

Rozhovor s osobnosťou mesiaca Bc. Vierou Szilágyiovou

Po skončení štúdia na strednej zdravotníckej škole v Košiciach v odbore zdravotná sestra nastúpila Viera Szilágyiová na I. internú kliniku na metabolickú JIS. Neskôr ukončila externé bakalárske štúdium na Katolíckej univerzite v Ružomberku, študijný program Ošetrovateľstvo a pokračovala v štúdiu na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave, fakulte ošetrovateľstva, špecializácia v odbore: Intenzívna ošetrovateľská starostlivosť u dospelých. Od roku 2015 pracuje na kardiologickej ambulancii v Košiciach.



Čo vás priviedlo k štúdiu na zdravotnej škole a k práci zdravotnej sestry? Bol to odjakživa váš sen, alebo vás inšpiroval nejaký vzor?

Detské sny sa väčšinou líšia od reality a života dospelého človeka. Nikdy som nad tým príliš nerozmýšľala, no ako deti sme sa so sestrou často hrávali na učiteľky, preto som si myslela, že až budem veľká, budem

pani učiteľka. Ako 11-ročná som sa však prvýkrát stretla so smrťou blízkeho človeka, ktorý zomrel na následky onkologického ochorenia. Táto skúsenosť bola pre mňa impulzom, akým smerom sa uberať. Bola som rozhodnutá stať sa niekým, kto bude pomáhať ľuďom, a tak som skončila na zdravotníckej škole. Myslím si, že to bolo správne rozhodnutie.

Pani Szilágyiová, dozvedeli sme sa, že vás vaši pacienti majú radi pre váš prístup a otvorenú komunikáciu, ale aj čas a priestor, ktorý im venujete. Či už ide o to, že sa s nimi rozprávate, radíte im, ale aj ich povzbudzujete. Povedzte nám, v čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti, láskavosti a energie?

Pracujeme s chorými ľuďmi, starými či mladými, ktorí prichádzajú do našej ambulancie. Majú rôzne problémy, nielen zdravotné. V dnešnom uponáhľanom svete je veľa hlavne starších ľudí, ktorí sa nemajú komu zdôveriť, vyrozprávať. Snažím sa pacienta si vždy vypočuť, porozprávať sa, žiaľ, nie vždy je na to dostatok času a priestoru. Slová povzbudenia a pochopenia, úsmev na tvári sú pre pacienta často lepším liekom ako samotná tabletky.

Do kardiologickej ambulancie prichádzajú pacienti po infarkte myokardu či ischemickej cievnej mozgovej príhode. Zmení im táto udalosť pohľad na život? Zaujímajú sa, čo môžu urobiť, aby sa chránili pred ďalšou príhodou? Sú motivovaní urobiť zmeny vo svojej životospráve, prestať fajčiť a začať žiť zdravšie? Zaujímajú sa o svoju hladinu cholesterolu?

Každý človek je iný, tak ako aj každý pacient. Každý má iný prístup ku svojmu zdraviu, ku svojmu životu. No určite takáto udalosť poznačí každého. Myslím si, že väčšina pacientov po prekonaní takejto udalosti zmení pohľad na život. Majú záujem zmeniť životný štýl, začnú sa zdravšie stravovať či športovať. Chodia na pravidelné kontroly, majú plno otázok, zaujímajú sa o svoje výsledky. Dôležité je, aby v tomto odhodlaní a v záujme o svoje zdravie aj zotrvali. Určite sa však nájdu aj pacienti, ktorí nemajú záujem spolupracovať, odmietajú užívať predpísané lieky, nevzdávajú sa svojich zlých návykov, napríklad fajčenia, ani po prekonaní takejto vážnej príhody. Takýto pacient by sa mal zamyslieť nad tým, či je toto správny spôsob, ako naložiť s druhou šancou, ktorú dostal.

Vedeli by ste nám povedať, ako sa vám darí pracovať s ťažko spolupracujúcimi pacientmi? Máte nejaký osvedčený návod, ako ich motivovať, aby zmenili svoje zlé návyky ?

Všetko je to o ľuďoch, o ich osobnosti. V prvom rade samotný pacient musí chcieť spolupracovať, musí cítiť tú potrebu zmeny. Nemôžeme mu to prikázať. Môžeme mu iba poradiť, povzbudiť a nasmerovať ho na správnu cestu, ale ten zásadný, prvý krok musí pacient urobiť sám.

Aký je podľa vás podiel stresu alebo životného štýlu na vývoji kardiovaskulárnych ochorení?

Či už si to uvedomujeme alebo nie, či to pripustíme alebo sa tomu snažíme vyhnúť, stres sa stal pravidelnou súčasťou nášho života ako ktorákoľvek iná aktivita, ktorú vykonávame každý deň. V tejto dobe má človek stres z čohokoľvek, aj z drobností. Každý sa so stresom vyrovnáva inak, niekto cvičí, niekto sa na chvíľu potrebuje zastaviť a zhlboka sa nadýchnuť a premyslieť si ďalší krok, niekto však siahne po cigarete alebo alkohole. Samotný stres nás ovplyvňuje a spôsob, ktorý si zvolíme na jeho prekonanie, môže mať rovnako veľký dopad na naše zdravie.

Prezradte nám na záver niečo zo svojej životnej filozofie - čo vás naplňa šťastím, ako relaxujete a kde dobíjate baterky?

Doma ma šťastím naplňa moja rodina, manžel, úsmev na tvári mojich krásnych a zdravých detí. V práci je to spokojný a usmiaty pacient. Úsmev je ako nevyslovená pochvala za dobre odvedenú prácu. Najlepším relaxom je pre mňa dobrý film, ktorý si pozriem v kruhu svojej rodiny, zaujímavá kniha, vďaka ktorej zabudnem na náročný deň či pohľad na krásny, rozkvitnutý kvet, ktorý mi svojou krásou vždy zlepší náladu.

*Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia KARDIO News*