

# Za še boljše zdravstvenoprosvetno delo

Med. sestra Neža Jarnovič

Temeljni pogoj za zdravstveno zaščito otroka je zdravstvena prosvetljenost matere. Zato je zdravstvena vzgoja žene-matere tista glavna naloga naših zdravstvenih ustanov, mimo katere ne more noben zdravstveni delavec, zlasti pa ne medicinska sestra, ki dela na sektorju zdravstvene zaščite matere in otroka.

Že članek »Vloga in pomen otroških ustanov v zdravstveni prosveti« (gl. Medicinska sestra na terenu 1955, št. 3, str. 169—180), je nakazal smernice, kakšno naj bo področje dela, kakšna naj bodo načela zdravstvene vzgoje ter vzgojne metode in sredstva.

V občutku žive potrebe, da bi zdravstvenovzgojno delo v dispanzerjih in posvetovalnicah na terenu zaživel, se je odsek za zaščito matere in otroka pri Centralnem higienskem zavodu odločil, da s konkretno pomočjo podpre zdravstvene ustanove na terenu:

1. Na sedežu vseh okrajev je v prvi polovici letošnjega leta sklical enodnevne seminarje za medicinske sestre z vseh ustanov za zaščito matere in otroka.

2. Poskrbel je za skripta »Okvirne smernice za tečaj o zdravi prehrani dojenčka«.

3. Pripravil je mapo krojev, skic in navodil za tečaje »O higieni oblačil in oblačenja«.

Ti enodnevni seminarji za medicinske sestre so zaradi izredne zgoščenosti imeli poudarek predvsem na metodi pouka, podali so splošne pedagoške smernice za pouk v tečajih ter nakazali okvirno osnovo za prireditev takšnih tečajev, ki naj bi jih organizirale posamezne ustanove bodisi same ali pa v sodelovanju z množičnimi organizacijami.

Tečaje o zdravi prehrani dojenčka naj bi vodile medicinske sestre. Na teh kratkih večernih tečajih naj bi se matere ob praktičnem pouku naučile, kako se dojenčku pravilno pripravi normalna in kako po potrebi tudi dietična hrana. Obenem naj bi se jim obrazložile nekoliko tudi funkcije in razvoj otrokovega organizma. Matere, ki so o tem poučene, bodo namreč neprimerno bolj upoštevale in se laže ravnale po navodilih, ki jih dobe v posvetovalnici ali ob obisku sestre na domu. Edino primerna metoda na takšnih tečajih je razgovorna metoda v majhni skupini tečajnic. Aktiven praktični pouk naj se prepleta s poučnim razgovorom o tem, kar je značilnega za pravilno sodobno prehrano, za prehrano nosečnice in doječe matere, kolikega pomena je dojenje za pravilen duševni in telesni razvoj otroka, ter končno o umetni prehrani zalivančka, ki lahko nadomesti dojenje, le če je pripravljena pravilno in smotrno.

Skripta »Okvirne smernice za tečaj o zdravi prehrani dojenčka«, s katerimi je Centralni higienski zavod oskrbel teren, obsegajo poleg pedagoških in strokovnih smernic tudi recepte raznovrstne dojenčkove prehrane ter seznam najnujnejšega inventarja, ki ga voditeljica takega tečaja potrebuje, razen tega pa še seznam živil, ki so potrebna za kuhanje hrane v tečaju. Ti osnovni napotki, ki jih nudijo skripta, naj bodo medicinski sestri za orientacijo, kakšnih tečajev si želimo. Nikjer ne utesnjujejo organizatorja in voditeljice tečaja,

da bi tovrstne dejavnosti ne mogli prilagoditi trenutnim razmeram in pogojem, ki nastajajo na terenu.

Tega dela se lotimo lahko na več načinov. Predvsem naj tovrstno dejavnost — po možnosti v svojih prostorih — razvije zdravstvena ustanova sama. Mati naj ve, da lahko poišče zdravstveno ustanovo tudi takrat, ko potrebuje pouka, kako zdravje ohraniti, in ne samo takrat, ko družino obišče bolezen. Za tovrstne tečaje je v prostoru zdravstvene ustanove treba ustvariti bolj domače, intimno vzdušje. Najprimernejši prostor za ta namen je čakalnica, ki jo sestra z malo iznajdljivosti lahko preuredi za večerne ali popoldanske tečaje. Če je voditeljica tečaja tudi strokovno dobro pripravljena, je uspeh zagotovljen in skupine žena se bodo vrstile od tečaja do tečaja.

