

Dajte sa vyprovokovať!

Aj vy si ako prvé v časopisoch prečítate príbehy zo života, v novinách vás najväčšmi zaujímajú názory iných čitateľov či blogerov, v televízii máte najčastejšie naladené reality šou? Tiež sa vám vidí, že nik nevymyslí takú „story“, akú vie spísať život? Ste hladné po emóciách, potrebujete sa vyplakať? A zvedavé, ako svoj profesionálny život, bežné i komplikovanejšie problémy zvládajú vaše kolegyně/kolegovia? Zažili ste v práci niečo nezvyčajné – príjemné či naopak zúfalo zlé – niečo, s čím by sa bolo treba podeliť alebo vyrovať? Potrebovali by ste sa vykričať, dostať zo seba, čo vás dusí, zbaviť sa toho, čo vás ťaží? Na to všetko vám ponúkame príležitosť: chopte sa pera alebo sa vrhnite na klávesnicu počítača a zverte sa zo srdca i od pľúc nášmu časopisu. Sestra vám rada poslúži ako búrka, možno aj ako terapeut, určite bude tiež zrkadlom a vynasnažíme sa, aby bola aj vašim úspešným advokátom.

Aby sa vám ľahšie rozhodovalo, o čom písať, ponúkame vám výber z rozmanitých tém, ale s radosťou uvítame akékoľvek ďalšie, režírované životom.

- Čo na svojej práci milujem a čo nenávidím
- Toho pacienta si zapamätám nadosmrť...
- Stále len dievča pre všetko?
- Smiechu som sa nezdržal/la!
- A potom buď motivovaný/á!
- Kedy som bol/a veľmi hrdá na to, že som zdravotník?
- Kedy som sa hanbil/a za to, že som tiež zdravotník?
- Nevedel/a som si rady...
- Vyhorený/á do tla
- Ako som si poradil/a s nepríjemným pacientom
- Keď je klient z inej kultúry
- Tvrdý chlebič v zahraničí
- Aké je byť v koži pacienta
- Mám nápad, ako veci zmeniť!
- Aj v takýchto podmienkach pracujeme...
- ... a iné témy, ktoré považujete za dôležité.

Prispievateľov/ky do nášho fóra prirodzene odmeníme honorárom za opublikovaný text, pre prvých desať však máme nachystané aj darčeky. Samozrejme, budeme rešpektovať aj želanie zostať v anonymite, aby ste sa pre svoju úprimnosť – a navyše pred verejnosťou – necítili byť ohrození/é.

Tešíme sa na záľahu príspevkov!

Zároveň vám radi zabezpečíme kvalifikovanú odpoveď na vaše otázky v oblasti pracovného práva aj zdravotnej legislatívy.

Kontakt:

PhDr. Vlasta Husárová
Redakcia Sestra, ECOPRESS, a. s.
Seberíného 1, 820 07 Bratislava 2
vlasta.husarova@ecopress.sk

Jednoduché riešenia zložitých situácií

Patrím k pravidelným čitateľkám časopisu Sestra. Hoci si v každom vydaní nájdem svoju „srdcovku“, nezvyknem reagovať na publikované články. V prvom tohtoročnom čísle je však jeden, ktorý je pre mňa a naše pracovisko mimoriadne aktuálny: **V spoločnom rytme – koncept Bazálnej stimulácie.** Pracujem ako sestra na klinike detskej onkológie a hematológie v Bratislave, kde sa diagnostikujú a liečia deti s nádorovým ochorením od 0 – 18 rokov. Ošetrovateľská starostlivosť je špecifická a často fyzicky a psychicky náročná. Pozitívne výsledky v liečbe, ako aj kvalita života v období prežívania sú akýmsi hnacím motorom, ktorý vyzýva k hľadaniu ďalších postupov pre skvalitnenie doterajšej ošetrovateľskej starostlivosti. Koncept Bazálnej stimulácie a jeho zavedenie do praxe je práve takouto výzvou. Inšpiráciou sa nám stali kolegovia z Detského kardiocentra v Bratislave, ktorí touto metódou pracujú a dosahujú vynikajúce výsledky. Koncept Bazálnej stimulácie sme prvýkrát aplikovali u 9-ročného chlapca s tumorom mozgu, ktorý bol v bdelej kóme. Intenzívnou starostlivosťou personálu a hlavne rodiny sa podarilo chlapca – ako nám povedala jeho mama – „vrátiť do života“. Po takejto pozitívnej skúsenosti nasledovala ďalšia, tentoraz u niekoľkomesačného

chlapčeka, ktorý bol v umelom spánku a jeho psychomotorický vývoj bol ohrozený.

