

# Niekoľko poznámok ku Dňu sestier

Práca sestry je veľmi náročná ako fyzicky, tak psychicky. Človek, ktorý to chce robiť dobre, musí mať mnoho rôznych charakterových vlastností.

V nasledujúcich riadkoch uvádzame zoznam najdôležitejších schopností, vďaka ktorým dobré sestry vynikajú:

## 1. Starostlivosť o pacientov

Väčšina ľudí verí, že sestra nastupuje do zamestnania v tejto profesii práve preto, že opatrovatel'stvo je hlavným rozdielom medzi všetkými ostatnými osobnostnými rysmi. **Sestre, ktorej skutočne záleží na tom, ako sa pacienti cítia, bude mať významný vplyv na kvalitu starostlivosti o pacienta.**

## 2. Komunikačné zručnosti

Sú jednou z kľúčových zručností sestier. Práca sestry je práca s ľuďmi: pacientmi a ich rodinami, lekármi, ďalšími sestrami. **Bez schopnosti efektívnej komunikácie nedochádza ku komunikácii, dochádza k lekárske chybám, pacienti sa môžu cítiť prehladaní alebo zle informovaní, a to sa prejaví ako na ich fyzickej, tak duševnej sfére.** Potrebné a nevyhnutné je overiť si, ako s pacientom hovoriť, aby sa od samého začiatku vybudovala atmosféra vzájomného rešpektu. Správnym uprednostnením a precvičovaním komunikačných zručností je možné poskytnúť lepšiu starostlivosť, zaručiť pacientom pocit bezpečia, nehovoriac o tom, že človek, ktorý vie efektívne komunikovať, má veľkú šancu urobiť kariéru.

## 3. Empatia

Sestry sa denne starajú o mnoho pacientov. **Dobrá sestra však dokáže ukázať srdce každému pacientovi a vynaloží všetko úsilie, aby prejavila pochopenie pre jeho súčasnú situáciu.** Cvičením empatie sa sestry oveľa lepšie starajú o svojich pacientov, sústredia sa na starostlivosť o nich a nevenujú sa iba bežnému výkonu konkrétnych činností. Pacienti, ktorí zažijú tento prístup, sa určite budú cítiť lepšie. To je dôležité najmä pri práci so staršími a chronicky chorými ľuďmi.

## 4. Dôraz na detail

Práca sestry je bezpochyby práca pod veľkým tlakom. Na jednej strane je to spojené s plnením niektorých lekárov nariadených úkonov, na druhej strane je nutné samostatne robiť rôzne rozhodnutia, aby sme pacientom poskytli čo najlepšiu starostlivosť. Musí to byť tiež sprevádzané súčasnou starostlivosťou o mnoho pacientov a rizikom, že urobíte chybu. **Dobrá sestra si je vedomá, akú zodpovednú prácu robí a že veľmi často nejde len o pohodlie pacienta, ale o jeho život.** Pokiaľ sestra chce byť dobrou sestrou, je dôležité, aby venovala veľkú pozornosť detailom.

## 5. Schopnosť riešiť problémy

Sestra počas vzdelávania získava predovšetkým vecné a praktické znalosti. Je však tiež veľmi dôležité, aby mala znalosti o tom, ako sa správať v konfliktnnej situácii. Roky skúseností môžu samozrejme pomôcť, ale ak je sestra ešte len na začiatku svojej cesty, je dôležité, aby čo najskôr urobila maximum. **Schopnosti riešiť problémy sú zásadné, pretože sestry zvyčajne trávajú veľa času s pacientmi a často sú primárnou zodpovednosťou za väčšinu rozhodnutí súvisiacich so starostlivosťou o pacientov.** Niekedy aj malé rozhodnutia ovplyvňujú tie ďalšie a môžu mať za následok nepriaznivé výsledky liečby.

