

## Valstybinės akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos išaiškinimas dėl žurnale „Slauga. Mokslas ir praktika“ publikuojamų mokslinių straipsnių

*Kokius dokumentus reikia pristatyti Valstybinei akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybai prie Sveikatos apsaugos ministerijos, kad žurnale „Slauga. Mokslas ir praktika“ paskelbtas mokslinis straipsnis būtų vertinamas kaip profesinės kvalifikacijos tobulinimas?*

Į klausimą atsako Valstybinės akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos direktorė **Nora Ribokienė**.

Vadovaujantis Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų profesinės kvalifikacijos tobulinimo ir finansavimo tvarkos, patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. kovo 18 d. įsakymu Nr. 132 „Dėl sveikatos priežiūros specialistų ir farmacijos specialistų profesinės kvalifikacijos tobulinimo ir jo finansavimo tvarkos“, žurnale paskelbtas mokslinis straipsnis, 4.8.3 papunkčiu, gali būti vertinamas kaip slaugytojų profesinės kvalifikacijos tobuli-

nimas (šiuo metu teisės aktas nustato, kad įskaitoma 30 val., kurios dalijamos iš autorių skaičiaus).

Slaugytojas, paskelbęs mokslinį straipsnį žurnale „Slauga. Mokslas ir praktika“, teikdamas licencijavimo dokumentus Akreditavimo tarnybai, turi pateikti mokslinio straipsnio kopiją arba bibliografinį mokslinio straipsnio sąrašą. Kadangi Akreditavimo tarnyba vertindama licencijavimo dokumentus turi įsitikinti, kad tai mokslinis leidinys, mokslinis straipsnis, kad straipsnis buvo paskelbtas specialisto atsiskaitomuoju laikotarpiu, bei žinoti, koks autorių skaičius, tai iš pateiktų dokumentų turi būti aiškūs šie duomenys: leidinio, kuriame buvo paskelbtas straipsnis, pavadinimas, data, kada paskelbtas straipsnis, jo autoriai.

*Valstybinės akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai  
tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos inf.*

### SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR FARMACIJOS SPECIALISTŲ KOMPETENCIJŲ CENTRO INFORMACIJA

## Nauji reikalavimai norintiesiems mokytis pagal Klinikinio koduotojo mokymo programą

Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centro direktoriaus 2016 m. gruodžio 9 d. įsakymu Nr. I-238 „Dėl neformaliojo profesinio mokymo programos „Klinikinio koduotojo mokymo programa“ pakeitimo“ pakeistas neformaliojo profesinio mokymo programos „Klinikinio koduotojo mokymo programa“ 1.4 punktą.

Norinčiųjų mokytis 2017 metais pagal Klinikinio koduotojo mokymo programą išsilavinimas privalės būti:

- ne žemesnis kaip biomedicinos mokslų studijų srities aukš-

tasis neuniversitetinis, aukštesnysis arba iki 1995 metų įgytas specialusis vidurinis išsilavinimas, arba

- ne žemesnis kaip aukštasis neuniversitetinis, aukštesnysis arba iki 1995 metų įgytas specialusis vidurinis išsilavinimas ir 1 metų darbo patirtis sveikatos priežiūros įstaigoje, arba
- ne žemesnis kaip vidurinis išsilavinimas ir baigta formaliuoju profesinio mokymo programa „Sveikatos statistiko mokymo programa“.

## Nauji reikalavimai norintiesiems mokytis pagal Gydytojo odontologo padėjėjo mokymo programą

Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centro direktoriaus 2016 m. gruodžio 20 d. įsakymu Nr. I-238 „Dėl neformaliojo profesinio mokymo programos „Gydytojo odontologo padėjėjo mokymo programa“ pakeitimo“ pakeistas neformaliojo profesinio mokymo programos „Gydytojo odontologo padėjėjo mokymo programa“ 1.4 punktą.

