

Rozhovor s osobnosťou mesiaca

Petrou Pohánkovou

Petra Pohánková sa narodila v Martine. Stredoškolské štúdium ukončila na Gymnáziu V. P. Tótha v Martine. Pokračovala v pomaturitnom kvalifikačnom štúdiu na Strednej zdravotníckej škole v Martine v odbore zdravotná sestra. Po ukončení štúdia bola jej prvým zamestnaním hematologická ambulancia MUDr. Ľubice Valkovej. Neskôr pracovala ako dispečerka dopravnej zdravotnej služby a zároveň ako sestra LSPP. V súčasnosti je zamestnaná v diabetologickej ambulancii MUDr. Radovana Plášila vo Vrútkach.



1

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

Mojím snom bolo stať sa lekárkou. Po neprijatí na medicínu som sa musela rozhodnúť, čo budem robiť ďalej. Buď budem pokračovať v štúdiu na vysokej škole, ktorá ma takmer vôbec nezaujímala, alebo ostanem verná zdravotníctvu. Vybrala som si podľa srdca a stala sa zo mňa zdravotná sestra. Po 25 rokoch praxe môžem povedať, že moja voľba bola správna. Pomoc ľuďom ma aj po dvadsiatich piatich rokoch naplňa šťastím.

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?

Každý človek je jedinečný, preto musíme spolu s mojou kolegyňou pristupovať ku každému individuálne. Najdôležitejšie je byť milý, zdvorilý, trpezlivý a ústretový. Správne ho edukovať, odpovedať adekvátne na jeho otázky. Zohľadniť pritom jeho mentálnu úroveň, jeho potreby, nedostatky a hlavne odstrániť strach z práve diagnostikovaného ochorenia. Väčšina pacientov sa bojí prvého vyšetrenia, pretože si myslia, že cukrovka znamená inzulín.

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

Všetci pacienti sú výzvou. Niekedy malou, inokedy väčšou. Tou mojou najväčšou bol mladý muž z rómskej osady. Do našej ambulancie sa dostal po hospitalizácii, kde mu diagnostikoval DM 1. typu. Prvé vyšetrenie a nasledujúce kontroly sa uskutočňovali s pravidelným opakovaním základných úkonov spojených so správnou aplikáciou inzulínu, meraním glykémie, diéty a režimu diabetika. Snažili sme sa, aby si to všetko osvojil vzhľadom na jeho nízku mentálnu úroveň. Vyžadovalo to veľa trpezlivosti a stále sme narážali na základné chyby. Nakoniec sme prišli na to, že nevie čítať ani písať. Nepriznal sa, lebo sa hanbil. Pacient sa začal zo dňa na deň zlepšovať. Mali sme z jeho napredovania veľkú radosť. Spolupracovali sme aj s jeho otcom, kým býval uňho. Neskôr sa však odsťahoval za svojou ženou do osady a od nás odišiel.

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

Keď nad tým rozmýšľam, je to najskôr moje vnútorné presvedčenie. Odmalička som sa snažila byť voči iným milá a priateľská. Tiež som sa vždy cítila príjemne a uvoľnene, keď

sa ľudia v mojom okolí správali prívetivo, ohľaduplne a s úctou. Myslím si, že je to aj cesta, ako si rýchlejšie získať pacientovu dôveru.



3

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 zdravie?

Práca v diabetologickej ambulancii výrazne ovplyvnila moje stravovanie sa a aj pohybový režim, pretože vidím v priamom prenose, čo spôsobuje obezita, nesprávne stravovanie sa či málo pohybu. Preto sa snažím jesť oveľa viac zeleniny a ovocia. Cvičím jogu, navštevujem fitness centrum a behám. Mám dostatok spánku a chodím do prírody. Samé jednoduché činnosti.

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

Nestratiť láskavosť, trpezlivosť a ochotu pomáhať. Pacienti nás potrebujú a budú stále potrebovať. A ešte jedna veľmi dôležitá rada: Nikdy sa nevzdať.

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

Často sa v živote riadim porekadlom Nerob ostatným to, čo nechceš, aby oni robili tebe. Viem, že to znie ako kliše, ale ak môžem pacientom poradiť, pomôcť a vidím, že im moja rada pomohla, majú lepší a kvalitnejší život a sú za ňu vďační, tak je to úžasný pocit na nezaplatenie.

Relaxujem čítaním kníh, počúvaním hudby, štrikovaním a háčkováním. Rada pozorujem a doslova počúvam prírodu – jej ranné prebúdzanie sa, západ slnka, letnú lúku, vtáky či vodu. To všetko mi dobíja energiu. A, samozrejme, dobrý a kvalitný spánok.

Ďakujeme vám za rozhovor

Odborná redakcia DIA News