

# ÎNGRIJIRI COMUNITARE



Buletin trimestrial editat de AO „Camed” cu sprijinul financiar oferit de Fundația HEKS (Elveția) și Crucea Roșie din Elveția

## «SĂNĂTATEA ESTE ESENȚA VIETII – NOI VĂ AJUTĂM SĂ O MĂNȚINEȚI»

### FERESTRE DESCHISE SPRE COMUNITATE



**Natalia Postolachi**  
Director executiv, AO „CASMED”

Proiectul de îngrijiri socio-medice dezvoltat de către membrii echipei AO „CASMED” își revendică dreptul de a fi unul inovator și de succes în zona de implementare a lui. Astăzi voi încerca să pun accente pe o serie de nuanțe pentru care se solicită o largă promovare, transparentă și sustenabilitate.

De aceea, din start, voi afirma că acest proiect deja are o istorie și o experiență obținută atât de către echipa de proiect, cât și pentru cei implicați la dezvoltarea lui.

Avem localități unde proiectul parcă și-a găsit o viză de reședință deja de mai mulți ani (localitățile Pîrlița, Glingeni, Ciolacul Nou din raionul Fălești), satele Mihăileni (Rîșcani) și Băhrinești (Florești), demonstrându-și un termen de durabilitate tot mai consistent, în altele suntem doar în primul an de proiect (s. Făleștii Noi, Sărata Veche (Fălești), s. Prajila (Florești), o extindere către raionul Rezina fiind determinantă (s. Echimăuți, Țareuca, Sîrcova, Saharna Nouă).

Și acest fapt își are aspectul lui pozitiv, deoarece sunt implicați, la diferite nivele de implementare, mai mulți actori sociali. De aceea proiectul nostru nu ar avea sorți de izbândă dacă în implementarea lui nu s-ar implica autoritățile publice locale. Pentru că asociația noastră și-a trasat o strategie de durată în dezvoltarea de parteneriate cu autoritățile publice locale.

Cum selectăm localitățile pentru proiect și cum se implică APL-le în implementarea proiectului? AO „CASMED” periodic face anunțuri publice pe site-ul organizației ([www.casmed.md](http://www.casmed.md)) sau pe cel al comunității societății civile ([www.civic.md](http://www.civic.md)) prin care invităm ONG-urile și APL-urile să devină parteneri în implementarea proiectului în comunitățile din care provin. Chiar și în prezent avem anunțată o nouă rundă de propuneri pentru localitățile din raioanele de Nord-Vest care doresc și sunt interesați să implementeze îngrijiri la domiciliu în localitatea lor pentru anul 2015. E suficient să depună o scrisoare de intenție sau, inițial, să dea un sunet de telefon. După scrisoarea de intenție, urmează o vizită în teren ca să stabilim necesitățile și formele de conlucrare în cadrul proiectului. Apoi solicităm ca localitatea să ofere o Decizie a Consiliului Local privind co-finanțarea proiectului din soldul liber. Prin asta deja repartizăm responsabilitățile vis-a-vis de monitorizarea serviciilor.

De aici se conturează și o cale de identificare a beneficiarilor care au nevoie de îngrijire sau servicii pentru o perioadă temporară sau nedeterminată. Pentru că la noi

beneficiarii nu pretind la o perioadă de durată, numai în caz de necesitate, perioada de îngrijire poate fi extinsă.

Din start putem confirma faptul că angajații noștri au o pregătire profesională în domeniu, periodic pentru ei organizăm cursuri de instruire, de preluare a experiențelor, stagii, deoarece utilizăm echipament medical portabil, instruirile se fac și pe modul de utilizare a lor. Încercăm să completăm trusa medicală cu utilaje moderne nu prea voluminoase. Așa cum asistentele medicale parcurg, în bună parte, distanțe mari pe jos, pe drumurile noastre uneori desfundate în localitățile rurale, din acest echipament face parte masajul electric, Vitafon, Darsonval, echipament pentru acupunctură, glucometru, tensiometru, aparatul pentru magnetoterapie, Bioptron - toate sunt necesare pentru a reduce din suferințele bătrînilor în lupta contra escariilor, durerii sau monitorizarea parametrilor fiziologici.

În comuna Ciolacul Nou avem o echipă mobilă formată din asistentul medical și lucrătorul social, care se deplasează împreună la beneficiari. Ținând cont de faptul că această comună este formată din 5 localități și are o arie destul de extinsă se deplasează cu automobilul. Între timp, lucrătorii sociali preiau lenjeria de pat pentru a fi spălată la mașina de spălat instalată în localitate.

Spun aceste lucruri deoarece activitatea în cadrul proiectului intersectează diferite servicii și îngrijiri, dar, pe de altă parte, în diferite etape de proiect se implică diferiți actori sociali. Cu alte cuvinte, se construiește o punte de legătură, de trecere, de la niște interese și necesități oferite de ONG-uri-APL-beneficiari, dar și AO „CASMED”, care, la rîndul ei, constituie un lanț de legătură între aceste 3 componente importante cu donatorii locali sau străini.

Aici apare necesitatea să venim cu o precizare. Cînd reprezentanții APL aud despre proiectul nostru, firesc, se întrebă pe cît e menținută sustenabilitatea, dar și de unde provin resursele din cadrul proiectului. Și, aici putem afirma că una dintre cele mai consistente contribuții este acordată de către APL-uri, prin acea decizie al Consiliului Local, prin care se prevăd resurse



în proporție de 20-40 procente. Ele se transferă anual pe conturile ONG-urilor locale care administrează proiectul. Și participarea autorităților publice locale nu se rezumă doar la oferirea acestei contribuții, pentru că anume ei monitorizează la diferite etape, împreună cu noi, calitatea serviciilor prestate. Putem afirma, din spusele unor primari, că deja la primării nu mai parvin atîtea solicitări și plîngerii, pentru că echipele de angajați în cadrul proiectului depistează cazurile și persoanele ce necesită îngrijire sau servicii la domiciliu.

Suntem mereu întrebați dacă proiectul va continua. Răspunsul e simplu, nu necesită comentarii, deoarece

în diferite localități, ca să numesc doar cîteva: Țareuca (Rezina), Pîrlița și Glingeni (Fălești) s-a creat deja o listă de așteptare a beneficiarilor. Deci, în clipa în care perioada de îngrijire sau acordare servicii sociale sau medicale expiră, în grija proiectului intră persoanele ce necesită asemenea îngrijiri la domiciliu din lista de așteptare.

Contează mult, poate cel mai mult, faptul că în implementarea proiectului și menținerea sustenabilității participă beneficiarii printr-o co-plată simbolică. Acest lucru îi responsabilizează și pe ei pentru a cere ca să li se presteze servicii de calitate. Dacă aceste servicii ar fi gratuite, ei îi pot recompensa pe angajații noștri cu un sec „mulțumesc”, în timp ce, în momentul în care plătesc această sumă simbolică, responsabilitatea și cerințele cresc din ambele părți.

O altă sursă financiară pentru AO „CASMED” în implementarea proiectului ar proveni de la Casa Națională de Asigurări în Medicină (CNAM), care a contractat servicii de asistență medicală la domiciliu pentru beneficiarii din mun. Bălți. În acest caz, medicul de familie eliberează Fișa de trimitere cu specificarea numărului de vizite necesare de îngrijire la domiciliu. Pacientul sau rudele acestuia ne contactează prin telefon, noi înscriem beneficiarul într-un Registru și deja urmărim ca aceste servicii să fie prestate în mod gratuit la cel mai înalt nivel.

Un suport substanțial în cadrul proiectului de îngrijiri socio-medice la domiciliu vine din partea donatorilor străini: Fundația HEKS (Elveția), Crucea Roșie din Elveția, Fundația Diaconia (Republica Cehă), practic există o sinergie între donatori, ei fiind receptivi la problemele și dificultățile bătrînilor din Moldova.

Știm cu toții că pentru a evita potențiala evoluție a oricărei probleme medicale este necesară intervenția promptă a medicului. Deși starea de sănătate a pacientului poate fi precară, asistența medicală la domiciliu este un serviciu foarte apreciat de beneficiarii noștri care nu pot

sau nu doresc să se deplaseze la spital de fiecare dată cînd au o problemă de sănătate. De aceea asistentele noastre medicale, avînd recomandările medicilor de familie, sunt cele ce merg să rezolve aceste probleme medicale a pacienților în confortul căminului lor. Avantajul îl reprezintă examinarea și oferirea de îngrijiri medicale la domiciliu într-un mediu familiar, aspect care determină reducerea considerabilă a disconfortului sau posibilelor complicații medicale.

Și toate acestea constituie acea sinergie ce unește destine, capacități, competență, altruism. Iar asta constituie un fel de ferestre deschise spre comunitate.

