

# ДВЕ АКАДЕМИЧНИ ЛЕКЦИИ, НА ДВА ЕЗИКА С ЕДНА ОБЩА ТЕМА: НАРАТИВНА МЕДИЦИНА ЗА ЗДРАВЕТО НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА



## Tentative Programme – Sofia Workshop

June 19–21, 2025

### Friday, June 20

**Venue:** Faculty of Journalism and Mass Communication, Sofia University "St. Kliment Ohridski"

**Room 16**

**9:00 a.m. – 10:30 a.m.**

#### Guest Lecture

- Tiny dwelling - tiny family. Cohabitation between generations in Bulgaria in the 1970s and 1980s - Guest Lecturer: **Prof. Iliia Iliev**, Sofia University

**11:00 a.m. – 12:30 p.m.; 2:00 p.m. – 4:00 p.m.**

**PhD Training** - Guest lecturer: **Prof. Daniela Koleva**, BAS, Sofia University

**4:30 p.m. – 6.00 p.m**

#### Guest Lectures

- Alzheimer Bulgaria Association: Mission, Vision and Work, **Maya Marinova**, Project coordinator at Alzheimer Bulgaria Association
- Narrative medicine as a tool for reframing care and cure of older people in Bulgaria **Prof. Desislava Vankova**, Medical University of Varna



НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

„ОБЛИКЪТ НА ВАРНА В СЪВРЕМЕННИТЕ ДЕМОГРАФСКИ РЕАЛНОСТИ”

ВАРНА, 28.ЮНИ 2025 Г., ЗАЛА „ПЛЕНАРНА” на Община Варна

Организатори: „Център за демографски изследвания и обучение”  
и община Варна



# NARRATIVE MEDICINE AS A TOOL FOR REFRAMING THE CARE AND CURE OF OLDER PEOPLE IN BULGARIA

Academic lecturer: prof. Desislava Vankova, MD, MPH, PhD, DSc  
Faculty of Public Health, Medical University of Varna

Sofia Workshop, 20 June 2025,  
Organiser: Sofia University "St. Kliment Ohridski"  
"Transforming anxieties of Ageing in SE Europe"

# Academic CV –

## Reframing the research aspects of healthcare

---

- Reframing the traditional for Bulgaria negative concepts of health as an absence of disease with the negative dimensions – the **“five D’s”** - **D**eath, **D**isease, **D**isability, **D**iscomfort and **D**issatisfaction research;
- Integrating the positive indicators of subjective assessment related to Quality of Life in healthcare - **PROMs** и **PREMs** – the **patient-based indicators** targeting person and patient satisfaction;
- Back to the human nature of medicine – **“to care and cure the person not the disease”**;
- Clinical indicators alone are no longer sufficient - **especially for adults over 65 with chronic conditions, it's essential to consider not just life extension but also quality of life.** Tools for assessing subjective health are a vital part of randomized controlled trials (**RCTs**).



# REFRAMING THE ASPECTS OF AGEING IN BULGARIA

***“Generational Patterns of Coping with Life Crisis: Biographical, Social and Institutional Discourses”*** - a novel national transdisciplinary platform for long-term research cooperation in response to contemporary societal challenges.



*Thank you for giving the  
opportunity to participate!  
2017-2022*

# Rethinking the demographic ageing – the fourth value transition

- In the Bulgarian context, we are participants in 'the fourth value transition', which is a result of the previous three political, economic and demographic transitions.
- The definition is dynamic and encompasses the evolutionary transition of virtues and policies, which describes and outlines the necessary unifying and sustainable changes in Bulgarian society, and in particular in public health, in order to achieve a better quality of life and health.
- This is a difficult social and public health transition, taking into account the prevailing myths of ageing (tzunami, catastrophic process etc. | ) and the fact that many Bulgarians live in stress, anxiety and insecurity.
- Anthropological and cultural studies: The link between anxiety and feelings of ill health has been proven. Many of the feelings and attitudes associated with stress increase with age.
- Overcoming this '**anxious culture**' is part of the 'fourth value transition' and can even be defined as one of the most important tasks of the educators of our society.
- **Rethinking and communication about ageing.** Assessing the positive contributions of the older adults' populations with respect; awareness of the importance of meaningful lives as we personally age;

