

Rozhovor s osobnosťou mesiaca Mgr. Kristínou Maralovou

Po skončení strednej zdravotníckej školy v odbore zdravotnícky asistent nastúpila pani Maralová na denné bakalárske štúdium na Trenčiansku univerzitu Alexandra Dubčeka v odbore Ošetrovateľstvo. Po absolvovaní bakalárskeho štúdia sa zamestnala v ambulancii diabetológie a poruchy látkovej premeny a výživy u MUDr. Marty Korecovej v Trenčíne. Popri svojej práci úspešne dokončila externé magisterské štúdium na Trenčianskej univerzite Alexandra Dubčeka v Trenčíne, a to v odbore Ošetrovateľstvo.



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

Výber povolania je jedným z najväznejších a pomerne ťažkým rozhodnutím. Pre mladé dievča mať jasnú predstavu o tom, čomu sa chce venovať v živote, je veľmi náročné. V mojom rozhodovaní mi pomohli hlavne moji rodičia. To, že som sa rozhodla pre štúdium a následne pre povolanie zdravotnej sestry, rozhodne neľutujem.

Popri množstve vašich bežných povinností sa súčasne venujete aj edukácii pacientov s diabetom. Aké to je, viesť rozhovor s novodiagnostikovaným diabetikom? Musíte byť nielen edukačná sestra, ale často aj psychológ. Je náročné viesť s takýmto pacientom rozhovor, vnímať jeho pocity a zároveň ho citlivo smerovať a povzbudzovať v napredovaní?

Denne príde do ambulancie mnoho pacientov s rôznymi problémami. Pacienti disciplinovaní aj menej disciplinovaní, a práve pri tých musíme vynaložiť veľké úsilie, aby sme ich motivovali. Viesť rozhovor s novodiagnostikovaným pacientom je veľmi náročné, nakoľko to nie je len o edukovaní, je to o tom, byť psychológom pre týchto pacientov. Je to náročné aj preto, že často sa pacienti preháňajú hlavou množstvom otázok, myšlienok, pocitov a je v neistote a strachu. Pacient pri vypočutí diagnózy utrpí šok, preto je nesmierne dôležité v prvom rade ho upokojiť, aby pochopil, že tým, že mu diagnostikovali ochorenie, sa jeho život nekončí. Práve naopak, pri dodržiavaní určitých režimových opatrení, pri zmene životného štýlu

môže ďalej viesť plnohodnotný život, ba naopak si ho zlepšiť.

Robí nám radosť, keď vidíme u pacientov lepšie výsledky, záujem o liečbu, chuť urobiť niečo pre svoje zdravie, ochotu a spoluprácu.

Diabetológia prešla za posledných 20 rokov obrovským vývojom. Ako by ste charakterizovali možnosti v oblasti liečby alebo technológií dnes v porovnaní so situáciou pred 10 rokmi? Môže dnes pacient s diabetom viesť rovnako plnohodnotný život ako iní ľudia?

Diabetológia je veľmi zaujímavý odbor, ktorý neustále napreduje. Vývoj postupuje míľovými krokmi, a preto je nesmierne dôležité, aby sa človek stále vzdelával a držal krok.

V súčasnej dobe je obrovské množstvo nových spôsobov, ako si pacient s diabetom môže uľahčiť život. Má viac možností v liečbe diabetu 1. aj 2. typu, ako napríklad liečba inzulínovou pumpou, kontinuálne meranie glykémie, nový rad glukometrov kompatibilných s mobilnými zariadeniami. V liečbe diabetu 2. typu je veľký počet antidiabetík, ktoré zároveň pôsobia kardioprotektívne a nefroprotektívne (inhibítory SGLP 2). U diabetikov 2. typu je vysoké percento pacientov s nadváhou a obezitou. V posledných rokoch sú veľkými pomocníkmi v liečbe inhibítory – agonisty GLP1 receptorov, ktoré nielen zlepšujú kompenzáciu diabetu, ale pomáhajú aj pri redukcii hmotnosti. V popredí je aj veľký počet inzulínov.

Množstvo pacientov po správnom edukovaní a z ich strany v pochopení situácie, môže viesť dokonca plnohodnotnejší život ako „**zdraví ľudia**.“ To znamená, že niekedy diagnostika ochorenia môže byť pre daného pacienta určitým vzťahovým prstom, na základe ktorého si uvedomí, že po odstránení svojich doterajších zlých návykov v životospráve a po ich úprave môže viesť plnohodnotný život.

Pani Maralová, je o vás známe, že vždy pacientov vítate s úsmevom. V čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti, láskavosti a energie?

Trpezlivosť je v povolani sestra veľmi dôležitá. Je to istý vnútorný postoj, ktorý sa dá získať určitými životnými udalosťami. Sestra sa pri práci stretáva s ľuďmi chorými, starými, s ľuďmi, ktorých trápia okrem zdravotných problémov aj rôzne iné, a preto je potrebné ich empaticky, trpezlivo a láskavo vypočuť a porozumieť im. Energiu mi dodáva spätná väzba pacienta, keď vidím zlepšenie zdravotného stavu pacienta, lepšie výsledky, snahu a poďakovanie.

„Nemusíš byť pozitívne naladený neustále. Je v absolútnom poriadku cítiť sa nahnevaný, smutný, frustrovaný, vystrašený alebo rozzúrený. To, že cítiš tieto veci, neznamená, že si negatívna osoba, znamená to len, že si človek.“ Lori Deschene

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?

Súčasná situácia nie je vôbec ľahká, a práve nás to stojí veľké úsilie. Táto náročná doba si vyžaduje od nás zdravotníkov vynaloženie veľkého množstva duševných síl a veľa trpezlivosti.

V ambulancii máme režimové opatrenia, pacientov objednávame na presný čas, dodržiavame hygienické opatrenia a realizujeme telefonické konzultácie. Postrehli sme dva typy prístupu.

K prvému typu sme zaradili pacientov, pri ktorých telefonické konzultácie nie sú vôbec ľahké, pacienti je potrebné vysvetľovať určité veci viackrát po sebe, stretávame sa s problémom, že niektorí pacienti nie sú

k súčasným opatreniam ohľaduplní, sú nervózni, vystrašení, úzkostliví. Konzultácie problémov, ako napríklad výkyvy glykémii a pod. sú iné ako pri osobnom kontakte, pretože pacient zabudne, nepochopí, nedodrží dané pokyny a potom telefonuje viackrát po sebe alebo sa neozve vôbec, čo nás núti k tomu, aby sme ho kontaktovali my.

K druhému typu radiíme zväčša mladšiu vekovú kategóriu pacientov, ktorým je bezkontaktný spôsob konzultácií bližší a vyhovuje im využívanie moderných spôsobov komunikácie, kde vo veľkej miere pozorujeme výborný spôsob spolupráce.

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

Žijeme rýchlym tempom, pracujeme s ľuďmi, každý deň nám prináša nové situácie, a preto pri každom voľnom čase relaxujem v prírode, baterky mi dobíja môj manžel, radosť nám robí pes, dom, záhradka a chvíle strávené s rodinou a priateľmi.

*Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia DIA News*