

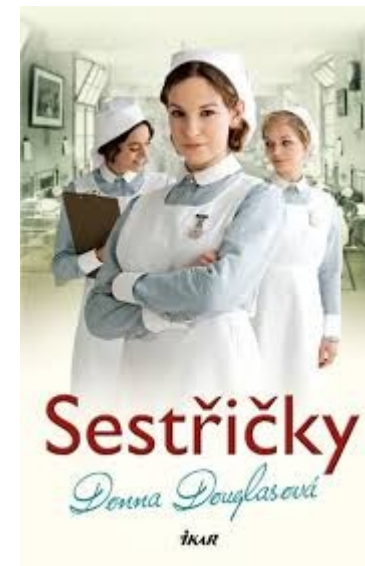
ÚVOD

Markéta Školoudová



Proč jsem si vybral/a toto studium → povolání?

- Rodinná tradice
- Považuji ho za dobrou příležitost (pracovní)
- Pro slušný výdělek, který nabízí 😊
- Chci pomáhat lidem
- Inspiroval mě film, kniha, TV pořad
- Přidal/a jsem se ke kamarádům, kteří šli na zdravotní školu
- Jiná příležitost vlastně nebyla
- Seznámím se se zajímavými lidmi
- Věřím, že to bude zajímavá, dramatická práce
- Vidím v tom příležitost najít partnera/partnerku
- Rozhodli rodiče



Znát jiné je moudrost, znát sám sebe je ještě větší moudrost (Lao-c)



- Tak kdo vlastně jsem?
- Jsem jedinečná osobnost se svými vzpomínkami, se svou přítomností a se svými plány do budoucna
- **Jsem tím, kým jsem!**
- Mnoho věcí změnit nelze, ale to, co člověk může bezpečně změnit, je on sám

Každý začátek je těžký



- **Kdo se neumí postarat o sebe, nebude se pořádně umět postarat o druhé (H. S. Sullivan)**
 - Úspěch je kráčet od neúspěchu k neúspěchu a neztrácet při tom naději (W. Churchill)
- ... na pracovišti vás slzy lítosti budou nezdědky provázet delší dobu
- ... není malých rolí aby vše fungovalo jako dobře naolejovaný stroj

Každý začátek je těžký

... zpochybňující otázky... zvládnou to?

... atmosféra na pracovišti může být různá – přátelská, vstřícná – buzerplatz...zaběhaná tradice „šikany“, „dobře míněných rad“

Usmívejte se, lidé se na oplátku budou usmívat na vás

... dobře naslouchejte, pozorujte



Každý začátek je těžký



- Sestra se setkává s takovou spoustou bolesti a utrpení jako málokdo jiný (časem se jistě adaptujete, ale zejména v prvním roce praxe jste stále velmi citlivým člověkem než odolným profesionálem)
- **Vždy se pořádně nasnídej**, nikdy nevíš, kdy (a jestli vůbec) budeš obědvat – osvojení pracovních návyků je obtížné, je nezbytné podřídit se rytmu pracoviště, naučit se dělat věci tak, jak se dělají tam...
- Naučte se plout s proudem
- **Není na světě člověk ten, aby se zavděčil lidem všem**

Každý začátek je těžký

- **Neboj se přiznat, že něco neumíš, žádný učený z nebe nespadol** = když něco nevíš, nemachruj a ptej se!
- Otázky nejsou známkou tvé hlouposti, ale tvé inteligence (ti, kteří „vědí všechno“, jsou často namyšlení pitomci)
- **Dodržujte hierarchii pracovišti, rozdělení mocí a pravomocí** (na nejbližší úrovni velí staniční sestra → vrchní → hlavní), orientace v mezilidských vztazích není jednoduchá

Každý začátek je těžký

- **Otevřený, vstřícný postoj**, zdrženlivost ve sdělování soukromých informací (nesvěřujte se s ničím, co nechcete zítra ráno slyšet z rozhlasu) ale ani tajnůstkářství není dobré
- Důležité je mít někoho, za nímž je možné zajít ve chvílích, kdy je vám do breku, ale také se s ním podělit o radostné momenty
- Najděte si někoho, kdo umí naslouchat, ale také říci svůj názor (byť by byl pro vás nepopulární)

Najdi si svou zed' nářků, kam se můžeš přijít bezpečně vyplakat, až o budeš potřebovat



Každý začátek je těžký

- **Jsi lepší, než si myslíš**

- Z našich selhání se naučíme nejvíc:

strach (známe ho všichni – nejistota v novém prostředí, obava vzít na sebe odpovědnost – přijde však okamžik, kdy se všechno změní, v kritické chvíli zapnete všechny vědomé a nevědomé mechanismy a ve výsledku zjistíte, že to umíte – první nepřítel zdolán)

falešná jistota (pozor na krátkou zkušenost, ať neuděláte nečekaný průšvih) naše chyba je cenným poučením (na co bychom na stará kolena vzpomínali?)