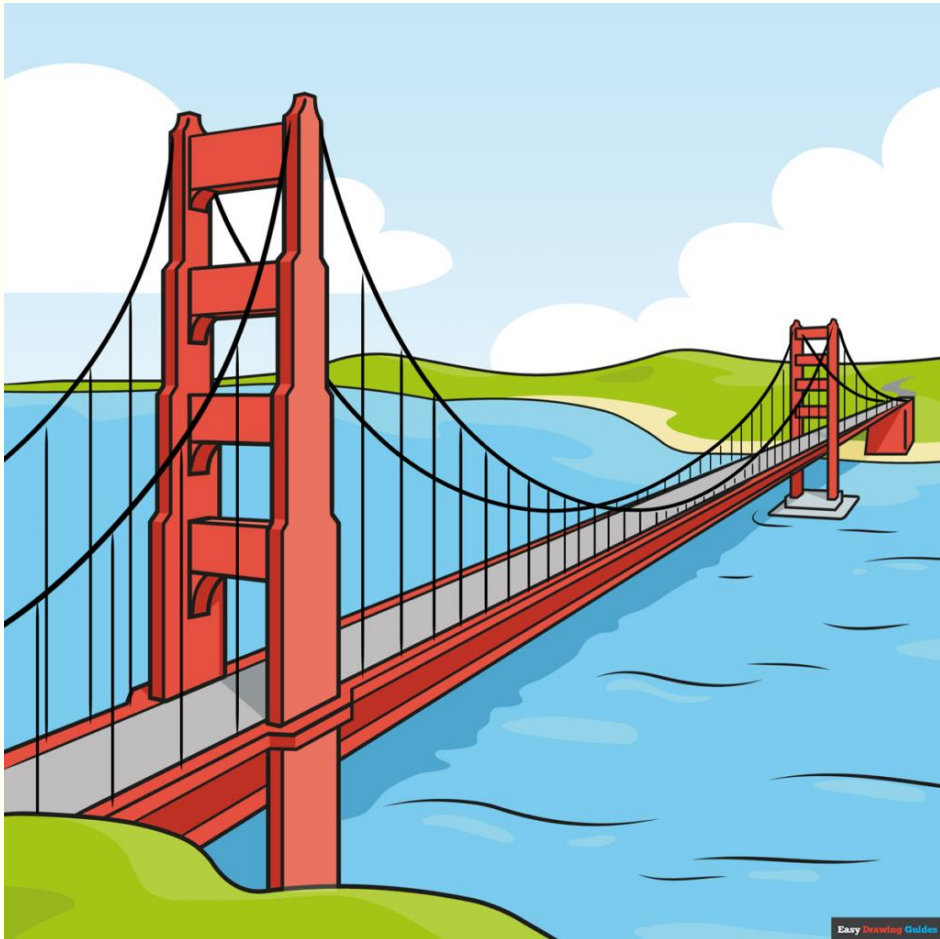
# Rethinking the communication about demographic ageing – starting from education

The paths to this social transition should be paved during the graduate and postgraduate education in the university.

