

ПРОЕКТ ELLAN – ЕВРОПЕЙСКА РАМКА НА ОСНОВНИТЕ КОМПЕТЕНЦИИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛИСТИ ПО ЗДРАВНИ И СОЦИАЛНИ ГРИЖИ, РАБОТЕЩИ СЪС СТАРИ ХОРА



И. Митева

И. Мирчева¹, И. Миконен², Ю. Ахо³

¹Координатор на проект ELLAN за България, МУ – Варна

²Мениджър на проект ELLAN,
Университет за приложни науки Савония, Финландия

³Координатор на проект ELLAN,
Университет за приложни науки Савония, Финландия

Резюме. Застаряването на европейското население поставя пред обществото огромни предизвикателства - обучението на студенти и професионалисти по здравни и социални грижи на адекватните компетенции за работа със стари хора. Този проблем може да се реши само чрез общите усилия на европейските държави. Пример за това е проект ELLAN – European Later Life Active Network – финансиран от Европейската комисия, в който участват 26 университета от 25 страни (<http://ellan.savonia.fi/>). **Цел:** Основната цел на ELLAN е раз-

работването на Европейска рамка на основните компетенции за професионалистите по здравни и социални грижи, работещи със стари хора. **Материал и методи:** Проведени са проучвания на компетенциите, необходими за персонала, работещ със стари хора от гледна точка на научната литература, професионалистите по здравни и социални грижи, студентите и самите стари хора. Проучени са и иновативни обучителни подходи към геронтологията, които влияят върху отношението на студентите към проблема. Използвана е рамката CapMEDS – разработена за описание на компетенциите на лекарите, адаптирана към професионалистите по здравни и социални грижи. **Резултати и обсъждане:** Дефинирани са седем роли на професионалистите по здравни и социални грижи, работещи със стари хора: Експерт, Комуникатор, Партньор, Организатор, Защитник на здравето и благосъстоянието, Изследовател и Професионалист. За всяка роля са формулирани компетенции. За всяка компетенция са изработени индикатори за изпълнение и е описан съответният резултат. Рамката е верифицирана чрез провеждането на два кръга Делфи проучване сред 21 експерти и 21 изследователи от различни европейски страни. **Заключение:** Основният резултат от проекта ELLAN е разработената Европейска рамка на основните компетенции за професионалистите по здравни и социални грижи, работещи със стари хора. Тя е насочена към преподавателите и управлението на съответните висши училища и други обучаващи институции в Европа.

Ключови думи: ELLAN, старееене, стари хора, професионалисти по здравни и социални грижи, компетенции за работа със стари хора

Abstract. The aging of the European population poses huge challenges to the society, such as the education of students and professionals in health and social care for achieving adequate competencies to work with the elderly. This problem can be solved only through the joint efforts of the European countries. An example for such an effort is the project ELLAN – European Later Life Active Network – funded by the European Commission, and involving 26 universities from 25 countries (<http://ellan.savonia.fi/>). **Objective:** The main objective of ELLAN is to develop a European core competences framework for health and social

care professionals, working with older people. **Material and methods:** Studies of the competences, required for the staff working with older people were conducted from the point of view of scientific literature, professionals and students in health and social care and older people. The innovative training approaches to gerontology that influence students' attitudes to the problem were studied. The CanMEDS framework, developed to describe the competences of physicians and adapted for the professionals in health and social care, was used. **Results and discussion:** Seven roles for the professionals in health and social care, working with older people, were specified: Expert, Communicator, Partner, Organizer, Protector of health and welfare, Researcher and Professional. The competences for each role were defined. Performance indicators for each competence were made and the results were described. The frame was verified through the two-round Delphi survey among 21 experts and investigators from 21 different European countries. **Conclusion:** The main outcome of the ELLAN project was the development of a European core competences framework for health and social care professionals, working with older people. It is intended for the educational and management staff of the universities and other training institutions in Europe.

