



Društvo
medicinskih
sester, babic in
zdravstvenih
tehnikov
Gorenjske

PSIHOSOCIALNI PRISTOPI ZA POKLICNO DELO IN VSAKDANJE ŽIVLJENJE

ter redni letni občni zbor Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske

»Življenje se odvija veliko hitreje kot kdajkoli prej - predvsem naraščajo podatki, znanje, tehnika in izumi. Zato potrebujemo drugačnega človeka; takega, ki bo sposoben živeti v svetu, ki se neprestano spreminja, in ki bo vzgojen tako, da se bo počutil dobro tudi, ko se bo položaj spreminjal. Družba, ki bo oblikovala take ljudi, bo preživela; družbe, ki tega ne bodo zmogle, pa ne.«

Abraham Maslow , 1976

V osemdesetih letih prejšnjega stoletja, nekateri pravijo celo prej, se pričanja govoriti o novem obdobju zgodovine človeštva imenovanem postmoderna. Obdobje je prineslo v celotno življenje posameznika in družbe ne slutene spremembe. Obdobje zaznamujeta predvsem negotovost in paradoks. Bombardirani smo s spremembami, ki si sledijo druga za drugo, hitro, brez predaha. Srečujemo se z nenavadnimi situacijami, ki jih nekdam niso in nismo poznali. Tudi delovno okolje ob tem ni ostalo nedotaknjeno. Bolj kot kdajkoli prej smo tudi na tem področju izpostavljeni velikim in nenehnim spremembam, ki nas silijo, da se prilagajamo novim zahtevam in se spreminjamo. Zdravstvena nega pri tem seveda ni izjema; spremembe, vedno spremljane s problemi, doživljamo tudi zaposleni v zdravstveni negi. Če jih želimo obvladovati, jih moramo reševati. Nenehno. To pa z drugo besedo pomeni tudi nujnost nenehnega učenja – izobraževanja, usposabljanja, ki so »orodja« s pomočjo katerih človek kot posameznik v zasebnem življenju in kot dragocen »človeški vir« zavoda, podjetja (se tega zavedamo/jo?) lahko zavarujejo, zoperstavijo in preživijo v pogosto celo kaotičnemu stanju v katerem se nahajamo.

V omenjenem kontekstu, v smislu »predstavitve orodij« za krepitev »klenosti«, osebni razvoj in gradnjo poklicne vloge in kariere zaposlenih v zdravstveni negi, se je rodila ideja, realizirana v strokovnem srečanju DMSBZT Gorenjske - **Psihosocialni pristopi za poklicno delo in vsakdanje življenje** v Hotelu Jelovica na Bledu. Snežinke, radodarno jih je rano jutro **17. februarja 2011** sipalo z neba, niso predstavljale ovire prihoda več kot 160 udeležencem strokovnega srečanja.

Predsednica DMSBZT Gorenjske Judita Slak je v uvodnem pozdravu poudarila, da za uspešno poklicno delo ni dovolj poznavanje ožjega strokovnega področja. Medicinska sestra pri delu z ljudmi, še posebej z bolnimi, potrebuje širši spekter znanja, tudi iz psihološkega in drugih strokovnih področij. Le tako bo lahko prepoznala bolnikove potrebe, izvajala profesionalno zdravstveno nego in nenazadnje poskrbela za lastno poklicno higieno in preprečevanje izgorelosti.

Po nagovoru izvršne direktorice Zbornice zveze ga. Monike Ažman, ki je prisotne seznanila z aktualnim dogajanjem na področju zdravstvene nege, se je srečanje prevesilo v strokovni del.

Celosten pogled na človeka je bil prikazan v prispevku **Antropohigiena in logoterapija**. Dr. Jože Ramovš je poudaril, da človeka lahko razumemo le, če ga gledamo v celostni podobi, upoštevajoč vse njegove razsežnosti: telesno, duševno, duhovno (Frankl), socialna, zgodovinsko kulturna in eksistencialna (Ramovš). Šestrazsežnostna podoba predstavlja osnovo antropohigiene, ki jo je dr. Ramovš razvil kot vzgojno preventivno smer, ki skrbi za človekovo zdravje ter osebno in socialno klenost. Logoterapija je psihoterapevtska smer, ki je osredotočena na reševanje človekovih težav in stisk skozi izvirno človeško razsežnost svobode, odgovornosti in volje do smisla. V zaključnem delu predavanja so bile prikazane možnosti uporabe antropohigiene in logoterapije v zdravstveni negi.

