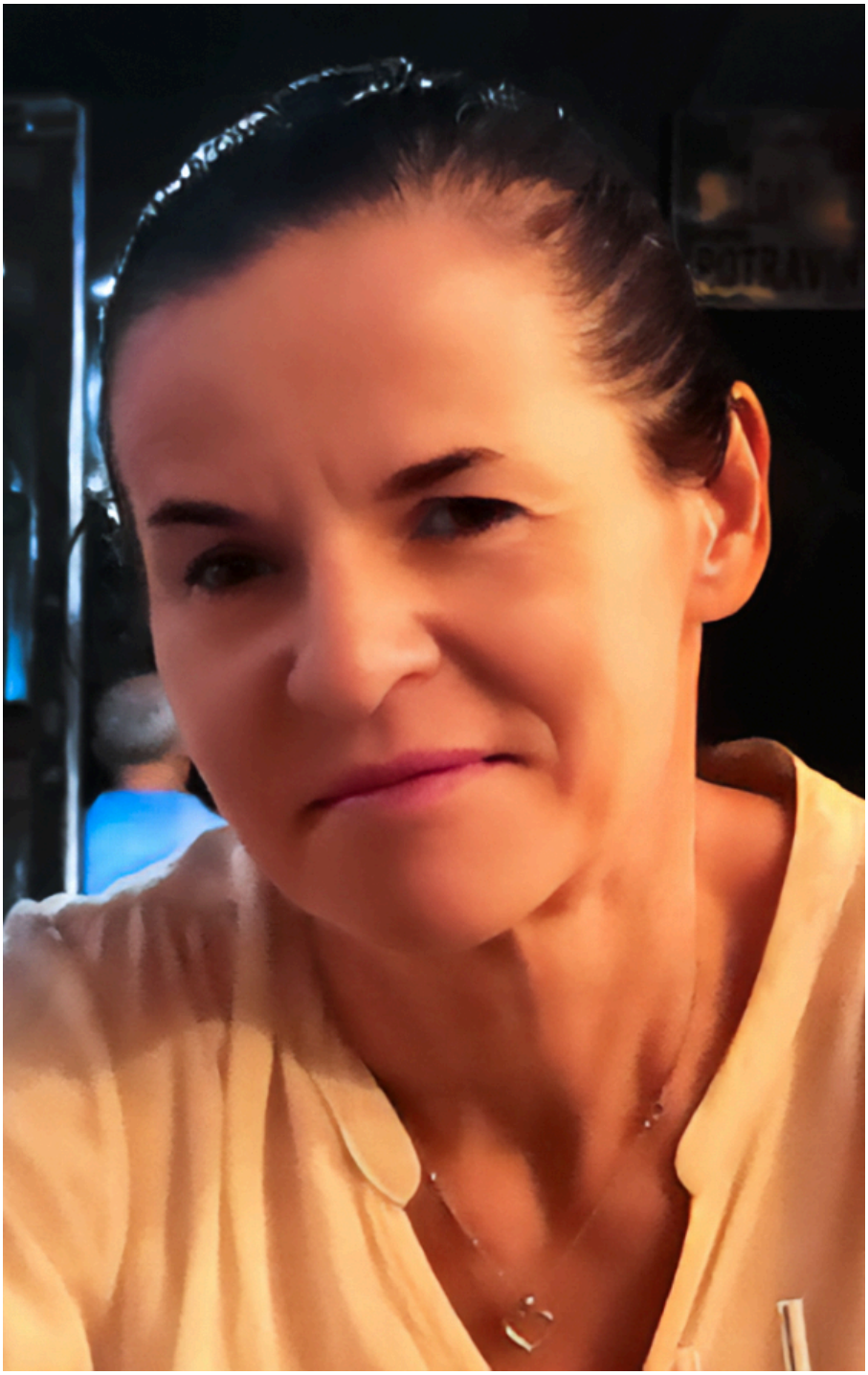
Rozhovor s osobnosťou mesiaca

Evou Níznerovou

Eva Níznerová sa narodila v Bánovciach nad Bebravou. Vyštudovala Strednú potravinársku školu v Nitre, pokračovala na CHTVŠ *(Chemicko technologická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave, pozn. red.*), tú však predčasne ukončila a nastúpila do FN v Bratislave na očnú kliniku ako sanitárka. Popri práci druhý raz zmaturovala na SZŠ *(zdravotníckej škole pozn. red.*) v Bratislave. Začala pracovať ako sestra na očnej klinike aj ambulancii a následne na vtedajšej II. internej klinike UNB Bratislava – Staré mesto (*dnes I. interná klinika UNB Bratislava pozn. red.*) v reumatologickej a diabetologickej ambulancii súbežne. V súčasnosti pôsobí už len v diabetologickej ambulancii, kde pracuje už vyše sedemnásť rokov. Je dlhoročným edukátorom inzulínových púmp, školiteľom edukačných máp pre diabetes mellitus, aktívnym prednášajúcim na odborných seminároch a edukačných besedách pre laickú verejnosť. V súkromnom živote má s manželom tri dospelé deti a vnuka Adamka a ako sama hovorí: „voľný čas sa u nás doma volá ŠPORT v akejkoľvek podobe a v každom ročnom období“.



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

Od piatich rokov som chcela byť novorodenecká sestrička. Vtedy sa narodila moja mladšia sestra a stala sa mojím „prvým dieťaťom“. Keď som mala 14, narodil sa v Nitre môj bratranec a mne bolo jedno, kam pôjdem ďalej na strednú školu, len aby som bola blízko k bábätku. Neskôr na CHTVŠ mi to už nedalo a prerušila som štúdium, lebo som už vtedy vedela, že aj napriek tomu, že úspešne ukončím fakultu, urobím si „zdravotku“. A tak som nastúpila ako sanitárka, zároveň sa prihlásila na zdravotnú školu a urobila si druhú maturitu. Tento krok som nikdy neoľutovala a urobila by som ho opäť.

