



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI  
ȘI PROTECȚIEI SOCIALE  
AMPCSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OPSDRU



Organizația Patronală  
a Terenului Balnear  
din România



# Manualul Băieșului

## Gheorghiu Andrei

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial  
Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

INVESTESTE ÎN  
OAMENI!

**Gheorghiu Andrei**

# **Manualul băieşului**



**Recenzenți științifici:** prof. dr. Tiberiu Foris  
prof. dr. Nicolescu Veselu Călina  
**Consilier editorial:** prof. dr. ing. Florin Andreescu  
**Procesare text:** Autorul  
**Tehnoredactare:** Autorul  
**Coperta:** dr. ing. Bogdan Andreescu  
**Corectura:** Autorul

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**GHEORGHIU, ANDREI**

**Manualul băieșului /** Gheorghiu Andrei. - Brașov : Lux Libris, 2012

ISBN 978-973-131-145-6

615.838

**Acreditat CNCSIS cod 201**

**©2012**

**ISBN 978-973-131-145-6**

## CUPRINS

<b>Modul 1. TEHNOLOGIA MESERIEI</b> .....	10
Introducere.....	12
Obiectivele generale.....	12
<b>U.I. 1. Hidroterapia</b> .....	12
1.1. Hidroterapia - definitie, scop, baze fizice si fiziologice, actiune, reactii, efecte.....	13
1.2. Tipuri de hidroterapia .....	15
1.3. Afecțiuni pentru care se recomandă hidroterapia .....	16
1.4. Recomandarea tratamentelor.....	16
1.5. Metode în hidroterapia.....	17
<b>U.I. 2. Echipamente și materiale utilizate în tratamentele hidroterapeutice</b> .....	25
2.1. Dotare tehnică .....	25
2.2. Materiale și amenajări.....	26
2.3. Arome și plante medicinale .....	26
2.4. Pregătirea materialelor pentru terapie.....	28
<b>U.I. 3. Cunoașterea și pregătirea pacienților pentru tratament</b> .....	31
3.1. Anatomia corpului uman.....	31
3.2. Pielea – organul de transmitere a efectele hidroterapieii .....	34
3.3. Interpretarea fișei de tratament și programarea terapiei.....	35
3.4. Poziționarea pacienților în terapie .....	36
<b>U.I. 4. Tehnici în aplicarea tratamentelor cu apă dulce sau aromată</b> .....	43
4.1. Proceduri parțiale/locale: băi, dușuri și împachetări parțiale/locale.....	43
4.2. Proceduri generale: băi și dușuri.....	47
4.3. Masajul.....	51
4.4. Fricțiuni.....	52
4.5. Masajul subacval.....	53
4.6. Hidrokinetoterapia.....	56
<b>U.I. 5. Tehnici în balneoterapie</b> .....	59
5.1. Apele minerale și proprietățile lor curative.....	59
5.2. Efectele medicale ale balneoterapieii cu apelor minerale.....	60
5.3. Proceduri în balneoterapie.....	64
<b>U.I. 6. Monitorizarea evoluției pacientului și prevenirea efectelor secundare</b> .....	70

6.1. Efecte secundare ale balneoterapiei.....	70
6.2. Duratele ședinței, unei proceduri și terapie.....	71
6.3. Atribuțiile băieșului.....	73
<b>U.I. 7. Instruirea pacienților pentru continuarea tratamentului.....</b>	<b>77</b>
7.1. Proceduri aplicabile la domiciliu.....	77
7.2. Respectarea continuității tratamentului.....	80
<b>Modul 2. IGIENA ȘI SECURITATEA MUNCII.....</b>	<b>89</b>
<b>U.I. 1. Igienizare pentru desfășurarea în condiții optime a terapiei.....</b>	<b>91</b>
1.1. Reguli generale de igienă medicală.....	91
1.2. Reguli de igienă și întreținere a echipamentelor.....	92
1.3. Reguli de igienă pe perioada ședinței.....	95
<b>U.I. 2. Aprovizionarea cu materiale și medicamente necesare.....</b>	<b>99</b>
2.1. Documente necesare procurării materialelor.....	99
2.2. Particularitățile materialelor și soluțiilor utilizate.....	102
2.3. Depozitare și dozarea materialelor.....	103
<b>U.I. 3. Starea de sănătate personală.....</b>	<b>106</b>
3.1. Reguli de igienă personală.....	106
3.2. Sănătatea optimă pentru specialist.....	108
<b>U.I. 4. Norme de întreținere a aparaturii și echipamentelor.....</b>	<b>113</b>
4.1. Norme de funcționare și întreținere a echipamentelor.....	113
4.2. Igiena materialelor și gradul de utilizare.....	118
4.3. Dozaje și efecte a substanțelor.....	119
<b>U.I. 5. Normele de protecția muncii.....</b>	<b>121</b>
5.1. Norme generale de protecție a sănătății și securității muncii.....	121
5.2. Măsuri de prim ajutor în cazul producerii unui accident de muncă.....	124
<b>U.I. 6. Norme de prevenire și stingere a incendiilor.....</b>	<b>127</b>
6.1. Norme generale de protecție și stingere a incendiilor.....	127
6.2. Măsuri de prim ajutor în cazul producerii unui incendiu.....	131
<b>Modul 3. COMUNICAREA LA LOCUL DE MUNCĂ.....</b>	<b>135</b>
<b>U.I.1. Comunicarea cu pacienții și familiile acestora.....</b>	<b>136</b>
1.1. Tipuri de comunicare profesională.....	136
1.2. Transmiterea informațiilor medicale.....	139
1.3. Forme de ascultare activă.....	139

1.4. Confidențialitatea față de pacient.....	140
<b>U.I.2. Comunicarea interactivă cu personalul medical superior.....</b>	<b>143</b>
2.1. Primirea și transmiterea informațiilor.....	143
2.2. Raportarea activității proprii.....	145
<b>U.I.3. Comunicarea interactivă cu personalul auxiliar.....</b>	<b>147</b>
3.1. Forme de solicitare a reviziei sau reparării echipamentelor.....	147
3.2. Norme specifice de comunicare instituțională.....	148



---

# MANUALUL BĂIEȘULUI

---



## Cuprins

<b>Modul 1. TEHNOLOGIA MESERIEI</b> .....	10
<b>Modul 2. IGIENA ȘI SECURITATEA MUNCII</b> .....	89
<b>Modul 3. COMUNICAREA LA LOCUL DE MUNCĂ</b> .....	135

## Legendă



**Introducere**



**Obiective**



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare**



**Să ne reamintim**



**Rezumat**



**Evaluare parțială**

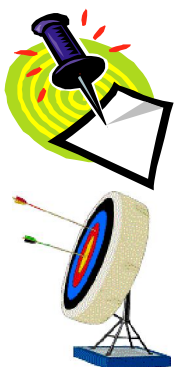


## Modul 1. TEHNOLOGIA MESERIEI



### Cuprins

<b>Introducere.....</b>	<b>12</b>
<b>Obiectivele generale.....</b>	<b>12</b>
<b>U.I. 1. Hidroterapia.....</b>	<b>12</b>
<b>U.I. 2. Echipamente și materiale utilizate în tratamentele hidroterapeutice.....</b>	<b>25</b>
<b>U.I. 3. Cunoașterea și pregătirea pacienților pentru tratament.....</b>	<b>31</b>
<b>U.I. 4. Tehnici în aplicarea tratamentelor cu apă dulce sau aromată.....</b>	<b>43</b>
<b>U.I. 5. Tehnici în balneoterapie .....</b>	<b>59</b>
<b>U.I. 6. Monitorizarea evoluției pacientului și prevenirea efectelor secundare.....</b>	<b>70</b>
<b>U.I. 7. Instruirea pacienților pentru continuarea tratamentului.....</b>	<b>77</b>



#### **Introducere**

*Hidroterapia* este definită simplu ca fiind utilizarea apei în scopuri terapeutice. Ea este probabil una dintre cele mai vechi și mai eficiente terapii.

#### **Obiectivele generale**

- Cunoașterea tipurilor de tratamente prin hidroterapie
- Cunoașterea echipamentelor și materialelor folosite în hidroterapie
- Cunoașterea relației tratament – afecțiune și rolului terapeutului
- Dezvoltarea abilităților de planificare și derulare a terapiei conform recomandărilor medicale
- Însușirea tehnicilor de hidroterapie
- Identificarea corectă a particularităților pacienților și a modului de aplicare a terapiei



**Durata modulului – 90 ore**

**Durata medie orientativă de parcurgere a unităților de învățare**

U.I. 1. Hidroterapia – **12 ore**

U.I. 2. Echipamente și materiale utilizate în tratamentele hidroterapeutice – **8 ore**

U.I. 3. Cunoașterea și pregătirea pacienților pentru tratament – **16 ore**

U.I. 4. Tehnici în aplicarea tratamentelor cu apă dulce sau aromată – **20 ore**

U.I. 5. Tehnici în balneoterapie – **16 ore**

U.I. 6. Monitorizarea evoluției pacientului și prevenirea efectelor secundare – **8 ore**

U.I. 7. Instruirea pacienților pentru continuarea tratamentului – **4 ore**



**Autoevaluare** – la sfârșitul fiecărei unități de învățare

**Evaluare parțială** – **6 ore** / 3 sesiuni

**Rezolvarea temelor** – la sfârșitul unităților de învățare

---

## Modul 1.

### U.I. 1. Hidroterapia

---

#### Cuprins

1.1. Hidroterapia - definiție, scop, baze fizice și fiziologice, acțiuni, reacții, efecte.....	13
1.2. Tipuri de hidroterapii.....	15
1.3. Afecțiuni pentru care se recomandă hidroterapia.....	16
1.4. Recomandarea tratamentelor.....	16
1.5. Metode în hidroterapii.....	17



#### Introducere

##### *Ce este hidroterapia?*

**Hidroterapia** este acea ramură a medicinei naturiste care se bazează pe aplicarea a unui număr mare de proceduri, care au la bază apa la temperaturi diferite □ sub diferite stări de agregare (lichidă, solidă, gazoasă).

Hidroterapia, fiind un tratament medical, se face conform recomandărilor medicilor de specialitate, în cabinete sau săli special amenajate, de către specialiști calificați în acest domeniu. Pentru hidroterapii există instituții medicale speciale, numite centre, sau clinici. Aceste instituții se găsesc pe teritoriul întregii țări.



#### Obiectivele unității de învățare

- să definească hidroterapia
- să definească scopul hidroterapiei
- să definească bazele fizice ale acțiunii hidroterapiei
- să definească acțiunea hidroterapiei
- să definească tipurile de hidroterapii
- să definească empiric afecțiunile tratabile prin hidroterapii
- să explice metodele generale pentru hidroterapii.

### 1.1 Hidroterapia - definiție, scop, baze fizice fiziologice, acțiune, reacții, efecte

- **Definiție:** hidroterapia este terapia pe bază de apă, în diferite stări de agregare.
- **Scopurile** hidroterapiei pot fi împărțite în 3 categorii:
  1. prevenirea unor boli și relaxarea organismului
  2. tratament curativ (vindecarea unor boli)
  3. tratament de recuperare (aducerea organismului în stare bună de funcționare după o boală).

Pentru utilizarea apei în relaxare (conferirea unei stări de bine), sau în prevenirea bolilor, nu este neapărat necesară recomandarea medicală. Pentru vindecarea unor boli existente, ca și pentru recuperarea organismului după anumite afecțiuni, este neapărat necesară recomandarea medicului specialist.

- **Bazele fizice ale hidroterapiei:** Proprietățile fizice ale apei importante pentru hidroterapii sunt:

**1. Capacitatea termică mare:** prin cantități mici de apă putem transporta cantități mari de energie calorică. Cantitatea de căldură necesară încălzirii unui Kg de apă cu 1 grad poate încălzi cu 1 grad 8 Kg de fier.

**2. Termoconductibilitate mare:** de 25 de ori mai mare ca a aerului. Aerul este mai bine suportat în saune, pe când apa provoacă arsuri la temperaturi ridicate.

**3. Temperatura de indiferență mare:** de 34-35 grade (temperatura la care organismul nu are senzație de frig sau de cald).

- **Bazele fiziologice ale hidroterapiei:** acțiunea hidroterapiei are la bază factorii: termici, mecanici și chimici.

**1. Factorul termic** este cel mai important.

Pielea reprezintă primul organ influențat de hidroterapie și participă la reacțiile organismului față de excitația termică a apei. Sub acțiunea excitantului termic se modifică temperatura tegumentului, volumul vaselor, viteza de circulație a sângelui și presiunea capilară.

**2. Factorul mecanic** este al-II-lea ca importanță în hidroterapie și constă în: acțiunea de împingere în sus a corpului cufundat în apă, presiunea hidrostatică și factorii mecanici suplimentari procedurilor.

- Un corp de 70 Kg scufundat în apă dulce cântărește 7,9 Kg, iar cufundat în apă sărată 2,8 Kg. Astfel, se explică ușurința cu care bolnavii cu afecțiuni ale aparatului locomotor pot efectua exerciții în apă.
- Presiunea hidrostatică scade circumferința toracelui, abdomenului și

extremităților

cu efecte asupra respirației, circulației și metabolismului.

- Factorii mecanici (freciunea, periatul, bule, duul, valurile) determină reacții vasculare puternice la temperaturi cu 2-3 grade mai scăzute față de cea posibilă.

**3. Factorul chimic** poate fi natural (ape minerale), sau se poate obține artificial prin adaugarea în apă a diferitelor substanțe (decocturi de plante medicinale).

- **Acțiunea hidroterapie** se exercită prin factorii de mai sus asupra:

**1. Sistemului nervos** - influențează sistemul nervos central, periferic și vegetativ:

a. Pe sistemul nervos central, efectul poate fi excitant sau calmant, în funcție de temperatura și durata procedurii.

b. Pe sistemul nervos periferic:

- crește excitabilitatea la aplicații de scurtă durată (calde sau reci)
- scade sensibilitatea (la aplicații calde de lungă durată)
- produce anestezie (la aplicații reci de lungă durată)

c. Pe sistemul vegetativ:

- crește tonusul nervului vag (proceduri calde)
- crește tonusul simpaticului (proceduri reci).

**2. Sistemului circulator:** la acest nivel au loc reacții în 3 faze:

- La apa rece - faza 1: vasoconstricție cu paloare – 1-2 minute
  - faza 2: vasodilatație cu piele roșiatică și caldă
  - faza 3: de stază cu piele rece violacee.
- La apa caldă - faza 1: aceleași reacții - 10-20 secunde
  - faza 2: aceleași reacții - 10-20 secunde
  - faza 3: culoare roșie.

**3. Sângelui:**

- Băile calde și fierbinți produc alcalinizarea sângelui și diluarea lui
- Băile reci produc acidifierea sângelui și concentrarea lui.

**4. Aparatului respirator:** modifică frecvența și amplitudinea mișcărilor respiratorii.

**5. Sistemului muscular:**

- Aplicațiile reci de scurtă durată cresc randamentul muscular
- Aplicațiile calde calmează și scad tonusul muscular.

**6. Termoreglării:** excitantul termic declanșează reacții de termoreglare și obligă organismul să se apere. Temperatura normală este de 37-37,2°C în interior și de

36,4°C în axilă.

**7. Metabolismului:**

- Procedurile reci cresc metabolismul
- Procedurile calde cresc metabolismul

**8. Sistemului endocrin:** reglează secrețiile glandelor interne: le cresc la cele în hipofuncție și le scad la cele hiperfuncționale.

• **Efectetele hidroterapiei sunt:**

1. Antiinflamatorii, atialgice, decontracturante
2. Accelerarea metabolismului lipidic cu combaterea obezității și efect anticelulitic
3. Eliminarea apei și toxinelor din organism
4. Stimularea sistemului imunitar și creșterea rezistenței organismului la îmbolnăviri
5. Efect trofic
6. Îmbunătățirea circulației
7. Reglarea sistemului endocrin
8. Revitalizant, tonic, relaxant, cu senzație de confort .

*Efectele terapeutice* ale apei depind în principal de: *temperatura, adâncimea și durata de imersiune* (imersiune = cufundare = intrare în apă).

## 1.2 Tipuri de hidroterapie

- **În funcție de felul de folosire a apelor** se deosebesc două tipuri de hidroterapie:
  - cure interne (băutul anumitor ape minerale recomandate de medic)
  - cure externe (acțiunea apei asupra organismului dacă este cufundat în ea).
- **In funcție de temperatura apei** există diferite terapii:
  - *crioterapia* sau terapia prin frig ce utilizează apa sub forma de gheață ( sub 0 grade)
  - *hidroterapia* propriu-zisă cu apa în stare lichidă de la 5°C la 42°
  - *termoterapia* (băi de aburi sau a saune) cu proceduri între 45-80 grade

Băile (hidroterapia) pot fi și ele de mai multe feluri:

- băi reci: sub 20°C
- băi răcoroase: la 20-30°C
- băi intermediare : 34-37°C (numite și *la temperatura corpului*)
- băi calde: la 38-39°C
- băi fierbinți: la 40°C și mai mult.

Aplicată în cure externe, apa acționează de la sine prin temperatura ei, dar presupune și anumite proceduri care o însoțesc.

- **În funcție de procedurile utilizate** tratamentele se pot împărți în:

- tratament în afara apei prin aplicații (comprese și împachetări umede sau cu aburi)
  - tratament în afara apei prin hidromasaj (fricțiuni, dușuri)
  - tratament prin cufundarea în apă (băi).
- **În funcție de cât de mult este cufundat corpul în apă** se deosebesc două tipuri de băi:
    - băi locale sau parțiale (se cufundă în apă numai părțile afectate: mâini, picioare)
    - băi generale (se cufundă în apă întreg corpul, până la piept sau la gât).

### **1.3 Afecțiuni pentru care se recomandă hidroterapia**

Indicațiile terapeutice sunt în strânsă relație cu tipul de apă.

Afecțiunile pentru care se recomandă hidroterapie externă sunt:

1. Afecțiuni ale aparatului locomotor:
  - afectări reumatismale: degenerative (artroze)  
inflamatorii (spondilita ankiloz, poliartrita reumatoidă)
  - afectări abarticulare: periartite, tendinite
  - afectări de cauză neurologică (pareze, paralizii, polineuropatii)
  - sechele posttraumatice
  - osteoporoza, rahitism.
2. Afecțiuni cardiovasculare (boli ale inimii și vaselor de sânge)
3. Afecțiuni respiratorii (boli la nivelul plămânilor)
4. Afecțiuni ginecologice
5. Afecțiuni dermatologice
6. Obezitate
7. Afecțiuni psihice (tulburări anxios-depresive)
8. Stress.

### **1.4 Recomandarea tratamentelor**

Procedurile de hidroterapie în cure se efectuează doar la recomandarea medicului.

Importanța medicului rezidă din specificul bolii fiecărui pacient în comorbiditățile existente.

Rolul medicului începe cu prima consultație când selectează cazurile în care exclude pe cei contraindicați.

- Medicul evaluează pacientul stabilind diagnosticul și planul de recuperare în funcție de stadiul de evoluție al bolii, starea organismului și bolile asociate.
- Medicul urmărește reactivitatea organismului și poate decide întreruperea curei de

hidroterapie în caz de intoleranță

- Medicul urmărește aplicarea corectă a procedurilor și rezolvă cu sfaturi și soluții problemele ce pot apărea.

Hidroterapia are un efect solicitant: în prima săptămână se declanșează reacții adaptative cu acutizarea vechilor dureri și apariția altora noi și abia după o săptămână se instalează efectele terapeutice benefice. Astfel, sunt necesare minim 10-14 zile de tratament.

Tratamentele se desfășoară în mai multe ședințe care pot avea durate diferite:

- ședințe de scurtă durată (10 - 15 minute)
- ședințe de durată medie (40 - 50 minute)
- ședințe de lungă durată (50 - 90 minute).

### 1.5 Metode în hidroterapie

Metodele de tratament în hidroterapie se mai numesc și proceduri, care se împart în:

- proceduri generale
- proceduri parțiale.

**Procedurile generale** sunt proceduri mari (băi, împachetări etc.) și se prescriu dimineața, fiind mai solicitante pentru organism.

**Procedurile parțiale sau mici**, se execută după-amiaza, iar tratamentul trebuie adaptat fiecărui bolnav în parte, efectuându-se doar 1 - 3 proceduri pe zi. Cele mai folosite proceduri în hidroterapie sunt:

1. **Compresele**: sunt *proceduri de aplicare* – o bucată de pânză înmuiată în apă și stoarsă este o compresă. Ele sunt de mai multe feluri, după temperatura și regiunea de aplicare:

- ◆ *după temperatură, compresele pot fi:*
  - **calde**: cu acțiune antalgică, antispastică, relaxantă, antiinflamator în afecțiuni cronice
  - **reci**: cu efect antiinflamator, antitermic, antihemoragic
  - **alternante**: cu efect local de tonifiere musculară
  - **stimulante** (compresele Priessnitz - prisniț) cu efect stimulant și tonifiant
  - **cu aburi**: cu efect analgezic, antispastic și antiinflamator.
- ◆ *după regiunea de aplicare*





- pe cap: reci, pentru congestii cerebrale  
calde pentru nevralgii
  - ceafă îngât: reci, în flegmoane  
calde în inflamații
  - pe torace: reci, în stări febrile  
calde în bronșite
  - abdomen: reci, în inflamații acute organe  
calde, în colici  
stimulante
  - genitale reci sau stimulante în hemoroizi,  
orhite, vulvite
  - pe gambe reci sau stimulante pentru flebite  
astenii nervoasă, insomnie.
2. **Spălările** sunt proceduri secundare; ele sunt foarte importante, fiindcă devin obligatorii după procedurile calde. Rolul lor este de a împiedica pierderea de căldură. Se fac cu apă rece la 22 grade. Pot fi parțiale sau complete.
3. **Frictiunile** sunt proceduri de hidroterapie ce fac parte din terapia prin masaj, cu acțiune tonifiantă atât prin factorul termic, cât și prin cel mecanic. Ele sunt reci sau alternante, niciodată calde.
4. **Cataplasmele**: înseamnă aplicarea unor substanțe, de obicei umede, pe tegument. Cele mai cunoscute sunt: cataplasmele cu muștar, cu hrean, cu țărăie, cu mușetel, cu nămol etc. Ele se folosesc în procesele inflamatorii acute și cronice pentru efectul lor analgezic și antispastic. Acțiunea lor este explicată atât prin factorul termic, cât și prin cel chimic (esențele volatile).



5. **Împachetările** sunt proceduri de aplicație care constau în învelirea parțială sau totală a corpului după o anumită tehnică. Se utilizează împachetări cu parafină, cu nămol și cu nisip. Ele au efect antiinflamator, antalgic, relaxant. Se folosesc în toate procesele inflamatorii cronice. După aceste proceduri calde, obligatoriu, trebuie să urmeze spălarea.



6. **Afuziunile:** sunt turnări de apă fără presiune asupra diverselor regiuni ale corpului.

Ele sunt reci sau alternante (calde și reci) cu efect stimulant și tonifiant. Se folosesc în tulburările circulatorii periferice, insuficiența venoasă, sechelele după flebite, edemele cronice.

7. **Dușurile** sunt proceduri de hidroterapie cu coloane de apă, aburi sau aer cald. Au un efect stimulant și tonifiant.

**In funcție de temperatură** sunt: reci, calde, alternante, cu aburi și cu aer cald.

**In funcție de forma jetului** sunt: cu rozeta, sul și evantai.

**In funcție de direcția coloanei de apă** sunt: verticale (ascendent sau descendent), orizontale și circulare.

**Duuri speciale:** duul masaj și duul subacval.



8. **Băile terapeutice:** sunt cele mai solicitate proceduri în hidroterapie și sunt definite prin balneoterapie. Ele pot fi: **simple** cu apă obișnuită, sau **combinat** cu apă în care se adaugă diferite ingrediente.

Băile acționează prin cei trei factori: termic, chimic și mecanic. Băile terapeutice se fac, totdeauna, numai la recomandarea sau prescripția medicului. Acesta indică temperatura apei, durata băii, frecvența și numărul total de băi în cadrul unei cure. De asemenea, medicul va hotărî și reluarea tratamentului după un interval de 6 sau 12 luni, precum și combinarea băilor cu alte proceduri.

**a) după temperatura apei băile pot fi:**

- ◆ **Băile reci** generale (18- 22<sup>o</sup>) sunt proceduri foarte drastice, indicate în obezitate, hipotiroidism, stări de astenie fizică.
- ◆ **Băile răcoroase** (temperatura apei 28 - 32<sup>o</sup>) au un efect liniștitor, relaxează corpul, calmează sistemul nervos, asigură liniștirea pacientului care suferă de boli cardiovasculare.
- ◆ **Băile la temperatura de indiferență** (34 - 45<sup>o</sup>) indicate un nevroză, nevralgii
- ◆ **Băile calde** (37 - 40<sup>o</sup>) sunt indicate în nevralgii, insomnie, iritabilitate nervoasă cu anxietate, diaree cronică, boli ale inimii și ale vaselor sangvine.
- ◆ **Băile fierbinți**, sunt o formă de tratament ce se recomandă pentru a mări fluxul sangvin spre piele, pentru a intensifica metabolismul, pentru a mări transpirația, pentru a ridica temperatura corpului, pentru a diminua durerea, încordarea și oboseala.



Băile calde și cele fierbinți, mai cu seamă, trebuie să se încheie cu un duș mai rece. Durata unei băi este de 10-15 minute, iar după aceea se impune o scurtă odihnă de aproximativ 15 minute.

***b) după partea corpului cufundată, băile pot fi:***

- ◆ **Băi parțiale sau locale** de mâini, de picioare și sezut. Sunt proceduri ușoare, care pot fi calde, reci, alternante și ascendente. Băile ascendente de mâini (Hauffe), la care se crește progresiv temperatura de la 37 la 40°C, se folosesc în crizele de astm bronșic, crizele anginoase. Celelalte au indicații, în general, identice cu cele ale procedurilor la această temperatură - în inflamațiile cronice sau acute ale zonelor unde se aplică.



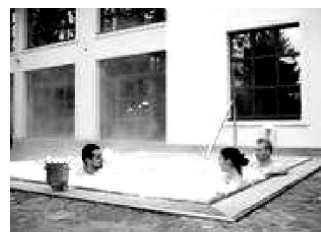
- ◆ **Băi generale** – procedura vizează întregul corp, de aceea pacientul se cufundă (până la gât sau până la piept) în apă.

Compoziția apei pentru băile terapeutice este variată. Se poate folosi:

- ◆ apa dulce (obișnuită),

- ◆ apa minerală
- ◆ băi cu gaze introduse în apă artificial sau natural: CO<sub>2</sub> (mofete), sulfuroase
- ◆ apa cu ingrediente chimice: iod, cu săpun, cu sare
- ◆ băi de plante medicinale (flori de mușeală, mentă, coajă de stejar, țărășă de grâu)

Băile terapeutice se fac, totdeauna, numai la recomandarea sau prescripția medicului. Acesta indică temperatura apei, durata băii, frecvența și numărul total de băi în cadrul unei cure.



## 9. Proceduri în băi de abur

**Durata unei băi** - între 20 - 24 de minute. Ele se pot face pentru întreg corpul sau pentru diferite părți ale acestuia. Nasul, gura și ochii se țin deschise, în timp ce pacientul încearcă să inspire cât mai mult abur. După baie, partea superioară a corpului se udă bine cu apă rece proaspătă, după care se face încălzirea, cu exerciții de gimnastică sau mers, până ce corpul se usucă. Acest tratament trebuie efectuat cu mare atenție, cu măsură, pentru că poate crea probleme dacă nu se respectă procedura. Cu aburii se lucrează și asupra unor părți bolnave, neexpunându-se și restul corpului. Dintre acestea, cele mai întâlnite sunt prezentate în cele ce urmează.

- **Băi de aburi la cap** – este nevoie de un vas și de prosop sau o pătură groasă. Vasul cu apă trebuie să fie mai jos față de pacient. Apa fierbinte se va turna cam trei sferturi în vas iar fața va fi aplecată asupra lui, acoperind capul și umerii cu prosopul, ca să nu pătrundă aerul în timpul ședinței. Această baie va dura aproximativ 18 - 20 de minute. Un alt aspect important este faptul ca ochii și gura se vor ține deschise. După expirarea timpului, fața se va clăti cu apă rece și nu se va ieși afară decât după o oră de la ședință. În apa pentru inhalare se poate adăuga soc, tei.
- **Băi de aburi la picioare** pentru cei care au anumite afecțiuni. Pentru baia de aburi la picioare este nevoie de un vas mare în care se toarnă apă, și o pătură groasă, sau un prosop mare. Deasupra vasului se pun două bețe pe care se vor sprijini picioarele. În apă se pot adăuga flori de fân. Timpul necesar pentru ca aburii să-și îndeplinească rolul este cuprins între 5 și 20 de minute. Spălarea cu apă rece se va face treptat. Băile de aburi la picioare sunt recomandate anemicilor, persoanelor care au picioare reci sau umflate. Cei care nu pot scăpa de mirosul urât al picioarelor pot face aceste băi de două-trei ori pe săptămână.

- **Băi pentru șezut** au un procedeu asemănător cu celelalte, timpul fiind de 20 de minute. În apă se pot pune pe lângă flori de fân și paie de ovăz. Acest tratament este recomandat persoanelor care nu pot urina (în apă se vor pune frunze de coada calului), care au dureri reumatice sau boli ale abdomenului.



## băi de aburi

**10. Masajul subacval** – se execută:

- ◆ ***Masaj subacval manual*** în cazul băilor parțiale sau generale se poate recurge la masaj în apă a unor părți ale corpului. Masajul este făcut de către specialiști.
- ◆ ***Masaj cu dus subacval*** se execută cu corpul în imersie totală sau parțială, folosind jetul de apă caldă sub o presiune de 0,5 - 6 atmosfere.





### Să ne reamintim

*Hidroterapie* – (hidro: apă) + (terapie: tratament) = tratamentul cu apă al bolilor.

*Scopul hidroterapiei* – prevenirea, vindecarea sau recuperarea organismului afectat de boli.

*Balneoterapie* – tratament prin băi, care presupun cufundarea corpului în apă cu anumite caracteristici în compoziție.

*Efectele terapeutice* ale apei depind în principal de: temperatura, adâncimea și durata de imersiune.

*Afecțiunile* care se pot trata prin hidroterapie sunt predominant ale aparatului locomotor și ale sistemului nervos.

*Tratamentul* se recomandă de către medicul specialist și este compus din mai multe ședințe care se întind pe mai multe zile.



### Rezumat

Hidroterapia este o ramură a medicinei naturiste, care se bazează pe folosirea apei, în diferitele ei stări, pentru tratamentul sau prevenirea unor boli. Tratamentele pe baza apei pot fi făcute în afara apei, prin aplicații umede (comprese, împachetări, fricțiuni, dușuri) și prin cufundarea în apă (băi parțiale sau generale). Fiecare tratament presupune anumite proceduri, împărțite pe ședințe. Un tratament durează mai multe ședințe, iar acesta este recomandat de medic, el stabilind atât numărul ședințelor (durata tratamentului), cât și combinarea procedurilor în cadrul unei ședințe.



**Temă:** Prezentați tipurile de băi după compoziția apei.



### Evaluare parțială

Rezolvați testul prin marcarea răspunsurilor corecte:

### Test de autoevaluare

**1. Hidroterapia este o ramură a:**

- a) medicinei generale
- b) medicinei naturiste

**2. Scopul hidroterapiei este :**

- a) întinerirea organismului
- b) vindecarea organismului

**3. Balneoterapia este partea hidroterapiei care se bazează pe metoda:**

- a) băilor
- b) dușurilor

**4. Metodele care utilizează apa prin aplicații sunt:**

- a) compresele, împachetările, cataplasmele
- b) băile parțiale și generale

**5. Fricțiunile sunt procedee ale metodei:**

- a) cataplasmelor
- b) masajului

**6. Masajul subacval înseamnă:**

- a) masajul sub apă
- b) masajului cu săpun

**7. Băile terapeutice pot fi făcute:**

- a) când dorește fiecare om
- b) numai la indicațiile medicului

**8. Afuziunile sunt :**

- a) proceduri de masaj
- b) turnări de apă fără presiune

**9. Crioterapia folosește:**

- a) gheata
- b) aburi

**10. Sedintele de scurta durata au :**

- a) 50-90 minute
- b) 10-15 minute

**11. Băile răcoroase au temperatura de:**

- a) sub 20°
- b) între 32-34°

## Modul 1.

### U.I. 2. Echipamente și materiale utilizate în tratamentele hidroterapeutice

#### Cuprins

<b>2.1. Dotare tehnică</b> .....	25
<b>2.2. Materiale și amenajări</b> .....	26
<b>2.3. Arome și plante medicinale</b> .....	26
<b>2.4. Pregătirea materialelor pentru terapie</b> .....	28



#### Introducere

Spațiile pentru hidroterapie sunt special amenajate pentru desfășurarea procesului calificat de aplicare a metodelor specifice de tratament. Mărimea spațiilor destinate terapiei este adaptată procedurilor utilizate, dar și specificului instituției. Balneoterapia necesită spații extinse.

Într-o bază de tratament există spații special amenajate și dotate corespunzător pentru diferite procedee de hidroterapie.



#### Obiectivele unității de învățare

- să identifice echipamentele în funcție de terapie
- să enumere materialele utilizate în diferite hidroterapii
- să definească categorii de materiale și utilitatea lor în hidroterapie
- să denumească etapele de pregătire a materialului și echipamentelor.

#### 2.1 Dotare tehnica

##### *Echipamente și instalații*

Echipamentul strict necesar pentru hidroterapie constă în:



- ❖ Instalații pentru captarea apei
- ❖ Bazine
- ❖ Căzi pentru băi
- ❖ Cabine de duș
- ❖ Băi de talasoterapie
- ❖ Mese medicale
- ❖ Cadă pentru masaj sub apă
- ❖ Mese pentru împachetări și masaj cu săpun
- ❖ Saună
- ❖ Dușuri speciale în hidroterapie.



Instalațiile sunt întreținute de personal calificat (instalatori)

Terapeutul supraveghează buna funcționare a instalațiilor și anunță orice defecțiune apărută.

Pentru hidroterapie trebuie amenajate spații special împartite pentru ca munca baiesului și confortul pacientului să fie optime.

Sala de hidrokinetoterapie trebuie să cuprindă cabine pentru dezbrăcare și camere pentru diferite proceduri, separate prin pereți înalte.

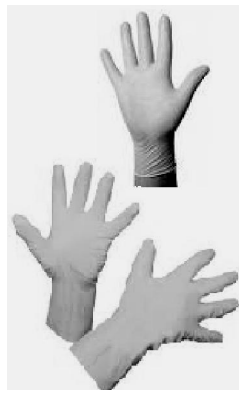
Temperatura încăperilor de tratament trebuie să fie de 22-23°, iar ventilația să fie corespunzătoare, umiditatea nedeșăind 75%.

Ceasurile de semnalizare trebuie să fie lângă fiecare punct de tratament.

## **2.2 Materiale**

Dintre materialele cel mai des utilizate în hidroterapie se pot aminti:

- ❖ Mănuși medicale
- ❖ Mănuși de masaj
- ❖ Comprese de tifon sau bumbac
- ❖ Prosoape
- ❖ Uleiuri pentru masaj
- ❖ Arome sau ceaiuri
- ❖ Mănuși de igienizare (menaj)
- ❖ Materiale chimice de igienizare



### 2.3 Arome și plante medicinale

În cadrul băilor pot fi utilizate anumite substanțe care să crească valoarea curativă a acestora. Aromele se adaugă în băi la indicația medicului și nu la cererea pacientului!

Acestea au efect curativ în diferite afecțiuni, precum și de relaxare.