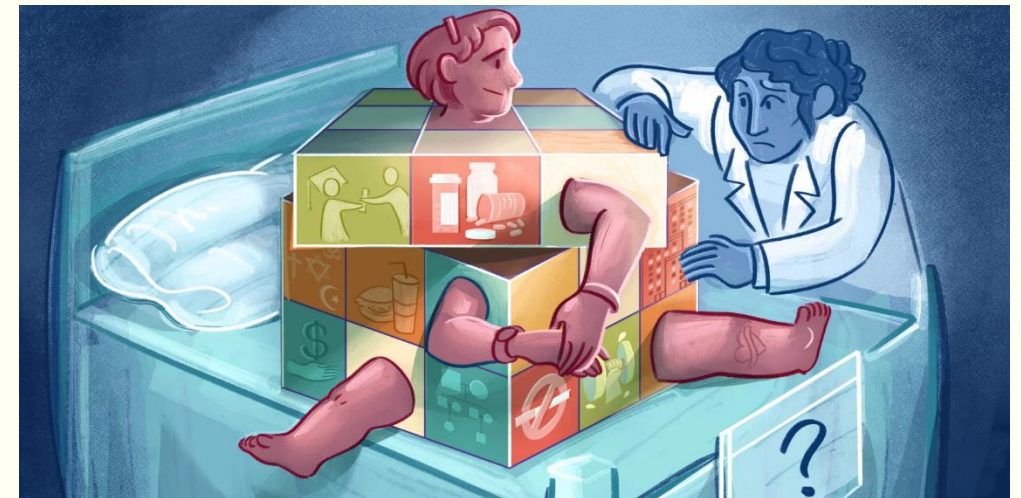
- Reframing communication in Bulgarian about aspects of ageing, defending the idea that people over the age of 65 are human and social capital - a thesis initiated and supported expertly and politically by international organizations such as the World Health Organization (WHO) and the World Economic Forum.
- Our academic and educational attention is increasingly focused on the humanistic concepts of health promotion, health-related quality of life, and the determinants of well-being of the older individual and society at large.
- **NARRATIVE MEDICINE** is one of this humanistic concepts that can be a tool to rethink and reframe the care and cure for the older people in our country.



# NARRATIVE MEDICINE (NM) AS A TOOL FOR REFRAMING THE CARE AND CURE OF OLDER PEOPLE IN BULGARIA



*A BRIDGE between evidence-based medicine (EBM) and the humanities in service of empathic medicine*



# NARRATIVE MEDICINE - Concept and Philosophy

---

- In the face of rising complexity and depersonalization in contemporary healthcare not only for older adults, NM has emerged as a **humanistic approach** that seeks to re-integrate the patient's and the individual's voices into medical and preventive care.
- Defined and developed by **Dr. Rita Charon (MD & master in Literature studies)** in the early 2000s (**Columbia University**) - emphasizes the importance of narrative competences – **the ability to recognise, interpret, and be moved by stories of illness – as a clinical, preventive educational, and ethical imperative.**
- Narrative medicine includes reading, writing, and discussing literature to improve empathy, communication, and care. Programs are now offered globally, integrating multidisciplinary learning.



# NARRATIVE MEDICINE – GLOBAL EDUCATIONAL PRACTICES

---

- Pioneered by Dr. Rita Charon at Columbia University in 1996, **narrative medicine** includes *reading, writing, and discussing literature to improve empathy, communication, and care*. Programs are now offered globally, integrating multidisciplinary learning.
- Training in narrative medicine focuses on **three core competencies**:
  - **Attention**: Active listening to patient stories
  - **Representation**: Exploring and conveying these stories meaningfully
  - **Affiliation**: Building compassion and empathy through storytelling

## Training in NARRATIVE MEDICINE focuses on three core competencies

---

- 1. Attention** – the act of close, sustained listening, observing both verbal and non-verbal cues. It requires clinicians to be fully present with their patients, attending not only to the medical facts but also to the nuances of emotion, language, and silence.
- 2. Representation** – the process of articulating what has been heard and perceived. Often developed through reflective writing, this practice helps clinicians to externalize, process, and understand the patient's story from multiple perspectives. It also allows the clinician to examine their own reactions, biases, and assumptions.
- 3. Affiliation** – the result of attention and representation. It refers to the strengthened connection between patient and clinician, built on mutual recognition and respect. This alliance can improve communication, shared decision-making, and ultimately, clinical outcomes.

# NARRATIVE MEDICINE – Bulgarian Context

---

In Bulgaria, narrative medicine is at an early stage.

Few publications and no established programs exist.

Interest is growing, and researchers have initiated groups and translations to introduce the concept.

**The pioneering initiative** – parallelly reframing the aspects of ageing in Bulgaria and introducing narrative practices at a national level -“Generational Patterns of Coping with Life Crisis: Biographical, Social and Institutional Discourses” - a novel national transdisciplinary platform for long-term research cooperation in response to contemporary societal challenges.





# Evidence-based NARRATIVE MEDICINE

---

- Narrative methods **significantly** improve outcomes, reduce burnout, and enhance professionalism. RCTs confirm their effectiveness in both education and clinical care - particularly among nursing students and caregivers.