## BĂTRÎNETEA PENTRU VRONY SCHMIDH (SENIOR-EXPERT-SERVICE) E UN STIL DE VIAȚĂ



Proiectul „Nursing Comunitar” a beneficiat de un expert german în domeniul monitorizării serviciilor medicale prestate de către asistentele medicale angajate în proiect. La vârsta care o are de 74 ani, vîrstă pe care nu o ascunde, și Diabetul zaharat pe insulină, în perioada de aflare în Republica Moldova niciodată nu s-a plîns de boală sau oboseală, bătrînețea pentru ea e un alt stil de viață, dar nu așteptare sau de pregătire de moarte. Despre aceste aspecte am discutat cu Vrony Schmidh din Germania în interviul acordat reporterului nostru Gheorghe Șova:

**- Care a fost necesitatea implicării dumneavoastră în această activitate de monitorizare a proiectului de „Nursing Comunitar” implementat de AO „CASMED”?**

- Trebuie să spun că am venit în cadrul AO „CASMED” să ofer ajutorul meu, deoarece ei au nevoie de experiența și expertiza noastră în domeniul prestării serviciilor medicale la domiciliu, au nevoie de instruire pentru asistenții medicali și lucrătorii sociali în întocmirea planurilor de costuri ce ar include pregătirea bucatelor, oferirea de masaje, igienă. Pentru că trebuie calculat cît costă un serviciu acordat într-o perioadă de timp cît asistentul se află la beneficiar. Următorul scop ar fi stabilirea unor standarde în prestarea de servicii sociale,

de aceea țin să spun că deja ne-am gîndit la un spectru al standardelor ce urmează a fi elaborate.

**- Să înțeleg că proiectul deja are o capacitate de a fi cotelată ca și calitate?**

- Proiectul de îngrijiri socio-medice al AO „CASMED” este foarte bun, dar el trebuie în permanență a fi îmbunătățit. O primă observație ar fi că asistenții medicali urmează să meargă la potențialii beneficiari împreună cu lucrătorii sociali, astfel să se determine împreună care și ce asistență prestează, inclusiv să se stabilească graficul astfel ca vizitele acestora să nu se suprapună. Un lucru important ce se face remarcat în activitatea asistentelor e faptul că, deși erau mereu ocupate, sunt mereu deschise, dar mai e loc să învețe proceduri de comunicare între ele. Asistentele medicale cunosc lucrul lor, lucrează bine, aici însă pot fi aplicate diverse modalități de a-i face pe pacienți să se ridice din pat, să-i facă să se miște. Și aceste modalități trebuie să le însușească atît asistentele medicale, cît și pacienții.

**- Să încercăm a face o comparație a modelelor de lucru analogice din țara de unde veniți cu ceea ce ați găsit la noi...**

- Eu am observat că beneficiarii de aici nu prea sunt dispuși să plătească o taxă pentru serviciile de asistență medicală acordată lor la domiciliu. Și aici e nevoie de multă muncă și pricepere ca ei să fie convinși de necesitatea să plătească acea sumă mai mult simbolică pentru astfel de situații. De aceea menirea asistentului medical, dar și a întregii echipe de proiect, e să schimbe sau să formeze un concept față de acest serviciu de acordare de îngrijiri medicale la domiciliu, oamenilor să li se explice că oferta proiectului nu este suficientă pentru îngrijirea lor. În Germania contribuțiile de asigurări medicale sunt de 14% și acestea se împart între angajat și angajator, de aceea fiecare cetățean merge la doctor ca să se intereseze de starea de sănătate periodic, nu doar cînd se îmbolnăvește. Aici, observ, că prioritar e să termine construcția, să facă

nunta copiilor, cheltuind banii, ca apoi pentru starea sănătății să nu le mai ajungă resurse.

**- O fi și careva diferențe în alimentație?**

- Pot spune că aici lumea se alimentează cu preponderență în mod natural, mai cu seamă în localitățile rurale. Și asta e corect, pentru că sănătatea depinde în mare măsură de felul ce și cum folosești în alimentație. Bătrînii sunt prea neputincioși din cauza modului lor de viață care l-au dus. Chiar dacă nu am ajuns la beneficiari în momentul în care se alimentau, e bine că în meniul lor sunt multe fructe și legume. Din ceea ce am reușit eu să gust - sunt deosebit de gustoase căpșunile, cireșele, varza, deci salatele sunt deosebite, dar și supa moldovenească, dar și brînză de oi, de vacă. În deosebi, mi-au plăcut clătitele cu brînză de oi și de vaci.



**Examinarea tegumentelor la beneficiar cu diabet zaharat**

**- Ce urmează după această perioadă de 3 săptămîni de aflare în Moldova, în acest proces de monitorizare?**

- Voi încerca să ofer suport de la distanță, pentru că am primit o mare plăcere să lucrez cu această minunată echipă. Este o echipă foarte bună, pozitivă, iar eu voi susține acest proiect cu sfaturi, recomandări, cu noi sugestii.

**- Mulțumesc!**

## MULȚUMIRI

La vîrsta mea, care nu mai e un secret, de tomai 79 de ani, am rămas singură. Nimeni nu-mi mai deschide poarta, astfel încît, de multe ori, îmi ziceam: de-ar veni mai degrabă ziua să mă trec din viață...

Așa zilele mele se perindau trist, plictisitor, dar și necazurile de sănătate mă apasă tot mai frecvent. Dar, nu am fost dată uitării pe deplin, deoarece prin asistenta medicală Natalia Crihan timpul se scurge de la momentul plecării ei de la mine pînă revine să-mi aline durerile și singurătatea. De aceea vă mulțumesc celor care v-ați gîndit la noi, cei care avem nevoie de îngrijiri.

**Ana Stafii**  
s. Prepeleța (Sîngerei)

La vîrsta mea, la necazurile mele, unica recompensă pentru medicul Lilia Vascauțanu și asistenta medicală Antonina Morteau sunt cuvintele noastre de recunoștință. Fără doar și poate, cuvintele nu pot să acopere acea muncă ce o depun dînsese acordîndu-ne asistența de care avem nevoie. Uneori poate că prea des le contactăm pentru fiecare din gîndurile noastre sau durerile noastre, dar ele mereu ne tratează cu o atitudine binevoitoare și bunătațe.

**Iulia Iacubovschi**  
mun. Bălți

## FACTORUL UMAN ESTE PLUSVALOAREA PROIECTULUI



**Maria Vacarciuc,**  
Președinte, AO „Sat modern”  
(s. Glingeni, Fălești)

Localitatea noastră numără în jur de 960 de pensionari, deci persoane care își duc bătrînetele și poverile în dificultățile existente în țară. Situația creată în domeniul social și medical pentru această categorie ne este cunoscută, dat fiind faptul că organizația noastră a implementat în satul Glingeni diferite proiecte. Trebuie însă să mărturisesc că acest proiect de îngrijiri socio-medice la domiciliu poate fi considerat la propriu ca fiind cel mai performant, deoarece numai într-un asemenea proiect bine conturat am putut să unim eforturile diferitor actori locali, dar și persoane, care să se implice în acest spectru de servicii și îngrijiri. Și explicația este simplă de tot: fiecare din noi dorește ca

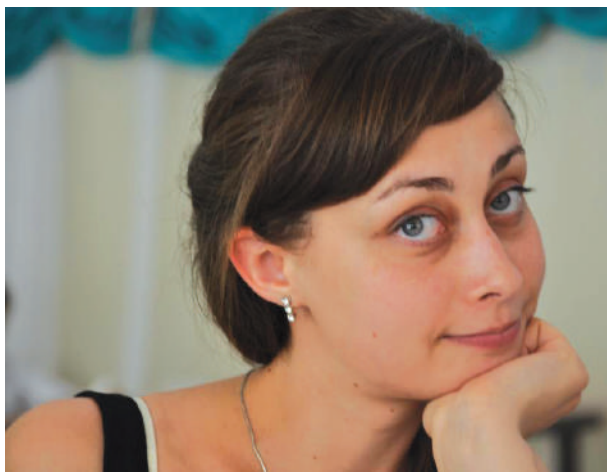
vîrstnicii să fie bine asigurați și îngrijiți, să ducă un mod de viață decent. De aceea cînd am făcut cunoștință cu acest proiect, inițial de la o colegă, am mers personal la sediul AO „CASMED”. Nu mai puteam sta la îndoială de necesitatea aplicării acestui model de îngrijiri în localitatea noastră.

Mai cu seamă, entuziasmul nostru a fost împărtășit și de către Consiliul Local Glingeni, care a aprobat în unanimitate decizia de participare în proiect, identificînd din soldul liber resursele necesare pentru cofinanțarea proiectului. Așa cum localitatea nu ar duce lipsă de persoane care necesitau îngrijiri, nu a constituit o careva problemă identificarea unei asistente medicale (Iulia Brumari) și a doi lucrători sociali. Conlucrarea bună cu doamna doctor Parascovia Postolachi de la Centrul Medicilor de Familie Glingeni, a făcut posibilă implementarea cu succes a proiectului.

Firește, comunitatea fiind mare, nu putem acoperi pe deplin solicitările, avem o listă de așteptare, dar anume factorul uman care este implicat în implementarea proiectului este plus-valoarea descoperită și dezvoltată de către proiect.