Dintre aceste substanțe, cele mai des folosite sunt:

○ **uleiuri aromate:**

- ulei de pin (brad, alte conifere),
- ulei de mentă,
- ulei de cimbru,
- ulei de ienupăr,
- ulei de eucalipt,
- ulei de busuioc,
- ulei volatil de lavandă,
- ulei volatil de portocal.



Adăugarea uleiurilor volatile în băile calde au efect benefic contra bolilor respiratorii, dar și asupra nevralgiilor reumatismale. Băile aromate nu trebuie să depășească durata de 15 - 20 minute, iar efectul lor este dat de aroma uleiului volatil (relaxare, odihnă) însă trebuie făcute numai la recomandarea medicului.

o **plante medicinale:**

- salvie,
- mușețel,
- tei,
- rozmarin,
- pelin,
- hamei,
- nuc,
- mentă,
- muguri de plop,
- frunze de plop.
- scoarța de stejar,
- soc,
- coajă de castan,
- cimbru,
- coada șoricelului,
- muguri de brad,
- flori de fân,
- nalbă,
- cetină de brad,



Băile medicinale se fac la o temperatură între 36 - 37°C, deoarece esențele conținute se volatilizează la o temperatură mai mare. Boala reumatismală cronică, nevrozile, hipertensiunea arterială, sunt indicații pentru aceste băi. Totuși, și aceste cure se fac numai la recomandarea medicului!

o **săruri:**

- sare marină,
- sare de bucătărie,
- sare de sulf,
- sare sulfoiodurată.



Sărurile de baie sunt folosite în scopuri terapeutice, pentru calmarea durerilor, în tulburările circulației sangvine periferice, având efect analgezic, relaxant pentru mușchi, vasodilatator, hipotensiv, sedativ și emolient.

o **alte plante sau substanțe:**

- iod,
- sulf,
- amidon,
- tărâțe,
- muștar (făină sau boabe),
- malț.



Băile medicamentoase (cu iod, sulf, amidon etc.) se folosesc îndeosebi în boala reumatismală, afecțiuni dermatologice etc.

## 2.4 Pregătirea materialelor pentru terapie

Fiecare ședință, în funcție de momentul zilei în care se desfășoară (băile dimineața,

celelalte proceduri după amiaza), dar și în funcție de procedurile prescrise de medicul specialist, sala de tratament sau aparatura trebuie pregătite pentru fiecare pacient în parte. Pentru aparatură se impune dezinfectarea după fiecare utilizare, cu materiale specifice.

De asemenea, se verifică instalațiile dacă sunt în stare bună de funcționare și au capacitatea maximă. În cazul materialelor strict folosite în tratament (tifoane, comprese, prosoape, arome, plante medicinale, săruri sau tincturi) sunt pregătite înaintea fiecărei ședințe și așezate cât mai aproape de aparatura unde se utilizează. Specialistul aplicant (băieșul) trebuie să își revizuiască și să își adapteze ținuta și echipamentul pentru fiecare ședință, acordând atenție foarte mare și aspectelor legate de igiena personală.



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 8 ore**

**Să ne reamintim**

*Echipament* – aparate destinate terapiei.

*Instalații* – sunt rețele de țevi sau cabluri care asigură alimentarea cu apă și energie a aparaturii.

*Materiale* – sunt diferite produse medicinale, sau de protecție, care se folosesc la terapia propriu-zisă, sau la curățarea și sterilizarea aparaturii și spațiilor.



**Rezumat**

Într-o bază de tratament există spații speciale alocate hidroterapiei, iar în aceste spații există instalații și echipamente speciale pentru tratament. Pe parcursul tratamentului se utilizează mai multe materiale, unele destinate tratamentului, altele protejării pacientului sau terapeutului, iar altele pentru igienizarea echipamentelor.



**Evaluare parțială**

Rezolvați următorul test prin marcarea răspunsurilor corecte:

### **Test de autoevaluare**

**1. Instalațiile sunt întreținute de:**

- |                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| a) băieș                    | c) asistent |
| b) instalatori specializați | d) pacient  |

**2. Aparatura se dezinfectează:**

- a) în fiecare dimineață
- b) la sfârșitul zilei de terapii
- c) după fiecare ședință
- d) o dată pe lună

**3. Aromatizarea băilor se face:**

- a) la cerea clientului
- b) în funcție de aromele avute
- c) dacă aduce clientul
- d) la recomandarea medicului

**4. Aromele și sărurile se adaugă în timpul procedeeelor:**

- a) băi
- b) cataplasme
- c) comprese
- d) fricțiuni

**5. Plantele medicinale se utilizează ca:**

- a) ceaiuri băute în timpul băii
- b) împachetări
- c) în apa din baie
- d) ceaiuri servite la ieșirea din baie

**6. O baie aromată poate dura:**

- a) maxim 15-20 minute
- b) maxim 5 -10 minute
- c) aproape o oră
- d) cât dorește pacientul

**7. Mănușile de menaj se folosesc:**

- a) pe timpul ședinței
- b) de către pacient
- c) la curățirea și dezinfectarea aparaturii
- d) la masajul în apa

**8. Baile cu plante medicinale se fac la o temperatura de:**

- a) 28-32°C
- b) peste 40°C
- c) 18-22°C
- d) 36-37°C

## Modul 1.

### U.I. 3. Cunoașterea și pregătirea pacienților pentru tratament

#### Cuprins

<b>3.1. Anatomia corpului uman</b> .....	26
<b>3.2. Pielea – organul de transmitere a efectele hidroterapiei</b> .....	29
<b>3.3. Interpretarea fișei de tratament și programarea terapiei</b> .....	30
<b>3.4. Poziționarea pacienților în terapie</b> .....	31



#### Introducere

Tânăr sau bătrân, bolnav sau sănătos, în formă sau nu, toți pot beneficia de remedii prin hidroterapie. De aceea, este foarte important să se cunoască corpul uman și părțile cele mai vulnerabile ale acestuia. Întrucât tratamentul prin intermediul apei acționează direct, fizic și chimic asupra corpului uman, este foarte important să se cunoască efectele ce le poate avea, dar mai ales cum se pot amplifica efectele benefice în terapie.



#### Obiectivele unității de învățare

- să denumească părțile corpului uman
- să identifice părțile corpului cu sensibilitate crescută ce cresc eficiența hidroterapiei
- să denumească pozițiile corpului în funcție de terapie
- să denumească etapele de pregătire a terapiei

#### 3.1 Anatomia corpului uman

*Anatomia* este știința care se ocupă cu studiul formei și structurilor corpului omenesc viu, în dinamica dezvoltării și funcționării lui. Corpul uman este alcătuit din următoarele părți majore:

*Capul* – conține cea mai mare parte a sistemului nervos central și cei mai importanți analizatori.

*Gâtul* – realizează legătura dintre cap și trunchi.

*Trunchiul* – conține cavitatea toracică și pe cea abdominală, cu viscerele din acestea.

*Membrele* – superioare (legate de trunchi prin centura scapulară) și inferioare (legate de trunchi prin centura pelviană).

Corpul uman este organizat în sisteme și aparate. Organismul uman prezintă 3 mari funcții:

**A. Funcția de nutriție, realizată de următoarele aparate:**

- Aparat respirator;

- Aparat digestiv;
- Aparat circulator;
- Aparat excretor.

.B. Funcțiile de relație, sunt realizate de următoarele:

- Sistem nervos;
- Sistem endocrin;
- Sistem locomotor (care este alcătuit din sistem muscular și sistem osos).

C. Funcția de reproducere, realizată de sistemul reproducător feminin sau masculin.

**Sistemul locomotor** este realizat din sistemul osos și sistemul muscular.

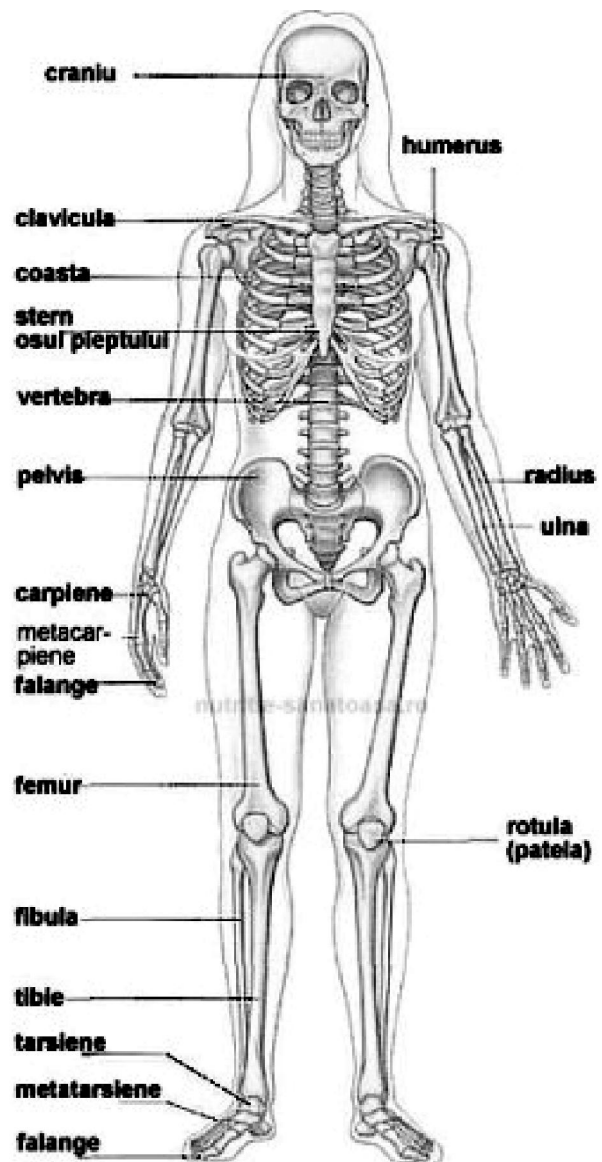
**Sistemul osos** este format la oameni din 206 oase. Scheletul axial constă în craniu și coloana vertebrală, iar scheletul extremităților se compune din membre superioare și inferioare, centura scapulară și centura pelviană. Acest sistem conține cartilajii la nivelul încheieturilor și se poate mișca doar cu ajutorul mușchilor scheletici.

**Scheletul capului** adăpostește encefalul și viscerocraniu, care formează oasele feței și conține segmentele periferice ale unor analizatori și segmentele inițiale ale aparatelor respirator și digestiv.

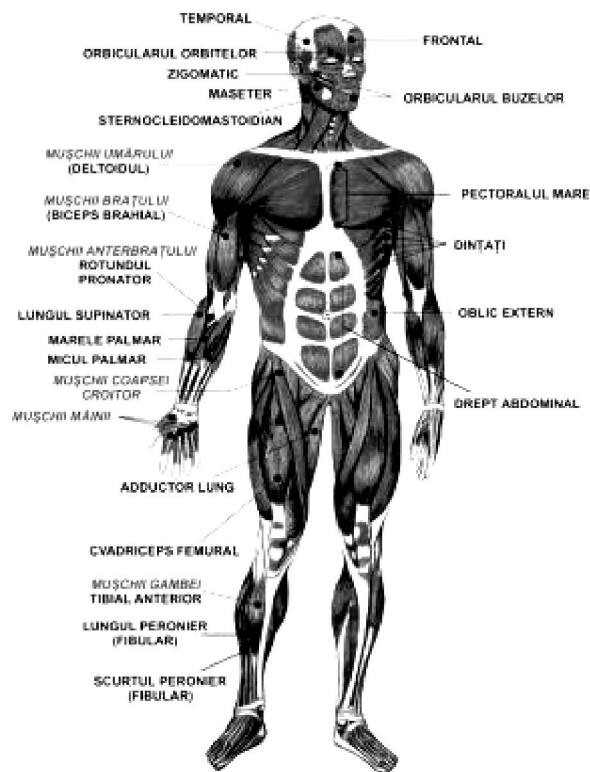
**Scheletul trunchiului** este format din coloana vertebrală, coaste, stern, la care (din cauza legăturilor funcționale) se adaugă și bazinul (pelvisul).

**Scheletul membrelor** - Membrele superioare se leagă de scheletul toracic prin două oase, omoplatul și clavicula, care formează centura scapulară, iar membrele inferioare se leagă de coloana vertebrală prin centura pelviană.

Sistemul osos, alcătuit din oase și încheieturi, este structura de bază ce susține corpul uman. Oasele oferă un suport rigid țesuturilor moi ale corpului și formează pârghii ce se mișcă cu ajutorul contracțiilor musculare.



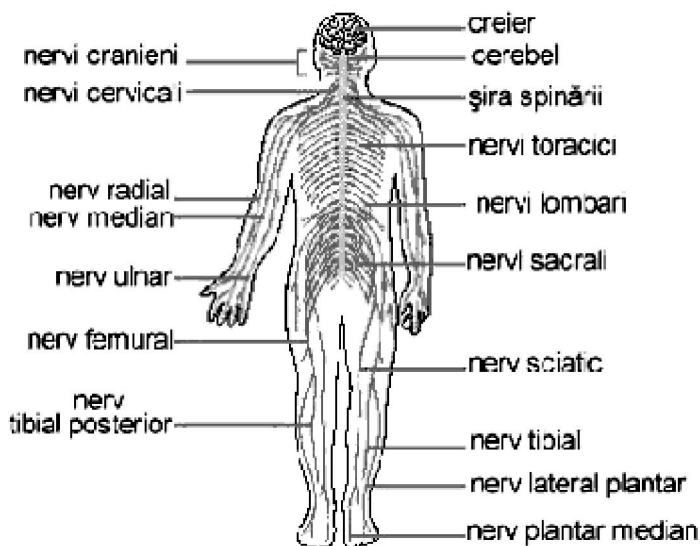
**Sistemul muscular** reprezintă totalitatea mușchilor unui organism, cu ajutorul cărora se realizează locomoția și alte funcții vitale. Alături de schelet, musculatura contribuie hotărâtor la determinarea și influențarea formei corpului. În funcție de poziția mușchilor, se disting două categorii fundamentale: *mușchii scheletici* (somatici) și *mușchii viscerali* (ai organelor cavitate interne). *Mușchii scheletici* sunt componente active ale sistemului locomotor. Principalele grupe de mușchi scheletici sunt: mușchii capului, mușchii gâtului, mușchii trunchiului, mușchii membrelor superioare, mușchii membrelor inferioare. *Mușchii viscerali* intră în structura inimii, a pereților tubului digestiv, vaselor sangvine, căilor urinare și a uterului.



Mușchii, atât cei scheletici (somatici), cât și cei viscerali, posedă patru proprietăți caracteristice: *elasticitatea, extensibilitatea, excitabilitatea, contractilitatea*.

Peste 500 de mușchi (așa numiții mușchi scheletici) se atașează de oase. Mușchii se inserează pe oase prin intermediul prelungirilor numite **ligamente**. În timpul mișcării, mușchii corespunzători se contractă, deplasând osul care aparțin de aceștia. Mușchii și oasele formează împreună cele mai mari sisteme organice ale organismului nostru.

**Sistemul nervos** este responsabil pentru menținerea echilibrului intern al corpului. Elementele principale pe care se bazează sunt neuronii. Sistemul nervos central (SNC) este principala parte a sistemului nervos și se ocupă cu prelucrarea informației venită de la receptori și generarea de răspunsuri. SNC este format din encefal și măduva spinării. Aceste două componente sunt protejate de cutia craniană și coloana



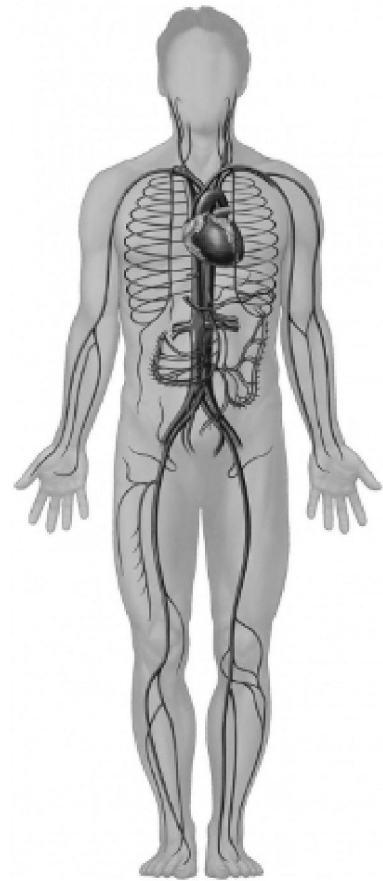


vertebrală. Sistemul nervos periferic este format din neuroni și nervi. Aceștia se găsesc în membre și în viscere. Acest sistem nu este protejat de oase sau de o bariera de sânge și poate fi ușor lezat fizic sau chimic.

**Sistemul endocrin** reprezintă totalitatea glandelor endocrine care, la rândul lor, secretă hormoni pentru a coordona activitatea organismului. El are mai multe funcții și ajută la buna funcționare a organismului uman - participă la reglarea hormonală a organismului și la procesele metabolice ale acestuia, stimulează creșterea organismului, participă, în cazul reproducerii, prin producerea hormonilor sexuali.

**Aparatul circulator** sau **cardiovascular** este alcătuit din inimă (organul central) și un sistem de vase tubulare, prin intermediul cărora circulă sângele, care irigă întreg organismul. *Vasele de sânge* mari (artere, vene), mici (capilare) sau intermediare, străbat întreg corpul, transportând prin ele substanțe esențiale pentru viață. *Sângele* este un țesut mobil care reușește să se strecoare în toate părțile corpului. *Inima* este un organ muscular care se contractă ritmic, fără întrerupere, care pompează sângele în organism.

Funcțiile aparatului circulator sunt multiple: aprovizionarea organismului cu oxigen, substanțe nutritive, vitamine, hormoni și eliminarea dioxidului de carbon, îndepărtarea diverselor reziduuri metabolice spre ficat (detoxificare) sau rinichi (excreție). Afecțiunile cardiovasculare (boli ale inimii și vaselor de sânge) pentru care sunt recomandate hidroterapii sunt: hipertensiune arterială, cardiopatia ischemică, arteropatii periferice, sindromul posttrombotic, dar numai la recomandarea medicului.



### **3.2 Pielea – organul de transmitere a efectelor hidroterapiei**

**Pielea** este primul organ de întâlnire cu factorii hidrici.

Pielea este cel mai mare organ al nostru. Pielea întinsă a unui om adult acoperă o suprafață de circa 2 metri pătrați, cam cât un cearceaf obișnuit. Are o greutate de aproape 3 kg. Grosimea pielii variază între 0,5 și 5 mm. Este relativ subțire în regiunile corporale puțin expuse la uzură sau presiune, și mai groasă pe suprafețele care sunt mai solicitate, de exemplu pe tălpi. Pielea apără interiorul organismului de loviri, tăieri, ploaie și vânt, radiații, lumină solară puternică și bacterii. Dacă tăiem sau jelim epiderma, pielea se vindecă de cele mai multe ori fără

cicatrice.

**Funcțiile pielii** sunt următoarele:

- *de apărare* atât prin împiedicarea pătrunderii unor agenți dăunători în organism, cât și prin participarea în procese de imunitate datorită bogăției în țesut reticulo-endotelial
- *de organ de simț*, receptionând stimulii externi
- *de termoreglare* prin funcția glandelor sudoripare, menținând o temperatură constantă a corpului; pielea influențează schimburile de căldură, prin tegument organismul cedând mediului extern 80% din calorile sale
- *de schimburi între organism și mediu*, eliminând substanțe toxice din organism și absorbind substanțe din mediu.

Prin structura sa caracteristică se pot obține multiple și variate răspunsuri, reacții locale și generale. Aceste răspunsuri tegumentare față de agenții hidrici reflectă reactivitatea generală a organismului. Ca organ bogat vascularizat, cu o rețea abundentă de terminații nervoase, receptează impacturile termice și mecanice ale procedurilor hidroterapeutice, prelungind în organism acțiunea lor benefică.

#### **Reacții la hidroterapie:**

- *Normale*: obiectiv- încălzirea pielii care devine roz-roșiatică  
subiectiv- senzație plăcută de căldură, dorință de mișcare
- *Anormale*: prin lipsa reacției dermovasculare:  
Obiectiv - tegumente palide în aspect de „piele de găină” sau tegumente reci, albastru-marmorate

Subiectiv – senzație de frig, frison, tremurături, moleșală.

Test de evaluare a reacției dermovasculare: comprimarea tegumentului cu degetul până la apariția unei pete palide, apoi urmărirea reparației culorii normale. Dacă paloarea dispare în 2-5 secunde, reacția este bună, dacă dispare după 8-10 secunde reacția este rea.

### **3.3 Interpretarea fișei de tratament și programarea terapiei**

Fișa de tratament este documentul întocmit de medicul curant, care cuprinde diagnosticul și planul de recuperare a pacientului. Obiectivele terapeutice urmărite de un medic specialist sunt individualizate, de la caz la caz, iar succesul depinde de prezentarea la tratament a pacientului și respectarea tuturor recomandărilor.

Schema de tratament este încadrată pe o perioadă de timp variată între 10 și 18 zile, iar procedurile pot fi diferite, în funcție de stațiunea unde se face cura de tratament sau instituția medicală specializată.

Fia de tratament este un formular tip (care variaza ca formă).

Planul de recuperare din fia poate cuprinde mai multe tipuri de tratament: procedee de hidroterapie, electroterapie, masaj, kinetoterapie, care pot fi alternative.

Pentru fiecare procedură de hidroterapie, medicul precizează timpul de aplicare, gradul de imersie, temperatura și succesiunea lor în timp.

Reușita terapiei cu agenți de hidroterapie depinde în mare măsură de respectarea indicațiilor medicale din fia de tratament și de aplicarea corectă a tehnicii de lucru.

..... (unitatea balneară) DE LA..... <b>PERIOADA</b> PÂNĂ LA.....	Data întocmiri 200.....luna .....ziua..... PAV ..... CAMERA.....																			
<b>FISĂ DE TRATAMENT Nr. ....</b> <b>BALNEAR</b>																				
Numele ..... Prenumele ..... Vârsta ..... Sexul M/F ..... DIAGNOSTIC.....																				
T.A ..... PULS.....																				
<b>MEDIC CABINET</b>																				
Cabinet medical nr. ....																				
Ziua																				
Denumirea procedurilor și indicații la planul de tratament	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

C = cabina, O = ora

NC 337 Cod, 18-1-050, Format A5 t2

Baieul va executa doar procedurile înscrise în fia de tratament, respectând cu strictețe toate indicațiile. Dacă un pacient are mai multe proceduri de hidroterapie într-o zi, băieul va respecta orele programate la interval de cel puțin 2 ore între 2 proceduri. Băile, care sunt mai solicitante, sunt recomandate să fie făcute în special dimineața. Se interzice să se facă băi după mese copioase sau imediat după ce s-a luat masa. Celelalte proceduri pot fi făcute și pe durata zilei, chiar și după amiaza.

### 3.4 Poziționarea pacienților în terapie

**Manevrele recuperării** în oricare din terapii au următoarele obiective:

- pregătirea pacientului pe plan psihic și comportamental;
- adaptarea poziției corpului și segmentelor corporale la cerințele programului terapeutic;
- să asigure comunicarea între specialist și pacient.

***O manevră corectă implică:***

- informarea pacientului asupra acțiunii pe care o va executa;
- folosirea tipului de priză și contrapriză adecvat;
- poziționarea specialistului corespunzător procedurii pe care o desfășoară cu pacientul;
- pregătirea corespunzătoare a locului unde se fac procedurile.

***Posturarea:*** impunerea unei anumite poziții corective.

*Principii de bază ale posturării:*

- se pornește de la pozițiile fiziologice ce permit stabilizarea pacientului;
- previne apariția disconfortului pe perioada procedurii;
- previne stimularea durerii în alte zone.

***Poziționările*** – așezarea corpului pacientului într-o poziție favorabilă recuperării.

*Cerințe pentru o bună poziționare:*

- poziția va fi stabilă;
- să permită desfășurarea unei activități;
- confortabilă;
- absența durerii;
- asigură simetria corporală;
- să nu fie obositoare.

***Poziționările fundamentale***

***Decubit (culcat) dorsal:*** asigură relaxarea completă a corpului

- ◆ *Avantaje:* solicitare musculară redusă, simetrie corporală, scade efectele negative ale respirației;
- ◆ *Dezavantaje:* scade posibilitatea de explorare a mediului și controlul vizual a ceea ce urmează să se întâmple.

Variante: a) cu brațele întinse pe lângă corp b) cu brațele întinse lateral la nivelul umerilor, c) cu capul ridicat pe o perniță, sau pe un suport special.

***Decubit (culcat) ventral:*** creează o senzație de presiune toracică, hiperextensia coloanei cervicale

- ◆ *Avantaje:* execută efort muscular redus
- ◆ *Dezavantaje:* scade activitatea musculară a flexiilor bazinului, tulburări de respirație, șanse reduse de manevrare a unui obiect, surpriza presiunilor schimbătoare ale apei (la dușuri)

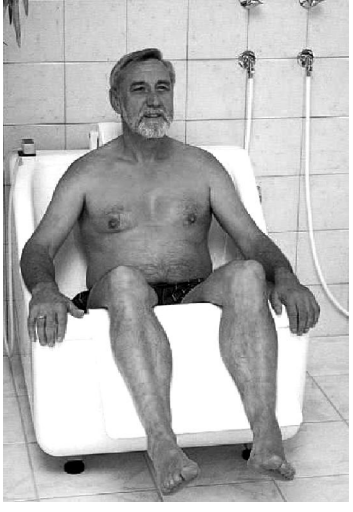



Variante: a) cu brațele întinse pe lângă corp b) cu brațele strânse sub cap, sub față și față întoarsă în lateral.



***Poziția în șezut:*** creează un echilibru al posturii

- ◆ *Avantaje:* oferă posibilitatea utilizării brațelor, asigură stabilitate, permite apei să pătrundă în zone ale organismului care necesită terapie
- ◆ *Dezavantaje:* este considerată penibilă de către unii pacienți, poate determina amorțeli la nivelul membrelor inferioare.

Variante: a) șezutul afundat în cada parțială, deci mai jos de unghiul de 90°, b) corpul în poziție de 90° la nivelul pelvian, cu picioarele în vane/căzi parțiale, c) corpul în poziție de 90° la nivelul pelvian, cu mâinile cufundate în căzi parțiale, d) corpul în poziție de 90° la nivelul pelvian, cu mâinile și picioarele cufundate în căzi diferite.

Diferitele procedee, presupun pe de o parte o anumită poziție a pacientului, care să faciliteze impactul apei cu zona afectată, pentru a avea efectele preconizate, pe de altă parte o poziție a specialistului în terapie, care trebuie să supravegheze și să aplice procedeul. Astfel, în funcție de procedeul și aparatul recomandat pentru terapie, există următoarele poziționări ale pacientului:

<p>În cada parțială pentru tratamentul cu hidroterapie la nivelul coapselor, accesul în cadă se face din <b>poziția în șezut</b> (stând). În căzile parțiale de hidroterapie pentru membrele superioare și pentru cele inferioare, accesul se face din <b>poziția în șezut</b> (stând).</p>		
<p>În căzile totale pentru tratamente de recuperare medicală prin hidroterapie, recomandate pentru tratamentul deficitelor motorii de diferite cauze, atrofii musculare, afecțiuni posttraumatice, obezitate, hipotiroidism, afecțiuni neurologice, poziția corpului este de <b>decubit dorsal</b> (culcat pe spate).</p>		

<p>În cazul dușurilor terapeutice externe poziția pacientului este de <b>decubit ventral</b> (culcat pe abdomen). Aceeași poziție este folosită și la diferitele forme de masaj general.</p>	
<p>În cazul bazinelor cu apă, terapia cu dușul se poate face și din <b>poziția în șezut</b> (stând), sau în poziție verticală în picioare.</p>	

Aceste poziții sunt cele mai folosite în terapii, ele urmărind în primul rând confortul și relaxarea pacientului, iar în al doilea rând favorizarea impactului scontat al apei asupra organismului.

**Sfaturi generale privind pregătirea bolnavului și asigurarea condițiilor de microclimat**, astfel încât utilizarea apei, în cele mai diverse moduri, să aducă un beneficiu maxim bolnavului:

1. Pacientul intră în baie doar după ce băieul a verificat temperatura apei
2. Băieul instruește pacientul să se așeze încet în baie, asigurând un nivel al apei corespunzător prescripției medicului
3. Băieul se asigură că pacientul stă liniștit și comod, punându-i eventual sub cap un suport de sprijin
4. Băieul îi poate aplica pe frunte o compresă rece în cazul băilor calde
5. Băieul supraveghează pe parcursul aplicării procedurii reacția pacientului: aspectul pielii, apariția de senzații de amețală, palpitații, frisoane
6. Băieul întrerupe aplicarea procedurii în cazul apariției de reacții de intoleranță la băi
7. Înainte și după terminarea procedurii respectiv, corpul să fie bine încălzit. În acest sens, pacientul, fie va sta acoperit în pat 15-30 minute, fie va face o gimnastică ușoară. Dacă, după baie, pacientul are senzația de frig (frisoane), va sta acoperit în pat, pe părțile laterale ale corpului, aplicându-se sticle sau buioa cu apă caldă, sau folosindu-se un alt mijloc de încălzire.
8. Cu cât temperatura apei de baie este mai scăzută și suprafața corpului care se expune apei este mai mare, cu atât timpul de contact cu apa va fi mai scurt. De exemplu, dușul rece, în care toată suprafața corpului vine în contact cu apa rece, va dura 30 sec. - 3 min. spre

- deosebire de baia vitală, în care, expunându-se apei doar o zonă limitată a corpului, timpul de expunere se poate prelungi până la 25 - 30 minute sau mai mult.
9. Pacienții cu o constituție fizică robustă pot practica baia de la început cu apă rece, cu o durată mai mare. Cei anemici, debili și bătrâni, sensibili la apa rece, vor efectua baia cu o durată mai scurtă (5-10 minute), apa având o temperatură mai crescută; progresiv, se scade temperatura apei, până la temperatura băii respective și se crește timpul de expunere în apă.
  10. Pacienții cu afecțiuni cardiace și renale, vor uza cu prudență de băile cu apă rece, urmărind reacția organismului față de procedeul aplicat. La început, timpul de expunere va fi mai scurt (de ex. 5-10 minute), crescându-l progresiv până la 20-30 minute, în funcție de reacția organismului.
  11. În timpul efectuării băilor cu apă caldă sau aburi, la pacienții cu afecțiuni cardiace sau cu hipertensiune arterială, timpul de expunere va fi, de regulă, scurt, 5-10 minute, în funcție de toleranță individuală. În timpul băii, se va aplica pe zona precordială și frunte, o compresă cu apă rece, care se schimbă după 1-3 minute, sau pungă cu gheață.
  12. Segmentele sau regiunea corpului care au fost expuse la apă caldă sau abur vor fi fricționate cu o pânză înmuiată în apă rece, sau se va face dușul cu apă rece după terminarea procedeului aplicat. Procedând astfel, se închid porii tegumentului, evitându-se pierderea de căldură în continuare.
  13. Baia este indicată la 30 minute după micul dejun sau la 2-3 ore după o masă mai consistentă. Se păstrează, de asemenea, un interval de 30 minute între momentul încheierii băii și servirea mesei.
  14. Nu se efectuează băi imediat după un efort fizic prelungit sau în stări tensionale nervoase.
  15. Încăperea în care se efectuează băile trebuie să fie bine încălzită, evitându-se curenții de aer rece.
  16. În perioada ciclului menstrual, nu se practică băile cu apă fierbinte sau aburi.
  17. A se utiliza cu prudență băile calde la pacienții cu tulburări ale sensibilității termice. În acest sens, se recomandă folosirea unui termometru de baie, pentru a putea aprecia temperatura apei.
  18. În timpul aplicării procedeelor, se va crea o ambianță plăcută, audiindu-se muzică, ce exercită o acțiune de deconectare psihică (muzică clasică, de ex.).



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 16 ore**



### Să ne reamintim

*Anatomia* este știința care se ocupă cu studiul structurilor corpului omenesc.

*Sistemul locomotor* este realizat din sistemul osos și cel muscular.

*Sistemul osos* reprezintă totalitatea oaselor din organism care acordă suport musculaturii pentru locomoție.

*Sistemul muscular* reprezintă totalitatea mușchilor organismului cu ajutorul cărora se realizează locomoția și alte funcții vitale.

*Sistemul nervos* este responsabil pentru menținerea echilibrului intern al corpului.

*Aparatul circulator* este alcătuit din inimă (organul central) și un sistem de vase tubulare, prin intermediul cărora circulă sângele, care irigă întregul organism, asigurând vitalitatea acestuia.

*Pielea* este cel mai mare organ al corpului, care prin rețeaua de terminații nervoase, receptează impacturile termice și mecanice ale băilor hidroterapeutice, prelungind în organism acțiunea lor beneficătoare.

Diferitele procedee din hidroterapie presupun câte o anumită poziție a pacientului: *poziția în șezut* (stând), *decubit dorsal* (culcat pe spate), *decubit ventral* (culcat pe abdomen).

*Fișa de tratament* este documentul eliberat de medicul specialist care trasează durata terapiei, procedeele recomandate și frecvența acestora în timpul curei.



### Rezumat

Corpul uman funcționează pe baza unor sisteme și aparate care se sprijină și se stimulează reciproc. Sistemul osos este suportul dur al sistemului muscular și împreună asigură capacitatea de mișcare a organismului. Sistemul muscular este vitalizat și își ia energia din aparatul circulator, iar centrul aparatului circulator, care pompează viața în tot organismul, este inima. Organul care asigură relația organismului cu lumea înconjurătoare este pielea, cea care protejează corpul, dar și cea care preia și transmite informații despre factorii externi. Orice afecțiune la nivelul unuia dintre aceste structuri duce la tulburarea funcționării normale. Foarte multe afecțiuni ale acestor aparate și sisteme pot fi vindecate sau recuperate cu ajutorul hidroterapiei, care folosește apa ce acționează asupra pielii ce va declanșa reacții la nivelul organelor interne.





### Evaluare parțială

Alegeți pentru fiecare afirmație răspunsul sau răspunsurile corecte:

#### Test de autoevaluare

Marcați pentru fiecare afirmație răspunsul sau răspunsurile corecte:

1. Funcțiile de relație sunt asigurate de:
  - a) Aparat digestiv
  - b) Sistem nervos
  - c) Aparat excretor
  - d) Aparat circulator
  - e) Sistem endocrin
  
2. Sistemul nervos central se scrie și:
  - a) SMC
  - b) SNC
  - c) CNS
  - d) SCN
  
3. Sistemul muscular se compune din:
  - a) 500 de mușchi
  - b) 206 oase
  - c) 100 de boli articulare
  
4. Poziția în șezut înseamnă și:
  - a) culcat pe spate
  - b) culcat pe abdomen
  - c) stând
  - d) culcat pe o laterală
  
5. Poziția de decubit ventral înseamnă:
  - a) culcat pe spate
  - b) stând
  - c) culcat pe o laterală
  - d) culcat pe abdomen
  
6. Poziția de decubit dorsal înseamnă:
  - a) culcat pe spate
  - b) culcat pe o laterală
  - c) stând
  - d) culcat pe abdomen
  
7. Pielea are următoarele funcții:
  - a) funcția de apărare
  - b) funcția de mișcare
  - c) funcția termoregulatorie
  - d) funcția de organ de simț

## Modul 1.

### U.I. 4. Tehnici în aplicarea tratamentelor cu apă dulce sau aromată

#### Cuprins

<b>4.1. Proceduri parțiale/locale: băi, dușuri și împachetări parțiale/locale</b> .....	43
<b>4.2. Proceduri generale: băi și dușuri</b> .....	47
<b>4.3. Masajul</b> .....	51
<b>4.4. Fricțiuni</b> .....	52
<b>4.5. Masajul subacval</b> .....	53
<b>4.6. Hidrokinetoterapia</b> .....	56



#### Introducere

Băile cu apă dulce (obișnuită) sau aromată cu plante medicinale și/sau uleiuri esențiale sunt proceduri larg răspândite și constituie baza balneoterapiei. Băile terapeutice se fac, totdeauna, numai la recomandarea sau prescripția medicului. Acesta indică temperatura apei, durata băii, frecvența și numărul total de băi în cadrul unei cure.



