

Rozhovor s osobnosťou mesiaca Katarínou Frenkovou

Katarína Frenková sa narodila v malej dedinke na Záhorí. Po ukončení základnej školy študovala na Strednej zdravotnej škole v Bratislave. Po štúdiu nastúpila do Detskej fakultnej nemocnice v Bratislave do oddelenia detského kardiocentra. Následne pracovala v DSS v Plaveckom Podhradí a od roku 2012 pracuje v kardiologickej ambulancii v nemocnici v Malackách.

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

Keď som bola malá, ocitla som sa v nemocnici bez rodičov, vtedy som videla prácu sestričiek. Obdivovala som, ako sa s láskou o mňa starajú, pomáhajú mi. Keď som sa po základnej škole rozhodovala, akú školu si vybrať, spomenula som si na zážitky z nemocnice. Aj ja som chcela byť ako ony. Vždy pekne upravené, v rovnošate, s úsmevom na perách a s láskou sa starajúce o chorých.

Je o vás známe, že pacientov vítate s úsmevom, veľa sa s nimi rozprávate, radíte im, povzbudzujete ich. V čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti, láskavosti a energie?

Ak máte v práci okolo seba vynikajúcich kolegov, ide to jednoduchšie. Môžete sa spoľahnúť, že vám poradia, inšpirujú vás a s úsmevom to vždy ide lepšie, preto si aj pacienti vážia, keď im trpezlivo vysvetlíte celý postup, ako to v ambulancii pri vyšetrení prebieha. Som veľmi rada, že si ma pamätajú ako usmiatu sestričku. Niekedy je to náročné, viackrát pacientom vysvetľovať liečbu, postup, niekedy im napíšem presný zoznam liekov, lebo sú vystresovaní z toľkých informácií, keď sa im mení liečba a oni sú vďační za každú pomoc.

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

Musím povedať, že si veľa pacientov uvedomí potrebu urobiť v živote zásadné zmeny, nájdú si čas pre seba a začnú tam, kde vedome, alebo nevedome zlyhali. Začnú sa zaujímať, ako zlepšiť svoj život, či už stravou alebo športom. Pacienti sú šťastní, keď sa im podarí schudnúť alebo zlepšiť hladinu cholesterolu, ale máme aj takých, ktorým to môžete vysvetľovať stále dookola, oni nemajú záujem. Vtedy im poviem, že dostali druhú šancu na život, je len na nich, ako sa k tomu postaví.

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

V dnešnej uponáhľanej dobe veľa ľudí nemá na seba čas. Snažia sa zabezpečiť rodinu, stále posúvajú svoje limity, a preto sú v neustálom strese. Veľa pracujú, nezdravo sa stravujú a málo sa venujú sami sebe. Veľa ľudí si to uvedomí, až keď sa ocitnú v nemocnici.

S príchodom pandémie nového koronavírusu COVID-19 sa v posledných týždňoch situácia v zdravotníctve rapídne zmenila. Ako vnímate túto situáciu u vás v ambulancii? Je časovo náročnejšie sa popri prevencii a opatreniach, ktoré ste prijali, venovať vo zvýšenej miere pacientom? Sú aj oni voči vám ohľadupľnejší?

Úprimne? Všetci máme strach. Veľa pacientov sa správa zodpovedne. Pred plánovaným vyšetrením sa informujú, aká je situácia v ambulancii. Seniori konzultujú svoj zdravotný stav radšej telefonicky, chcú chrániť seba, ale aj nás. V týchto dňoch si o to viac ceníme, že môžeme naplno využívať predpis prostredníctvom elektronického receptu.

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

Mojím najväčším šťastím v živote je moja rodina. Dve úžasné, zdravé dcéry a milujúci manžel. Veľkým šťastím ma naplňuje i moja práca, ale aj keď si uvedomím, koľkým ľuďom sme pomohli. Najväčším relaxom sú pre mňa stretnutia s priateľmi a čas prečítať si dobrú knihu. Milujem more, slnko, ale taktiež aj turistiku (najmä Tatry). Mojou životnou filozofiou je, že ak je človek šťastný, zdravý a má okolo seba úžasných ľudí, to je to podstatné, čo si môže v živote priať.

*Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia KARDIO News*