

Rozhovor s osobnosťou mesiaca

Mgr. Ivanou Vaškovou

Mgr. Ivana Vašková sa narodila v Prešove. Strednú zdravotnícku školu a bakalárske štúdium absolvovala v odbore ošetrovateľstvo na Fakulte zdravotníctva a študijných odborov v Prešove. Magisterský titul obhájila na katedre ošetrovateľstva na Fakulte zdravotníctva a sociálnej práce v Trnave. Certifikovanú pracovnú činnosť v oblasti ošetrovateľská starostlivosť o diabetikov získala na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave. V diabetologickej ambulancii vo FN Agel Skalica pracuje od roku 2009. Vzdelanie si neustále dopĺňa rôznymi seminármi a školeniami v oblasti senzorových technológií či inzulínových púmp.



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

Táto práca bola odjakživa mojím snom. V nemocničnom prostredí som sa ocitla hneď niekoľkokrát ešte predtým, než som v škole začala študovať. Navštevovala som svojich starých počas opakovaných hospitalizácií a práve vtedy sa to niekde vo mne rozhodlo

a ja som pookriala... Vnímala som toto povolanie ako vysoko odborné a zároveň mne úplne prirodzené. Empatia mi bola vždy blízka a systém tejto práce mi bol veľmi sympatický.

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?

Prvý dojem spraví veľa. Milý úsmev, prívetivé slovo a pokojné zaobchádzanie s pacientom. Nič špeciálne, a predsa nie také samozrejmé. Vždy si predstavím, že som v úlohe pacienta s výmenným lístkom v ruke ja, resp. moji rodičia. Snažím sa pacientovi podať všetky potrebné informácie tak, aby mu bolo všetko jasné, potom sa opýtam, či všetkému porozumel. Záleží mi na tom, aby mal pacient pocit, že jeho zdravotný stav je pre nás dôležitý a jeho spätná väzba pozitívna.

Diabetes mellitus je chronické celoživotné ochorenie. S vašimi pacientami sa stretávate dlhé roky, ste svedkami ich životných príbehov. Ktorý pacient bol pre vás najväčšou výzvou?

Kým som začala pracovať v diabetologickej ambulancii, nesúhlasila by som asi s tým, že diabetes môže pozitívne ovplyvniť život diabetika. A predsa. Dobré sa pýtate. Áno, sme svedkami ich životných príbehov. Mnohí sa dokonca zaujímajú aj o ten náš život, radi sa pýtajú. A my im rady odpovedáme. Po rokoch poznáme ich správanie, reakcie, prístup k liečbe, rodinné väzby, ich zamestnanie i spôsob života. Najväčšou výzvou je pre mňa každý pacient, ktorý sa teší nielen z našej pochvaly, ale taký, ktorý sa rád odmeňuje. Keď posúva svoje limity a vystupuje zo svojej komfortnej zóny, aby sa znova raz presvedčil o tom, že robí pre seba omnoho viac ako niektorí zdraví pacienti. Pacient, ktorý si zlepšuje kvalitu života „vd'aka“ cukrovke, má rád život vo všetkých súvislostiach.

Patríte medzi mladé progresívne sestry, ktoré vzdelávaniu ľudí s diabetom venujú nemalé úsilie. V čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti, láskavosti a energie?

To, čo mi raz bolo s láskou odovzdávané, sa snažím úplne prirodzene a jednoducho odovzdávať ďalej, a to nielen v práci. Svoju prácu mám nadovšetko rada, stále ma vychováva, občas prekvapí, posúva vpred. Záleží mi na tom, aby sa pacient v ambulancii cítil u nás príjemne. Rada používam humor, aby som počiatkové napätie z kontroly u pacienta odľahčila. Stále však pristupujem k práci profesionálne, nech si je pacient istý, že sa zveril do rúk odborníkom. Povzbudenie pacienta v liečbe a v edukácii býva u nás zakaždým neodmysliteľnou súčasťou jeho návštevy a kontroly.

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

3

Keďže venujem veľa voľného času rodine a deťom, uvedomujem si, že pre blaho mojej rodiny je moje zdravie prioritné. Vďaka nemu môže u nás všetko fungovať ako hodinky. Preto si za odmenu vždy doprajem niečo malé. Doma pravidelne cvičím strečingové cvičenia a Päť Tibeťanov. Bonusom sú prechádzky do prírody, návšteva fitka, wellnes, masáž, návšteva kníhkupectva, čokoľvek, čo ulahodí mojej duši aj mysli.

Keby ste mali dať radu mladšej kolegyni, ktorá iba začína pracovať v diabetologickej ambulancii, aká by bola?

Už počas školy som vedela, že naše povolanie je naším poslaním. Poradila by som jej, aby svoju prácu vykonávala rada. To dobré, čo v práci odovzdá, sa jej v rôznych aspektoch niekoľkonásobne vráti. Oceniť to môže napríklad v komunikácii, kde si dokáže ľudským

prístupom získať dôveru pacienta. Každý deň začínať s pocitom, že prácu, ktorú robím, robím najlepšie, ako viem.

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

Energiu sa snažím dobíjať pravidelne a rôznymi spôsobmi. Cez víkendy relaxujem prácou v záhrade, plánujem si malé výlety s rodinou a nezabúdam ani na duchovný odpočinok. Uprednostňujem dovolenky pri mori. Príjemná atmosféra je tam dotvorená čítaním, relaxačnou hudbou, degustáciou miestnych špecialít, večernými prechádzkami popri mori a po starobyklých mestských uličkách. Neviem si predstaviť krajší návrat do práce.

Ďakujeme vám za rozhovor

Odborná redakcia DIA News