



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach	2
SFZ – Dúhové farby života Jána Michalka, „doky“ oslavuje 85 rokov	3
Online, futbalsfz.sk, 13. 12. 2021, 12:50	
Košická botanická záhrada má novú fasádu	4
Online, kosiceonline.sk, 13. 12. 2021, 15:03	
Kedy mám ako zamestnanec nárok na odstupné?	5
Online, mojekysuce.sk, 13. 12. 2021, 10:51	
Psychologička o zvládaní pandémie: Zdravotníci si v tejto chvíli musia pomôcť sami	6
Online, mediweb.hnonline.sk, 13. 12. 2021, 7:30	
Fakulty a ústavy UPJŠ	7
SFZ – Dúhové farby života Jána Michalka, „doky“ oslavuje 85 rokov	8
Online, futbalsfz.sk, 13. 12. 2021, 12:50	
Košická botanická záhrada má novú fasádu	9
Online, kosiceonline.sk, 13. 12. 2021, 15:03	
Psychologička o zvládaní pandémie: Zdravotníci si v tejto chvíli musia pomôcť sami	10
Online, mediweb.hnonline.sk, 13. 12. 2021, 7:30	



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



SFZ – Dúhové farby života Jána Michalka, „doky“ oslavuje 85 rokov [✉](#)

📅 13. 12. 2021, 12:50, Zdroj: futbalsfz.sk [✉](#), Autor: Peter Šurin, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 6 110 GRP: 0,14 OTS: 0,00 AVE: 474 Eur

Pondelok, 13.12.2021 11:50 | Posledná aktualizácia 13.12.2021 11:50

autor: TASR/JAKUB KOTIAN, zdroj: SFZ

KOŠICE (SFZ) – Ak by sme sa držali len čísiel, bola by to stať na mnoho, mnoho, mnoho riadkov. Počítajme: pri futbale bol takmer jeden celý ľudský život, presne 55 rokov, v osobnej vitríne má jednu zlatú medailu z olympiády (1980 v Moskve), dva majstrovské tituly na Slovensku, päť trofejí za zisk Slovenského pohára, dve za Čs. pohár... O každom jednom tomto úspechu by sa dalo hovoriť a písať naozaj veľa, preto už len jedno číslo: v piatok 10. decembra oslávil 85. narodeniny. Doktor Ján Michalko.

Debatovať s ním je ako naberať zo studene života. Tém, koľko len chcete. Ku každej vie, čo povedať, ako povedať a hlavne prečo to povedať. V takých diskusiách poslucháč cíti, že sa oplatí počúvať toho, kto hovorí, pretože stretnúť sa s „dokym“ bolo dozvedieť sa viac, naučiť sa lepšie, pochopiť hlbšie.

Priznám sa, že naše témy boli aj o deťoch, pretože s jeho dcérou Táňou sme sa zrážali na chodbách fakulty a tak sme mali aj druhý chodník z Košíc do Bratislavy, nielen ten futbalový. Obe dcéry, Táňa aj Martina, sa venovali krasokorčuľovaniu a obe pôsobili neskôr v Holiday on Ice, syn Jano sa venoval voľnému štýlu, no vnuk Lukáš Ján nadviazal na dedkovu futbalovú minulosť. Takže ten medzi nami riadne vychodený futbalový chodník má ďalšiu brázdou.

Mal rešpekt od Košíc po Prahu. Dnes sa to už vie, aj keď možno nie všade, že ho v českej metropole lámali za lekára do Sparty, neskôr za šéfa celej Dukly, on však na obe ponuky povedal nie, lebo... „Nedalo sa mi odísť z rodných Košíc, nie preto, že by som sa bál roboty, ale zodpovednosť voči mojim rodákam a tomu, čo sa na východe dialo a deje, ma nepustila. Nie, neľutujem,“ hoci ak by povedal áno vtedy či možno o pár rokov neskôr, keď ho volali do Bratislavy na centrálu, mohol byť generálnom. Takto je plukovníkom s obrovským kreditom. Mimochodom, j e jediným slovenským lekárom s titulom „zaslúžilý letec.“

Absolvoval lekársku fakultu **UPJŠ**, dvojiročné postgraduálne štúdium v rámci košickej vojenskej nemocnice, bol vojenským lekárom v praxi stíhacieho pluku v Líně u Plzne a športovým v hokejovej Dukle/VSŽ Košice i futbalovej Lokomotíve, potom 1. FC aj pri národných tímoch, od mládeže po áčko, s výnimkou dvadsaťjednotky.