Norinčiųjų mokytis 2017 metais pagal Gydytojo odontologo padėjėjo mokymo programą privalės būti bendrosios praktikos slaugytojo, akušerio, medicinos felčerio, burnos higienisto išsilavinimas.

## Kaip pateikti mokslinį straipsnį žurnalui „Slauga. Mokslas ir praktika“

Primename Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centro žurnalo „Slauga. Mokslas ir praktika“ mokslinių straipsnių pateikimo reikalavimus autoriams. Moksliniai straipsniai turi atitikti nustatytus reikalavimus. Reikalavimų neatitinkantis straipsnis nespausdinamas. Pageidautina, kad autorius pradžioje nurodytų, kuo reikšmingas straipsnis, kam jis skirtas, kas jame nauja.

**Straipsniai pateikiami elektroniniu paštu: redakcija@sskc.lt** arba **tereseгуzauskiene@gmail.com** *Microsoft Office Word* formatu, apimtis 6–8 psl. (spausdinti *single* intervalu), arba 24 000–32 000 spaudos ženklų.

Straipsnio pabaigoje nurodomas autoriaus, su kuriuo redakcija spręs iškilusius klausimus, pavardė, darbo adresas, elektroninio pašto adresas, telefonų numeriai.

Straipsniai žurnale „Slauga. Mokslas ir praktika“ skelbiami lietuviu kalba. Straipsnio autoriaus (-ių) pavardės ir pilnas vardas rašomos mažosiomis raidėmis. Straipsnio tekstas turi būti parašytas sklandžia bendrine lietuvių kalba. Lotyniški ir kitų kalbų žodžiai lietuviškame tekste rašomi pasviruoju šriftu.

### Straipsniuose turi būti mokslo darbui būtinos dalys:

- **straipsnio pavadinimas** lietuvių kalba. Pavadinime neturi būti sutrumpinimų ir jis turi būti ne ilgesnis kaip 70 raidžių. Nurodyti autoriaus (-ių) vardą (-us) ir pavardę (-es), institucijos pavadinimą. Jeigu autoriai yra iš kelių institucijų, prieš pavardes rašomas numeris, kuris atitinkamai paaiškinamas nurodant istaigos pavadinimą.
- **raktažodžiai** – 3–5 žodžiai, kurie neturėtų kartoti straipsnio pavadinimo;
- **trumpa santrauka** – ne daugiau kaip 250 žodžių, bet ne mažiau kaip 150 žodžių;
- **įvadas** – trumpai pateikiamas straipsnio aktualumas, naujumas;
- **straipsnio (tyrimo) tikslas, tyrimo medžiaga ir metodai**. Išsamiai aprašoma tyrimo medžiaga ir metodai. Statistiniai metodai aprašomi išsamiai. Taip pat nurodomi statistiniai duomenų apdorojimo metodai;
- **rezultatai** aprašomi logine tvarka nekartoiant metodikos, duomenys tekste neturi kartoti duomenų lentelėse ir paveikslėliuose;
- **rezultatų aptarimas** turi būti konkretus ir susijęs su tyrimų rezultatais, nekartoiant detalios informacijos iš įvado ir rezultatų dalies;
- **numeruotos išvados**;
- **literatūros sąrašas** sudaromas remiantis Vankuverio sistema ir vieningais reikalavimais biomedicinos žurnalų rankraščiams.

Literatūros šaltiniai surašomi pagal citavimo eiliškumą tekste. Tekste pavartotas literatūros šaltinis rašomas to paties dydžio raidėmis, laužtiniuose skliaustuose nurodant eilės numerį. Jei nurodomi keli šaltiniai, jie atskiriami kableliu [1, 2, 4], tarp kablelių daromas tarpas; jeigu vienas paskui kitą – brūkšniu [1–2].

Autorių, kuriais remiamasi straipsnyje, pavardės rašomos taip: a) straipsnyje – pirma vardo raidė(s), po to – pavardė; b) literatūros sąrašė – atvirksčiai. Atkreiptinas dėmesys: tarp

vardo inicialo ir pavardės paliekamas tarpelis; po vardo inicialo dedamas taškas.