Working hypotheses being confirmed are:

- “Physicians and nurses with narrative competencies achieve more effective treatment than those who do not apply narrative approaches”
- “Narrative medicine is a successful educational strategy for enhancing the professional competencies of students”
- “Narrative medicine methods benefit patients and their families as well as physicians and healthcare professionals”

## **NARRATIVE MEDICINE (NM) - preventing the professional burn out**

Importantly, NM views storytelling not only as a tool for understanding the individual but also as a means for clinicians to care for themselves and one another. By sharing and reflecting on their own experiences, healthcare providers may build resilience, reduce burnout, and reclaim a sense of purpose in their work.

Specifically, **the resilient role of the narrative practices** has been proven after the COVID crisis, which intensified the emotional toll on healthcare professionals, leading to widespread burnout and moral distress. In this context, narrative medicine has emerged as a valuable framework for fostering resilience, offering clinicians space to process trauma, reflect on meaning, and reestablish a sense of professional identity.

Generally, NM lays the groundwork for a more ethically based, emotionally intelligent, and culturally sensitive healthcare system.

## NARRATIVE MEDICINE - Practical Implications in Bulgaria

---

Narrative approaches can be applied through patient and clinician storytelling, bibliotherapy, and writing. Programs can start as electives within medical education, aligned with local cultural and educational norms.

Applicable – mental health, chronically ill patients, **aging Bulgarians**

### Challenges:

- **mistrust to non-clinical tools as narrative medicine;**
- **busy schedule of the medical professionals;**
- **Need of training and cultural change, part of the “value transition”!**

# Rediscovering the role of older Bulgarians – the role of narrative practices

---

- In a world where many changes are unpredictable and sudden, global ageing is a predictable long-term demographic trend.
- In Bulgaria, we need to rediscover the role of the older people as a resource of knowledge and wisdom but also rethink longevity as a ‘dividend’ for society.
- Narrative practices could be a wonderful tool to save this wisdom for the new generations;
- Narrative medicine is an evidence-based tool to improve the rehabilitation and care for the older patients.



# NARRATIVE MEDICINE - conclusions

---

Narrative medicine supports better health outcomes, patient satisfaction, and clinicians' resilience.

*"To listen to a story is to recognize the teller's humanity."*

Rita Charon

*Thank you for listening!*



*My philosophy as a Medical Doctor*  
**"...the office of medicine is but to tune this  
curious harp of man's body and reduce it  
to harmony"** (Francis Bacon 1551-1626)

**Thank you!**





# НАРАТИВНА МЕДИЦИНА за сребърна грижа: когато четенето, слушането и личните истории лекуват

Лектор: **проф. д-р Десислава Ванкова, дмн**  
Медицински университет-Варна  
публична академична лекция

**Научна конференция** „Обликът на Варна в съвременните  
демографски реалности“, 28 юни 2025, зала Пленарна  
**Организатори:** Център за демографски изследвания и  
обучение, Община Варна



# Изследователски фокус – Качество на живот, свързано със здравето

- Втората половина на XX век концепцията за здравето, свързана предимно с негативните измерения на т.нар. „5 D-та“ (“five D’s”) — смърт (**D**eath), болест (**D**isease), инвалидност (**D**isability), дискомфорт/тревожност (**D**iscomfort) и оценка на неудовлетвореността (**D**issatisfaction research) се развива в посока на позитивни подходи и индикатори - днес **PROMs** и **PREMs**.
- Субективните индикатори за оценка здравните резултати са все по-популярни поради нарастващия интерес към максимална удовлетвореност на пациентите и на гражданите;

## Да лекуваме човека, а не болестта!

- Клиничните индикатори вече не са достатъчни, защото е важно не само колко ще бъде удължен животът на пациента с хронично заболяване, но и какво ще е качеството му на живот. Инструментите за оценка на субективното здраве са неделима част от RCTs - осочено важно **при хората на 65+ години!**

# Изследователски фокус – Качество на живот при хората на 65+

- Преосмисляне на застаряването на населението като общественоздравен проблем; Хърватия – Министерство на демографията;
- Преодоляване на негативните стереотипи, свързани с възрастните хора – морална и професионална отговорност – от позицията на лекар и университетски преподавател.