Hral futbal v tíme VSS, bol zdatným atlétom (v roku 1956 získal v trojskoku akademický titul na Slovensku), hral basketbal, študoval a vzdelával sa každý deň. Pedant vo všetkom, na čo siahol. Uveríte, že navrhol a spolupodielal sa na vypracovaní metodiky výberu slovenského kozmonauta? Aj preto bol členom vládnej delegácie pri štarte Ivana Bellu do vesmíru...

Tých futbalových funkcií mal na každý prst jednu, v nich sa stretal so stovkami ľudí. Okrem iného kdesi tam sa našla ulička pre talentovaného futbalistu z Matejoviec, ktorý už hral mládežnícky futbal v Spišskej Novej vsi. Hej, práve Michalko pomohol narysovať veľkú hráčsku dráhu Jána Kozáka cez Lokomotívu do najvyšších poschodí čs. futbalu.

Vidíte, koľko tém na tomto priestore a o každej jednej by sa dalo písať zvlášť. Vzhľadom na dátum však zvýrazníme jeho 85. narodeniny. V plnom zdraví – „no, bolí ma bedrový kĺb, budem musieť na operáciu, ale inak som fit – si pripil v piatok 10. decembra v spoločnosti blízkych na ďalšie roky plodného života. Lebo pre „dokyho“ Michalka má v 85-ke život stále krásne dúhové farby.

Pridávame sa aj my, Slovenský futbalový zväz praje jubilantovi ešte veľa sily a chuti. Živíó, doktor!

Peter Šurin

Autor: Peter Šurin



Košická botanická záhrada má novú fasádu [↗](#)

📅 13. 12. 2021, 15:03, Zdroj: [kosiceonline.sk](https://www.kosiceonline.sk) [↗](#), Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 5 934 GRP: 0,13 OTS: 0,00 AVE: 402 Eur

JANA TOMAŠKOVIČOVÁ, Dnes | 14:40

Návštevnícke centrum vrátane kaviarne by mali byť otvorené na budúci rok.

Rekonštrukcia košickej botanickej záhrady za vyše 813-tisíc eur napreduje. Hovorca Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach Tomáš Zavatčan pre Košice Online uviedol, že vzhľadom na poveternostné podmienky aj celkový plánovaný postup opráv boli práce na fasáde v exteriéri ukončené:

„Ostáva ešte dokončiť terénne úpravy, napojenie bleskozvodov, osadenie rampy pre imobilných návštevníkov a tak ďalej. V najbližšom období sa pristúpi k úprave priestorov vstupu Botanickej záhrady **UPJŠ**, zariadenia priestorov pre návštevníkov a vybavenia prevádzky kaviarne.“

Práce na fasáde v exteriéri boli ukončené / facebook.com/botanickazahradaupjs

Renovácia administratívnej budovy a vstupných priestorov začala v máji. Nové návštevnícke centrum vrátane kaviarne by mali byť dané do užívania rok od začiatku rekonštrukcie. Zavatčan pripomenul, že botanická záhrada aktuálne nie je sprístupnená verejnosti:

„ Botanická záhrada **UPJŠ** je vzhľadom na protipandemické opatrenia pre verejnosť uzatvorená. V prípade zlepšenia epidemickej situácie a uvoľnenia opatrení sme pripravení naše priestory verejnosti znova sprístupniť.“

Komentáre



Kedy mám ako zamestnanec nárok na odstupné?

📅 13. 12. 2021, 10:51, Zdroj: mojekysuce.sk , Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: 3 542 GRP: 0,08 OTS: 0,00 AVE: 338 Eur

Zaujímavosti

Otázka: Kedy vzniká zamestnancovi nárok na odstupné, aké podmienky musia byť splnené?

Odstupné je inštitútom pracovného práva, ktorého účelom je poskytnutie určitej satisfakcie alebo odmeny od zamestnávateľa zamestnancovi za to, že pracovný pomer končí skôr, ako je dohodnuté v pracovnej zmluve a že skončenie pracovného pomeru nie je z dôvodov na strane zamestnanca, ale zamestnávateľa, alebo z dôvodu dlhodobej straty pracovnej spôsobilosti zamestnanca.