Key words: ELLAN, aging, old people, health and social care professionals competences to work with older people

Въведение

Демографските промени в Европа се дължат основно на все повече увеличаващия се брой на възрастното население. Остаряването е естествен и неизбежен процес, а увеличената продължителност на живота изисква подходящо отношение и грижи към старите хора, с оглед осигуряване на адекватното им качество на живот. Едно от предизвикателствата пред обществото, свързано със застаряването на европейското население е обучението на студенти и професионалисти по здравни и социални грижи на адекватни компетенции за работа със старите хора. Този проблем може да се реши само чрез общите усилия на Европейските държави. Пример за това е проект ELLAN – European Later Life Active Network – финансиран от Европейската комисия за периода Септември 2013–Септември 2016, в който участват 26 университета от 25 страни (Австрия, Белгия, България, Великобритания, Германия, Гърция, Дания, Естония, Ирландия, Испания, Италия, Кипър, Латвия, Литва, Малта, Полша, Португалия, Румъния, Словения, Турция, Унгария, Финландия, Холандия, Хърватска, Швейцария (<http://ellan.savonia.fi/>). Координатор на проекта е Университетът Савония, Финландия.

Цел

Основната цел на ELLAN е разработването на Европейска рамка на основните компе-

тенции за професионалистите по здравни и социални грижи, работещи със стари хора.

Материал и методи

Проведени са международни проучвания за определяне на компетенциите, необходими за персонала, работещ със стари хора от гледна точка на научната литература, професионалистите по здравни и социални грижи, студентите и самите стари хора. Проучени са и иновативни обучителни подходи към геронтологията, които влияят върху отношението на студентите към проблема, които не са предмет на настоящата публикация.

Европейската рамка на основните компетенции за професионалистите по здравни и социални грижи, работещи със стари хора се базира на рамката CanMEDS [1]. Тя е разработена от Кралския колеж на лекарите и хирурзите в Канада. Тази рамка описва знанието, уменията и способностите, от които лекарите специалисти се нуждаят за постигане на по-добър изход за техните пациенти. Състои се от седем роли: Медицински експерт, Комуникатор, Партньор, Мениджър, Защитник на здравето, Изследовател и Професионалист. Ролите и компетенциите в рамката се базират на емпирични изследвания, модели на обучение и консенсус между участващите в създаването ѝ колежи. Всичките седем роли са необходими за да се работи като медицински професионалист. Управителният съвет на Кралския колеж е утвърдил тази рамка през

1996 година и тя е в основата на всички специфични обучителни цели, признати от Колежа. В международен мащаб CanMEDS е използвана в модифициран вариант и за други професионалисти [2] – ерготерапевти, акушерки, консултанти по хранене, регистрирани медицински сестри и други. Настоящата рамка от компетенции е формулирана по начин, приложим в различните европейски страни и различните култури [3]. Седемте роли за професионалистите по здравни и социални грижи, работещи със стари хора, определени в рамките на проекта ELLAN са: Експерт, Комуникатор, Партньор, Организатор, Защитник на здравето и благосъстоянието, Изследовател и Професионалист.

Разработената рамка на основните компетенции е верифицирана чрез провеждането на два кръга Делфи проучване сред група от 21 експерти и група от 21 изследователи от различни европейски страни.

Мнението на старите хора, както и вижданията им относно необходимите компетенции на професионалистите, работещи със стари хора в различните европейски страни, е проучено чрез качествени методи – дълбочинни интервюта със стари хора от различни страни. Проведени са дълбочинни интервюта с по 16 души на възраст над 60 години от 6 страни ($n = 96$): Австрия, Финландия, Литва, Португалия, Турция и Великобритания.

Мнението на професионалистите по здравни и социални грижи ($n = 1282$) е проучено чрез количествени методи – използван е стандартизираният въпросник CNPI – 70 [4]. Към него са включени допълнително две скали за оценка на уменията на професионалистите за работа със стари хора и активно стареене. Проучването е проведено в Австрия ($n = 261$), България ($n = 250$), Кипър ($n = 227$), Полша ($n = 215$), Испания ($n = 171$) и Холандия ($n = 158$). В проучването участват медицински сестри (717), лекари (226), физиотерапевти /рехабилитатори (161), социални работници (112), други (66).

Мнението на студентите ($n = 955$) от областта на здравните и социални грижи е оценено от два аспекта. От една страна, отношението им към старите хора е проучено чрез една от най-използваните скали, тази на

Kogan (KOPS) [5]. За целите на проучването към стандартните 34 въпроса са включени допълнително шест въпроса с оглед увеличаване достоверността на проучването. От друга страна, желанието и намерението им да работят със стари хора е проучено чрез въпросника на Nolan et al. [6], който включва 15 въпроса. В проучването участват студенти от Ирландия, Финландия – Савония (Куорю), Финландия (Карелия) Joensuu, Германия, Латвия и Италия. Студентите са от следните специалности: медицинска сестра (421), медицина (106), рехабилитация (120), социални дейности (96), трудова терапия (73), дентална медицина (28), диетология (14), други (58).

