

PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI ABSOLVENTŮ KURZU ZÁKLADY MODERNÍHO OŠETŘOVATELSTVÍ

ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ



Verze 1.0 (24. 11. 2020)

Milí dobrovolníci,

velmi si vážíme vaší pomoci v zařízeních zdravotní a sociální péče a také nasazení, s jakým se do této pomoci pouštíte. A právě proto bychom vám chtěli dát možnost se vzájemně od sebe inspirovat a čerpat ze zkušeností ostatních dobrovolníků.

Zatímco profesionály jen tak něco nepřekvapí a jejich práci usnadňuje to, že svůj obor studovali, prošli mnoha kurzy a mají za sebou dlouhou praxi, vaše startovní pozice je obtížnější. Absolvovali jste krátký kurz a byli jste vhozeni do tekoucí řeky “pluj jak pluj”. A protože není čas stavět bytelnou loď, hodí se alespoň jakýsi vor, který vám při divoké plavbě pomůže proplout různými nástrahami.

Tím vorem jsou vaše sdílené zkušenosti, sesbírané postřehy vašich kolegů napříč různými zařízeními. Jejich pohled a starosti jsou totiž nejvíce blízké tomu, co nyní možná prožíváte i vy sami, když se chystáte do své první služby. Nebo naopak už máte několik služeb za sebou a cítíte, že je pořád, co se učit a poznávat. Některé postřehy mohou vašim uším znít jednoduše, ale co je jasné jednomu člověku, nemusí být nutně samozřejmé i pro druhého.

Doufáme, že se sbírka zkušeností časem rozšíří a bude využitelná i v době “necovidové”, protože každá krizová situace je i příležitostí, jak některé věci změnit. A pokud tato pozitivní změna v dobrém ovlivní vaše životy a životy těch, kterým pomoc poskytujete, bude naše radost hned dvojitá.

A protože plavba po řece bývá většinou krásná, věřím, že až se po určité době ohlédnete zpátky, tak budete tento zvláštní podzimní čas roku 2020 vnímat jako zajímavou a důležitou epizodu (nejen) vašeho života.



Richard Smejkal
velitel Ústředního krizového týmu Českého červeného kříže

Autoři (řazeno abecedně):

Tereza Čápková, Alena Hábltová, Rimma Jedličková, Lukáš Klazar, Vlastimil Kříž,
Jaroslava Marková, Jana Petržilková, Richard Smejkal a Kateřina Vítková

Obsah:

1. Můj první kontakt s pracovištěm	3
2. Moje cesta do práce	6
3. Jsem na pracovišti	8
a. První den na pracovišti	8
b. Náplň práce	10
c. Bezpečnost na pracovišti	11
d. Péče u lůžka	14
e. Jak to funguje na oddělení	15
f. Na co bylo těžké si zvyknout	17
g. Co mě mile v práci překvapilo	21
h. Jak jsem zapadl/a do kolektivu a co mi v tom nejvíce pomohlo	21
i. Jak řešíme oběd na pracovišti?	23
4. Přišel jsem z práce domů	24
5. Mix: Vše ostatní, co se nikam nevejde:-)	25

1. Můj první kontakt s pracovištěm

Co mě čeká, než vůbec uzavřu smlouvu a než půjdu na svoji první směnu?

Dobrovolník

“Před nástupem jsem prošel vstupním vyšetřením, na které jsem musel donést ranní moč, výpis ze zdravotní dokumentace od praktického lékaře, očkovací průkaz, kartu pojištěnce a vyplněné formuláře F-VFN 318. Ty vystaví vrchní sestra podle toho, kam vás případně zařadí. Vstupní prohlídka zahrnovala základní vyšetření, chemické vyšetření moči, sérologii virových hepatitid, kontrolu povinného očkování proti virové hepatitidě B z očkovacího průkazu.”

Komentář ČČK

Tato zkušenost je z VFN Praha z konce září. Nástupní proces má každé zařízení nastaveno jinak, je ale třeba s nějakou byrokracií počítat.