Mag. Darja Thaler je predstavila **Pomen supervizije pri oblikovanju poklicne distance**. Za odgovoren in naporen poklic medicinske sestre so pomembne vrednote – življenje, človečnost, odgovornost, razumevanje, pomoč, tolerantnost. Spregovorila je o motivaciji v zdravstveni negi in liku medicinske sestre ter področjih, kjer supervizija lahko odigra pomembno varovalno vlogo. Probleme supervizija lahko

uspešno razrešuje tako z neposrednim vplivom na medicinsko sestro kot tudi z posrednim na varovance. Z mislimi in citati znanih avtorjev je povezovala in vsebine ponudila v nadaljnje poglobljeno razmišljanje. V zborniku je v zaključku prispevka zapisala pomembno misel: »Povečajmo s supervizijo stopnjo zavedanja in sprejemanja sebe in opazujmo svojo rast!«

V predavanju **Psihoterapija in sanje** je dr. Janez Rojšek v uvodnem delu predstavil psihoterapijo, ki predvsem s pomočjo razgovora odpravlja težave, spreminja doživljanje, mišljenje, vedenje človeka, odnos do samega sebe in življenja. Zbrani so v nadaljevanju z velikim zanimanjem prisluhili »sanjam«, razlagi o naravi sanj, simboliki, vsebini, analizi in sporočilu sanj, sanjam kot pojavu, kjer nemogoče postane mogoče. Prav s pomočjo tega normalnega psihofiziološkega pojava in varuha spanja, prepogosto dezintegrirana človekova osebnost zaradi pritiskov in razmer današnjega časa in okolja, uporabi svoje potenciale in postane spet celovita ter sposobna reševanja problemov, situacij, ne da bi iskala pomoč okolice.

S kratkim opisom teoretičnih izhodišč in principov delovanja **Kemplerjeve izkustvene družinske terapije** je zbrane seznanila Staša Kušar. Gre za metodo dela, ki je usmerjena na odnose in temelji na stališču trojne odgovornosti: odgovornosti do sebe, soodgovornosti za drugega in soodgovornosti za odnos. Ljudje vse življenje skušamo uravnovesiti svoje življenje, se vse življenje učimo uravnovesiti potrebo po avtonomiji in povezanosti. Težave posameznika v odnosu ali družini so vedno tudi skupne težave, tako kot so skupni tudi dobri, kvalitetni odnosi. Poudarila je vlogo staršev/partnerjev, ki so v družini odgovorni za svoj delež v nastanku in vzdrževanju težave in tudi za iskanje pomoči zase ali za drugega, v kolikor sami ne najdejo rešitve. Naloga terapevta je pomoč bolniku pri reševanju težave. Terapija je najbolj učinkovita takrat, ko se pri reševanju aktualnih problemov osredotočamo na dogajanje »tukaj in zdaj«.

Sklop treh predavanj je bil namenjen Teoriji izbire in realitetni terapiji. Osnovne pojme Galsserjeve **Teorije izbire - nove psihologije osebne svobode** je predstavila Erika Povšnar. Teorija izbire odgovarja na vprašanja zakaj in na kakšen način, izhajajoč iz zadovoljevanja temeljnih potreb, celostnega vedenja in notranjega sveta kakovosti, izbirati odločitve in vedenja, ki odpirajo pot razumevanju in dobrim medosebnim

odnosom. Teorija izbire je v nasprotju s teorijo zunanjega nadzora teorija notranjega nadzora, kajti človek lahko nadzira le svoje vedenje. Razliko določajo pojmi povezovalnega in ne povezovalnega vedenja. Na teoriji izbire temelji realitetna terapija, ki je svetovalna in psihoterapevtska metoda.