#### Obiectivele unității de învățare

- să descrie tehnicile specifice terapiei cu apă dulce sau aromată
- să descrie etapele terapiei
- să clasifice terapiile cu apă dulce sau aromată
- să descrie procedurile de masaj subacval.

Băile pot fi **generale** sau **locale**. În băile generale, procedura vizează întregul corp și pacientul se cufundă (până la gât sau până la piept) în apă, iar în cele locale se cufundă în apă numai părțile afectate (mâini, brațe, picioare etc.).

La băile cu apă obișnuită importante sunt fie procedurile aplicate subacval, fie temperatura apei, care poate fi diferită pe parcursul unei proceduri, sau are o anumită temperatură constantă de-a lungul întregii băi.

#### 4.1 Proceduri parțiale/locale: băi, dușuri și împachetări parțiale/locale

##### Băile

În funcție de temperatură pot fi: calde, reci, alternante sau ascendente (băile Hauffe)

În funcție de partea corpului pe care se aplică, pot fi:

- băi de mâini
- băi de picioare
- băi de ̄zut.

Ele se efectuează în vane speciale pentru fiecare parte a corpului.

**1.Băile de mâini** se fac în vane mici sau ligheane adânci, apa acoperind braele până peste cot.

- Băi reci: temperatura sub 15°C, timp scurt 1-2 minute
- Bai calde: temperatura de 38-40°C, timp 10-20 minute
- Băi fierbinți temperatura de 40-45°C, timp 10-20 minute
- Băi alternante: alternativ se introduc mâinile, întâi 2-3 minute într-o vană cu apă caldă (40°C), apoi în apă rece 20-30 secunde. Se repetă de 2-3 ori și se termină cu apă rece
- Băi ascendente( Hauffe): apa din vană inițial are 35°C, apoi se încălzește treptat cu 1°C la 1-2 minute până la 40-44°C, menținându-se apoi 15-30 minute.

**2.Băile de picioare** se fac în vane sau găleți

- Băi reci
- Băi calde
- Băi alternante
- Băi ascendente.

**3.Băile de ̄zut** sunt băi locale care vizează afecțiunile organelor genitale sau ale aparatului excretor, se fac cu apă, aburi, sau infuzii de plante medicinale. Pentru ele se utilizează aparatură specială, care să faciliteze ajungerea apei sub forma de abur, sau în stare lichidă în zona afectată. Există căzi special adaptate acestui tip de baie.

- Băi reci: 18°C, 1- minute, indicate în constipație impotență, insomnii, hemoragii etc.
- Băi calde: 36-40°C, 10-20 minute, indicate în dismenoree, colici, artrite sacroiliace
- Băi alternante: efectuate alternativ în 2 vane cu temperaturi de 18-20 și 38-40°C
- Băi ascendente.

**Băile galvanice** reprezintă cea mai simplă formă de terapie bazată pe curent electric, aplicat prin intermediul unor electrozi de carbon, care sunt scufundați în cuve pline cu apă. Pacientul introduce membrele superioare sau inferioare sau toate cele patru membre în cuvă, în jur de 15 - 20 de minute. Datorită efectului local activator al circulației sanguine și datorită efectului antialgic (de micșorare a pragului percepției dureroase), băile galvanice își găsesc o largă întrebuințare, în special în tratarea bolilor reumatismale, dar și a tulburărilor de circulație periferică.



**căzi parțiale pentru baie simultană la membre**

**Stropirea cu presiune mare** este o procedură în care pacientul stă agățat de o bară și este supus unei stropiri pe zone, acoperind treptat tot corpul. Aceste proceduri sunt recomandate pentru asmatici, sau pentru cei care suferă de migrene.



**Dușul parțial** se aplică pe câte o parte a corpului. În dușurile parțiale, ca tehnică de hidroterapie, apa nu trebuie să acopere trupul. El va fi stropit progresiv, în sensul circulației sângelui către inimă, fără ca apa să acopere picioarele. Durata unui astfel de procedeu este de 20 minute, după care locul trebuie clătit în exces. În situația când *genunchii* sunt cei afectați, dușul se aplică de la degetele picioarelor până la genunchi, după care se coboară jetul de apă înapoi spre degete. Procedeu se repetă, începând cu piciorul drept, la ambele picioare. Această tehnică nu este indicată persoanelor care suferă de infecții ale organelor genitale, iritații tegumentare sau sciatică. Pentru *olduri sau bazin*, procedeu este asemănător. Jetul de apă va ajunge până în zona afectată și va coborî ușor spre degetele de la picioare. Persoanele care suferă de paralizii sau reumatism vor observa reale îmbunătățiri după câteva ședințe.

Ședințele de hidroterapie prin *duș parțial pentru mâini* vor începe direct din această zonă. Se începe cu mâna dreaptă și se direcționează jetul de apă în exteriorul brațului, de la mână până la umăr. Apoi, se coboară prin interior, încet, atât cât pacientul să simtă efectele dușului asupra sistemului circulator. Se repetă procedura și pentru mâna stângă. Bolnavii cu pareze, reumatism și problemele cardiace, vor înregistra reale îmbunătățiri. Pentru *zona pieptului*, procedura va începe cu brațul drept. Temperatura apei însă va fi una suportabilă, pentru ca organismul să nu sufere un șoc termic. Pentru *relaxarea facială* se începe cu dușul de la tâmpla dreaptă spre bărbie, apoi spre cea stângă și se revine din punctul din care s-a început procedeu. Ochii sunt închiși și poziția trupului este dreaptă.

Tehnica dușului parțial în hidroterapie este recomandată și persoanelor care au dureri de spate, ceafă, migrene supărătoare și afecțiuni ale plămânilor. Hipertensivii însă nu suportă

variațiile de temperatură, deci pentru ei se evită aceste procedee ale hidroterapiei.



**dușuri parțiale**

**Împachetările parțiale** pot fi umede și uscate, după cum se folosesc materialele (cearșafuri umezite sau direct pătura ce învelește pacientul), după o anumită tehnică. Există și împachetări cu diferite substanțe (parafină, nămol, nisip). După dimensiunea regiunii pe care se aplică ele pot fi:

- *împachetarea inferioară*
- *împachetarea superioară*
- *împachetarea pe trei sferturi*
- *împachetarea trunchiului.*

In funcție de durată se pot clasifica astfel:

- de scurtă durată cu efect excitant 10 – 15 minute
- de durată medie cu efect sedativ 40 – 50 minute
- de lungă durată efect hipertermic 50 – 90 minute.

Efectele împachetărilor la nivelul zonelor vizate sunt următoarele: sunt puternic vasodilatatoare, antiinflamatoare, reduc edemul, au efect analgezic și relaxant. După împachetări este obligatorie spălarea zonei care a fost tratată sau o serie de afuziuni.



*Împachetările cu parafină* – au ca tehnică de aplicare topirea într-un vas a unei cantități

de parafină în așa fel încât să mai rămână câteva bucăți neîncălzite, în scopul evitării supraîncălzirii. Cu ajutorul unor manșoane prevăzute cu un orificiu se toarnă, printr-o pâlnie, parafina topită. Ele sunt confecționate din pânză cauciucată și permit realizarea unui strat mai gros de parafină. Peste stratul de parafină se pune o bucată de flanelă și se acoperă regiunea cu pătura. Durata acestei proceduri este de 30 - 60 de minute. Regiunile păroase se rad sau se ung cu ulei înainte de aplicarea parafinei. Pe regiunile nepăroase, înlăturarea parafinei se realizează foarte ușor din cauza transpirației produsă de parafină. Acțiunea parafinei provoacă o supraîncălzire profundă și uniformă a țesuturilor. Pielea se încălzește la 38-40°C provocând o transpirație locală abundentă. La desfacerea parafinei se evidențiază hiperemia produsă. După împachetare se aplică o procedură rece.

#### **4.2 Proceduri generale: băi și dușuri**

##### **BĂI CU APĂ DULCE SIMPLĂ**

**A. Băi sub temperatura de indiferență** ( 34°C) pot fi reci ( 18-22°C) sau racoroase ( 28-32°C)

###### ***Băile reci complete în cadă sau în bazin***

Temperatura de 15°C

Durata: 10-30 secunde

Tehnica: se recomandă înainte spălarea pe față cu apă rece pentru a evita congestia cerebrală, iar în timpul procedurii executarea de mișcări rapide și frecvențe. La sfârșitul procedurii se frecionează puternic cu un cearsaf uscat.

Au un efect excitant asupra sistemului nervos. Asemenea proceduri sunt recomandate persoanelor sănătoase și antrenate, cu un organism rezistent și bine călit.

###### ***Băi de imersiune***

Temperatura: 15-18°C

Durata imersiunilor: 3-10 secunde

Tehnica: bolnavul este așezat pe un cearșaf și este introdus în scos în mod repetat într-o cadă umplută de 3-4 ori. Se recomandă fregerea rapidă la sfârșit și învelirea cu pătura a pacientului.

Indicate în:

- boli infecțioase
- boli febrile
- după proceduri de termoterapie intensă
- stări de astenie fizică.

###### ***Baie cu valuri***

Temperatura: 28-32°C

Durață de 3-4 minute

Tehnica: în vană se produc valuri, de la picioare către piept

Indicată în:

- stări de astenie
- convalescență
- Surmenaj.

### ***Baia pe jumătate***

Temperatura: 32°C

Durata: 3-5 minute

Tehnica: pacientul se așază în eșut în cadă, iar baieul execută turnări repezi de apă pe spate frectionând apoi rapid cu apă toracele, partea anterioară a corpului, membrele superioare și apoi membrele inferioare.

Indicatii: hemiplegii, astenie nervoasă.

**B. Băile la temperaturi intermediare** cu apă obișnuită (dulce), se recomandă pentru efectul lor reconfortant

Temperatura: 34-35°C

Durează 10 – 30 - 60 minute,

Indicatii: având o acțiune de tonifiere sau sedare ușoară, se recomandă în nevroze

### **C. Băile peste temperatura de indiferență**

#### ***Băi calde simple***

Temperatura: 36-37°C

Durata: 15-30-60 minute

Indicatii: având un efect calmant sunt recomandate în insomniile și nevroze

#### ***Băile fierbinți***

Temperatura: în jur de 40°C

Durata: 1-2 minute pentru efecte calmante și 5-10 minute pentru efecte excitante

Indicatii: sunt recomandate în răceală numai dacă bolnavul nu are febră. Acest tip de băi provoacă sudație, o încălzire generală a organismului și stimulează eliminarea intensă a toxinelor și relaxarea mușchilor.

### **BĂI MEDICINALE**

Efectul băilor medicinale este asigurat pe lângă factorul termic și mecanic și de factorul chimic, reprezentat de diverse adaosuri.

În funcție de compoziție, acestea pot fi:

- băi cu ingrediente chimice
- băi cu adaos de uleiuri aromatice

- băi cu plante medicinale
- băi cu gaze
- băile hidrokinetoteraputice.

**Băile cu ingrediente chimice** (iod, sapun, sare)

Temperatura: 35-37°C

Durata: 10-20 minute.

Tehnica: baia de iod se prepară cu o soluție de 20 grame iodură de potasiu și 10 grame de iod pur dizolvate într-un litru de apă, apoi turnate în cadă; baia de sare se prepară cu 6-10 kg de sare la o baie generală.

Indicatii: boli infecțioase ale tegumentului, afecțiuni cronice ale aparatului locomotor.

**Băi cu adaos de uleiuri esențiale** (de pin sau alte conifere) - astfel de băi pot fi făcute în cada cu apă la 36 - 38°C la care se adaugă o cantitate de 3-5 g ulei de pin (brad, alte arome etc.). Durata obișnuită a acestei băi este de 15 - 20 minute pentru adulți și 5 - 10 minute pentru copii. În timpul băii, se verifică periodic pulsul și starea generală a pacientului. Apa nu trebuie să treacă de zona inimii (pieptul, umerii și gâtul rămânând deasupra nivelului acesteia).

**Băi cu plante medicinale** care utilizează plante medicinale (salvie, mușețel, tei, rozmarin, pelin, hamei, nuc, mentă, muguri și frunze de plop, scoarța de stejar, soc, țărâțe sau muștar sub formă de făină sau boabe). Fiecare dintre aceste băi are o serie de recomandări și se pot face după consultarea medicului specialist.

**Băile cu bule gazoase** (CO<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>, aer) se prescriu, tot aproape de temperatura de indiferență (35 - 37°C), altfel gazul evaporându-se (sifonul ținut la căldură pierde gazul). Bulele gazoase din baie se sparg de tegumentul bolnavului, exercitând un masaj fin, un efleraj care dă o hiperemie activă, scăzând barajul periferic. În acest fel, tensiunea arterială scade, ritmul cordului scade. Ele au un bun efect calmant. De aici, indicația acestor băi în: hipertensiunea arterială, tulburări circulatorii periferice, sechele de flebite, nevroze, boala ulceroasă etc. Gazele se obțin din butelii obișnuite (CO<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>).

**Baia kinetoterapeutică** este baia în apă caldă într-o cadă mare, la care se adaugă mișcările pasive în apă și mișcările active executate de bolnav.



Mișcările alternează pe perioade de 4 - 5 minute (adică 5 minute stă în baie, 5 minute mișcări pasive, 5 minute pauză și 5 minute mișcări active – în total 20 de minute). Această baie kinetoterapeutică este folosită în special în anchiloze, redori musculare, articulare, pentru ușurința mișcărilor în apă.



### ***Efectele terapeutice ale băilor***

***Băile reci și cele răcoroase*** au un efect excitant asupra sistemului nervos și stimulează eliminarea excesului de temperatură din organism. Asemenea proceduri sunt recomandate persoanelor sănătoase și antrenate, cu un organism rezistent și bine călit. ***Băile cu temperaturi intermediare*** se recomandă pentru efectul lor reconfortant, iar ***băile calde*** au un efect calmant și sunt recomandate în insomnii. În răceală este recomandată baia fierbinte, dar numai dacă bolnavul nu are febră. Aceasta baie provoacă sudație, o încălzire generală a organismului și stimulează procesele metabolice, cu eliminarea intensă a toxinelor și relaxarea mușchilor.

### **DUSURILE**

O altă posibilitate de utilizare a apei în hidroterapie o reprezintă ***dușurile terapeutice***.

#### ***Dușurile reci***

Temperatura: 15-20°C

Durata: 30 - 60 de secunde

Indicatii: fortifică organismul și sunt eficiente în debilitate, anemie și stări depresive. Apa rece are o acțiune stimulatorie atât asupra procesului de asimilare, cât și asupra celui de dezasimilare, intensificând metabolismul organismului. De asemenea, apa rece are proprietăți antiinflamatorii și mărește tensiunea arterială.

#### ***Dușurile calde***

Temperatura: 38-40-45°C

Durata: 3 și 5 minute

Indicatii: au efecte calmante asupra stărilor de nervozitate și de stres. Totodată, apa caldă favorizează metabolismul grăsimilor, al glucidelor, stimulează activitatea celulară, secreția gastrică și renală, dilată vasele sangvine, ceea ce conduce la scăderea tensiunii arteriale.

***Dușul scoțian*** reprezintă o alternanță de dușuri calde (38-40°C) și reci (18-20°C).

Durata duului cald este de 40 secunde, urmată de cel rece de 10-15 secunde.

Se începe cu duul cald și se termină cu cel rece.

Se recomandă în atrofii musculare, pareze, constipație cronică și tulburări circulatorii.

### 4.3 Masajul

**Masajul** este o procedură manuală sau mecanică, aplicată pe tegument și formațiunile subtegumentare, în scop terapeutic.

Practica curentă folosește următoarele tehnici de masaj:

1. **Netezirea** (efleurajul sau mângâierea) este manevra de începere a masajului, prin care se pune în contact mâna tehnicianului cu tegumentului bolnavului, aplicându-se cu vârful degetelor, sau cu dosul mâinilor.

2. **Frământarea** se poate face în mai multe feluri:

- a) **stoarcerea**, manuală sau bimanuală: se modelează o placă mai voluminoasă din tegument și mușchi, care se comprimă segmentar, dar cursiv, lin; este indicată în special pentru membrele superioare și inferioare;
- b) **mângăluirea** (sau masaj vârtej) se execută cu ambele mâini, în poziție opusă una față de alta (exemplu, pe braț);
- c) **geluirea** (cuvântul vine de la „geală”) sau rindeaua cea mare a tâmplarului;
- d) **petrisajul** este metoda ce se adresează formelor cu o mai bogată musculatură (coapse, brațe, abdomen etc.): se prind masele musculare cu ambele mâini și se torsionează;
- e) **ciupirea**: după nume, se înțelege ușor că se folosesc pentru executare indexul, degetul mediu și policele; este tot un gen de petrisaj, dar efectuat cu două-trei degete.

3. **Batera**: se mai numește și percuție și se aplică pe suprafețe mai întinse (de exemplu spate), executându-se cu palma, cu marginea cubitală a mâinilor sau cu dosul acestora. Uneori, se pot folosi vârful degetelor sau chiar pumnul (când masele dorso-lombare sunt voluminoase).

4. **Fricțiunea** este o manevră de netezire, dar cu presiune, deplasând tegumentul și mușchii atât cât permite laxitatea lor.

5. **Vibrația** este o metodă care folosește tremurăturile mâinilor aplicate pe tegument, fără ca mâna să se desprindă de acesta. Adesea, acest masaj vibrator poate fi înlocuit cu vibratori mecanici.

*Important! între toate aceste manevre se intercalează netezirea.*

Masajul are acțiune locală și generală:

**Local** - are o acțiune de sedare (calmare) asupra algiiilor cutanate, articulare sau musculare, fie că aceste dureri sunt de tip inflamator, traumatic sau iritativ locale. De asemenea, are o acțiune de stimulare circulatorie, cu bune efecte de nutriție a țesuturilor.

*General* - masajul crește metabolismul bazal, stimulează funcția respiratorie și circulatorie și are o acțiune de sedare nervoasă, favorizează somnul, combate oboseala musculară și imprimă organismului o stare generală bună.

Masajul poate fi folosit în scop terapeutic și fiziologic (igienic sau sportiv). Cele mai curente *indicații ale masajului* sunt:

- boala reumatismală de tip inflamator sau degenerativ, cu manifestările sale articulare;
- bolile ortopedice, afecțiunile posttraumatice (fracturi, luxații, entorse, sechele după portul aparatelor gipsate, edeme cronice etc.);
- bolile neurologice, cu paralizii, pareze, atrofii, hipotrofii musculare etc.;
- afecțiuni vasculare, mai ales cele de tip venos, cu edeme cronice;
- boli de nutriție - obezitate etc.

*Contraindicații* în aplicarea masajului:

- infecțiile acute sau inflamațiile pielii (eczeme, dermite, furuncule, abcese, flegmoane etc.);
- procesele inflamatorii acute ale articulațiilor sau oaselor (artrite, osteomielite etc.);
- afecțiuni vasculare (flebite, sindroame hemoragice etc.);
- boala canceroasă, cu orice localizare;
- tuberculoza pulmonară evolutivă;
- afecțiuni digestive acute.

#### **4.4. Fricțiuni**

*Definiție:* proceduri de hidroterapie cu acțiune tonifiantă, bazată pe efectul termic și mecanic.

Ele se adresează țesuturilor mai profunde de sub piele. Sunt procedee de masaj executate cu vârful degetelor, cu fața palmară a mâinii, sau cu pumnul strâns, prin mișcări circulare, profunde și ferme, ale pielii, pe țesuturile profunde sau pe zonele osoase, dure. Acestea mobilizează pielea și țesuturile moi de sub piele la limita naturală de tensiune a acestora. Când se efectuează pe regiuni întinse se execută prin mișcări ample, lente și prelungi, cu efect de diminuare a încordării nervoase generale și cu rezultate bune pentru reducerea surplusului de grăsime din stratul adipos.

*Clasificare:*

- ❖ în funcție de temperatură pot fi: reci sau alternante, niciodată calde;
- ❖ în funcție de tehnică pot fi: parțiale sau complete.

*Materiale necesare:* pat, pătură, cearăf, prosop de 100/70 cm, găleată cu apă la temperatura de 18-20°C, termometru de baie.

*Tehnica de aplicare:*

**Fricțiuni parțiale:** Pacientul este culcat pe o banchetă înaltă, tapisată cu o pânză impermeabilă

și acoperită cu un cearșaf uscat, iar corpul este acoperit cu prosoape mari uscate. Pe regiunile sau segmentele ce vor fi masate se întinde un prosop umed, înmuiat în apă. Prosopul nu va fi pus în contact cu pielea înainte de a fi bine stors. Peste acest prosop umed se execută cu ambele mâini, timp de câteva minute, neteziri și fricțiuni ample, într-un ritm foarte ușor. La aceste manevre de bază pot fi adăugate și alte procedee, ca cele de frământat, de tocat, plescăit și bătătorit, rulat și altele. Când partea masată s-a încălzit suficient, se înlocuiește prosopul umed cu unul uscat, peste care se aplică în continuare manevre de netezire și fricțiune din ce în ce mai lente și mai ușoare. Dacă este nevoie, se poate trece mai departe, masând părțile cele mai apropiate sau pe cele simetrice.

**Fricționarea întregului corp** va produce, desigur, reacții generale mai intense și de durată mai lungă. Pentru a cuprinde corpul întreg, este nevoie de un cearșaf mai mare, care se înmoaie în întregime de apă, după care se stoarce bine înainte de a fi aplicat. Pacientul va sta în picioare, complet dezbrăcat, cu mâinile în sus (deasupra capului). Cearșaful se aplică în jurul corpului, mai întâi de la axilă până la glezne, apoi se coboară brațele pe lângă trunchi și cearșaful este trecut încă o dată peste umerii și membrele superioare întinse în jos. Această poziție presupune masarea prin manevre lungi de netezire și fricțiuni, parcurgând repede, de sus în jos și de jos în sus, părțile anterioare, laterale și posterioare ale întregului corp. Atenție deosebită se va acorda masajului extremităților inferioare care se încălzesc mai greu.

**Fricțiunea cu mânuși reci** este o aplicație a apei reci în același timp cu fricțiunea brațelor, picioarelor și corpului cu ajutorul mănușilor. Acest tratament se folosește pentru efectele sale general - stimulative, după ce corpul a fost bine încălzit prin tratamente anterioare. Scopul și efectele fricțiunilor cu mănușa sunt:

- stimulează circulația pielii,
- accelerează fluxul sanguin,
- sporește activitatea celulelor albe și crește producția de anticorpi,
- stimulează tonusul neuro-muscular.

**Fricțiunea cu mânuși fierbinți** este o aplicație a apei fierbinți (atât cât suportă pacientul) în același timp cu fricțiunea brațelor, picioarelor și corpului cu ajutorul mănușilor. Acest tratament se folosește pentru stimularea circulației deficitare la nivelul membrelor.

#### **4.5. Masajul subacval**

Băile parțiale se fac din poziția șezând pe un scaun comod, având descoperite numai părțile ce vor fi scufundate în apă și masate. Vasul cu apă este așezat la o înălțime potrivită, pe o masă pentru extremitățile superioare sau pe podea pentru extremitățile inferioare.

Băile totale se fac din poziția culcat sau culcat rezemat, în baia lungă. În aceste poziții se

pot masa cu ușurință părțile anterioare ale corpului. Masajul spatelui se execută din poziția șezând, iar partea posterioară a membrelor inferioare se masează ridicându-le în sus apucând de călcâie. Mai rar se folosește în acest scop poziția pe genunchi cu sprijin pe palme. Durata băii asociată cu masajul este de 5 - 15 minute pentru masajul parțial, de 15 - 20 minute pentru masajul părții inferioare a corpului și de 20 - 30 minute pentru masajul corpului întreg. Aceasta durată poate fi scăzută sau crescută, după necesități. Spre sfârșitul ședinței corpul se răcorește, fie prin scăderea treptată a temperaturii apei din baie, fie prin dușuri sau efuziuni reci (turnarea apei peste diferite părți ale corpului sau peste întreg corpul).

**Băile cu duș subacval** încep cu cufundarea în apă cu 5 minute înainte de începerea masajului, pentru acomodarea pacientului cu temperatura (34 - 40°C) și presiunea apei.

Pacientul se așază cu față în jos și jetul dușului se va dirija din adâncime spre suprafață de la o distanță de 5 - 10 - 15 cm. de corp de jos în sus în unghi de 35 grade pe corp și perpendicular la nivelul articulațiilor. Se execută masaj pe membrele inferioare, pe spate și pe brațe. Apoi, pacientul se întoarce cu față în sus și se procedează la fel.

În regiunea abdominală se execută mișcări în sensul evacuării intestinale.

Se evita sâni și regiunea scrotală.

Mișcările pot fi în linii drepte, zig-zag, cerc, sau punctiform, pe zonele dureroase.

Dușul subacval este bine tolerat din cauza băii calde.

Indicații: pareze, paralizii, mialgii, atrofii musculare, obezitate, hipertirozism.

Se vor evita presiunile mari la cei cu fragilitate cutanată.

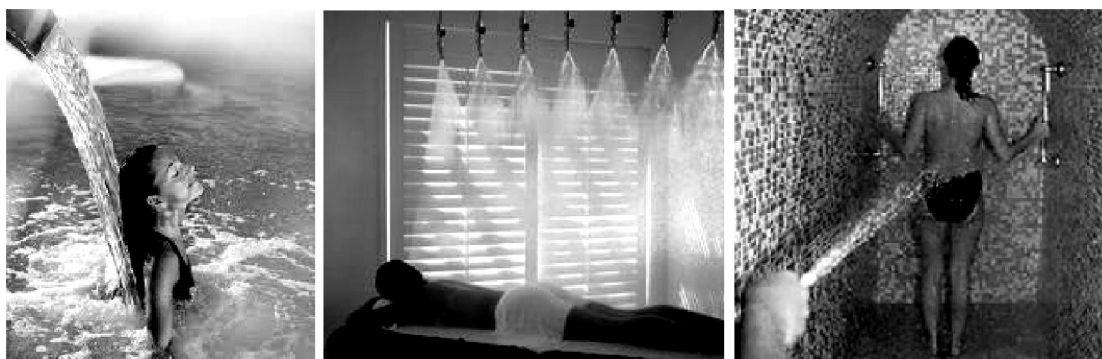


**căzi de baie generală**

**Masajul manual sub apă** este o metodă destul de veche, utilizată mai ales în tratamentul unor afecțiuni cronice ale aparatului locomotor, sau pentru combaterea tulburărilor funcționale ale articulațiilor, mușchilor și membrelor. În apa caldă durerile și contracturile

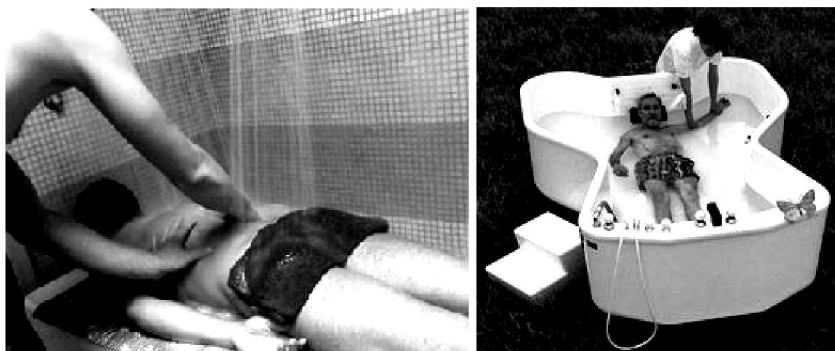
musculare scad, iar mișcările pasive și active pot fi executate cu mai multă ușurință. Acest masaj se poate executa pe regiuni și segmente, pe jumătatea inferioară a corpului sau pe corpul întreg. Pentru executarea masajului parțial, este nevoie de vase diferite ca formă și mărime, potrivite îndeosebi pentru extremitățile membrilor (mâini, antebrațe și coate, picioare și gambe).

**Duș masajul** – constă în proiectarea unor jeturi verticale de apă caldă sub diverse presiuni, la temperatura de 38°C. Jeturile acționează de la înălțimea de aproximativ 60 cm. Durata procedurilor este de 5 - 10 min. și se aplică de obicei pe spate, torace, abdomen sau membre. O nouă formă de masaj cu jet de apă este și cea de utilizare a presiunii apei, când pacientul este în picioare.



### **hidromasaj**

Atât băile, cât și duș-masajele pot fi combinate cu **masajul manual**, în care se aplică anumite tehnici de masaj. Procedura constă în executarea unui masaj manual pe o anumită parte a corpului, care se află sub jetul unor dușuri calde ce acționează vertical. Pacientul așezat în decubit dorsal sau decubit ventral, beneficiază și de presiunea apei și de masajul manual. Durata proceduri este de 5 - 10 minute. De obicei se face parțial (pe spate, pe torace, abdomen sau membre). Această procedură este folosită în tratamentul artrozilor de la nivelul coloanei vertebrale sau membrilor, în diferite forme ale reumatismului articular, în diverse sechele după traumatismele aparatului locomotor și în masajul sportiv.



### **combinații de hidromasaj**

Efectele masajelor subacvale:

- produce vasodilatație profundă exteriorizată prin hiperemie importantă;
- tonifiant și resorbant;

- relaxant și sedativ.

**4.6 Hidrokinetoterapia** – *gimnastica în apă* (mișcare efectuată în scop terapeutic) reprezintă o variantă terapeutică recent intrată în practica medicală de specialitate. Hidrokinetoterapia constă în utilizarea apei în scop terapeutic, sub formă de tratament extern.

**Beneficiile hidrokinetoterapiei** sunt:

- redobândirea/dobândirea mobilității articulare;
- ameliorarea funcționalității organismului;
- redobândirea/dobândirea coordonării;
- creșterea forței musculare;
- scăderea spasticității (apa caldă are efectul antispastic);
- corectarea deficiențelor (deformărilor) ale coloanei vertebrale;
- îmbunătățirea funcției respiratorii.

**Avantajele hidrokinetoterapiei** sunt:

- nivelul de imersie modifică gradul de solicitare mecanică a aparatului locomotor;
- mișcarea în apă este mai facilă chiar și pentru forțe musculare scăzute;
- susținerea corpului sau segmentelor acestuia pe parcursul exercițiilor efectuate;
- facilitarea circulației sangvine de întoarcere la nivelul membrelor inferioare;
- refacerea schemei de mișcare și de poziție a membrelor.

Din perspectiva temperaturii apei, în funcție de temperatura de indiferență (34 - 35°C), există anumite avantaje ale hidrokinetoterapiei:

- termoconductibilitatea apei duce la accelerarea schimburilor termice între corp și apa din bazin;
- hidrokinetoterapia efectuată în apă caldă conduce la vasodilatație periferică, cu scăderea tensiunii arteriale (utilă la hipertensivi), tahicardie și creșterea activității inimii;
- apa caldă conduce la scăderea tonusului muscular cu miorelaxare și sedare;
- temperatura scăzută a apei asigură scăderea sensibilității la durere;
- apa rece prezintă efecte ce conduc la instalarea efectului tonifiant.

Se poate face în cadă sau în bazin.

Temperatura apei: 36-37°C.

Hidrokinetoterapia în cadă se efectuează din toate articulațiile începând de la degetele de la picioare, apoi ale membrului inferior, degetele de la mâini și membrul superior. Se trece apoi la mobilizarea trunchiului și a coloanei cervicale și capului. Mișcările se execută în serii de către minute cu pauze.

Este recomandată în: redori articulare, artroze, pareze, paralizii, sechele postraumatice, distrofii de creștere la copii, afecțiuni circulatorii.



**hidrokinetoterapie**



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 20 ore**

### **Să ne reamintim**

*Băile terapeutice pot fi generale sau locale.*

*Fricțiunile pot fi aplicate parțial sau pe tot corpul.*

*Masajul manual sub apă (subacval) este utilizat în tratamentul unor afecțiuni cronice ale aparatului locomotor, sau pentru combaterea tulburărilor funcționale ale articulațiilor, mușchilor și membrelor.*

*Duș masajul constă în proiectarea unor jeturi verticale de apă caldă sub diverse presiuni de la înălțime asupra corpului.*

*Hidrokinetoterapia – gimnastica în apă (mișcare efectuată în scop terapeutic).*



### **Rezumat**

La băile cu apă obișnuită importante sunt fie procedurile aplicate subacval, fie temperatura apei, care poate fi diferită pe parcursul unei proceduri sau are o anumită temperatură de-a lungul întregii băi. Băile pot viza segmente ale corpului, sau întreg corpul. Procedurile și tipul băii sunt recomandate de medicul specialist și sunt executate de băieș.



### **Evaluare parțială**

Relaționați cuvintele din următoarele afirmații:



**Test de autoevaluare**

1. Băile medicinale folosesc
  - a) plante medicinale
  - b) fricțiunile cu mănușă
  - c) masajului manual sub duș
  - d) durata unei băi cu uleiuri esențiale
  - e) apa cu temperatură intermediară
  - f) apă caldă
  - g) în băile pentru șezut
  - h) băilor galvanice
  - i) dușului masaj de la 60 cm înălțime
  - j) 36 - 38°C
  - k) băile reci
  - l) bai fierbinti
  - m) dusuri reci
  - n) băii cu uleiuri aromate pentru copii
2. Apa rece este utilizată
3. 30-60 secunde este durata
4. Temperatura de 34 - 35°C reprezintă
5. Băile calde au o temperatură de
6. Temperatura de 41°C
7. Poziția în șezut (stând) se folosește

## Modul 1.

### U.I. 5. Tehnici în balneoterapie cu ape termale/mineral-termale și sărate

#### Cuprins

5.1. Apele minerale și proprietățile lor curative.....	59
5.2. Efectele medicale ale balneoterapiei cu apelor minerale.....	60
5.3. Proceduri în balneoterapie.....	64



#### Introducere

Apele minerale sunt ape naturale, folosite în cura externă sau internă, ca tratament. O apă minerală conține diferite substanțe ca: săruri, elemente chimice (de exemplu: fier sau gaze) într-o anumită concentrație, de unde și varietățile de ape minerale. Cura pe bază de ape minerale se mai numește și crenoterapie. În general, acest gen de terapie se realizează în stațiuni balneare, renumite pentru proprietățile izvoarelor termale care se afla în apropiere și care și-au câștigat faima în timp.



#### Obiectivele unității de învățare

- să descrie proprietățile terapeutice ale apelor minerale
- să descrie procedurile utilizate în balneoterapie
- să descrie efectele balneoterapiei în funcție de componența apei.

#### 5.1 Apele minerale și proprietățile lor curative

Apele minerale conțin o mare varietate de elemente chimice extrase din rocile prin care s-au infiltrat. Pentru a fi considerată minerală o apă trebuie să conțină cel puțin 1 g. săruri dizolvate la litru, sau să aibă la izvor temperatura de cel puțin 20°C.

Tratamentul cu ape minerale, se face prin administrarea internă și externă. În aplicare externă, apele minerale sunt de cele mai multe ori folosite sub formă de băi generale și locale.

Apele minerale, în funcție de componența chimică și temperatura lor naturală pot fi clasificate în:

**- după temperatură sunt:**

- ape minerale atermale (reci, sub 20°C),
- ape minerale termale (peste 20°C),
  - ape termale mezoterme – 29 - 32°C
  - ape termale izoterme -34 - 37°C
  - ape termale hiperterme - 37 - 38°C.

- **după compoziția chimică**, există mai multe categorii de ape minerale în nume:

- ape oligominerale;
- ape carbo-gazoase;
- ape alcalino-teroase sau teroase;
- ape cloruro-sodice;
- ape sulfatate;
- ape feruginoase;
- ape iodurate;
- ape sulfuroase;
- ape radioactive.