Nurodant šaltinius, pirmiausia rašoma autoriaus pavardė, po to jo vardo (vardų) pirmoji raidė, po kurios (kurių) dedamas taškas; jei autorių yra keli, po kiekvieno autoriaus rašomas kablelis.

Toliau rašomas straipsnio pavadinimas, po jo dedamas taškas, žurnalo ar knygos pavadinimas, po jo – kablelis. Jeigu nurodoma leidykla, leidimo vieta ar leidėjas (jei kai kurie žodžiai trumpinami, po kiekvienos santrumpos dedamas taškas), toliau rašoma leidimo metai, numeris (tomas), tarp ju dedamas kablelis, nenurodant metų, tomo ar numerio ir puslapio santrumpų. Po metų dedamas kabliataškis, o po tomo (numerio) – dvitaškis. Po užsienio žurnalų santrumpų rašomas taškas. Pavyzdžiai:

1. Bernstein J. M. Role of allergy in eustachian tube blockage and otitis media with effusion: a review. *Otolaryngology – Head & Neck Surgery*, 1996; 114(4):562–568.
2. Šatkauskas B. Bronchoskopija: dabartis ir ateitis. *Medicina*, 1997; 33(6):3–10.
3. Mergo P. J., Ros P. R. Benign lesions of the liver. *Radiol Clin. N. Amer.*, 1998; 36(2):319–331.
4. Davies S., Stewart A. Egzema, Dermatitis and other Problems of Skin, Hair and Nails. *Nutritional Medicine*, New York, 1990; 269–282.
5. Valantinas J., Buivydienė A., Bernotienė E., Denapienė G. Daugiakamerinė cistinė alveolinio echinokoko (*Echinococcus alveolaris*) sukelta kepenų infiltracija. *Medicinos teorija ir praktika*, 1998; (2):81–83.

Cituoiant straipsnį iš žurnalo, autorinėje eilutėje reikia nurodyti iki šešių autorių. Jeigu autorių daugiau nei šeši, nurodyti šešis pirmuosius su santrumpa „ir kt.“

Literatūros šaltiniai sąrašė pateikiami ta kalba, kuria buvo išspausdinti.

Literatūros sąrašas neturi būti ilgas: trumpos apimties straipsnio (iki 24 000 ženklų su tarpais) – iki 10 pozicijų, ilgos apimties straipsnio (iki 32 000 ženklų su tarpais) – iki 20 pozicijų, literatūros apžvalgų – iki 40 šaltinių. Dauguma cituojamų šaltinių turi būti ne senesni kaip penkerių metų, nebent senesnės būtinos, kai apžvelgiama istorinė tyrimų raida ar kai nagrinėjamos tyrimų srities publikacijos yra negausios;

- **straipsnio pavadinimas ir išsami santrauka anglų kalba**;
- **lentelės ir grafinės iliustracijos** pateikiamos tekste arba atskiruose lapuose. Lentelės eilės numeris ir pavadinimas rašomi prieš lentelę (pvz., *1 lentelė. Klinikinio priežastingumo proceso modeliai*), grafinių iliustracijų – po iliustracijomis. Paaiškinimai ir trumpiniai pateikiami lentelės apačioje. Lentelėse, grafikuose ir kitoje iliustracinėje medžiagoje esantys užrašai turi būti pateikti lietuvių kalba. Lentelių ir kitos iliustracinės medžiagos pavadinimai lygiuojami iš kairės, kursyvu.

Grafinės iliustracijos turi būti atliekamos *CorelDRAW* arba *Microsoft Office Word* formatais (galima ir *Microsoft Office Excel*, *Microsoft Office PowerPoint* formatais), grafinių iliustracijų – po iliustracijomis. Eilės numeris ir pavadinimas nuro-

domas grafiko ar iliustracijos apačioje. Grafiko ar iliustracijos numeris straipsnyje nurodomas lenktiniuose skliaustuose arba įterpiamas į sakinį. Grafiniai vaizdai, nuotraukos ir kt. turi būti pateikiami grafiniu formatu (pvz., \*.bmp; \*.tif; \*.jpg) ir ne mažesne nei 300 dpi skiriamąja geba. Galima pateikti ir nuotraukas. Iliustracijos leidinyje spausdinamos nespaltvotos, gali būti spausdinamos ir spalvotos, tačiau autoriaus lėšomis.