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

Máte pravdu, diabetes mellitus (DM) je zákerné, nevyliečiteľné ochorenie a ak sa pacient o seba nestará,

komplikácie určite prídu. Dá sa však liečiť. Mojou prvou úlohou pri novodiagnostikovanom pacientovi je „ukázať mu cestu“, vysvetliť súvislosti, prepojenia a možnosti, ako ísť s DM v bežnom živote ďalej. Predovšetkým je dôležité zbaviť pacienta strachu, lebo človek sa bojí zväčša toho, čo nepozná, čomu nerozumie a pri DM je základ spoznať seba a svoje reakcie, pretože každý pacient s diabetom je jedinečný a vysoko individuálny, tak ako aj jeho ochorenie.

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 je aj pre mňa nová výzva a skúsenosť. Žiaden príbeh, žiadna osobnosť nie je rovnaká, a tak sa v prvom rade snažím získať jeho dôveru, aby som videla nielen diagnózu, ale aby som sa dozvedela o pacientovi čo najviac aj z jeho súkromia. Tak získam obraz o spôsobe života, doterajšom stravovaní, pracovnom aj spoločenskom živote a na tom môžem neskôr začať stavať jeho možnosti spoluúčasti v liečbe. Vždy je pre mňa najväčším úspechom prelomenie negatívneho, odmietavého postoja k pozitívnej spolupráci.

Je o vás známe, že ste vynikajúco zorganizovaná a napriek vysokému pracovnému zaťaženiu pacientov vždy vítate s úsmevom. V čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti, láskavosti a energie?

Sklamem vás, ale nemám takéto tajomstvá. Do ambulancie chodím rada, práca ma napĺňa a teší.
Mam rada poriadok a dobrú organizáciu práce. Nie vždy to ide jednoducho, ale pacient k nám často príde s tým, aby sme mu podali pomocnú ruku, keď si nevie poradiť sám. Možno je to tým, že mám pohľad oboch strán, pretože nie som iba zdravotník-teoretik, ale poznám aj praktickú stránku ako pacient. Preto sa viem na túto pozíciu človeka pozerať aj z druhej strany.