*Apele cloruro-sodice sau sărate* când concentrația lor depășește 15 g‰ sunt indicate în cure externe în bolile reumatice, boli inflamatorii ale aparatului genital, în rahitism, boli cronice de piele.

*Apele sulfatate* (1 g‰ sulfati) se folosesc numai în cura internă, în afecțiuni digestive (intestinale, hepato-biliare).

*Apele feruginoase* (10 g‰ Fe) se administrează, în cura internă, numai din izvor, în timpul meselor, pentru că altfel, fierul în contact cu aerul, devine trivalent și deci inactiv.

*Apele iodurate* (1 mg‰ I) sunt utilizate în tratarea reumatismului cronic, aterosclerozei, hipertensiunii arteriale, atât prin cură internă cât și externă.

*Apele arsenicale*: sunt mai rare și se folosesc în cura internă, în cure externe (băi).

*Apele sulfuroase* (1 mg‰ SH<sub>2</sub>) se folosesc în ambele cure - internă și externă. Băile sulfuroase se recomandă în bolile sistemului cardiovascular, sistemului nervos, de piele și ginecologice.

*Apele radioactive* se aplică sub formă de băi în scop terapeutic mai ales sub formă de ape care conțin emanații de radium — radon, având acțiune analgezică (potolesc durerea) și sedativă (liniștesc sistemul nervos).

*Apele termale oligominerale* cu temperatura variind între 37 și 57°C se pot utiliza la băi generale sau parțiale cu efecte medicale, cu acțiune relaxantă pentru mușchi și sedativă generală, antrenând și procesul de termoreglare.

## **5.2 Efectele medicale ale balneoterapiei cu apelor minerale**

Apele minerale în cura externă își exercită acțiunea prin factori mecanici, factori termici și chimici specifici.

*Influența factorului termic* se manifestă cu atât mai mult cu cât temperatura băii este mai depărtată de temperatura indiferentă pentru organism (34 - 36°C) și cu cât apa minerală din baie conține mai multe gaze (acid carbonic, hidrogen sulfurat) și diferitelor săruri. Dar, pentru băile

de apă minerală, în comparație cu băile de apă obișnuită, cea mai importantă caracteristică este *acțiunea lor chimică*.

*Datorită proprietăților factorului natural de cură procedurile de balneoterapie au efecte asupra diferitelor aparate și sisteme.*

### **1. Acțiunea asupra aparatului cardio-vascular**

a) *Acțiunea asupra circulației periferice*: bogata rețea vasculară tegumentară reacționează sub acțiunea excitantului cald sau rece în 3 faze:

- *Vasoconstricția* („pielea-de-găină”) este faza inițială, care este mai lungă sub acțiunea recei și este mai scurtă sub acțiunea excitantului cald;
- *Vasodilatația activă* este faza în care se produce o înroșire sub acțiunea aceluiași excitant, cald sau rece, de durată mai lungă, și este cea mai importantă dintre faze.
- *Vasodilatația pasivă* sau paralică („se învinețește de frig”) urmează de obicei celei precedente, pielea capătă o culoare roșie violacee sau marmorată și este reacția trebuie evitată în hidroterapie, constituind indicația că trebuie întreruptă procedura.

b) *Acțiunea asupra cordului*: cordul nu rămâne indiferent față de excitantul termic. Astfel, recele calmează și ușurează munca inimii, iar procedurile fierbinți obolesc cordul.

c) *Acțiunea procedurile asupra sângelui*: crește viteza de coagulare a sângelui la procedeele reci și scade la cele făcute la cald.

2. **Acțiunea asupra respirației**: recele mărește frecvența respiratorie, iar procedurile calde declanșează, de la început, o respirație frecventă și superficială.

3. **Acțiunea asupra musculaturii**: procedurile reci au efect stimulant asupra musculaturii, ele menținând totuși și elasticitatea musculară, deci sunt tonizante, în timp ce procedurile calde sunt relaxante și au un efect antispasmodic, de unde și indicația lor în colici.

4. **Acțiunea asupra sistemului nervos**: aplicația de rece scade sensibilitatea nervoasă și are un efect anestezic, în timp ce căldura are un efect excitant în procesele acute și este analgezică în procesele inflamatorii cronice.

5. **Acțiunea asupra metabolismului**: procedurile reci determină o creștere a metabolismului printr-un consum mai mare de oxigen, iar procedurile calde produc creșteri metabolice mai ușoare prin consum de glucide și lipide. Procedurile indiferente nu modifică metabolismul.

6. **Acțiunea asupra termoreglării**: omul are o temperatură constantă (36 - 37°C). Menținerea acestei constante fiziologice se face prin mecanismul de termoreglare chimică (procesele metabolice, de arderile din organism cresc într-un mediu rece și scad într-un mediu cald) și fizică (lichidele de pe piele se evaporă la cald și se rețin mai mult la rece).

### **7. Acțiunea asupra secrețiilor:**

- *secreția sudorală*: căldura transformă eliminarea apei prin piele în sudoare, astfel

procedurile calde cresc sudația

- *secreția renală*: procedurile calde stimulează diureza (termofor, diatermie, comprese calde)
- *secreția gastrică*: căldură pe abdomen reduce secreția gastrică, invers răceala epigastrică
- *secreția biliară*: crește prin aplicații reci, dar și calde, de scurtă durată.

**Apele termale** se remarcă datorită conținutului de compuși biochimici. Față de apa obișnuită, apa termală diferă din punct de vedere bacteriologic, deoarece are un conținut mai scăzut de săruri minerale și nu conține chimicale (clor) și alte elemente nocive. Elementele existente în apa termală și efectele lor sunt următoarele: calciu și acid boric cu proprietăți antiinflamatoare și acțiune astringentă, siliciul care conferă elasticitate pielii, magneziu, zinc, cupru.

Mineralele și oligoelementele aflate în compoziția apei termale se depun parțial pe stratul cornos al epidermei, intrând ulterior și în straturile profunde.

#### **Indicații terapeutice:**

- afecțiuni reumatismale inflamatorii (poliartrita reumatoidă, spondiloză anchilozantă);
- afecțiuni reumatismale degenerative (spondiloză cervicală, dorsală și lombară, poliartroză);
- afecțiuni reumatismale abarticulare;
- afecțiuni post-traumatice;
- afecțiuni neurologice periferice;
- afecțiuni neurologice centrale
- afecțiuni ginecologice;
- boli dermatologice;
- afecțiuni asociate (boli de nutriție și metabolism, boli endocrine).

Efectele benefice oferite de apele termale pentru anumite afecțiuni pot fi dăunătoare și contraindicate pentru alte afecțiuni.

#### **Contraindicații:**

- boli infecto-contagioase
- boli venerice
- tumori maligne
- hemoragii
- psihoze
- boli hepatice, cardiovasculare și renale decompensate.

Împreună cu băile termale din căzi și bazine pot fi asociate diferite proceduri de hidroterapie sau de tratament ca:

- ◆ Kinetoterapie
- ◆ Aerohelioterapie în bazine deschise cu apa termală

- ◆ Aerosoli
- ◆ Sauna
- ◆ Fizioterapie.



### **băi termale**

**1. Băile cu ape minerale mezotermale** (29 - 30°C), hipotonice, conținând bicarbonat, calciu, magneziu și carbogazoase au efecte benefice în tratarea unor afecțiuni ca:

- afecțiuni reumatismale, degenerative inflamatorii, abarticulare, post traumatice
- afecțiuni ginecologice
- afecțiuni ale sistemului nervos periferic
- boli dermatologice
- nevroze astenice
- boli profesionale
- afecțiuni ale aparatului renal
- afecțiuni asociate endocrine, de nutriție, metabolice.

De asemenea există și contraindicații ale acestui gen de terapii:

- boli febrile acute;
- insuficiență cardiacă, decompensată;
- infarct miocardic;
- epilepsie.

Și aceste ape mezotermale pot fi asociate în tratament fie cu proceduri terapeutice desfășurate în bazinele cu apă (gimnastică în piscina cu apă, duș subacval, masajе umede sau uscate).

**2. Băile cu apă sărată** provenind din apele izvoarelor cloruro-sodice sau cele ale lacurilor sărate, apa de mare sunt deasemenea larg utilizate.

Băile sărate își exercită acțiunea asupra organismului prin factorii termici, chimici și mecanici reprezentați de „presiunea hidrostatică” și de „puterea de ridicare” a corpului în baie, care în băile sărate este direct proporțională cu concentrația apei.

Apele sărate sunt utilizate în curele medicale fie sub forma naturală de lacuri sărate, fie în cazii și bazine special amenajate.



## balneoterapia cu ape sărate

Curele balneare cu ape minerale sunt profilactice, curative și de recuperare.

### **Curele profilactice urmăresc:**

- antrenarea permanentă a mecanismelor de apărare proprii și întărirea organismului uman în lupta împotriva bolilor
- cura antistres
- cura de prevenire a îmbătrânirii.

**Tratamentul curativ** se focalizează asupra afecțiunilor în scopul vindecării, ameliorării, prevenirii recidivelor și a evoluției spre stadii mai avansate.

**Curele de recuperare** sunt indicate pentru forme și stadii de boală care generează incapacitate de muncă, deficit funcțional și potențial invalidant.

**3. Talasoterapia** este o formă de balneoterapie care constă în folosirea unei varietăți de tratamente naturale ce provin din aceeași sursă: mediul marin. Acest gen de terapie contribuie la regenerarea celulelor, are efect de relaxare, înlătură stresul, ajută la menținerea greutatei corporale și întărește musculatura.

Însă talasoterapia nu este indicată persoanelor care suferă de: afecțiuni cardiace, tuse convulsivă, orice formă de tuberculoză, enterită cronică, afecțiuni acute ale căilor urinare, afecțiuni oculare otită, dermatită pruriginoasă și umedă, hipertiroidie. Bolnavii pot totuși beneficia de terapia cu apă de mare, însă în mică măsură.

**4. Băile de nămol** sunt au efecte benefice în afecțiuni reumatismale, boli de piele precum psoriazisul, eczema cronică, cicatrice rezultate în urma arsurilor și degerăturilor, ulcerații trofice

### 5.3 Proceduri în balneoterapie

- ❖ **Baile la cada individuală** cu ape minerale (partiale sau generale)
- ❖ **Băile de nămol la cadă**

*Tehnica de aplicare:*

Concentrația apei cu nămol: 10-25%

Temperatura: 36-40°C în funcție de indicație

Durata: 15-30-40 minute

Bolnavul începe cu o baie parțială, apoi completă, regiunea precordială rămânând descoperită. Capul se sprijină pe o pernă de cauciuc iar o compresă rece pe frunte. După terminarea procedurii se indică o odihnă timp de 60 minute.

- ❖ **Împachetările cu nămol cald** constau în aplicarea pe o regiune sau pe tot corpul a nămolului încălzit la 39 - 42°C.

*Tehnica de aplicare:*

Pe pat se așază o pătură, apoi o panză impermeabilă și un cerăf. Nămolul încălzit se pune într-un strat de 2-3 centimetri grosime. Bolnavul se așază și se acoperă rapid și părțile laterale cu nămol, se învelește cu cearăful, apoi cu materialul impermeabil, și la urmă cu pătura. Se aplică o compresă cu apă rece pe frunte pentru a evita congestia cerebrală.

- ❖ **Împachetările cu nămol rece:** sunt precedate de 10 minute de expunere la soare, apoi se unge cu nămol proaspăt parțial sau complet. După întinderea nămolului, se așteaptă 10 - 15 minute, până când senzația este că nămolul strânge.
- ❖ **Cataplasmele cu nămol mineral.** Aplicațiile cu nămol mineral la temperaturi ridicate se fac pe regiuni limitate ale corpului. Se întinde pe o bucată de material un strat de 2 centimetri de nămol, apoi se pliază materialul ca un buzunar și se pune pe locul afectat. Se leagă strâns cu o feșă și se lasă cataplasma 10 - 30 de minute. Pentru a fi eficient, tratamentul trebuie repetat de trei-patru ori pe zi.
- ❖ **Baia kinetoterapeutică** sau baia cu mișcări - este o baie caldă, la care se asociază mișcări în toate articulațiile bolnavului. Se efectuează într-o cadă mai mare ca cele obișnuite, care se umple 3/4 cu apă la temperatura de 36 - 37°C. Bolnavul urcă în cadă și timp de 5 minute este lăsat liniștit. După aceasta, tehnicianul execută (sub apă) mișcările posibile, după care se solicită bolnavului să execute singur, cu pauze de relaxare între ele. Durata băii este de 20 - 30 de minute, după care bolnavul este șters și lăsat să se odihnească. Se poate executa și pe segmente limitate în vane mici corespunzătoare.
- ❖ **Hidrokinetoterapia în bazine cu ape minerale:** implică exerciții făcute în bazine direcționate de un profesor de gimnastică medicală.





**gimnastică medicală**



**hidrokinetoterapie**

- ❖ **Hidromasajul cu ape termale** poate fi prin căderi libere de apă sau prin pomparea apelor din diferite unghiuri, iar pacienții aleg momentul și durata de expunere la presiunea apei și, mai ales, părțile expuse.



**hidromasaj termal prin căderi de apă**

- ❖ **Hidromasajul subacval, cu ape termale** este similar cu cel din hidroterapia cu apă dulce, putând fi făcut în căzi special dotate pentru emiterea bulelor de apă, prin dușuri subacvale, dar și în bazine în care oamenii pot alege cât să se expună presiunii apei.



**hidromasaj subacval termal**

- ❖ **Talasoterapia**, masajul prin valuri. Masajul prin valuri este oferit gratuit de valurile mării dacă terapia se face chiar în mediul marin. Acest procedeu constă în intrarea în apă când aceasta este agitată și se lasă valurile să se spargă pe coapse. Se rotește corpul pentru o acțiune completă. 15 minute de masaj și mișcare a picioarelor sunt suficiente pentru a reduce celulita. Foarte utile sunt plimbările la pas sprinten prin apă. Astfel, sunt stimulate punctele de presopunctură din talpă. Dacă se merge 10 minute contra valurilor cu apa până în talie, întreaga musculatură a picioarelor se tonificază. Înotul fortifică abdomenul, coapsele, gambele, mușchii fesieri și pectorali. În plus, acest sport stimulează sistemul cardiovascular. Datorită beneficiilor acestei proceduri, ea a fost simulată și în bazine special amenajate din bazele de tratament cu apă termală.



**masaj cu valuri**

- ❖ **Dușurile termale** au efect tonic, de relaxare nervoasă; sunt indicate și pentru persoanele obeze, întrucât presiunea apei acționează asupra celulitei.

Combinat cu dușurile termale se pot aplica **masaje locale sau generale** în funcție de partea afectată a corpului, sau de starea pacientului.



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 16 ore**

### Să ne reamintim

*Crenoterapie* – cura cu ape minerale.

*Apa minerală* conține diferite substanțe ca: săruri, elemente chimice într-o anumită concentrație, de unde și varietățile de ape minerale.

*Ape termale* sunt ape minerale cu temperatura mai mare decât temperatura copului (peste 40°C).

*Ape mezotermale* sunt ape minerale cu temperatura între 29 - 32°C.

*Talasoterapia* este terapia cu valuri.



### Rezumat

**Tratamentul cu ape minerale**, se face prin administrarea internă și externă. În aplicare externă, apele minerale sunt de cele mai multe ori folosite sub formă de băi generale și locale. Utilizate în procedurile obișnuite ele își exercită acțiunea prin factori mecanici, factori termici și chimici specifici. Cura cu ape termale administrată pe cale externă sub formă de băi poate fi utilă în afecțiuni ale aparatului locomotor (afecțiuni reumatismale, degenerative inflamatorii, articulare, post traumatice), afecțiuni neurologice (afecțiuni ale sistemului nervos periferic, nevroze astenice, boli profesionale), ginecologice, dermatologice, sau pe cale internă prin irigații vaginale, rectale, intestinale. Aceste afecțiuni sunt tratate prin temperatura apei și compoziția ei, dar și prin diferite procedee asociate beneficiilor apei în stare naturală.



### Autoevaluare – Temă de control

Completați tabelul următor asociate băilor din balneoterapie.

Indicații terapeutice ale balneoterapiei	..... ..... ..... .....
Contraindicațiile băilor cu ape termale	..... ..... ..... .....
Temperatura apelor termale este de :	Mezotermale ..... Izotermale ..... Hipertermale .....
Acțiunea băilor cu ape minerale asupra:	Circulației periferice ..... ..... .....
Acțiunea băilor asupra cordului:	..... .....
Acțiunea băilor minerale asupra sângelui:	..... .....
Cura balneară profilactică urmărește:	..... .....

	.....
Caracteristici ale băilor de nămol:	Temperatura ..... Concentraie ..... Durata .....
Caracteristicile împachetărilor calde de nămol :	Temperatura ..... Grosime strat nămol .....
H hidroterapia	Beneficii ..... ..... ..... Avantaje ..... .....

## Modul 1.

### U.I.6. Monitorizarea evoluției pacientului și prevenirea efectelor secundare

#### Cuprins

<b>6.1. Efecte secundare ale balneoterapiei</b> .....	70
<b>6.2. Duratele ședinței, unei proceduri și terapiei</b> .....	71
<b>6.3. Atribuțiile băieșului</b> .....	73



#### Introducere

Durata și ritmul îngrijirilor prescrise sunt factori importanți pentru eficacitatea tratamentului. Hidroterapia trebuie să răspundă unor proceduri riguroase, care vor fi recomandate de medic și supravegheate de asistentul termal care se ocupă de pacient.



#### Obiectivele unității de învățare

- să prezinte modul de respectare a indicațiilor din fișele de tratament
- să descrie simptomatologia efectelor secundare
- să enumere relațiile durată – terapie
- să enumere atribuțiile avute la locul de muncă.

#### 6.1 Efecte secundare ale balneoterapiei

Efectul balneoterapiei depinde și de corecta dozare a procedurilor bazate pe apă, care se reglementează în funcție de natura afecțiunii și starea generală a pacientului. În caz contrar, solicitarea organismului se poate dovedi mai mare decât posibilitățile de adaptare ale acestuia și poate provoca o reacție patologică ce semnalizează începerea agravării afecțiunii. Apariția reacției patologice impune modificarea urgentă a tacticii de terapie balneologică, respectiv diminuarea frecvenței și duratei procedurilor, reducerea intensității acțiunii temperaturii și a factorului mecanic, iar într-o serie de cazuri, anularea temporară sau totală a procedurilor de balneoterapie.

În urma balneoterapiei se observă de multe ori așa-numita „*reacție balneară*” care constă în apariția unor modificări generale și de focar ca:

- astenie,
- iritabilitate,
- insomni,
- febră,
- accentuarea bolii

- exagerarea simptomelor inflamatoare la nivelul organelor lezate.

Reacția mai sus amintită este de obicei de scurtă durată, după care starea generală se ameliorează, fenomenele inflamatoare și durerile scad. Din cauza acțiunii intense și variate a apelor minerale asupra organismului, toate procedurile balneologice trebuie prescrise de medic, în conformitate cu indicațiile și contraindicațiile cunoscute și trebuie aplicate sub stricta supraveghere medicală.

## **6.2 Duratele ședinței, unei proceduri și terapiei**

Deci *metodele de tratament* în hidroterapie se numesc **proceduri** și se împart în: *generale* și *parțiale*.

- **procedurile generale** sunt proceduri mari (*băi, împachetări* etc.) și se prescriu dimineata, fiind mai solicitante pentru organism.

- **procedurile parțiale sau mici**, se execută după-amiaza.

Tratamentul trebuie adaptat fiecărui bolnav în parte, **efectuându-se doar 1 - 3 proceduri/zi**. Cele mai folosite **proceduri** în hidroterapie sunt:

### 1. *Compresele*

- după temperatură:
  - calde – se schimbă la **20 minute**;
  - reci – se schimbă la **5 - 10 minute**;
  - alternante – compresa caldă **2-3 minute**, compresa rece **30 secunde-1 minut** (5-6 ori);
  - stimulente – se schimbă la **20 minute** după uscarea compresei de deasupra (2-6 ore);
  - cu aburi – durata proceduri **20-60 minute**.
- regiunea de aplicare:
  - pe mâini sau picioare;
  - pe piept sau spate;
  - pe față, pe gât sau pe cap.

2. *Cataplasmele* – durata menținerii **12 ore** după care se schimbă cu una proaspătă.

### 3. *Împachetările*:

- de scurtă durată (**10 – 15 minute**);
- de durată medie (**40 – 50 minute**);
- de lungă durată (**50 – 90 minute**).

4. *Afuziunile* – durata medie pe ședință este de: **calde 40 minute** și **reci 20 minute**;

### 5. *Dușurile*:

- după zona de aplicare:
  - parțiale – durata **15-20 minute**;

- generale – în funcție de temperatura apei între **10 – 40 minute**.
- după temperatura apei:
  - ◆ dușuri reci – încep de la **1 minut**; după obișnuire **maxim 10 minute**;
  - ◆ dușuri calde – durata între **20-30 minute**;
  - ◆ alternante (scoțiene) – durata duș **cald 40 minute**, duș **rece 20 minute**;
  - ◆ speciale:
    - duș masaj – durata **8-15 minute**;
    - duș subacvatic (subacval) – durata **15-20 minute**.

6. *Spălările* – în funcție de partea acoperită de spălare;

7. *Masajul*:

- Fricțiunile – între **3 – 7 minute**;
- Masaj subacval – durata **8-10 minute**;
- Masaj sub duș - durata **8-10 minute**;
- Masaj cu mână rece/fierbinte - durata **5-8 minute**.

8. *Băile*:

- după temperatura apei:
  - *băi reci* – durata **5 minute**;
  - *băi indiferente* – **10-15 minute** este tonifiantă, **15-40 minute** este calmantă;
  - *băi mezotermale (calde)* – durata **15-20 minute**;
  - *băi fierbinți* – durata maximă **5-10 minute**;
  - *băi de abur* – durata de **5-30 minute**;
  - *băi ascendente* – durata unei temperaturi a apei **2 minute**, durata generală: **15-30 minute**.
- după compoziția apei:
  - ◆ simple (apă obișnuită) – durata **15-30 minute**;
  - ◆ medicamentoase – durata **10-15 minute**;
  - ◆ cu diferite substanțe – durează **15-20 minute**;
  - ◆ băi cu bule gazoase – durează **20-30 minute**;
  - ◆ băi medicinale – ingrediente chimice durata între **5-20 minute**.
- după zona de aplicare:
  - parțiale – reci: **1-5 minute**, calde/fierbinți: **10-20 minute**, alternante: **20-30 secunde** (3-5 alternări);
  - halfbad (jumătate) – durata **10-15 minute**;
  - generale – în funcție de temperatura și compoziția apei între **5- 40 minute**.

9. *Hidrokinetoterapie (gimnastica medicală):*

- individuală – în funcție de proceduri între **20-30 minute**;
- de grup – durata **5-10 minute**;
- baia kinetoterapeutică – între **20 – 35 minute** în funcție de procedurile alternate.

10. *Talasoterapia:*

- masaj cu valuri – reprize de **3 – 4 minute** la interval de 15 minute.

### **6.3 Atribuțiile băieșului**

**Personalul auxiliar sanitar** care lucrează în asistența medicală de reabilitare a sănătății, inclusiv bazele de tratament pentru proceduri hidro-termo-kinetoterapeutice este normat după procedurile efectuate. Procedurile pe care acesta le poate aplica în bazele de hidroterapie și bazele balneoterapeutice sunt următoarele:

1. Fricțiuni parțial complete și complete, reci și alternante;
2. Împachetări umede, complete sau parțiale;
3. Împachetări uscate;
4. Cataplasme cu diverse ingrediente chimice sau cu plante;
5. Împachetări cu parafină;
6. Băi de abur complete și parțiale;
7. Băi medicinale cu ingrediente chimice;
8. Saună;
9. Baie la cada simplă, kinetoterapeutică, cu peria, băi cu masaj sub apă;
10. Băi kinetoterapeutice individuale în bazin (asistă băieșul care lucrează în bazin cu bolnavul);
11. Băi cu bule de aer, oxigen, CO<sub>2</sub>;
12. Băi kinetoterapeutice colective la bazin;
13. Băi parțiale ascendente, descendente, de umeri, picioare, șezut, calde, reci sau alternante;
14. Proceduri prin mofete.

Având în vedere sarcinile concrete ce le are de îndeplinit se pot stabili și **atribuțiile** pe care le are la locul de muncă. Cele mai importante dintre acestea sunt:

- Supraveghează starea pacienților pe perioada aplicării procedurilor terapeutice.
- Respectă prescripțiile făcute de medic pe fișele de tratament.
- Informează și instruește pacientul asupra tratamentului pe care îl efectuează, asupra efectelor terapeutice și asupra efectelor negative care pot apărea.
- Aplică procedurile de tratament pentru care este calificat în vederea recuperării medicale.
- Manifestă permanent o atitudine plină de solitudine față de pacient.
- Consemnează pe fișele de tratament procedurile efectuate pacientului.



- Ține evidența tratamentelor și procedurilor efectuate și transmite datele către asistentă.
- Utilizează și păstrează în bune condiții aparatura din dotare.
- Pregătește și verifică funcționarea aparaturii din dotare, semnalând defecțiunile.
- Se preocupă de aprovizionarea și utilizarea soluțiilor medicamentoase necesare la aplicarea procedurilor terapeutice.
- Acordă prim ajutor în situații de urgență și cheamă medicul.
- Pregătește materialele în vederea sterilizării.
- Poartă echipamentul prevăzut de regulamentul de ordine interioară, care va fi schimbat ori de câte ori este nevoie, în vederea păstrării igienei și a aspectului estetic personal.
- Respectă secretul și codul de etică profesională.
- Respectă și apără drepturile pacientului.
- Se preocupă în permanență de actualizarea cunoștințelor profesionale prin studiu individual sau alte forme de educație continuă, conform cerințelor postului.
- Respectă reglementările normelor de ordine interioară.
- Supraveghează activitățile desfășurate de personalul auxiliar.
- Respectă normele de protecție a muncii.

### ***Reguli generale ale practicii hidrotermoterapiei***

1. Inspecția bolnavului înainte de a intra în cadă.
2. Băile complete nu se execută după mese abundente (prânz), ci în cursul dimineții.
3. Dacă se aplică două proceduri majore în cursul aceleiași dimineți, între ele trebuie să fie obligatoriu o pauză de 2 ore.
4. Nu se fac aplicații hidrotermoterapice majore după stres, eforturi, stări tensionale.
6. Apariția menstruației contraindică orice tratament balnear în primele 2 - 3 zile și în următoarele zile se permit aplicații minore la membrele superioare.
7. Înaintea procedurilor pacientul își va goli vezica urinară și intestinul.
8. Asistentul nu va efectua decât prescripția din fișa de tratament, neputând să adauge decât excitanți minori – fricțiunea sau periatul, pentru a grăbi apariția reacțiilor dermo-vasculare.
8. Aplicația de hidrotermoterapie rece se va face pe tegumentele calde sau încălzite.
9. Aplicațiile calde, fierbinți vor fi obligatoriu urmate de un duș rece pentru a combate vasoplegia ce urmează.
10. Ștergerea cu un cearșaf după aplicație, în raport cu intenția urmărită, va fi mai tare sau mai încet.
11. Aplicarea exactă a prescripției: temperatură, durată, regiune.
12. Asigurarea suportului psihic prin evitarea discuțiilor cu pacienții.

13. Asistentul va urmări apariția unor incidente sau chiar accidente.



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 8 ore**

#### Să ne reamintim

*Băieș* – *personal auxiliar sanitar* care lucrează în asistența medicală de reabilitare a sănătății, inclusiv bazele de tratament pentru proceduri hidro-termo-kinetoterapeutice.

*Reacția balneară* – în urma balneoterapiei se observă de multe ori apariția unor modificări generale și de focar, neplăcute pentru pacient.

*Efectul balneoterapiei* depinde de corecta dozare a procedurilor bazate pe apă, care se reglementează în funcție de natura afecțiunii și starea generală a pacientului.



#### Rezumat

*Metodele de tratament* în hidroterapie se numesc **proceduri** și se împart în: *generale și parțiale*. **Procedurile generale** sunt proceduri mari (*băi, împachetări* etc.) și se prescriu dimineața, fiind mai solicitante pentru organism, iar **procedurile parțiale sau mici**, se execută după-amiaza. Terapia cu apă trebuie adaptată fiecărui bolnav în parte, efectuându-se doar 1 - 3 proceduri/zi.

**Personalul auxiliar sanitar** care lucrează în asistența medicală de reabilitare a sănătății, inclusiv bazele de tratament pentru proceduri hidro-termo-kinetoterapeutice, este normat după procedurile efectuate.



#### Autoevaluare – temă de control

Completați în tabelul de mai jos conform cerințelor.

Efecte secundare ale balneoterapiei:	..... ..... ..... ..... .....
Atribuțiile băieului:	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
Reguli generale în practica hidroterapiei:	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

## Modul 1.

### U.I. 7. Instruirea pacienților pentru continuarea tratamentului

---

#### Cuprins

7.1. Proceduri aplicabile la domiciliu .....	72
7.2. Respectarea continuității tratamentului .....	75



#### Introducere

O serie din aplicațiile hidroterapieii pot fi făcute și la domiciliu, mai ales cele ce vizează prevenirea afecțiunilor, sau care presupun o continuitate a tratamentului. În ambele cazuri, atât pacientul, cât și familia acestuia trebuie să se informeze de la o persoană avizată, respectiv un medic curant, cum să aplice aceste proceduri, ca tehnică, dar și care este durata optimă a aplicării lor.



#### Obiectivele unității de învățare

- să denumească modalitățile în care pacientul sau familia pot continua terapia la domiciliu;
- să prezinte modul în care se face instruirea pacientului.

#### 7.1 Proceduri aplicabile la domiciliu

Dacă în centrele specializate hidroterapia este folosită pentru tratarea unei game variate de afecțiuni, acasă se poate aplica în tratarea durerilor musculare, celulitei, oboselii accentuate, stresului, depresiei și insomniei. Deci, la domiciliu, se pot aplica anumite proceduri de hidroterapie, care ajută atât în prevenția unor boli, dar și în îndepărtarea stărilor de oboseală sau de stres. Aceste proceduri sunt cele simple, pot fi prescrise de medicul de familie, sau pot fi făcute pentru confortul individual. Dintre acestea, cele mai des utilizate proceduri sunt prezentate în cele ce urmează.

**Compresele calde** – unele dureri articulare sau musculare se ameliorează cu ajutorul compreselor calde, deoarece căldura dilată vasele sanguine, stimulează circulația și ajută la transportul oxigenului și substanțelor nutritive către mușchi.

**Compresele reci** pot reduce semnificativ umflăturile, vasele dilatate, dar și senzația de picioare obosite.

**Dușurile alternante**, cu apă rece/apă caldă sunt extrem de benefice în stimularea circulației sanguine. Circulația adecvată ajută la oxigenarea țesuturilor și la eliminarea toxinelor,

principalii "responsabili" pentru apariția celulitei. Dușurile făcute individual, trebuie să respecte anumite mișcări specifice, adică se insistă cu jetul de apă asupra zonelor cu probleme - coapse, șolduri, pulpe, fese - alternând câteva secunde de apă caldă, cu alte câteva secunde de apă rece (sau călăie, dacă nu se suportă apa prea rece).

**Dușurile reci** vor fi făcute numai de către persoanele care nu suferă de nicio boală în fază acută, care nu sunt în convalescență și nu prezintă o stare de slăbiciune fizică accentuată. Când și cum se fac dușurile: cel mai bun moment pentru dușul rece este dimineața, la puțin timp după trezire. Se va folosi de preferință o apă ceva mai călduța la început, care va fi răcită gradat (pentru a nu produce șocuri cardiovasculare).

După duș, trupul trebuie frecat pe toată suprafața cu un ștergar de cânepa sau cu o lufă, pentru activarea circulației, evitând însă udarea pe cap. Urmează ștergerea cu prosopul uscat și îmbrăcarea cu haine înșosete călduroase. Cel mai bine este să se facă și puțină gimnastică ușoară, de încălzire, după acest procedeu, pentru a mări temperatura corporală rapid. O cură completă de stimulare a sistemului imunitar presupune ca zilnic, dimineața, să se facă câte un duș rece, vreme de trei-patru săptămâni, dar se poate crea din acest procedeu și un obicei zilnic, pe toată durata vieții.

**Băile parțiale** - cu regularitate băile de mâini și de picioare se pot face și la domiciliu. Efectul acestora constă, în principal, în stimularea circulației sângelui la extremități și reglarea fluxului sanguin în acele părți ale corpului unde există probleme (congestie cerebrală, răceală, bronșită, tulburări de ciclu), mărindu-l sau diminuându-l, după necesități.

**Băile parțiale cu plante medicinale** se fac de obicei la o temperatură de 37°C. În apa caldă se pune decoctul (apa fiartă cu plante medicinale obținut într-o fierbere de 5 minute pe foc a 2 pumni de plante în 3 litri de apă). Durata băii parțiale poate fi de 5 – 10 minute, având grijă ca temperatura apei să rămână constantă, adăugând apă caldă atunci când este nevoie. După fiecare baie, trebuie asigurată o perioadă de odihnă de o jumătate de oră, pentru a-i permite organismului să-și încheie procesele începute. Afecțiunile pentru care sunt recomandate băile cu plante medicinale sunt: dureri și inflamații articulare, nervozitate, stres, insomnie, răceală, bronșită, infecții respiratorii, sindromul mâinilor și al picioarelor reci, eliminarea toxinelor.

Aceste gen de băi pot fi și băi complete, cu condiția ca în apa din cadă să se pună amestecul de plante (2 pumni de plante medicinale) recomandat într-un săculeț de pânză, legat bine la gură și scufundat în apa din cadă. La finalul băii, se poate fricționa pielea cu săculețul cu plante.

**Băi cu adaos de ulei de pin (sau alte conifere)** pot fi făcute și acasă, adăugând în cada cu apă la 36 - 38°C o cantitate de 3-5 g ulei de pin (brad etc.). Durata obișnuită a acestei băi este de 15 - 20 minute pentru adulți și 5 - 10 minute pentru copii. În orice caz, durata acestora nu

trebuie să depășească 20 - 30 minute. Apa nu trebuie să treacă de zona inimii (pieptul, umerii și gâtul rămânând deasupra nivelului acesteia). Asemenea băi se pot pregăti și folosind extract (uscat sau lichid) de conifere.

**Băile cu diverse săruri** – sunt folosite în tratarea afecțiunilor aparatului locomotor, ale sistemului nervos, ale aparatului cardio-vascular sau ale pielii. Ele sunt foarte simple și ușor de pregătit. În cada cu apă mai caldă sau mai rece se dizolvă 250 - 500 g sare marină sau sare de bucătărie (se pot folosi și alte tipuri de săruri), cernută în prealabil sau așezată într-un săculeț de pânză. Băile se fac o dată la două zile, o cură fiind de 12 - 15 băi.

**Capiloterapia hipertermică** este o metodă care sub forma diferitelor proceduri se practică atât în stațiunile balneare, dar care se poate practica foarte simplu la domiciliul fiecăruia și constă în dușuri sau băi făcute în cadă, cu apă încălzită între 36 - 40°C, sau ca dușuri și băi care se vor face gradat, înainte de culcare. Inițial, ședințele pot dura 3 - 5 minute, urmând ca pe parcurs, durata de îmbăiere să fie crescută în mod progresiv, astfel încât să se ajungă în final la ședințe cu durata de 20 - 30 minute (în funcție de toleranța organismului și în funcție de starea generală).