Dešimtainės trupmenos rašomos ne su tašku, o su kableliu, pvz., 10,2 ir pan.

Žurnalo „Slauga. Mokslas ir praktika“ mokslinių straipsnių pateikimo tvarkos aprašą, autorių teisių patvirtinimo dokumentą ir Reikalavimus autoriams rasite internetinėje svetainėje adresu [www.sskc.lt](http://www.sskc.lt)

## NAUDINGA ŽINOTI

# Kaip atgauti dvasinę pusiausvyrą po švenčių?

*Daiva Žukauskienė, Vilniaus Gestalt institutas*

„Švęsti reikia ne šventės, švęsti reikia gyvenimą.“ Neprisimenu, kas pasakė šiuos žodžius, ar jie būtent taip ir skambėjo, bet jų prasmė išlieka aktuali ir šiandien.

Kuo ypatingas šventinis periodas? Prieš šventes ir per jas žmonės būna labai aktyvūs. Tiek fizinė, tiek ir psichinė energija naudojama jos netausojant, juk reikia visur suspėti ir viskam pasiruošti. Mūsų kraujagysles užplūsta neįprastas hormonų kiekis. Pradedant streso hormonu kortizoliu, adrenalinu ir baigiant laimės hormonais endorfinais. Paraudę skruostai nuo arterinio kraujospūdžio padidėjimo ir išsipūtę pilvai nuo virškinimo sutrikimų – tai tik menki negalavimai, kuriuos gana greit organizmas sureguliuoja dėl homeostazės. Tačiau ne visi negalavimai tokie paprasti ir lengvai praeinantys.

Užgesus švenčių šviesoms ne vienam užgęsta ir akys, ir nuotaika. Liūdesys, nuovargis, apatija apninka tuos, kurie netausojo savo fizinių ir psichinių jėgų per šventes. Paprasta fizika – jei skystį išpylei iš indo ir nepripildėi naujo, tai indas lieka tuščias. Taip yra ir su žmogiškaisiais energijos resursais. Iškrautą bateriją reikia įkrauti. Ir nereikia tikėti stebuklais, kad šventinė nuotaika, džiaugsmas ir dovanos kompensuos nuovargį. Vadinamosios žiemos atostogos daugeliui virsta maratono bėgimu, pakeliui užkandant riebaus maisto ir užgeriant nekasdieniu alkoholio kiekiu. Kasdienis režimas, sportas, dietos nukeliamos pošventiniam laikotarpiui, kai bus laiko. Kyla klausimas – kaip tokio maratono metu dar sugebame švęsti?

Tiems, kurie dar planuoja vienokias ar kitokias šventes, kelias patarimų:

- Neatidėliokite kasdieninių ir svarbių reikalų pošventiniam periodui. Neturėkite vilčių, kad po švenčių būsite pailsėję. Šventės – ne atostogos, tai panašiau į ilgesnes darbo valandas.
- Laukite švenčių su realistine nuotaika. Kalėdų senelio ar kito dovanų senio biudžetas lygus jūsų biudžetui. Skonio receptoriai yra tik ant liežuvio galiuko, jų sukeliamas malonumas trumpalaikis. Prisiminkite, kad šventei pasibaigus jūs vėl norėsite valgyti ir gerti. Saikas visa kur yra aukso vertės. Saikingai dovanokite, išlaidauskite, valgykite ir gerkite.
- Endorfinai savo sukeliamu efektu panašūs į narkotikus. Euforija, energijos perteklius juos vartojant ir abstinencinė būseną, nutraukus jų vartojimą. Džiaugtis reikia saikingai.

