

Rozhovor s osobnosťou mesiaca MUDr. Adrianou Krajňákovou

MUDr. Adriana Krajňáková sa narodila vo Svidníku. Študovala na UPJŠ v Košiciach. Po ukončení štúdia a atestácii zo všeobecného lekárstva začala pracovať na internom oddelení v nemocnici vo Svidníku. Po úspešnej atestácii z vnútorného lekárstva prijala ponuku práce v internej ambulancii Alian s. r. o. v Bardejove a zároveň prijala ponuku práce aj v nefrologickej ambulancii. Po niekoľkých rokoch práce na oboch ambulanciách prijala výzvu a otvorila si súkromnú prax v internej ambulancii v Bardejove, kde aktívne pracuje až do dnes.



Vážená pani doktorka, aký bol pre vás osobne rok 2020?

Ťažký, náročný, komplikovaný, ale hlavne poučný. Myslím, že sme si mnohí počas pandémie uvedomili, že zdravie nás, našich pacientov a v neposlednej rade našich rodín je naozaj to najdôležitejšie. Počas tohto ťažkého obdobia sa odkryli charaktery ľudí. Všetci sme sa veľa naučili, žiaľ, niekoho alebo niečo stratili, ale aj mnoho získali. Našťastie pohľad do budúcnosti by aj vďaka očkovaniu mohol byť optimistický.

Ochorenie COVID-19 zasiahlo poskytovanie zdravotnej starostlivosti na celom Slovensku. Boli postihnutí aj pacienti na vašom pracovisku?

Určite áno, a hlavne plánovaná, resp. odkladná zdravotná starostlivosť bola zatlačená do úzadia. Na väčšine (hlavne lôžkových) pracovísk prebiehala len neodkladná starostlivosť. U časti našich pacientov došlo s odložením intervencií počas pandémie k zhoršeniu stavu a stali sa, žiaľ, pacientmi s neodkladnou starostlivosťou.

Pandémia COVID-19 urýchlila digitalizáciu spoločnosti. Do akej miery je možné liečiť pacienta s kardiovaskulárnym ochorením na diaľku?

Naučili sme sa veľa nových vecí. Často sme s pacientmi museli komunikovať na diaľku a naučiť sa využívať rôzne komunikačné nástroje. Zároveň sa začalo vo veľkej miere elektronické predpisovanie receptov (e-recept). Prepracovali sme systém vyšetrení a manažment pacienta. Pacientov objednávame na konkrétny čas a termín, aby sme predišli hromadeniu viacerých pacientov v čakárni. Pandémia výrazne napomohla v rozvoji elektroniky v našej dennej činnosti. Som presvedčená, že tieto pozitívne zmeny budú pretrvávať aj po ukončení pandémie.

Aké nové spôsoby komunikácie s pacientom využívate na vašom pracovisku? Čo sa vám najviac osvedčilo - SMS, email, skype, whatsapp, iné?

Popri nových možnostiach komunikácie cez skype, zoom a i. aj tak najčastejšie využívame telefonickú komunikáciu (hlavne u starších pacientov), ale aj SMS a e-mailovú komunikáciu. V určitých prípadoch nám tento spôsob veľmi pomohol hlavne u stabilizovaných pacientov. Do veľkej miery to však určuje vekový priemer a možnosti pacientov v našej ambulancii. Na druhej strane nie je možné úplne nahradiť fyzické vyšetrenie a aj z hľadiska vzťahu lekár – pacient je osobný kontakt nenahraditeľný.

Kardiológia zaznamenala za posledných desať rokov obrovský rozvoj. Ako by ste charakterizovali svoje možnosti dnes v porovnaní so situáciou pred desiatimi rokmi? Ako vidíte budúcnosť kardiológie? Očakávate niečo prevratné v horizonte 5 – 10 rokov?

Počas mojej vyše 20-ročnej praxe došlo hlavne v kardiológii ku výrazným zmenám, ktoré pomohli v skvalitnení a urýchlí diagnostiku našich pacientov. Prístrojové implantáty, ktoré zasielajú dáta do centier, dokážu dnes spraviť obrovskú službu, no neustále sa stretávame aj s príchodom nových liekov, ktoré nám výrazne pomáhajú skvalitniť životy pacientov, dozvedáme sa o výskume nových molekúl, ktoré sú už vo vyšších klinických skúškaniach, ale aj o stále sa zlepšujúcich diagnostických metódach vyšetrenia a možnostiach intervenčných zákrokov, o ktorých sa nám pred desiatimi rokmi ani len nesnívalo. Čo sa udeje v horizonte 5 – 10 rokov, to si nedovoliť tipovať, ale určite to bude v prospech kvality životov našich pacientov.

Aká je podľa vás prognóza vývoja pandémie COVID-19 celosvetovo a u nás na Slovensku? Kedy sa vrátíme k životu, na ktorý sme boli zvyknutí, resp. ako je teraz moderné hovoriť: Myslíte si,

že už nikdy nebude nič ako predtým a nastane „nový normál“?

Toto je ťažká otázka, na ktorú sa nedá jednoznačne odpovedať, ale výsledky posledných týždňov a mesiacov naznačujú, že ak zvíťazí zdravý rozum nad dohadmi, tak by jeseň tohto roka mohla priniesť stabilnejšiu situáciu v porovnaní s tou, ktorá tu bola pred rokom. Na druhej strane by sa mohlo nosenie rúšok/respirátorov počas respiračného ochorenia stať samozrejmosťou. Dobrým príkladom je pre nás v tomto smere Japonsko, kde je táto forma spolupatričnosti automatická. Naša vzájomná ohľaduplnosť môže zachraňovať životy. Nový normál už nastal. Všetci sme sa museli prispôbiť dobe, v ktorej žijeme. Bolo by však skvelé, keby podľa možností mohla priniesť viac, ako nám vzala.

Čo by ste odporúčali pacientom, aby sa v zdraví dožili vysokého veku?

V prvom rade by si pacienti mali uvedomiť, že ide o ich život a prijať za seba zodpovednosť. Možno to znie ako klišé, ale pozrime sa, koľko pacientov k nám denne prichádza do ambulancií a túto jednoduchú vec nemajú stále v hlave vyriešenú... Naučiť sa žiť a ovládať „stres náš každodenný“ – toto by sme asi potrebovali ovládať hlavne my lekári.

Návod je však jednoduchý. Naučiť sa vychutnávať si život tak, aby prinášal osoh nám, ale aj ostatným. Mať pozitívny pohľad na život, neničiť svoje telo (od fajčenia cez alkohol po prejedanie sa...), byť aktívny telom, ale aj duchom a robiť všetko, aby sme ochorenie, ktoré vieme svojím prístupom ovplyvniť, aj ovplyvnili.

Na záver dovoľte jednu osobnú otázku: Čo vás naplňa šťastím, ako relaxujete a kde dobíjate baterky?

Je to hlavne pozitívny prístup k životu, dobré vzťahy v rodine a na pracovisku, pevné priateľské putá a zásada „**carpe diem**“. Každý deň má byť po pracovnej a súkromnej stránke využitý naplno. Pocit užitočnosti pre pacientov a blízkych mi dáva silu do ďalších aktivít. A, samozrejme, popri aktivite nezabúdam na relax či už pri knihe, v záhradke alebo na dovolenke.

Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia KARDIO News