

## Rozhovoru s osobnosťou mesiaca

### Bc. Martinou Trojakovou

Bc. Martina Trojaková vyštudovala Strednú zdravotnícku školu v Čadci. Po ukončení štúdia nastúpila na interné oddelenie do Bratislavy. Po nadobudnutí praktických skúseností sa rozhodla vrátiť k štúdiu a doplnila si bakalárske vzdelanie v Ružomberku. Po skončení štúdia začala pracovať v súkromnej kardiologickej ambulancii na poliklinike Medivasa v Žiline. V rámci polikliniky taktiež pracovala aj v angiologickej ambulancii a momentálne pracuje aj ako diabetologická sestra.



1

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

Bol to už od detstva môj sen a inšpirovala ma detská sestra z pediatrickej ambulancie. Obdivovala som, ako dokázala pomáhať nám, malým pacientom a aj keď nám tiekli veľké slzy, vždy sa nás snažila utíšiť a rozveseliť.

V ambulancii sa venujete edukácii aj pacientom 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?

Podľa mňa je v prístupe k ľuďom s kardiovaskulárnym ochorením veľmi dôležitá empatia, je dobré vcítiť sa do roly pacienta – ako by som ja sama prijala všetky dôležité informácie, keby som bola na ich mieste. Mnohí pacienti nerozumejú odborným výrazom a potrebujú vysvetlenie jednoduchšou formou. Treba im spomenúť riziká, ktoré ich môžu čakať, a navrhnúť možnosti, ktoré by mohli postupne zavádzať do svojho života.

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

Na tohto pacienta sa pamätám veľmi dobre. Bol to 56-ročný pacient, ktorý prišiel do našej ambulancie ráno na odbery a sťažoval sa, že sa necíti dobre. Po výsledkoch vyšetrenia som mala ihneď podozrenie na infarkt myokardu, ktorý privolaný lekár potvrdil.

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

Držím sa múdrosti svojich rodičov, ktorú mi vštepovali od detstva: „Ako sa my správame k druhým, tak sa budú správať oni k nám.“ A vždy si na to pomyslím, keď vo dverách vidím nahnevaného pacienta.

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

Snažím sa dodržiavať zdravú a správnu životosprávu. Nezabúdam na primeranú pohybovú aktivitu a ak je to možné, vyhýbam sa stresovým situáciám a hlavne chronickému stresu, aj keď je to v dnešnej dobe veľmi náročné.

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

Riadim sa životnou filozofiou „Každý deň žime naplno.“ Sama som bola onkologickou pacientkou a v období liečby som si čoraz viac uvedomovala, aké často riešime nepodstatné veci. Bola som a aj dnes som veľmi vd'ačná za každý deň s mojou rodinou. Moje deti vždy boli a sú dôvodom, prečo som v náročnom období bojovala, pretože ma naplňali energiou a šťastím, za čo som veľmi vd'ačná.

*Ďakujeme za rozhovor*

*Odborná redakcia KARDIO News*