Medicinska sestra, ki dela v posvetovalnicah in ima za patronažo med tednom strnjen čas, bo opravila lepo zaokroženo delo, če bo patronaži v vasi, priključila zvečer še kratek tečaj o pripravljanju hrane za dojenčka. Uspeh bo še večji, če bo našla prav v kmečki hiši primeren prostor, kjer bo lahko za nekaj večerov zbrala matere ter jim praktično pokazala in obrazložila prehrano dojenčka. S tem si bo prihranila mnogo časa, ker bo imela skupaj več žena, ki bodo za takšen pouk že iz njenih obiskov motivirane. Sestra, ki je imela takšen tečaj v vasi Ribno pri Bledu, je bila navdušena nad uspehom in načinom dela.



*Tečaj za prehrano dojenčka v dispanzerju za otroke*

V sodelovanju z množičnimi organizacijami pa odpadejo marsikateri objektivne težave in nevšečnosti, ob katerih bi marsikatera pri vsej dobri volji obupala. Zavod za napredek gospodinjstva, Zveza združnic, Rdeči križ prirejajo vrsto tečajev za vaško in delavsko mladino. Če bi se sestra povezala s temi organizatorji, ki imajo v svojih programih tudi zdravstveno prosvetljevanje tečajnic, bi lahko njihovim tečajem priključila še del svojega programa in bi tako za trdno uspela.

Vse naštete oblike, kako naj se delo organizira, lahko rodijo uspeh, če so priprave in metode dela pravilne in je delo opravljeno z ljubeznijo. Takšni tečaji s štirimi do šestimi ženami naj bodo tisto drobno in sistematično delo, ki ne teži za velikimi številkami, temveč si prizadeva, da žene res prevzgoji, da bodo v bodoče delale to, kar želimo. Te žene v vasi bodo potem zdravstveni ustanovi živ primer, kaj pomeni za otroka pravilna prehrana v prvem letu življenja. Kako se da prilagoditi organizacija dela terenskim razmeram, nas je najbolj prepričala medicinska sestra z zdravstvene postaje Predgrad pri Kočevju. Kmalu po seminarju nam je poslala poročilo, ki nas je zelo razveselilo in ga ob tej priliki tudi priobčujemo:

»Začeli smo s tečajem za zdravo prehrano dojenčka v vasi Sodevci pri Kolpi, občina Predgrad. Tu je bilo nekaj mater, ki imajo pri hiši dojenčka in so zato bile za tečaj navdušene. Vendar pa jih z babico nisva mogli pridobiti, da bi tečaj priredili v nekaj popoldnevih ali večerih. Zato sem imela tečaj 3 nedelje popoldne. Tako so se matere vsaj nekoliko poučile o tem, kako se pripravljata hrana za dojenčka. Tečaj sem naredila v takšni obliki, kot smo se na seminarju pogovorili. Žene sem vse poznala od obiskov po domovih, tako da smo bile kar domače in so žene brez zadrege in strahu spraševale o stvareh, ki jih niso vedele. Napisale so si vse, kar se je v tem kratkem času dalo. Ravno tako so tudi poizkusile kuhati, kar se mi je že po obiskih na domovih zdelo najbolj potrebno, da jim pokažem iz normalne in dietalne prehrane dojenčka. Najmlajša mati je bila stara 19 let, najstarejša 32 let. Tečajnice so bile že vse matere. Bil jih je pet in je to število za tak tečaj ravno praviše. Med tečajnice sem razdelila mapo »Mamica in očka«, vsaki sem dala tudi nekaj vitaminskih kapsul za njenega dojenčka. Zadnji dan tečaja smo poleg vsega spekle še otroške piškote, samo da so žene z večjim navdušenjem in zadovoljstvom odšle s tečaja.

Takšne tečaje nameravam čez leto še narediti v bolj oddaljenih krajih, ki so mi pozimi bolj težko dostopni za patronažo od hiše do hiše. Pri delu mi veliko pomaga babica, ki je na tečaju povedala nekaj najvažnejšega o prehrani nosečnice, občinski ljudski odbor pa nam je odobril din 3000 za nabavo živil in najpotrebnejših stvari za tečaje. Po vaseh me zdaj že sprašujejo, kdaj bo tak tečaj tudi pri njih.«

Tako nam piše medicinska sestra, ki je sama v oddaljeni vasi na Kočevskem. To njeno poročilo nas samo potrjuje v prepričanju, da ga ni terena, kjer bi medicinska sestra ne mogla začeti s to vrsto dejavnosti, čeprav v še tako skromni obliki.