Podle Usnesení Vlády České republiky č. 1049 ze dne 16. října 2020 platného od 19. října 2020 jsou vstupní pracovnělékařské prohlídky nových zaměstnanců nahrazeny čestným prohlášením. To platí po dobu nouzového stavu a ještě 90 dní po jeho ukončení.

Netýká se to však očkování proti infekční žloutence typu B, které vyžadují všichni zaměstnavatelé (reps. tato povinnost vyplývá pro pracoviště s vyšším rizikem vzniku infekčních onemocnění definovaných Vyhláškou č. 537/2006 Sb., kam spadají mj. domovy pro seniory).

Dobrovolník

“Po přečtení podmínek nabídky, kterou jsem našel na Slacku, a zvážení svých časových možností jsem vyhodnotil, že to je to, co hledám. Splňoval jsem požadavky (očkování na žloutenku B, dokončený kurz Základy moderního ošetrovatelství, časovou dostupnost), a proto jsem se přihlásil. V praxi to vypadalo tak, že jsem si v sobotu udělal kurz, v pondělí šel na pohovor a v úterý už jsem naskočil na směnu do domova pro seniory.”

Komentář ČČK

V zařízeních sociálních služeb je nástup do práce zpravidla rychlejší než ve velkých nemocnicích, kde je často třeba projít náročným vstupním procesem (administrativa apod.).

Dobrovolník

“Již v předstihu jsem si zařídil výpis z rejstříku trestů, výpis ze zdravotní dokumentace od mého praktického lékaře a kopii očkovacího průkazu.”

Dobrovolník

“Pohovor s paní personalistkou se uskutečnil přímo v domově seniorů. Na pohovoru mi bylo vysvětleno, jak by měla naše spolupráce vypadat. Požádala mne ještě o kopii maturitního vysvědčení nebo výučního listu a životopis. Následovalo nejprve podepsání smlouvy o DPČ, po týdnu převedeno na DPP, abych mohl sloužit více směn.”

Dobrovolník

“Nástup do prvního působiště (léčebna dlouhodobě nemocných) byl poměrně rychlý. V pátek jsem reagovala na požadavek, hned ten den jsem šla na test na protilátky a v neděli jsem nastoupila na první směnu.”

Komentář ČČK

Od poloviny listopadu 2020 se dle mimořádného opatření Ministerstva zdravotnictví týká povinnost testování i dobrovolníků. Všichni zaměstnanci i dobrovolníci sociálních zařízení jsou testováni každých pět dní, a to až do odvolání.

V případě, že nedocházíte na pracoviště každý den, ale např. pouze o víkendech, očekávejte, že budete testováni vždy při nejbližší možné příležitosti (tedy první den na pracovišti po uplynutí 5 dnů od posledního testování).

Dobrovolník

“Před nástupem jsem se spojila přímo s domovem pro seniory, personalistka mi osvětlila, co bude třeba mít s sebou.”

2. Moje cesta do práce

Co je dobré vědět, než vyrazím do práce, než půjdu pomáhat. Co si vzít s sebou, jaké vychytávky mi pomohou apod.

Dobrovolník

“Je dobré počítat s tím, že směna může začínat brzy ráno, a naplánovat si proto dobře dopravu. Moje denní směna začíná v 7:00 a já tím pádem musím být na pracovišti už v 6:30. A končím v 19:00.”

Dobrovolník

“Na první směnu doporučuji vzít si pro jistotu i nějaké vlastní oblečení (v případě práce v ochranném obleku klidně dvě trička, dva páry ponožek, 2x spodní prádlo). Pravděpodobně ale dostanete na místě erární.”

Komentář ČČK

Doporučujeme využívat erární oblečení poskytnuté zařízením. Výhodou je jeho pravidelná výměna a zajištěné praní. Zeptejte se před nástupem, zda zařízení oděv poskytuje, či nikoliv.

