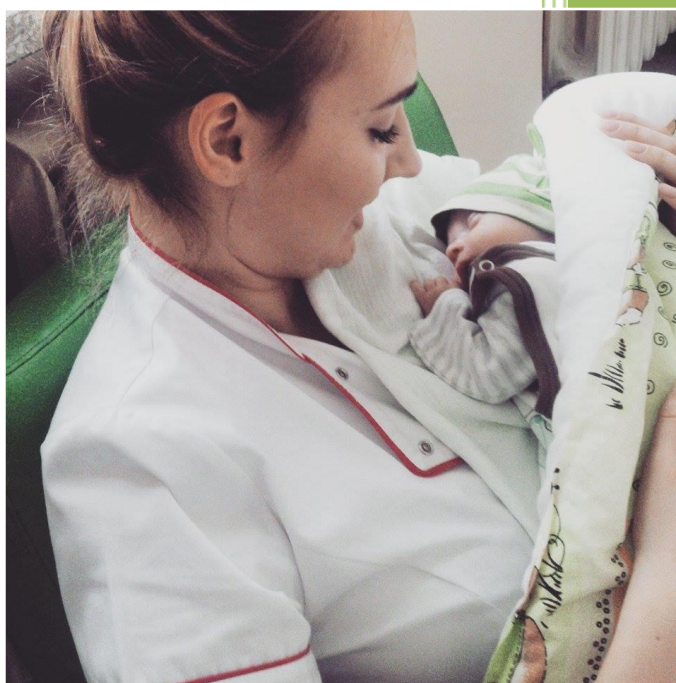




Nr 1/2015

Kobieta z pasją - Położna




Temat numeru:

W drodze do zawodu położnej –
jak dobrze przeżyć praktyki
zawodowe.

Spis treści

- Słowo od mgr Werczyńskiej. **str. 2**
- Jak odnaleźć się na praktykach i dużo się na nich nauczyć, czyli wskazówki starszej koleżanki. **str. 3**
- Dobra komunikacja z pacjentką kluczem do sukcesu. **str. 10**
- Mundur - rzecz święta **str. 12**
- Niezbędnik praktykanta: czyli, co należy ze sobą mieć w szpitalnych murach **str. 13**
- Jak się obserwować, żeby nie zwariować. **str. 17**
- "Położna. 3550 cudów narodzin" – recenzja książki. **str. 18**
- "Od początku" – recenzja filmu. **str. 19**
- Niespodzianka – karykatura mgr Werczyńskiej. **str.21**



Słowo od mgr Werczyńskiej.

Zajęcia praktyczne to chyba najważniejsza część kształcenia zawodowego na studiach. Realizujecie je po zdobyciu wiedzy teoretycznej z danego przedmiotu. Wchodzicie w oddziały przygotowani do opieki nad pacjentką. W trakcie zajęć oceniane są wasze umiejętności, zaangażowanie, łączenie teorii z praktyką, współpraca z personelem, własną grupą, postawa zawodowa. Rozliczani jesteście z każdego dnia pracy, dyżuru, czynności wykonanych przy swojej podopiecznej. Poza manualnymi zdolnościami wykazać musicie się również bardzo dobrym prowadzeniem dokumentacji medycznej. Jest ona potwierdzeniem waszych organizacyjnych umiejętności.

Odpowiadacie za swoją pracę, punktualne rozpoczęcie dyżuru, przejęcie dyżuru, obecność na każdym dyżurze. Jeśli wychodzicie z oddziału – informujecie opiekuna lub personel. Jeśli zostawiacie swoją pacjentkę samą – informujecie opiekuna lub personel. Jeśli zamieniacie się na dyżur (bo wymaga tego wasza sytuacja – to tylko osoba za osobę). Jeśli nie przychodzicie na dyżur (wypadek losowy) – jak najszybciej informujecie o tym opiekuna i uzgadniamy z nim odpracowanie swojej nieobecności.