Lumea noastră are nevoie de acest proiect, deoarece are un impact pozitiv. Angajații din cadrul proiectului sunt acea verigă care acordă timp, competență, devenind astfel unicii ce le mai pășesc pragul acestor oameni văduviți de soartă, oferindu-le și multă încredere. Comunicarea între ei este mai mult decît un remediu.

## O ATMOSFERĂ DE LUCRU „CA LA SPITAL, DAR ACASĂ E ... CA ACASĂ”



**Anișoara Macovei,**  
Coordonator,  
Departamentul de îngrijiri medicale  
în cadrul proiectului „Nursing Comunitar”,  
AO „Casmed”

*Serviciile pe care le oferim sunt de îngrijire medicală la domiciliu. Serviciile socio-medice înseamnă că acoperim atât nevoile sociale și comunitare, cât și partea de îngrijire de bază și medicală. Serviciile medicale oferite sunt: măsurarea tensiunii, a glicemiei, a parametrilor fiziologici, administrarea de medicamente, injecții, recoltarea de probe biologice și tratamentul plăgilor. Când spunem servicii de îngrijire de bază avem în vedere schimbarea lenjeriei de corp, de pat, aplicarea scutecului de unică folosință, spălarea parțială sau generală a persoanelor imobilizate la pat. În ultimii trei ani am dezvoltat serviciile medicale la domiciliu, deoarece a crescut numărul de persoane diagnosticate cu boli incurabile sau chiar aflate în stadiu ce necesită îngrijire cel puțin temporară. Aceste servicii sunt: îngrijirea, dotarea cu materiale ajutoare specifice bolii, controlul simptomelor, suportul moral și consilierea în acceptarea diagnosticului, instruirea aparținătorilor și consilierea acestora.*

Organismul uman suferă o serie de modificări odată cu regresul funcțiilor fiziologice, pe măsură ce înaintea în vârstă se micșorează acuitatea vizuală, auditivă, dar cele mai deranjante sunt bolile degenerative ale aparatului locomotor, însoțite de durere la fiecare încercare de a mișca membrul inferior sau superior, ceea ce îi împiedică să facă lucrul obișnuit prin ogradă sau în grădină. Alte boli întâlnite frecvent la beneficiari sunt hipertensiunea arterială, diabetul zaharat – maladii cronice care cer a fi monitorizate sistematic atât după parametri fiziologici, cât și după programul de administrare a medicamentelor, care, de obicei, este scris de asistentele medicale ca notițe conform prescripțiilor medicale și fixate în locuri vizibile pentru beneficiari.

Cel mai dificil de îngrijit și de lungă durată sunt beneficiarii cu sechele după accidentele cerebrale vasculare. Cu răbdare și sîrguință îngrijirea acestor beneficiari va da rezultate cel puțin după 2 luni de lucru intensive cu partea afectată.

Starea de bine a bătrînilor depinde și de timpul de afară, un drum mai lung este un risc de cădere, urmat de leziuni sau traume ce-i determină să stea mult timp la pat și fiind imobilizați, să formeze escarii. Orice plagă este luată în considerație de asistentele medicale AO „CASMED”, prelucrarea lor cere atenție, respectarea normelor de asepsie și antisepsie, soluții și unguente specifice și material pentru bandajare. De multe ori, însă, pînă a ajunge la maladia de bază, asistenta medicală încearcă să alunge depresia bătrînului, cauzată de singurătate, izolare și de incomoditatea de a fi dependent de cineva. Ea este mai întâi un prieten pentru bătrîn și apoi asistentă medicală, astfel încît bătrînul să nu se sfiască să arate locurile cu durere.

În dependență de complexitatea bolilor, asistentele medicale își fac în program flexibil de intervenție, inclusiv în zilele de odihnă sau de sărbătoare sau la fiecare solicitare parvenită din partea beneficiarilor noștri. Conștiente de faptul că orice vizită la beneficiar contează foarte mult, angajatele noastre se interesează de starea

beneficiarului și înafara agendei de lucru prin sunete de telefon sau vizite aditionale.

Ne dăm bine seama că pacienții noștri sunt capricioși și pretențioși, vîrsta și bolile îi fac să fie astfel. De aceea asistentele medicale sunt solicitate mereu să însușească și să deprindă noile abordări de lucru cu pacienții noștri. Și ne bucură faptul că, în bună parte, dînsese fac față acestor solicitări. Și nu este vorba doar de cerințele noastre de proiect, pur și simplu, periodic asistentele medicale participă la diferite workshopuri, seminare, vizite de studiu, de unde iau experiențe și abordări moderne de acordare de asistență medicală.

Contingentul de beneficiari din cadrul proiectului constituie persoane de vîrstă pensionară. În acest context, starea unora nu poate fi remediată decît prin a ușura suferințele. Cele mai frecvente solicitări de asistență medicală se referă la boli precum: poliartrorze cu sindrom algic persistent, hipertensiunea arterială, ulcere trofice la persoanele cu diabet zaharat sau boala varicoasă a membrilor inferioare, pareze sau hemipareza după suportarea unui accident cerebral vascular, escarii.

De aceea ne bucură orice caz de reușită cînd în urma intervențiilor noastre cutare persoană a putut să depășească starea critică. Cîteva exemple elocvente: Elena Chelaru, 83 ani din mun. Bălți. Dependentă de pat, necesita o îngrijire permanentă. Frecvențele vizite ale asistentei medicale Morteau Antonina au pus-o pe picioare, bătrîna putînd deja să se miște prin apartament, cel puțin se deplasează pînă la ușa, bucătărie, își gestionează deja singură unele necesități. Sau Belenciuc Ana, 73 ani, care solicita mereu asistență medicală de urgență din cauza hipertensiunii arteriale, monitorizările frecvente ale asistentei medicale de la AO „CASMED” au micșorat numărul de solicitări a ambulanței.

Între timp, ne bucură faptul că între echipa de asistenți medicali, medicii de la Centrele Medicilor de Familie din raioane și mun. Bălți, autoritățile publice locale și echipa de implementare s-au stabilit relații de colaborare și încredere, fapt ce se reflectă mereu în activitatea cotidiană.

## BINELE FĂCUT VREODATĂ ȚI SE ÎNTOARCE ÎN TIMP



**Asistentul medical Nina Chițac,**  
mai mult decît asistentă

De-i frig, de plouă, de bate vîntul, diminețile medicului de familie Elena Vacarciuc începe cu un sunet de telefon din partea asistentei medicale Nina Chițac. Discuțiile cu privire la starea sănătății unui sau altui pacient, tratamentul ce urmează a fi acordat beneficiarului identificat și care necesită îngrijire medicală, se regăsesc în aceste discuții. Sau la orice altă oră de zi, pînă seara tîrziu, între medicul de familie de la CMF Fălești și asistenta medicală din cadrul Proiectului de îngrijiri socio-medice, s-a creat o strînsă colaborare.

În asemenea împrejurări, cînd sunetul de telefon poate surveni în orice clipă, putem spune că e cazul că acesta nu constituie un deranj. Doamna doctor Elena

Vacarciuc afirma că „proiectul constituie pentru bolnavi o șansă pentru o viață mai bună”, deoarece mulți dintre ei nu se pot deplasa, iar lipsa de medici și asistenți medicali este problema cu care se confruntă sistemul medical. Orele de lucru sunt completate cu vizitele bolnavilor, care, în cazul dat, sunt deserviți de un medic la necesarul de trei. De asemenea, la acest flux de vizite, munca asistentei medicale este de o mai mare intensitate, astfel că vizitele acestora la domiciliul beneficiarilor sunt mai rar întîlnite, dar și atunci pot acorda doar un minim de timp necesar.

...Din cabinetul de lucru al medicului de familie, unde se simțea o atmosferă de colegialitate între reprezentanții CMF și asistenta medicală din cadrul proiectului, am decis să mergem, conform agendei de lucru al acesteia, la unul dintre pacienți.

Doamna Taisia Cojocari, la care am intrat, și-a dedicat 38 de ani muncii de asistentă medicală în secția de boli infecțioase. Actualmente are nevoie însă dumneaei de îngrijiri și tratamente. Își aminti că chiar fiul asistentei noastre, cu mulți ani în urmă, a fost internat în secția în care muncea. Nici nu bănuia că într-un viitor, deja rudele pacienților ei îi vor acorda îngrijiri medicale. Poate e cel mai elocvent exemplu cînd binele făcut vreodată ți se întoarce în timp, în cele mai grele clipe.

De tocmai 4 ani nu a mai ieșit din ogradă, deplasînduse cu greu din casă prin ogradă. La bolile de care suferă se mai înscrie și lipsa de comunicare, lumea de azi fiind mai mult plecată sau axată pe alte interese cotidiene.

După ce își sterse lacrimile de bucurie că își văzu asistenta medicală, apoi și pe noi, cei intrați, din vorbă în vorbă, a venit cu propunerea ca în localitate să se organizeze grupuri de bătrîni, care să se întrunească și să discute diferite remedii și metode naturiste de tratament. Spune asta în cunoștință de cauză, dînsa acumulînd de-a lungul anilor diferite articole din literatura de specialitate pe diverse boli. Astfel că ne invită să cunoaștem una dintre plantele ce le îngrijește în grădină, în pofida greutateilor cu care se confruntă, puținele mișcări ce și le mai permite să le facă fiind un remediu bun pentru a depăși cît de cît starea precară de sănătate.