Na základe týchto výsledkov sa naša klinika pod vedením doc. MUDr. Emilie Kaiserovej, CSc., rozhodla zaškoliť personál v koncepte Bazálnej stimulácie. Skontaktovali sme sa s PhDr. Karolínou Friedlovou a naplánovali termíny jednotlivých kurzov. V januári tohto roka prvá skupina zdravotníkov absolvovala I. modul Bazálnej stimulácie a ostatné budú prebiehať počas roka. Osobné stretnutie s PhDr. Friedlovou, ako aj jej spôsob prezentácie sú nesmierne inšpirujúce a podnetné. Som vďačná za príležitosť čerpať nové poznatky a tým si rozšíriť možnosti v starostlivosti o deti a ich rodiny, ktorým sa do cesty postavila rakovina. Bazálna stimulácia je podľa môjho názoru koncept, ktorý ponúka jednoduché riešenia na často zložité situácie. Svojou širokospektrálnosťou zasahuje do oblastí bežného života a preto by sa mala (verím tomu) dostať viac do povedomia odbornej, ako aj laickej verejnosti. Chceme redakcii Sestry zaželať zdravie a mnoho podnetných článkov, ktoré budú čitateľom pripomínať skutočné hodnoty a rozšíria obzor v neprebádaných témach.

Zuzana Jalovecká
Bratislava

Ovládnuť svoje financie

Nedostatok vedomostí o financiách je dôvodom, prečo sa ľudia často nechávajú obalamutiť. Preto sú také dôležité Informácie + vzdelanie = gramotnosť – aj finančná. Tú by sme vám chceli sprostredkovať naším mini seriálom finančnej gramotnosti na nižšie uvedené témy:

- 1) Čo je finančná gramotnosť
 - 2) **Zdravie a peniaze – ako ich udržať**
 - 3) Ako zvládnuť rozpočet v rodine
 - 4) Ako prevziať kontrolu nad svojím životom
 - 5) Čo je finančná inteligencia
 - 6) Ako rozvíjať svoje finančné schopnosti
- Viete, čo bráni ľuďom, aby naplno žili to, o čom snívajú? PENIAZE! Prečo ich niektorí majú a iní nie?

2) Zdravie a peniaze – ako ich udržať
Každý človek má iné priority, ktorým podriadiť svoje život. Najsmutnejšie na „finančnom zdraví“ je, že sa oň – podobne ako o to fyzické či duševné – začíname zaujímať až keď ho strácame, teda pred dôchodkom, keď príde o prácu alebo keď ochoríme. Ak chceme vedieť, aký je náš zdravotný stav, absolvujeme komplexnú zdravotnú prehliadku. Horšie je to s diagnostikou nášho finančného zdravia. Tam už príznaky také jasné nie sú. Najväčším nebezpečenstvom sú úroky a penále.

Keďže financie patria do celistvej gramotnosti každého človeka, je dôležité, aby sa viac rozprávalo o význame peňazí nielen v spoločnosti, ale predovšetkým v rodinách.

Dieťa si berie príklad od vlastných rodičov a najbližšieho okolia. Skrátka, prostredie formuje človeka. Väčšina rodičov v našich domácnostiach fajčí, konzumuje alkoholické nápoje a prejedá sa. Takže sa nečudujeme, že dnešní mladí ľudia vo zvýšenej miere robia to isté. My im totiž ideme osobným príkladom a vlastný problém odovzdávame ďalšej generácii. Zmenu dokážeme urobiť iba vtedy, ak budeme aktívni v získavaní informácií a vedomostí. Finančný úspech je možný takmer v každej oblasti a nedostatočné vzdelanie vás od snahy uspieť nemusí odradiť.

„Boh dáva pokrm všetkému vtáctvu, nehádza ho však do hniezda.“ (Novoanglické príslovie)
Zázrakom sa peniaze neobjavia. Neprídu ani samy od seba. Vysedávanie a čakanie vám teda nepomôže. Musíte pre finančný úspech niečo urobiť, začať konať: robiť kroky k získaniu a udržaniu peňazí. Rozhodnite sa prevziať vládu nad svojím životom v oblasti financií. Vaša finančná budúcnosť záleží len od vás a nikoho iného!

Mgr. Mária Alexa Klíšková, Bratislava