

## ... ir įtampos kaip nebūta

*Elvyra Laučiuvienė*

Profesionaliai ir koordinuotai atliekamos įprastinės procedūros, savarankiškai priimami kompetentingi sprendimai netikėtomis situacijomis, šalia kasdieninių planinių veiksmų teikiama psichologinė ir dvasinė parama sergančiajam, jo artimiesiems. Taip galima būtų apibūdinti šiuolaikinių slaugytojų darbą. Tiesa, dar tikriausiai derėtų pridėti vieną žodį... įtampa.

### Susibūrimai neformalioje aplinkoje atpalaiduoja

VšĮ Druskininkų ligoninės direktoriaus pavaduotoja slaugai **Laima Ridziauskienė**, paprašyta pasidalyti mintimis, kaip Druskininkų ligoninės slaugytojai pajvairina savo rutiną, atskrato neišvengiamų darbo palydovų įtampos ir streso, pabrėžia, jog svarbiausia – darbuotojo įvertinimas, pripažinimas. Tai nėra vien tik slaugytojo profesinių kompetencijų bei gebėjimų įvertinimas. Ne mažiau svarbu yra suprasti ir įvertinti žmogaus savijautą darbe, patiriamą stresą, ieškoti būdų, kaip galima būtų padėti sumažinti neigiamą jo poveikį darbui ir gyvenimo kokybei.

Šiomet Nusipelniusio slaugytojo garbės vardą gavusi Laima Ridziauskienė pasakoja: „Druskininkų ligoninės slaugytojai turi keletą tradicijų, kurios prisideda prie kolektyvo tarpusavio ryšių stiprinimo, bendros ir individualios kiekvieno žmogaus darbinės nuotaikos kėlimo. Jau nuo 2001 m. pradėjome savitai minėti senųjų metų palydas. Kasmet Kalėdų laikotarpiu rengiame šventes darbuotojų vaikams ir patiems darbuotojams. Tai teatralizuotos, teminės, koncertinės vakaronės su gyva muzika, šokiais, dainomis, atrakcionais, žaidimais ir kitomis linksmybėmis, su Kalėdų Senelio dovanėlėmis vaikučiams, sveikinimais ir palinkėjimais suaugusiesiems. Taip pat turime tradiciją kasmet per Tarptautinę slaugytojų dieną (gegužės 12-ąją) išvykti į kelionę ar žygį. Kur tik nepabuvojome! Plaukėme baidarėmis (keliskart Ančia, Avirio ežeru), garlaiviais nuo Druskininkų iki Liškiavos, Augustavo kanalais, lankėmės Kernavėje, Anykščiuose, daugelyje kitų įdomių Lietuvos vietų, keliavome į Lenkiją (taip pat ir šiemet), Baltarusiją. Tokie pasibuvimai neformalioje aplinkoje, šventinė nuotaika ilgam nupurto susikaupusią įtampą, suteikia naujų jėgų.“

### Turingas poilsis padeda atgauti jėgas

Besklaidydama šūsnį Laimos rodomų nuotraukų su besikeičiančiais vaizdais (pamiškės, sodybos, miestų architektūra, upių vagos ir ežerų pakrantės...) išvelgiu kažką pasikartojančio. Tarsi šviesia gija per peizažų ir interjerų margumyną eina ypatinga nuotaika. Atsipalaidavusių, laimingų žmonių šypsenos, atsitiktinai pagauti ramūs ar susidomėję žvilgsniai, laisvumo pojūtis. Laima pasakoja, kokios vietovės užfiksuotos nuotraukose, kokių nuotykių toje kelionėje kolektyvas patyrė: „Važiuodami namo mes jau pradėdam galvoti, koks galės būti

kitas mūsų maršrutas. Darbe irgi kurį laiką tvyro pakylėta, džiugi nuotaika. Pertraukėlių metu dar ilgai dalijamės įspūdžiais, prisiminimais. Kelionės – tai ne tik proga ištrūkti iš rutinos, bet ir puikus būdas palaikyti draugiškus santykius, geriau pažinti vieniems kitus, atrasti bendrų pomėgių, temų pokalbiams.“ Paklausta, kas buvo kolektyvo kelionių iniciatorius, Laima Ridziauskienė prasitaria, kad jai pačiai labai patinka keliauti, organizuoti išvykas. Yra buvę, jog Laima viską suorganizuoja, kaip kad šiemet, o pati į kelionę neturi galimybės išvykti: „Man labai svarbu, kad kelionės metu darbuotojai ne tik pamatytų naujas vietas, kažką sužinotų apie Lietuvą ar kokią kitą šalį, bet kad patirtų, jog viskuo pasirūpinta, viskas sustyguota, suderinta.“ Tiesa, kiekvienoje kelionėje kolektyvo laukia kokia nors staigmena, kurią kelionės planuotoja numato, bet vykstantieji sužino tik tada, kai staigmena pateikiama. Tai gali būti susitikimas su koku ypatingu žmogumi, kelionės plane neužfiksuotas priėmimas, netikėta iškyla ar dienos pabaigai prikūrenta pirtis.

### Pasitikėjimas savimi stiprina motyvaciją

Laima prie savotiškų atsipalaidavimo būdų priskiria ir darbuotojų mokymąsi. Jos manymu, turėdamas aukštesnę savivertę, žmogus geriau jaučiasi tiek profesiniame, tiek asmeniniame gyvenime: „Mūsų darbe dažnai būna, kad kai viską darai teisingai, profesionaliai, tai tavo darbas lieka lyg ir nepastebėtas, neįvertintas (maždaug – taip ir turi būti), ir priešingai – dažniausiai matomos klaidos, nesklandumai. Pasitikėjimas savimi stiprėja su profesine patirtimi, bet ypač, kai žmogus nesustoja vietoje, siekia žinių, trokšta įvaldyti naujus gebėjimus ir įgūdžius. Trumpai tariant – tobulėja. Todėl aš nuolat skatinu slaugytojus naudotis proga ir mokytis, tobulinti kvalifikaciją. Mūsų įstaiga sudaro palankias sąlygas išvykti mokytis į kitus miestus (Klaipėdą, Vilnių), kviečiamės lektorius ir į Druskininkus.“ Bekalbant apie slaugytojų mokymąsi, Laima pabrėžia, jog siekimas žinių, naujovių yra ne tik galimybė tobulinti kvalifikaciją, bet ir susitikti su kitais profesionalais, pasidalyti praktine patirtimi, po užsiėmimų pailsėti nuo namų ruošos (pasimėgauti jūra Klaipėdoje ar „pasikultūrinti“ Vilniuje). „Į Druskininkus grįžęs su naujomis žiniomis, gebėdamas pritaikyti jas praktikoje, pasidalyti su kolegomis, darbuotojas jaučiasi pakylėtas, svarbus, galintis kažką duoti ne tik pacientams, bet ir savo bendradarbiams. Reikia nors kartelį pamatyti iš mokymų grįžusio žmogaus veidą, kad suvoktum, kaip tai yra svarbu jam, kaip asmenybei. Darbuotojui tarsi atsiveria antras kvėpavimas, sustiprėja motyvacija, iniciatyvumas. Man labai patinka sutikti ką tik iš mokymų grįžusiuosius“, – šypsosi Laima Ridziauskienė.

Dar kartelį peržvelgiu pasirinktas nuotraukas. Jose – taip pat daug šypsenų. Jas galite pamatyti žurnalo 3-iajame viršelyje.