



На страже безопасности пациентов



Юлия Александровна ФРОЛОВА,

главная медицинская сестра, высшая квалификационная категория, КГБУЗ «Краевая клиническая больница», член АРОО ПАСМР с 2000 года

Всемирный день анестезиолога и реаниматолога ежегодно отмечается 16 октября. Это профессиональный праздник не только врачей, но и медицинских сестер-анестезистов, которые исполняют важные и незаменимые функции.

Анестезиология и реаниматология - это сфера обеспечения безболезненности и безопасности как во время операций, так и во время других медицинских вмешательств и - самое главное - поддержание жизненно важных функций организма пациента во время и после операций.

Работа на повышение качества помощи

За последнее время служба анестезиологии Краевой клинической больницы претерпела значительные изменения.

В соответствии с «Концепцией развития системы здравоохранения в Российской Федерации» в нашем учреждении большая роль отводится инновационному развитию и внедрению инновационных технологий в деятельность средних медицинских работников, что позволяет повысить качество

оказания медицинской помощи и сделать процедуры более безопасными и эффективными.

Служба анестезиологии и реаниматологии Краевой клинической больницы состоит из **четырёх отделений**, где **77 врачей-анестезиологов** и **138 медицинских сестер-анестезистов** оказывают помощь пациентам. Все отделения больницы соответствуют современным стандартам, они оснащены необходимым оборудованием и укомплектованы высококвалифицированными специалистами.

Повышение качества высокотехнологичной медицинской сестринской помощи в условиях многопрофильного стационара достигается благодаря **внедрению новых организационных форм ухода за пациентами, стандартизации основных процессов практической деятельности сестринского персонала**, ориентированных на безопасную среду.

Для повышения качества оказываемых пациентам услуг совершенствуются процессы медицинской деятельности среднего медицинского персонала для выявления и предотвращения рисков, создающих угрозу жизни и здоровью граждан, минимизации последствий их наступления.

Так, медицинские сестры-анестезисты обеспечивают безопасную среду в условиях реанимационных отделений в следующих направлениях:

- ◆ безопасность при идентификации личности пациентов;
- ◆ эпидемиологическая безопасность (профилактика ИСМП);
- ◆ безопасность обращения медицинских изделий;



- ◆ лекарственная безопасность;
- ◆ безопасность среды в медицинской организации;
- ◆ безопасность при организации ухода за пациентами, в том числе профилактика пролежней и падений, и т.д.

Для объективной оценки деятельности среднего медицинского персонала используются такие критерии, как качество выполнения функциональных обязанностей, соблюдение технологий манипуляций, процедур и установленного порядка ведения медицинской документации.

Принимаются во внимание мнения пациентов, которые регистрируются через анонимные анкеты или проведение интервью, записи в журнале отзывов и предложений, а также организация рабочего места, уровень профессиональной подготовки специалиста.

Метод катетеризации глубоких периферических вен

Говоря о внедрении новых технологий, хочу осветить внедренную с прошлого года **методику катетеризации глубоких периферических вен в условиях отделения общей анестезиологии и реанимации**, выполняемую медицинскими сестрами-анестезистами.

В отделение анестезиологии и реанимации постоянно поступают пациенты после сложных гинекологических, урологических операций, больные с гнойно-септическими заболеваниями, нарушением гемостаза и дыхания, с сердечной недостаточностью, бульбарными нарушениями, с острой почечной и полиорганной недостаточностью, с тяжелыми заболеваниями крови и многими другими патологическими синдромами. Сложность визуализации поверхностных вен некоторых пациентов порой вызывала проблему обеспечения сосудистого доступа для персонала и болезненные ощущения для пациентов.

В 2023 году десять анестезистов отделения общей реанимации были обучены по дополнительной программе повышения квалификации «Ультразвуковые технологии в работе сестры-анестезиста». По окончании обучения ме-



тодика катетеризации глубоких периферических вен под контролем аппарата УЗИ была успешно внедрена в практическую деятельность медицинских сестер-анестезистов Краевой клинической больницы.

Суть методики заключается в динамическом ультразвукографическом исследовании в реальном времени для проведения венопункции, катетеризации через иглу для установки периферического внутривенного катетера в глубокую непальпируемую вену плеча.