Nárok na odstupné nevzniká zamestnancovi pri každom skončení pracovného pomeru, tzn. musia byť splnené presné dôvody vyplývajúce zo Zákonníka práce. Zo zákonnej dikcie úpravy odstupného vyplýva, že nárok na odstupné patrí zamestnancovi, s ktorým zamestnávateľ skončí pracovný pomer výpoveďou alebo zamestnancovi pri skončení pracovného pomeru dohodou:

- 1) z dôvodu, že sa zamestnávateľ alebo jeho časť zrušuje, prípadne premiestňuje a zamestnanec nesúhlasí so zmenou dohodnutého miesta výkonu práce, alebo
- 2) zamestnanec sa stane nadbytočným vzhľadom na písomné rozhodnutie zamestnávateľa alebo príslušného orgánu o zmene jeho úloh, technického vybavenia o znížení stavu zamestnancov alebo o iných organizačných zmenách, alebo
- 3) ak je zamestnávateľom agentúra dočasného zamestnávania a zamestnanec sa stane nadbytočným vzhľadom na skončenie dočasného pridelenia pred uplynutím doby, na ktorú bol pracovný pomer dohodnutý, alebo
- 4) ak zamestnanec vzhľadom na svoj zdravotný stav podľa lekárskeho posudku dlhodobo stratil spôsobilosť vykonávať doterajšiu prácu
- 5) ak zamestnanec nesmie vykonávať prácu pre pracovný úraz, chorobu z povolania alebo pre ohrozenie touto chorobou, prípadne ak na pracovisku dosiahol najvyššiu prípustnú expozíciu určenú rozhodnutím príslušného orgánu verejného zdravotníctva – táto podmienka však nebude naplnená, pokiaľ by bol pracovný úraz zavinený porušením právnych predpisov alebo ostatných predpisov BOZP, hoci bol s nimi riadne oboznámený alebo ak by si zamestnanec spôsobil pracovný úraz pod vplyvom alkoholu, omamných alebo psychotropných látok.

Vyššie uvedené podmienky zakladajú povinnosť zamestnávateľa vyplatiť zamestnancovi odstupné. Zákonník práce taktiež uvádza, že zamestnávateľ môže zamestnancovi poskytnúť odstupné aj v iných prípadoch ako z vyššie spomínaných, toto je však jeho právna možnosť, nie povinnosť.

Máte viac otázok?

Ak máte otázku v rámci bezplatnej právnej poradne, môžete ju napísať na e-mail Táto e-mailová adresa je chránená pred spamovacími robotmi. Na jej zobrazenie potrebujete mať nainštalovaný JavaScript., prípadne zavolajte na tel. číslo 0908 588 051.

foto: pexels.com

f ZDIEĽAŤ NA FACEBOOKU

JUDr. PhDr. Peter Strapáč, PhD.

advokát

V roku 2009 mu bol udelený akademický titul na Právnickej fakulte **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. JUDr. Peter Strapáč, poskytuje právne služby vo viacerých oblastiach práva. Od novembra 2012 JUDr. Peter Strapáč, PhD. poskytuje advokátske služby.

Kontakt: www.strapac.sk

Najnovšie

Autor: redakcia || redakcia



Psychologička o zvládaní pandémie: Zdravotníci si v tejto chvíli musia pomôcť sami

13. 12. 2021, 7:30, Zdroj: [mediweb.hnonline.sk](https://www.mediweb.hnonline.sk), Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: mt, mt, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 066 GRP: 0,02 OTS: 0,00 AVE: 227 Eur

Napriek druhému roku trvania pandémie stále neexistuje systematická starostlivosť a podpora pre zdravotníckych pracovníkov.

Pri triedení pacientov a indikovaní intenzívnej zdravotnej starostlivosti sa lekár musí rozhodnúť a zmieriť sa s dôsledkami rozhodnutia bez zbytočných pocitov viny a bez pochybností, pretože pochybnosti vedú k defenzívnej medicíne aj k demotivácii, hovorí prof. Mgr. Andrea Madarasová Gecková, PhD., z Fakulty sociálnych a ekonomických vied UK v Bratislave a Ústavu psychológie, zdravia a metodológie výskumu na Lekárskej fakulte **UPJŠ** v Košiciach.