Každý začátek je těžký



Únava – pozor na únavu, vyčerpání, které není možné zvládnout

Alkohol nikdy ne pracovišti

Bud' ke každému vždy slušná/ý (svět je malí, lidé si pamatují)

*Král Karel IX. si po nástupu na trůn k sobě povolal královského lékaře Nostradama, aby mu oznámil, že není možné, aby ho ošetřoval jako běžného občana, že se k němu musí chovat jako ke králi. „To nepůjde sire“, řekl lékař, „**já se totiž chovám ke každému nemocnému jako ke králi**“.*

Každý začátek je těžký



Kdo je ve skutečnosti **pacient**?

Je to především člověk se svými lidskými potřebami (nebývají mrzutí, že se jim nelíbí sestřičky, jejich špatná nálada pramení ze skutečnosti, že jsou nemocní – všimněte si, jak blízko má slovo nemocný k pojmu bezmocný...být odkázaný na druhé)

Sestry jsou elita – ne ve smyslu, že chodíte se zdviženým nosem, ale že jste ku pomoci druhým, a že se i v nepříjemné situaci chováte noblesně

Slušné a laskavé chování uzdravuje, buďte těmi dobrými vílami

Každý začátek je těžký

- **Zdravte, zdravte, zdravte (tak dlouho, až se všichni uzdraví 😊)**
- **Navždy zapomeňte na věty „ten žlučník pod oknem – na rentgen!“**
(pacienti vám budou říkat sestřičko, někdy třeba i křestním jménem, budou vás chválit, nebo se na vás šklebit, mohou být hrubí, dotěrní – ohradte se okamžitě nejlépe prostým „tohle se mě dotklo“)
- **Vyhňte se kritice pacienta, nebo dokonce oplácení (překročení pravidel hlase nadřízeným)**
- **Poděkujte za pochvalu**

Každý začátek je těžký

- **Pozor na falešnou (špatnou) solidaritu** (např. mám strach, měla jsem krev ve stolici, neříkejte to paní doktorce - !!! Svévolné odmítnutí informovat lékaře o závažném příznaku!!! – *„chápu vás, na vašem místě bych se také bála, ale uznejte, tohle nemůžeme zatajovat. Nejspíš to bude jen prasklý hemeroid (= uklidnění pacientky, která to v tuto chvíli nutně potřebuje), ale i tak to musí paní doktorka vědět“.*



Každý začátek je těžký

- **Pokud vás někdo seřval za něco, co jste neudělali** „*to mě mrzí, že se vám to stalo, je mi vás líto, omlouvám se za ty, kteří to způsobili, ale věřte mi, že tentokrát jsem v tom nevinně. Co pro vás teď mohu udělat, co potřebujete, co se dá udělat pro nápravu?*“
- **Budte laskaví, neboť každý, koho potkáte, bojuje tvrdou bitvu**
(Platon)
- **Naučte se pacientům naslouchat**

Každý začátek je těžký

- **Pracuj vždy naplno, ale také se neboj říct, když už nemůžeš**
- **Obezřetnost při přijímání dárků** (bonboniéra, káva fajn, ale vyhněte se přijímání peněz a drahých dárků)
- **Mějte v rezervě náhradní oblečení**
- **Šperky, dlouhé nehty, výrazný make-up nepatří na pracoviště**
- **Venku o pacientech ani slovo!!!**
(→ nepříjemné následky v osobním životě – disciplinární řízení, finanční postih, žaloby, soudy)



Každý začátek je těžký

- **Proti trampotám života dal Bůh člověku tři věci – naději, spánek a smích (Immanuel Kant)**
- **Potřeba spánku** je individuální (od pěti do devíti hodin)
- Pozor na závislost na léku na spaní
- **Nauč se říkat ne** (neříkej ano, když chceš říct ne, cílem asertivního postupu je zlepšení vlastních pozic ve světě, ne však na úkor druhých)
- **Řekni si o pomoc, když cítíš, že ji potřebuješ** (není o projev selhání, ale projev skutečné odpovědnosti)

Každý začátek je těžký

Nejsi dokonalá, a to je dobře.

Jsi dobrá, to je mnohem lepší 😊