Bądźcie od początku do końca rzetelni. Podczas zajęć reprezentujecie Uczelnię, ale po części również już grupę zawodową. Wasz wygląd powinien być absolutnie nienaganny. Po odbyciu zajęć uzyskujecie opinię opiekuna, która składa się z tych częściowych ocen. Ta część kształcenia zawodowego ma być przystosowaniem się do pracy z drugim człowiekiem, ułatwieniem kontaktu z pacjentem, pokazaniem swoich umiejętności manualnych i swojej wiedzy w danym przedmiocie. Ma być dla studenta nauką, zdobywaniem doświadczenia, utwierdzeniem w przekonaniu o dobrym wyborze zawodu. Jeśli jest stresem to tylko budującym nasz spokój, równowagę i pewność siebie, nasze przystosowanie do kompetentnego wykonywania zawodu. Jeśli jest traumą to tylko chwilowo aż oswoimy się z naszą zawodową samodzielnością i odpowiedzialnością za pacjentkę. Wybierajmy na czas praktyk zawodowych (tak jak na zajęcia praktyczne) różne placówki. Miejmy możliwość dokonania własnych wyborów i oceny, która forma sprawowania opieki nad pacjentką jest nam najbliższa.

Mgr Aleksandra Werczyńska

Jak odnaleźć się na praktykach i dużo się na nich nauczyć, czyli wskazówki starszej koleżanki.

Z pierwszymi praktykami zawsze wiąże się wiele emocji. Tych pozytywnych, jak radość i ekscytacja, ale także tych mniej przyjemnych, jak niepewność i strach przed czekającymi zadaniami. Zaczynając praktyki wchodzisz w nową rolę pełną wyzwań i odpowiedzialności, dołączasz do szpitalnego świata z jego hierarchią i sztywnymi zasadami. To naturalne że masz obawy. Dla osób prowadzących praktyki i personelu szpitala wiele kwestii dotyczących studentów podczas praktyk, jak oczekiwania względem nich czy sposoby rozwiązywania możliwych problemów, są oczywiste. Mogą przez to Wam o nich wyraźnie nie powiedzieć. Oto kilka rad, które mam nadzieję, pomogą osobom z pierwszego roku dobrze przeżyć swoje praktyki zawodowe już od pierwszych dni, a studentów wyższych lat zainspirują do jak najpełniejszego wykorzystania praktyk, które są przed nimi.

- Zadbaj o swój komfort fizyczny.

Ta kwestia, choć może wydawać się błaha, jest naprawdę bardzo istotna. Od tego, jak będziesz się czuć, w dużej mierze zależeć będzie jak dobrze będziesz pracować oraz przyswajać nową wiedzę i umiejętności. Niezbędna jest solidna dawka snu, co może nie być proste do uzyskania ze względu na wczesne godziny rozpoczęcia praktyk i nawyk późnego kładzenia się do łóżka wielu z nas. W takiej sytuacji warto już kilka dni przed praktykami popracować nad stopniowym, coraz wcześniejszym chodzeniem spać. Przypominanie o jedzeniu i piciu przed dyżurem (śniadanie!) i w jego trakcie może wydawać się zabawne, ale naprawdę w stresie i ferworze zadań można o tym zapomnieć. Sama pod koniec pierwszego roku zastanawiałam się, dlaczego po niektórych praktykach tak bardzo boli mnie głowa. Dopiero po jakimś czasie doszłam do tego, że podczas dyżurów bardzo mało piłam: przez 12 godzin czasem nie kończyłam nawet półlitrowej butelki wody, którą sobie przynosiłam. Do tego na oddziałach często było gorąco, więc w rezultacie odwadniałam się, znacznie pogarszając sobie nastrój i koncentrację. Nasz komfort fizyczny poprawia

też na pewno wygodne buty, które zminimalizują ból nóg i kręgosłupa po wielu godzinach stania i chodzenia.

- Wykazuj się chęcią do pracy.

Pamiętam, że na początku praktyk nie wiedziałam jaka jest moja rola w oddziale. Powinnam wykonywać tylko to, o co mnie wprost poproszą, czy może wrywać się do każdej pracy? Bardziej pomagam czy przeszkadzam personelowi. Po przejściu przez praktyki studiów licencjackich widzę to w ten sposób: polecenia, które dostajesz od położnych ze szpitala lub osoby prowadzącej praktyki, to najczęściej minimum czynności, które powinnaś wykonać. To, czy na tym poprzestaniesz, czy zrobisz i nauczysz się więcej, zależy niewątpliwie w znacznej części od zgody i nastawieniu personelu, ale decydujący wpływ ma najczęściej Twoje podejście. Jeśli konsekwentnie będziesz wykazywać się staraniem nad powierzonymi Ci zadaniami i chęcią do wszelkich nowych działań, położne dostrzegą to i same będą do nich angażować.

