

Rozhovor s osobnosťou mesiaca Katarínou Jaňákovou

Katarína Jaňáková sa narodila v obci Mutné. Tam absolvovala základnú školskú dochádzku, potom vyštudovala SZŠ v Dolnom Kubíne. Po ukončení štúdia začala pracovať v stomatologickej ambulancii a neskôr prijala ponuku práce v kardiologickej ambulancii MUDr. Lívie Jamriškovej, PhD.. Tu pôsobí vyše osem rokov.



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

Pochádzam z viacpočetnej rodiny a zároveň som jedna z najstarších súrodencov, preto som už od malička pomáhala mladším súrodencom. Od detstva som bola vedená k tomu, aby som vždy pomáhala druhým. Keď som sa preto mala rozhodnúť pre štúdium na strednej škole, vo výbere svojho povolania som mala ihneď jasno a nemusela som dlho rozmýšľať. Byť zdravotnou sestrou bolo moje najlepšie rozhodnutie. Neviem si predstaviť, že by som robila niečo iné.

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?

Pacienti, ktorí k nám prichádzajú, majú na 90 % už problémy s kardiovaskulárnym systémom. Zväčša prichádzajú v čase, keď je ich stav už vážny, či už sa budeme rozprávať o prekonanom infarkte, alebo o náhlom zhoršení zdravotného stavu. Často si predtým nechceli pripustiť zhoršenie zdravotného stavu alebo jasných príznakov, že niečo nie je v poriadku. Dokážem sa vžiť do pocitov pacientov, ktorí k nám prichádzajú v strese a s bolesťami. Vôbec to nemajú ľahké, preto ku každému jednému pristupujem individuálne, s vlúdny a hlavne ľudským prístupom, porozumením a snahou pomôcť. S pacientom je potrebné postupne si budovať vzťah a aj dobre mienené rady, ak sú od úplne „cudzieho“ človeka, prijímajú sa ťažšie, ako keď už má pacient vo vás dôveru. Je to síce náročná práca, ale keď vidíte, že sa pacientov stav zlepšuje a on napreduje, je to skvelý pocit. Najväčšou odmenou pre mňa je, keď pri nasledujúcej návšteve príde s úsmevom a povie, že sa má lepšie. Vtedy si uvedomím, že to, čo robíme, mi dáva zmysel a chuť pracovať ďalej.

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, aby urobili zmeny vo svojej životospráve, prestali fajčiť a začali žiť zdravšie? Zaujímajú sa o svoju hladinu cholesterolu?

Kardiovaskulárne ochorenia sú najčastejšou príčinou úmrtnosti pacientov. Sú pacienti, ktorí si uvedomujú závažnosť a riziká spojené s týmto ochorením. Chcú spolupracovať, liečiť sa na toto ochorenie, ale ako v každej ambulancii, tak aj u nás sa nájdu tí menej zodpovední. Najväčší podiel úspešnosti je v komunikácii a edukácii pacienta o závažnosti ich ochorenia. Vtedy si pacient uvedomí, že bez úpravy životosprávy, zdravého životného štýlu, pohybu, prípadne života bez cigariet je liečba nedostatočná. Existuje množstvo liekov, ktoré vedia pozitívne ovplyvniť pacientovo ochorenie, ale dôležitá je disciplína a vôľa pracovať na sebe a nepoľavovať. Smer, ktorým sa bude ich zdravotný stav a komfort života uberať, záleží len od nich. Spolupráca lekára so sestrou je nádej, ktorú vkladáme do pacientových rúk, a to, ako s ňou pacient sám naloží, je len a len na jeho postoji a zodpovednosti k životu samému.

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

Žijeme vo veľmi hektickej dobe plnej stresu, vysokej pracovnej vyťaženia, zlej životosprávy, doslova zlých životných návykov a s príchodom nového koronavírusu COVID-19 aj životnej neistoty. Toto všetko sa prejavuje na našom zdraví a vývoji kardiovaskulárnych ochorení u čoraz mladšej populácie. Je zarážajúce, koľko mladých ľudí v poslednom období navštevuje našu ambulanciu.

Ako ovplyvnil COVID-19 organizáciu práce v kardiologickej ambulancii, kde pracujete?

Organizácia práce v našej ambulancii sa v dôsledku COVID-19 zmenila na základe platných rozhodnutí vydaných úradom verejného zdravotníctva, čo nám našu prácu neuľahčuje, ale robíme všetko preto, aby sme v prvom rade chránili pacienta, ale aj seba, a tým aj naše okolie a rodiny. Pravidelná dezinfekcia, nosenie rúška, rukavíc, ochranných štítov na tvári či meranie teploty každému pacientovi sa stalo našou každodennou súčasťou práce. Veľké negatívum zo strany pacienta je zvýšená agresivita, s ktorou sa, žiaľ, počas tohto obdobia stretávame čoraz častejšie.

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

Mojou životnou filozofiou je žiť život naplno v kruhu svojich najbližších a priateľov. S nimi je všetko

jednoduchšie a krajšie. V podstate som šťastný človek. Všetko, čo som v živote chcela, som dosiahla a za to som nesmierne vďačná.

A ako si dobíjam baterky? Rada relaxujem pri práci v záhrade, pri spoločných výletoch s priateľom, starostlivosťou a šantením s domácimi maznáčikmi, psíkom a mačičkami.

Baterky si zároveň dobíjam dobrým spánkom, na bežiacom páse, pri televíznych správach :o) a taktiež vo vírivke.

*Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia KARDIO News*