**Așa începe ziua de muncă medicul de familie**  
Elena Vacarciuc

## VIZITA DE STUDIU ÎN REPUBLICA CEHĂ



**Livia Bolfosu**  
Asistent de proiect AO „CASMED”

În perioada 19-26 iulie 2014, AO „CASMED”, împreună cu un grup de reprezentanți de la APL și ONG-uri partenere au efectuat o vizită de studiu în Republica Cehă. Vizita a avut ca scop schimbul de experiență în domeniul social, documentarea cu sistemul serviciilor sociale din Republica Cehă, precum și preluarea bunelor practici în acest domeniu. Gazda vizitei a fost Diaconia ECCB - Centre of Humanitarian and Development Aid, partener al AO „CASMED” în cadrul proiectului de îngrijiri socio-medicale, cofinanțat de către Agenția Cehă pentru Dezvoltare.

Pe parcursul vizitei, participanții au asistat la diferite mese rotunde, seminare și workshop-uri, în cadrul cărora au fost discutate problemele legate de sistemul serviciilor sociale în Republica Cehă, făcându-se o paralelă cu sistemul serviciilor sociale din țara noastră, au fost

propușe posibile soluții și căi de îmbunătățire a situației existente în domeniu. Totodată, grație acestor activități, participanții au beneficiat de experiența partenerilor din Republica Cehă în ceea ce ține de noile modalități de sensibilizare a societății la problemele persoanelor în etate. Tot în acest context, au fost efectuate vizite la câteva aziluri pentru bătrâni în orașele Pisek, Jablonec nad Nisou, regiunea Praga – Suchdol. Acest lucru a permis să ducem o observare a modului de lucru al unui centru rezidențial de îngrijire și asistență medicală pentru bătrâni, a specificului serviciilor prestate și a manierei de a crea o atmosferă plăcută și familială, menită să confere beneficiarilor căldura și sentimentul de „acasă”.

Pe lângă vizitarea centrelor pentru persoanele în etate, programul de studiu a inclus întâlniri cu primarii orașelor date. Discuțiile purtate cu aceștia s-au axat pe aspectele ce țin de planificarea comunitară, cooperarea dintre APL-uri și ONG-uri și regiunile beneficiare de servicii sociale, modul de accesare a fondurilor europene, fiind analizate totodată dificultățile întâlnite în activitate, fiind sugerate și eventuale soluții.

Vizita efectuată a permis nu numai schimbul de experiență în sfera prestării serviciilor sociale, dar și să vedem un alt mod de gândire, precum și să stabilim relații de cooperare în vederea încheierii ulterioare a unor acorduri de parteneriat. Drept dovadă a importanței acestei vizite, vedem ce zic unii participanți la această inedită oportunitate de cunoaștere:

**Viorica Gorobeș**, președinte AO „Tradiție” (s. Eliza-veta, mun. Bălți): Mi-am îmbogățit arsenalul de experiență despre îngrijirea bătrânilor. Am rămas impresionată de metodele de abordare a relației dintre asistentul medical și beneficiar, metode ce se vor regăsi, firește, în activitatea mea ulterioară în domeniul dat.

**Maria Vacarciuc**, președinte AO „Sat modern” (s. Glingeni, raionul Fălești):

Mi-a atras atenția utilajul de îngrijire a bolnavilor. Vă imaginați pe cât de practic poate fi un scaun portativ în sala de baie, pe care îl poți manevra ușor, în dependență de necesități? Am vizitat diferite centre unde te impresionează nivelul de dotare cu diferit utilaj medical, sălile de kinetoterapie sunt moderne. La felul cum este organizată asistența în îngrijirea la domiciliu, impresionantă e perfecțiunea de activitate a echipelor mobile, compus din asistentul social, asistentul medical și, la necesitate, psihologul.



Centru de plasament în Pisek

## MERITĂ APRECIERE ȘI RECUNOSTINȚĂ

**Zinaida Hîncu**  
s. Țareuca (Rezina)

Cînd am aflat despre proiectul de îngrijire socio-medicală la domiciliu a persoanelor vîrstnice, m-am adresat din start ca să fie inclusă în listă mama mea, Alexandra Calin. Vă dați seama, cînd este vorba de mamă, facem orice gest doar ca să le ușurăm viața. Este o femeie în vîrstă, neputincioasă, are nevoie de cineva ca să-i deschidă periodic ușa, de aceea vizitele asistentului medical și lucrătorului social îi fac zilele mai senine. La vîrsta ei, are nevoie mereu de îngrijiri medicale, de sfaturi cum să-și administreze medicamentele. Și această persoană se dovedi a fi asistenta medicală Natalia Surdu. Avînd o pregătire profesională în domeniul medical, această doamnă are un suflet mărinimos. Dar și o vorbă dulce, o privire blîndă sunt remedii pentru bătrîni care, în situația lor, se cred părăsiți și uitați de lume.



Trebuie să recunosc că m-am adresat și eu cu careva întrebări în legătură cu problemele mele de sănătate sau, pur și simplu, cum să procedez, la care medic să mă adresez. Și doamna Natalia Surdu mereu găsește timp, chiar dacă își exercită funcția în două localități, deplasîndu-se pe jos. Ea de fiecare dată

găsește puteri să mă viziteze mai des. Așa că apreciez capacitățile doamnei asistente medicale nu din spusele altora, dar din propria experiență, prin felul cum se comportă cu mama mea, prin procedurile care îi administrează. Și este bine că în localitățile noastre se găsesc asemenea persoane mărinimoase. Am aflat că periodic doamna asistentă medicală merge la diferite instruirii desfășurate la AO „CASMED”, observă că utilizează diferite aparate medicale noi. Priceperea și devotamentul ei merită apreciere și recunoștință.

## CAZ DE SUCCES

Mătușa Vera Spînu, 82 ani, din satul Mihăileni (raionul Rîșcani), lucrînd prin grădină s-a lovit la piciorul sfîng, a făcut o rană adîncă pe care a încercat să o tămăduiască după cum intuia ea. Orice n-ar fi întreprins, nu avea efectul scontat. Cînd și-a dat seama că nu se poate descurca singură, a solicitat intervenția asistentei medicale în prestarea de servicii de îngrijiri medicale la domiciliu.

Cînd a văzut prima dată plaga, asistenta medicală din localitate, Vera Ursu, a remarcat de cîtă răbdare și rezistență la durere a avut bătrîna. Rana a ajuns la o stare avansată și gravă, a început procesul purulent și deteriorarea țesuturilor din jur. Fiind bine instruită, asistenta medicală a acționat rapid și a examinat plaga, a făcut prelucrarea primară și a cerut ajutorul doctorului ca să-i asigure bătrînei un tratament nu numai local, dar și general.



După mai multe zile de proceduri prin darsonvalizare și prelucrare a plăgii, s-a observat o ameliorare: procesul purulent a cedat, rana a început să se micșoreze în dimensiuni și în mai puțin de o lună plaga s-a regenerat fără consecințe grave. La fiecare vizită asistenta medicală a instruit bătrîna să nu aplice pe rană unguente sau ierburi, așa cum proceda anterior, ca să nu provoace o infecție repetată a țesuturilor și, de asemenea, să nu facă eforturi la membrul inferior afectat.

Bătrîna a rămas mulțumită de serviciile prestate și continuă să lucreze în grădină, dar cu mai multă grijă și prudență.

## VOLUNTARIATUL – CHEIA SCHIMBĂRILOR SOCIALE

A oferi cu sufletul deschis, fără a aștepta ceva în schimb, ca răsplată, este pe cât de nobil, pe atât de dificil. Datorită faptului că în rîndurile noastre există persoane devotate cauzei de a acorda dezinteresat un oarecare ajutor sau susținere, cu apriga dorință de a schimba societatea în bine, voluntariatul este astăzi o practică frecventă și în Moldova. Iar experiența echipei AO „Tinerii pentru dreptul la viață”



(TDV) și al Fundației pentru Educația și Dezvoltarea Societății Civile (FERSO) din Polonia se înscriu exact în această dimensiune de activități. Or, a prelua o experiență deja recunoscută a fi bună, o experiență deja implementată de profesioniști e un atu și pentru membrii Asociației Obștești „CASMED” din Bălți. Când a apărut o asemenea oportunitate, am răspuns apelului de selectare a participanților la trainingul „Voluntariatul – cheia schimbărilor sociale în Moldova” care s-a desfășurat în perioada 30 iunie – 4 iulie 2014, în orașul Łódź, Polonia”.