Zdarza się i tak, że pomimo naszych starań położne nie pozwalają nam na tak dużo, jak byśmy chciały. Na drugim roku frustrowało mnie, że często odsuwano mnie od kluczowych działań podczas drugiego okresu porodu, choć od początku opieki nad daną pacjentką robiłam wszystko, aby się wykazać i na to zasłużyć. Zaczęłam więc robić tak, że gdy zbliżał się koniec pierwszego okresu, rozmawiałam z położną wprost. Mówiłam, że zależy mi, aby w miarę możliwości mieć udział w prowadzeniu drugiego okresu, w tym w wytaczaniu główki, barków itd. Jeśli nie byłam wcześniej przy porodzie z daną położną, przy okazji tej rozmowy pytałam też o jej zwyczaje i techniki przy przyjmowaniu porodu, aby móc się później do nich dostosować. Z moich doświadczeń wynika, że po takim komunikacie większość położnych naprawdę będzie próbowało uwzględnić taką prośbę.



- Przyjmij, że pierwszy dzień praktyk w nowym miejscu jest zawsze trudny.

W moim wypadku ta prawidłowość dotyczyła wszystkich praktyk, nawet na trzecim roku. Niezależnie od moich dobrych chęci i umiejętności, pierwszy dzień danych praktyk bardzo mnie stresował i męczył. Aby móc sprawnie włączać się w pracę położnych, poza wiedzą teoretyczną i umiejętnościami praktycznymi, konieczna jest także znajomość zwyczajów danego oddziału, jego topografii i organizacji. Pierwszego dnia, z oczywistych względów, jeszcze ich nie znasz, co wychodzi na każdym kroku i dla wielu z nas jest źródłem stresu. Z tego względu pierwszego dnia warto poświęcić dużo uwagi na poznanie właśnie tych spraw technicznych, jak np.: topografia oddziału (gdzie jest dyżurka, gabinet zabiegowy, brudownik, magazynek, rozmieszczenie sal) i szpitala (gdzie jest laboratorium, kiosk, sala operacyjna, najkrótsza droga wyjścia, rozmieszczenie oddziałów), rozmieszczenie sprzętu na oddziale (leki, materiały opatrunkowe, sprzęt jednorazowy, narzędzia, zestaw do reanimacji), rytm życia oddziału (godziny i zasady odwiedzin, obchodu lekarskiego, poszczególnych zabiegów i badań). Czym szybciej poznasz te kwestie, tym wcześniej włączysz się w pracę na oddziale i poczujesz na nim pewniej.

- Jak najlepiej przygotuj się z teorii.

Gdy prowadzący praktyki lub ktoś z personelu medycznego będzie robić nieprzyjemne uwagi odnośnie techniki czynności, której nie miałaś jeszcze możliwości wykonywać zbyt wiele razy, postaraj się tym nie przejmować. Uprzejmie przypomnij, że tego dopiero się uczysz, i jest to dla Ciebie trudne. Możesz wtedy też poprosić o wskazówki, dzięki czemu jest szansa, że krytyk zmieni taktykę i wejdzie w rolę nauczyciela pomagając Ci. Główną funkcją zajęć w szpitalu jest opanowanie umiejętności praktycznych, i nikt nie powinien mieć do Ciebie pretensji o to, że na początku czegoś nie potrafisz. Jednak jeśli ktoś przyłapie Cię na brakach w wiedzy – to już gorzej! Jeśli będzie się to powtarzało możesz stracić zaufanie położnych. Będą one mniej Cię angażować do ciekawych zadań, bardziej kontrolować to co robisz i to co wiesz. Nie dopuść do tego poprzez jak najlepsze przygotowanie z teorii. Kiedy szykujesz się do zaliczeń przed praktykami, na bieżąco zastanawiaj się, w jaki sposób znajomość danego zagadnienia przyda Ci się w praktyce – mobilizuje to do uczenia się ze zrozumieniem i utrwalania wiedzy.

- Interesuj się pacjentkami.

