
PANDEMIE CU REPETIȚIE. NOI PROVOCĂRI?

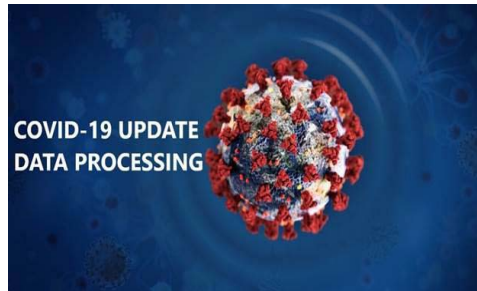
Dr. Irina Badrajan



PENTRU MEDICINA DE FAMILIE PROVOCĂRI EPUIZANTE CU EFECT DE BURNOUT.

Apariția pandemiei de COVID-19 a făcut ca evoluțiile anterioare să pară încremenite în timp. Sistemele medicale din întreaga lume, puse în fața unei situații fără precedent, au fost nevoite să se reinventeze peste noapte pentru a limita răspândirea virusului.






Perspectivile pentru serviciile de medicină la distanță s-au îmbunătățit. Dar aceste evoluții au evidențiat și importanța îmbunătățirii alfabetizării digitale, atât pentru pacienți, cât și pentru personalul medical, astfel încât serviciile oferite în mediul virtual să fie cât mai eficiente. Este o problemă care presupune comunicarea aproape zilnică cu administratorii de softuri ceea ce implică timp, dar e de folos. Sfătuiesc toți colegii să-și instaleze softuri precum și Baza Claude Bernard. Este o mare economie de timp.

**Disponibilitatea permanentă de a dialoga cu pacientul este esențială.
La fel și puterea de găsi soluția potrivită situației.**



Am folosit toate metodele de a convinge pacientul începând cu discuția din timpul consultației, cu mesaje cât mai simple ca de exemplu: "Ai încredere în mine așa cum ai făcut și până acum!", "Te știu o persoană inteligentă care înțelegi corect lucrurile", "Mă bazez pe discernământul tău de a alege argumentul corect" și până la aparițiile mele la posturile locale de televiziune, unde, periodic, prin abordarea patologiei covid și non-covid adresez sfaturi citând din experiența mea .


În discuțiile telefonice, pe care le accept la aproape orice oră, arăt empatie cât și înțelegere. Acest fapt generează încredere. Deși asta înseamnă efort, rezultatul este favorabil. Dau exemple din experiența mea, le zdruncin încrederea în știrile false "De unde știi că e adevărat?", "Cunoști persoana căreia i s-a întâmplat?", "Îți amintești de câte ori am rezolvat împreună problemele și ce bine a fost?"



-A devenit o necesitate de urgență înființarea serviciilor de recuperare pentru sechelele post Covid-19, foarte diverse și uneori greu de manageriat. Este o patologie nouă. Vorbim de recuperare pulmonară , cardiovasculară, nervoasă, psihică. În prezent toată recuperarea cade în sarcina medicului de familie care nu este pregătit, nu are timp suficient, care a rămas singur, cu ani mulți în spate, demoralizat de sistemul de sănătate ineficient, uzat și cu sindrom de burnout. Cu greu am găsit soluții. Am apelat la informațiile existente despre recuperarea după boala covid precum și la serviciile de recuperare existente, dar total insuficiente.


Și asta e o nouă și majoră provocare!





Referitor la cazurile de diabet, echilibrul glicemic a fost grav afectat. Cauzele au fost multiple: trecerea prin boala covid, regimul alimentar neglijat, stresul generat de contextul pandemiei și condițiile economice. În acest caz a fost necesară colaborarea cu medicii diabetologi și o muncă de convingere la limita cu psihoterapia care necesită mult timp.

Am pledat pentru determinarea glicemiei la 2 zile și comunicarea ei către mine în cazul depășirii valorilor normale, m-am sfătuit în cazurile mai complicate cu colegii diabetologi și mi-am încurajat pacienții în respectarea unui stil de viață potrivit cu boala. "Orice stres alimentar, fizic sau psihic vă crește glicemia. Respectați toate indicațiile pe care vi le-am dat la consultații". Am sfătuit pacienții să-și cumpere tensiometre, pulsoximetre, glucometre. Unii, puțini ce e drept, au și ceasuri care înregistrează electrocardiograma. Și lucrurile au progresat. Oamenii s-au simțit mai apărați.





Edvard Munch- „Țipătul”

Anxietatea, atacurile de panică, tulburările de somn, inversarea ritmului somn-veghe, tulburările de memorie imediată, lacunele în ideatie și disfazia apărute brusc sugerând ușoare accidente ischemice sunt printre cele mai frecvente provocări. Răbdarea mea de a asculta pacienții debusolați în mare parte, aflați sub influența informațiilor false și speriați de contextul pandemic, a fost pusă la grea încercare. Am apelat mereu la acele mesaje care să le aducă liniștea și siguranța că sunt mereu alături de ei, disponibilă oricând, gata să le dau un sfat benefic.” Sunt aici pentru dumneavoastră. Rezolvăm împreună situația. Nu sunteți singuri!” Rezolvarea acestor situații a presupus o documentare la zi și asumarea unei responsabilități uriașe. În contextul încărcării medicului de familie cu prea multe sarcini administrative (unele inutile), cu o legislație rapid și mereu schimbătoare, cu veșnicele disfuncționalități ale SIUI și în lipsa unui repaus eficient ajungem să ne întrebăm ca în cântec: ”Viața noastră unde e?/Viața noastră ce-ați făcut cu ea?”



CINE NE AJUTĂ?

Mai toată lumea, dar în măsură diferită. Mai puțin autoritățile statului care acuză medicii de familie de eșecul campaniei de vaccinare. Stat care nu a făcut o campanie credibilă și eficientă, deși cădea în sarcina autorităților și nu a mf.

DSP și CASSV cu care am ținut mereu legătura pentru a lămuri orice problemă neclară au arătat disponibilitate și înțelegere. Am ținut legătura între noi pe grupul de WhatsApp al mf Suceava și ne-am ajutat reciproc. Colegii implicați la centrele de vaccinare ne comunică periodic situația și ne informează cu problemele survenite.

Mass media locală ne sprijină eficient. Cu ajutorul acesteia vocea noastră ajunge la pacienți. Emisiuni televizate, emisiuni radio și presa aduc actualitatea în atenția pacienților noștri prin intermediul colegilor mf și a reprezentanților Colegiului Județean al Medicilor.

A fost nevoie de eforturi uriașe în acest sens deoarece Suceava atât de greu încercată este, paradoxal, la coada clasamentului persoanelor vaccinate.

Biserica nu ne sprijină. Dimpotrivă! Școala are o atitudine ambiguă trecând prin propriul marasm. Pledoarii antivaccinare și la biserică și la școală.