În cazul **băilor de aburi**, se folosește un vas mare în care se adăugă o infuzie concentrată fierbinte, imediat după ce acesta a fost preparată. Aburii care se degajă, vor fi dirijați spre zona corporală dorită, cu ajutorul unui prosop. Vaporii degajați, trebuie să conțină principii cu proprietăți trofice asupra țesutului cutanat și subcutanat. Metoda dă rezultate în unele afecțiuni ale pielii, dar și a zonelor mai profunde (noduli, chisturi, cute etc.). Una dintre plantele medicinale cele mai utilizate în tratamentul cu ajutorul băilor de aburi, este coada calului, din care se realizează o infuzie concentrată (12 linguri de plantă uscată și mărunțită la 1 litru de apă).

Aceste proceduri se pot efectua în scop de întreținere a sănătății, dar și de combatere a unor stări de disconfort ce pot apărea în urma activităților zilnice. Unele din aceste proceduri coincid cu cele din curele de tratament, mai puțin asistența calificată. Însă, pentru a fi siguri de eficiența procedurilor de hidroterapie, trebuie să fie consultat medic specialist, pentru a nu fi declanșate reacții adverse, care pot afecta persoana care le aplică. Astfel, cele mai simple proceduri recomandate de medic ca tratament la domiciliu sunt:

- comprese calde sau reci;
- băi de abur la șezut;
- băi de abur faciale;
- dușuri parțiale la picioare;
- fricțiunile pe anumite zone ale corpului;
- hidrogimnastica medicală parțială.

## **7.2 Respectarea continuității tratamentului**

Pentru oamenii sănătoși, curele balneare reprezintă o modalitate de călire sau de ameliorare a funcțiilor de bază ale organismului diminuate de stres, cum sunt termoreglarea, funcția metabolică, capacitatea de adaptare la efort, funcția imunologică etc.

Curele balneare profilactice, bazate în special pe proceduri terapeutice necostisitoare, în care accentul se pune pe utilizarea de factori termici contrastanți, terapia de grup, diete și crenoterapia cu apă minerală, pot fi considerate drept cure de întreținere pentru orice om în perioada a doua și a treia a vieții.

De la 50 de ani, cura balneară este o necesitate. Se poate afirma că, pentru majoritatea oamenilor din decada a cincea și în continuare, cura în stațiunile balneoclimaterice devine o necesitate. După rezolvarea problemelor din fazele manifeste acute, clinice ale bolii, corectarea unor modificări posturale sau funcționale restante, eventual a mecanismelor de reglare, poate contribui la evitarea recidivelor în bolile cronice precum cele reumatismale, cardiovasculare, digestive, metabolice. Un aspect particular al profilaxiei prin curele balneare îl reprezintă profilaxia recidivelor.

Băile terapeutice se fac, totdeauna, numai la recomandarea sau prescripția medicului. Acesta indică temperatura apei, durata băii, frecvența și numărul total de băi în cadrul unei cure. De asemenea, medicul va hotărî și reluarea tratamentului după un interval de 6 sau 12 luni, precum și combinarea băilor cu alte proceduri. După terminarea unei cure de băi, acestea pot fi continuate și acasă, numai dacă este recomandat de medic, tehnica fiind cea explicată de specialist.

❖ *Fricțiunile parțiale reci și alternante* – se folosește un material textil aspru, eventual sub forma unei mănuși și se freacă bine zona afectată de boală, sau în recuperare. Ele se efectuează printr-o mișcare de apăsare și deplasare a țesuturilor moi pe planul osos, în limita elasticității proprii. Fricțiunile se execută cu o singură mână sau cu ambele mâini, alternativ sau simultan, cu toată suprafața palmară sau numai cu suprafața palmară a degetelor, cu pumnul închis sau semiînchis, în spirală, cu rădăcina palmei. Fricțiunile au ca efect intensificarea circulației locale □ măresc absorbția diferitelor produse patologice care se acumulează în piele sau sub piele. Indicații metodice generale:

- a) în fricțiune, direcția mâinii nu este determinată de direcția vaselor limfatice și poate fi executată;
- b) toate procedeele de fricțiune se reduc la mișcări rectilinii, în spirala sau circulare, la care participă, în funcție de necesități, o parte dintre degete sau toate;
- c) eficacitatea fricționării articulațiilor se mărește dacă fricțiunea se face într-o baie de apă fierbinte, așa cum o recomandă specialiștii;

- d) fricțiunile energice în punctele dureroase scad starea de hiperexcitabilitate a nervilor, accelerează circulația locală și îmbunătățesc considerabil nutriția țesuturilor;
- e) fricțiunea este un excelent mijloc profilactic, deoarece împiedică formarea diverselor procese inflamatorii de lungă durată.
- ❖ *Împachetări umede, parțiale sau complete* – împachetarea în pânze umede constă în înfășurarea părții corpului vizată într-un material textil care a fost înmuiat în apă rece. Imediat după aceasta, locul este înfășurat într-o pătură sau un prosop mare. Reacția provoacă o creștere a circulației și încălzirea pielii. Scopul împachetărilor umede reci este de a scădea temperatura locală sau generală (atunci când împachetările sunt complete). De asemenea, se pot folosi împachetările complete la liniștirea sistemului nervos sau scăderea congestiei organelor interne. Pentru reducerea febrei, se lasă zona sau persoana împachetată cca. 20 de minute sau până când începe să simtă o încălzire generală și senzația de confort și liniște. După tratamentul acesta, este de dorit să se aplice un tratament de fricționare cu mănuși reci.
  - ❖ *Împachetări uscate* – constau în atașarea pe părți ale corpului, a unor sticle calde peste care se înfășoară un prosop. Aceste proceduri au durate cuprinse 30 - 60 minute. Alt gen de împachetări uscate sunt cele cu legume.
  - ❖ *Cataplasme cu diverse plante* - cataplasma se referă la aplicarea externă a plantelor sau a remediilor naturale sub formă de pastă (pastă realizată din pulbere amestecată cu apă) sau a plantelor în stare proaspătă pe diferite zone ale corpului. Menținerea unui astfel de preparat natural pe o zonă a corpului, o perioadă de timp ce poate varia de la 5 - 10 minute până la câteva ore, în funcție de tipul de preparat folosit, face ca principiile active vindecătoare să ajungă cu eficiență maximă în zona care este afectată de boală. Substanțele cu proprietăți curative din plante sunt absorbite prin piele și sunt preluate gradat în circulație prin vasele sanguine capilare. Totodată, ele pătrund și în circuitul limfatic local de unde se răspândesc, gradat, în țesuturile și chiar organele învecinate. Modul de preparare diferă, de la caz la caz, în funcție de afecțiunea tratată, tipul de plantă sau de remediu folosit, precum și de zona pe care se aplică. Pentru realizarea unei cataplasme, este nevoie de: plante de calitate bună, o râșniță electrică pentru obținerea pulberii de plantă uscată, tifon, o bucată de nailon, fașă sterilă, apă.
    - *Cataplasmele reci* se prepară din plantele uscate selectate atent, din care se va realiza o pulbere fină, cu ajutorul râșnitei electrice. Într-un vas curat, de preferat din porțelan sau sticlă, se pune pulberea proaspăt obținută și puțină apă la temperatura camerei, apoi se va amesteca, adăugând progresiv apă până când se obține o pastă omogenă. În general, pentru o cataplasma simplă este nevoie de 1 - 2 pumni de plantă uscată. Pasta obținută se pune într-un tifon simplu și se



aplică în strat de grosime medie (5 mm) pe întreaga suprafața a pielii. Se acoperă cataplasma cu un alt tifon steril și deasupra, dacă mai este necesar, se pune și o bucată de nailon sau chiar o pungă curată, pentru a evita pierderea prea rapidă a umidității. În final totul se strânge cu o fașă și se lasă mai departe plantele să-și îndeplinească menirea lor vindecătoare.

- *Cataplasmele calde* au un rol aparte în tratamentul anumitor afecțiuni care necesită apariția transpirației sau încălzirea locală. Modul de preparare în acest caz presupune înmuierea plantelor pe o baie de abur. Pentru aceasta, deasupra unui vas cu apă în clocot se pune, într-o sită, planta întreagă (nemăcinată) și se menține astfel până când se încălzește și se înmoaie. După aceasta se aplică pe zona afectată în modul descris anterior. Astfel de aplicații sunt folosite în mod frecvent în terapiile populare, mai ales în cazul unor plante cum ar fi coada calului, nalba sau tătăneasa. Uneori se recomandă chiar amestecarea, în final, a acestor plante cu puțină sare grunjoasă încălzită, pentru a menține temperatura ridicată.
- *Cataplasmele cu plante proaspete* se realizează o pastă cu ajutorul unui blender (mixerul electric) sau cu mașina de tocat. Pentru o catapasmă de mărime medie sunt necesari 1 - 2 pumni de plantă. Pasta de plante se învelește în tifon (strat simplu). Se aplică pe locul afectat timp de 1 oră. Există cazuri în care se pot realiza aplicații cu planta întreagă, în cazul frunzelor unor arbori: frasinul, mesteacănul, nucul etc. În aceste cazuri, frunzele proaspete se zdrobesc și se aplică pe zona dorită (mai ales la nivelul membrelor) și se acoperă cu tifon și nailon pentru a se genera transpirație și a menține căldura la nivelul zonei afectate.
- *Cataplasma cu legume proaspete* este o metodă cu efecte mai lente, care poate fi aplicată pe termen lung, ceea ce este de dorit în cazul mai multor afecțiuni grave. Pentru acest tip de cataplasme se folosesc numai legume proaspete, sănătoase și care nu au fost tratate chimic. Modul de preparare presupune raderea legumelor (pentru morcovi, pătrunjel, cartofi, napi, sfeclă, țelină) sau zdrobirea lor (în cazul cepei, usturoiului, prazului, verzei) și aplicarea lor într-un tifon steril pe zona afectată, într-un strat de un deget grosime. Timpul de aplicare poate fi în aceste cazuri mai lung (de până la 3 - 4 ore).
- *Cataplasmele analgezice* pot să diminueze durerile ce apar în cazul anumitor afecțiuni ale oaselor, mușchilor și pielii. Plantele folosite sunt: varza, sfecla, frasinul (frunze), iedera (frunze), captalanul (toată planta), brusturele (rădăcina, frunze).

- ❖ *Băi de abur parțiale* – aburul este un agent terapeutic extrem de valoros, care poate fi folosit sub formă de băi generale, parțiale, inhalații. Temperatura optimă pentru o baie de aburi eficientă se situează între 43<sup>0</sup> și 46<sup>0</sup>C, iar umiditatea trebuie să fie 100%. Pentru o baie de aburi parțială, se acoperă segmentul de corp cu prosopul și se ține deasupra bolului cu apă fierbinte. Partea expusă trebuie să stea la o distanță de 30 cm de vasul cu apă fierbinte. Se poate aplica asupra picioarelor, feței, șezutului, mâinilor, a jumătății inferioare a corpului. Cel mai frecvent se aburește fața timp de 10 - 15 minute. La picioare, baia de aburi are rolul de a elimina mirosul neplăcut (baia cu flori de fân și paie de orez) ajută în caz de anemie, picioare reci sau umflate. Persoanelor care nu pot urina sau suferă de cistită, reumatism sau boli ale abdomenului, le sunt indicate băi de aburi cu coada-calului. O variantă a băii de aburi parțială este și inhalația, procedeu utilizat în afecțiuni ale tractului respirator. Se folosește mai ales aburul rezultat din fierberea apei cu mușețel.
- ❖ *Băi medicinale cu ingrediente chimice* – sunt băile cu ingrediente chimice cu temperatura apei de 35° - 37°C, durata de 10 - 20 de minute și utilizează iod (50 - 100 grame iodură de potasiu pentru o baie completă, efectul fiind cel vasodilatator, scăderea vâscozității sângelui, reducerea inflamației, creșterea capacității de apărare nespecifică a organismului, indicațiile fiind afecțiunile inflamatorii cronice, boala reumatică, inflamațiile cronice genitale, nevralgiile, afecțiunile dermatologice; se mai poate folosi și sare de Bazna), sare (6 - 10 kg de sare pentru o baie generală, efectele fiind vasodilatația superficială, modularea metabolismului general, a echilibrului fosfocalcic, creșterea eliminării de acid uric, efect antiinflamator și resorbativ), sublimat, săpun.
- ❖ *Baie cu plante medicinale* – sau cu substanțe organice, poate conține infuzie de mușețel (500-1000 grame flori de mușețel, sau 300 - 500 grame frunze de mentă, indicațiile băii fiind afecțiunile reumatismale, nevralgiile, astenia, anxietatea), de mentă, făină de muștar (baia folosește o pastă obținută din 10 - 100 grame de făină de muștar și apă la 25°C care se introduce, într-un sac, în apa de baie, efectele fiind revulsiv și excitant pentru tegument, indicațiile fiind făcute pentru afecțiuni ale căilor respiratorii superioare, mialgii, nevrite, boală reumatică degenerativă sau inflamatoare), tărâțe de grâu, malț, amidon (pentru toate cele trei tipuri de băi se folosește un decoct din 1 - 3 kg din făina respectivă, indicațiile băii fiind afecțiunile dermatologice, nevralgiile, afecțiunile reumatismale), coajă de stejar sau de castan (se folosește decoctul cu efect astringent asupra pielii, fiind indicat în eczemele acute și cronice, urticarie, alergii medicamentoase).
- ❖ *Băi parțiale ascendente, descendente de umeri, picioare, șezut, calde, reci sau alternante* - băile ascendente (Hauffe), constau în creșterea progresivă a temperaturii de la 37 la 40°C,

celelalte - calde sau reci - au indicații, în general, identice cu cele ale procedurilor la această temperatură în sfera mâinilor, picioarelor, sau pelviană.

- ❖ *Băile cu bule gazoase* (CO<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>, aer) se prescriu, tot aproape de temperatura de indiferență (35 - 37°C), bulele gazoase din baie având proprietatea de a exercita asupra tegumentului bolnavului, producând un masaj fin, dar pentru acestea fiind necesare căzi speciale de baie.
- ❖ *Băile cu sare* se pregătesc din 5 kg de sare de mare, care se introduc în apa unei băi (căzi). Aceste băi cu sare au un caracter întăritor pentru organism și sunt recomandate de medici pentru a trata durerile artritice și în reumatism. În băile cu sare se pot adăuga frunze de nuc proaspete sau lăsate la macerat 24 de ore sau iod (100 g tinctură de iod). Prin introducerea iodului direct în baie sau cu ajutorul frunzelor de nuc, efectul curativ al tratamentului se mărește. Băile cu sare se pot face zilnic, iar la 2 zile este necesar a se schimba apa căzi, efectul terapeutic se pierde după 2 băi. Tratamentul se face cu apă caldă, durata lui fiind de 15 - 20 minute. Ele au un caracter tonifiant. *Băile de picioare*, calde, cu apă sărată (două - trei mâini de sare marină la ligheanul de apă) au efectul de a descongiona partea superioară a corpului. O baie de picioare are o durată de cca. 10 minute.

La explicarea procedurilor ce pot fi continuate și în situația post-cură, la recomandarea medicului, trebuie specificate clar:

- poziționarea pe timpul procedurii,
- materialele ce pot fi utilizate și cantitatea în care ele se utilizează,
- temperatura apei, materialului, dar și a spațiului în care se desfășoară procedura,
- tehnica de aplicare,
- durata procedurii,
- periodicitatea de aplicare,
- observarea semnelor evidente la nivelul pielii că există eficacitate,
- posibile reacții adverse și semnele la care se încetează aplicarea,
- activitățile ce pot fi făcute după încheierea procedurii (spălare, învelire, gimnastică, relaxare) în funcție de procedura aplicată.

Aceste specificări se fac într-un limbaj accesibil pacientului și/sau aparținătorilor acestuia în grija cărora se află.



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 4 ore**



### Să ne reamintim

*Medicul* va hotărî și reluarea tratamentului după un interval de 6 sau 12 luni, precum și combinarea băilor cu alte proceduri.

*Dacă este recomandat de medic*, unele proceduri se pot aplica și acasă pentru persoanele cu diferite afecțiuni, tehnica fiind cea explicată de specialist și necesitând respectarea întocmai a acesteia.



### Rezumat

La domiciliu se pot aplica anumite proceduri de hidroterapie, care ajută atât în prevenția unor boli, dar și în îndepărtarea stărilor de oboseală sau de stres. Cele mai simple proceduri recomandate de medic ca tratament la domiciliu sunt:

- comprese calde sau reci,
- cataplasme,
- băi de abur la șezut,
- băi de abur faciale,
- băi parțiale,
- dușuri parțiale la picioare,
- fricțiunile pe anumite zone ale corpului,
- hidrogimnastica medicală parțială.

La explicarea procedurilor ce pot fi continuate și în situația post-cură, la recomandarea medicului, trebuie specificate clar:

- poziționarea pe timpul procedurii,
- materialele ce pot fi utilizate și cantitatea în care ele se utilizează,
- temperatura apei, materialului, dar și a spațiului în care se desfășoară procedura,
- tehnica de aplicare,
- durata procedurii,
- periodicitatea de aplicare,
- observarea semnelor evidente la nivelul pielii că există eficacitate,
- posibile reacții adverse și semnele la care se încetează aplicarea,
- activitățile ce pot fi făcute după încheierea procedurii (spălare, învelire, gimnastică, relaxare) în funcție de procedura aplicată.

Aceste specificări se fac într-un limbaj accesibil pacientului și/sau aparținătorilor acestuia în grija cărora se află.



## Evaluare parțială

Alegeți răspunsul corect la următoarele întrebări:

### Test de autoevaluare

**1. Cele mai simple proceduri ce utilizează apa sunt:**

- a) cataplasmele
- b) compresele
- c) dușurile scoțiene
- d) băile reci

**2. Tratamentul cu băi se poate aplica la domiciliu numai:**

- a) dacă dorește pacientul
- b) dacă se pricepe aparținătorul
- c) dacă recomandă medicul
- d) dacă este loc în baie

**3. Pentru întreținerea sănătății se poate recurge la:**

- a) diferite proceduri de hidroterapie
- b) izolarea la domiciliu
- c) dezinfectarea spațiului de la serviciu
- d) vizite foarte dese la medic

**4. Băile aplicate ca tratament medical se mai numesc:**

- a) băi de curățire
- b) băi de răcorire
- c) băi de mulțime
- d) băi curative

**5. Plantele medicinale se utilizează în băi:**

- a) în săculeț din pânză
- b) presărate în cadă
- c) sub formă de săpun
- d) sub formă de spumant











**6. Temperatura de indiferență a apei este de:**

- a) sub 35<sup>0</sup>
- b) 34-37<sup>0</sup>
- c) 37-40<sup>0</sup>
- d) 33<sup>0</sup>

**7. Cura devine o necesitate la:**

- a) 30 ani
- b) 60 ani
- c) 50 ani
- d) 40 ani

Răspunsuri la testele de autoevaluare

	<p>Rezolvări test autoevaluare <b>MI.U1.:</b></p> <p>1.b) , 2.b) , 3.a) , 4.a) , 5.b) , 6.a) , 7.b) , 8.b) , 9.b)</p>	
	<p>Rezolvări test autoevaluare <b>MI.U2.:</b></p> <p>1.b) , 2.c) , 3.d) , 4.a) , 5.c) , 6.a) , 7.c) , 8.d)</p>	
	<p>Rezolvări test autoevaluare <b>MI.U3.:</b></p> <p>1.b) e) , 2.b) , 3.a) , 4.c) , 5.d) , 6.a) , 7.a) c) d)</p>	
	<p>Rezolvări test autoevaluare <b>MI.U4.:</b></p> <p>1.a) , 2. k) , 3.m) , 4.e) , 5.j) , 6.l) , 7.g)</p>	
	<p>Rezolvări test autoevaluare <b>MI.U5.:</b></p> <p>1. b) , 2. c) , 3. b) , 4. c) , 5.b) , 6. a) , 7. c) , 8.c) , 9.c) 10.a) 11. b) , 12. c)</p>	

**Bibliografie**

1. Borundel, C., 1994, *Manual pentru cadre medii*, Editura All, București
2. \*\*\* *Condiții și reguli pentru practicarea masajului, Metode asociate* , [www.esanatos.com](http://www.esanatos.com)
3. \*\*\* *Fricțiunile cu mânuă rece, Hidroterapia* , [www.medicultau.com](http://www.medicultau.com)
4. \*\*\* *Hidroterapia-utilizarea externă a apei în scop terapeutic*, [www.terapii-naturiste.com](http://www.terapii-naturiste.com)
5. \*\*\* *Hidroterapia*, [www.boli-medicina.com](http://www.boli-medicina.com)
6. \*\*\* *Hidroterapie cu ape sărate*, [www.sovata-alunis.ro](http://www.sovata-alunis.ro)
7. \*\*\* *Legea 263/2010, Capitolul V Alte drepturi de asigurări sociale*,
8. \*\*\* Ordinul 135 din 6 martie 2002, privind aprobarea normativelor de personal, publicat în Monitorul Oficial 200 din 25 martie 2002, Art 1, h) anexa nr. 8 - Normative de personal pentru asistență medicală de reabilitare a sănătății, inclusiv bazele de tratament pentru proceduri fizio-electro-termo-balneo-terapie



## Modul 2. IGIENA ȘI SECURITATEA MUNCII



### Cuprins

U.I. 1. Igienizare pentru desfășurarea în condiții optime a terapiei .....	91
U.I. 2. Aprovizionarea cu materiale și medicamente necesare.....	99
U.I. 3. Starea de sănătate personală .....	106
U.I. 4. Norme de întreținere a aparaturii și echipamentelor.....	113
U.I. 5. Normele de protecția muncii .....	121
U.I. 6. Norme de prevenire și stingere a incendiilor.....	127



### Introducere

Igiena este știința care se ocupă cu studiul conduitei de viață și muncă și influența acestora asupra stării de sănătate. Igiena are rolul de a elabora norme de muncă și viață, care, puse în practică, să ducă la prevenirea îmbolnăvirilor, scăderea mortalității și reducerea morbidității, promovarea stării de sănătate și prelungirea duratei de viață. În sens strict, igiena muncii se ocupă de studiul condițiilor de muncă și influența lor asupra stării de sănătate a angajaților, în vederea prevenirii și combaterii bolilor profesionale care duc la scăderea capacității de muncă și, deci, la scăderea productivității.



### Obiectivele modului

- Cunoașterea, respectarea și aplicarea normelor igienico-sanitare.
- Cunoașterea, respectarea și aplicarea reglementărilor specifice activității de protecție a muncii.
- Cunoașterea, respectarea și aplicarea reglementărilor specifice activității de prevenire și stingere a incendiilor.



**Durata modului** – 20 ore

### Durata medie orientativă de parcurgere a unităților de învățare

U.I. 1. Igienizare pentru desfășurarea în condiții optime a terapiei – **3 ore**

U. I. 2. Aprovizionarea cu materiale și medicamente necesare – **2 ore**



U. I. 3. Starea de sănătate personală – **3 ore**

U. I. 4. Norme de întreținere a aparatului și echipamentelor – **2 ore**

U. I. 5. Normele de protecția muncii și acordare de prim ajutor în caz de accident – **3 ore**

U. I. 6. Normele de protecția muncii și acordare de prim ajutor în caz de incendiu – **3 ore**



**Autoevaluare** – la sfârșitul fiecărei unități de învățare

**Evaluare parțială** – **4 ore** / 2 sesiuni

**Rezolvarea temelor** – la sfârșitul unităților de învățare

## Modul 2.

### U.I. 1. Igienizare pentru desfășurarea în condiții optime a terapiei

#### Cuprins

1.1. Reguli generale de igienă medicală.....	91
1.2. Reguli de igienă și întreținere a echipamentelor.....	92
1.3. Reguli de igienă pe perioada ședinței.....	95



#### Introducere

Măsurile de supraveghere a stării de sănătate - la nivel individual sau al colectivităților - se bazează pe norme igienice care stabilesc în primul rând limitele concentrațiilor sau nivelurilor admise pentru diferiți factori de mediu. Aceste norme igienice trebuie însușite și respectate. Ele devin obligatorii la nivelul locurilor de muncă și pot preveni îmbolnăvirile cauzate de toxine (noxe), profesionale sau neprofesionale.



#### Obiectivele unității de învățare

- să denumească regulile generale de igienă
- să enumere regulile de întreținere a materialelor și echipamentelor
- să exemplifice reguli de igienă în anumite terapii.

#### 1.1 Reguli generale de igienă medicală

Fiecare cabinet sau sală de tratament dintr-o bază de tratament trebuie să aibă următoarele spații destinate activităților specifice:

- accesul, înregistrarea și așteptarea clienților;
- desfășurarea procedurilor;
- păstrarea echipamentului, instrumentarului și a articolelor curate, dezinfectate și sterile, în dulapuri separate și închise, în spații lipsite de praf și umiditate, la care au acces numai persoanele autorizate;
- depozitarea echipamentelor și materialelor utilizate pentru curățenie.

În bazele de tratament este necesară amenajarea cel puțin a unui spațiu sau a unei încăperi pentru curățarea, dezinfectia, sterilizarea instrumentarului și a materialelor re folosibile, fie separat, fie în camera de desfășurare a procedurilor.

Pereții, podelele și tavanele din fiecare cameră trebuie să fie bine întreținute, netede, lavabile, confecționate din materiale neabsorbante, care să poată fi ușor spălate și curățate, iar

culorile acestor suprafețe trebuie să fie deschise. Incintele trebuie să fie adecvat luminate cu lumină artificială și naturală, să fie bine ventilate, pentru a se elimina fumul, praful sau vaporii.

În incinta sălii de tratament este obligatoriu să existe chiuvetă pentru spălarea materialelor rezultate ca urmare a efectuării procedurilor, precum și chiuvetă separată pentru spălarea și dezinfecția mâinilor, situată în camera de desfășurare a procedurii. Se asigură obligatoriu apă potabilă curentă, rece și caldă, în cantități suficiente, săpun antibacterian, periuța de unghii și prosop de hârtie de unică folosință sau dispozitive pentru uscarea mâinilor. Numărul optim de dotări sanitare se va stabili conform normelor de proiectare, în funcție de numărul de operatori și clienți ai unității.

Toate suprafețele trebuie menținute în perfectă stare de curățenie și întreținere. Suprafețele sau aparatura pe care se desfășoară tratamentele sau cele aflate în zona de sterilizare trebuie să fie confecționate din materiale neporoase, neabsorbante. Cabinetul trebuie să fie dotat cu grup sanitar, întreținut corespunzător din punct de vedere igienico-sanitar și bine ventilat.

Cabinetul trebuie să fie dotat cu trusă sanitară de prim ajutor, ușor accesibilă, conform prevederilor legale în vigoare.

Temperatura de lucru trebuie să fie confortabilă și să nu se situeze sub 20°C.

## **1.2 Reguli de igienă și întreținere a echipamentelor**

**Curățenia** este prima regulă de menținere a unui spațiu în care se lucrează cu persoane, aplicându-se tehnici asupra părților sau corpului întreg. Ea reprezintă rezultatul aplicării corecte a unui program de curățare.

Curățarea se realizează cu detergenți, produse de întreținere și produse de curățat. În utilizarea produselor folosite în activitatea de curățare trebuie respectate următoarele reguli:

- respectarea tuturor recomandărilor producătorului;
- respectarea normelor generale de securitate și sănătate în muncă;
- se evită amestecul produselor, sau păstrarea lor în alte recipiente sau ambalaje;
- produsele se distribuie la locul de utilizare, respectiv la nivelul cabinetelor/incintelor, în ambalajul original primar sau în recipiente special destinate, etichetate cu identificarea produsului.

**Depozitarea produselor** și a ustensilelor folosite la efectuarea curățării se face respectându-se următoarele aspecte:

- a) amenajarea unui spațiu special destinat depozitării produselor și ustensilelor aflate în stoc precum și aflate în rulaj, pentru pregătirea activității propriu-zise sau folosite în procesul de efectuare a curățării;
- b) spațiile trebuie să asigure menținerea calității inițiale a produselor până la utilizare;

- c) spațiile de depozitare trebuie să permită aranjarea în ordine a materialelor de curățare și accesul ușor la acestea;
- d) gradul de umiditate să fie optim păstrării calității produselor, iar iluminatul să permită identificarea lor facilă;
- e) este strict necesar să existe chiuvetă sau bazin cu apă potabilă pentru dezinfecția și spălarea ustensilelor folosite la efectuarea curățării, dezinfecția, spălarea și uscarea materialului moale;
- f) este necesar să existe pubelă și saci colectori de unică folosință pentru deșeuri.

Întreținerea ustensilelor folosite pentru efectuarea curățării se face zilnic, după fiecare operațiune de curățare și la sfârșitul zilei de lucru. Ustensilele utilizate se spală, se curăță, se dezinfectează și se usucă. Curățarea și dezinfecția ustensilelor complexe se efectuează în funcție de recomandările producătorului.

Personalul care execută operațiunile de curățare și dezinfecție a materialului de curățare trebuie să poarte mănuși de menaj sau mănuși de latex nesterile.



**Dezinfecția** este procedura care se aplică numai după curățare și se realizează cu produse și substanțe chimice autorizate/înregistrate, conform prevederilor legale în vigoare. Dezinfectanții sunt folosiți numai în zonele unde pot apărea diverși germeni:

- trebuie folosiți cu discreție în anumite zone de apariție a bacteriilor;
- principalii dezinfectanți folosiți sunt pe bază de clor și compușii lui.

Criteriile de utilizare și păstrare corectă a produselor antiseptice sunt următoarele:

- un produs antiseptic se utilizează numai în scopul pentru care a fost autorizat/înregistrat;
- se respectă întocmai indicațiile de utilizare de pe eticheta produsului;
- se respectă întocmai concentrația și timpul de contact precizate în autorizația/înregistrarea produsului;
- pe flacon se notează data deschiderii și data limită până la care produsul poate fi utilizat;
- la fiecare utilizare, flaconul trebuie deschis și închis corect;
- flaconul se manipulează cu atenție; este interzisă atingerea gurii flaconului, pentru a nu se contamina;
- este interzisă recondiționarea flaconului;
- este interzisă completarea unui flacon pe jumătate golit în alt flacon;
- este interzisă amestecarea, precum și utilizarea succesivă a două produse antiseptice diferite;

- se recomandă alegerea produselor antiseptice care se utilizează ca atare și nu necesită diluție;
- după aplicare, antisepticul nu se îndepărtează prin clătire, deoarece se pierde efectul remanent;
- se evită pierderea informațiilor de pe eticheta flaconului;
- flacoanele trebuie păstrate la adăpost de lumină și departe de surse de căldură.

Suprafețele și echipamentele trebuie curățate, dezinfectate, conform prevederilor legale în vigoare, respectându-se recomandările producătorului. Echipamentul electric, care nu poate fi imersat în lichid, trebuie curățat prin ștergere și pulverizat cu un produs biocid.

Utilizarea metodelor, a tipului de produs biocid pentru curățare, dezinfecție și sterilizare se face după cum urmează:

<b>Suport de tratat</b>	<b>Metoda de aplicare</b>	<b>Observații</b>
<b><i>Materiale necritice</i></b>		
Suprafețe inerte, cum ar fi: pavimente pereți, mobilier etc.	Curățare	Spălare cu soluție de detergent pentru îndepărtarea prafului și murdăriei, urmata de clătire cu apă caldă
Suprafețe inerte, cum ar fi: chiuveta, W.C. suprafețele de lucru, pat de lucru etc.	Dezinfecție de nivel scăzut sau cu un produs detergent dezinfectant	Ștergere, respectându-se timpul și concentrația conform instrucțiunilor producătorului, apoi clătire
Material moale, cum ar fi: prosoape, cearșafuri etc.	Dezinfecție de nivel scăzut	Spălare la mașini automate cu ciclu termic de dezinfecție și fierbere sau la o firmă specializată, în baza unui contract. Uscarea se face în camere special amenajate sau în uscătoarele mașinilor de spălat
Spatule din plastic sau metal, tăvițele, ustensilele care intră în contact cu pielea, părul sau unghiile ori cu alte substanțe de lucru.	Dezinfecție de nivel scăzut cu un produs detergent - dezinfectant	Spălare, urmată de imersie completă în produsul biocid, apoi clătire cu apă
<b><i>Materiale semicritice</i></b>		
Orice suprafață inertă sau material moale care a fost stropit cu fluide corporale	Dezinfecție de nivel intermediar	Ștergere sau imersie completă în produsul biocid, urmată de spălare, apoi clătire cu apă
Vase, cădițe, lavoare	Dezinfecție de nivel intermediar	Ștergere sau imersie completă în produsul biocid, apoi clătire
Orice articol care vine în contact cu mucoasele intacte sau cu pielea care susține un articol steril	Dezinfecție de nivel înalt	Spălare urmată de imersie în produsul biocid, apoi clătire

Pentru protecția pacienților există anumite reguli, norme de igienă specifice tratamentelor. Între aceste reguli, există unele clar specificate pentru materialele utilizate în terapie:

- ◆ Instrumentele, echipamentele și accesoriile utilizate trebuie curățate, dezinfectate și/sau

sterilizate, conform prevederilor legale în vigoare, respectându-se recomandările producătorului.

- ◆ Materialele, instrumentele, accesoriile și echipamentele de unică folosință se utilizează pentru un singur client.
- ◆ Toate echipamentele, instrumentele și materialele de unică folosință trebuie îndepărtate imediat după ce au fost utilizate la un client.
- ◆ Este interzisă reprocesarea în vederea reutilizării a dispozitivelor și materialelor de unică folosință.

### **1.3 Reguli de igienă pe perioada ședinței**

Înainte de începerea unei ședințe de hidroterapie sau hidrokinetoterapie (gimnastică medicală în apă), băieșul trebuie să se asigure despre următoarele aspecte:

- care sunt recomandărilor medicului de specialitate din fișa de tratament pentru acea perioadă a zilei și care sunt procedeele indicate (nu se întreabă pacientul sau aparținătorii, pentru a nu exista confuzii);
- pacientul să nu prezinte stări febrile, stări acute ale bolilor, viroze respiratorii, deci starea lui de sănătate și conștiință să fie integre pentru comunicare și colaborare;
- igiena sălii de tratament să fie făcută anterior sosirii pacientului planificat;
- igiena personală (echipament, starea curățeniei mâinilor, unghiilor, feței, părului) a specialistului să permită interrelaționarea cu alte persoane;
- băieșul trebuie să fie bine pregătit profesional, echilibrat psihic, să aibă o ținută curată și îngrijită;
- igiena echipamentului (costum de baie, sau haine lejere care să permită mișcări și să nu incomodeze zona de aplicație) și personală a pacientului să faciliteze participarea la procedeul ce urmează a fi desfășurat;
- atitudinea pacientului să fie pozitivă, cu înclinații spre colaborare și să înțeleagă ceea ce urmează să se aplice prin tehnicile tratamentului;
- atitudinea băieșului să fie pozitivă, cu preocupări spre problemele de sănătate ale pacienților, inducând optimism, încredere și voință pacientului și evitând punerea în situații penibile a acestuia;
- înainte de ședința de hidromasaj sau hidrogimnastică medicală pasivă, băieșul trebuie să facă o investigație a tegumentului, pentru a depista diferite ulcerații sau răni deschise, ca și o testare a articulațiilor, grupelor de mușchi interesate;
- la încheierea procedurii se utilizează materiale curate (prosoape, halate, cearșafuri), care să inspire încredere pacientului;

- pe mesele de masaj sau scaunele utilizate, se aplică cearșafuri curate pentru fiecare pacient nou venit, sau cearșafuri de hârtie cu o singură întrebuințare;
- pe parcursul procedurilor solicitante pentru pacient, băieșul trebuie să măsoare constant pulsul pacientului;
- la ședința de tratament nu este indicat să participe o altă persoană în afară de aparținătorul pacientului, dar și acesta, cu acordul pacientului.

Programarea ședințelor de-a lungul unei zile de lucru trebuie făcută judicios, cu respectarea timpilor de procedură, dar și a timpilor de igienizare după proceduri și primirea următorului pacient. Între ședințe, profesionistul trebuie să își verifice în permanență echipamentul și igiena personală, pentru a fi curate și să inspire încredere următorului pacient.