Dobrovolník

Doporučuji vzít si s sebou také vlastní hrnek, příbor a dále to, co pijete (kávu, čaj, kakao :))”

Dobrovolník

“Vezměte si s sebou na směnu klidně i nějakou knížku, časopis, sluchátka. Ať si o případné pauze uděláte i trošku času pro sebe a zrelaxujete se :).”

Dobrovolník

“Je důležité jít na směnu odpočatý a být v pohodě.”

Komentář ČČK

Odpočatý dobrovolník je skutečně velkým přínosem pro každé zařízení, protože dokáže pomáhat “za dva”.

Dobrovolník

“Přijít včas, v pohodě. A když začíná směna v 7:00, tak už být na pracovišti připraven pracovat.”

3. Jsem na pracovišti

Vše co mě v práci potkalo a co může pomoci ostatním, aby nemuseli objevovat Ameriku a aby se zbytečně nebáli, že to nezvládnou.

a. První den na pracovišti

První den je všechno jinak. Co je možné očekávat?

Dobrovolník

“První den jsem byl jak v “Jiříkově vidění”. Ale díky kurzu Základy moderního ošetrovatelství jsem se rychle adaptoval. A pokud je i dobrý kolektiv pracovníků a klientů, tak je to o to jednodušší.”

Komentář ČČK

V každém zařízení platí jiné podmínky, návyky a postupy. Cílem kurzu Základy moderního ošetrovatelství bylo naučit vás absolutní základy a od všeho trošku. Tím, že můžete stavět na dobrém základu, usnadňujete práci sestřám a dalším členům personálu při vašem zaučování.

Dobrovolník

“Pomáhalo mi odpozorovat pracovní proces - kdy, co a jak se s klienty pracuje. Být aktivní, naslouchat a ptát se i třeba několikrát, než pochopím systém práce. Moc mi pomohla trpělivá, vstřícná pečovatelka domova, která se mi věnovala.”

Dobrovolník

“Myslím si, že i díky rychlé reakci na požadavek pomoci nebylo zařízení připraveno na nástup nového člověka. Proto jsem například věci nenafasovala nové, ale podědila jsem je. Vše ale bylo čisté a vyprané.”

Komentář ČČK

Každé zařízení nemá (a ani si nemůže dovolit mít) velké zásoby nového prádla, proto někdy na krátkodobou výpomoc využívá oblečení, které předtím používal jiný zaměstnanec.

Dobrovolník

“Personál byl nesmírně vstřícný, první den vyčlenili jednu sestru, které jsem se držela a která mi ukázala vše potřebné.”

Komentář ČČK

To je nejlepší model. Naopak “hození do divoké řeky a plav” je náročné pro všechny a do značné míry i neefektivní. Zkuste o toto krátké zaučení požádat. Je dobré hned od počátku všem říkat, že jste dobrovolníci a máte za sebou jednodenní kurz. Místní personál a klienti si vás tak nebudou plést s profesionály a budou vědět, co od vás mohou očekávat.

b. Náplň práce

Co mohu očekávat, že budu dělat?

Dobrovolník

“Na starost jsem měla primárně výpomoc při manipulaci s pacienty, podávání stravy, rozvoz jídel, svačín, nápojů a dezinfekci prostor.”

Dobrovolník

“Ačkoliv jsme měla danou pracovní náplň, došlo však i na nečekanou situaci, kdy paní uklízečka po cca 20 dnech bez volna doslova odpadla. Bylo tedy třeba jeden víkend převzít její práci – úklid pokojů, výnos smetí, úklid hygienických místností, místností pro personál atd.”

Komentář ČČK

I to se může stát. Bez ohledu na kurz a vaše získané znalosti je naším cílem co nejlepší fungování daného zařízení, aby mohlo poskytovat kvalitní péči všem svým klientům. Úklid je v tomto období z epidemiologického hlediska jednou z nejdůležitějších činností. Je od vás velmi hezké, že pomáháte tam, kde je zrovna potřeba. Když vidíte, že můžete být i v tomto nápomocni, zapojte se.

