Rozhovor s osobnosťou mesiaca
Alžbetou Tóthovou

Alžbeta Tóthová sa narodila v Štúrove, kde dodnes žije so svojou rodinou. Strednú zdravotnícku školu navštevovala v Dunajskej Strede. Po maturite nastúpila na interné oddelenie v nemocnici v Želiezovciach, kde pracovala 15 rokov. Potom prijala ponuku práce v diabetologickej ambulancii v Želiezovciach. Táto práca a pacienti jej natoľko učarovali, že ju bez prestávky vykonáva už vyše 26 rokov. Má dve dospelé dcéry a veľkú radosť jej robia štyri vnúčence, s ktorými sa snaží tráviť všetok voľný čas.



Čo vás priviedlo k štúdiu na zdravotnej škole a k práci zdravotnej sestry? Bol to odjakživa váš

sen alebo vás inšpiroval nejaký vzor?

Mojím detským snom bolo povolanie učiteľky. Detský sen sa rýchlo rozplynul, ako 14-ročná som sa dostala do nemocnice so zápalom slepého čreva. Už počas hospitalizácie som si obľúbila profesiu sestričky a zatúžila po modrobielej uniforme s čepcom na hlave. Vtedy padla voľba na sesterské povolanie. Dostať sa v tých časoch na výberovú školu bolo veľmi ťažké a byť sestrou bola veľká prestíž.

Venujete sa edukácii pacientov s diabetom. Čo je podľa vás najdôležitejšie v prístupe k pacientovi, ktorému bol práve diagnostikovaný diabetes, aby ste získali jeho dôveru a motivovali ho k spolupráci?

U diabetikov je veľmi dôležitá „dobrá edukácia“. Prvý rozhovor s pacientom predstavuje základný kameň spolupráce. Na úvod sa snažím s pacientom jednoducho, jasne, zreteľne a najmä trpezlivo komunikovať. Vysvetľovať a poukázať aj na to, že samozrejmosťou budú ďalšie stretnutia a rozhovory. Veľa sa budeme učiť a spoznávať nové veci, ktoré sú pre nich veľmi potrebné.

Taktiež sa snažím odpovedať pacientom na každú ich otázku, ale aj vytvoriť si vzťah na vzájomnej dôvere a porozumení, aby sa pacienti nebáli, ale mohli sa s dôverou na mňa obrátiť, kedykoľvek to budú potrebovať.

Vždy hovorím, že je veľmi potrebná ich sebadisciplína, aktívny prístup, ale aj záujem, spolupráca a hlavne pozitívny postoj.

Diabetes mellitus je chronické celoživotné ochorenie, s vašimi pacientmi sa stretávate dlhé roky, ste svedkami ich životných príbehov. Ktorý pacient bol pre vás najväčšou výzvou?

Každý pacient predstavuje jedinečný životný príbeh. Pre mňa je najväčšou výzvou mladý, novozistený diabetik. Čím mladší, tým náročnejší... Ide o celoživotnú zmenu vo všetkých oblastiach, či už začneme od psychických a fyzických cez sociálne až po duchovné stránky ich života. Diabetes mellitus bude mať dopad na kvalitu ich života a o čo skôr to pochopia, o to lepšie výsledky dosahujú.

Ako ovplyvnil COVID-19 starostlivosť o pacientov v ambulancii, kde pracujete?

Pandémia COVID-19 zasiahla aj prax v našej ambulancii. Pacienti majú obavy z ochorenia a z osobných kontaktov. Predpis liekov sa realizuje zväčša elektronicky, na odber biologického materiálu a vyšetrenia sa s pacientmi dohodnem na presnom termíne, čím sa vyhýbame vysokej koncentrácii ľudí v čakárni.

Pandémia COVID-19 urýchlila digitalizáciu spoločnosti. Aké nové spôsoby komunikácie s pacientom využívate v ambulancii, kde pracujete? Čo sa vám najviac osvedčilo? SMS, email, skype, whatsapp, iné?

S pacientmi som najčastejšie v telefonickom kontakte, ale odpovedám na ich otázky aj formou SMS či e-mailov. Dôležité je, aby pacient nemal pocit nezáujmu a nezostal bez informácií ani v čase covidu.

Je o vás známe, že aj napriek vysokému pracovnému vyťaženiu vždy vítate pacientov s úsmevom na tvári. V čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti, láskavosti a energie?

To je dobrá otázka, odkiaľ čerpám energiu a v čom spočíva tajomstvo mojej trpezlivosti. Tak ako iní, aj ja mám právo mať osobné problémy, zlú náladu alebo byť smutná, ale tieto negatívne myšlienky sa razom rozplynú pri pomyslení, že robím prácu, ktorá ma baví a napĺňa, ale hlavne vďaka svojmu postoju a prístupu dokážem pozitívne ovplyvňovať životy iných. Pomôcť im zmeniť postoj, aj keď majú zlé obdobie – to je neopísateľný pocit.

Prezraďte nám na záver niečo zo svojej životnej filozofie – čo vás napĺňa šťastím, ako relaxujete a kde si dobíjate baterky?

Obrovskú dávku energie mi dáva každý vydarený deň strávený v práci, spokojní pacienti a milí kolegovia. V súkromí je to rodina, deti, vnúčatá, priatelia. Mojou záľubou je varenie, pestovanie kvetiniek a rada počúvam rockovú hudbu.

Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia DIA News