

WYWIAD

JENNIFER BAKER-PORAZINSKI

Rozmowa z pierwszą absolwentką Centrum Nauczania w Języku Angielskim UMP lek. Jennifer Baker-Porazinski.

ROZMAWIAŁA: DR AGNIESZKA PLUTO-PRĄDZYŃSKA

W ciągu tych czterech lat w Polsce zanurzyłam się w kulturze i nawiązałam bliskie przyjaźnie, które trwają do dziś

» *Dziękuję Jen, że zgodziłaś się udzielić wywiadu dla czasopisma „Fakty UMP”. Doceniam też, że zmieniłaś swoje plany, by móc wygłosić dla nas wykład podczas Konferencji Naukowej „Medycyna Stylu Życia dla Długowieczności, Blue Zones Inspiracje”, która odbywa się właśnie na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu.*

Byłam zaszczycona, że zostałam poproszona o wystąpienie na tej konferencji dotyczącej Medycyny Stylu Życia (MSŻ) i długowieczności, ponieważ mam szczególny związek z Polską. Byłam studentką pierwszej klasy w języku angielskim w PUMS w 1993 roku.

» *Tak, to niesamowite, że jesteś naszą absolwentką z Dyplomem nr 0001. I choć wspominałaś, że zawdzięczasz to nazwisku na literę „B”, to myślę, że dzięki temu uczestniczyłaś w uroczystych obchodach 30-lecia istnienia Centrum Nauczania w Języku Angielskim w naszej uczelni. Poznałam Ciebie podczas wykładu o Medycynie Stylu Życia, który wtedy wygłosiłaś. Czy mogę zapytać, dlaczego wybrałaś Polskę?*

Moja decyzja o studiowaniu w Polsce była skomplikowana, początkowo aplikowałam, ponieważ mój chłopak (obecnie mąż) Paul był imigrantem w pierwszym pokoleniu, który przyjechał do Ameryki z rodziną, gdy miał 7 lat. Chciałam poznać jego babcię i innych krewnych. Chciałam również nauczyć się polskiego, aby móc zrozumieć, o czym Paul rozmawia z rodzicami. Tak więc oprócz przygotowania do studiów medycznych w college'u, studiowałam antropologię i życie w kulturze tak bardzo różnej od mojej własnej, a pomysł życia w Polsce naprawdę mnie ciekawił. Po długich rozważaniach Paul i ja zaryzykowaliśmy i poleciliśmy do Europy Wschodniej na moje studia.

» *Jak wspominasz ten czas?*

Moja nauka w Polsce była wyjątkowa. Byliśmy pierwszą klasą nowego programu i wykładowcy naprawdę starali się, aby każdy z nas odniósł sukces. Ponadto bycie w małej grupie liczącej zaledwie kilkunastu studentów miało wiele zalet, w tym większą indywidualną interakcję z naszymi

profesorami. W ciągu tych czterech lat w Polsce zanurzyłam się w kulturze i nawiązałam bliskie przyjaźnie, które trwają do dziś.

» *To wspaniałe, gdy mamy możliwość spotkać prawdziwych przyjaciół, z którymi przyjaźń trwa pomimo odległości i życiowych zmian. Wartość relacji społecznych w kontekście poprawy i utrzymania dobrego zdrowia jest jednym z filarów MSŻ, którą zajmujesz się od kilku lat. Dlaczego wybrałaś specjalizację w MSŻ?*

Po ukończeniu rezydentury przez 22 lata pracowałam w wiejskim gabinecie podstawowej opieki zdrowotnej. Skupiałam się głównie na leczeniu i zarządzaniu chorobami, ponieważ wielu moich pacjentów miało już przewlekłe schorzenia. Mając ograniczony czas w przychodni, po prostu nie starczało go na opiekę profilaktyczną. Brakowało mi również wiedzy specjalistycznej, aby edukować moich pacjentów w zakresie stylu życia. Zanim poznałam MSŻ, byłam sfrustrowana nadmiernym poleganiem medycyny konwencjonalnej na drogich lekach (na które moi pacjenci nie mogli sobie pozwolić) w leczeniu schorzeń, którym wydawało się, że można zapobiec.

Praktykowanie medycyny w ten sposób było przygnębiające – stan zdrowia pacjentów rzadko się poprawiał, a często czuli się gorzej. Wiedziałam, że musi być lepszy sposób, ale nie byłam pewna, jak go znaleźć.