Dobrovolník

“Z důvodu malého počtu personálu jsme dělali vše - přímá péče o klienta - hygiena, výměna plen, pomoc s roznáškou léků, podání druhé večeře, hlídání pitného režimu, uložení klientů ke spánku, pravidelné noční obchůzky po pokojích každé dvě hodiny, úklid a stříhání perlanu pro denní službu.”

c. Bezpečnost na pracovišti

V každém zařízení to bude trošku jiné, ale nápadů a triků v bezpečnosti s ochrannými pomůckami a procesy není nikdy dost.

Dobrovolník

“Je dobré si hned na začátku osvojit postupy oblékání a svlékání používaných osobních ochranných pomůcek. A nezapomínat se i nadále kontrolovat a nenechat tyhle procesy zevšednět.”

Komentář ČČK

Jednoznačně souhlasíme a podporujeme. V každém zařízení je nastaven nějaký režim a standard. Nicméně také platí doporučení Ministerstva práce a sociálních věcí, které určuje minimální standard ochrany (“práci v ochranném plášti a dalších ochranných pomůckách”), pod který byste nikdy neměli jít. Nejen v zájmu vašeho zdraví, ale také v zájmu zdraví klientů. Na Slacku se můžete s námi na toto téma poradit a případně shlédnout doporučené video nebo navštívit náš on-line kurz používání ochranných pomůcek.

Dobrovolník

“Rychlé tempo práce v ochranných pomůckách vedlo k nedobrovolnému vaření se ve vlastní šťávě. Před zatečením „šťávy“ do očí celkem pomáhal ubrousek, který jsme si dávali pod štít.”

Dobrovolník

“Práce v ochranném obleku opravdu je skutečně náročná. Je tedy třeba myslet na své zdraví, dělat pravidelně přestávky a dodržovat pitný režim.”

Komentář ČČK

Mějte na paměti, že při práci v ochranném obleku je nutné před plánovanou přestávkou opustit “kontaminovanou” zónu, odložit na předem stanoveném místě ochranné prostředky, provést dekontaminaci a poté se přesunout do “čisté” zóny, kde je možné se najíst, napít, zajít si na WC. Návrat zpět znamená použití nových čistých ochranných prostředků.

Ověřte si, jak dlouho se předpokládá, že budete pracovat v ochranném obleku a tomu přizpůsobte své stravování a pitný režim. Plánujte dopředu.

Dobrovolník

“V zařízení (domov pro seniory) jsem nemohla ponechat oblečení, musela jsem si jej každý den vozit, včetně obuvi.”

Komentář ČČK

Lepší je samozřejmě využívat bezpečnou (čistou) místnost pro personál, kde můžete své oblečení, například ve skříňce, ponechat. Vše závisí na místních dispozicích. Víme, že to je někdy opravdu těžké.

Dobrovolník

“Z oblečení jsem primárně nosila dlouhé triko a kraťasy. Z ochranných obleků jsme se převlékali až po ukončení směny.”

Dobrovolník

“Osvědčila se mi omyvatelná obuv, případně pohodlná, kterou nebudete po určité době používat. Měla jsem tenisky, které jsem po ukončení spolupráce nechala stát bokem měsíc, poté vyprala v pračce.”

Dobrovolník

“Pokud se v zařízení nefasuje oblečení, je dobré zvolit pohodlné a nejlépe savé.”

Komentář ČČK

Práce v ochranném obleku není nijak pohodlná, proto je dobré obléct si pohodlné oblečení alespoň pod něj. Doporučujeme lehké termoprádlo, které odvádí pot od těla.

Dobrovolník

“Ještě co mi hodně pomohlo, byla rada pro můj mobilní telefon, abych si jej vzala do uzavíratelného sáčku.”

Komentář ČČK

Ne na všech pracovištích je doporučeno a možné mít svůj mobilní telefon během práce s klienty u sebe. Pokud to vaše pracoviště a náplň práce umožňuje, je vhodné si mobilní telefon vzít na pracoviště do uzavíratelného sáčku. Předjedete tak jeho nutnou dekontaminaci, kterou ale i tak doporučujeme provádět. Otřete mobilní telefon hadříkem či ubrouskem navlhčeným v dezinfekčním prostředku. Nejprve se přesvědčte, že je tento prostředek k tomu vhodný, aby nedošlo k poškození telefonu!