La instruire, scopul căreia a fost de a asigura facilitarea transferului de experiență în pregătirea și organizarea de activități de voluntariat în domeniul sănătății, au participat 19 coordonatori de voluntari din diferite ONG-uri și autorități publice centrale din Republica Moldova, AO „CASMED” delegînd această responsabilitate mie. Departamentul de Voluntariat din cadrul Asociației Obștești „CASMED” a fost creat de curînd, inițiativele tinerilor de a se implica în activități și forme de activitate de voluntariat trezesc tot mai mult interesul tinerilor. Acest mod de a trăi prin voluntariat e cu mult mai important, deoarece e o formă activă de manifestare al altruismului. Asta a făcut ca să fim intrigați de oportunitatea de a participa la un training în Polonia, deoarece prezentăm un grup de tineri activi, dornici mereu de implicare în diferite forme de

manifestare de voluntariat. Noi am organizat și susținut pe parcurs activități de colectare de articole și bunuri care au fost distribuite ulterior beneficiarilor AO „CASMED”. Noi am fost inițiatorii Concertului de caritate, unde de asemenea am putut să ne manifestăm ca organizatori și realizatori ai manifestării. Astea ne-a determinat să aplicăm formularul de participare la training-uri polonez, cu atît mai mult că acesta ținea de specificul de activitate al voluntarilor noștri. Grupul țintă face parte din domeniul sănătății, încadrîndu-se în condițiile de participare.

Cînd zicem de participare la careva activități de training-uri în organizații și instituții de peste hotare, mereu mă întreb dacă acestea își au rostul și eficiența. Vă pot convinge că într-o perioadă scurtă de timp organizatorii au reușit să ne familiarizeze cu tehnicile europene de organizare a voluntariatului, să preluăm o experiență inedită de lucru cu tinerii care, ulterior, ar fi beneficia în cadrul organizației. Evident, la revenirea în organizație, am povestit colegilor-voluntari despre aceste metode și manifestări de voluntariat, ulterior acestea se vor regăsi în multiplele ocazii ce ni le creăm pentru a fi aplicate în cadrul organizației.

Contează mult în procesul de desfășurare de training și felul în care este oferită informația, astfel le suntem recunoscători d-nei Dana Solonean și dnei Aleksandra Bukowczyk-Stranz pentru profesionalism și carismă în procesul de prezentare a informației atît de prețioase pentru participanți. Iar eu m-am simțit într-un mediu potrivit, de studiu alert, activ, unde, învățînd ceea ce ești, poți deja genera rezultate rapide și inovatoare în cadrul organizației pe care o reprezintă. De la „studiu”, la libera exprimare a curiozității și a ideilor venite pe parcurs, am simțit că ceea ce motivează mai mult decît orice, este libertatea de a explora propriile curiozități, ale tale sau ale celor prezenți și de a învăța din acestea, împreună. A fost o experiență frumoasă și utilă.

Pe parcursul a cinci zile am învățat diverse tehnici de organizare, mediere, dezvoltare și motivare a voluntarilor,

fapt pentru care întreaga echipă al AO „CASMED”, dar și a voluntarilor ce-și desfășoară activitățile în cadrul organizației, să aducă mulțumiri și persoanelor-cheie care au rămas după cortină, dar fără de care acest eveniment nu ar fi avut loc: domnului Nicolae Procopie și echipei TDV, vrem să vă spunem că pentru noi acest training a însemnat o reușită, iar colaborarea cu dvs. a fost realmente productivă.

Sesiunile de instruire au alternat cu vizite de studiu, precum și excursii prin orașele poloneze Łódź și Varșovia la asociațiile „FERSO”, „Caritas”, „Hospiciul din Łódź”, „Agrafka”, „I hear the heart” (Ascult inima). Acestea au fost ocazii deosebite pentru a avea acces la bune practici, a stabili relații internaționale între organizații și a face schimb de experiență utilă.

Trainingul a fost organizat în cadrul proiectului „Voluntariatul – cheia schimbărilor sociale în Moldova” finanțat în cadrul Programului polono-american al Fundației Libere „Regiunea în transformare” (RITA), implementat de Fundația pentru Educația și Dezvoltarea Societății Civile (FERSO) din Polonia în parteneriat cu Asociația obștească „Tinerii pentru dreptul la viață” (TDV) din Moldova.



## CAMPANIA „UN MĂR PE O ȚIGARĂ”

Pe data de 10 august curent, în cadrul Săptămîinii Naționale a Sănătății (SNS) 2014, în Piața Vasile Alecsandri din mun. Bălți voluntarii AO „CASMED” au desfășurat campania – „Un măr pentru o țigară”. Ei au împărțit mere și au atenționat trecătorii despre dauna fumatului. Scopul activității era de a scoate în evidență efectele nocive ale fumatului și, totodată, importanța alegerilor și deciziilor pe care oamenii decid să le ia. Voluntarii au demarat campania

în speranța că vor reuși să schimbe mentalitatea fumătorilor, conștientizînd-ui că fumul de țigară este dăunător.

Pe lângă schimbul unei țigări pentru un măr, în cadrul campaniei a fost inclusă o componentă de cercetare, care, prin realizarea sa, a permis să evaluăm nivelul de cunoștințe, atitudini și practicile generale cu privire la cultura sănătății în ansamblu.

Eșantionul ponderat cuprinde un număr total de 150 persoane, 108 bărbați (72%) și 32 femei (38%). Repartizarea pe grupe de vîrstă în cadrul eșantionului ponderat arată că 26% din eșantion are 18-30 ani, 55,33% are între 30 și 45 de ani, 18,67% peste 45 ani.

Una din trei persoane, din populația inclusă în lotul de respondenți, sunt fumători; 28,57% din femeile intervievate au declarat că fumează, cifra e și mai considerabilă în rîndul bărbaților – 67,74% din cei intervistați sunt fumători. Indicatorul în cazul repartizării pe vîrstă arată un decalaj și mai mare, astfel viciul

fumatului e prezent la 64,10% în rîndul populației tinere cuprinse între 18 și 30 ani, 43,10% din persoanele cuprinse între vîrsta de 30-45 de ani fumează și doar 16,90% din cei trecuți de 45 de ani sunt fumători activi.

Datele devin și mai alarmante țînînd cont de faptul că fumătorii fiind mai predispuși la dezvoltarea patologiilor pulmonare, cardio-vasculare și neurologice, ignoră în proporție de 85% controlul medical anual.

Campania derulată s-a dovedit a fi una de succes, căci participanții, la schimbul de mere și sondajul efectuat paralel, au fost foarte deschiși și implicați. Activitatea desfășurată a avut o largă rezonanță în localitate, dar și în raioanele învecinate, deoarece lumea ce se perinda prin zona de desfășurare a activității reprezintă practic mai multe localități, iar voluntarii au ales drept locație – calea de acces către Piața din centrul orașului. De asemenea, activitățile dezvoltate de către voluntarii AO „CASMED” devin tot mai variate, de aceea ne bucurăm interesul manifestat de către tinerii din oraș, care deja sau alăturat echipei noastre de voluntari. Pentru că împreună atragem atenția oamenilor la lucruri obișnuite, cărora pînă mai ieri nu le acordam atenția. Forma în care am organizat această campanie e cu mult mai intrigantă, deoarece voluntarii s-au simțit descătușați, iar felul în care s-au apropiat de către fumători nu le-au lezat sau deranjat că li s-au adresat astfel, oferindu-le un măr.

În aparență, activitățile desfășurate de către voluntari sunt oarecum mai distanțate de domeniul de intervenție al proiectului. Considerăm însă că formele de exprimare pentru un mod de viață sănătos completează pledoaria noastră în activitățile de prevenire, de profilactică și de activitate ce o ducem zi de zi cu beneficiarii proiectului și întregii activități al echipei AO „CASMED”



HelpAge  
International

global network

**Tatiana Sorocan**  
Director HelpAge  
International

### Drepturile omului

Drepturile omului sunt drepturile pe care o persoană le are pur și simplu pentru că el sau ea este o ființă umană, indiferent de vârstă, cetățenie, naționalitate, rasă,



origine etnică, limbă vorbită, gen, sex, sau capacitate. Atunci când aceste drepturi moștenite sunt respectate, oamenii pot duce un trai decent și fără discriminare, și se pot bucura de drepturi egale. Ca răspuns la problema discriminării și abuzului asupra

persoanelor în vârstă este consolidarea drepturilor lor. Drepturile omului sunt universale, inerente și fundamentale pentru existența noastră ca umanitate.

Drepturile persoanelor în vârstă

Articolul 1 din Declarația Universală a Drepturilor Omului stipulează că „Toate ființele umane se nasc libere și egale în demnitate și în drepturi”. Aceasta nu se schimbă odată cu înaintarea în vârstă. Bărbații și femeile în vârstă au aceleași drepturi ca orice altă persoană: noi toți ne naștem egali și acest lucru nu se schimbă odată cu vârsta, când îmbătrânim. Cu toate acestea, drepturile persoanelor în vârstă sunt încălcate, ele suferă din cauza discriminării, ageismului și abuzului. Schimbările demografice din ultimii ani ne arată o creștere fără precedent a populației vârstnice în întreaga lume. Către anul 2050 pe glob vor locui 2 miliarde persoane în etate și pentru prima dată în istorie numărul vârstnicilor în lume cu vârsta de 60 ani și mai mult va depăși numărul copiilor până la 15 ani.

