

Rozhovor s osobnosťou mesiaca Beatou Stezkovou

Beata Stezková navštevovala SZŠ Skalica v odbore detská sestra. Po úspešne zvládnutej maturitnej skúške nastúpila do Nemocnice s poliklinikou v Malackách. Neskôr sa s rodinou odsťahovala do Česka a pracovala ako zdravotná sestra na RDG oddelení na poliklinike v Děčíne. Po materskej dovolenke nastúpila do súkromnej pediatrickej ambulancie, o dva roky neskôr sa s rodinou vrátila na Slovensko a od tej doby pracuje v kardiologickej ambulancii v nemocnici v Malackách.



1

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

Pôvodne som chcela byť učiteľkou a učiť deti na prvom stupni. V ôsmej triede sa však moja najlepšia kamarátka prihlásila na Strednú zdravotnú školu do Skalice. Keďže sme všetko robili spolu, nechcela som sa vzdať nášho priateľstva a nakoniec som sa aj ja prihlásila na túto školu. Tak som sa zo zamýšľanej učiteľky stala zdravotnou sestrou. S odstupom času som vďačná za toto rozhodnutie.

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?

Pacient je po kardiovaskulárnej príhode vo vysokom riziku skorého úmrtia. Takémuto pacientovi musíme vysvetliť esenciálnu potrebu redukcie hladiny LDL-cholesterolu pod 1,4 mmol/l. Vždy ho poučíme o nízkotukovej, prípadne aj o diabetickej diéte. Snažíme sa ho motivovať objasnením problematiky aterosklerotického postihnutia a následkov neliečenia vysokej hladiny LDL cholesterolu.

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

2

Každý jednotlivý pacient je pre mňa výzvou. V našej kardiologickej ambulancii sú dispenzarizovaní tí najkomplikovanejší polymorbídni pacienti, ktorým sa snažíme pomôcť. Nutná je však aj ich spolupráca pri liečbe i diétnych opatreniach. Ku každému pristupujem s čo najväčšou možnou snahou o pomoc pri jeho problémoch.

Ako sa vám darí aj napriek vysokému pracovnému zaťaženiu pacientov vždy vítať s úsmevom? V čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti, láskavosti a energie?

Som optimistka a snažím sa každý deň prežiť s úsmevom. Každá zdravotná sestra i lekár by mali byť trpezliví a láskaví, pretože sme tu pre pacienta a chceme mu pomôcť zlepšiť jeho zdravotný stav. Naš úsmev a pozitívna nálada môže pacientovi ukázať smer k prekonaniu počiatočnej nedôvery, a tým zaistiť ideálne nastavenie jeho nálady na úspešnú liečbu.

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?

Ako zdravotná sestra na kardiológii samozrejme viem, že je nutné dodržiavať určité zásady. Snažím sa zdravo stravovať a udržiavať sa v dobrej kondícii. Chodím pravidelne cvičiť a žijem aktívny život. A v neposlednom rade sa snažím byť každý deň v dobrej nálade, lebo psychické nastavenie je tiež veľmi dôležité.

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

Základom pozitívnej energie je pre mňa moja rodina a zázemie, ktoré v nej mám. Keď sú šťastní moji najbližší, som potom aj ja, môžem sa sústrediť na svoju prácu a odovzdávať dobrú energiu ďalej. Verím, že spôsob, akým sa správame k ostatným, môže byť práve tým kúskom skladačky, ktorý vedie k pozitívnej motivácii nielen našich pacientov.

Ďakujeme vám za rozhovor

Odborná redakcia KARDIO News