Резултати и обсъждане

На базата на направените проучвания е разработена Европейска рамка на основните компетенции за професионалисти по здравни и социални грижи, работещи със стари хора. Рамката описва минималния пакет компетенции, които съставляват основата за всички професионалисти по здравни и социални грижи, работещи със стари хора в различни роли. Компетенциите обхващат ангажирането и работата със стари хора и техните семейства в контекста на тяхната среда – в дома, в обществени заведения и различни други институции [7]. Рамката на компетенциите е в съответствие с Рамката за европейски квалификации (European Qualifications Framework (EQF), ниво 6 (бакалавър) [8].

Ролята на Експерт е централна за професионалистите по здравни и социални грижи и се основава на компетенциите, включени в ролите на Комуникатор, Партньор, Организатор, Защитник на здравето и благосъстоянието, Изследовател и Професионалист (фиг. 1). В тази роля, професионалистът по здравни и социални грижи работи директно със старите хора и техните семейства и социални мрежи.

Централната роля на Експерта, основаваща се на професионалния опит, е подсилена от останалите подкрепящи роли и компетенции, които са много или малко еднакви за всички професионалисти по здравни и социални грижи, но с различен фокус или акцент. Отчитайки усилията за стимулиране на интегрираните грижи и услуги, и работейки с една и съща група хора (стари хора), останалите подкрепя-

щи роли са подобни. Някои професионалисти могат да имат друга основна роля, като например, ролята на Защитник на здравето и благосъстоянието за социалните работници, която е повече популационно ориентирана и не се фокусира само върху един индивид.



Фиг. 1. Роли на CanMEDS, адаптирани за професионалистите по здравни и социални грижи. (Фигурата е от Ms. Piona Krohns)

Рамката на компетенциите има следната структура:

- *Описание на ролите* на професионалистите, работещи в сферата на здравните и социални услуги, базирани на 7-те CanMEDS роли.

- За всяка роля са формулирани *компетенции* – общо 18.

- За всяка компетенция са изработени *индикатори за изпълнение* (дефинирани като умения, поведения или практики, които демонстрират наличието на компетенция).

- За всяка компетенция е описан *съответният резултат*.

Роля „Експерт“

В експертната роля компонентите на процесите на здравните и социални грижи са обособени в пет динамични и взаимосвързани компетенции:

- Оценка на състоянието: събиране на информация по систематичен начин;

- Анализ и идентифициране на проблема;

- Планиране;

- Внедряване/Извършване на интервенции в съответствие с професионалните стандарти;

- Оценкаване.

Във всички компетенции професионалистите по здравни и социални грижи се фокусират към: физическо благосъстояние и физическо функциониране; психично благосъстояние; участие в социалния живот и дейности; жилищни условия и условия на живот.

Оценка на състоянието: събиране на информация по систематичен начин

Компетенция

- Извършване на подходяща оценка на състоянието и събиране на данни по систематичен начин от стария човек и при необходимост, от неговото семейство или болногледачи, за физическото и психичното му благосъстояние, жилищните условия и условията му на живот, и участието му в социалния живот.

- Идентифициране на нуждите и желанията на стария човек.

Резултат

- Оценка на състоянието е пълна и включва всичката необходима информация за психичното и физическото благосъстояние на стария човек, участието му в социалния живот, жилищните условия и условията му на живот.

- Оценка е добре документирана според изискванията на организацията.

- Старият човек е добре информиран за предстоящия процес.

Анализ и идентифициране на проблема

Компетенция

- Анализират данните, събрани при оценката на ситуацията.

- Идентифициране на проблемите и рисковите фактори за стария човек и семейството му.

- Формулиране на заключения и/или при необходимост и диагноза.

Резултат

- Идентифицирани и ясно описани са рисковите фактори и са формулирани изводи и/или диагнози (ако е възможно).

- Установени са приоритети.

- При необходимост, старият човек, семейството му и останалите, които се грижат за него, са информирани за рисковете.