Dobrovolník

“Oblečení a svlečení ochranných pomůcek jsem si nastudovala dle videa a manuálů ČČK. Nejprve to byla makačka na mou hlavu, vše udělat správně, ale nakonec jsem v obleku vydržela 12 hodin. Co mě trochu štválo, byly mé vlasy. Pod kapucou mi zelektrizovaly a pak jsem je měla všude. To byl tedy boj.”

d. Péče u lůžka

Aneb rekapitulace věcí z kurzu ČČK a co dalšího jsem objevil/a, naučil/a se a vyzkoušel/a.

Dobrovolník

“Díky kurzu Základy moderního ošetrovatelství jsem personál vcelku překvapil tím, jak rychle jsem najel na jejich organizaci při práci na oddělení.”

Dobrovolník

“Jsou i chvíle, kdy si nejsem něčím jistý, tak se raději opakovaně zeptám, než abych klientovi něčím způsobil nepříjemné pocity, nebo dokonce nějaké zdravotní problémy.”

Komentář ČČK

To je určitě dobrý postup, protože někdy to jsou opravdu detaily, které mohou klientovi navodit dobrý pocit a spokojenost. Jindy mohou být naopak některé věci nepříjemné až bolestivé. Když si nejste jistí, je lepší se vždy zeptat. Všichni jednou začínali. Ptát se není ostuda, naopak je to známka rozvahy.

Dobrovolník

“Rozhodně si myslím že využívám tak 90 % toho, co jsem se na kurzu dozvěděl a co jsem si mohl vyzkoušet.”

e. Jak to funguje na oddělení

Je dobré pochopit biologické hodiny a životní rytmus vašeho oddělení.

Dobrovolník

“Pacientům vždy vykám, personálu také. Pokud nabídnou nebo začnou přirozeně tykat, osobně to vítám.”

Dobrovolník

“Byla jsem upozorněna personálem, že je nutné si osobní věci ponechat v sesterně.”

Dobrovolník

“V domově seniorů, kde sloužím, dělám celodenní 12 hodinové směny. Vždy je rozhodně lepší, jako asi ve všech zaměstnáních, chodit do práce o něco dříve. Mám pak čas dát si ráno s kolegy kávu, čaj, nebo jen prohodit pár slov, a díky tomu si tak lépe předat informace s noční směnou.”

Dobrovolník

“Při roznášení snídaní je nutné dodržovat dietní režim klientů. U nás je to označení barevnou značkou v jmenném seznamu a na dveřích každého klienta.”

Dobrovolník

“Jelikož pracuji na oddělení, kde jsou klienti v karanténní zóně, ale i covid zóně, je nutné na to myslet a dodržovat bezpečnostní pravidla. Popisovat pytle s odpadem nebo oblečením do prádelny. Dezinfikovat vozíky, které jdou ven do čisté zóny, apod.”

Komentář ČČK

Zařízení by měla dodržovat oddělený přístup k pozitivním klientům. Například tím, že jsou v izolované části zařízení nebo jsou jejich pokoje označeny. Personál by neměl volně přecházet mezi negativními a pozitivními klienty. Pokud je to nevyhnutelné, tak jen po důkladné dezinfekci.

Dobrovolník

“Po ranním kolečku u klientů, které spočívá v hygieně, stlaní postelí, pomoci při oblékání, podávání stravy a zmapování potřeb, nám nastává cca hodinka času, kdy se můžeme po 3 hodinách v obleku jít vysvléci a po důkladné dezinfekci osvěžit do denní místnosti pro personál. Stejný postup vlastně opakujeme ještě 3x - 4x. Mezitím samozřejmě mohou klienti něco potřebovat, takže se občas stane, že člověk na oddělení v ochranném obleku zůstane téměř celý den - s drobnými pauzami na jídlo, pití nebo toaletu.”