Zdarza się, że tak bardzo skupiamy się na technicznej stronie naszych zadań, że zapominamy o tym najważniejszym – holistycznej opiece nad pacjentkami. Jednak aby móc ją sprawować musimy poznać nasze pacjentki, najlepiej poprzez czerpanie informacji z trzech źródeł: dokumentacji medycznej, wiedzy personelu, rozmów z pacjentką. Myślę, że najlepsza jest właśnie taka kolejność. Najpierw uważnie przeczytaj dokumentację danej pacjentki, dzięki temu nie będziesz męczyć swojej podopiecznej pytaniami, na które odpowiadała już pewnie kilka razy. Da to też wiedzę o głównych problemach, a także o ew. trudnych sferach (np. poronienia, strata dziecka, niepełnosprawność itp.). Potem warto przy okazji zapytać o pacjentkę położnych, które mogą dopowiedzieć parę przydatnych informacji, których nie ma w dokumentach, np. samodzielność w pielęgnacji, sytuacja życiowa, specyfika charakteru pacjentki. Uzbrojona w tę wiedzę możesz iść z nią porozmawiać. Przedstaw się i wyjaśnij w jakim zakresie będziesz się nią opiekować. W rozmowie dowiedz się, jakie ma problemy pielęgnacyjne, i po konsultacji z położnymi, zaproponuj sposoby ich rozwiązania. Jeśli jest na to czas a pacjentka chętnie udziela informacji, warto poprosić, aby kobieta własnymi słowami opowiedziała (w zależności od sytuacji) o swojej ciąży, porodzie czy chorobie. To ważne, aby znać dane sytuacje z punktu widzenia osoby, którą to dotyczy.

- Na bieżąco rozwiewaj swoje wątpliwości.

Podczas praktyk przekonałam się, że warto zadawać wiele pytań. Dość często studentom zdarza się, że obawiają się przyznać, gdy nie są czegoś pewni. Boją się krytyki, lub chcą pokazać się jako całkowicie obeznani z daną czynnością czy teoretycznym zagadnieniem. W efekcie wątpliwości te kumulują się potęgując stres i niepewność w naszych działaniach. W pierwszych dniach praktyk mamy niejako prawo nie wiedzieć wielu rzeczy dotyczących szpitalnych czynności, z czego dobrze jest korzystać zadając pytania. Z każdym kolejnym dniem na oddziale oczekuje się od nas coraz większej biegłości w działaniach, co jest możliwe poprzez wielokrotne ich powtarzanie oraz właśnie rozwiewanie swoich wątpliwości na bieżąco. Dzięki temu nie usłyszymy od kogoś z personelu nieprzyjemnych słów: „Jesteś tu już n-ty dzień, i dalej nie potrafisz...”

- Pamiętaj, że nawet podczas spokojnego dyżuru możesz się wiele nauczyć.

Na niektórych oddziałach zdarzają się dni, kiedy niewiele się dzieje. Studentom przydziela się wtedy zazwyczaj jakąś pożyteczną ale i żmudną pracę, jak np. cięcie ligniny czy stemplowanie papierów. Zajmie nas to na ok. godzinę, a przez resztę czasu będziemy zapewne narzekać na nudę i marnotrawstwo naszego czasu. Nie musi tak być! Luźniejsze dni na praktykach możemy także dobrze spożytkować. Oto kilka rzeczy, które warto zrobić w takich okolicznościach:

-Zapoznanie się z miejscową dokumentacją. W spokojny dzień położne chętniej poświęcą Wam chwilę na objaśnienie sposobu uzupełniania dokumentów obowiązujących w danym szpitalu

-Przebywanie z pacjentkami. Często zaglądaj do sal, pytaj o samopoczucie i potrzeby, edukuj, i po prostu rozmawiaj. Każdy kontakt z kobietami pozwala nam coraz lepiej zrozumieć ich sytuację, ćwiczymy tak również nasze zdolności komunikacyjne.

-Rozmowa z personelem medycznym. Warto spróbować zagadnąć do lubianej przez nas położnej lub lekarza, zadać pytania na tematy, które chcielibyśmy zgłębić ponadprogramowo, rozwiać wątpliwości, poznać ich doświadczenia lub opinie na sprawy związane z danym oddziałem.

-Pisanie procesu pielęgnowania. Warto to ćwiczyć nawet, gdy osoba prowadząca praktyki tego nie wymaga. Biegłość w tym zakresie znacznie zmniejsza stres podczas egzaminu dyplomowego po trzecim roku.

- Zaobserwuj, gdzie praktyka odbiega od teorii.

