

Rozhovor s osobnosťou mesiaca Mgr. Zuzanou Kuchárikovou

Mgr. Zuzana Kucháriková sa narodila v Šali a do svojich desiatich rokov vyrastala na západnom Slovensku. Strednú zdravotnícku školu vyštudovala v Poprade. Ako 17-ročná nastúpila na interné oddelenie, kde pracovala deväť rokov. Neskôr sa rozhodla pre zmenu a začala pracovať ako sestra v Diabetologickej ambulancii v Starej Ľubovni, kde pracuje už vyše 24 rokov. Počas tohto obdobia absolvovala bakalárske štúdium v odbore ošetrovateľstvo, ktoré vyštudovala externe na fakulte zdravotníctva Katolíckej univerzity v Ružomberku a o pár rokov úspešne ukončila aj vysokoškolské štúdium 2. stupňa v študijnom odbore ošetrovateľstvo na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety, n. o. v Bratislave. Je vydatá a má syna, ktorý by chcel pokračovať v „zdravotníckych“ šľapajach rodičov.



Mohli by ste nám prezradiť, čo vás priviedlo k štúdiu na zdravotnej škole a k práci zdravotnej sestry? Bol to odjakživa váš sen alebo vás inšpiroval nejaký vzor?

Bola som inšpirovaná a potom sa povolanie zdravotnej sestry stalo mojím snom. Keď som ako dieťa sedela v čakárni u lekárky, do miestnosti vošla krásna zdravotná sestra, pekne upravená, vtedy ešte v klasickom sesterskom oblečení, teda modré šaty, biela zástera a na hlave čepiec. V tej chvíli bolo rozhodnuté a vedela som, že to je to, čo raz chcem robiť, čím by som raz chcela byť. V tom veku som ani náhodou nemohla tušiť, čo to znamená byť sestričkou, ale myslím, že človek má v sebe už vopred dané, k čomu bude inklinovať.

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

Edukácia diabetika je v ambulancii naším každodenným chlebičkom. Snažím sa pacientovi vysvetliť základ, čo je diabetes, aké komplikácie to prináša a povzbudiť pacienta, že ich vzniku sa dá predísť jeho vlastným úsilím a za našej spolupráce. Pacienta ubezpečím, že diabetes je ochorenie, s ktorým sa dá žiť plnohodnotný život, snažím sa informácie dávkovať postupne, aby sa pacient nevyľakal, ale naopak upokojil. Niektorí pacienti správnu, že majú diabetes, prijímajú ťažko. Pacient by mal z prístupu sestry vycítiť cit, lásku a ochotu pomáhať.

Pri predchádzajúcej otázke sa ešte trochu zastavíme. Prezradíte nám vaše *know-how*? Ako je možné pracovať a dosahovať výsledky u slabo spolupracujúcich pacientov?

Snažím sa byť čo najprirodzenejšia. Model, keď bola sestra v ambulancii vo vzťahu sestra – pacient dominantná, je našťastie už minulosťou. Sme partneri, v ambulancii sme jeden tím, pacient – lekár – sestra a všetci máme spoločný cieľ. Za vzájomnej spolupráce chceme dosiahnuť čo najlepšiu kompenzáciu pre spokojnosť pacienta a aj našu. Na to je potrebná jasná a zrozumiteľná, ale najmä láskavá a prívetivá komunikácia so záujmom o každého pacienta bez rozdielu. Vyžaduje to prejaviť pacientovi úctu a dať mu pocítiť jeho dôležitosť a náš záujem oňho. V diabetologickej ambulancii pracujem už 24 rokov. Zatiaľ som sa nestretla s pacientom, ktorého by sme nevedeli „zlomiť“ a s ktorým by sa nám ťažko spolupracovalo. Práca s pacientmi si vyžaduje holistický prístup. Vnímať pacienta ako bio-psycho-sociálnu bytosť. Dôležitá je aj dobrá organizácia práce v ambulancii, aby boli pacienti spokojní, nemuseli dlho čakať a aby sa nám dobre pracovalo. Osvedčil sa nám systém objednávaní na presne stanovený čas.

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?

Áno, s pacientmi sa stretávame dlhé roky, a to nám dáva možnosť poznať ich životné príbehy a osudy. Mám rada mladých diabetikov, ale aj starších, výzvou však vždy býva každá tehotná diabetička, keď nastupuje tvrdá spolupráca spolu s inými odborníkmi. Najväčšia radosť je vtedy, keď sa nám to spoločne podarí dotiahnuť do úspešného konca. Najväčšou odmenou pre nás je pohľad na zdravého novorodenca, s ktorým sa nám mamičky už neraz prišli pochváliť do ambulancie.

Ambulancia, v ktorej pracujete, patrí medzi vysoko vyťažené pracoviská. Ako sa vám darí aj napriek tomu vítať pacientov vždy s úsmevom a mať pre nich vládne slovo. V čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti a energie?

Sme ľudia ako každý iný a tiež prežívame rôzne situácie, ktoré by mohli ovplyvniť naše správanie sa. Na toto si však dávame pozor. Rodinný život nechávame doma a v zamestnaní sme v plnej miere k dispozícii

tým, ktorí nás potrebujú a kvôli ktorým vlastne chodíme do práce. Navyše sa na prácu sestry kladú vysoké nároky. Sestra svojou rozhladenosťou, praktickým pôsobením, odbornými vedomosťami a ľudskou ochotou tvorí jeden z najpevnejších pilierov zdravotníctva. Tajomstvo mojej trpezlivosti a energie spočíva v pokore, veľkej dávke empatie, ľudskosti, v pochopení a láskavosti prejavovanej pacientom. Naša práca je službou a poslaním. Keď sa k tomu človek takto postaví, potom nemá problém pracovať s úsmevom na tvári a iné ako vlúdne slovo hádam ani nemusí používať. Som vďačná aj za dar komunikatívnosti.

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

Kedysi dávno som počula vetu: „*Nikdy nie je tak zle, aby nemohlo byť ešte horšie*“. Cítim sa ako vnútorne šťastný človek, spokojný so svojím bytím ako v rodinnom kruhu, tak aj v práci. Dôležité je mať pozitívne myslenie a aj z ťažkej situácie si vytiahnuť niečo pozitívne. Nemať veľké očakávania. To nám dáva priestor vedieť sa tešiť a byť vďační aj za tie najmenšie veci, každodenné maličkosti. Radosť nám predsa môže urobiť aj rozkvitnutý kvet, pučiaci strom, padajúce lístie, čokoľvek. Baterky rada dobíjam v prírode, či už na prechádzke alebo na túre, s priateľmi, na stretnutiach s rodinou a najlepším relaxom sú pre mňa knihy, hudba, práca v okrasnej záhrade, divadlo a kino.

*Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia DIA News*