

## Rozhovor s osobnosťou mesiaca Mgr. et Bc. Katarínou Stehlíkovou

Mgr. et Bc. Katarína Stehlíková už siedmy rok pracuje v Kardiologickej ambulancii Letecko-lekárskeho centra s poliklinikou MO SR Sliač, detašované pracovisko Ústrednej vojenskej nemocnice SNP Ružomberok - FN.

Po ukončení štúdia na SZŠ vo Zvolene začala pracovať na JIRS Detskej kliniky v NsP FDR v Banskej Bystrici. Po materskej dovolenke nastúpila na OAIM vo Zvolenskej nemocnici, kde pracuje dodnes na skrátenej úväzok. Desať rokov pracovala ako operátor-záchranár na KOS ZZS v Banskej Bystrici. Počas práce získala magisterský titul v odbore Ošetrovateľstvo, bakalársky titul v odbore Urgentná zdravotná starostlivosť, zároveň má špecializačné štúdium v Anesteziológii a intenzívnej medicíne a špecializačné štúdium v Komunitě.



1

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

Pri rozhodovaní o výbere povolania som nebrala do úvahy viacero možností. Odmala som bola rozhodnutá stať sa zdravotnou sestrou. Jednak ma ovplyvnilo to, že moja stará mama

bola sestričkou celý život. Páčilo sa mi, aký rešpekt a úctu k jej práci mali nielen kolegovia vrátane lekárov, ale aj nadriadení. Sršala z nej prirodzená autorita, ale ak si našli chvíľu voľného času, bola priateľská a snažila sa vyčarovať úsmev aj u kolegov, hoci bola na pozícii vrchnej sestry. Druhá vec bola tragická udalosť v rodine. Vtedy som bola skalopevne presvedčená, že musím zachraňovať ľudské životy. Stačí len málo intervencií, ktoré nemusia byť na odbornej úrovni, aby sme zachránili ľudský život. Preto som sa isté obdobie venovala edukácii prvej pomoci a aj pri rozhovoroch v osobnom živote sa snažím edukovať svoje okolie v rámci bežných stretnutí. Som neustále k dispozícii na telefóne, kedykoľvek som ochotná poradiť, čo robiť. Som hrdá na priateľov či známych, keď mám spätnú väzbu v tom, že si vedia poradiť v prípade, že potrebujú zasiahnuť pri akomkoľvek zhoršení zdravia.

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

V našej ambulancii sa v prvom rade snažíme viesť pacienta k tomu, aby mal uspokojivé hodnoty tukového profilu už pred akoukoľvek komplikáciou kardiovaskulárneho systému. Denne sa venujeme tejto téme aj u pacientov, ktorí prídu na vyšetrenie ECHO či holter monitoringu, aj keď nerobíme kompletné kardiologické vyšetrenie. Prevencia je prvoradá. MUDr. Tóčíková, s ktorou sme v tíme v našej kardiologickej ambulancii, je skvelý odborník, ktorý sa pacientovi venuje komplexne a aj po tridsiatich rokoch praxe ma denne učí niečo nové. Sme zohraté natolko, že aj pacienti to často chvália. Spolupracujeme a dopĺňame sa aj pri edukácii pacienta. Mnoho pacientov s nami doslova bojuje. Keď nestačí odborné vysvetlenie, často používam negatívne skúsenosti z praxe na OAIM a prízvukujem, ako málo stačí, aby sme predišli komplikáciám či úmrtiu. Žiaľ, je pár výnimiek, ktoré sa nám nepodarí opakovane nastaviť na liečbu. Potom sa dostavia po intervencii v kardiocentre a s malou dušičkou priznajú, že sme mali pravdu.

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

Každý pacient je výzvou. Dobrá diagnostika je základom dobrého manažmentu pacienta. Niekedy je to až ako práca detektíva. Najhoršou skúsenosťou však je, ak sa to týka vašich blízkych. Stalo sa nám, že bolo nutné začať resuscitáciu práve u dobrého známeho, ktorý sa len zastavil, že mu nie je dobre. Nebol náš pacient. Jeho manželka mi zavolať, že potrebuje radu. Po zhodnotení EKG sme pacienta smerovali do kardiocentra a počas ECHO vyšetrenia sa situácia skomplikovala... Vďaka Bohu, má sa dobre, bez vážnejších komplikácií.

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

3

Ako som už spomínala, príkladom mi bola stará mama. Zhoršenie zdravotného stavu je náročné na zvládanie pre každého z nás. Empatia sa nedá naučiť, dobrá sestra sa rodí. Akokoľvek je pacient vystresovaný, je ľahšie ho zvládať s pokojom a úsmevom. Po krátkej dobe sa aj on naladí týmto smerom. Aj keď to nie je pravidlo. Pacienti sú doslova „moji“ a aj oni majú pocit, že som „ich“. Neboja sa zavolať a požiadať o radu a spolupráca je potom skvelá. Je to vyčerpávajúce a častokrát si to vyžiada daň v osobnom živote, ale moja rodina mi je v tomto podporou.

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?

Snažím sa športovať, zdravo sa stravovať, venovať sa rodine, nezanedbávať preventívne prehliadky, dodržiavať terapiu... Hoci aj ja som iba človek a mám svoje neresti ako každý.

Ale ako vysvetľujeme našim pacientom, treba sa viac ľúbiť a snažiť sa znižovať riziko vzniku komplikácií v akejkolvek oblasti.

Ak by ste mali dať dobrú radu mladšej kolegyni, ktorá iba začína pracovať v kardiologickej ambulancii, aká by bola?

Ak nemá robiť svoju prácu naplno, nech sa do toho ani nepúšťa... v ktoromkoľvek odvetví zdravotníctva. Práca sestry je vysoko náročná, či už požiadavkami na teoretické vedomosti, praktické zručnosti alebo na psychickú odolnosť. Pacient je mnohokrát bezradný a prvý kontakt je vždy sestra. Na nej záleží, ako sa pacient bude cítiť, vnímať atmosféru v ambulancii alebo na nemocničnom lôžku, nech sa deje čokoľvek.

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

4

Najdôležitejšie v našom živote je nestrácať ľudskosť, takú prirodzenú... Všímať si svoje okolie a byť empatický. Tak, ako sa snažím viesť moje deti, pomáhať jeden druhému, nielen v rodine, ale aj cudzím, ak to potrebujú. Je to vyčerpávajúce, ale vďaka v očiach toho človeka je nám odmenou. Nesmieme zabúdať na relax po pracovnom zaťažení, aby sme predišli vyhoreniu. Aj mne sa to stalo. Podarilo sa mi včas rozpoznať príznaky a zastaviť ho. Ešte stále sa učím, ako povedať nie, aj keď je to pre mňa náročné. Často plávam, sama v tichu a voda mi pomáha zmyť ťarchu, ktorú si nazbieram... Najväčším šťastím je pre mňa moja rodina a priatelia, ktorí mi poskytujú ulitu, do ktorej sa schovám, keď je toho na mňa veľa. Vďaka za to, že ich mám.

*Ďakujeme Vám za rozhovor*

*Odborná redakcia KARDIO News*