

JAK NEVYHOŘET

Začátkem června zorganizovalo oddělení rehabilitace další odborný seminář pro zaměstnance BRC, tentokrát na aktuální téma „Syndrom vyhoření“. S totálním psychickým i fyzickým vyčerpáním se setkávají zejména zaměstnanci v takzvaných pomáhajících profesích, tedy ti, kteří pracují s lidmi. V našem případě by to mohli být například zdravotníci, ale v dnešní hektické době se toto téma může týkat prakticky kohokoliv. Proto jsme byli rádi, že s doporučeními, jak nevyhořet, přijela zdravotní sestra Žaneta Klečková (na snímku) z Mobilního hospice Ondrášek, který poskytuje odbornou pomoc nevléčitelně nemocným dětem i dospělým. Takže to nebyla žádná suchopárná přednáška, ale lidské sdílení, obohacené jejími vlastními zkušenostmi a zážitky. Myslím, že každý z přítomných si z té hodiny mohl odnést něco pro sebe. A také zjištění, že i v těch nejtěžších chvílích a při setkáních se smrtí nevléčitelně nemocných lze pracovat, pomáhat jim a jejich blízkým - a nevyhořet.

O syndromu vyhoření se dá mnoho najít také v odborné literatuře. Jako určité shrnutí uvádíme na ukázkou několik doporučení, která na semináři zazněla. Třeba jako „první pomoc“.

Jak léčit vyčerpání

- Přehodnotit životní priority,
- zjednodušit si život (uklidit doma i v duši),
- dávat si reálné cíle, být pozorovatelem,
- zvážit vhodnost návštěvy u psychologa či psychiatra,
- najít smysl života a své práce, změnit zaměstnání,
- pečovat o svou vnitřní energii, životní nádobu,
- odpočívat, věnovat se sám sobě, svým koníčkům.

Děkujeme paní Žanetě za její čas, sdílení zkušeností a za nakažlivý entuziasmus. A přejeme jí, aby měla i dost času na chození bosky :-), a všem v Ondrášku, ať nevyhoří a mohou pomáhat dál. (aa)



Žaneta Klečková vystudovala střední zdravotnickou školu a absolvovala pomaturitní specializační studium v oboru dětská sestra. Pracovala na popáleninovém centru, na JIP dětské kliniky. V roce 2010 nastoupila do lůžkového Hospice Sv. Lukáše. Od roku 2011 je zaměstnána v Mobilním hospici Ondrášek. Absolvovala měsíční stáž a speciální kurz dětské domácí paliativní péče v Dětském domácím hospici ve Varšavě. Zajišťuje paliativní péči v domácím prostředí pro dětské a dospělé pacienty a přednáškovou činnost v oblasti paliativní péče.

Mobilní hospic Ondrášek



Mobilní hospic Ondrášek, o.p.s. (www.mhondrasek.cz) je nestátní zdravotnické zařízení poskytující odbornou pomoc nevléčitelně nemocným dětem i dospělým. Jeho zaměstnanci provázejí lidi, kteří si přejí zemřít doma, posledním obdobím jejich života a umíráním. Pomáhají jim v terminálním stadiu onemocnění, aby mohli být v prostředí, které znají, v kruhu své rodiny a přátel. Starají se o to, aby poslední chvíle strávili bez zbytečných bolestí, důstojně a zajištění zdravotní péčí, poradenstvím, službami i pomůckami, které potřebují. V Ondrášku pracují s nemocnými i s jejich rodinami. Poskytují nepřetržitou péči 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Mají k dispozici multidisciplinární tým složený z lékařů, zdravotních sester, fyzioterapeutek, sociálních pracovníků, psychologů, psychiatrů a duchovních. Působí v Moravskoslezském kraji pro dětské pacienty, za dospělými jezdí do 30 kilometrů od Ostravy. Mobilní hospic Ondrášek pomáhá nevléčitelně nemocným lidem od roku 2004.