Viem, že ak chcem, aby s nami pacient aktívne a úspešne spolupracoval, musí v prvom rade vedieť o sebe a svojom diabete čo najviac. Je dôležité rozumieť, poznať príčiny a súvislosti, mať jasno… a hlavne aby pacient vedel v liečbe zareagovať a urobiť zmenu, aby sa zlá skúsenosť s variabilitou glykémií neopakovala a jeho život s DM bol čo najmenej limitovaný a prognosticky čo najlepší.

Musím sa priznať, že ak pacient príde k nám, zdôverí sa a vieme mu poradiť, resp. pomôcť, je to pre mňa jedným z tzv. dobíjačov bateriek. Pacient mi tým dáva spätnú väzbu, že nie je zbytočné robiť túto prácu a má to zmysel a veľký význam nielen pre mňa, ale aj pre ostatných.

Denne sa stretávate s pacientmi, ktorí začali myslieť na svoje zdravie príliš neskoro. Dovoľte nám preto osobnú otázku, ako si udržiavate kondíciu a čo robíte pre svoje zdravie?

Máte pravdu. Diabetes je tiché a zákerné ochorenie, pretože vysoký cukor nebolí… a keby aspoň trochu bolel, nebolo by toľko komplikácií, ktoré môže so sebou priniesť. Preto je motivácia a zodpovednosť každého pacienta na ňom samom. On je sám so sebou 24 hodín a on je ten, kto rozhoduje o tom, čo sa bude diať. My sme len poradný hlas, ktorý je tu vždy, keď to bude potrebovať a požiada o pomoc.

Nemám žiadny špeciálny režim a celá moja rodina sa stravuje rovnako racionálne, ako by sa dnes mal stravovať každý človek, či má DM alebo nie. Cukor doma nemáme, deti aj tak prirodzene vyrástli a nič sa im nestalo. Sme športovo založená rodina. Našim deťom sme dali základy zo všetkého, čo bolo v našich možnostiach. Boli a sme stále v pohybe niekde a s niečím (bicykel, in-line korčule, lyže, voda, loptové hry…). Naše deti boli reprezentanti SR v karate. Odmalička mali svoj tréningový režim ako súčasť života a my rodičia s nimi. A tak to išlo prirodzene aj ako životný štýl.

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

Som človek, ktorý vie počúvať s vysokou hranicou trpezlivosti a rada pomôžem komukoľvek, nielen tomu, kto o pomoc požiada. Naučila som sa, že ak chce človek pomáhať, tak musí mať rád v prvom rade seba (čo

som dlho nevedela). Vyznieva to egoisticky, no treba si uvedomiť, že ak chcete pomáhať druhým, musíte byť v poriadku najprv VY. To je zároveň moja životná filozofia nielen v práci a súkromnom živote, ale aj v stravovaní, spôsobe života a prístupe k ochoreniu DM.

Mojím životným cieľom je prežiť život plnohodnotne aj na plnom režime s inzulínovou liečbou. Chcem sa každý deň tešiť aj z bežných maličkostí, vidieť deti rásť, užívať si vnúčatá a nechcem byť pre ne záťažou, aby sa museli o mňa starať, lebo som sa nestarala sama o seba, keď som mohla.

A môj relax? Asi to bude vždy šport. Momentálne som vytrvalostný bežec. Behám 10 rokov pravidelne cca 45 km týždenne. Zatiaľ som úspešný polmaratónec a mojou túžbou je zdolať s DM aj maratón. Každú športovú aktivitu vnímam aj vzhľadom na ochorenie s rešpektom, zodpovednosťou a pokorou. Nejdem bezhlavo za hranu, ale skôr si šport vychutnávam a beriem ho ako možnosť vyvetrať si hlavu. A keď vám to všetko robí radosť, potom je to VAŠE ŠŤASTIE.

Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia DIA News

Páčil sa Vám článok?

Stiahnuť článok