## 6. Fyzická odolnosť

Tento aspekt práce sestry je nesmierne dôležitý, aj keď je často podceňovaný. Stáva sa, že sestra musí pacienta zdvíhať, čo výrazne zatťažuje chrbticu. Okrem toho sú tu aj hodiny

pohotovosti a nutnosť mnohokrát sa počas služby presúvať medzi miestnosťami. **Napodiv aj napriek tomu, že trávajú tol'ko hodín na nohách, udržujú rovnováhu nielen fyzickú, ale aj emocionálnu, ktorá sa v mnohých odvetviach nenachádza.** Sila na zodpovedajúcej úrovni je jednou z mnohých dôležitých vlastností, ktoré by mala mať každá sestra. Stojí za to si uvedomiť nebezpečenstvo práce v stoji a dozvedieť sa o spôsoboch, ktoré sestrem umožnia relaxovať po hodinách zmeny.

## 7. Zmysel pre humor

Aby bola sestra so svojou extrémne náročnou a vyčerpávajúcou prácou spokojná, musí byť veselý človek. To je nesmierne dôležité vzhľadom na to, koľko stresových situácií musí riešiť. Veselý prístup je relaxácia po dlhom dni v práci. Môže poskytnúť úľavu, keď prevládne stres. Navyše zmysel pre humor má ešte jednu výhodu. **Má pozitívny vplyv na prístup pacientov a ich rodín k sestram.** Takýto prístup rozhodne zvyšuje dôveru a podporuje otvorenosť, ktorá sa premieta do dobrej spolupráce medzi sestrou a pacientom. Zvlášť keď sú pacienti vážne chorí, pozitívny prístup sestry môže naplniť ich srdce trochu radosti.

## 8. Závazok

To je jeden zo základov zdravotnej starostlivosti: **zaistiť bezpečie pacientov a najkvalitnejšiu starostlivosť.** Inými slovami, dobrá sestra by mala byť dôverníkom svojich pacientov. Dbáť na ich bezpečnosť. Mnoho pacientov je zmätených, keď sú hospitalizovaní, majú strach a boja sa porozprávať. V takejto situácii je pomoc sestry neoceniteľná. Keď sa postaví za svojich pacientov, každý ju bude určite rešpektovať.

## 9. Ochota k neustálemu rozvoju

Zdravotníctvo, rovnako ako každé iné odvetvie, prechádza mnohými technologickými vylepšeniami a výskum v tejto oblasti neustále prebieha. **Sestry, ktoré chcú držať krok s týmito zmenami, musia byť otvorené novým výzvam.** Práve sestra veľmi často trávi dlhé hodiny pri lôžku pacienta, takže učenie a využívanie moderných poznatkov v praxi môže priniesť hmatateľné výsledky. Prirodzená túžba učiť sa určite prinesie mnoho výhod. Táto dôležitá zručnosť sa týka sestier všetkých vekových kategórií.

## 10. Schopnosť kriticky myslieť

Otvorenosť novým poznatkom je jedna vec, ale dôležité je, aby sestra dokázala filtrovať získané informácie a prevádzala teóriu do praxe. To si vyžaduje rozvoj zručností kritického myslenia. To je veľmi dôležité v stresových situáciách. Niektoré sestry majú túto vlastnosť vrodenu, iné na nej potrebujú zapracovať, ale niet pochyb o tom, že je to vlastnosť, s ktorou je práca oveľa jednoduchšia.

## 11. Zručnosti riadenia času

Zladiť starostlivosť o mnoho pacientov súčasne, plniť povinnosti v stresových podmienkach, dávať si pozor na priority, vybavovať papiere atď. je v práci sestry pri 12-hodinovej zmene naozajstným počinom. **Schopnosť efektívne riadiť čas sa cení vo všetkých odvetviach, rovnako ako schopnosť sústrediť sa najprv na najdôležitejšie problémy.** Musí sa tiež naučiť plánovať svoje domáce práce (pokiaľ je to možné), aby si našla čas na zotavenie. Až potom možno povedať, že povinnosti boli riadne splnené.

## 12. Postoj vodcu

Aj keď väčšina sestier o svojej práci takto nepremýšľa, je pravda, že vodcovské vlastnosti sú žiaduce. **Ak sestra vie, ako prevziať kontrolu a vedúcu úlohu v krízových situáciách, prináša to veľkú hodnotu aj ostatným.**