Fakt, že zdravotníci v nemocniciach počas pandémie pracujú pod tlakom a robia ťažké rozhodnutia, ich vystavuje morálnemu distresu a morálnym zraneniam.

„To je konanie v rozpore s morálnym alebo etickým kódexom lekára. Ak je to intenzívne, vedie to k pocitom viny, znechutenia, môže to vyvolať symptómy vyhorenia a vedie to aj k demotivácii vykonávať toto povolanie. Veľmi dôležité je tomu predchádzať alebo spracovávať to v čase, keď sa to deje a nie keď je toho strašne veľa. Je to veľmi veľká záťaž,“ vysvetľuje prof. Madarasová Gecková.

Podpora kolegov

Napriek druhému roku trvania pandémie stále neexistuje systematická starostlivosť a podpora pre zdravotníkov.

„Ak psychologická pomoc v nemocnici nie je zavedená, tak je veľmi ťažké zavádzať ju uprostred krízy. V tejto chvíli si zdravotníci musia pomôcť sami. Približne 60 percent lekárov dokáže zvládnuť náročné situácie tým, že dostanú podporu od svojich kolegov, len malá časť vyžaduje profesionálnu pomoc. Moja rada je hneď na začiatku nájsť si svojho anjela strážneho, pracovať v kolektívoch na tom, aby sme sa navzájom o seba starali, aby sme voči sebe boli láskaví, vytvárali brífingy. To vyrieši 60 percent problémov priamo na mieste. Keď problémy pretrvávajú, odporúčam psychoterapeuta, psychológa. Veľmi môže pomôcť aj krátka terapia. Treba sa vyvarovať toho, aby to človek poniesol ďalej a neroiešil to,“ varuje odborníčka.

Podporné tímy namiesto manuálov

Riešenie v aktuálnej situácii nevidí v čítaní vypracovaných manuálov. „Som za podporné tímy. Keď majú zdravotníci problém, potrebujú človeka, ktorý je tam 24 hodín 7 dní v týždni, ktorému môžu kedykoľvek zavolať, ktorý vychádza z ich prostredia, pozná ich prostredie a vie im poskytnúť prvú pomoc. Bavíme sa o prvej ľudskej pomoci, nie o zložitých terapiách. Je to rovesnícka pomoc. Človek to nemôže robiť sám, potrebuje na to základný tréning. Bavíme sa o sestrách, lekároch, ktorí k tomu sami inklinujú k tomu, robia to na dobrovoľníckej báze, majú na to tréning a hlavne majú mentoring,“ objasňuje psychologička.

Ak sa zdravotníci s krízovou situáciou a jej vplyvom popasujú, môže to paradoxne viesť k postraumatickému rastu. Výskumy z epidémií SARS, MERS aj z prvých vln covidu podľa prof. Madarasovej Geckovej ukazujú, že aj kritická situácia dokáže byť posilňujúca.

„Ak v kolektíve sa zobudí vzájomná starostlivosť, ak to otvorí možnosti zlepšiť sa, môže to dokonca posilniť kompetenciu a sebadôveru - ak sme toto zvládli, už zvládneme všetko. Môže pomôcť vytriediť si priority, vyriešiť svoj postoj k umieraniu ako takému,“ uzatvára odborníčka.

Päť pravidiel duševnej sebaobrany

Neostávať sám v zodpovednosti. Nebrať si celú zodpovednosť na svoje plecia. Čiastočne je to na pacientovi, na jeho všeobecnom lekárovi, na štáte.

Neostávať sám v rozhodovaní. Keď prídu pochybnosti, treba si povedať – oprel som sa o nejaké odporúčania, radil som sa s kolegom a on to videl rovnako.

Neostávať sám so sebou. Je dôležité si nájsť človeka, ktorému lekár dôveruje a ktorý na neho dozrie. Toho človeka si treba nájsť vopred. Užitočné sú krátke debriefingy po službách – stačí 10 minút, povedať to kolegom a uzavrieť to v sebe.

Nebudte silný. Je dôležité rešpektovať svoju kapacitu a vlastnú zraniteľnosť.