O **Spreminjanju življenjskega sloga s pomočjo teorije** izbire je spregovorila Vasiljka Kokalj. Ljudje se spreminjamo, skozi nove izkušnje in znanja prihajamo do novih spoznanj o sebi in svetu. Z znanji o teoriji izbire lažje in bolj uspešno spreminjamo tudi življenjski slog, kajti prepričanja o teoriji izbire govorijo o odgovornosti človeka za svoje vedenje. Avtonomen človek dobro gradi svoje samospoštovanje, je odgovoren do samega sebe, zato izbira, kako bo ravnal. Pri spreminjanju življenjskega sloga je pomembno tudi ovrednotenje lastnega vedenja, torej samopresoja, ali izbira vedenja, ki mu omogočajo boljše zdravje (zdrava prehrana, telesna aktivnost, zadovoljstvo) ali je za harmonijo potrebno izboljšati in spremeniti medosebne odnose. Za ohranjanje zdravega življenjskega sloga je potrebno stremeti k harmoniji, vsakodnevno zadovoljevati vseh pet temeljnih potreb in uporabljati učinkovito in kreativno vedenje, ki omogoča dobro počutje in zadovoljstvo. Vsak posameznik lahko nadzoruje le svoje vedenje. Metoda Teorije izbire je dober pripomoček ne le pri spreminjanju življenjskega sloga pri debelosti, kajenju, ..., pač pa tudi pri zdravljenju odvisnosti od alkohola.

O slednjem je v prispevku **Praktična uporaba teorije izbire na oddelku za zdravljenje odvisnosti od alkohola** govorila Veronika Polda. Pri zdravljenju odvisnosti od alkohola se teorija izbire uporablja pri celostni zasnovi programa v Psihiatrični bolnici Begunje, kjer zdravljenca spodbujajo k aktivnemu zadovoljevanju osnovnih psiholoških potreb. Zadovoljstvo izražajo, kadar se čutijo sprejete, upoštevane, se zavedajo možnosti izbir in se lahko tudi sprostijo. Spoznavanje posameznih tem iz teorije izbire pomaga zdravljenca k spoznavanju in spreminjanju sebe in h graditvi boljših odnosov z bližnjimi. Spoznanje o aktivnem izbiranju vedenj jim prinaša občutek odgovornosti za svoje življenje.

Misel vodi vse stvari – predstavitev kognitivno-vedenjske terapije je izvedla Ljubica Kovač Vouk. Z različnimi tehnikami ta strukturirana terapija omogoča ljudem, da s pomočjo terapevta nerealne in nefunkcionalne misli spreminjajo v realnejše in bolj funkcionalne, ter s tem odpravljajo neustrezne vedenjske vzorce. Naučijo se

novih veščin, kar pripomore k boljšemu razpoloženju in funkcioniranju. Ena od učinkovitih tehnik za utrjevanje pozitivnih misli so afirmacije. Vsaka misel in vsaka izgovorjena beseda je afirmacija. Naša prepričanja so privzgojeni miselni vzorci, ki smo se jih naučili v otroštvu. Mnoga nam zelo dobro služijo, druga pa nas omejujejo v naših sposobnostih, da bi ustvarili tisto, kar si želimo, zato moramo biti pozorni na svoje misli in začeti izločevati tiste, ki botrujejo izkušnjam, ki si jih ne želimo v svojem življenju.

Ob koncu strokovnega srečanja je bila udeležencem poleg osnovnega teoretičnega znanja omogočena tudi praktična izkušnja **Sproščanja s pomočjo progresivno mišične relaksacije po Jacobsonu**, ki jo je predstavila in praktično vodila Rozika Špilak. V današnjem tempu in hitenju pogostokrat pozabimo na sprostitev telesa, čeprav vemo, da je sprostitev eden od osnovnih načinov, s katerim si pomagamo ohranjati notranje ravnovesje in obvladovati stres. Načinov sproščanja je veliko, vsakdo izbere tisto, kar ga najprej sprosti in zadovolji. Poseben poudarek je namenjen pravilnemu dihanju, kajti ljudje pod stresom ali anksiozni bolniki dihanje spremenijo. Z ustrezno dihalno tehniko dihanja s trebušno prepono umirimo srčni utrip. S tehniko postopne mišične sprostitve v natančno določenem zaporedju zategujemo in sproščamo posamezne mišične skupine. Sproščanje po tej metodi naj bi trajalo v povprečju od 15 – 20 minut ob umirjeni glasbi, brez besedila. Sprostitev napolni človeka s pozitivno energijo in daje moč za nove napore, veščina sproščanja telesa pomaga človeku ob pojavu tesnobe.