Pe parcursul ședinței, toată atenția se îndreaptă asupra pacientului și a manevrelor ce se fac cu acesta, fără a se antrena în alte discuții cu alte persoane sau cu aparținătorii prezenți, care să determine situații jenante pentru pacient.

Respectarea acestor specificații vor asigura o igienă fizică (corporală și a intervenției), dar și o igienă mintală pentru pacient și specialist.



### **Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 3 ore**

#### **Să ne reamintim**

*Produse biocide* - substanțele active și preparatele conținând una sau mai multe substanțe active, condiționate într-o formă în care sunt furnizate utilizatorului, având scopul să distrugă, să împiedice, să facă inofensivă și să prevină acțiunea sau să exercite un alt efect de control asupra oricărui organism dăunător, prin mijloace chimice sau biologice.

*Curățare* - etapa preliminară obligatorie, permanentă și sistematică în cadrul oricărei activități sau proceduri de îndepărtare a murdăriei (materie organică și anorganică) de pe suprafețe (inclusiv tegumente) sau obiecte, prin operațiuni mecanice sau manuale, utilizându-se agenți fizici și/sau chimici, care se efectuează în unitățile sanitare de orice tip, astfel încât activitatea medicală să se desfășoare în condiții optime de securitate.

*Dezinfecție* - procedura de distrugere a microorganismelor patogene sau nepatogene de pe orice suprafețe (inclusiv tegumente), utilizându-se agenți fizici și/sau chimici.

*Sterilizare* - operațiunea prin care sunt eliminate sau omorâte microorganismele,

inclusiv cele aflate în stare vegetativă, de pe obiectele inerte contaminate, rezultatul acestei operațiuni fiind starea de sterilitate.



### **Rezumat**

Fiecare cabinet sau sală de tratament dintr-o bază de tratament trebuie să aibă spații special destinate pentru depozitarea materialelor destinate terapiei, ca și spații destinate materialelor de întreținere a igienei sălii și dezinfectării aparaturii.

Igiena personală a profesionistului, ca și igiena spațiului în care se aplică procedurile de tratament, sunt părți importante din efectele benefice ale tratamentului.

O ședință de tratament are reguli și norme de igienă personală, spațială, dar și mintală, atât pentru specialist, cât și pentru pacient.



### **Evaluare parțială**

Rezolvați următorul test de autoevaluare, prin identificarea răspunsului corect:



### Test de autoevaluare

Asociază fiecarei afirmații continuarea corectă:

1. Etapa preliminară obligatorie oricărei activități sau proceduri de îndepărtare a murdăriei este:
  - a) dezinfecție
  - b) dezinsecție
  - c) curățenie
  - d) sterilizare
  
2. Procedura de distrugere a microorganismelor de pe orice suprafețe cu agenți fizici și/sau chimici se numește:
  - a) dezinfecție
  - b) dezinsecție
  - c) curățenie
  - d) sterilizare
  
3. Operațiunea prin care sunt eliminate, omorâte microorganismele, de pe obiectele inerte contaminate, se numește:
  - a) dezinfecție
  - b) dezinsecție
  - c) curățenie
  - d) sterilizare
  
4. Depozitarea materialelor utilizate în terapie se face:
  - a) la capătul aparaturii folosite
  - b) în spații special amenajate
  - c) în camera pacientului
  - d) în afara sălii de tratament
  
5. Igiena personală a băieșului:
  - a) asigură sănătatea pacientului
  - b) dă lejeritate acțiunilor
  - c) dă încredere pacientului
  - d) asigură o reclamă bună
  
6. Curățenia spațiului de tratament se face:
  - a) doar la sfârșitul zilei
  - b) doar la începutul zilei
  - c) după fiecare ședință
  - d) în timpul ședinței de tratament
  
7. Temperatura în sala de tratament trebuie să fie:
  - a) sub 20 de grade
  - b) peste 20 de grade

## Modul 2.

### U.I. 2. Aprovizionarea cu materiale și medicamente necesare

#### Cuprins

2.1. Documente necesare procurării materialelor.....	99
2.2. Particularitățile materialelor și soluțiilor utilizate.....	102
2.3. Depozitare și dozarea materialelor.....	103



#### Introducere

În cadrul bazelor de tratament trebuie să se asigure o funcționalitate constantă și eficientă a cabinetelor și sălilor de terapie. Această eficiență se asigură prin respectarea unor norme stricte de igienă și depozitare a materialelor, precum și de o bună funcționare a aparaturii și instalațiilor din dotare. Responsabilitatea unei bune funcționări revine băieșului atât din perspectiva unui regulament de ordine interioară al instituției, cât și prin fișa postului care specifică sarcinile directe avute ca angajat.



#### Obiectivele unității de învățare

- să identifice termenii de valabilitate și condițiile optime de utilizare a unor materiale și echipamente;
- să denumească condițiile de depozitare și utilizare a materialelor.

#### 2.1 Documente necesare procurării materialelor

Fiecare bază de tratament are un regulament de ordine interioară, care prevede sarcini generale pentru angajați și anumite norme ce trebuie respectate necondiționat. De asemenea, fiecare angajat are o fișă a postului, în care se stipulează care sunt sarcinile directe ale acestuia în unitate. Printre sarcinile ce revin angajatului pe post de băieș într-o bază de tratament se numără și următoarele:

- Întreține igiena la locul de muncă, a întregului mobilier și echipament de muncă;
- Curăță și dezinfectează căzile de baie, în vederea aplicării tratamentului prescris de medic în fișă de tratament; operațiunea se va efectua după fiecare bolnav în parte;
- Înlocuiește și transportă la spălătorie rufăria murdară în condițiile stabilite de normele igienico-sanitare în vigoare;
- Răspunde de asigurarea materialelor necesare efectuării tratamentului;
- Anunță toate defecțiunile tehnice ivite în sector;

- Urmărește modul de rezolvare a defecțiunilor tehnice ivite.

Pentru întreținerea igienei la locul de muncă angajatul are nevoie de anumite materiale, pe care le poate solicita la superiorii ierarhici. Pentru aceasta este necesar să se completeze anumite formulare, personalizate de instituția respectivă. Toate aceste materiale îi vor fi asigurate în funcție de justetea solicitării și de rezervele de materiale ale instituției. Dintre materialele pe care le poate solicita pentru întreținerea igienei locului de muncă se pot aminti următoarele:

Accesorii pentru curățenie

<i>Denumire produs</i>	<i>UM</i>	<i>Cantitate minimă</i>	<i>Cantitate maximă</i>
Perie WC	Buc.		
Mături plastic	Buc.		
Făraș PVC	Buc.		
Mopuri bumbac cu coadă	Buc.		
Coadă mop cu filet	Buc.		
Rezervă mop bumbac 250g	Buc.		
Galeată cu storcător pt. mop	Buc.		
Galeată PVC 10L	Buc.		
Găleată plastic 5L	Buc.		
Lavete	Set		
.....			

Săpun și detergenți profesionali

<i>Denumire produs</i>	<i>UM</i>	<i>Cantitate minimă</i>	<i>Cantitate maximă</i>
Săpun toaletă 100g	Buc.		
Săpun lichid cu pompă 250ml	Buc.		
.....			
Detergent automat sac 20kg	Buc.		
Detartrant 5L	Buc.		
Dezinfectant pentru WC, concentrație 20% 5L	Buc.		
Soluție pentru curățat faianța, obiecte sanitare, concentrație 20%, 5L	Buc.		
Clorură de var pentru dezinsecție	kg		
Praf de curăță abraziv 500g	Buc.		
.....			
Cremă protectoare pentru mâini 50g	Buc.		



Hârtie igienică, hârtie prosop și dispensere aferente

<i>Denumire produs</i>	<i>UM</i>	<i>Cantitate minimă</i>	<i>Cantitate maximă</i>
Hârtie igienică 1 strat, rolă 75g	Buc.		
Hârtie prosop 1 strat, rolă 600g	Buc.		
Hârtie cearșaf 1 strat rolă	Buc.		
.....			



Articole din plastic și din material textil pentru ambalare

<i>Denumire produs</i>	<i>UM</i>	<i>Cantitate minimă</i>	<i>Cantitate maximă</i>
Saci menaj 20L, 50buc/rolă	Buc.		
Mănuși protecție menaj (latex) 100 buc/pac	Buc.		
Mănuși medicale	Buc.		
.....			

Materiale textile

<i>Denumire produs</i>	<i>UM</i>	<i>Cantitate minimă</i>	<i>Cantitate maximă</i>
Molton	ml		
esătură finet	ml		
Prosop baie flotir sau bumbac	Buc.		
.....			



Materialele pentru curățenie au, pe lângă proprietăți individuale termen de garanție proprii, și o anumită dozare în utilizarea în spațiile sanitare. Aceste doze sunt stipulate în regulamentele și normele de funcționare ale instituției, ca și perioadele în care se recurge la utilizarea lor.

Ele fac parte din subinventarul cabinetului de tratament și, intrarea lor, ca și epuizarea lor, se face și scriptic în registre de evidență.

Pe lângă materialele destinate igienizării și întreținerii cabinetului de tratament, băieșul utilizează și **materiale pentru tratamentul** aplicat pacienților. Aceste materiale se solicită, la fel ca și celelalte, în baza unui formular, au un regim propriu de utilizare și depozitare (conform indicațiilor de pe etichetă), însă este strict interzisă depozitarea lor în aceleași spații cu cele utilizate în curățire și igienizare. Dozarea materialelor în terapie se face conform specificației medicului (nivelul de salinitate, cantitățile de sulf sau iod etc.) ca și temperatura apei și a procedurilor care trebuie efectuate. Aceste materiale pot fi grupate, după cum urmează:

Materiale consumabile	Soluții	Recipiente și aparaturi
- minerale (parafina) - săpun - sare grunjoasă - folii de plastic sau mușama - plante medicinale - sare de sulf - sare sulfoiodurată	- uleiuri vegetale (ricin) - glicerină - uleiuri volatile - iod	- irigator - furtun de cauciuc - canule de plastic sau ebonită prevazute cu un robinet - vase mari, căzi parțiale - aragaz sau aparat de încălzit

## 2.2 Particularitățile materialelor și soluțiilor utilizate

Soluțiile și materialele utilizate au anumite proprietăți individuale, în funcție de care se fac și recomandările de depozitare, folosire și dozare.

Proprietățile unor substanțe de a fi volatile, trebuie să atragă după sine o bună sigilare a recipientelor, pentru a nu se pierde din valoarea lor terapeutică. De asemenea, unele substanțe atrag umezeala din aer și își pierd din calitate, fapt pentru care închiderea pachetelor trebuie să se

facă la timp și depozitarea în zone fără umezeală.

Unele materiale, precum parafina, trebuie încălzite pentru a fi aplicate, fapt pentru care este foarte important să se respecte indicațiile de încălzire a materialului, pentru a nu produce arsuri pe pielea pacientului. De asemenea, unele plante medicinale trebuie puse la macerat, sau trebuie folosite în diferite moduri în cataplasme sau comprese, fapt pentru care trebuie însușit bine modul de preparate a decoctului, infuziei, sau strângerea lor în saci de pânză.

### **2.3 Depozitarea și dozarea materialelor**

Depozitarea produselor și a ustensilelor folosite la efectuarea curățării se face respectându-se următoarele:

- a) în unitatea sanitară trebuie să existe spații special destinate depozitării produselor și ustensilelor aflate în stoc, folosite în procesul de efectuare a curățării;
- b) spațiile trebuie să asigure menținerea calității inițiale a produselor până la utilizare;
- c) spațiile de depozitare trebuie să îndeplinească următoarele condiții:
  - pavimentul și pereții trebuie să fie impermeabili și ușor de curățat;
  - zona de depozitare trebuie să permită aranjarea în ordine a materialelor de curățare și accesul ușor la acestea;
  - trebuie să existe aerisire naturală;
  - trebuie să existe iluminat corespunzător;
  - gradul de umiditate să fie optim păstrării calității produselor.
- d) în fiecare secție sau compartiment trebuie să existe încăperi special destinate depozitării produselor și ustensilelor utilizate pentru efectuarea curățării aflate în rulaj și pentru pregătirea activității propriu-zise;
- e) încăperile de depozitare de pe secții, respectiv compartimente, trebuie să îndeplinească următoarele condiții:
  - pavimentul și pereții trebuie să fie impermeabili și ușor de curățat;
  - trebuie să existe aerisire naturală;
  - trebuie să existe iluminat corespunzător;
  - locul de organizare a activității, sursa de apă și suprafața zonei de depozitare trebuie să permită aranjarea în ordine a materialelor de întreținere;
  - trebuie să existe chiuvetă cu apă potabilă, rece și caldă, dotată pentru igiena personalului care efectuează curățarea, conform prevederilor legislației în vigoare;
  - trebuie să existe chiuvetă sau bazin cu apă potabilă pentru dezinfecția și spălarea ustensilelor folosite la efectuarea curățării; dezinfecția, spălarea și uscarea materialului moale folosit la curățare se pot face utilizându-se mașini de spălat cu uscător sau mașini

de spălat și uscătoare;

- trebuie să existe suport uscător pentru mănușile de menaj, mopurile, periele și alte ustensile;
- trebuie să existe pubelă și saci colectori de unică folosință pentru deșeuri, conform legislației în vigoare.

Întreținerea ustensilelor folosite pentru efectuarea curățării se face zilnic, după fiecare operațiune de curățare și la sfârșitul zilei de lucru. Ustensilele utilizate se spală, se curăță, se dezinfectează și se usucă. Curățarea și dezinfecția ustensilelor complexe se efectuează în funcție de recomandările producătorului.

Atât materialele de curățire, cât și cele cu efect terapeutic trebuie folosite conform recomandărilor de pe etichete, fără a depăși doza și suprafețele pentru care sunt recomandate.



### **Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 2 ore**

#### **Să ne reamintim**

Fiecare bază de tratament are un *regulament de ordine interioară*, care prevede anumite norme ce trebuie respectate necondiționat de către angajați.

Personalul trebuie să completeze *formulare personalizate de instituție* pentru obținerea materialelor de curățire și dezinfectare.

*Depozitarea produselor și a ustensilelor folosite la efectuarea curățării se face respectându-se norme stricte prevăzute de instituție.*

*Materialele de curățire, cât și cele cu efect terapeutic trebuie folosite conform recomandărilor de pe etichete, fără a depăși doza și suprafețele pentru care sunt recomandate.*



#### **Rezumat**

Fiecare bază de tratament are un regulament de ordine interioară și fiecare angajat are o fișă a postului, în care se stipulează care sunt sarcinile directe ale acestuia în unitate. Printre sarcinile ce revin angajatului pe post de băieș într-o bază de tratament se numără și întreține igienei la locul de muncă, a întregului mobilier și echipament de muncă, precum și răspunderea pentru asigurarea materialelor necesare efectuării curățeniei și tratamentului. Atât materialele de curățire, cât și cele cu efect terapeutic trebuie folosite conform recomandărilor de pe etichete, fără a depăși doza și suprafețele pentru care sunt recomandate și trebuie depozitate conform normelor interne ale instituției.



### Evaluare parțială

Alegeți variantele corecte pentru fiecare enunț:

#### Test de autoevaluare

1. Necesarul de materiale îl solicită
  - a) angajatul – băieșul
  - b) în spații special amenajate
2. Materialele utilizate sunt destinate
  - c) curățării
  - d) în loc diferit de cele de tratament
3. Pentru solicitarea materialului scrie
  - e) fișa postului
  - f) notă de necesar
4. Depozitarea materialelor de igienizare se face
  - g) dezinfecției
  - h) să fie ușor de curățat
5. Sarcinile de igienizare sunt prevăzute de
  - i) după fiecare procedeu
  - j) sterilizării
6. Spațiile de depozitare trebuie să respecte următoarele reguli
  - k) să existe aerisire naturală
  - l) la sfârșitul programului
7. Curățenia se face
  - m) să existe iluminat corespunzător
  - n) tratamentului



---

## Modul 2.

### U.I. 3. Starea de sănătate personală

---

#### Cuprins

3.1. Reguli de igienă personală.....	106
3.2. Sănătatea optimă pentru specialist.....	108



#### Introducere

Pe lângă efectele terapeutice ale apei, pe perioada tratamentului, este foarte important microclimatul cabinetului sau sălii de tratament, care trebuie să asigure siguranță și optim funcțional angajatului, ce se răsfrânge pozitiv asupra pacientului, beneficiarul terapiei.



#### Obiectivele unității de învățare

- să denumească normele de igienă personală obligatorii pentru eficiență profesională.

### 3.1 Reguli de igienă personală

**Igiena individuală** reprezintă o verigă importantă în regimul de viață. Băieșului îi revine sarcina de a-și însuși o serie de deprinderi igienice care să ofere organismului cele mai bune condiții de pregătire, să întărească starea de sănătate care să permită creșterea randamentului profesional.

**Pielea** este organul de legătură între mediul ambiant și organismul uman. **Măsurile de îngrijire a pielii** sunt simple, ușoare și accesibile. Întrucât pielea se găsește în contact permanent cu diferite impurități din mediul extern (praf, fum, substanțe toxice, microbi) sau de origine internă (transpirație, sebum, celule epidermice deshuamate), iar în timpul exersării procedurilor de hidroterapie se adaugă și alte substanțe chimice, ea se sensibilizează și se pot acumula la nivelul ei diferite impurități care îi pot stânjeni funcțiile normale. Intrarea în contact cu mai multe genuri de afecțiuni ale pacienților, printre care și cele de piele, la nivelul pielii specialistului se poate crea un mediu prielnic de înșămânțare și de înmulțire a microbilor patogeni și a ciupercilor. Pentru îndepărtarea acestor impurități de pe suprafața pielii se recomandă unele măsuri:

- spălarea corpului printr-un duș cu apă și săpun, la începutul programului și la sfârșitul lui,
- spălarea mâinilor după fiecare procedură sau aplicație, cu săpun dezinfectant,
- purtarea mănușilor chirurgicale în cazul unor proceduri care presupun substanțe chimice,

- pentru bărbați se recomandă raderea bărbii și mustății, care pot împiedica igiena corectă a nasului și, datorită îndelungatului contact cu apa, pot apărea foliculitele reactive la apă și transpirație,
- îngrijirea picioarelor, care pot fi văzute pe timpul procedurilor din bazin, pentru a nu expune diferite răni sau eczeme micotice,
- în caz de transpirație abundentă, igiena trebuie să fie mai insistentă, pentru a limita mirosurile neplăcute, care se pot combina cu cele ale substanțelor.

Starea de curățenie și integritate a pielii sunt factori care condiționează participarea la muncă a băieșului, care în permanență intră în contact cu pielea pacienților. **Igiena unghiilor** este la fel de importantă ca și cea a pielii. Unghiile trebuie tăiate scurt, dar nu exagerat. Spațiile de sub unghii trebuie spălate zilnic cu perie și săpun. Dacă unghia se dezlipește de patul digital, se protejează cu leucoplast în procedurile de masaj, pentru a nu afecta pielea pacienților.



**Părul** trebuie îngrijit prin spălare cu șampon adecvat de două ori pe săptămână și prin periere zilnică, pentru îndepărtarea prafului, mătreații, astfel producându-se o repartizare egală a sebumului și creșterea fluxul sanguin la nivelul pielii capului, efect care duce la hrănirea mai bună a părului, ceea ce-i conferă un aspect sănătos și igienic. De asemenea, se recomandă și o aranjare estetică a acestuia, care să nu împiedice sau să stânjenească munca directă cu pacientul.



**Igiena dentară și a gurii** este de asemenea foarte importantă, întrucât de multe ori apropierea de pacient, dar mai ales comunicarea cu pacientul, sunt inevitabile. Din acest punct de vedere, trebuie evitate infecțiile la nivelul danturii sau a cavității bucale, care emană mirosuri neplăcute, dar mai ales evitarea alimentației cu anumite produse sau legume care emană miros deranjant pe perioada serviciului. Pentru a obține o relație de încredere din partea pacienților și aparținătorilor acestora, este imperios necesară evitarea consumului de alcool pe timpul serviciului, sau profesarea sub influența alcoolului ingerat anterior prezentării la serviciu.

**Igiena vestimentației** este la fel de importantă ca igiena intimă. Vestimentația trebuie adaptată procedurilor pe care le aplică, fără expunere penibilă sau frivolă a unor părți ale corpului. În cazul transpirației abundente, este necesară schimbarea echipamentului și utilizarea unor deodorante care să nu emane mirosuri foarte puternice, existând pericolul unor alergii ale pacienților. Vestimentația la locul de muncă trebuie să fie adaptată unității sanitare, deci echipamentul stabilit prin regulamentul intern. În cazul unor anumite proceduri, trebuie să poarte echipament de protecție, care să asigure securitatea și integritatea fizică personală.



Este foarte important pentru angajat și **echilibrarea timpilor de odihnă cu cei de muncă**, efort efectiv, întrucât trebuie să se mențină eficacitatea pe tot parcursul programului. În afara timpilor de muncă și relaxare, respectiv refacere după un procedeu, există și timpi afectați igienizării spațiului și aparaturii cu care lucrează, sarcină care intră tot în atribuțiile băieșului. Astfel, igienei personale i se adaugă și igiena muncii.

### **3.2 Sănătatea optimă pentru specialist**

În orice unitate sanitară sau de tratament prin medicină naturistă, există norme de igienă și securitate a muncii. Normele de igienă și securitate a muncii trebuie însușite de către fiecare angajat, dar și de angajator, ambele părți contractuale având anumite obligații ce trebuie cunoscute și respectate.

Sănătatea optimă a specialistului este asigurată de respectarea acestor reguli/norme specifice instituției, cumulată cu starea personală de sănătate de care trebuie să și-o mențină singur ca persoană.

**Igiena muncii** urmărește îmbunătățirea condițiilor de muncă și măsuri de înlăturare a tuturor factorilor care contribuie la producerea accidentelor și îmbolnăvirilor profesionale. Modalitățile de realizare a măsurilor ce trebuie luate în toate situațiile legate de muncă, cu scopul protejării vieții și sănătății angajaților, sunt următoarele:

- asigurarea în permanență a ventilației corespunzătoare și a iluminării uniforme, suficiente la locul de muncă;
- prezentarea la vizita medicală la angajare și la examenul medical periodic;
- însușirea și respectarea normelor de securitate în muncă;
- utilizarea integrală a echipamentului individual de protecție a muncii;

- interzicerea consumului de băuturi alcoolice;
- însușirea instrucțiunilor de prim ajutor în caz de accident de muncă;
- respectarea normelor de igienă personală;
- întreținerea curățeniei și igienei la locul de muncă;
- folosirea rațională a timpului de odihnă;
- evitarea prezenței la lucru în stare de oboseală sau în stare de sănătate care poate pune în pericol sănătatea altor persoane;
- păstrarea curățeniei în secții, pe scările și în grupurile sanitare comune;
- containerele pentru gunoi și deșeuri vor fi amplasate în zone corespunzătoare și golite suficient de des pentru a evita umplerea excesivă;
- aparatura, uneltele și sculele folosite în timpul lucrului vor fi curățate, verificate și depozitate corespunzător.

Toate aceste modalități sunt realizate de angajator prin respectarea următoarelor norme pentru asigurarea unui *microclimat de lucru* corespunzător și protector pentru angajat:

- în încăperea de lucru pentru o persoană trebuie prevăzut un minim de 12m<sup>3</sup> aer (înălțimea de la pardoseala până în tavan să fie de minim 3m);
- încăperea de lucru pentru o persoană trebuie prevăzută o temperatură optimă a aerului 22 - 25°C (temperatura prea scăzută determină o răcire la nivelul mâinilor care poate deranja pacientul la atingere, dar și necesitatea unei echipări mai consistente care incomodează mișcarea; în același mod, există efecte și ale unei temperaturi prea mari, care pot determina transpirație abundentă și scăderea rezistenței la efort fizic);
- încăperea de lucru trebuie să prezinte o umiditate relativă a aerului de 35 - 70% (umiditatea sub 35% usucă mucoasele și gura, iar umiditatea peste 75% împiedică evaporarea);
- încăperea de lucru trebuie să aibă o concentrația bioxidului de carbon 0,03% (un nivel mai înalt duce la afectarea senzorială și activitatea cu pacientul poate fi slab calitativă, dar și o scăderea a ritmului și rezistenței la efort);
- iluminatul încăperii de muncă trebuie să fie uniform (pentru a evita tulburările oftalmologice), fără strălucire prea puternică (care determină oboseala ochilor);
- ambientul sonor al încăperii de lucru trebuie să fie de natură să liniștească și să permită o bună concentrare a angajatului, fără zgomote sau vibrații puternice care îi pot afecta activitatea.

*Atribuțiile angajatului pe linia igienei muncii*

- să se supună controalelor medicale periodice impuse de reglementările legale în vigoare

sau la cererea conducerii instituției;

- să folosească materialele igienico-sanitare acordate de instituție la locul respectiv de muncă;
- să mențină în stare de folosință și să utilizeze corespunzător scopului pentru care au fost create vestiarele din dotare, să mențină în stare de funcționare anexele sociale;
- să participe la igienizarea locurilor de muncă și a întregii instituții;
- să respecte măsurile curativo-profilactice stabilite de către personalul medical ca urmare a controalelor medicale efectuate.

O altă variabilă importantă în desfășurarea unei activități care să asigure sănătatea angajatului este **igiena colectivă**. Ea este reglementată de regulile conviețuirii colective în condiții de salubritate fizică, psihică și socială conform unor legi, norme și recomandări. A participa la igiena colectivă înseamnă a extinde interesul pentru sănătate de la persoana ta către ceilalți: colegi de muncă (personal medical superior, colegi care utilizează același cabinet sau sală, personal auxiliar de întreținere a echipamentelor, vecini de cabinet), pacienți, aparținători. A practica igiena colectivă este un act de civism.

Regulile de igienă personală, în calitate de angajat, cât și cele de igienă a muncii, ce trebuie respectate, sunt specificate în regulamentul de ordine interioară al fiecărei instituții, multe dintre reguli regăsindu-se și în legislația de specialitate.



### **Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 3 ore**

#### **Să ne reamintim**

*Igiena individuală/personală* presupune o serie de deprinderi igienice care să ofere organismului cele mai bune condiții de funcționare, sănătatea optimă asigurând creșterea randamentului profesional.

Este foarte important pentru angajat și *echilibrarea timpilor de odihnă cu cei de muncă*, efort efectiv, întrucât trebuie să se mențină eficacitatea pe tot parcursul programului.

*Igiena muncii* urmărește îmbunătățirea condițiilor de muncă și măsuri de înlăturare a tuturor factorilor care contribuie la producerea accidentelor și îmbolnăvirilor profesionale.

*Igiena colectivă* este reglementată de regulile conviețuirii colective în condiții de salubritate fizică, psihică și socială conform unor legi, norme și recomandări.



## Rezumat

În orice unitate sanitară sau de tratament prin medicină naturistă există prevăzute anumite norme de igienă și securitate a muncii. Normele de igienă și securitate a muncii trebuie însușite de către fiecare angajat, dar și de angajator, ambele părți contractuale având anumite obligații ce trebuie cunoscute și respectate. Sănătatea optimă a angajatului este condiționată de respectarea acestor reguli/norme specifice instituției, cumulate cu starea personală de sănătate pe care trebuie să și-o mențină singur, ca persoană.

Igiena muncii urmărește îmbunătățirea condițiilor de muncă și măsuri de înlăturare a tuturor factorilor care contribuie la producerea accidentelor și îmbolnăvirilor profesionale și este asigurată și întreținută atât de angajator, prin crearea unui microclimat de lucru propice desfășurării activității, precum și de respectarea normelor de către toți angajații, constituindu-se astfel și o igienă colectivă.



## Evaluare parțială

Realizați corelațiile corecte între următoarele afirmații:

### Test de autoevaluare

Potrivii pentru fiecare afirmație continuarea corectă:

1. Igiena personală depinde de
  - a) deprinderile personale
  - b) cursuri de specialitate
  - c) fișa postului
2. Echipamentul vestimentar este impus de
  - a) bunul simț
  - b) unitatea sanitară
  - c) trendul mondial în modă
3. În comunicarea cu pacientul este importantă
  - a) igiena părului
  - b) igiena danturii și gurii
  - c) igiena mâinilor
4. Timpul de activitate fizică trebuie echilibrat cu
  - a) alimentația rațională
  - b) hidratarea corectă
  - c) timpul de odihnă
5. Microclimatul de muncă este asigurat de
  - a) angajator
  - b) angajat
  - c) pacient
6. Igiena muncii asigură
  - a) o atracție profesională
  - b) curățenia la locul de muncă
  - c) menținerea sănătății
7. Igiena colectivă este reglementată de
  - a) regulamentul intern
  - b) regulile conviețuirii colective
  - c) fișa postului

## Modul 2.

### U.I. 4. Norme de întreținere a aparaturii și echipamentelor

#### Cuprins

4.1. Norme de funcționare și întreținere a echipamentelor.....	113
4.2. Igiena materialelor și gradul de utilizare.....	118
4.3. Dozaje și efecte ale substanțelor.....	119



#### Introducere

Buna funcționare a unei baze de tratament și, implicit, a spațiilor destinate terapiilor, depinde în mod radical de buna funcționare a aparaturii, echipamentelor și instalațiilor în care se desfășoară tratamentul. Asigurarea bunei funcționări este sarcina angajatului, care are datoria de a supraveghea și asigura funcționarea optimă a acestor echipamente.



#### Obiectivele unității de învățare

- să cunoască și să respecte normele de funcționare și păstrare a echipamentelor pentru evitarea accidentelor și situațiilor periculoase.

#### 4.1 Norme de funcționare și întreținere a echipamentelor

Bazele de tratament sunt dotate cu instalații pentru băi la cadă, instalații pentru aplicații calde cu nămol și parafină, bazine cu apă termală, instalații pentru elongații sub apă, instalații pentru electroterapie și hidroterapie, saune, piscine acoperite și în aer liber, săli de gimnastică medicală.

În fișa postului angajatului este stipulat că el este răspunzător și de următoarele aspecte:

- Anunță toate defecțiunile tehnice ivite în sector;
- Urmărește modul de rezolvare a defecțiunilor tehnice ivite;
- Anunță asistenta șefă de nerezolvarea de către personalul acreditat a defecțiunilor tehnice semnalate.

Instalațiile asupra cărora angajatul trebuie să-și îndrepte atenția sunt următoarele:

- *instalațiile sanitare de la căzi și chiuvete* – la aceste echipamente, dacă ele sunt simple, este important de verificat funcționarea robinetelor, a sifonului de scurgere și a presiunii apei - orice constatare de funcționare deficitară implică anunțarea unui instalator de echipamente sanitare;



- *instalațiile și echipamentele punctului sanitar care aparține cabinetului sau sălii de terapie* – în cadrul punctului sanitar este important de verificat scurgerea WC-ului, funcționarea corectă a bazinei cu apă (umplere și golire), a gurii de scurgere din pardoseală, iar la sesizarea defecțiunilor este chemat instalatorul de echipamente sanitare; de asemenea, se verifică și eventual se aprovizionează dispozitivele cu săpun lichid, cele de hârtie igienică și prosoape de hârtie (dispensere); în cazul în care în punctul sanitar sau cabinet există aparat uscător electric pentru mâini, iar acesta de defectează este chemat electricianul pentru reparații;

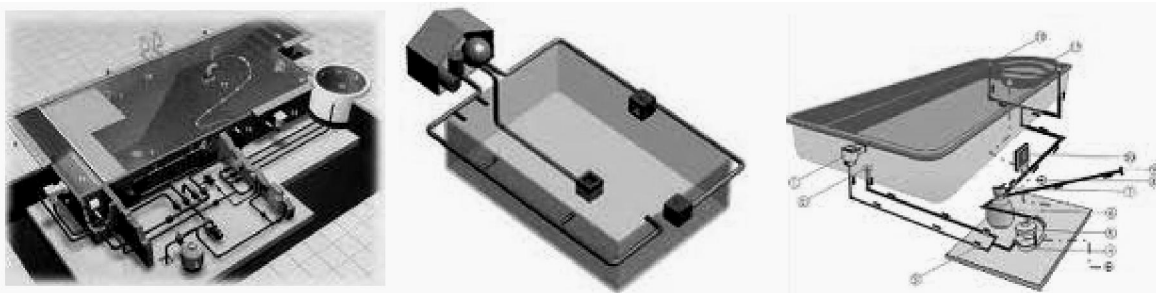


- *instalațiile de duș* – sunt verificate periodic dacă funcționează corect robinetele de deschidere-închidere pentru ambele tipuri de apă (caldă și rece), duzele și para-duș de dispersie a apei, presiunea apei, gurile de scurgere, iar nefuncționarea în parametri determină anunțarea instalatorului;



- *instalațiile de umplere a bazinelor de apă termală* – în funcție de mărimea bazinului, acesta beneficiază de schimbarea apei în anumite intervale de timp, celor mari, tip ștrand li se schimbă apa o dată pe săptămână, celor mai mici li se schimbă apa în fiecare seară; la acest tip de echipamente trebuie urmărită funcționarea robinetele de umplere și a gurii de scurgere, precum și depunerile de minerale pe pereți (în funcție de tipul de apă pentru care sunt destinate); în cazul în care bazinul are prevăzută în lateral instalație de cădere de apă (duș tip cascadă) se verifică și robinetul acesteia ca și țeava de țâsnire a apei, precum și presiunea

apei; la bazinele care au pompe de aer subacvabile (pentru masaj) sunt verificate și acestea; pentru orice defecțiune sesizată este anunțat instalatorul, dar și electricianul dacă presiunea pompelor de aer este prea slabă, iar dacă este depășită competența lor se sesizează firma de întreținere a piscinei sau bazinului;



- *instalații pentru saună* – o instalație electrică pentru soba care o încălzește și una pentru iluminatul interior, iar defectarea oricăruia dintre aceste instalații este sesizată unui electrician profesionist;



- *instalații pentru hidroterapie (băi parțiale sau totale pentru proceduri)* – au ca instalații motoare pentru presiunea apei, dispozitive de duș, dispozitive de dezinfecție inclus, instalație de apă, manometre, duze laterale, ceea ce implică necesitatea ca la apariția oricărei disfuncționalități să fie chemați fie instalatorul, fie electricianul, sau echipamentul să fie transportat la un atelier de reparații;



- *echipamente pentru masaj sub apă, sau masaj cu săpun* – fiecare dintre aceste echipamente au o serie de proprietăți, în primul rând o parte mecanică a mesei, apoi o parte de instalații de apă, sau și o parte de comandă electronică, oricare ar fi defectul sesizat la funcționare

atrăgând după sine anunțarea instalatorului, a electricianului, sau a firmei care asigură operațiile de întreținere;



Instalatorul și electricianul pot fi angajați ca personal auxiliar de întreținere, de aceea adresarea solicitărilor pentru diferite reparații și revizii se face în cadrul instituției. Dacă defecțiunea solicită prezența unei reprezentanțe de întreținere, datorită complexității sau perioadei de garanție a produsului, informarea se face spre asistenta șefă, care la rândul ei face solicitarea spre firma respectivă.



În zona perimetrului stațiunii sau unității sanitare este necesar ca la o distanță de maxim 500 - 800 m de zonele de cazare și tratament, să existe anumite unități care colaborează la buna funcționare a bazei de tratament, asigurându-se pentru acestea un acces ușor la arterele de pătrundere în stațiune. Dintre acestea, cele mai importante sunt:

- a) unități de salubritate publică;
- b) unități de întreținere-reparații construcții;
- c) ateliere pentru întreținerea și repararea echipamentelor și a autovehiculelor;
- d) centrale termice;
- e) spălătorii;
- f) crematorii pentru deșeuri solide;
- g) depozite de materiale, alimente, combustibili, lubrifianți;
- h) unități de îmbuteliere a apelor minerale sau de industrializare a extractelor terapeutice - gaze, săruri, turbe.