În Moldova procesul de îmbătrânire a populației se află într-o creștere continuă. În anul 2012 persoanele cu vârsta de 60 ani și mai mult au constituit 15,3% comparativ cu 14,0% înregistrate în anul 2009. Către anul 2050 se așteaptă o creștere a acestui procentaj până la 30-35%. În rezultatul acestor schimbări demografice un număr mai mare de persoane în etate vor fi direct afectate de discriminarea în bază de vârstă și ageism și, prin urmare, este necesar să atragem tot mai mult atenția la informarea persoanelor în vârstă și a publicului larg despre existența acestor probleme și despre necesitatea de a consolida drepturile persoanelor în vârstă.



**Soții Alexandra și Mina Margine din Țareuca (Rezina)**

Încălcarea drepturilor vârstnicilor – ageismul și discriminarea

Discriminarea în bază de vârstă are loc atunci când o persoană manifestă un comportament diferit față de o altă persoană din cauza diferenței de vârstă. Discriminarea în bază de vârstă poate fi manifestată direct, de exemplu,

când cineva este respins la angajarea în câmpul muncii pe motiv că este „prea bătrân” sau poate fi manifestată indirect, cum ar fi lipsa cursurilor de perfecționare pentru persoanele cu vârsta de peste 55 ani. Ageismul reprezintă niște stereotipuri vizavi de persoane și prejudicierea lor doar din cauza diferenței de vârstă. De exemplu, se consideră că o persoană, doar pentru că este la o vârstă înaintată, trebuie să se odihnească și să

stea acasă și nu are nevoie de o viață culturală și de socializare. Ageismul și discriminarea sunt fenomene strâns legate între ele. Ageismul reflectă atitudinea negativă, pe când discriminarea reprezintă comportamentul negativ. Ageismul și discriminarea în bază de vârstă duc la încălcarea drepturilor bărbaților și femeilor în vârstă. Este important să ținem minte că vârstnicii nu sunt o categorie omogenă. Procesul de îmbătrânire decurge diferit pentru femei și pentru bărbați și discriminarea la care ei sunt expuși este deseori multidimensională, bazată nu doar pe diferența de vârstă, dar și pe alte criterii, cum ar fi gen, origine etnică, loc de trai, grad de dizabilitate, nivel de sărăcie, educație și sexualitate. De multe ori discriminarea nu se manifestă „în stradă”, deși este posibil, ci în casele victimelor, ei devenind victime ale violenței în familie.

Abuzul și violența în familie asupra vârstnicilor

În zilele noastre întâlnim des cazuri de abuz și violență asupra vârstnicilor, acestea au loc în fiecare zi. Bărbaților și femeilor în vârstă nu li se asigură o securitate socială adecvată (mărimea pensiei, beneficii sociale) și ca rezultat ei suferă de pe urma instabilității economice, fiind expuși

la un grad înalt de sărăcie, la o sănătate precară care-i face mai slabi din punct de vedere fizic. Persoane în etate mărturisesc că din cauza vârstei înaintate ei sunt tratați diferit – la locul de lucru, în public, în comunitatea în care locuiesc și în familie.

Persoanele în etate sunt impuse, contrar voinței lor, să modifice testamentul, să înstrăineze bunurile ce le au în proprietate (casa, apartamentul), ele sunt îmbrâncite, lovite, sau chiar asasinate, de multe ori pot cădea pradă insultărilor, amenințărilor și se întâmplă să fie abuzate sexual. În familie femeile sunt mai des supuse violenței și unui risc sporit asupra tuturor formelor de abuz din partea altor membri. Potrivit datelor înregistrate la Linia Fierbinte a Centrului Internațional pentru Protecția și Promovarea Drepturilor Femeii „La Strada”, 25% din apelurile naționale ce se refereau la cazuri de violență bazate pe gen erau efectuate de femei cu vârsta de peste 50 ani.



**Dumitri Tverdohleb (94 ani)  
s. Mihăileni, Rîșcani**

Termenii de abuz și violență în familie sunt foarte apropiate ca sens dar, în timp ce abuzul are un caracter mai mult moral, psihologic, de intimidare, atunci violența este mai periculoasă, cauzând prejudicii directe persoanei, care poate duce chiar și la omor.

Abuzul asupra vârstnicilor reprezintă un act sau acțiuni repetate, sau lipsa unor anumite acțiuni parvenite în orice raport, bazat pe încredere, care cauzează prejudicii sau prezintă pericol pentru un vârstnic (Declarația de la Toronto a Prevenirii Globale a Abuzului asupra Vârstnicilor, 2002). Abuzul asupra vârstnicilor este o încălcare a drepturilor omului și o încălcare prevăzută în Art. 25 din Carta drepturilor fundamentale a Uniunii Europene.

Atunci când discriminarea și intimidarea persoanei este manifestată în interiorul familiei, apare fenomenul de violență în familie. Violența în familie este definită ca orice acțiune sau inacțiune intenționată, cu excepția acțiunilor de autoapărare sau de apărare a altor persoane, manifestată fizic sau verbal, prin abuz fizic, sexual, psihologic, spiritual sau economic ori prin cauzare de prejudiciu material sau moral, comisă de un membru de familie contra altor membri de familie, inclusiv contra copiilor, precum și contra proprietății comune sau personale.

Pentru ca persoanele în etate să poată avea un trai decent, sigur și fără violență este important să înțelegem sub ce formă se manifestă abuzul și cum să ne protejăm.



**Efim Olari și Maria Cojocari (s. Țahnăuți, Rezina)**

Formele de violență:

- violență fizică (de obicei vătămare corporală cum ar fi lovire, îmbrâncire, strangulare, tăiere, otrăvire etc.);
- violență psihologică (ofensare, derâdere, presiune psihologică, înjurare, amenințări verbale, gelozie exagerată, izolarea de alte persoane, interzicerea de a merge în anumite locuri);
- violență spirituală (luarea în derâdere a unor valori morale și spirituale, interzicerea de a merge la biserică, impunerea altor valori culturale etc.);
- violență sexuală (orice impunere a unui comportament sexual cum ar fi viol conjugal, obligarea practicării prostituției, interzicerea contracepției, orice atingere și mângâiere impusă);
- violență economică (lipsirea de hrană, medicamente, deposedarea de bunuri materiale sau bani, interzicerea de a folosi bunurile proprii, impunere la munci grele și în dauna sănătății etc.);
- prejudiciu moral sau material (cauzare de suferințe unui membru de familie, care duce la umilire, frică, înjosire sau cauzarea daunelor materiale și financiare);
- neglijență intenționată sau neintenționată (atitudine de nepăsare, ignoranță, lipsă de atenție și grijă).

## DESPRE BOSTAN



Dovleacul sau bostanul, cum i se mai spune în unele zone ale țării, a ajuns celebru în lumea întreagă pentru dimensiunile sale, adesea uriașe, iar la americani, este simbolul

tradițional care figurează ca personaj principal în cadrul sărbătorii de Halloween.

Semințele de bostan, dar și preparatele: mierea de dovleac tinctura și uleiul de dovleac se recomandă în prevenirea și tratarea a zeci de boli.

Semințele conțin magneziu, fier, cupru, zinc, vitamina K, fosfor, siliciu, calciu. Cunosătorii spun că ar fi mai bune decât semințelor de floarea soarelui, doar că, pentru efecte terapeutice vizibile, trebuie consumate neprăjite și nesărate și pe stomac gol.

Semințele de floarea soarelui combat viermii intestinali, diabetul, afecțiunile prostatei, cistita, guta și durerile de oase. De asemenea, desfundă venele de sânge, reglează colesterolul și stimulează activitatea rinichilor, au efect echilibrant glandular și nervos.

Din semințele de dovleac se poate obține ulei ale cărui beneficii sunt bine cunoscute de mult timp de medicina tradițională. Uleiul este obținut prin presarea la rece a semințelor decojite, are culoare verde-brun închis, gust puternic aromat și este bogat în vitamina E.

Uleiul de semințe de bostan nu se poate prepara acasă, dar îl găsești la magazinele de produse naturiste. Uleiul extras din semințele de dovleac este printre cele mai puternice vermifuge și detoxifiante naturale, fiind utilizat în trecut pentru vindecarea multor boli infecțioase, nervoase sau cu substrat hormonal.

În caz de hiperexcitabilitate nervoasă și sexuală se elimină din alimentație zahărul, produsele cu cacao și ciocolată, băuturile răcoritoare dulci și alte produse preparate care au în compoziție îndulcitori artificiali și seara, înainte de culcare, se iau câte două lingurițe de ulei de dovleac cu puțin suc de lămâie.

Mierea de dovleac se obține acasă într-un mod foarte simplu. Se face capac unui bostan de mărime medie, se scot semințele și apoi se toarnă miere de albine, până la două degete mai jos de capac. Ar fi bine să fie miere de salcîm.

Sigilează capacul și lasă-l la loc întunecat vreo zece zile. Răstoarnă lichidul format în dovleac într-un borcan și amestecă-l apoi cu miezul pisat în blender. Aceasta miere se folosește împotriva constipației, în caz de durere de stomac, boli gastrintestinale, afecțiuni ale ficatului.

