

Rozhovor s osobnosťou mesiaca Elenou Danišovou

Bc. Elena Danišová vyštudovala strednú zdravotnú školu vo Zvolene. Štúdium ukončila maturitnou skúškou v odbore všeobecná sestra. Ako 18-ročná nastúpila do prvého zamestnania v DFNsP v Bratislave na Kramároch, a to na detskú kliniku anesteziológie a intenzívnej medicíny, na pooperačnú časť. Neskôr sa rozhodla pre zmenu a začala pracovať v DDaDSS v Novej Bani. Počas tejto doby externe študovala v KU Ružomberok odbor ošetrovatel'stvo, ukončené bakalárskou skúškou. Neskôr prestúpila do NsP Nová Baňa na chirurgické oddelenie ako



inštrumentárka, kde pracovala až do ukončenia činnosti nemocnice v roku 2008. Jej ďalším pracoviskom bola chirurgická pohotovostná ambulancia v NsPZvolen. V súčasnosti pracuje v diabetologickej ambulancii v Žiari nad Hronom.

Čo vás priviedlo k štúdiu na zdravotnej škole a k práci zdravotnej sestry?

Bol to odjakživa váš sen alebo vás inšpiroval nejaký vzor?

Na základnej škole ma najviac bavili predmety ako chémia a prírodoveda. Zúčastňovala som sa na vtedajších chemických olympiádach, čo pri rozhodovaní o ďalšom smere môjho štúdia zavážilo a vybrala som si školu, kde som mohla ďalej rozvíjať záujem o prírodné vedy. Zároveň som nechcela vykonávať prácu v kancelárii, lebo ma vždy naplňala práca s ľuďmi a konkrétna pomoc. Mojou motiváciou pri rozhodovaní sa pre životné povolanie boli moji rodičia. Túžila som vedieť sa o nich správne postarať, lebo boli často chorí.

Venujete sa edukácii pacientov s kardiovaskulárnymi ochoreniami. Čo je podľa vás najdôležitejšie v prístupe k pacientovi, ktorý prekonal kardiovaskulárnu príhodu a má potvrdenú hypercholesterolémiu, aby ste si získali jeho dôveru a motivovali ho k spolupráci?

2

Z môjho pohľadu je najdôležitejšia snaha a priestor vypočuť si pacientov subjektívny pohľad na problém, ktorý ho trápi. Treba mu venovať individuálne primerané množstvo času a prejaviť empatiu. Ak pacient vníma, že máme pre jeho zdravotné problémy pochopenie a môže sa nám naplno zdôveriť, tak sa vie otvoriť a je naklonený k spolupráci na komplexnej liečbe kardiovaskulárnych ochorení.

Súčasťou liečby kardiovaskulárnych ochorení, konkrétne hyperlipidémie je okrem pohybových a režimových opatrení aj farmakologická liečba. Napríklad aj nová moderná tzv. biologická liečba, ktorá spočíva v aplikácii špecifických liekov formou injekcií. Túto liečbu realizujeme v našej ambulancii a ja ako setra mám významnú úlohu v edukácii pacienta, ako si správne aplikovať túto injekciu, aby nebol v strese a prinieslo mu to želateľný benefit. Požívam pritom tzv. tréningové pero, s ktorým ho odborne oboznámim, pacient si ho môže vyskúšať, a tým sa znižuje jeho strach z liečby.

Kardiovaskulárne ochorenia sa často manifestujú dramaticky. Ste svedkami životných príbehov vašich pacientov. Ktorý pacient bol pre vás najväčšou výzvou?

Pacienti s kardiovaskulárnymi ochoreniami často navštevujú našu ambulanciu, preto sa nedá povedať, že by niekto bol menšou a niekto väčšou výzvou. Každý pacient je pre mňa jedinečný a každý svojím spôsobom a prístupom špecifický.

Na druhej strane som bola aj v rodinnom prostredí konfrontovaná s prejavmi kardiovaskulárnych ochorení. Stretávala som sa dennodenne s prejavmi tohto zákerného ochorenia, ako je napríklad dýchavica, opuchy nôh, bolesti a tlak na hrudi. Práve táto veľmi blízka skúsenosť bola pre mňa výzva, ako čo najefektívnejšie pomôcť a zjednodušať život našim pacientom.

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

Keď ráno prídem do ambulancie, vidím na mojom pracovnom stole obrázok Matky Terezy a jej citát: „Všetko, čo robíte, robte s láskou. O čo menšia vec to je, robte to o to s väčšou láskou.“ Tento jej príklad ma natoľko nadchol, že som si ho osvojila a riadim sa ním ako v práci, tak aj v osobnom živote. Potom je aj obyčajný úsmev prejavom pokoja a lásky.

Denne sa stretávate s pacientmi, ktorí začali myslieť na svoje zdravie príliš neskoro. Dovoľte nám preto osobnú otázku, ako si udržiavate kondíciu a čo robíte pre svoje srdce?

Hlavným preventívnym opatrením v liečbe kardiovaskulárnych ochorení je zmena životného štýlu. To zahŕňa vyvážené stravovanie, zníženie hmotnosti a zvýšenie fyzickej

aktivity, čo som si aj ja dala ako osobnú výzvu po nástupe do diabetologickej ambulancie. Nakoľko som sa začala intenzívnejšie hýbať – prechádzky, turistika, bicyklovanie – dosiahla som tým redukciiu hmotnosti, čo sa odzrkadlilo v zlepšení mojej fyzickej a psychickej výdrže. Môže to byť inšpirácia aj pre mojich pacientov.

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

Každý deň je jedinečný, treba ho prežiť naplno, to je pre mňa podstatné. Šťastím ma naplňa pocit, že som pre každého, koho stretnem, urobila niečo dobré či už svojím profesionálnym alebo ľudským prístupom. Energiu a radosť zo života mi dobíja moja rodina, práca v záhrade a novo objavená láska k bicyklovaniu.

Ďakujeme vám za rozhovor

Odborná redakcia KARDIO News