O bună întreținere a echipamentelor pornește de la o bună utilizare a lor, acest lucru putând fi posibil doar printr-o corectă informare asupra normelor de utilizare, care apar de obicei în manualele de instrucțiuni de folosire ce însoțesc aparatura, dar și printr-o mânăuire corectă a acestora.

Curățirea și întreținerea aparaturii și echipamentelor se face în primul rând în funcție de materialul din care acestea sunt fabricate. De aceea, pentru curățarea și igiena lor, trebuie citite mai întâi instrucțiunile de utilizare și întreținere.

Este bine știut că la echipamentele care funcționează pe bază de apă, unitățile de conducte sunt utilizate și apoi uscate, timp în care apa rămâne în conducte, iar aceasta conține reziduurile oricărei băi, care probabil au fost adăugate apei din cadă.

Deoarece interiorul conductei este cald și umed, acesta oferă un mediu ideal pentru stimularea creșterii bacteriilor. La căzile de baie cu pompe (cele pentru hidromasaj, băi parțiale, etc), când se umplu din nou și pompa este pornită, orice creștere bacteriană este circulată în apa din cadă. Pentru a evita acest lucru, regulile de curățire ale acestor echipamente sunt următoarele:

- se umple cada cu apa limpede,
- se adaugă un agent de curățare fără spumă, de preferat, un dezinfectant,
- se pornește pompa timp de aproximativ 10 minute,
- se lasă apa cu dezinfectant în cadă timp de 1/2 oră,
- se pornește din nou pompa timp de aproximativ 3 - 4 minute,
- se golește cada,
- se clătește cada cu apă curată.

După cum se poate observa, aceste măsuri solicită un timp destul de îndelungat, timp ce nu este la dispoziția profesionistului după fiecare procedeu, dar se pot aplica la sfârșitul programului. Există însă și o metodă de curățare mai rapidă. Pentru o curățare mai rapidă se recomandă ștergerea căzii cu o cârpă moale sau un burete și un agent de curățare nontoxic, după care cada se clătește abundant cu apă curată. În întreținerea acestor căzi, sunt contraindicate substanțele abrazive, solvenții și produsele decalcifiante.

Căzile simple, fără duze de hidromasaj, care sunt fabricate din acril, se curăță cu un burete moale, umed, pe care s-a adăugat detergent sau dezinfectant, ștergându-se mai întâi pereții căzii, apoi se coboară spre josul căzii, în care se pune anterior cam 4 - 5 cm apă caldă. După ștergerea cu detergent sau dezinfectant, se clătește abundant cu apă (cu dușul, sau cu buretele înmuiat în apă curată).

Mesele de masaj au și ele anumite procedee de întreținere și curățare. În manualul lor de întreținere este specificat:

*Curățarea zilnică:* se îndepărtează mizeria care se depune zilnic pe masă cu un săpun slab în soluție de apă călduță, după care se țerge cu o cârpă uscată.

*Dezinfecția:* Masa se dezinfectează cu un agent de curățare bazat pe isopropanol (verificat pentru vinil).

*Îndepărtarea petelor:* unele pete minore pot fi îndepărtate cu un agent de curățare non-abraziv. Se indepartează ușor o cârpă în soluția de curățare și curățați cu grijă zonele cu pete, se limpezetē cu apă caldă și uscați cu o cârpă uscată. Petele mai rezistente necesită curățare profesională.

*Notă:* Nu folosiți niciodată agenți abrazivi de curățare sau chimicale. Acest lucru poate duce la distrugerea tapițeriei din vinil. Evitați folosirea oricărui agent de protecție, deoarece aceștia pot distruge vinilul.

În acest mod, există specificații pentru întreținere pentru fiecare echipament dintr-o sală de tratament. Pentru multe dintre echipamente există reguli de utilizare și întreținere în regulamentul intern al instituției sau secției de hidroterapie.

#### **4.2 Igiena materialelor și gradul de utilizare**

Materialele utilizate în procedeele de terapie sunt diverse și fiecare dintre ele fac parte din subinventarul cabinetului de tratament, deci ele sunt înscrise în registre speciale la dotarea cabinetului, iar după o perioadă se scad, existând o perioadă de utilizare stabilită pentru fiecare în actele normative ale instituției. Perioada de utilizare stabilită se face în funcție de materialul din care sunt confecționate, rata de utilizare în procedurile terapeutice, dar și de etapele parcurse de ele în curățarea și dezinfectarea lor.

Materialele textile (comprese, feșe, pansamente, bucăți de molton, prosoape, cearșafuri, mănuși de pânză) au fiecare durata lor de folosință în funcție de materialul din care sunt confecționate, procedurile în care sunt utilizate, dar și gradul de deteriorare datorită soluțiilor aplicate, sau a frecvenței de utilizare. Fiecare dintre aceste materiale se utilizează la un singur pacient (bucăți de molton, prosoape, cearșafuri, mănuși de pânză), după care sunt puse la spălat, acțiune care este realizată la spălătoria instituției sau o spălătorie acreditată. Unele dintre ele sunt materiale consumabile (comprese, feșe, pansamente), iar după utilizare sunt aruncate la deșeurile textile.

Materialele din mase plastice și latex (vase, găleți, tăvițe, suport săpun, suport perii, perii, mănuși de menaj, recipiente pentru deșeuri) au un termen de utilizare mult mai îndelungat, ele fiind utilizate și apoi curățate și dezinfectate în cadrul cabinetului sau sălii de tratament. Menținerea în stare de utilitate pe perioada stabilită spre uzură este o atribuție a angajatului.

Oricare dintre aceste materiale, dacă ajung într-o stare de deteriorare avansată, sau la capătul perioadei prevăzute pentru utilizare, se casează, fiind înlocuite de unele noi.

Materialele de unică folosință (mănuși medicale, saci de plastic menajeri, prosoape de hârtie, hârtia igienică) se utilizează și se aruncă la deșeuri, fiind sortate în funcție de materialul din care sunt confecționate și sunt distruse în crematorii specializate.

Materialele de igienizare și curățare (detergenți, soluții de curățare, soluții de dezinfectare) se utilizează conform specificațiilor de pe etichetă și numai pentru suprafețele pentru care sunt recomandate.

Pentru a asigura igiena materialelor cu durată mai îndelungată de folosință, trebuie ținut

seama de prevederile speciale pentru curățarea lor, și mai ales de o depozitare corectă.

### 4.3 Dozaje și efecte ale substanțelor

Pentru curățirea, dezinfectarea spațiilor și echipamentelor sunt folosite soluții diferite și, de aceea, trebuie citite cu atenție etichetele de pe produse, mai ales acele specificații făcute pentru *modul de utilizare* (pentru a ști în ce doze pot fi folosite), specificațiile făcute ca precauții, (pentru a lua măsurile de protecție necesare), dar și modul de păstrare (care indică modalitățile cele mai bune de depozitare și păstrare). Nerespectarea indicațiilor poate determina afectarea sănătății angajatului și, implicit și deteriorarea sănătății pacientului care participă la tratament în cabinetul sau sala respectivă. Unele soluții, neutilizate corect, pot afecta chiar aparatura sau instalațiile.



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 2 ore**

#### Să ne reamintim

*Instalatorul* – intervine la solicitarea specialiștilor care își desfășoară activitatea în cabinete cu instalații ce utilizează apa, pentru repararea instalațiilor.

*Electricianul* – intervine pentru repararea aparaturii care funcționează pe bază de curent electric, dar și pentru asigurarea unui iluminat normal al sălilor de activitate sanitară.

*Manual de instrucțiuni de folosire* – este documentul care însoțește fiecare aparat sau echipament nou achiziționat, în care se stipulează regulile de montare, utilizare și întreținere.

Pe etichetele materialelor utilizate în cabinete este specificat: *modul de utilizare, precauțiile, modul de păstrare și ingredientii*, toate informații foarte importante în utilizarea materialului.



#### Rezumat

Bazele de tratament sunt dotate cu instalații care asigură apa pentru echipamentele și aparatele de terapie și instalații electrice care asigură aprovizionarea cu curent electric pentru funcționarea unor echipamente și aparate, sau asigură iluminatul spațiilor de tratament. Aceste instalații sunt supravegheate de angajatul care își desfășoară activitatea în baza de tratament iar, la sesizarea unor disfuncționalități, este solicitată intervenția personalului auxiliar de întreținere a acestor instalații (instalatorul și electricianul). Normele

de funcționare și întreținere a acestor echipamente trebuie cunoscute și respectate de angajații care răspund de buna lor funcționare.



**Evaluare parțială**

Alege specialistul care îl poate repara:



## Modul 2.

### U.I. 5. Norme de protecția muncii și acordare de prim ajutor în caz de accidente

#### Cuprins

5.1. Norme generale de protecție a sănătății și securității muncii.....	121
5.2. Măsurile de prim ajutor în cazul producerii unui accident de muncă.....	124



#### Introducere

Orice instituție trebuie să își instruiască și să-și pregătească angajații cu privire la protecția muncii și a normelor de protecție împotriva incendiilor. La rândul lor, salariații trebuie să cunoască aceste norme și să le respecte, asigurând astfel un loc de desfășurare a activității profesionale sigur și fără pericole pentru integritatea lor.



#### Obiectivele unității de învățare

- să cunoască și să aplice reglementările privind securitatea la locul de muncă
- să cunoască măsurile ce se pot lua pentru reducerea factorilor de risc de la locul de muncă.

#### 5.1 Norme generale de protecție a sănătății și securității muncii.

Instruirea în domeniul sănătății și securității în muncă cuprinde 3 faze:

- *instruirea introductiv-generală*, care se face lucrătorilor nou angajați, lucrătorilor detașați de la o unitate la alta și tuturor participanților la procesul de muncă. Durata instructajului este de 8 ore;
- *instruirea la locul de muncă*, se face la fel lucrătorilor nou angajați, lucrătorilor detașați de la o unitate la alta, la schimbarea locului de muncă în cadrul unității, precum și tuturor participanților la procesul de muncă. Durata instructajului este de 8 ore;
- *instruirea periodică* se face tuturor angajaților societății, de către conducătorii locurilor de muncă, durata instructajului fiind de 2 ore, iar programul de instruire/testare pentru băiețușe va efectua o dată la 6 luni.

Instruirea periodică se va face suplimentar celei programate, în mai multe cazuri și anume:

- când un lucrător a lipsit peste 30 de zile lucrătoare;
- când au apărut modificări ale prevederilor de SSM;
- la reluarea activității după un accident de muncă;



- la executarea unor lucrări speciale;
- la introducerea unui echipament de muncă nou;
- la modificarea tehnologiilor existente sau procedurilor de lucru.

Rezultatul instruirii lucrătorilor în domeniul SSM se consemnează în mod obligatoriu în fișa de instruire individuală, cu indicarea materialului predat, a duratei și a datei instruirii, iar fișa se semnează de către lucrătorul instruit și de către persoanele care au efectuat și verificat instruirea.

### ***Norme generale de protecția muncii***

**([http://www.findjob.ro/acte/regulament\\_ordine\\_interioara/regulament\\_de\\_ordine\\_interioara.php](http://www.findjob.ro/acte/regulament_ordine_interioara/regulament_de_ordine_interioara.php) - model regulament de ordine interioară)**

**Art.21** (1) Fiecare salariat are obligația să asigure aplicarea măsurilor referitoare la securitatea și sănătatea sa în muncă, precum și a celorlalți salariați.

(2) Pentru desfășurarea activității în condiții de securitate și sănătate, personalul are următoarele obligații:

- a. să își însușească și să respecte normele și instrucțiunile de protecția muncii și măsurile de aplicare a acestora;
- b. să desfășoare activitatea în așa fel încât să nu se expună la pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională, atât persoana proprie cât și a colegilor;
- c. să aducă la cunoștința conducătorilor orice defecțiune tehnică sau alta situație care constituie un pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională;
- d. să utilizeze corect echipamentele tehnice din dotarea instituției;
- e. să nu procedeze la deconectarea, schimbarea sau mutarea arbitrară a dispozitivelor de securitate a echipamentelor tehnice.

(3) Pentru desfășurarea activității în condiții de securitate și sănătate, conducerea are următoarele obligații:

- a. să asigure și să controleze cunoașterea și aplicarea de către toți angajații a prevederilor legale în domeniul protecției muncii;
- b. să asigure cercetarea și evidențierea accidentelor de muncă și a accidentelor ușoare suferite de personal;
- c. să asigure materialele igienico-sanitare specifice activității desfășurate.

**Art.22** (1) În caz de evenimente deosebite, de accidente la locul de muncă, fiecare salariat va informa de urgență șeful ierarhic superior.

(2) Toate accidentele survenite în timpul serviciului, mai ales cele cu consecințe grave, vor fi imediat aduse la cunoștința șeful ierarhic superior.

(3) Aceleași reguli vor fi respectate și în cazul accidentelor survenite pe traseul domiciliu - loc de munca și invers.

**Art.23** (1) Pentru a asigura securitatea la locul de muncă, salariații au următoarele obligații:

- a. salariații răspund pentru respectarea normelor de igienă și de tehnica securității muncii;
- b. fumatul este permis numai în locurile special stabilite și semnalizate corespunzător, fără a fi afectată buna desfășurare a activității instituției;
- c. se interzice păstrarea, distribuirea sau vânzarea de substanțe sau medicamente al căror efect pot produce dereglări comportamentale, în incinta instituției sau în mijloacele auto ale acesteia;
- d. se interzice introducerea, distribuirea sau înlesnirea introducerii băuturilor alcoolice în incinta instituției sau în mijloacele auto ale acesteia.

*Atribuțiile angajaților pentru respectare normelor de securitate a muncii:*

1. Atribuții pe linia securității și sănătății în muncă:

- 1.1. La începerea programului de lucru, angajații se vor prezenta odihniți, echipați cu echipament de lucru corespunzător, vor controla starea echipamentelor tehnice cu care urmează să lucreze, iar în cazul în care acestea nu corespund, anunță imediat șeful ierarhic, solicitând înlocuirea, respectiv repararea acestora.
- 1.2. Este interzis angajaților să efectueze remedieri la echipamentele tehnice pentru care nu au calificarea corespunzătoare.
- 1.3. Păstrează în perfectă stare apărătoarele, dispozitivele de securitate a muncii, precum și toate materialele de propagandă cu caracter de securitate și sănătate a muncii.
- 1.4. Nu execută alte operații decât cele dispuse de conducerea societății, nu execută lucrări pentru care nu au calificarea și instruirea corespunzătoare, respectă disciplina la locul de muncă.
- 1.5. Folosesc corect în timpul lucrului echipamentul de protecție, fiind interzisă utilizarea acestuia în afara instituției sau înstrăinarea lui sub orice formă.
- 1.6. Au obligația să curețe echipamentul de protecție; este interzisă cu desăvârșire curățarea echipamentului cu materiale inflamabile, toxice sau cu ajutorul surselor de oxigen, aer comprimat etc.
- 1.7. Nu acceptă executarea unor lucrări pentru care nu sunt pregătiți profesional și instruiți pe linie de securitate și sănătate a muncii □ nu execută lucrări în afara atribuțiilor de serviciu.
- 1.8. În incinta spitalului, circulă pe căile de acces stabilite în acest sens; evită circulația în locurile periculoase și nu circulă cu mijloace de transport destinate materialelor și altor

obiecte.

- 1.9. Participă la toate întrunirile de securitate și sănătate a muncii, precum și la orice acțiune inițiată în acest domeniu.
- 1.10. În caz de accident de muncă, acordă accidentatului primul ajutor, anunță imediat șeful ierarhic, fără a schimba starea de lucruri (dacă acestea nu conduc în continuare la alte accidente) până la sosirea acestuia.
- 1.11. Aduc la cunoștința șefilor ierarhici orice abatere de la normele de securitate și sănătate a muncii săvârșite la locul de muncă.
- 1.12. Nu intră în zonele de restricție sau la locurile de muncă pentru care nu au fost instruiți, nu fac intervenții la tablourile electrice dacă nu sunt calificați în acest sens, chiar dacă acestea nu sunt sub tensiune.
- 1.13. Nu este permis să transporte, depoziteze și să manipuleze substanțe periculoase (explozive, toxice sau inflamabile) în condiții contrare prevederilor în vigoare și dacă nu au fost instruiți și desemnați special în acest sens.
- 1.14. Răspund de orice acțiune care scoate din funcțiune și avariază dispozitivele, instalațiile de lucru, de securitatea muncii precum și instrucțiunile afișate la locul de muncă.
- 1.15. Nu părăsesc locul de muncă fără știrea șefului ierarhic.
- 1.16. Mențin permanent locul de muncă și echipamentele tehnice cu care lucrează în perfectă ordine și curățenie.

## **5.2 Măsuri de prim ajutor în cazul producerii unui accident de muncă**

Se consideră accident de muncă vătămarea violentă a organismului, precum și intoxicația acută profesională, care au loc în timpul procesului de muncă, sau în timpul îndeplinirii îndatoririlor de serviciu, indiferent de natura juridică a contractului în baza căruia se desfășoară activitatea și care provoacă incapacitate temporară de muncă de cel puțin trei zile, invaliditate sau deces.

De asemenea, se consideră accident de muncă și:

- accidentul suferit de orice persoană ca urmare a unei acțiuni întreprinse din proprie inițiativă pentru prevenirea ori înlăturarea unui pericol ce amenință avutul public sau pentru salvarea de vieți omenești;
- accidentul cauzat de activități ce nu au legătură cu procesul muncii, dacă se produce la sediul persoanei juridice sau la adresa persoanei fizice ori în alt loc de muncă organizat de acestea în timpul programului;
- accidentul survenit în timpul și pe traseul normal al deplasării de la locul de muncă la domiciliu și invers.

- în cazul producerii unui accident, intervenția imediată a salvatorului are în vedere: analizarea situației, protejarea victimei, examinarea victimei, anunțarea accidentului, acordarea primului ajutor, supravegherea victimei și așteptarea sosirii echipei de specialitate;
- în cazul stopului respirator se vor folosi metodele de respirație artificială, executate prin metoda directă, respirație „gură la gură” sau respirația „gură la nas” sau prin metoda indirectă, reprezentată de apăsarea pe spate-brațe ridicate sau apăsarea pe piept-brațe ridicate;
- primul ajutor în caz de înecare prin înghițire necesită una sau mai multe din următoarele manevre, în funcție de vârsta și starea fizică a victimei: compresii (apăsări) abdominale, compresii (apăsări) pe torace, exploatarea și scoaterea cu degetele a obiectului străin din gură, ventilarea plămânilor prin deschiderea căilor respiratorii;
- în cazul accidentelor de muncă în care apar fracturi nu trebuie să se acționeze brutal, victima nu trebuie ridicată în picioare sau transportată înainte de imobilizarea fracturii;
- imobilizarea fracturii se face cu ajutorul atelelor confecționate special sau improvizate (bastoane, umbrele, bucăți de scândură sau placaj, șipci).

În acordarea primului ajutor trebuie să se respecte următoarele reguli:

- orice imobilizare trebuie să cuprindă două articulații (încheieturi), cea de deasupra și cea de dedesubtul focarului de fractură;
- la membre, atelele se pun de o parte și de alta a focarului de fractură;
- atelele se învelesc în vată sau alte materiale moi pentru a nu leza pielea, a nu stânjeni circulația sau a nu mări durerea;
- se evită aplicarea atelelor pe locul unde osul vine în contact direct cu pielea;
- se trage o fașă circulară, apoi șerpuitoare în jurul atelelor și a membrului fracturat, obținând o imobilizare provizorie;
- cel puțin două persoane trebuie să conlucreze la efectuarea imobilizării, astfel, una ridică membrul fracturat cu o mână, în timp ce cu palma cealaltă sprijină locul fracturii, iar cealaltă persoană aplică atelele și trage fașa.

În cazul în care accidentul de muncă se soldează cu fractură deschisă, trebuie procedat mai întâi la oprirea hemoragiei și la pansarea răni.

- orice os exteriorizat trebuie protejat cu feși de jur împrejur, dar nu trebuie forțat să intre înapoi în rană;

- pentru diminuarea durerii este necesară administrarea unui calmant (antinevralgic, algocalmin).



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 3 ore**



**Să ne reamintim**

Fiecare salariat are obligația să asigure aplicarea măsurilor referitoare la securitatea și sănătatea sa în muncă, precum și a celorlalți salariați.



Numărul de telefon la care se anunță o situație de urgență este **112**.



**Rezumat**

Pentru ca activitatea zilnică a băiețului la locul de muncă să decurgă bine, el trebuie să cunoască toate normele de securitate a muncii și ce măsuri poate lua în cazul unui accident de muncă. Pentru cunoașterea tuturor acestor norme și respectarea lor, angajatul trebuie să participe la instruirile periodice și exercițiile ce se fac în aceste domenii.



**Evaluare parțială**

### Test de autoevaluare

1. Durata instructajului SSM periodic este
  - a) cel puțin 8 ore
  - b) cel puțin 2 ore
  - c) atât cât stabilește angajatorul
2. Rezultatul instruirii în domeniul SSM se consemnează obligatoriu în
  - a) fișa de instruire individuală
  - b) fișa postului
  - c) carnetul de sănătate
3. Se consideră accident de muncă
  - a) orice lovire sau zgâriere
  - b) vătămarea violentă a organismului
  - c) lovirea de mașina instituției
4. Numărul pentru urgențe este
  - a) 0931
  - b) 911
  - c) 112

## Modul 2.

### U.I. 6. Normele de protecția muncii și acordare de prim ajutor în caz de incendii

#### Cuprins

6.1. Norme generale de protecție și stingere a incendiilor.....	127
6.2. Măsurile de prim ajutor în cazul producerii unui incendiu.....	131



#### Introducere

Orice instituție trebuie să își instruiască și să-și pregătească angajații cu privire la protecția împotriva incendiilor și stingerea incendiilor. La rândul lor, salariații trebuie să cunoască aceste norme și să le respecte, asigurând astfel un loc de desfășurare a activității profesionale sigur și fără pericole pentru integritatea lor.



#### Obiectivele unității de învățare

- să cunoască și să aplice normele de prevenire și stingere a incendiilor
- să cunoască măsurile de acordare a primului ajutor în caz de incendii.

### 6.1 Norme generale de protecție și stingere a incendiilor

#### *Măsurile privind protecția împotriva incendiilor*

Incendiul este o ardere inițiată de o cauză bine definită, cu sau fără voia omului, scăpată de sub control, în urma căreia se produc pierderi materiale și uneori de vieți omenești, pentru a cărei întrerupere este nevoie de o intervenție cu mijloace adecvate.

Persoanele fizice și juridice sunt obligate să respecte în orice împrejurare normele de prevenire și stingere a incendiilor și să nu primejduiască prin deciziile și faptele lor viața, bunurile și mediul. Orice persoană care observă un incendiu are obligația de a anunța prin orice mijloc pompierii, primarul sau poliția, după caz, și să ia măsuri după posibilitățile sale, pentru limitarea și stingerea incendiului.

În caz de incendiu, orice persoană are obligația de a acorda ajutor, când și cât este rațional posibil, semenilor aflați în pericol sau dificultate, din proprie inițiativă sau la solicitarea victimei, a autorităților administrative publice sau a reprezentanților acestora, precum și a pompierilor.

(<http://www.wfcgroup.ro/protectia-muncii-obligatiile-angajatorului/> Obligatiile angajatorilor pe

linie de protecție a muncii, L. 319/2006)

Art. 10. - (1) Angajatorul are următoarele obligații:

- a) să ia măsurile necesare pentru acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor și evacuarea lucrătorilor, adaptate naturii activităților și mărimii unității, ținând seama de alte persoane prezente;
- b) să stabilească legăturile necesare cu serviciile specializate, îndeosebi în ceea ce privește primul ajutor, serviciul medical de urgență, salvare și pompieri.

(2) Pentru aplicarea prevederilor alin. (1), angajatorul trebuie să desemneze lucrătorii care aplică măsurile de prim ajutor, de stingere a incendiilor și de evacuare a lucrătorilor.

(3) Numărul lucrătorilor menționați la alin. (2), instruirea lor și echipamentul pus la dispoziția acestora trebuie să fie adecvate mărimii și/sau riscurilor specifice întreprinderii și/sau unității.

Art. 11. - (1) Angajatorul are următoarele obligații:

- a) să informeze, cât mai curând posibil, toți lucrătorii care sunt sau pot fi expuși unui pericol grav și iminent despre riscurile implicate de acest pericol, precum și despre măsurile luate ori care trebuie să fie luate pentru protecția lor;
- b) să ia măsuri și să furnizeze instrucțiuni pentru a da lucrătorilor posibilitatea să oprească lucrul și/sau să părăsească imediat locul de muncă și să se îndrepte spre o zonă sigură, în caz de pericol grav și iminent;
- c) să nu impună lucrătorilor reluarea lucrului în situația în care încă există un pericol grav și iminent, în afara cazurilor excepționale și pentru motive justificate.

(2) Lucrătorii care, în cazul unui pericol grav și iminent, părăsesc locul de muncă și/sau o zonă periculoasă nu trebuie să fie prejudiciați și trebuie să fie protejați împotriva oricăror consecințe negative și nejustificate pentru aceștia.

(3) Angajatorul trebuie să se asigure că, în cazul unui pericol grav și iminent pentru propria securitate sau a altor persoane, atunci când șeful ierarhic imediat superior nu poate fi contactat, toți lucrătorii sunt ași să aplice măsurile corespunzătoare, în conformitate cu cunoștințele lor și cu mijloacele tehnice de care dispun, pentru a evita consecințele unui astfel de pericol.

(4) Lucrătorii nu trebuie să fie prejudiciați pentru cazurile prevăzute la alin. (3), cu excepția situațiilor în care aceștia acționează imprudent sau dau dovadă de neglijență gravă.

Conform **Legii nr. 307/2006** privind apărarea împotriva incendiilor și **Legii nr. 481/2004** privind protecția civilă, modificată și completată prin **Legea nr. 212/2006**, în fiecare structură de primire cu funcțiuni de cazare este prevăzută obligativitatea existenței planurilor de protecție împotriva incendiilor, acestea fiind:

- planul de evacuare;

- planul de depozitare a materialelor periculoase;
- planul de intervenție.

Prin aceste planuri trebuie să se asigure evacuarea rapidă a persoanelor și condiții optime pentru operațiunile de intervenție în situațiile de urgență publică. În acest sens, trebuie avut în vedere:

- căile de acces și de circulație ale construcțiilor de orice categorie trebuie astfel stabilite și marcate, încât să asigure evacuarea persoanelor, precum și circulația și orientarea rapidă a forțelor de intervenție;
- căile de evacuare a persoanelor în caz de incendiu se marchează cu indicatoare de securitate și se prevăd cu mijloace de iluminat, conform reglementărilor tehnice, astfel încât să se asigure vizibilitatea și să fie ușor recunoscute;
- fumatul în locuri cu pericol (risc) de incendiu, stabilite ca atare prin reglementări specifice sau prin dispoziții ale persoanelor fizice ori juridice abilitate, este interzis;
- locurile (zonele) în care este interzis fumatul se marchează conform reglementărilor specifice;
- locurile în care este permis fumatul se dotează și, după caz, se marchează conform reglementărilor.

### ***Atribuțiile angajatului pe linie PSI***

- 2.1. Să cunoască și să respecte normele de apărare împotriva incendiilor, aduse la cunoștință sub orice formă, de administrator sau de persoanele desemnate de acesta.
- 2.2. Să întrețină în bună stare de utilizare mijloacele de prevenire și stingere a incendiilor de la locul de muncă și să folosească dotările pentru apărarea împotriva incendiilor în scopul pentru care au fost asigurate, fiind interzisă utilizarea acestora în alte scopuri.
- 2.3. Să utilizeze, potrivit instrucțiunilor date de șefii ierarhici, instalațiile, mașinile, aparatura și echipamentele de lucru.
- 2.4. Să nu efectueze manevre și modificări nepermise la mijloacele tehnice de protecție sau de intervenție pentru stingerea incendiilor.
- 2.5. Să comunice imediat șefilor ierarhici orice situație pe care sunt îndreptățiți să o considere un pericol de incendiu, precum și orice defecțiune sesizată la sistemele de protecție sau intervenție pentru stingerea incendiilor.
- 2.6. Să coopereze cu salariații desemnați de administrator, atât cât le permit cunoștințele și sarcinile, în vederea realizării măsurilor de apărare împotriva incendiilor; să acorde ajutor, atât cât este rațional posibil, oricărui alt salariat aflat într-o situație de pericol.
- 2.7. Să verifice obligatoriu locurile de muncă la începerea programului de lucru și la terminarea



acestui, în vederea depistării și înlăturării unor eventuale pericole și cauze de incendiu.

2.8. Să cunoască măsurile de apărare împotriva incendiilor specifice locurilor de muncă și modul de folosire a mijloacelor de stingerea a incendiilor.

### ***Evacuarea persoanelor***

Prin evacuarea persoanelor se urmărește scoaterea organizată a acestora din spațiile în care incendiul sau alte evenimente pot afecta viața și sănătatea oamenilor. Ordinea în care sunt evacuate persoanele în caz de situație de urgență este: întâi copiii, apoi bătrânii, urmează femeile și după aceea bărbații.

Căile de circulație prin care se realizează evacuarea sunt constituite din uși, scări, coridoare care asigură ieșirea persoanelor în exterior, la nivelul solului, în cel mai scurt timp posibil.

Se recomandă elaborarea unui ***plan de evacuare*** a persoanelor care trebuie să cuprindă:

- starea și configurația clădirii;
- ordinea evacuării și traseele ce trebuie urmate;
- persoanele care conduc operațiunea de evacuare;
- transportul persoanelor ce nu se pot deplasa singure;
- mijloace pentru alarmarea persoanelor;
- cooperarea cu unitățile de pompieri militari, salvarea sau alte forțe ce pot veni în ajutor.

Instructajele PSI se efectuează după cum urmează:

- *instructajul introductiv general*, cu o durată de 8 ore, se efectuează la angajare;
- *instructajul specific locului de muncă* are tot o durată de 8 ore și se efectuează la locul de muncă, de către conducătorul unității;
- *instructajul periodic* se efectuează lunar și are o durată de 2 ore;
- *instructajul pe schimb*, acolo unde situația o impune;
- *instructajul pentru lucrări periculoase*;
- *instructajul la conversia profesională*.

Rezultatul instruirii lucrătorilor în domeniul PSI se consemnează în mod obligatoriu în fișa de instruire individuală, cu indicarea materialului predat, a duratei și a datei instruirii, iar fișa se semnează de către lucrătorul instruit și de către persoanele care au efectuat și verificat instruirea.

*Numărul de telefon la care se anunță o situație de urgență este 112*

## **6.2 Măsuri de prim ajutor în cazul producerii unui incendiu**

*În cazul arsurilor prin acțiunea focului*, primul ajutor se va acorda astfel:

- se stinge focul folosind extingtorul, aruncând peste victimă o pătură sau rostogolind-o la pământ;
- se calmează durerile, administrând medicamente antialgice (algocalmin, antinevralgic);
- victima, dacă este conștientă, va primi apă minerală, ceai, sirop, pentru compensarea pierderilor de lichide și săruri.

*În cazul arsurilor termice superficiale* primul ajutor se va acorda astfel:

- imersiunea imediată a părții arse în apă rece sau în alcool, pentru a ușura durerea, pentru a reduce inflamarea și bășicarea și pentru a preveni lezarea ulterioară a țesuturilor;
- se va acoperi arsura cu un pansament curat, lipsit de scame, de preferat steril.

*În cazul arsurilor termice mai serioase*, se anunță în cel mai scurt timp medicul și se acordă primul ajutor, controlând respirația victimei (dacă este necesar, se aplică respirația „gură la gură”, se acoperă uor zona arsă cu un pansament curat și lipsit de scame, preferabil steril.

*În cazul accidentelor prin arsură chimică* primul-ajutor se aplică inundând imediat cu apă rece din abundență zona arsă, pentru a „spăla” substanțele chimice, apoi se procedează ca la arsura termică.

*În cazul arsurilor electrice*, primul ajutor se acordă controlând respirația și apoi aplicând respirația artificială dacă este necesar, controlând circulația sângelui și aplicând resuscitarea cardio-respiratorie, dacă pulsul nu este sesizabil, toate acestea făcându-se după ce persoana accidentată este scoasă de sub acțiunea curentului electric.

*În cazul intoxicațiilor cu fum* victima prezintă: cefalee, agitație, tulburări de conștientă până la comă, depozite de funingine la nivelul orificiilor nazale, a gurii, a faringelui, tuse, dispnee, voce răgușită. Se procedează la scoaterea victimei din spațiul cu fum, având grijă de propria persoană, se evaluează starea victimei, se solicită ajutor medical, se fac manevre de resuscitare cardio-respiratorie, dacă este necesar și dacă este posibil se administrează oxigen.

*În cazul intoxicațiilor cu CO<sub>2</sub>* se scoate victima din mediul toxic, se transportă cât mai repede la spital, dacă e la îndemână, se administrează oxigen. Semnele unei intoxicații cu CO<sub>2</sub> sunt: astenie, cefalee, amețeli, grețuri, vărsături, pierderea cunoștinței și aspect vișiniu al pielii.



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 3 ore**



### Să ne reamintim

Angajatul trebuie să cunoască și să respecte normele de apărare împotriva incendiilor, aduse la cunoștință sub orice formă, de administrator sau de persoanele desemnate de acesta.

Prin evacuarea persoanelor se urmărește scoaterea organizată a acestora din spațiile în care incendiul sau alte evenimente pot afecta viața și sănătatea oamenilor.

Numărul de telefon la care se anunță o situație de urgență este **112**.



### Rezumat

Pentru ca activitatea zilnică a băiețului la locul de muncă să decurgă bine, el trebuie să cunoască toate normele de protecție și stingere a incendiilor și măsuri de prim ajutor în caz de incendiu. Pentru cunoașterea tuturor acestor norme și respectarea lor, angajatul trebuie să participe la instruirile periodice și exercițiile ce se fac în aceste domenii.



### Evaluare parțială











#### Test de autoevaluare

1. Durata instructajului PSI periodic este
  - a) cel puțin 8 ore
  - b) cel puțin 2 ore
  - c) atât cât stabilește angajatorul
  - d) din 6 în 6 luni
2. Instruirea periodică PSI se face:
  - a) o dată pe an
  - b) o dată pe lună
  - c) fișa postului
  - d) cartea de muncă
3. Rezultatul instruirii în domeniul PSI se consemnează obligatoriu în
  - a) fișa de instruire individuală
  - b) 0931
  - c) 911
  - d) 112
4. Numărul pentru urgențe este
  - a) copiilor
  - b) persoanelor în vârstă
  - c) personalului
5. Evacuarea de urgență a unui spațiu sau a unei instituții începe cu evacuarea

6. Afișarea obligatorie într-o instituție la orice etaj este cea a

- a) organigramei instituției
- b) planul de evacuare
- c) numele conducerii instituției

### Răspunsuri la testele de autoevaluare

	<p><i>Rezolvări test autoevaluare M2.U1.:</i></p> <p>1. c) , 2. a) , 3. d) , 4. b) , 5.c) , 6. c) , 7. b)</p>	
	<p><i>Rezolvări test autoevaluare M2.U2.:</i></p> <p>1. a) , 2. c) g) j) n) , 3. f) , 4. b) d) , 5.e) , 6. h) k) m), 7. i) l)</p>	
	<p><i>Rezolvări test autoevaluare M2.U3.:</i></p> <p>1. a) , 2. b) , 3. b) , 4. c) , 5.a) , 6. c) , 7. b)</p>	
	<p><i>Rezolvări test autoevaluare M2.U5.:</i></p> <p>1. b) , 2. a) , 3. b) , 4. c)</p>	
	<p><i>Rezolvări test autoevaluare M2.U6.:</i></p> <p>1. b) , 2. c) , 3. c) , 4. c) , 5.a) , 6. b)</p>	

### Bibliografie

1. \*\*\* *Igiena și protecția muncii*, www.scribd.com
2. \*\*\* *Legea nr. 319 din 14 iulie 2006 - Legea securității și sănătății în muncă* , Publicat in Monitorul Oficial, Partea I nr. 646 din 26/07/2006, Intrare în vigoare: 01/10/2006
3. \*\*\* *Ordinul nr. 1136/27 iunie 2007 al ministrului sănătății publice*, publicat in Monitorul Oficial, partea I, nr. 484/19 iulie 2007
4. \*\*\* *Ordin nr. 261/06.02.2007 pentru aprobarea Normelor tehnice privind curățarea, dezinfectia și sterilizarea în unitățile sanitare* - publicat in M.O. nr.128/21.02.2007
5. \*\*\* *Ordin nr. 840/14.05.2007 pentru modificarea și completarea Normelor tehnice privind curățarea, dezinfectia și sterilizarea în unitățile sanitare*, aprobate prin Ordinul ministrului sănătății publice nr. 261/2007 - publicat in M.O. nr. 350/23.05.2007
6. \*\*\* *Organizația Mondială a Sănătății - Clasificarea Internațională a Funcționării, Dizabilității și Sănătății* - 2001, trad. românească Chiroiu G., Ed. MarLink, București

2004.