Dobrovolník

“Vstupujeme do neznámého pracovního prostředí, kde panují různé interpersonální vztahy. Rozhovorům nebo debatám na toto téma (zejména těm v negativním tónu, pomlouvám nebo narážkám na nadřízené) doporučuji se vyhnout a nepřidávat svou trošku do mlýna.”

Dobrovolník

“Může se stát, že budete dělat na více směnách v jednom zařízení, kdy každá směna má trochu jiný postup při vykonávání činností. To se mi stalo, když jsem na jedné směně vykonával činnosti podle pokynů vedoucí předchozí směny. A to nebylo dobře. V tomto případě mi pomohlo se omluvit a zapamatovat si, že i takovéhle věci je třeba si vždy ověřovat.”

Komentář ČČK

Někdy se stává, že má personál jednoho zařízení odlišné postupy. Vy to ale nemůžete vědět předem a je na personálu, aby vám svoje postupy vysvětlil. Totéž platí i o interpersonálních vztazích. Jsme lidé, jsme unavení a občas to mezi námi skřípe. Tyto případy přejděte mlčením.

f. Na co bylo těžké si zvyknout

Dobrovolník

“Zdravotní personál na nás není zvyklý, takže není dobré tlačit na pilu a stát jim pořád za zadkem. Na druhou stranu je dobré být občas proaktivní a nabídnout své ruce a nohy.”

Komentář ČČK

Tohle zřejmě vyžaduje čas a budeme doufat, že si personál v zařízeních zvykne, že dobrovolníci jim mohou v mnoha věcech pomoci.

Dobrovolník

“Zažil jsem v nemocnici dvě mezní situace u pacientů v bezprostředním ohrožení života. Pak je fofr. Personál může vyžadovat akutně nějakou dovednost nebo kompetenci, kterou nemůžeme ani nesmíme provést, je třeba to odmítnout a najít náhradní řešení, třeba přivolat zdravotní sestru. Chráníme sebe i pacienta!”

Dobrovolník

“Většina zdravotnického personálu jsou skvělí a obětaví lidé, nicméně jsem se setkal se syndromem vyhoření a toxicitou. Pokud je moje nabídka pomoci 2x odmítnuta, jdu za někým jiným z personálu, kdo s radostí pomoc přijme.”

Komentář ČČK

Vyhoření v tzv. pomáhajících profesích není neobvyklé. Je dobré se na to předem připravit a zvolit právě třeba tuto cestu. Určitě není dobré přijmout vyhořeleckou náladu, ale ani není dobré pokoušet se to zlomit. V době covidu existují různé psychologické a podpůrné telefonní linky. V případě nejasností je možné se na ně obrátit. Třeba když nepomůže promluvit si s vedoucím na místě.

Dobrovolník

Nejtěžší bylo si zvyknout na bezmoc u některých klientů, kteří jsou covid pozitivní s těžším průběhem. Jsou běžně soběstační a teď jsou v důsledku nemoci téměř imobilní.”

Dobrovolník

“Bylo a je těžké vidět - a snažit se nahradit - sociální odloučení od rodin a jejich známých.”

Dobrovolník

“Práce je fyzicky náročná. Je třeba si o případnou pomoc říct nebo upozornit, že je něco nad rámec mých možností, a zabránit tak tomu, aby se z dobrovolníka nestala spíše další zátěž.”

Dobrovolník

“Práce je i psychicky náročná – člověk se zde setkává s nemocemi, smutkem, mnohdy zoufalstvím a bezmocí, smrtí. Bylo běžné, že jeden den někomu pomáháte s obědem a druhý den dezinfikujete pokoj a prázdnou postel, je třeba se na tohle psychicky připravit.”