За 8 месяцев 2023 года в отделении было выполнено 870 манипуляций по новой методике, что составило 4% от общего количества катетеризаций периферических вен в отделении.

Специалисты отмечают эффективность применения методики:

- ▶ быстрое и точное определение расположения глубоких вен;
- ▶ точное, без лишних повреждений мягких тканей, введение катетера в вену;
- ▶ минимизация болезненных ощущений пациентами;
- ▶ снижение необходимости в постановке центрального венозного катетера;
- ▶ увеличение срока службы самого катетера.

Специалисты отделений анестезиологии обеспечивают безопасность пациентов в стенах нашей больницы, создают для них комфортные условия пребывания, внедряют инновационные технологии и применяют навыки психологического сопровождения. ☺

Безопасность труда медицинского персонала, физический и психологический комфорт пациентов, несомненно, являются залогом успешного лечения.





Елена Владимировна ИНЮШИНА,

медицинская сестра
КГБСУСО «Павловский
психоневрологический
интернат»,
член АРОО ПАСМР
с 2016 года

Психическое здоровье является важной составляющей общего здоровья человека. Все элементы организма взаимосвязаны друг с другом и находятся под контролем нервной системы. Поэтому состояние психики человека оказывает влияние на деятельность всех систем его организма, а их состояние, в свою очередь, сказывается на психике.

Как сохранить ментальное здоровье

«Человек есть то, чем он может быть, но он не всё то, чем он может быть»

Фрэнсис Бэкон

Психическое здоровье - это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, осуществляет продуктивную осознанную деятельность и вносит свой вклад в развитие социума. В первую очередь это реализуется за счет стабильного, адекватного функционирования психики и основных психических познавательных процессов: памяти, внимания, мышления. Если психика устойчива, то человек может полноценно жить, адекватно реагировать на любые ситуации, контактировать и взаимодействовать с окружающими, строить личные или семейные отношения, проявлять творческие способности, адаптироваться к сложным условиям, проявлять инициативу, брать на себя ответственность, - то есть делать всё то, что помогает не просто существовать, но и добиваться наилучшего качества жизни.

Нарушения психического здоровья могут проявляться практически в любых жизненных сферах. По статистике с проблемами психики сталкивается каждый восьмой житель планеты. **Чаще всего встречаются тревожные расстройства, депрессия, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами.**

Из чего складывается психическое (ментальное) здоровье человека, почему его важно сохранять и как это сделать даже в тяжелых жизненных обстоятельствах?

Слагаемые психического здоровья

Выделяют семь основных критериев психического здоровья:

● **осознание непрерывности своего психического и физического «я»:** то есть с момента пробуждения в течение всего времени бодрствования вы понимаете кто вы, где вы находитесь, что и почему делаете;

● **контроль над собственным поведением:** вы распознаете свои эмоции и понимаете, чем продиктованы ваши реакции и поступки;

● **соответствие вашей реакции происходящим событиям:** грустить или злиться из-за каких-то неприятных обстоятельств и радоваться новым приобретениям, достижениям или победам - это нормально, но возникновение сильных переживаний без какой-либо причины должно вас насторожить;

● **критическое отношение к себе:** это понимание своих сильных и слабых сторон, способность усомниться в верности своих действий, оценивать их и осознанно менять при необходимости;

● **идентичность переживаний в схожих ситуациях:** если вы обычно радуетесь встрече с друзьями или успехам команды на работе, то при возникновении раздражения, гнева или огорчения в подобных случаях стоит насторожиться;

● **адаптивность поведения:** сталкиваясь с новыми обстоятельствами, психически здоровый человек оценивает их и планирует свои действия;

● **способность планировать свою жизнь и предпринимать что-то для достижения целей.**

По оценкам ВОЗ, лишь малая доля людей, нуждающихся в специализированной помощи в связи с расстройствами психики, ее получают. При этом именно психические проблемы зачастую приводят к серьезным заболеваниям, повышают вероятность рискованных поступков и суицида, сокращают продолжительность жизни на 10-20 лет.