7. \*\*\* *Norma tehnică unitară pentru realizarea documentațiilor complexe de atestare a funcționării stațiilor balneare, climatice [balneoclimatice] de organizare a întregii activități de utilizare a factorilor naturali* din 23 iulie 2004 (Norma tehnică din 2004), Publicat în Monitorul Oficial 752 din 18 august 2004 (M. Of. 752/2004)

---

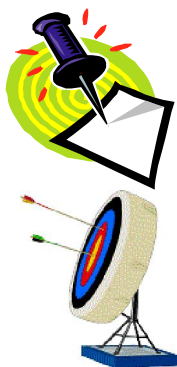
**Modul 3. COMUNICAREA LA LOCUL DE MUNCĂ**


---



## Cuprins

<b>U.I.1. Comunicarea cu pacienții și familiile acestora.....</b>	<b>136</b>
<b>U.I.2. Comunicarea interactivă cu personalul medical superior.....</b>	<b>143</b>
<b>U.I.3. Comunicarea interactivă cu personalul auxiliar.....</b>	<b>147</b>



### Obiectivele modului

- Dezvoltarea capacității de a comunica eficient în plan vertical și orizontal în cadrul departamentului.
- Optimizarea metodelor de comunicare în timpul și în interesul profesiei.
- Dezvoltarea și îmbunătățirea capacității de a comunica cu pacienții.
- Dezvoltarea capacității de ascultare activă și empatică față de pacienți și familiile acestora.



**Durata modului – 10 ore**

**Durata medie orientativă de parcurgere a unităților de învățare**

**U.I.1. Comunicarea cu pacienții și familiile acestora – 4 ore**

**U.I.2. Comunicarea interactivă cu personalul medical superior – 2 ore**

**U.I.3. Comunicarea interactivă cu personalul auxiliar – 2 ore**

**Autoevaluare – la sfârșitul fiecărei unități de învățare**

**Evaluare parțială – 2 ore / 2 sesiuni**

**Rezolvarea temelor – la sfârșitul unităților de învățare**



## Modul 3.

### U.I. 1. Comunicarea cu pacienții și familiile acestora

#### Cuprins

1.1. Tipuri de comunicare profesională.....	136
1.2. Transmiterea informațiilor medicale.....	139
1.3. Forme de ascultare activă.....	139
1.4. Confidențialitatea față de pacient.....	140



#### Introducere

Comunicarea este cheia relațiilor stabilite între terapeut și pacient. O bună comunicare bazată pe încredere și respect reciproc duce la o interrelaționare care facilitează atât tratamentul cât și recuperarea, existând un stimulent motivațional. Comunicarea între terapeut și pacient, dar și între terapeut și aparținătorii pacientului, trebuie să fie bazată pe încredere și confidențialitate.



#### Obiectivele unității de învățare

- să-și însușească regulile de comunicare cu pacienții și aparținătorii acestora pe teme medicale
- să respecte deontologia profesională în cadrul comunicării
- să comunice respectând starea pacientului și nivelul său de înțelegere.

#### 1.1 Tipuri de comunicare profesională

Comunicarea face posibilă coexistența oamenilor, este modul de a stabili un contact cu ceilalți. Comunicarea directă între oameni este realizată prin intermediul cuvintelor sau a gesturilor. Comunicarea reprezintă un sistem de transmitere a unor mesaje ca rod al gândirii, dar și a unor atitudini și reacții prin expresii fizice (sunete și gesturi).

**Comunicarea verbală** este o comunicare voluntară, cu intenție și cu scopul de a transmite anumite mesaje între cei doi factori ai comunicării, emițătorul (cel care vorbește) și receptorul (cel care ascultă). Mijlocul principal de comunicare între oameni, care este limbajul, are două forme de întrebuințare: orală și scrisă. Prin comunicarea verbală pot fi realizate activități ca: obținerea și transmiterea de informații, elaborarea unor propuneri, exprimarea unor opinii.

*Principiile comunicării verbale* sunt:

1. Claritatea – cuvintele trebuie să fie bine alese, exacte și potrivite cu ideile pe care le exprimă,

sa fie logic înlănțuite pentru a putea fii înțelese, fiind asigurată prin folosirea propozițiilor și frazelor scurte.

2. Simplitatea și naturalețea – acest principiu constă într-o exprimare directă, firească și lipsită de exagerări.

3. Corectitudinea – o exprimare corectă, constă în respectarea regulilor gramaticale.

4. Politețea și demnitatea – constau în tonul și frecvența folosite în comunicare însoțite de anumite gesturi, voluntare și involuntare.

**Comunicarea nonverbală** este făcută prin mișcări și gesturi care pot fi intenționate (voluntare, voite), sau neintenționate (involuntare, spontane). În cadrul comunicării nonverbale se evidențiază mai multe modalități de a comunica, prezentate în cele ce urmează.

1) *Comunicarea tactilă* – transmiterea mesajului prin atingere: atingeri care transmit emoții, pozitive sau negative, atingeri ludice (în joacă), atingeri „de control” care direcționează sau sugerează anumite intenții, atingeri ritualice (religioase).

2) *Comunicarea gestual-kinezică* – gesturi care pot să se substituie comunicării verbale (exprimarea surdo-mușilor) sau completând ideea exprimată verbal (gesturi cu mâinile sau capul, care întăresc comunicarea unui mesaj) sau sugerând adaptarea comunicării la mediu (gesturi de a scădea tonul vocii, gesturi de control al comportamentului).

Comunicarea se realizează pe trei niveluri:

1. Logic (oral sau scris)
2. Paraverbal
3. Nonverbal.

Dintre acestea, nivelul logic (deci cel al cuvintelor) reprezintă doar 7% din totalul actului de comunicare; 38% are loc la nivel paraverbal (ton, volum, viteza de rostire...) și 55% la nivelul nonverbal (expresia facială, poziția, mișcarea, îmbrăcămintea etc.).

Având în vedere toate aceste caracteristici ale comunicării, comunicarea profesională trebuie să se încadreze în toate aceste tipuri de comunicare. În cadrul relațiilor profesionale, băieșul are mai multe niveluri de comunicare:

- a) comunicarea cu pacienții
- b) comunicarea cu aparținătorii
- c) comunicarea cu colegii de serviciu
- d) comunicarea cu superiorii.

Comunicarea profesională presupune derularea secvențială a posturilor de emițător, dar și de receptor din partea angajatului.

a) *comunicarea cu pacienții* – este strict necesară atât pentru facilitarea procesului de terapie, respectiv pentru:



- explicarea mișcărilor care urmează să le facă pacientul,
- explicarea mișcărilor și atingerilor pe care urmează să le facă terapeutul,
- informații despre senzațiile resimțite pe parcursul terapiei (durere, arsuri, relaxare)
- schimb de informații despre boală, despre evoluția ei, despre simptomele resimțite,
- informații despre starea momentană a sănătății,
- informații despre alte terapii sau tratamente la care a fost supus sau le face în paralel.

În cadrul comunicării cu pacienții trebuie respectate anumite reguli de comunicare, cum ar fi cele legate de atitudinile terapeutului (respect, compasiune, solitudine), cele legate de nivelul vocabularului utilizat, care nu trebuie să fie nici prea amical, dar nici foarte serios inspirând o superioritate a specialistului. De aceea, se spune că este indicată adaptarea comunicării la nivelul de înțelegere și dorința de colaborare a pacientului, pentru a obține cele mai eficiente efecte ale terapiei. Este foarte important de reținut faptul că terapeutul nu trebuie să utilizeze un vocabular nici prea familiar (amical, cu aluzii referitoare la unele deficiențe ale construcției anatomice ale pacientului, cu vulgarisme sau insinuări), nici prea științific (denumiri anatomice străine vocabularului comun, sau ale afecțiunilor care pot speria pacientul) și nicidecum plin de regionalisme care poate pune pacientul în situația de a nu înțelege mesajul.

- b) comunicarea cu aparținătorii* – trebuie să se bazeze pe sinceritate, asigurându-se că aceștia înțeleg ceea ce li se comunică, iar conținutul mesajului trebuie să se axeze complet pe starea sau evoluția sănătății pacientului.
- c) comunicarea cu colegii de serviciu* – trebuie să respecte regulile instituției, să facă apel la respect și bună înțelegere, să nu implice conflicte sau atitudini de superioritate și mai ales să nu se deruleze în prezența pacienților, decât dacă aceste mesaje sunt în interesul și sprijinul acestora.
- d) comunicarea cu superiorii* – trebuie să se mențină în sfera respectului pentru funcție, aceasta primând în fața vârstei, fără comentarii, să fie clară și corectă, cu politețe și respect.

Toate formele de comunicare ale terapeutului în cadrul profesional trebuie să concorde între transmiterea aceluiași mesaj, deci gesturile să întărească comunicarea verbală, iar respectul să fie afișat și în mimică și în ținută.

Atunci când pacientul sau aparținătorii solicită anumite informații de la terapeut, acesta trebuie să se limiteze numai la domeniul strict al pregătirii sale, fără a sugera alte diagnostice medicale care să completeze sau să contrazică diagnosticul medicului specialist. Recomandările făcute pentru terapie și continuarea tratamentului se fac numai în conformitate cu opiniile medicului curant, nu în afara acestora. Nicidecum terapeutul nu trebuie să facă referiri la stadiile

terminale ale bolii și nu trebuie să se implice în opinii medicale care îi depășesc competența.

La recomandarea tratamentelor post-cură, la solicitarea pacientului și cu acordul medicului, se descriu procedurile ce pot fi aplicate la domiciliu, specificându-se exact cele mai importante elemente: durata, tehnica, temperatura apei, dozarea soluțiilor. În cele mai multe cazuri aceste explicații pot fi însoțite de demonstrații scurte, pentru a se asigura că mesajul transmis este clar și înțeles de solicitant.

## 1.2 Transmiterea informațiilor medicale

**Informațiile medicale** cele mai importante în cadrul hidroterapiei vin din partea medicilor specialiști. Terapeuții sau angajații care aplică recomandările medicale pot comunica pacienților doar ceea ce este scris în fișa de diagnostic și tratament, comunicarea lor dominantă constând în:

- termenii de programare a tratamentului cu explicarea programului și a raportului dintre procedură și momentul zilei în care aceasta se aplică,
- indicații despre cum trebuie să se echipeze pacientul pe timpul procedurii, din perspectiva aplicării pe anumite zone,
- indicații despre corelarea curelor externe sau tratamentelor medicamentoase cu curele de hidroterapie,
- îndrumări în poziționarea pe perioada procedurii și atenționări asupra senzațiilor ce le pot resimți,
- îndrumări despre activitățile ce le pot face după procedura implementată,
- solicitarea informațiilor despre reacțiile resimțite după fiecare procedură.

Termenii de explicare trebuie să fie la nivelul de înțelegere al pacienților.

Terapeutul transmite informații medicale și spre superiori, în general sub formă scrisă, sau orală când este cazul, iar această comunicare trebuie să se facă în termeni medicali concreți, așa cum sunt prevăzuți în fișa de tratament. Informațiile transmise spre superiori trebuie să concorde cu informațiile transmise pacientului sau aparținătorilor acestuia.

## 1.3 Forme de ascultare activă

„Să asculți activ înseamnă să adopți o atitudine înțelegătoare: să nu interpretezi, să nu judeci, să nu acuzi, să nu critici, să nu devalorizezi, să nu denigrezi, să nu insulti, să nu vorbești despre tine însuși, să nu schimbi subiectul, să nu dai sfaturi care nu au fost cerute, să nu te gândești înainte la ceea ce vei spune în timp ce interlocutorul își prezintă problema, ci să te concentrezi asupra lui, încercând să-l înțelegi.” (principiile ascultării eficiente)

**Ascultarea activă** este un mod de a reacționa prin care partenerul este stimulat să

continue să vorbească și care va permite totodată ca ceea ce spune să fie înțeles. Elementele de comunicare nonverbală însoțesc permanent o ascultare care se vrea a fi activă. Nu ascultăm doar cu urechile, ci cu întreg corpul: aplecare înainte a corpului, clătinări ușoare din cap, menținerea contactului vizual, zâmbet etc.

*Prima tehnică utilizată* pentru ascultarea activă este **tăcerea**. Tăcerea este destinată pentru a permite interlocutorului să vorbească sau să-și caute ideile. Tăcerea permite deseori cea mai bună empatie, care se realizează în liniște.

*O alta tehnică* este aceea a **interogării**: punerea întrebărilor adecvate, pe un ton cald și blând, pentru a-i permite interlocutorului să se exprime liber, pentru a afla informațiile exacte, nevoile, preocupările, anxietățile și dificultățile pe care le întâmpină. Întrebările adresate demonstrează că se ascultă și se încurajează comunicarea, iar răspunsurile permit dezvoltarea unor noi argumente.

#### 1.4 Confidențialitatea față de pacient

**Confidențialitatea** presupune păstrarea informațiilor aflate de la o persoană, în cazul prezent de la pacient, fără a le împărtăși altora sau ale le comunica în cadrul altor grupuri profesionale sau extraprofesionale fără acordul celui care le-a emis.

Între terapeut și pacient, sau terapeut și aparținătorii pacientului, trebuie să existe anumite reguli de confidențialitate, acest lucru determinând mai multă încredere din parte pacientului și familiei acestuia.

Confidențialitatea medic-pacient, sau orice alt angajat al sistemului sanitar și pacient este protejată prin lege (Legea nr. 46 din 21.01.2003 privind drepturile pacientului, Monitorul Oficial nr. 51 din 29.01.2003):

**Art. 21.** Toate informațiile privind starea pacientului, rezultatele investigațiilor, diagnosticul, prognosticul, tratamentul, datele personale sunt confidențiale chiar și după decesul acestuia.

**Art. 22.** Informațiile cu caracter confidențial pot fi furnizate numai în cazul în care pacientul își dă consimțământul explicit sau dacă legea o cere în mod expres.

**Art. 23.** În cazul în care informațiile sunt necesare altor furnizori de servicii medicale acreditați, implicați în tratamentul pacientului, acordarea consimțământului nu mai este obligatorie.

**Art. 24.** Pacientul are acces la datele medicale personale.

**Art. 25.** (1) Orice amestec în viața privată, familială a pacientului este interzis, cu excepția cazurilor în care această imixtiune influențează pozitiv diagnosticul, tratamentul ori îngrijirile acordate și numai cu consimțământul pacientului.

(2) Sunt considerate excepții cazurile în care pacientul reprezintă pericol pentru sine sau pentru sănătatea publică.

Confidențialitatea este uneori invocată și de către pacient față de aparținătorii lui, fapt de care terapeutul trebuie să țină cont și să nu divulge informațiile primite sub această solicitare.

Există însă și reguli ale bunului simț comun în invocarea confidențialității, și anume acelea a solicitărilor unor informații care țin de viața pacientului, care nu au legătură cu tratamentul sau starea de sănătate. Astfel, terapeutul nu va solicita informații abuzând de credulitatea și încrederea pacientului sugerată de confidențialitatea relației, despre viața personală sau relațiile din viața socială a pacientului. Solicitarea unor informații extrapatologice și de viață intimă trec în sfera abuzului în funcție și pot afecta cariera profesională.

Tot în sfera abuzului intră și solicitarea informațiilor de la pacienții minori, care datorită discernământului precar generat de vârstă, pot da mesaje sau informații a căror acuratețe și realism nu se poate verifica.



#### **Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 4 ore**

##### **Să ne reamintim**

*Comunicarea* reprezintă un sistem de transmitere a unor mesaje.

*Comunicarea verbală* este o comunicare voluntară, cu intenție și cu scopul de a transmite anumite mesaje prin cuvinte.

*Comunicarea nonverbală* este realizată prin mișcări și gesturi care pot fi intenționate sau neintenționate

*Ascultarea activă* este un mod de a reacționa prin care partenerul este stimulat să continue să vorbească și care va permite totodată ca ceea ce spune să fie înțeles.

*Confidențialitatea* presupune păstrarea informațiilor aflate de la o persoană, fără a le împărtăși altora sau a le comunica în cadrul altor grupuri profesionale sau extraprofesionale fără acordul celui care a furnizat informația.



##### **Rezumat**

Relația în cadrul hidroterapieii se bazează foarte mult și pe comunicarea între terapeut și pacient, atât în cadrul procedurilor, cât și în cadrul respectării programului de terapie și a furnizării informațiilor despre starea organismului resimțită în timpul, sau după efectuarea ședințelor. Comunicarea între terapeut și pacient sau aparținătorii acestuia, trebuie să se bazeze pe respect, decență și confidențialitate.



## Evaluare parțială

### Test de autoevaluare

**1. Ce asigură comunicarea verbală?**

- a) furnizarea de informații
- b) o formă de terapie
- c) relaxare
- d) stres

**2. Care este rostul comunicării nonverbale?**

- a) să se elibereze omul de stres
- b) să ajute terapeutul
- c) să susțină comunicarea verbală
- d) să facă atmosfera

**3. Care este prima condiție a ascultării active?**

- a) notarea informațiilor
- b) privitul în registru
- c) statul cu spatele
- d) privirea îndreptată spre cel ce comunică

**4. Ce înseamnă confidențialitate?**

- a) limite în întrebări
- b) păstrarea secretului asupra informației
- c) prietenie între cei ce comunică
- d) o regulă a terapiei

**5. Cine dă informații și indicații pentru terapie?**

- a) pacientul
- b) medicul
- c) aparținătorii
- d) terapeutul

**6. Al cui accept este obligatoriu și necesar pentru desfășurarea tratamentului la un pacient?**

- a) al pacientului
- b) al medicului
- c) al aparținătorilor
- d) al terapeutului

## Modul 3.

### U.I. 2. Comunicarea interactivă cu personalul medical superior

#### Cuprins

2.1. Primirea și transmiterea informațiilor .....	143
2.2. Raportarea activității proprii .....	145



#### Introducere

În situațiile de terapie informațiile circulă pe mai multe paliere: între medic și terapeut, între medic și pacient, între terapeut și pacient, între pacient și aparținători, ca și între terapeut/medic și aparținătorii pacientului. O altă direcție de comunicare este între angajații instituției, respectiv între terapeut și personalul auxiliar care se ocupă de întreținere și reparații, sau personalul care este angajat la spălătorie sau la magazia de materiale.



#### Obiectivele unității de învățare

- să folosească metoda de comunicare adecvată scopului și importanței comunicării
- să analizeze și să selecteze cu discernământ informațiile pentru a asigura acuratețea și relevanța acestora.

#### 2.1 Primirea și transmiterea informațiilor

Sistemul informațional: *primirea*, *prelucrarea* și *transmiterea informațiilor* sunt reglementate în fiecare instituție prin regulamentul de ordine interioară, dar și prin fișa postului care stipulează care sunt relațiile de subordonare și colaborare pentru fiecare angajat. Regulile de comunicare eficientă într-o instituție sunt următoarele:

- ❖ Metoda de comunicare este utilizată conform situației date și a interlocutorului, pentru transmiterea și primirea corectă și rapidă a informațiilor.
- ❖ Transmiterea și primirea informațiilor este efectuată cu respectarea permanentă a raporturilor ierarhice și funcționale.
- ❖ Limbajul utilizat este specific locului de muncă, pentru primirea și transmiterea informațiilor cu corectitudine, iar modul de adresare este concis și politicos.
- ❖ Întrebările sunt formulate pertinent și logic pentru obținerea de informații suplimentare și de clarificări.
- ❖ Comunicarea cu interlocutorii se realizează în scopul asigurării bunei desfășurări a

activităților de la locul de muncă.

Informațiile medicale sunt transmise între medic și terapeut prin intermediul fișei de tratament, care conține durata tratamentului, procedurile care trebuie aplicate și diagnosticul pentru care se aplică tratamentul, respectiv cura balneară. Când medicul profesează în baza de tratament, deci sunt în aceeași incintă, există ședințe de informare în care medicul și terapeutul pot comunica direct, oral, nu numai prin intermediul documentelor medicale.

Un alt palier de comunicare a informațiilor este cel dintre terapeut și pacient, în care informațiile sunt transmise în ambele direcții și trebuie focalizat pe tratament și procedurile urmate în cadrul lui. Informațiile furnizate de pacient sunt structurate pe baza unui necesar de informații solicitate de terapeut, pentru orientarea acțiunilor ulterioare și a tehnicilor implicate de proceduri. De asemenea, terapeutul poate solicita informații despre simptomatologie în timpul și după fiecare procedură.

Terapeutul trebuie să fie foarte atent la vârsta persoanei căreia i se solicită informații despre pacient, sau a pacientului, ca și la diagnosticul complet pus de medicul specialist. În cazul vârstnicilor există situații de boli sau tulburări psihice generate de vârstă (amnezii, demență senilă etc.) care diminuează mult valoarea informației din punct de vedere medical. De asemenea, sunt persoane cu retard mintal care nu pot furniza informațiile solicitate, ca și persoane cu tulburări psihice a căror informație este pusă sub semnul întrebării; de aceea, terapeutul trebuie să fie foarte atent cui solicită informațiile și care este gradul lor de veridicitate.

Informațiile profesionale pot fi transmise și între cadrele sanitare, respectiv băieșul transmite asistentei șefe ce are de comunicat, de la starea pacienților și derularea tratamentului, la necesarul de materiale, sau la starea echipamentelor care sunt în dotarea cabinetului.

În cadrul unui grup profesional există și discuții de grup, în cadrul ședințelor, sau a unor adunări cu caracter de informare științifică, în care comunicarea informațiilor are de respectat anumite reguli:

- ◆ Problemele apărute sunt discutate și rezolvate într-un mod agreeat și acceptat de toți membrii grupului.
- ◆ Opiniile și punctele de vedere proprii sunt comunicate deschis, pentru clarificarea problemelor ce pot apare.
- ◆ Opiniile proprii sunt susținute cu argumente clare, prin intervenții prompte și logice.
- ◆ Participarea la discuții în grup este efectuată cu respectarea opiniilor și a drepturilor celorlalți colegi.
- ◆ Divergențele apărute sunt comunicate deschis șefului direct, pentru rezolvarea acestora cu promptitudine, în vederea asigurării unei activități fluente.

Cu personalul auxiliar de întreținere a echipamentelor și instalațiilor, comunicarea se

face de cele mai multe ori prin intermediul șefului de secție (anunțarea defectărilor sau deteriorărilor) iar, când personalul se prezintă pentru reparații, terapeutul asistă la remedierea defecțiunilor, timp în care comunică amiabil și colegial în limitele normelor impuse de regulamentul instituției.

Indiferent de raporturile ierarhice stabilite de funcțiile din instituție, comunicarea în cadrul acesteia trebuie să se facă în spiritul respectului reciproc, evitându-se ori fel de conflicte, dar mai ales orice fel de comunicare denigrantă la adresa unui angajat din unitate, mai ales față de persoane străine unității (pacienți sau aparținători), pentru că asemenea comportamente duc la deteriorarea imaginii unității sau instituției sanitare sau de tratament.

Comunicarea trebuie făcută cu un scop precis; fie cu pacienții sau personalul unității, trebuie să se facă în termeni de respect, păstrându-se astfel un climat de muncă satisfăcător pentru toți angajații, dar și pentru beneficiarii acestora.

## 2.2 Raportarea activității proprii

Raportarea activității proprii se face în urma unei analize atente a informației, selectându-se numai acele informații care sunt relevante și care sunt sintetizate în fraze profesionale, respectând normele de comunicare în cadrul instituției. Această formă de comunicare este o competență strict necesară conținută de fișa postului pentru orice angajat al oricărei instituții.

Raportarea activității proprii se face atât în scris cât și oral, în funcție de cine solicită informațiile și în ce scop se face această comunicare. Raportarea poate fi justificativă pentru stabilirea normei și a salarizării, această formă fiind de obicei scrisă, de cele mai multe ori sub forma unor tabele, sau ca înregistrare în registrul pe prezență care este semnat zilnic. Raportarea activității proprii se face conform evidențelor primare din registrul de tratament/terapii de către angajatul care îl întocmește și în cadrul căruia există și planificarea activității în limitele orelor lucrate în baza de tratament.



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 2 ore**

**Să ne reamintim**

Sistemul informațional: *primirea*, prelucrarea și *transmiterea informațiilor* sunt reglementate în fiecare instituție prin regulamentul de ordine interioară, dar și prin fișa postului.





### Rezumat

Comunicarea în cadrul unei instituții se face în scopul transmiterii informațiilor care indică și justifică activitatea derulată. Această comunicare presupune transmiterea informațiilor pe verticală (între subordonați și subalterni, în ambele direcții), dar și pe orizontală (între colegii cu funcții similare). Indiferent de raporturile ierarhice stabilite de funcțiile din instituție, comunicarea în cadrul acesteia trebuie să se facă în spiritul respectului reciproc, evitându-se ori fel de conflicte.



### Evaluare parțială

#### Test de autoevaluare

#### 1. Transmiterea și primirea informațiilor este efectuată cu respectarea

- |  |                  |
|--|------------------|
| a) raporturilor de vârstă                | c) preferințelor |
| b) raporturilor ierarhice și funcționale | d) simpatiilor   |

#### 2. Modul de adresare la locul de muncă trebuie să fie

- |  |                        |
|--|------------------------|
| a) eliberat de prejudecăți             | c) indiferent          |
| b) direct și conform stării emoționale | d) concis și politicos |

#### 3. Întrebările sunt formulate

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| a) pertinent și logic      | c) cu menajamente  |
| b) direct fără menajamente | d) scurt și concis |

#### 4. Problemele apărute sunt discutate și rezolvate într-un mod

- |  |                  |
|--|------------------|
| a) în favoarea celui mai în vârstă             | c) cum vor șefii |
| b) agreat și acceptat de toți membrii grupului | d) conform legii |

#### 5. Opiniile proprii sunt susținute cu

- |          |                    |
|----------|--------------------|
| a) probe | c) argumente clare |
| b) tupeu | d) îndrăzneală     |

#### 6. Participarea la discuții în grup este efectuată cu respectarea

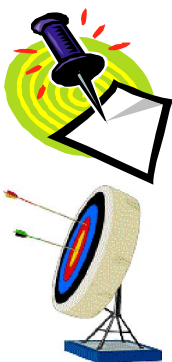
- |   |                              |
|---|------------------------------|
| a) celor cu funcții superioare                  | c) timpului afectat acestora |
| b) opiniilor și a drepturilor celorlalți colegi | d) cu indiferență            |

## Modul 3.

### U.I. 3. Comunicarea interactivă cu personalul auxiliar

#### Cuprins

3.1. Forme de solicitare a reviziei sau reparării echipamentelor .....	147
3.2. Norme specifice de comunicare instituțională .....	148



#### Introducere

#### Obiectivele unității de învățare

- să folosească metode de comunicare adecvată scopului comunicării
- să selecteze cu discernământ informațiile pentru a asigura acuratețea și relevanța acestora.

#### 3.1 Forme de solicitare a reviziei sau reparării echipamentelor

*In cazul reviziei*, utilizatorul echipamentului transmite șefului de secție o solicitare scrisă, iar asistenta șefă sau șeful secției emite o comandă prin care solicită revizia echipamentelor și instalațiilor eventual înlocuirea elementelor uzate. Prestatorul (în prezența beneficiarului) întocmește *Nota de constatare* și, în cazul firmelor care fac revizia, *Devizul antecalcul* care va fi înaintat beneficiarului în vederea aprobării. Lucrările de revizie a echipamentelor și înlocuire a elementelor uzate se execută în afara perioadei de tratament desfășurate în cabinetul sau sala respectivă. Durata reviziei este de maxim 7 zile și poate fi mărită la maxim 14 zile. La finalul reviziei se face recepția lucrării întocmindu-se Procesul verbal de recepție și se emite Devizul final al lucrării. La recepția lucrării participă atât administratorul cât și șeful secției, dar și utilizatorul direct al echipamentelor și instalațiilor.

*In cazul reparațiilor* se face o solicitare la șeful de secție, iar acesta desemnează personalul auxiliar de întreținere să verifice defecțiunea. Dacă remedierea defecțiunii presupune transportarea echipamentului la sediul prestatorului de reparații, atunci terapia va trebui reprogramată conform echipamentelor care pot fi încă utilizate.

În cazurile în care defecțiunile aparatelor afectează activitatea cabinetului, fiind afectate instalații principale, terapiile vor fi reprogramate, sau vor fi desfășurate în alte cabinete cu dotări similare. Toate aceste modificări ale programului se comunică pacienților de către terapeut,

împreună cu perioadele în care vor fi reluate tratamentele.

### 3.2 Norme specifice de comunicare instituțională

**Comunicarea instituțională** poate fi definită ca expresia sintetică a opiniilor, mijloacelor, interacțiunilor și a scopurilor care îi animă la un moment dat pe actorii sociali. Ea este chemată să servească interesele instituțiilor și ale comunității în general.

Prin urmare, comunicarea instituțională funcționează având la bază un sistem de reguli și norme care intervin în reglementarea diferitelor tipuri de situații. Aceasta nu înseamnă că ele trebuie să fie neapărat compatibile unele cu altele, putând acționa și de sine stătător.

Axul central în comunicarea instituțională îl constituie dialogul și transmiterea de **indicații și sarcini**. Aceste forme prin care se realizează comunicarea implică, în afara mesajului, și motivarea participanților în a-și exprima opiniile și de a îndeplini obiectivele transmise. Indiferent de forma lor, de modul cum se transmit, indicațiile și sarcinile trebuie să nu fie echivoce și ambigue; mesajele reale și eficiente sunt sistematizate și organizate din punct de vedere logic, clare, concise, oportune. Sarcinile trebuie să conțină nu numai datele necesare pentru ca executantul să îndeplinească activitatea, ci și aspecte care să-i susțină motivația pentru a acționa în maniera cerută.

De abilitatea de a formula și comunica mesajul, depinde în mare măsură obținerea efectului dorit. În acest sens, calitățile deciziei - claritatea, precizia, legalitatea, realismul - intervin ca factori modelatori importanți pentru punerea în practică a acesteia:

- *claritatea formulării* este o calitate fundamentală a gândirii sintetice; formarea și exprimarea acestei calități în actul de comunicare, fie în monolog fie în dialog, va sprijini înțelegerea corectă a mesajului și a punerii lui în practică;
- *precizia în formulare* este un rezultat al abilității de a concentra informațiile sau a le detalia după nevoie, pentru a nu deveni nici prea eliptice nici prea stufoase, ceea ce implică și o gândire de tip analitic și evaluativ;
- *legalitatea deciziei* se referă la anticiparea situațiilor conflictuale atât în plan moral, cât și juridic;
- *realismul* se referă la datele și posibilitățile concrete de punere în practică a deciziei, în acord cu obiectivele generale, dar și cu mijloacele materiale și umane.

*Principii pentru creșterea eficienței comunicării instituționale:*

1. Orice angajat trebuie să fie pregătit atât pentru rolul de emițător cât și pentru cel de receptor, adică emițătorul are în vedere:

- \* pregătirea atentă a mesajului,
- \* folosirea unei tonalități adecvate a vocii, practicarea unui debit adecvat,

- \* verificarea înțelegerii mesajului.

Pregătirea receptorului constă în faptul:

- \* să cunoască ce dorește emițătorul de la el,
- \* să identifice părțile utile din mesaj pe care să le rețină,
- \* să recunoască credibilitatea emițătorului.

2. Orice receptor trebuie să se autoeduce pentru a putea „asculta activ”, ceea ce înseamnă:

- \* crearea unei stări de spirit favorabilă ascultării,
- \* participarea la discuție,
- \* concentrarea atenției asupra esențialului,
- \* ascultare inteligentă în sensul acordării atenției asupra pronunției, timbrului vocii, gesturilor.

*Regulile unei comunicări eficiente sunt:*

- \* orientare pozitivă a comunicării (pe fapte plăcute, stimulative),
- \* comunicarea trebuie să fie bilaterală (permite schimbul de mesaje, punere de întrebări),
- \* comunicarea să fie securizată (nu un prilej de abuz afectiv, emoțional, al unuia asupra celorlalți),
- \* concordanța comunicării orale cu cea mimico-gestuală,
- \* evitarea ambiguităților (subînțelegerilor, incertitudinilor),
- \* evitarea suprapunerilor mesajelor (intervenția peste cuvântul celuilalt),
- \* constituirea de mesaje clare, concise (exprimate cu cuvinte și expresii uzuale).



**Durata medie orientativă de parcurgere a unității de învățare – 2 ore**



**Să ne reamintim**

*Comunicarea instituțională* poate fi definită ca expresia sintetică a opiniilor, mijloacelor, interacțiunilor și a scopurilor care îi animă la un moment dat pe actorii sociali.



**Rezumat**



*Comunicarea instituțională* poate fi definită ca expresia sintetică a opiniilor, mijloacelor, interacțiunilor și a scopurilor care îi animă la un moment dat pe actorii sociali. Ea este chemată să servească interesele instituțiilor și ale comunității în general.

Prin urmare, comunicarea instituțională funcționează având la bază un sistem de reguli și norme care intervin în reglementarea diferitelor tipuri de situații. Aceasta nu înseamnă că ele trebuie să fie neapărat compatibile unele cu

altele, putând acționa și de sine stătător.

Axul central în comunicarea instituțională îl constituie dialogul și transmiterea de *indicații și sarcini*.



### Evaluare parțială

### Rezolvarea testelor de autoevaluare

	<p>Rezolvări test autoevaluare <b>M3.U1.:</b> 1. a) , 2. c) , 3. d) , 4. b) , 5.b) , 6. a)</p>	
--	--	--

	<p>Rezolvări test autoevaluare <b>M3.U1.:</b> 1. b) , 2. d) , 3. a) , 4. b) , 5.c) , 6. b)</p>	
--	--	--

### Bibliografie

1. Luchian, M., 2005, *Management sanitar*, [www.scribd.com](http://www.scribd.com) /Comunicare instituțională,
2. Minulescu M., 2009, *Comunicare organizațională*,
3. \*\*\* *Comunicare profesională*, [www.facultate.regielive.ro/](http://www.facultate.regielive.ro/)
4. \*\*\* *Dreptul la confidențialitatea informațiilor [via] privată a pacientului*,  
CAPITOLUL IV, [www.copilul.ro](http://www.copilul.ro) - Legislație familie
5. \*\*\* *Tehnici de comunicare*, [www.scribd.com/doc](http://www.scribd.com/doc)

Bun de tipar la data de 15.04.2012  
Coli de tipar: 75 – 17.5 x 25  
Tiraj: 200  
Tiparul: S.C.ANIL COMPUTER s.r.l.  
Brașov