Se ia, timp de 20 de zile, câte o lingură de miere de dovleac de trei ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă. Preparatul se ține la frigider.



Tinctura de dovleac se prepară acasă, turnînd într-un bostan o jumătate de litru de alcool dublu rafinat, printr-un orificiu nu mai mare decât gîtul de sticlă. Închide dovleacul etans și lasă-l la măcerat 30 de zile, timp în care să-l agiți de câteva ori pe zi. Filtrează apoi lichidul și miezul fără coajă, fă-l piure în blender și amestecă-l cu alcoolul.

Tinctura de bostan elimină pietrele de la vezica biliară. Timp de trei săptămîni, se ia de trei ori pe zi câte o lingură de tinctură, cu jumătate de oră înainte de mesele principale.

## SFATURILE MEDICULUI

## INFUZIE DE SĂNĂTATE

Sănătate într-o cană cu ceai!

Murul este un arbust ce crește în zone deluroase, la margini de pădure, sau se pot dezvolta plantații industriale. Poate atinge pînă la 2 m, florile sunt albe, grupate în raceme, cu petale mari. Fructele sunt polidrupe, negrebrumate la maturitate, bine dezvoltate, dulci-acrisoare.

**Substanțe active**

- **Frunzele** conțin: tannin, flavonoide, acizi (malic, lactozocitric, succinic, axalic, etc.), vitamina C aproximativ 40 mg%, inositol, etc
- **Fructele** conțin acizi organici, pectine, grăsimi, pentozane, antociani precum crizantemina, acid folic, vitamin C, magneziu.

**Indicații terapeutice**

1. **Frunzele** au cea mai mare putere tămăduitoare, ele avînd proprietăți dezinfectante, cicatrizante, reglatoare hormonale și antihemoragice.

Ele sunt folosite pentru:

- *uz intern* la combaterea colicilor, în boala diareică, în infecțiile urinare, în inflamații ale cavității orale și ale faringelui, împotriva bronșitei, diareei, a bolilor de rinichi, enterocolitelor, afecțiunilor pulmonare
- *uz extern* în tulburări minore de insuficiență venoasă (gambe dureroase) și în hemoroizi

2. **Fructele** sunt depurative, răcoritoare, ușor astringente, laxative în stare proaspătă și anti-diareice în stare uscată; pe vremuri, fructele erau frecvent folosite pentru a trata bolile de gît.

**Modalități de folosire**

1. Fructe în stare proaspătă: Murele au o valoare energetică scăzută (203 – 226 kJ/ 100 g fruct), dar sunt valoroase în alimentație datorită conținutului de acid ascorbic, acizi fenolici și substanțe minerale.

Sunt utile în caz de:

- constipație – cu 15 minute înainte de fiecare masă se mănîncă 3-4 pumni de mure proaspete, după care se iau 1-2 lingurițe de miere.
- dureri de gît, răgușeală – în acest caz se face un preparat din jumătate de pahar de mure proaspete cu un pahar și jumătate de miere lichidă care se lasă la măcerat timp de 40 de zile. Se consumă patru-șase lingurițe pe zi, ca atare sau filtrate.
- bolile de inimă pot fi ameliorate, iar procesul de îmbătrînire vizibil încetinit datorită faptului că murele au foarte multe antocianice, (care le dau coloritul lor specific și care sunt niște antioxidanți cu puternici,) vitaminele E și C și de acidul elagic
- datorită conținutului de pectină și de alte fibre, murele au rol protector asupra sistemului tău digestiv (deși vitamina C s-ar putea să îți crească apetitul, nu ești în pericol pentru că fibrele vor ține obezitatea la distanță)
- 3 pumni de mure consumate cu un sfert de oră înainte de



masă te pot proteja de amigdalite sau simple dureri în gît, de răgușeli, constipație sau menstruație prelungită. Chiar și infecțiile urinare pot să fie ameliorate cu ajutorul acestor fructe.

• datorită proprietăților remineralizante și astringente, antireumatice și hipotensive, murele pot ameliora simptomele osteoporozei sau emfizemului pulmonar, ale arteriosclerozei, candidozei bucale sau fibromului uterin.

- datorită acidului clorogenic, responsabil de prevenirea formării substanțelor cancerigene în organism, aceste fructe pot să prevină anumite forme de cancer, cum ar fi cel de sîn, stomac sau colon. De asemenea, conform ultimelor cercetări din domeniu, neoplazmele orale și alte tumori maligne orale pot fi reduse cu circa 44%.
- 2. **Infuzia** se prepară diferit în funcție de destinația sa, astfel:
  - în gingivite și stomatite, se poate prepara o infuzie din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă și se face gargară de mai multe ori pe zi.
  - leucoree – o lingură de frunze de mur se opăresc cu jumătate de cană de apă, după care se lasă la răcit. Se fac spălături cu irigatorul, de două ori pe zi, vreme de o săptămînă, după care se face o pauză de cinci zile. La nevoie, tratamentul se reia; pentru a reduce inflamația,

în ceai se adaugă și jumătate de linguriță de flori de mușețel.

- hemoroizi, fisuri anale – cinci linguri de frunze se opăresc cu doi litri de apă clocotită, se lasă la răcit, după care se filtrează. Se face o baie de șezut cu acest extract vreme de 10 minute, după care se strecoară printr-un tifon, frunzele rămase folosindu-se pentru o cataplasma ce se ține o oră pe anus.

- ciclul menstrual prelungit ori cu sîngerări abundente – se ia o linguriță de fructe uscate și una de frunze, se opăresc cu o cană de apă fierbinte și se lasă la infuzat vreme de 20 de minute. Se bea acest ceai ceva mai fierbinte, îndulcit cu miere, trei-patru cani pe zi.

3. **Infuzia** combinată este uzuală în caz de infecții urinare – o lingură de frunze de mur, una de frunze de afin și o linguriță de fructe de afin se pun la înmuiat de seară pînă dimineața în jumătate de litru de apă. Dimineata se strecoară, iar plantele care rămîn se opăresc cu jumătate de litru de apă fierbinte, după care se așteaptă să se răcească. La sfîrșit, se combină cele două licori, obținîndu-se aproximativ un litru de ceai, din care se bea cîte o jumătate de cană din oră în oră.

4. **Tincura:** Este un bun remineralizant, antireumatic, hipotensiv și acționează asupra metabolismului glucidic (hipoglicemiant). Se recomandă și pentru osteoporoză, inclusiv cea indusă de medicamente și secundară altor boli, pentru emfizem pulmonar, hipertensiune arterială, arterioscleroză, diabet zaharat tip II, fibrom uterin, sterilitate masculină, candidoza bucală. Se iau 50-70 picături, în administrare unică sau 30-50 picături, de 2-3 ori pe zi, diluate în puțină apă, cu 15 minute înainte de mesele principale.

5. **Pulberea** obținută din frunze sau fructe uscate este utilă în caz de diaree – se ia din două în două ore o jumătate de linguriță de frunze uscate și, eventual, un vîrf de cuțit de mure uscate.

## 6 SOLUȚII SIMPLE SĂ SCAPI DE CONSTIPAȚIE



Problemele digestive sunt cele care ne creează cel mai des un disconfort fizic, iar constipația este una dintre acestea. Constipația poate fi provocată de o alimentație săracă în fibre, prea puține lichide, disfuncții tiroidiene, anumite medicamente, sarcină, sedentarism, abuzul de laxative, dar și stres și depresie. Excesul de toxine din organism, de asemenea, poate duce la constipație, deshidratare, oboseală și dureri de cap.

Netratată, constipația poate duce la diverse afecțiuni grave ale colonului, de aceea este bine să ne schimbăm obiceiurile alimentare astfel încît să nu ne mai lovim de această problemă.

Care sunt soluțiile cele mai simple pentru a scăpa de constipație?

1. O metodă ușoară de detoxifiere și de tratare a constipației constă în consumul a 8 pahare de apă caldă pe zi, eventual cu lămîie, aceasta va curăța organismul de toxine și te va ajuta să scapi de constipație.

2. Consumă multe fructe (cu coajă), legume și salate. Acestea sunt bogate în fibre, necesare pentru stimularea digestiei și pentru refacerea florei intestinale. De asemenea, cerealele integrale cu lapte de soia consumate la micul dejun sunt și ele eficiente în tratarea constipației.

3. Bea multe sucuri naturale. Sucurile cu efect laxativ sunt cele din verdețuri (spanac, varză), prune, pere, struguri.

4. Consumă smochine uscate, prune uscate sau proaspete, curmale și stafide, acestea sunt foarte eficiente cînd vine vorba de constipație. Prunele conțin un compus numit dihidroxifenil isatin care stimulează musculatura intestinală și mărește contracțiile colonului. De asemenea, conțin sorbitol care are efect laxativ și accelerează tranzitul intestinal.

5. Bea iaurturi cu semințe de in rîșnite. Iaurturile conțin bacterii prietenoase cu stomacul și intestinele, foarte utile digestiei, iar semințele de in au efect laxativ.