Komentář ČČK

Je těžké vyrovnat se se smrtí a obzvláště je-li to poprvé. Pokud vás trápí nějaké otázky, ptejte se personálu, mají své zkušenosti. Sdílená bolest je poloviční bolest, nebudte na to sami. Existují nejen rituály a dobré rady na místě, ale i psychologická pomoc a podpora na odborných krizových linkách i od kolegů z řad ČČK.

Dobrovolník

“Stávalo se, že bylo některým klientům hůře rozumět. Neváhejte si v takových případech přivolat sestru na pomoc.”

Komentář ČČK

To samé platí i obráceně, tedy že klienti nás špatně slyší a nebo nám špatně rozumí. Jednoduché věty řečené nahlas mohou někdy pomoci více než složitá souvětí a vysvětlování.

Dobrovolník

“Nechtěla jsem se s mířit s rychlostí, jakou personál pracuje. Ted' se dává večere, ted' se jen mění pleny - rychle, ať je to hotové. Přejde mi, že když jsem u klienta a vidím, že není vše v pořádku - leží zkroucený na lůžku, má kolem sebe nepořádek (např. použité kapesníky), má žízeň - tak mu budu věnovat dostatek péče, aby při mém odchodu z pokoje bylo vše obstarané.”

Komentář ČČK

S touto situací se potkáte zejména v zařízeních, které čelí velkému výpadku personálu. Mějte na paměti, o kolik osob je třeba se postarat, aby přílišná péče věnována jednomu klientovi neznamenal téměř žádný čas pro jiného klienta. Tato hranice je velmi tenká. V každém případě usilujte o to, aby vždy byla zachována důstojnost klientů.

Dobrovolník

“Během služby nezapomínat na svůj pitný režim, stravu a potřebu odskočit si na toaletu. Nejhorší je trojkombinace mít hlad, žízeň a mít dvě hodiny potřebu odskočit si na toaletu.”

g. Co mě mile v práci překvapilo

Dobrovolník

“Překvapil mě super kolektiv i to, jak jsou někteří klienti v kondici i třeba v 91 letech :).”

Dobrovolník

“Odcházela jsem po noční směně sice unavená, ale nabitá pozitivní energií. Měla jsem velký pocit uspokojení, že jsme s kolegyní dobrovolnicí zajistily super službu a pomohly jak klientům, tak vyčerpanému personálu.”

h. Jak jsem zapadl/a do kolektivu a co mi v tom nejvíce pomohlo

Dobrovolník

“Je třeba mít respekt nejen k personálu, ale i k pacientům.”

Dobrovolník

“Setkala jsem se s tím, že se mě sestřičky snažily šetřit (asi abych se nelekla a neutekla ;)). Občas je proto nezbytné být proaktivní a nebát se projevit trochu iniciativy.”

Komentář ČČK

A platí to i naopak. Pokud by hrozilo, že jste na vkus místního personálu příliš aktivní a až moc starostliví a pečliví, je možné se “bránit” tím, že jen využíváte toho, že docházíte pouze občas a máte větší možnost si odpočinout, a tím máte i více energie, kterou jste připraveni s ostatními v dobrém sdílet.

Dobrovolník

“Když něco nevím, zeptám se.”

Komentář ČČK

Nebojte se, nestydte se. Je to pro vás nová situace a nová zkušenost. Je přirozené, že zejména první den nebudete všemu rozumět. Každé zařízení má i svůj slovník a nemusíte vám být hned jasné, co se po vás chce.

Dobrovolník

“Vyplatí se slušnost, pečlivost a dodržování hygienických zásad.”

Dobrovolník

“Myslím si, že pro to, abych zapadl do kolektivu, mi opravdu hodně pomohlo přestat se obávat, že něco pokazím, nebudu vědět apod. A hlavně kurz Základy moderního ošetrovatelství.”

Dobrovolník

“Snažila jsem se vždy hned na začátku dát najevo, že na pomluvy rozhodně nejsem. A ani tam nejsem od toho, abych někoho rozsoudila. Jednalo se však o ojedinělé případy.”

i. Jak řešíme oběd na pracovišti?

Dobrovolník

“V domově seniorů je možnost si zaplatit obědy z kuchyně nebo si přinést a ohřát vlastní.”