» *Czyli robiłaś wszystko, by pozostać tutaj i pomóc mieszkańcom?*

Zawsze wierzyłam, że będę lekarzem w mojej małej społeczności, dopóki nie przejdę na emeryturę, pomimo wielu przeszkód, które uniemożliwiały mi praktykowanie medycyny w sposób, o jakim marzyłam. Pogodziłam się z moimi obowiązkami, nawet jeśli w trakcie tego procesu sama zaczęłam tracić zdrowie. Byłam zestresowana przez większość czasu (a moje techniki radzenia sobie ze stresem były niezdrowe). Mój sen również ucierpiał, a ja zaakceptowałam to jako nieuniknioną konsekwencję pomagania moim zaniepokojonym i pogrążonym w smutku i rozpaczającym pacjentom podczas pandemii.



► Lek. Jennifer Baker-Porazinski (z lewej) wraz z dr Agnieszką Pluto-Prądyńską

» Czyli tak Twoje pogarszające się zdrowie, jak i trudne doświadczenia w pandemii stały się dla Ciebie motywacją do zmiany?

Moja praca stała się nie do zniesienia. Rozważałam bolesną opcję całkowitego odejścia z medycyny. Nie wiedziałam wtedy, że te uczucia były oznakami wypalenia zawodowego.

Podobnie jak wielu lekarzy, czułam, że utknęłam w dysfunkcyjnym systemie, nieludzkim zarówno dla mnie, jak i dla moich pacjentów.

» Wtedy w tym kryzysie odkryłaś MSZ?

Zarówno moja praca, jak i życie przygotowały mnie do tej roli, która łączyła moje osobiste pasje z pracą. Kiedy już zrozumiałam swoją rolę, uzyskanie certyfikatu w MSZ było kolejnym oczywistym krokiem.

Jak na ironię opuściłam swoją praktykę podstawowej opieki zdrowotnej, aby zapewnić moim przyszłym pacjentom opiekę, której wszyscy ludzie potrzebują, by być zdrowymi – co powinno silnie opierać się na stylu życia i profilaktyce, czyli tych dwóch obszarach, które nie są ogólnie refundowane przez podstawowe ubezpieczenia w Ameryce.

» Od kiedy praktykujesz MSZ?

Dopiero gdy zaczęłam pracować w Wellness Spa Canyon Ranch 2,5 roku temu, wtedy naprawdę zaczęłam praktykować MSZ. Patrząc z perspektywy czasu, była to praca, do której dążyłam od ukończenia rezydentury. Holistyczne podejście w Health and Performance Division było ucieleśnieniem wszystkiego, co studiowałam w wolnym czasie, jeszcze pracując w podstawowej opiece zdrowotnej. Było to idealne miejsce do wykorzystania mojej wiedzy i umiejętności z odbytych szkoleń w zakresie jogi, medytacji i redukcji stresu opartej na uważności, a także mojego poznawania zasad medycyny alternatywnej i akupunktury, moich badań nad odżywianiem i stypendium w medycynie integracyjnej. Dołączyłam do zespołu specjalistów, którzy motywowali ludzi do zdrowszego życia, ucząc ich, jak właściwie się odżywiać, jaką podejmować aktywność fizyczną i jak radzić sobie ze stresem. Wyobrażam sobie, że to właśnie tak wyglądają polskie uzdrowiska (sanatoria), o których wspomniałaś?

» W pewnym sensie tak, co oczywiście zależy od zespołu i zasad, które są realizowane w poszczególnych sanatoriach, czemu przyglądam się regularnie, korzystając z nich od lat. Duży nacisk kładzie się tam na rozbudzenie w kuracjuszach chęci podejmowania aktywności fizycznej, spacerów i gimnastyki. Zwraca się tam uwagę na zbilansowaną dietę i coraz częściej owocami zastępuje się ciasta.

To wspaniała możliwość niskobudżetowej regeneracji i poprawy zdrowia, na którą stać wiele osób. Jaką różnicę widzisz teraz w swojej praktyce?