Neopúšťať pacienta a jeho príbuzných. Sprevádzanie pacienta zomieraním a oznamovanie nepríjemných správ príbuzným sú dôležité. Lekár dokáže urobiť veľa, aby sa rodina a pacient vedeli zmieriť so stavom alebo naopak, aby nich ostali pochybnosti a nakoniec to skončilo sťažnosťou alebo trestným oznámením.

Autor: mt, mt



Fakulty a ústavy UPJŠ



SFZ – Dúhové farby života Jána Michalka, „doky“ oslavuje 85 rokov [✉](#)

📅 13. 12. 2021, 12:50, Zdroj: fútbalsfz.sk [✉](#), Autor: Peter Šurin, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Lekárska Fakulta UPJŠ
Dosah: 6 110 GRP: 0,14 OTS: 0,00 AVE: 474 Eur

Pondelok, 13.12.2021 11:50 | Posledná aktualizácia 13.12.2021 11:50

autor: TASR/JAKUB KOTIAN, zdroj: SFZ

KOŠICE (SFZ) – Ak by sme sa držali len čísiel, bola by to stať na mnoho, mnoho, mnoho riadkov. Počítajme: pri futbale bol takmer jeden celý ľudský život, presne 55 rokov, v osobnej vitríne má jednu zlatú medailu z olympiády (1980 v Moskve), dva majstrovské tituly na Slovensku, päť trofejí za zisk Slovenského pohára, dve za Čs. pohár... O každom jednom tomto úspechu by sa dalo hovoriť **a** písať naozaj veľa, preto už len jedno číslo: v piatok 10. decembra oslávil 85. narodeniny. Doktor Ján Michalko.

Debatovať s ním je ako nabrať zo studene života. Tém, koľko len chcete. Ku každej vie, čo povedať, ako povedať **a** hlavne prečo to povedať. V takých diskusiách poslucháč cíti, že sa oplatí počúvať toho, kto hovorí, pretože stretnúť sa s „dokym“ bolo dozvedieť sa viac, naučiť sa lepšie, pochopiť hlbšie.

Priznám sa, že naše témy boli aj o deťoch, pretože s jeho dcérou Táňou sme sa zrážali na chodbách fakulty **a** tak sme mali aj druhý chodník z Košíc do Bratislavy, nielen ten futbalový. Obe dcéry, Táňa aj Martina, sa venovali krasokorčuľovaniu **a** obe pôsobili neskôr v Holiday on Ice, syn Jano sa venoval voľnému štýlu, no vnuk Lukáš Ján nadviazal na dedkovu futbalovú minulosť. Takže ten medzi riadne vychodený futbalový chodník má ďalšiu brázdú.

Mal rešpekt od Košíc po Prahu. Dnes sa to už vie, aj keď možno nie všade, že ho v českej metropole lámali za lekára do Sparty, neskôr za šéfa celej Dukly, on však na obe ponuky povedal nie, lebo... „Nedalo sa mi odísť z rodných Košíc, nie preto, že by som sa bál roboty, ale zodpovednosť voči mojim rodákam **a** tomu, čo sa na východe dialo **a** deje, ma nepustila. Nie, neľutujem,“ hoci ak by povedal áno vtedy či možno o pár rokov neskôr, keď ho volali do Bratislavy na centrálu, mohol byť generálnom. Takto je plukovníkom s obrovským kreditom. Mimochodom, j e jediným slovenským lekárom s titulom „zaslúžilý letec.“

Absolvoval **lekársku fakultu UPJŠ**, dvojročné postgraduálne štúdium v rámci košickej vojenskej nemocnice, bol vojenským lekárom v praxi stíhacieho pluku v Líně u Plzne **a** športovým v hokejovej Dukle/VSŽ Košice i futbalovej Lokomotíve, potom 1. FC aj pri národných tímoch, od mládeže po áčko, s výnimkou dvadsaťjednotky.

Hral futbal v tíme VSS, bol zdatným atlétom (v roku 1956 získal v trojskoku **akademický** titul na Slovensku), hral basketbal, študoval **a** vzdelával sa každý deň. Pedant vo všetkom, na čo siahol. Uveríte, že navrhol **a** spolupodieľal sa na vypracovaní metodiky výberu slovenského kozmonauta? Aj preto bol členom vládnej delegácie pri štarte Ivana Bellu do vesmíru...