Atrodo, kad šventiniais stebuklais tiki ne tik vaikai, jais tiki ir suaugusieji. Lūkesčiai ir viltys, kad po švenčių viskas bus lengva ir paprasta, kad atidėliotiems darbams turėsite marias laiko, dūžta į šipulius. Kasdienybė ir atidėti darbai kaip lavina užgrūva iškart po švenčių. Kaip pasakoje apie Pelenę – po dvyliktos valandos nelieka nei karietos, nei suknelės, pasitinka kasdieniai darbai ir šalia jų – neplautų lėkščių stirta, nustekentas šeimos

biudžetas, niekam nenaudingos ir nedžiuginančios dovanos. Ar tokia realybė gali įkvėpti naujai suplanuotiems darbams? Planai, pasižadėjimai sau ir kitiems greit pamirštami, nes jiems įvykdyti tiesiog nėra jėgų. Planavimas ir nauji horizontai buvo apžvelgti dar tada, kai jautėmės žvalūs ir pasiruošę švęsti.

Jei jau žinote, apie ką čia pasakoju, ir savo kailiu patiriate emocinį išsekimą, nekantraudami laukiate ne moralų, o patarimo, kaip išbristi iš pošventinės pelkės. Kojos jau šlapios, ne laikas ir ne vieta kalbėti, kas būtų, jeigu būtų, ir kas buvo, tas praeivis. Esame čia ir dabar, apimti būsenos, panašios į depresiją.

Pats blogiausias patarimas, kurį galite išgirsti, yra siūlymai užsiimti kokia nors veikla, panirti į darbus, neužsidaryti ir bendrauti, tęsti pasilinksminimus ir t. t. Tai tas pat, kaip rašalo dėmę valyti rašalu ar gydytis tuo, kuo susirgai. Grįžkime prie minties, kad šventinis periodas išsiurbia iš žmogaus energiją, todėl logiškiausia pošventinį periodą skirti vidinių resursų susigrąžinimui.

**Pasyvus poilsis, susilaikymas nuo aktyvių pramogų, žmogiškųjų kontaktų, savęs palepinimo ir pamaloninimo procedūros, poguliai ir ilgesnis miego laikas, iškrovos dietos su vaisių ir daržovių sultimis, išorinė ir vidinė ramybė yra viskas, ko reikia jūsų nualintam organizmui. Meditacija, joga, pasivaikščiojimai gamtoje, muzikos, dailės terapijos, sustabdančios bėgimą ir didinančios koncentraciją į čia ir dabar, yra rekomenduotinos kiekvienam.**

Trumpi patarimai visiems, kurie po švenčių jaučiasi „išgręžti“:

- Palepinkite save patys. Tik jūs vieni žinote, kas padeda jums atgauti jėgas.

- Lėtai ir ramiai imkitės darbų, kuriems vis nebūdavo laiko. Pasitenkinimas, kurį patirsite, juos atlikę, bus atlygis.

- Darykite tik tai, kas jums įdomu. Pabūkite egoistai ir skirkite laiko tik sau. Leiskite knygai, filmui ar rožinėms svajonėms jus užliūliuoti.

Jūs ištvėrėte šventinį maratoną, dabar laikas atsipūsti.

Jei liūdesys ir būseną, panašią į depresiją, nesitraukia ilgiau nei mėnesį, neatidėliokite ir ieškokite pagalbos. Psichologai, psichoterapeutai ir psichiatrai tikrai žinos, kaip jums padėti, nes jūs jau užstrigote šioje būsenoje. Nebijokite kreiptis į bet kurį psichikos sveikatos specialistą. Psichikos sveikata yra turta, kurį reikia tausoti. Vykite į šalį mintis, kad tai tik menki negalavimai. Maža rakštis irgi yra skausminga, traukite ją lauk, nesakykite sau: „Ai, nekreipsiu dėmesio, praeis.“ Būkite mylinčios ir atidūs ne tik kitiems, bet ir sau.