Jako lekarz MSZ skupiłam się na zapobieganiu chorobom. Ma to kluczowe znaczenie, ponieważ istnieje prawie dziesięcioletnia różnica między długością życia (tym, jak długo dana osoba żyje) a długością życia w zdrowiu (czyli jak długo pozostaje wolna od chorób). Wiele osób spędza ostatnią dekadę swojego życia w bólu lub jako niezdolne do robienia rzeczy, które przynoszą im radość. Pacjenci są zainteresowani tym, jak mogą poprawić swoją długość życia w zdrowiu - co powinni jeść, jak poruszać ciałem i jak mogą zoptymalizować sen. Biorąc pod uwagę odpowiednie narzędzia i edukację, zmotywowani pacjenci mogą zmienić swoje życie.

Kiedy odchodziłam z pracy, martwiłam się, że nie doświadczę takiej samej satysfakcji zawodowej jak w podstawowej opiece zdrowotnej, wpływając na zdrowie i życie moich pacjentów. Cieszę się, że dziś mogę powiedzieć, że to po prostu nieprawda. Wierzę, że każdego dnia wprowadzam zmiany w życiu moich pacjentów. Moje szkolenia z zakresu MSZ pozwoliło mi pomóc osobom w stanach przedcukrzycowych w normalizacji poziomu cukru we krwi. A dzięki regularnym prezentacjom na temat snu, a także indywidualnym konsultacjom, edukuję pacjentów w zakresie znaczenia snu i sposobów jego poprawy. Motywuję osoby prowadzące siedzący tryb życia do większej aktywności, pacjentom z depresją i w żałobie pomagam odzyskać zdrowie psychiczne również poprzez zwrócenie ich uwagi w kierunku duchowości. Doradzam też pacjentom w zakresie rzucania palenia i picia z umiarem. Mówię o znaczeniu więzi społecznych i zagrożeń dla zdrowia wynikających z samotności.

» A jak dziś wygląda Twój styl życia?

Mój styl życia jest coraz lepszy dzięki szkoleniom z zakresu MSZ. To zainspirowało mnie do bycia zdrowszą osobą. Ciągłe pracuję nad sobą i jestem teraz znacznie zdrowsza niż dziesięć lat temu.

Ponadto w obliczu kryzysu chorób przewlekłych w Ameryce (i niedoboru lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, którzy mogliby nimi zarządzać) jest dla mnie jasne, że medycyna stylu życia jest przyszłością opieki zdrowotnej. MSZ wiedzie do zdrowszych i szczęśliwszych pacjentów.

» To byłoby wspaniale, gdybyśmy mogli to osiągnąć poprzez zmianę w sposobie myślenia i działania opartego na uświadamianiu pacjentów i profilaktyce opartej na stylu życia podejmowanej we współpracy z lekarzem. Co mogłabyś dodać w podsumowaniu?

*Jako lekarz MSZ
skupiłam się na
zapobieganiu chorobom.
Ma to kluczowe
znaczenie.*

Poprzez praktykowanie medycyny stylu życia lekarze mogą również zmienić swoje własne życie. Pracownicy służby zdrowia zmagający się z wypaleniem zawodowym mogą wdrożyć w swej pracy nowy sposób praktykowania swego zawodu - taki, który inspirowa ich do pamiętania o tym, co w pierwszej kolejności powołało ich do medycyny: osobiste spełnienie poprzez pomaganie innym. Wiemy z definicji, że zdrowie to nie tylko brak choroby czy kalectwa. Prawdziwe zdrowie obejmuje te same rzeczy, których brakuje w codziennej pracy wielu lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, czyli: radość z nawiązywania kontaktów, zdolność do wnoszenia znaczącego

wkładu w społeczeństwo i poczucie celu, które sprawia, że ciężka praca jest warta zachodu. Ja dzięki medycynie stylu życia odnalazłam system medyczny, w który zawsze wierzyłam, że jest możliwy.

» *Jennifer bardzo dziękuję Tobie za wywiad i cenne przesłanie. W pędzie życia zadbanie o siebie może nam umknąć, a Twój przykład pokazuje, że warto o tym pomyśleć i że są dostępne proste narzędzia pozwalające poprawić zdrowie swoje i pacjentów. Dziękuję.*

Także dziękuję i cieszę się, że dzięki waszej konferencji MSZ zakorzenia się w mojej Alma Mater. ■

Dzięki medycynie stylu życia odnalazłam system medyczny, w który zawsze wierzyłam.