## Демографията спъва растежа на българската икономика

От началото на 90-те години населението е намаляло с около 2,5 милиона души

вторник, 22 Октомври 2024 / брой: 201

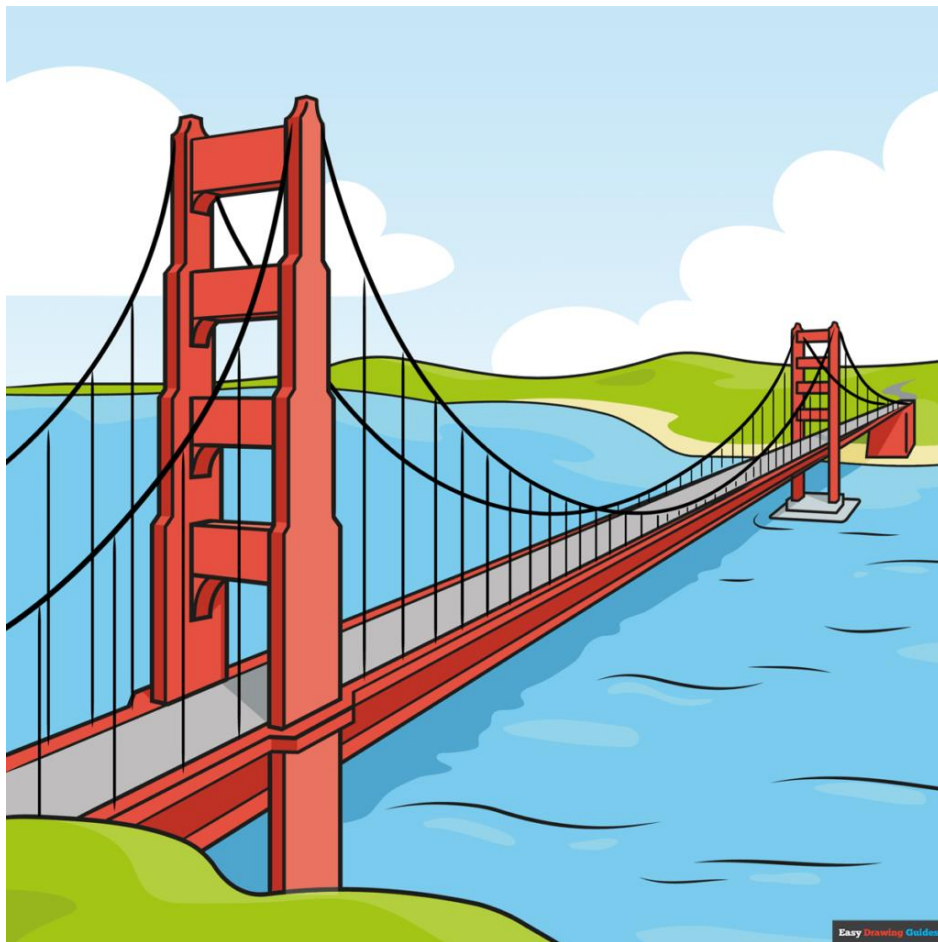
автор: Дума 5338



Най-висок е дялът на възрастното население във Видин, Габрово и Кюстендил



# НАРАТИВНАТА МЕДИЦИНА

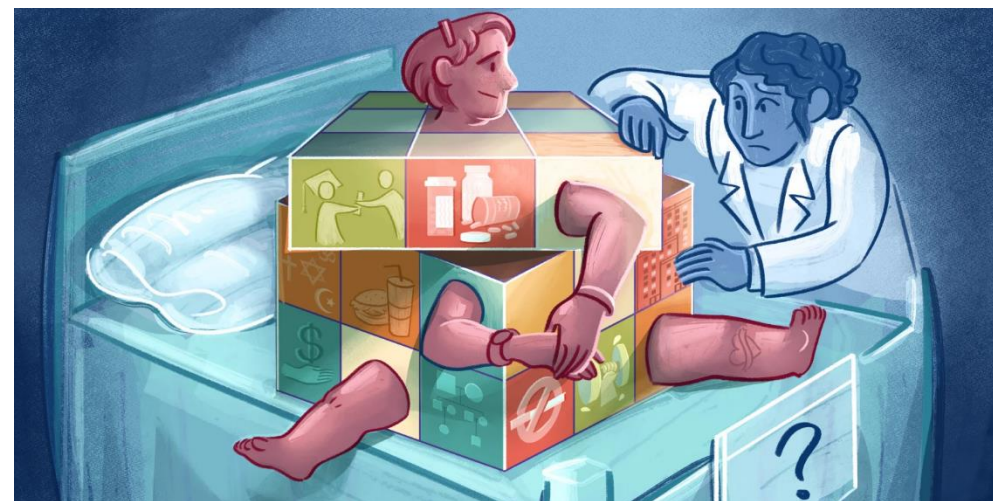


## Мост

между медицината, базирана  
на доказателства

и

хуманитарните науки



# НАРАТИВНАТА МЕДИЦИНА – концепция и философия

- Дефинирана и развита от Д-р Рита Харон (**Rita Charon, MD, PhD & Master in Literature studies**) в началото на 21 век (**Columbia University**) – фокус върху значимостта на **наративните компетентности** – **способността да се разпознават, интерпретират и да ни вълнуват историите за болестта на всеки човек/пациент.**
- Тези **наративни компетентности**, съчетани с професионалните знания и умения, могат да дадат възможност на здравните специалисти да се ангажират по-успешно с емпатичното преживяване, състрадателната грижа към пациентите, насърчавайки доверието и индивидуализираната грижа.
- **Личният разказ е огледало на социалната среда.**

# Наративната медицина е за:

- **Разказване на истории от пациента** – използване на разказите на човека/пациента, за да се разберат нуждите му;
- **Разказване на истории** от лекаря, от лекуващите, и как тези истории се преплитат в лечебна среща, за да създадете нова история с ново значение и разбирането и възможностите за промяна и преодоляване на прегарянето;
- Признаване на **уникалността на всеки човек/пациент**, утвърждаване на неговата или нейната „история“ и съпричастност с искрен интерес и загриженост.
- Развиване и укрепване на връзки/взаимоотношения. За професионалиста това включва внимателно слушане; изследване на страховете, чувствата и емоциите; развиване на по-дълбоко разбиране, не само на опита с болестта, но също на пациента, а и на самия себе си.