Komentář ČČK

Hlavně jezte a pijte, nebudte celý den bez jídla jenom proto, že máte pocit, že nestíháte. Zkolabovaný dobrovolník = žádný dobrovolník.

4. Přišel jsem z práce domů

Co vše jsem si zvykl/a dělat po cestě z práce a jak relaxuji po návratu domů?

Dobrovolník

“Při souběhu zaměstnání v kanceláři a výpomocné práce u lůžka vnímám mnohem více, jak je důležitá psychohygienu pro zachování zdraví duše i těla. Po službě v nemocnici si dávám krátkou procházku venku. Po 12 hodinách v respirátoru si ,užívám' čerstvého vzduchu.”

Dobrovolník

“Z důvodu omezení přímých sociálních kontaktů častěji zavolám svým blízkým. Nesleduji od rána do večera ,covid zprávy', ale raději si pustím oblíbenou muziku. Sednu si a jen tak si vybarvuji omalovánky s malým synem. Nebo se jen tak natáhnu a nechám se od něho ,operovat!.”

Dobrovolník

“Po noční směně jsem padla za vlast a prospala celé dopoledne, jinak procházka se psy a být doma v klidu, to je pro mě to nejlepší.”

Komentář ČČK

Myslete na sebe, relaxujte tak, jak jste zvyklí. Je dobré vědět, co vám osobně dělá dobře. Je dobré být připraven/a na dobu po návratu z náročné směny (např. mít již připravené jídlo či nakoupené suroviny, neplánovat si podobně náročné aktivity apod.). Přepálit start a vyhořet jde velmi snadno. A velmi těžko se pak vrací do normálu. Každá pomáhající profese o tom ví své.

5. Mix: vše ostatní, co se nikam nevejde:-)

Dobrovolník

“NEBOJTE SE!!! Rozhodně není prostor pro obavy. Já osobně jsem se bál hodně. Přeci jen můj obor (gastronomie) je od oboru zdravotníků a pracovníků v sociálních službách hodně daleko :D.”

Dobrovolník

“Rozhodně se nebojte ozvat, pokud se na něco ještě nebudete cítit, bude vám něco nepříjemné nebo se vám to bude zdát mimo vaše síly, kompetence a znalosti. Nikdo vám nebude nadávat, jsou opravdu rádi za každou ruku. Takže pokud se například necítíte na provádění hygieny, tak můžete třeba ustlat, utřít povrchy, doplnit klientům nápoje apod.”

Dobrovolník

“Můžete se dostat na oddělení s klienty, kterým byl diagnostikován Alzheimer, Parkinson, demence a další podobné nemoci. Tito lidé vyžadují trochu jiný přístup než většina ostatních klientů. Pro všechny případy ale platí, že je dobré se informovat u zdravotních sester, ostatních pečovatелů či aktivizačních sester na jednotlivé klienty, o které budete pečovat. Díky tomu jsem se například dozvěděl o klientovi, který když nechce, tak nejí, nepije a nesnese nikoho ve svém pokoji. Tudíž jsem si na to dával pozor a zbytečně ho nenutil do ničeho, co sám nechce. Ani jsem se u něj zbytečně nezdržoval, když neměl zrovna náladu.”

Dobrovolník

“Časem poznáte a naučíte se, co má který klient rád. Že někteří vyžadují více komunikace, někteří méně. Jejich stravovací a hygienické zvyklosti. Na oplátku se můžete dozvědět spoustu zajímavostí z jejich bohatých životních zkušeností.”

Komentář ČČK

Na vděčný pohled a krásný úsměv těch, kterým jste pomohli, nikdy nezapomenete. Bude vás hřát do konce života. Je to ta nejlepší odměna.

Personál nemocnic, sociálních ústavů, domovů důchodců a dalších zařízení vám děkuje a je za vaši pomoc vděčný, i když to třeba není na první pohled vidět. Vážíme si vaší pomoci a patří vám naše poklona.