Что должно насторожить

Специалисты насчитывают более 300 **расстройств психики**, которые делятся на **группы**:

- ▶ *тревожные*,
- ▶ *психотические* (например, шизофрения),
- ▶ *личности* (например, пограничное параноидальное или обсессивно-компульсивное расстройства)
- ▶ *настроения* (в частности депрессия и биполярное расстройство),
- ▶ *пищевого поведения* (анорексия, булимия и другие),
- ▶ *связанные с травмой* (например, посттравматическое стрессовое расстройство - ПТСР),
- ▶ *связанные со злоупотреблением психоактивными веществами.*

К возможным признакам ухудшения психического здоровья относятся:

- трудности с социализацией, неумение контактировать и договариваться с людьми;
- неадекватная реакция на стрессы;
- неумение контролировать эмоции;
- необоснованная агрессия;
- апатия;
- страхи, ощущение собственной неполноценности или несостоятельности;
- боязнь ответственности;
- нежелание узнавать что-то новое;
- проблемы в личной или семейной жизни;
- странное поведение.

Все эти симптомы не просто позиционируют человека как неполноценного или ненормального, но и мешают ему жить, а порой и ломают его жизнь.

Поэтому **важно постоянно и тщательно следить за психическим здоровьем**, причем с самого раннего сознательного возраста. Когда психическое нездоровье уже заметно для вас или ваших близких, лучше обратиться на прием к врачу-психиатру, который может назначить дополнительные обследования и прописать необходимые медикаменты. **Угрозы психическому здоровью лучше не игнорировать - как и другие заболевания, их проще лечить на ранних этапах.**

Своевременная и правильная диагностика и последующее излечение разного рода соматических и инфекционных заболеваний способны воздействовать на психическое здоровье человека.



Группы риска

Сочетание определенных индивидуальных, семейных, общественных и структурных факторов может как способствовать защите психического здоровья, так и подрывать его. Большинство людей обладают психической устойчивостью, но **повышенному риску нарушений психического здоровья могут быть подвержены люди**, испытывающие воздействие таких неблагоприятных факторов, как нищета, насилие, инвалидность и неравенство.

К защитным факторам и рискам относятся индивидуальные психологические и биологические факторы: эмоциональные навыки и генетические особенности.

На многие из факторов риска и защитных факторов **влияют структурные или функциональные изменения на уровне головного мозга.**

Факторы риска могут проявляться на всех этапах жизни, но особенно сильное негативное влияние оказывают те из них, которые возникают в важные для развития человека периоды, особенно в раннем возрасте. Известно, что суровое родительское воспитание и физические наказания подрывают психическое здоровье детей, а издевательства в школе являются одним из факторов риска развития нарушений психического здоровья.

Профилактика нарушений

психического здоровья

Для группы психических расстройств выделяют три уровня профилактики.

Нарушения психического здоровья могут проявляться практически в любых жизненных сферах. Чаще встречаются тревожные расстройства, депрессия, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами.



Помните: угрозы психическому здоровью лучше не игнорировать!

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Направлена на людей, которые не испытывают проблем с психикой и чувствуют себя абсолютно здоровыми в ментальном плане. Перечень мер покажется вам знакомым:

- **соблюдайте режим питания и сна:** это важно для поддержания психического здоровья, а также снижает риск развития целого ряда заболеваний;

- **будьте активны:** регулярные физические нагрузки улучшают качество сна, поднимают настроение, а также снижают тревожность, подверженность стрессу и риск депрессии;

- **делитесь своими переживаниями** с близкими и друзьями;

- **ограничьте употребление алкоголя и психоактивных веществ:** алкоголь является депрессантом и его частое употребление нарушает выработку нейромедиаторов, что может стать причиной формирования зависимости и нанести серьезный вред психическому здоровью;

- **проявляйте заботу и соучастие:** это может быть помощь близким, участие в благотворительности или волонтерская деятельность;

- **осваивайте техники борьбы со стрессом:** дыхательные упражнения, контроль эмоций, умение переключать внимание на позитивные моменты, расслабляться и т.д.

Если вы столкнулись с тяжелой или травматической ситуацией, не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью к психологу.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Касается людей, уже имеющих определенные расстройства на ранних этапах.