# Какво е **НАРАТИВНА МЕДИЦИНА**.

## Определения



- „Основен инструмент за придобиване, разбиране и интегриране на различните гледни точки на всички участници, които имат роля в преживяването на болестта“.
- **Наративната медицина** е интелектуална и клинична дисциплина, интервенционна техника, практикувана с компетентността **„да разпознава, усвоява, тълкува и да се вълнува от историите на болестта“**, за да подтиква към действия укрепващи индивидуалното и общественото здраве.
- **Наративната медицина** е пресечната територия на хуманитарните науки, изкуствата, клиничната практика и здравното законодателство с концептуални основи в наратологията, феноменологията и социалната теория. Обучението включва литература, видове изкуства и всичко, което може да се свърже с умението да водим разговор, за да помагаме по-успешно.



# НАРАТИВНАТА МЕДИЦИНА - световни образователни практики

- Съществуващите курсове по наративна медицина включват **четене, писане и обсъждане на литература** за подобряване на емпатията, комуникацията и грижите. Програмите вече се предлагат в световен мащаб, интегрирайки мултидисциплинарно обучение.

Обучението цели изграждането на **три ключови компетентности**:

- **Внимание** - Активно слушане на историите на пациента или на възрастния човек; спонтанност, толерантност. Събиране на наративи, истории на остаряването и грижата.
- **Представяне** - Анализ на тези истории в контекста на медицинската и здравна грижа;
- **Приобщаване** - Изграждане на състрадание и емпатия чрез разказване на истории. Надгражда другите две компетентности. Отнася се до връзката между пациента и практикуващия, изградена върху взаимно уважение и доверие. Подобрява се общуването, съвместното вземане на решения и за по-добри здравни резултати.

# Защо е важна при грижата за възрастните?

- Възрастните често имат комплексни здравни и емоционални нужди;
- Разказването укрепва доверието;
- Подобрява комуникацията с роднини и грижещи се;
- Насърчава активно участие в грижата.

