть работы и решить: подходит ли он для такой профессии. Если специалист выбрал работу на скорой медицинской помощи, и он полностью соответствует всем критериям и требованиям, в том числе по индивидуальным и личностным характеристикам, то это - **ПРИЗВАНИЕ**. Работники службы СМП находятся на одном из первых рубежей оказания медицинской помощи больным и пострадавшим - ведь здоровье и жизнь любого человека бесценны. ☺



**КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН**  
Алтайской региональной Профессиональной  
ассоциации средних медицинских работников:  
**(8-3852) 34-80-04**  
E-mail: [pasmr@mail.ru](mailto:pasmr@mail.ru) сайт: [www.pasmr.ru](http://www.pasmr.ru)



