

Jaro Křivohlavý, Jaroslava Pečenková

Duševní hygiena zdravotní sestry



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.
Jaroslava Pečenková

DUŠEVNÍ HYGIENA ZDRAVOTNÍ SESTRY

Knihu odborně posoudila a připomínkovala PhDr. Alena Mellanová, CSc.

© Grada Publishing, a.s., 2004
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS, 2004

Vydala Grada Publishing, a.s.,
U Průhonu 22, Praha 7, jako svou 2044. publikaci
Odpovědná redaktorka Alice A. Pánková
Obrázky dodali autoři
Sazba, zlom a úprava obrázků Vladimír Vašek
Počet stran 80
Vydání první, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.,
Husova 1881, Havlíčkův Brod

Publikace vznikla v rámci grantu GA ČR č. 406/01/0659.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její část nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu nakladatelství.

ISBN 80-247-0784-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6438-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

1	Úvod	7
2	Co může zdravotní sestra dělat pro to, aby jí bylo lépe?	9
	Jak může zdravotní sestra pečovat sama o sebe?	9
3	Duševní hygiena zdravotní sestry	12
	Bláto a hvězdy	12
	Péče o duši	15
	Péče o tělo	16
	Péče o náš myšlenkový arzenál	17
	Mít pro co žít	18
	Pokladnice uznání	19
	Neděle	19
	Směrování života	20
	Něco si odpustit	21
	Být tím, kým být mám	21
	Kdo jsme?	22
	Radovat se z toho, že se ještě můžeme radovat	22
	Popovídání si se známými	25
	Stanovení hranic	26
	Četba knih	26
	Být či mít?	26
	Předcházet vyhoření	27
4	Jak vycházet s lidmi	30
	Na počátku bylo a je naše chování	30
	Mé jednání s tebou	31
	Jak spolu jednáme?	32
	Co vlastně druhým lidem sdělujeme?	33
	Jakou hodnotu má naše sdělení?	34
	EVA – DEVA	35
	Evalvace	38
	Hodina „H“ – rozhodnutí	40
	Empatie	41
	Ukřivdění	42

5	Jak řešit problémy, s nimiž se setkávají zdravotní sestry	47
	Jak reagovat na otázky, které nám pacienti kladou a my na ně obtížně hledáme odpověď	47
	Jak jednat v situaci, kdy má zdravotní sestra problémy v pracovním kolektivu.	49
	Jak odpovídat na otázky pacientů, na které se nám obtížně odpovídá.	58
6	Co vyprávěly zdravotní sestry o tom, co kladného ve své práci zažily	65
	Evalvace – povzbuzování, posilování a obdarování druhého	66
	Příklady opačné	73
	Slovo závěrem	77
	Literatura.	78

1 Úvod

Vážené a milé zdravotní sestry, připravili jsme pro vás malou příruční knížečku – manuálek. O čem? O **kladných** věcech ve vaší práci – a nejen v ní. Kdo ji připravil? Dva autoři: Jaroslava Pečenková – bývalá hlavní sestra Fakultní nemocnice v Hradci Králové a členka týmu katedry sociálního lékařství UK v Hradci Králové, který vede prof. PhDr. Jiří Mareš, CSc., získala čestný titul Sestra roku 2003. Druhým autorem je profesor PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc. – dlouholetý pracovník Institutu pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů (ILF, nyní IPVZ) v Praze.

Proč jsme tuto příručku připravili? Protože se zabýváme otázkami sociální opory ve zdravotnictví. Bylo nám jasné, že **to je zdravotní sestra, kdo má k pacientům lidsky nejbliže**. Uvědomili jsme si však zároveň, že **i zdravotní sestry potřebují určitou dávku sociální opory**, aby mohly být pacientům skutečnou oporou. Na pomoc tomuto záměru vznikla i tato příručka.

Její téma je možné vyjádřit větou: **Jak vycházet s dobrým svědomím s pacienty, s jinými sestrami a s nadřízenými?**

Hned na začátku cesty k tomuto cíli před námi vyvstala jedna velká obtíž. O kladných věcech se těžko píše i mluví. Těžko se i dělají. V porovnání s negativními věcmi v životě jsou ty kladné poměrně stranou hlavního zájmu lidí. Kolik lidí čte černou kroniku, kolik jich hltá zprávy o katastrofách, loupežích a neštěstích? A kolik se jich – v poměru k tomu – zajímá o to, kdo kde komu pomohl – ať je to kdokoliv? Vzdor tomu se zde chceme pokusit hovořit o pozitivěch v životě zdravotních sester, protože se domníváme, že jde o věci nadějně a naději je dobré posilovat.

Kdybychom to, oč nám zde jde, řekli cizím slovem, znělo by to „důstojněji“. Zdravotní sestra se řekne „**soror**“. Zdraví pak „**salus**“. Slovem „**gen-nan**“ se vyjadřuje totéž, co v češtině slovem „tvořit“. Cílem tohoto manuálu tedy je **sororisalutogenie**.

Řeceno česky a srozumitelněji: **Jde nám o posilování, povzbuzování a zlepšování celkového zdravotního stavu v první řadě pacientů, ale i těch, kteří o ně pečují – zdravotních sester.**

Protože je nám blízká sociální psychologie, je možné říci, že nám jde zvláště pak o posilování a povzbuzování zdravotního stavu zlepšováním vzájemných vztahů mezi lidmi, o to jak dobře a zdravě vycházet s druhými

lidmi – v první řadě s pacienty, ale i s ostatními lidmi ve zdravotnickém týmu.

Být druhým lidem – pacientům a pacientkám i spolupracovnícím a spolupracovníkům (tj. sobě navzájem) – sociální oporou. Tak rozumíme tomu **být člověkem v tom nejlepším smyslu slova.**