## Основни принципи на наративната медицина при сребърна грижа:

1. Слушане с уважение и внимание;
2. Разбиране на житейския контекст;
3. Състрадание и съпреживяване;
4. Доверие и сигурност.

## Методи в контекста на грижата за възрастните хора

- Насърчаване на разкази за миналото;
- Слушане без прекъсване;
- Работа със семейство и болногледачи;
- Групови занимания с разказване.

**Ползи** от наративната медицина при възрастни хора:

- Справяне със самотата;
- Подобряване на паметта и самооценката;
- По-добър отговор на лечението;
- По-успешна екипна грижа.

# НАРАТИВНА МЕДИЦИНА, базирана на доказателства

- Наративните методи значително подобряват резултатите, намаляват прегарянето и повишават професионализма. Рандомизирани контролирани проучвания (RCTs) потвърждават тяхната ефективност както в образованието, така и в клиничните грижи - особено сред студенти, подготвящи се за медицински сестри.

Работни хипотези, намерили потвърждение след RCTs:

- “Лекарите и сестрите с наративни компетентности постигат по-добри резултати от тези, които не прилагат наративни подходи.”
- “Приложенията на наративните методи са успешна образователна стратегия за повишаване на професионалните компетентности на студентите.”
- “Методите на наративната медицина са от полза както за пациентите и техните семейства, така и за лекарите и здравните специалисти.”



# Наративните практики като възможност за превенция на професионалното прегаряне

Наративната медицина разглежда разказването на истории не само като инструмент за разбиране на индивида, но и като средство за специалистите да се грижат за себе си, и един за друг. Чрез споделяне и размисъл върху собствения си опит, предоставящите медицинска и здравна грижа могат да изградят устойчивост, да намалят прегарянето и да си възвърнат чувството за професионална мисия.

Подкрепящата/лекуващата роля на наративните практики бе доказана след COVID-кризата, когато емоционалното натоварване на здравните специалисти достигна високи нива, водещи до широко разпространено прегаряне. В този контекст методите на наративната медицина бяха прилагани за насърчаване на устойчивостта, предлагайки на клиницистите пространство за преработка на травмата, размисъл върху смисъла и възстановяване на чувството за професионална идентичност.

Наративната медицина, ако бъде приемана, може да подкрепи една по-етична, емоционално интелигентна и културно чувствителна здравна система.



## В България - предизвикателства

- НАРАТИВНАТА МЕДИЦИНА - определяна като „непознатото невъзможно“

- Недоверие към неконвенционалните немедицински подходи;
- Огромна заетост на медицинския персонал, недостиг на персонал;
- Нужда от обучение и културна промяна към разказване, споделяне...

- Доказано приложима при дългосрочна грижа за възрастните хора;

# Преоткриване социалните функции на възрастните българи – роля на наративните практики

- В свят, където много промени са непредсказуеми и внезапни, глобалното застаряване е предвидима дългосрочна демографска тенденция.
- Възрастните хора - ресурс на знания и мъдрост; дълголетие - „дивидент“ за обществото.
- Наративните биографични методи – възможност да запазим мъдростта за поколенията;
- Подходите на наративната медицина са научно-доказани и успешни за подобряване на рехабилитационната грижа за възрастните пациенти.

# ДВЕ АКАДЕМИЧНИ ЛЕКЦИИ, НА ДВА ЕЗИКА С ЕДНА ОБЩА ТЕМА: НАРАТИВНА МЕДИЦИНА ЗА ЗДРАВЕТО НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА

## Усвояването на наративни компетентности:

- подготвя студентите и за по-успешна професионална реализация;
- подкрепя по-добрите клинични и превантивни резултати;
- води до по-голяма удовлетвореност на възрастните пациенти и ползватели на социални и здравни услуги;
- спомага за преодоляване на професионалното прегаряне сред работещите с възрастни хора.