Novo organizirani dispanzer za žene in otroke v Novi Gorici pa nam je lep primer iznajdljivosti, spretnosti in požrtvovalnosti sestre, ki je smotrno in obenem tudi sodobno uredila vse pripomočke za pouk o pripravljanju hrane dojenčku in za demonstriranje dojenčkove nege. V prostorih dispanzerja, ki funkcionalno ne ustrezajo docela, je s pomočjo arhitekta rešila problem omar in vetrin v čakalnici, ki ji služi tudi kot prostor za tečaje in individualni pouk.



*V čakalnici dispanzerja za otroke v Gorici je v posebej pripravljenih vitrinah stalna razstava predmetov za nego, prehrano in vzgojo dojenčka*



*Tečaj za higienska oblačila za matere in otroke*

V čakalnici je sestra med ordinacijskim časom stalno med ženami, ki jih s praktičnimi primeri sproti poučuje, kako pripravimo mleko in kako pravilno negujemo otroka. Čakalnica pa je istočasno tudi razstavni prostor, kjer mati lahko vidi stvari, ki o njih čuje v posvetovalnici.

Z materialom, ki ga vsebuje mapa » O higieni oblačenja in higienskih oblačil za žene in otroka« pa želimo usmeriti zdravstvenovzgojno delo nekako takole: Medtem ko si bodo matere ali žene, ki še pričakujejo otroka, izbirale in šivale v tečaju za nje same ali za dojenčka oziroma malega otroka ustrezen in čimbolj praktičen kroj, naj jim sestra nekaj več pove o higieni oblačil. Brez dvoma namreč drži, da o vprašanju pravilnega kroja, materiala za obleke in obutev ter načinu oblačenja vse premalo govorimo, da vse premalo učimo naše najobčutljivejše varovance, to so nosečnice in matere, in sicer glede njih samih kakor tudi otrok v razdobju od rojstva do konca pubertete, ko se telo do kraja razvije in doraste. Pa ne samo mati, tudi šivilja je v tem pogledu nepoučena. Zato bi bilo prav, če bi v ta pouk vključili tudi vaške šivilje, da bodo iz materiala, ki jim ga mati zaupa, znale sešiti otroku in nosečnici obleke ne samo po trenutni modi, ampak tudi v skladu z zahtevami higiene. Takšni tečaji o higieni oblačil in oblačenja bi se lahko uspešno priključili tečajem za šivanje, ki jih v zimskih mesecih po terenu organizirajo Zavodi za napredek gospodinjstva in druge organizacije. Poudarjamo pa, da bo namen le delno dosežen, če bo mati dobila samo pravičen kroj in pa pouk, kako naj si po kroju sama sešije zaželena oblačila. Ti kroji in šivanje naj bodo le sredstvo, da materam posredujemo z njimi tudi tisto znanje o higieni oblačenja in pa o osebni higieni, ki ga zdravstvena služba nič kolikokrat tako zelo pogreša pri bodoči materi in pri materi z dojenčkom in z malimi otroki.

Pri tem prizadevanju za sistematično zdravstveno vzgojo matere, ki jo po pravici smatramo za nositeljico higienskega režima v družini, pa je važno predvsem to, da zdravstveni delavec čuti živo potrebo po tovrstni dejavnosti. Kdor se zaveda, da je zdravstveno prosvetljen človek največji uspeh preventivnega zdravstvenega delavca in zdravstvene službe v celoti, si bo pač znal najti pravo delovno torišče v naših zdravstvenih ustanovah, pa čeprav mu bo treba premagati marsikatero objektivno zapreko.

Tako je to stvar razumela sestra v Predgradu in se lotila dela izven svojih rednih opravil, ki jih sicer dovolj najde že v ustanovi, kjer dela. Ravno tako tudi sestra v Novi Gorici, ki nima pred očmi samo naloge, da je matere treba učiti in vzgajati, temveč se živo zaveda tudi dejstva, da je dispanzer zdravstvenovzgojna ustanova, kjer mora obiskovalce v smislu zdravstvene zaščite matere in otroka vzgajati sleherni predmet.

Prepričani pa smo, da bodo marsikatero od sestra, ki so bile na seminarju in jim učni material morda leži še v delovnih mizah, zdaj tudi pričele razmišljati in pripravljati program dela za vzgojo žena na svojem področju, saj si žene našega podeželja v jesenskih in zimskih večerih najlaže odmerijo čas tudi za takšen pouk.

Pojem pozitivnega zdravja nalaga zdravstveni vzgoji naloge, ki se ne omejujejo samo na preprečevanje bolezni, temveč si prizadevajo ustvariti pogoje, da se dosežejo in ohranijo čimboljše telesne in duševne sposobnosti človeka. Takšna vzgoja pa terjaja trajen delovni proces, katerega rezultati bodo vidni komaj čez leta ali pa šele v naslednjih generacijah.