Tých futbalových funkcií mal na každý prst jednu, v nich sa stretal so stovkami ľudí. Okrem iného kdesi tam sa našla ulička **pre** talentovaného futbalistu z Matejoviec, ktorý už hral mládežnícky futbal v Spišskej Novej vsi. Hej, práve Michalko pomohol narysovať veľkú hráčsku dráhu Jána Kozáka cez Lokomotívu do najvyšších poschodí čs. futbalu.

Vidíte, koľko tém na tomto priestore **a** o každej jednej by sa dalo písať zvlášť. Vzhľadom na dátum však zvýrazníme jeho 85. narodeniny. V plnom zdraví – „no, bolí ma bedrový kĺb, budem musieť na operáciu, ale inak som fit – si pripil v piatok 10. decembra v spoločnosti blízkych na ďalšie roky plodného života. Lebo **pre** „dokyho“ Michalka má v 85-ke život stále krásne dúhové farby.

Pridávame sa aj my, Slovenský futbalový zväz praje jubilantovi ešte veľa sily **a** chuti. Živió, doktor!

Peter Šurin

Autor: Peter Šurin



Košická botanická záhrada má novú fasádu [↗](#)

📅 13. 12. 2021, 15:03, Zdroj: [kosiceonline.sk](https://www.kosiceonline.sk) [↗](#), Sentiment: Ambivalentný, Téma: **Fakulty a ústavy UPJŠ**, Kľúčové slová: **Tomáš Zavatčan**

Dosah: 5 934 GRP: 0,13 OTS: 0,00 AVE: 402 Eur

JANA TOMAŠKOVIČOVÁ, Dnes | 14:40

Návštevnícke centrum vrátane kaviarne by mali byť otvorené na budúci rok.

Rekonštrukcia košickej botanickej záhrady za vyše 813-tisíc eur napreduje. Hovorca **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach **Tomáš Zavatčan pre** Košice Online uviedol, že vzhľadom na poveternostné podmienky aj celkový plánovaný postup opráv boli práce na fasáde v exteriéri ukončené:

„Ostáva ešte dokončiť terénne úpravy, napojenie bleskozvodov, osadenie rampy **pre** imobilných návštevníkov **a** tak ďalej. V najbližšom období sa pristúpi k úprave priestorov vstupu Botanickej záhrady **UPJŠ**, zariadenia priestorov **pre** návštevníkov **a** vybavenia prevádzky kaviarne.“

Práce na fasáde v exteriéri boli ukončené / facebook.com/botanickazahradaupjs

Renovácia administratívnej budovy **a** vstupných priestorov začala v máji. Nové návštevnícke centrum vrátane kaviarne by mali byť dané do užívania rok od začiatku rekonštrukcie. Zavatčan pripomenul, že botanická záhrada aktuálne nie je sprístupnená verejnosti:

„ Botanická záhrada **UPJŠ** je vzhľadom na protipandemické opatrenia **pre** verejnosť uzatvorená. V prípade zlepšenia epidemickej situácie **a** uvoľnenia opatrení sme pripravení naše priestory verejnosti znova sprístupniť.“

Komentáre



Psychologička o zvládaní pandémie: Zdravotníci si v tejto chvíli musia pomôcť sami

13. 12. 2021, 7:30, Zdroj: mediweb.hnonline.sk, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: mt, mt, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Lekárska Fakulta UPJŠ

Dosah: 1 066 GRP: 0,02 OTS: 0,00 AVE: 227 Eur

Napriek druhému roku trvania pandémie stále neexistuje systematická starostlivosť a podpora pre zdravotníckych pracovníkov.

Pri triedení pacientov a indikovaní intenzívnej zdravotnej starostlivosti sa lekár musí rozhodnúť a zmieriť sa s dôsledkami rozhodnutia bez zbytočných pocitov viny a bez pochybností, pretože pochybnosti vedú k defenzívnej medicíne aj k demotivácii, hovorí prof. Mgr. Andrea Madarasová Gecková, PhD., z Fakulty sociálnych a ekonomických vied UK v Bratislave a Ústavu psychológie, zdravia a metodológie výskumu na **Lekárskej fakulte UPJŠ** v Košiciach.

Fakt, že zdravotníci v nemocniciach počas pandémie pracujú pod tlakom a robia ťažké rozhodnutia, ich vystavuje morálnemu distresu a morálnym zraneniam.