Планиране

Компетенция

- Разработване на ясен, навременен и подходящ индивидуален план с осъществими

цели за грижите и подкрепата за стария човек и неговото семейство с фокус към оптимално здраве, благосъстояние и качество на живот.

- Използване на подходящи техники за съвместно вземане на решения.

Резултат

- Ясен, пълен и реалистичен план за оказване на най-добра подкрепа за стария човек и семейството му.

- Планът е написан и разпространен в съответствие със стандартите и нормативите на организацията и професията.

Извършване на интервенции в съответствие с професионалните стандарти

Компетенция

- Осигуряване на грижи, помощ и подкрепа на стария човек и неговото семейство с цел подобряване или предотвратяване на по-нататъшно влошаване на психичното и физическото му благосъстояние, жилищните условия и условията на живот, и участието му в социалния живот.

- Изпълняване на интервенции в съответствие с професионалните стандарти.

Резултат

- Старите хора и подкрепящите ги семейства получават грижи и подкрепа във всички области, за които са се споразумели: психично и физическо благосъстояние, жилищни условия и условия на живот, и участие в социалния живот, с цел оптимизиране на тяхното благосъстояние и предотвратяване на влошаването му.

- Интервенциите и лечението са изпълнени в съответствие с професионалните стандарти и допринасят за психическото и физическото благосъстояние на стария човек.

Оценяване

Компетенция

- Непрекъснато извършване на оценка и уточняване на плановете за грижи за стария човек с цел осигуряване на оптимални грижи и подкрепа на благосъстоянието на стария човек и неговото семейство.

Резултат

- Старият човек и неговото подкрепящо семейство получават най-добрите възможни грижи и подкрепа, и то така, както са договорени.

- Плановете и интервенциите се оценяват регулярно и се променят при необходимост.

Роля „Комуникатор“

Компетенциите на ролята Комуникатор са свързани с интервюиране, изслушване, междуличностни комуникационни умения, поддържане на връзки, упълномощаване, инструктиране и ефективно адресиране, обясняване и обобщаване на информацията за стария човек и неговото семейство. В тази роля компонентите на процесите на здравните и социални грижи са обособени в три основни компетенции:

- Поддържане на взаимоотношения и ефективни комуникации;
- Упълномощаване;
- Инструктиране.

Поддържане на взаимоотношения и ефективни комуникации

Компетенция

- На базата на съпричастност, доверие, уважение и взаимност, формиране на силни положителни взаимоотношения със старите хора и техните семейства.

Резултат

- Установяване на разбирателство и поддържане на ефективно работещи взаимоотношения със стария човек и семейството му.

- Положителните взаимоотношения и взаимоотношенията на доверие и ефективни комуникации между професионалистите и старите хора и техните семейства/болногледачи оказват влияние върху здравните и социални грижи и подкрепа.

Упълномощаване

Компетенция

- Промотиране на възможностите и ресурсите на старите хора и семействата им, така, че сами да контролират живота си и да постигат собствените си цели в съответствие със своите нужди и очаквания. Допринасяне към подобряването на автономията, независимостта, благосъстоянието и качеството на живот на стария човек.

Резултат

- Старият човек и подкрепящото го семейство чувстват, че са в състояние и имат достатъчно сили да участват във вземането на решения и да поемат контрола над своя собствен живот.

Инструктиране

Компетенция

- Стимулиране, мотивиране и инструктиране на стария човек и семейството му по отношение на самоуправлението, самоувереността и взаимното доверие.

Резултат

- Старите хора и семействата им са информирани, окуражени и мотивирани за най-доброто самоуправление, самоувереност и взаимно доверие, които получават с грижите и услугите.

Роля „Партньор“

Компетенциите на ролята Партньор са насочени директно към сътрудничество с други професионалисти, неформални болногледачи и помощници, и включват:

- Пълно сътрудничество и интегрирани услуги;
- Неформални грижи и подкрепа.

Пълно сътрудничество и интегрирани услуги

Компетенция

- Ефективна работа с други професионалисти за обезпечаване на интегрирани грижи и подкрепа.

- Мулти- и съвместно сътрудничество с други професионалисти за постигане на оптимална подкрепа и грижи за старите хора с цел оптимизиране на тяхното здраве, благосъстояние и качество на живот, независимо от това къде се намират.