Za sprostitev in antistresno »terapijo« med sklopom predavanj je poskrbelo družinsko gledališče Kolenc. V predstavo - skeč so igralci prefinjeno vtkali vsebine strokovnega srečanja in vlogo medicinske sestre, ki je izvrstno obvladala in gradila svoje svetovalno delo na dobrem odnosu – do pacientov in do sebe. Z namerno izbranimi vsebinami je bil naključno prikazan dober primer referenčne ambulante, kar je ena od trenutne aktualne problematike v zdravstveni negi in v slovenskem zdravstvu.

Pri vseh predstavljenih metodah je bil izpostavljen **ODNOS**, avtonomnost - svoboda, sprejetost, ljubljenost, povezanost, čustva, prepričanja in **vedenje**. **Komunikacija je izraz odnosov**. Čim boljše bomo imeli odnose zaposleni v zdravstveni negi, tem boljše bo naše učinkovito vedenje, počutje in zdravje. S svojim vzorom dobrega

sprejemanja delovnih kolegic in sodelavcev v timu in našega učinkovitega vedenja, ter zadovoljevanja osnovnih potreb, bomo posredno vplivali tudi na boljše počutje svojih varovancev v procesu zdravstvene nege in zdravljenja.

Ali potrebujemo za uspešno zdravljenje sodelovanje naših varovancev?

Ali je sodelovanje boljše, če nam bolnik zaupa, če mu vzbujamo občutek varnosti, sprejetosti?

Kdaj nam bo iskreno povedal o čem razmišlja, o stranskih učinkih zdravil ..???

Našim varovancem bomo omogočali boljši občutek obvladovanja situacije (bolezen, žalost), če jih bomo POSLUŠALI, kajti vedno, ko nas nekdo posluša, se počutimo dobro. Med poslušanjem preverjamo, če smo prav razumeli sporočilo - sogovornika upoštevamo in sprejemamo. Ko bodo imeli občutek, da so sprejeti, bodo bolje sprejemali naše informacije, ki jim bodo omogočale, da bodo situacijo bolje obvladali in aktivno sodelovali pri lastnem zdravljenju. Tako bodo prevzeli lasten del odgovornosti in s tem pridobili na moči in občutek, da so v dani situaciji zase naredili vse, kar so zmogli.

Po zaključku strokovnega srečanja smo nadaljevali z rednim letnim občnim zborom DMSBZT Gorenjske. Po otvoritvi občnega zbora, predstavitvi dnevnega reda in imenovanju članov delovnega predsedstva občnega zbora, verifikacijske komisije, zapisnikarja in overiteljev podpisa, so sledila poročila o delu in poslovanju DMSBZT Gorenjske v preteklem letu, poročila komisij in nadzornega odbora. Na poročila s strani udeležencev občnega zbora ni bilo pripomb. Soglasno smo se strinjali tudi s predlaganim planom dela za leto 2011. Razrešili smo nekaj članic izvršnega odbora Društva, komisije za priznanja in predsednico nadzornega odbora ter izvolili nove:

- Razrešitev članice IO DMSBZT Gorenjske **Jožice Trstenjak** – Splošna bolnišnica Jesenice in izvolitev nove članice v IO Društva **Zorice Panič** – Splošna bolnišnica Jesenice.
- Razrešitev članice IO DMSBZT Gorenjske – predstavnice študentov VŠZN Jesenice **Katje Gahona Gliha** in izvolitev novega predstavnika študentov v IO Društva **Matjaža Mohoriča** – študenta VŠZN Jesenice.
- Razrešitev članic komisije za priznanja **Jane Božič in Dite Perčič** in izvolitev novih - **Minka Bešič in Tina Hočevar**.

- Razrešitev dosedanje predsednice nadzornega odbora **Jane Božič** in izvolitev nove - **Jožica Trstenjak**.

Po soglasnih volitvah novih predstavnikov v organe Društva smo zaključili občni zbor in naše skupno srečanje.

Domov smo odšli z novimi znanji, ki jih bomo lahko uporabili v skrbi zase, za naše bolnike, sodelavce, družinske člane, prijatelje...in z željo, naj nas v uspešnem strokovnem delu in v privatnem življenju vodijo dobri medsebojni odnosi, kajti le tako bomo lahko ustvarjali dober odnos do varovancev in do vseh, s katerimi bomo prihajali v stik v poklicnem življenju in na svoji življenjski poti.

Erika Povšnar

Vasiljka Kokalj

Judita Slak