„To je konanie v rozpore s morálnym alebo etickým kódexom lekára. Ak je to intenzívne, vedie to k pocitom viny, znechutenia, môže to vyvolať symptómy vyhorenia a vedie to aj k demotivácii vykonávať toto povolanie. Veľmi dôležité je tomu predchádzať alebo spracovávať to v čase, keď sa to deje a nie keď je toho strašne veľa. Je to veľmi veľká záťaž,“ vysvetľuje prof. Madarasová Gecková.

Podpora kolegov

Napriek druhému roku trvania pandémie stále neexistuje systematická starostlivosť a podpora pre zdravotníkov.

„Ak psychologická pomoc v nemocnici nie je zavedená, tak je veľmi ťažké zavádzať ju uprostred krízy. V tejto chvíli si zdravotníci musia pomôcť sami. Približne 60 percent lekárov dokáže zvládnuť náročné situácie tým, že dostanú podporu od svojich kolegov, len malá časť vyžaduje profesionálnu pomoc. Moja rada je hneď na začiatku nájsť si svojho anjela strážneho, pracovať v kolektívoch na tom, aby sme sa navzájom o seba starali, aby sme voči sebe boli láskaví, vytvárali brífingy. To vyrieši 60 percent problémov priamo na mieste. Keď problémy pretrvávajú, odporúčam psychoterapeuta, psychológa. Veľmi môže pomôcť aj krátka terapia. Treba sa vyvarovať toho, aby to človek poniesol ďalej a neriešil to,“ varuje odborníčka.

Podporné tímy namiesto manuálov

Riešenie v aktuálnej situácii nevidí v čítaní vypracovaných manuálov. „Som za podporné tímy. Keď majú zdravotníci problém, potrebujú človeka, ktorý je tam 24 hodín 7 dní v týždni, ktorému môžu kedykoľvek zavolať, ktorý vychádza z ich prostredia, pozná ich prostredie a vie im poskytnúť prvú pomoc. Bavíme sa o prvej ľudskej pomoci, nie o zložitých terapiách. Je to rovesnícka pomoc. Človek to nemôže robiť sám, potrebuje na to základný tréning. Bavíme sa o sestrách, lekároch, ktorí k tomu sami inklinujú k tomu, robia to na dobrovoľníckej báze, majú na to tréning a hlavne majú mentoring,“ objasňuje psychologička.

Ak sa zdravotníci s krízovou situáciou a jej vplyvom popasujú, môže to paradoxne viesť k postraumatickému rastu. Výskumy z epidémií SARS, MERS aj z prvých vln covidu podľa prof. Madarasovej Geckovej ukazujú, že aj kritická situácia dokáže byť posilňujúca.

„Ak v kolektíve sa zobudí vzájomná starostlivosť, ak to otvorí možnosti zlepšiť sa, môže to dokonca posilniť kompetenciu a sebadôveru - ak sme toto zvládli, už zvládneme všetko. Môže pomôcť vytriediť si priority, vyriešiť svoj postoj k umieraniu ako takému,“ uzatvára odborníčka.

Päť pravidiel duševnej sebaobrany

Neostávať sám v zodpovednosti. Nebrať si celú zodpovednosť na svoje plecia. Čiastočne je to na pacientovi, na jeho všeobecnom lekárovi, na štáte.

Neostávať sám v rozhodovaní. Keď prídu pochybnosti, treba si povedať – oprel som sa o nejaké odporúčania, radil som sa s kolegom a on to videl rovnako.

Neostávať sám so sebou. Je dôležité si nájsť človeka, ktorému lekár dôveruje a ktorý na neho dozrie. Toho človeka si treba nájsť vopred. Užitočné sú krátke debriefingy po službách – stačí 10 minút, povedať to kolegom a uzavrieť to v sebe.

Nebudte silný. Je dôležité rešpektovať svoju kapacitu a vlastnú zraniteľnosť.

Neopúšťať pacienta a jeho príbuzných. Spreádzanie pacienta zomieraním a oznamovanie nepríjemných správ príbuzným sú dôležité. Lekár dokáže urobiť veľa, aby sa rodina a pacient vedeli zmieriť so stavom alebo naopak, aby ních ostali pochybnosti a nakoniec to skončilo sťažnosťou alebo trestným oznámením.

Autor: mt, mt