Резултат

- Професионалистите по здравни и социални грижи работят ефективно с други професионалисти за оказване на добри интегрирани грижи и подкрепа за старите хора и техните семейства.

- Сътрудничество между различните професионалисти за постигане на оптимална подкрепа и грижи за стария човек, с цел оптимизиране на неговото здраве,

Неформални грижи и подкрепа

Компетенция

- Съвместна работа със семейството, подкрепящо стария човек, неформалните болногледачи и тяхната социална мрежа за постигане на адекватни неформални грижи и подкрепа.

Резултат

- Професионалистите работят ефективно с подкрепящите семейства, неформалните болно-

гледачи и те заедно осигуряват оптимални грижи и подкрепа на старите хора и техните семейства.

Роля „Организатор“

Компетенциите, които формират част от ролята Организатор са свързани с планирането, уреждането и координирането на грижите и услугите за стари хора, които се полагат от различни формални и неформални извършители на грижи и помощници:

- Планиране и координиране на грижите и услугите;
- Програми за грижи и услуги.

Планиране и координиране на грижите и услугите

Компетенция

- Планиране, организиране и координиране на грижите и услугите, изпълнявани от формални и неформални здравни и социални работници от различни организации, с цел осигуряването на най-добрите грижи и подкрепа за конкретния стар човек и неговото семейство.

Резултат

- Грижите и услугите са планирани и организирани гладко. Старите хора получават лични грижи и услуги, които са съобразени с тяхното здраве и благосъстояние, социален живот и жилищни условия с цел оптимизиране качеството на живота им.

Програми за грижи и услуги

Компетенция

- Принос към организацията на съществуващите грижи и услуги в региона, които могат да се предлагат на групи стари хора и техните семейства. Активно участие в разработването, адаптирането и внедряването на дългосрочни политически дейности, свързани с грижите и услугите за стари хора на национално, регионално, местно и организационно ниво.

Резултат

- Професионалистите по здравни и социални грижи оказват оптимално влияние върху процесите на разработване на политики на местно, регионално и национално ниво за оказване на най-добрите възможни грижи и услуги за старите хора и техните семейства, с фокус към здравето, благосъстоянието и качеството на живот.

Роля „Защитник на здравето и благосъстоянието“

Компетенциите за застъпничество са свързани със здравната промоция и превенция от забо-

лявания и се фокусират към социалните мрежи и обкръжението на индивидите, а именно:

- Колективна превенция и здравна промоция;
- Социална карта и социални мрежи.

Колективна превенция и здравна промоция

Компетенция

• Защита на здравето за и в полза на старите хора и техните семейства, общности и организации, с цел подобряване на здравето и благосъстоянието и изграждане на капацитет за здравна промоция.

Резултат

• Защита на старите хора, техните семейства и болногледачи в общности и различни здравни системи и институции.

Социална карта и социални мрежи

Компетенция

• Достъп до и споделяне на информация със старите хора, техните семейства и болногледачи относно социалната карта, ползите от здравните грижи, социалното подпомагане и обществените програми.

Резултат

• Старите хора имат информация за достъпа до подходящите за тяхното състояние помощни средства с цел подобряване на тяхното качество на живот, отчитайки тяхното здраве, социална подкрепа и семейства.

Роля „Изследовател“

Компетенциите за тази роля са свързани с учене през целия живот, повишаване на знанието, уменията и иновациите за грижите и услугите, а именно:

- Знания и умения;
- Иновации в грижите и услугите.

Знания и умения

Компетенция

• Увеличаване на професионалните знания и умения за собствената си професионална практика по отношение на работата със стари хора и техните семейства.

• Разпространяване на подходящи, нови и основани на доказателства изследвания, между колеги-професионалисти и други професионалисти по здравни и социални грижи.

Резултат

• Като хора, които учат през целия си живот, професионалистите по здравни и социал-

ни грижи усъвършенстват своята професия и споделят знанията си с цел подобряване на качеството на грижите и подкрепата за старите хора и техните семейства.

• Те са подходящо подготвени за извършването на адекватни грижи и социална подкрепа за старите хора, съобразно най-новите и най-добри практики и резултати от научни изследвания.