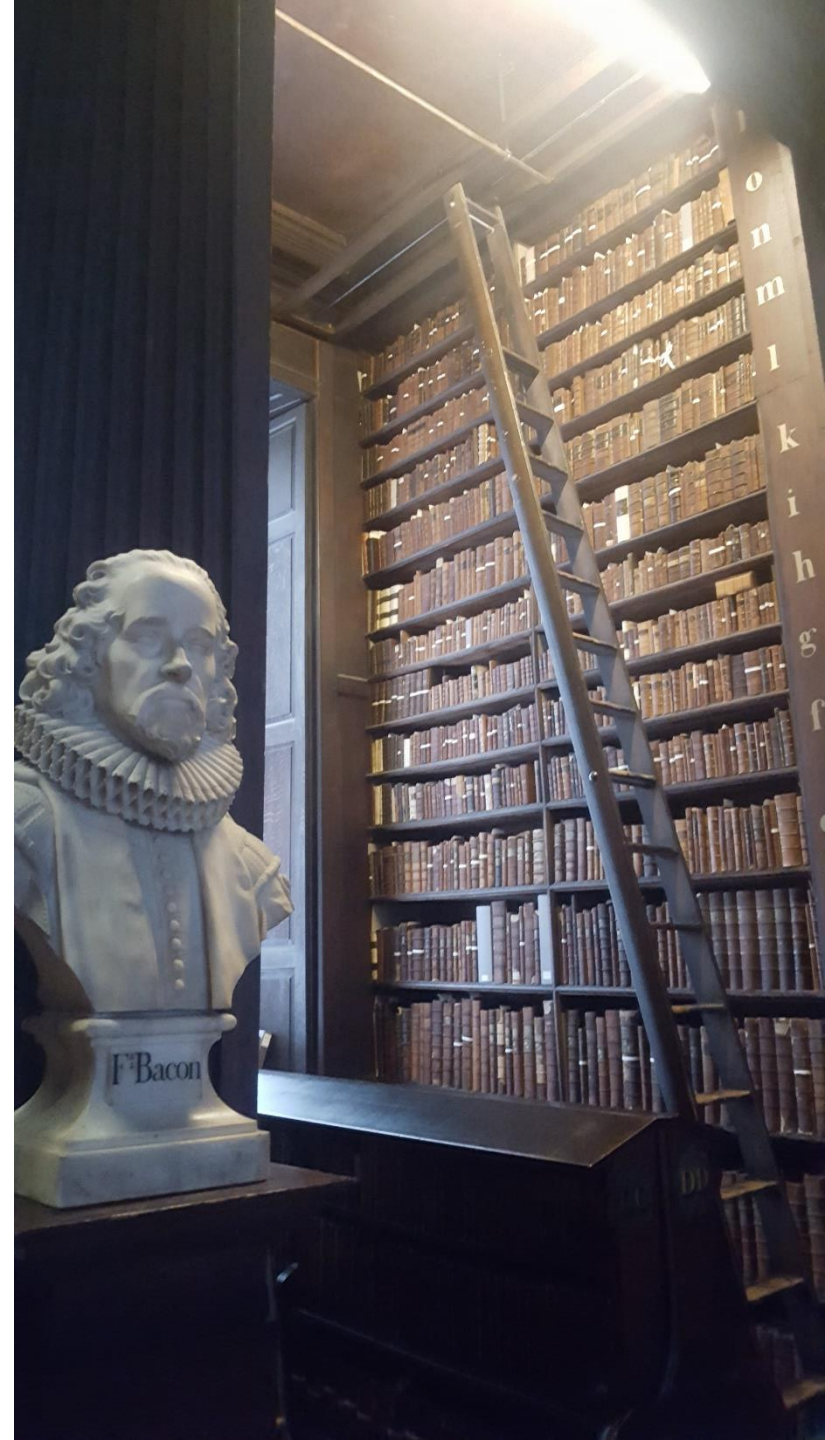
**Благодаря!**



**"...Мисията на медицината е да настрои  
тази уникална арфа на човешкото тяло  
в едно хармонично цяло"**

**(в превод от автора)**

**Благодаря!**



# Make every contact count (МЕСС)/ Всеки контакт си струва усилията

---

Представените академични лекции се водеха от подхода МЕСС – «**всеки контакт си струва усилията**» (в превод, предаващ смисловото съдържание на български език)

Професионално кредо:

Всяка среща/лекция е възможност за насърчаване на здравословни поведенчески промени – с уважение, емпатия и без осъждане. Думите лекуват, дори и малките разговори могат да окажат голямо влияние върху физическото и емоционалното благополучие на хората.