Одна из важнейших составляющих вторичной профилактики - **скрининг**. **Поводом** для проверки **могут быть ранние признаки нарушения психического здоровья:**

- отсутствие аппетита или неконтролируемое переедание;

- бессонница или чрезмерная сонливость;

- отстраненность от привычного круга общения и привычных занятий;

- безразличие к происходящему;

- необъяснимые головные боли;

- ощущение собственной беспомощности и безнадежности;

- курение, употребление алкоголя и психотропных веществ (чаще и больше, чем обычно);

- необъяснимые приступы гнева, раздражительности, страха, смущения или отчаяния;

- учащение конфликтов с друзьями и близкими;

- резкие скачки настроения, которые негативно отражаются на общении с окружающими;

- мысли о нанесении вреда себе или окружающим;

- неспособность выполнять повседневные дела.

Если у вас присутствует пара симптомов, сначала можно обратиться к терапевту. Зачастую изменения психического состояния могут быть признаком эндокринных, неврологических и других нарушений.

Если изменение психического состояния уже заметно для вас или ваших близких, лучше обратиться на прием к психиатру. Этот специалист в области ментального здоровья может назначить дополнительные обследования и прописать медикаменты.

ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Это лечение уже выявленных психических расстройств. Этим занимаются психиатры и психотерапевты. Лечение психических заболеваний обычно требует комплексного подхода: приема медикаментов, терапии, иногда пребывания в стационаре и почти всегда - перемен в образе жизни. Кроме того, лечение зачастую не сразу излечивает



от симптомов и бывает достаточно длительным: от нескольких недель до месяцев и даже лет. Людям, которые перенесли подобные расстройства, требуется особое внимание к своему состоянию в течение долгого периода времени, чтобы избежать рецидивов.

Как поддержать психическое здоровье

Психическое здоровье позволяет нам надлежащим образом взаимодействовать с окружающими нас людьми, устанавливать здоровые эмоциональные связи, иметь адекватную производительность труда, иметь возможность выполнять повседневные действия. Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель эмоционального интеллекта.

Меняйте мышление с негативно на позитивное. Нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, не критикуйте существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д. Учитесь замечать и радоваться самым простым вещам.

Общайтесь. Важно делиться своими переживаниями, чувствовать себя востребованным, давать и получать эмоциональную поддержку, позитивные эмоции и совместный опыт. Проводите время с семьей, близкими родственниками и друзьями, коллегами, которых вы видите редко.

Будьте физически активны. Не стоит заставлять себя каждый день ходить в фитнес-клуб или на пробежку, если это не приносит вам удовольствие. Выберите те активности, которые вам нравятся: танцы, прогулки, йога и другое.

Учитесь новому. Выбирайте, что нравится, чтобы не навешивать на себя неприятные обстоятельства. Предметом обучения могут быть профессиональные навыки и, например, рукоделие, кулинария, рисование, музыка, иностранные языки.

Отдавайте. Речь не только о материальных объектах: подарках и сюрпризах, благотворительности или волонтерской работе. Благодарность, оценка чьих-то достижений, готовность



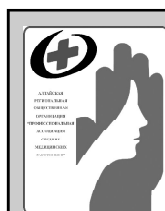
выслушать и поддержать, инициативная помощь - тоже помогают нам чувствовать себя востребованным.

Цените настоящие моменты. Отдавайте себе отчет, что и зачем вы делаете прямо сейчас, что вы ощущаете по этому поводу и с чем связаны такие ощущения. Это помогает оценивать все составляющие вашей жизни и менять их так, чтобы получать больше удовольствия и положительных эмоций.

Следите за своим здоровьем. Состояние психического и физического здоровья - взаимосвязаны. Частые стрессы и напряженный график нередко приводят к болезням сердца и сосудам, онкологии и другим отклонениям. Чтобы избежать критических последствий для себя и своей семьи, регулярно проходите профилактические обследования, диспансеризацию.

Заботьтесь о себе. Сделайте новую прическу, сходите на массаж или в SPA. Сходите в кино или театр, концерт и т.д. Регулярно выделяйте время, чтобы расслабиться, и не позволяйте себе пренебрегать им. ☺

Лечение психических заболеваний обычно требует комплексного подхода: приема медикаментов, терапии, иногда пребывания в стационаре и почти всегда - перемен в образе жизни.



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

На правах рекламы