Иновации в грижите и услугите

Компетенция

• Интерпретиране на научни резултати, основани на доказателства и принос към развитието на научни и приложни изследвания, свързани с осигуряването на грижи и подкрепа за старите хора и техните семейства.

• Внедряване и прилагане на нови идеи, протоколи, стандарти, процедури и технологии с цел промотиране на качество, ефективност и ефикасност на грижите и услугите, осигурявани за старите хора и техните семейства.

Резултат

• Добро качество и съвременни грижи и услуги за старите хора и техните семейства. Внедряване на иновативни практики, основани на доказателства.

Роля „Професионалист“

Компетенциите за ролята Професионалист са свързани с демонстрирането на професионална етика, професионални задължения и лично осъзнаване, т.е.:

- Професионална етика;
- Професионална ангажираност и лична осведоменост.

Професионална етика

Компетенция

• Прилагане на най-добрите практики за здравето и благосъстоянието на стария човек и неговото семейство и обществото чрез съблюдаване на етичните стандарти и професионални норми, а също така и демонстриране на високи лични стандарти на поведение.

Резултат

• Подходящо професионално поведение и взаимоотношения със старите хора и техните семейства във всички аспекти на практиката,

отразяващи честност, почтеност, отговорност, състрадание, уважение, алтруизъм, зачитане на многообразието и спазване на поверителност.

Професионална ангажираност и лична осведоменост

Компетенция

- Оценка на собствените си действия, подобряване и доближаване на собственото си професионално поведение към постигане на най-високо качество на грижи и подкрепа за старите хора и техните семейства.

- Демонстриране на ангажираност към здравето и благосъстоянието на старите хора и техните семейства. Разбиране на разнообразието и културалните различия.

Резултат

- Професионалистите по здравни и социални грижи имат самосъзнанието и желанието да учат с цел подобряване на здравето и благосъстоянието на старите хора.

Заклучение

Основният резултат от проекта ELLAN е разработената Европейска рамка на основните компетенции за професионалистите по здравни и социални грижи, работещи със стари хора. Рамката е преведена на езика на всички, участващи в проекта партньори и пълният текст, както и всички материали по проекта, са налични на адрес <http://ellan.savonia.fi/>. Тя е насочена към преподавателите и управлението на съответните висши училища и други обучаващи институции в Европа.

Използвана литература

1. <http://www.royalcollege.ca/rcsite/canmeds/about-canmeds-ed>, 1996, осъвременен 2005, 2015
2. Sottas, B., Learning outcomes for health professionals. GMSZ Ausbild. 2011;28(1) Doc 11.
3. Camphina-Bacote, J. e.al., The competence framework is worded in such a way that it is applicable in different European countries and nd sedifferent cultures. Journal of Transcultural Nursing, July 2002.
4. Cossete S., et al (2005) Development and psychometric evaluation of scale to assess patient – nurse interactions with a caring worldview. International Journal of Nursing Studies ,42, 673-686.
5. Kogan N., Attitudes toward old people: the development of a scale and an examination of correlates. J Abnorm Soc Psychol. 1961 Jan;62:44-54. <http://doi.org/10.1037/h0048053>
6. Nolan, M. R., Brown, J., Davies, S., Nolan, J. and Keady, J (2006) The Senses Framework: improving care for older people through a relationship-centred approach. Getting Research into Practice (GRiP) Report No 2 <http://shura.shu.ac.uk/280/>
7. Dijkman, B., Roodbol, P., Aho, J., Achtschin-Stieger, S., Andruszkiewicz, A., Coffey, A., Felsmann, M., Klein, R., Mikkonen, I., Oleksiw, K., Schoofs, G., Soares, C. & Sourtzi, P. 2016. European Core Competences Framework for Health and Social Care Professionals Working with Older People. Available at <http://ellan.savonia.fi/>
8. Bologna Working Group on Qualifications Frameworks, 2005. A framework for Qualifications of the European Higher Education Area. 3.3 Descriptors of learning outcomes including competences. 63-69. Ministry of Science, Technology & Innovation, Copenhagen
9. http://www.bologna-bergen2005.no/Docs/00-Main_doc/050218_QF_EHEA.pdf

Адрес за кореспонденция:
 Доц. Искра Мирчева, дм
 Медицински университет „Проф. д-р П. Стоянов“
 ул. Марин Дринов 55
 9000 Варна
 mircheva_is@mu-varna.bg