

Rozhovor s osobnosťou mesiaca pani Zuzanou Mikulovou

Zuzana Mikulová vyštudovala Strednú zdravotnícku školu, odbor všeobecná sestra. Po ukončení štúdia sa zamestnala v Univerzitnej nemocnici L. Pasteura (UNLP) v Košiciach na I. internej klinike ako sestra pri lôžku. Neskôr začala pracovať na pozícii manažéra dennej zmeny na štandardnom oddelení I. Internej kliniky a následne na Koronárnej a arytmiologickej jednotke. Súčasne pôsobí ako edukačná sestra v centre pre liečbu inzulínovou pumpou. Zuzana Mikulová úspešne ukončila špecializačné štúdium v odbore ošetrovateľská starostlivosť o dospelých vo vnútornom lekárstve, ako aj špecializačné štúdium – intenzívna ošetrovateľská starostlivosť o dospelých. Aktuálne študuje na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce (VŠZaSP) sv. Alžbety v Bratislave odbor ošetrovateľstvo. Zároveň pracuje aj ako externá vyučujúca na Strednej zdravotníckej škole Kukučínovej v Košiciach.



Dobry deň, pani Mikulová, čo vás priviedlo k štúdiu na zdravotnej škole a k práci zdravotnej sestry? Bol to odjakživa váš sen?

Áno, vždy som sa chcela stať sestričkou. Od malička bolo mojim snom pomáhať ľuďom, spolu s nimi sa radosť, niekedy aj smútiť. Výber svojho povolania som nikdy neľutovala.

Práca v diabetológii si vyžaduje nielen vysoké pracovné nasadenie, disciplínu, ale aj určité majstrovstvo. Ako zvládáte nápor pacientov, odbery, edukáciu a iné činnosti na klinike, kde pracujete? Aké je vaše *know-how* ?

Pracujem na I. internej klinike ako manažérka dennej zmeny na Koronárnej a arytmiologickej jednotke. Na klinike je vytvorené centrum pre liečbu inzulínovými pumpami a práca v tomto centre je mojou srdcovou záležitosťou. Pacientov edukujem o technickom ovládaní inzulínovej pumpy, nastavení kontinuálneho monitoringu glykémii, dodržiavaní diétno-režimových opatrení a prevencii akútnych komplikácií diabetes mellitus. Pravidelne sa vzdelávam v oblasti diabetológie vrátane nových technológií a medikamentózneho liečby. Každý pracovný deň je veľmi náročný po fyzickej a aj psychickej stránke, vyžaduje si naozaj vysoké pracovné nasadenie, ale práca ma teší. Pre mňa je spokojný pacient na prvom mieste. A moje *know-how*? To je individuálne vnímanie človeka, ktorý má ochorenie diabetes mellitus a poznanie, že moje poznatky, skúsenosti a vedomosti mu môžu pomôcť ľahšie zvládnuť ochorenie.

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

Oznámenie vážnej celoživotnej diagnózy, hlavne diabetes mellitus 1. typu je náročná situácia v živote pacienta. Prvým dôležitým krokom, ako dosiahnuť motiváciu u pacienta, je empatia medzi mnou a ním. Sústreďím sa na to, aká je úroveň vedomostí pacienta s diabetes mellitus a aké sú jeho silné stránky. Pri liečbe sa učíme navzájom, hľadáme spoločnú cestu. Pre mňa je to vždy o pokore, lebo bez pacientovej snahy, zodpovednosti a hlavne postoja k vlastnej chorobe by sme sa vedeli len ťažko dostať ďalej.

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?

Nedá sa presne povedať, ktorý pacient bol najväčšou výzvou. Myslím, že každý jeden. Každý pokrok, úspech, zlepšenie je výhra a veľká radosť. Ale najviac sa teším, keď sa po náročnej spoločnej snahe zvládnuť labilný diabetes počas tehotenstva narodí pacientke zdravé dieťa. Práca s tehotnými diabetičkami je časovo náročná, ale na druhej strane potešujúca, pretože tehotné diabetičky sú najviac motivované a spolupracujúce pacientky. Mám však radosť aj z pacientov, ktorí spočiatku zvládajú edukáciu o práci s inzulínovou pumpou ťažšie, ale nakoniec nás prekvapia a dokážu to.

Ako je možné, že aj napriek vášmu vysokému pracovnému vyťaženiu pacientov vždy vítate s úsmevom? V čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti, láskavosti a energie?

Som presvedčená, že s úsmevom, pozitívnym prístupom sa dajú veci zvládať ľahšie. Deň je krajší, keď stretneme usmiateho osobu a v neposlednom rade milujem svoju prácu.

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

Dôležitou súčasťou môjho života je fakt, že žijeme v mieri. Mier je hodnota, ktorú pokladám za rozhodujúcu. Samozrejme, na prvom mieste je moja rodina, ktorá je pre mňa veľmi dôležitá. Ďalej je to láska, nielen medzi mužom a ženou, ale aj „obyčajná“ medziľudská láska. To všetko patrí medzi moje najdôležitejšie hodnoty. Mojim relaxom sú dlhé prechádzky v prírode s manželom a mojou fenkou Lussy.

Pomaly sa blíži koniec roka. Ako by ste charakterizovali rok 2021? Čo by ste si priaľi pre seba, svojich blízkych, ale aj pre vaše kolegyne, čitateľky Dia News pre sestry do roku 2022?

Rok 2021 bol rokom neistoty, v ktorom veľa ľudí prišlo o prácu a muselo veľmi prehodnocovať to, čo je prioritou, čo je naozaj podstatné. Rok, keď si veľa ľudí uvedomilo, že vlastné zdravie, ale aj zdravie blízkych nie je vždy samozrejmosťou. Preto želim všetkým do roka 2022 hlavne pevné zdravie, ktoré skutočne potrebujeme.

Nezabúdajme, že chorý človek je zraniteľný, vnímavý voči tomu, ako sa k nemu správame a naša empatia má naňho liečivý účinok.

*Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia DIA News*