6. Amestecă o linguriță de bicarbonat de sodiu într-un pahar cu apă caldă și consumă-l.

## CÎND AI PE CINEVA ALĂTURI DE TINE

**Adriana Pricop,**  
studentă, anul 2, Facultatea de Litere,  
Specialitatea Jurnalism  
Universitatea de Stat "A. Russo" din Bălți  
voluntar AO "CASMED"



a reuși în goană după ceva.

În contextul acestei rutine se aud clinchete de zîmbete sincere, copilărești, se diferențiază din gloata de oameni datorită maiourilor albastre. Ei se mișcau vădit spre havuzul orașenesc și, ajungînd la destinație, au afișat posterele ca să le admire locuitorii orașului. Îmbrățișări

gratis – îl ai pe cineva alături de tine. 27 august Ziaua Independenței Republicii Moldova răsună muzică pe piața Vasile Alecsandri. Mirosul bucatelor moldovenești te invită la masa de sărbătoare. Deși e o atmosferă de sărbătoare fața oamenilor este crispată, din ochii limpezi a trecătorilor a dispărut licărirea, umerii lor sunt aplecați de povara zilelor, pasul e grăbit pentru

gratis, AO „CASMED”, AO „ProCoRe” aceste cuvinte erau bine evidențiate pe posterele confecționate hand made de tinerii voluntari.

Tineri, activi, veseli - ei erau cei care au demonstrat trecătorilor muți și reci că fericirea există și poate fi trezită doar printr-o sinceră îmbrățișare. Cîtă căldură, dragoste, sinceritate eliberau brațele deschise a copiilor care purtau tricouri albastre. Bătrîni, tineri, băieți și domnișoare - oricine putea primi în dar o îmbrățișare sinceră, cuvinte de susținere și un zîmbet, toate erau oferite gratis. Un dar care încălzește și alină sufletele dornice de sinceritate.

Am fost și eu una dintre voluntarii care ofereau gratis îmbrățișări. Cine ar putea contesta, până la urmă, că universul în care trăiește azi omenirea este construit în jurul banilor și că în lume a dispărut iubirea de oameni; că a dispărut cultura generală; că efortul de a face ceva este perceput ca ceva urât, eu o pot face. Eu sunt cea care va contesta: în acea zi banii nu au jucat un rol primordial, pe noi nu ne-a costat nimic să oferim o astfel de plăcere trecătorilor surprinși de simplitatea și sinceritatea acestui gest. Și totul a început de la o idee înaintată de un voluntar. La temelia acestui eveniment stă simpla dorință de a face ziua mai împlinită. Deși era o zi posomorită, zîmbetele copiilor

care s-au alăturat nouă la acest gest altruist a luminat, a încălzit și zugrăvit în inimile orașenilor ideea că poți găsi frumosul și în astfel de lucruri simple. Scopul nostru era să le spunem oamenilor că ei ar trebui să se observe și să se recunoască unii pe alții ca oameni, nu să se ignore complet și să se înstrăineze tot mai tare. We are all together in this (am fost sinceri și uniți), și cred că ne-a reușit să le aducem mesajul principal că atunci, cînd simți că te prăbușești, e bine să găsești un prieten care să te consoleze, e bun și un umăr pe care ai putea să te plîngi chiar dacă e al unui străin.



Îmbrățișări gratis

## LA CEI „NOUĂZECI DE ANI, FĂRĂ UNUL”, O BUNICĂ ȘI STRĂBUNICĂ ÎȘI DEAPĂNĂ VIAȚA CA O ISTORIE

**Gheorghe Șova**

Imaginați-vă un film. Orice film. Un film în care o bunică își așteaptă nepoții acasă la o porție de bunătăți cum doar ea știe să facă, plin de parfum, miros de magiun, de plăcinte, levănțică și ceai. Cu siguranță bunică poveștilor are o figură blajină, calmă, un păr încăruntit și riduri care te îmbie să le mîngii. Imaginea unei bunici în care își pune o bucată de pîine neapărat pe un șervețel, fețe de masă croșetate, un mobilier care nu știe ce înseamnă Pal, în general lucruri solide, durabile, pe care cu greu le mai găsim acum la prețuri rezonabile.

E bunică, imaginea căreia copiii noștri o vor întîlni doar în cărți, asta în cazul în care vor nimeri pe IP-aduri. Și dacă am pomenit de tehnologiile de azi, mătușa Tatiana Nimureanu nici nu vrea să audă de TV, cu mare greu uneori mai ascultă un post de radio. Pentru că în ele nu găsește nimic interesant, iar răspunsurile la toate întrebările ce și le pune, le găsește în cartea de căpătîi, o Biblie în limba slavonă, pe care o citește rînd cu rînd zilnic atunci cînd își mai odihnește oasele.

Majoritatea familiilor de astăzi încearcă să găsească soluții pentru o viață mai bună, iar asta implică de multe ori mutarea într-o altă localitate, într-o altă casă. Din această cauză menținerea unei legături între copii, frați, rude devine mai dificilă. Își deapănă timpul într-un mod similar și mătușa Tatiana Nimureanu, care are un frate și o soră, în Echimauți cu toții, dar care se mai revăd doar la mari sărbători. Copiii, reveniți în casa bătrînei mame, mai organizează uneori vizite inopinante la fratele sau sora, care, chiar dacă sunt mai tineri, sunt mai puțin mobili de a se deplasa.

Și în acele momente de sărbătoare în ograda mătușii e mare zarvă, deoarece copiii și-au educat „proprii copii, adică pe nepoți și strănepoți”, ca să-i vină în

ospeție pe neașteptate, deoarece vorbele ei calme și calde sunt de o încărcătură emoțională deosebită.

Bunica și străbunica are timp și experiența de a-i învăța o mulțime de lucruri interesante, oferindu-le sfaturi înțelepte și trucuri pe care doar aceștia le mai știu, fascinandu-și odraslele ajunși la maturitate.

Exemplul dat, mătușa Tatiana Nimureanu, învață cei 12 nepoți și 13 strănepoți, să-și aprecieze părinții, prin poveștile despre năzbitiile părinților atunci cînd erau și ei copii, îi face să fie mai umani. În plus, este minunat să vezi cît de fascinați sunt aceștia atunci cînd află mai multe despre identitatea lor, cine sunt, de unde



provin, ce legături de rudenie au. Acest lucru îi fac să se simtă unici, speciali și vor învăța să prețuiască mai mult viața, pe cei dragi.

Chiar dacă ne pare că la cei „nouăzeci de ani, fără unul” sfaturile unei bunice sau străbunice ar părea a fi depășite, cu siguranță experiența lor de viață se va dovedi a fi utilă în momentele dificile ale nepoților.

Mătușa, la cei „nouăzeci de ani, fără unul”, cum obișnuiește să-și numere experiența de viață, își găsește

de lucru în grădină, să mai dea cu sapa pe ici-colo, chiar cînd am intrat în bătaură, se asezase să mănînce ceva modest de pe un șervețel așezat cu grijă alături, pe prag. De cum văzu intrînd oaspeți, înveli cu grijă modestă masă, vorbindu-ne, la binețele noastre, că, uite, a reușit de a mai dat cu sapa „o chișcorică”, că altfel nu ar mai fi avut ce să facă în acea zi.

O grădină plină cu de toate legumele, bine îngrijite, încît nu dădeai semn că e vorba de o bătrîna de „nouăzeci de ani, fără unul” să aibă atîta putere și voință să îngrijească grădina. E un exemplu demn de urmat, fapt ce se întîmplă nu rareori, pentru că îi trec pragul mereu vecinii, mai tineri, chiar tineri de tot, care se oferă să o ajute. Pentru că e ca o mamă în acea mahala, o mamă cu multă experiență și istorie. Istoria începe chiar în ograda în care stă, unde pe vremuri era un grajd de cai, unde și-a depănat istoria vitregă, asociată cu tragedia unei întregi națiuni - deportarea. A scăpat de deportare doar din simplul motiv că purta alt nume decît al părinților ce „au luat-o de suflet”. A revenit acasă, la propriii părinți, cu care au trecut foamea și greutățile.

Gînduri calde, gînduri dragi, gînduri triste. Nostalgii. Nu are reproșuri la adresa celor ce au pricinuit dureri, necazuri. „Dumnezeu, zice ea, le rînduiește și le pune cum se cuvine, chiar dacă nu sunt cam bune, așa credem noi, doar Dumnezeu știe de ce procedează astfel. Viața e frumoasă și curge neștiut mai departe. Grădina se transformă din primăvara în vară, devine tot mai frumoasă, mai cu rod, dar astea se trec, de aceea nu ar fi bine să ne supărăm pe Dumnezeu, pe oameni, pe greșelile noastre”.

Fiecare clipă e o amintire pe care o punem deoparte, căci, în drumul nostru, odată, o vom scoate negreșit la iveală, frumoasă și lustruită. Și vom compune, din amintiri colorate, un fragment de viață – Tatiana Nimureanu, de la Echimauți e o carte de istorie, e un exemplu de vrednicie, e un fragment de viață.