Większość położnych prowadzących nam zajęcia na uczelni bardzo stara się, aby uczyć nas położnictwa nowoczesnego i opartego na aktualnych badaniach i wytycznych. Niestety rzeczywistość polskich szpitali często okazuje się odmienna od tej wizji wyniesionej przez nas z zajęć teoretycznych. Rolą studenta nie jest poprawianie czy krytykowanie działań personelu, nie zmienimy przecież podczas praktyk zwyczajów utartych w danym szpitalu przez lata. Warto jednak uważnie obserwować i analizować korzyści lub szkody wynikające z tych różnic przez pryzmat swojej wiedzy i zapytać o tę kwestię osobę prowadzącą praktyki. Może się okazać, że dane rozwiązanie stosowane jest ze względów praktycznych, narzucone jest przez przełożonych, lub o jego słuszności świadczą doświadczenia stosującej je osoby. Gdy pracujemy z położną, z którą mamy doby kontakt, i jakieś jej działanie

jest niezgodne z naszą wiedzą, można też (oczywiście poza salą pacjentki) zapytać o to wprost. Musimy rzecz jasna dołożyć starań, aby nie brzmiało to jak atak, ale raczej studencka wątpliwość, np.: „Wcześniej ktoś uczył mnie tego w inny sposób, zastanawiam się jaką robi to różnicę”. Dzięki naszej dociekliwości i uzupełnianiu wiedzy o opinie doświadczonych położnych oraz czytanie artykułów naukowych, będziemy miały podstawy, aby wypracować sobie własne poglądy i metody pracy w przyszłym życiu zawodowym.

- Zaakceptuj, że pacjentka nie musi wyrazić zgody na Twoje działania.

W każdej sytuacji, nawet w szpitalu klinicznym, pacjentki mają prawo nie zgodzić się na obecność studenta. Uszanujmy to, i nie rzucajmy w odpowiedzi poirytowanych spojrzeń. W takiej sytuacji dobrze jest wykazać zrozumienie i zaznaczyć, że jeśli kobieta zmieni decyzję, to jesteśmy do dyspozycji. Ich nastawienie może wynikać z nieprzyjemnych doświadczeń lub usłyszanych opinii. Mojej koleżance zdarzyło się tak, że na sali, którą jej przydzielono na oddziale położniczym jedna z pacjentek oznajmiła, że absolutnie nie życzy sobie jakichkolwiek działań studentów. Zostało to oczywiście uwzględnione, i opiekę nad nią sprawowały tylko położne. Pacjentka ta jednak dość szybko zorientowała się, że studentki mają możliwość poświęcenia im znacznie większej ilości czasu niż położne, i sama poprosiła moją koleżankę o pomoc. Gdy później dowiedziała się od innych pacjentek, że „te młode położne” tak delikatnie i wprawnie pobierają krew i przeprowadzają inne badania, pozbyła się wątpliwości i zgadzała się na wszystkie studenckie działania.

- Uzupełniaj książeczki praktyk.

Książeczki praktyk to nasza mała studencka dokumentacja, i choć personel medyczny podchodzi do niej często z pobłażliwością, w naszym interesie jest uzupełnianie jej na bieżąco. Dobrym sposobem jest notowanie potrzebnych danych pacjentek oraz wykonywanych przez nas czynności w małym notesie noszonym w kieszeni, a następnie w wolnej chwili przepisywanie ich do książeczek. Pod koniec dnia praktyk poprosisz położną, która dane czynności nadzorowała, o podbicie i podpisanie ich. Systematyczność w tej kwestii pomoże nam zaoszczędzić dodatkowego stresu na trzecim roku, kiedy będzie się trzeba z tych dokumentów rozliczyć. W sytuacji wątpliwości odnośnie ich uzupełniania, w pierwszej kolejności warto zapytać osobę prowadzącą praktyki, a w razie rozbieżności informacji w różnych grupach dobrze jest poprosić starostę roku o spisanie wszystkich

niejasności i konsultację w tej sprawie z opiekunem roku lub osobą odpowiedzialną za organizację praktyk. Przez chaos informacyjny w tym temacie część koleżanek z mojego roku, przed egzaminem musiało ponownie odbywać niektóre praktyki lub szukać położeń które kiedyś podpisały im jakieś rubryki nieprawidłowo.

- Zachowaj równowagę.

Studenci, jako ostatnie ogniwo w hierarchii szpitalnej, narażeni są czasem na złe traktowanie. Gdy ktoś próbuje nas obrazić, wykorzystać, lub nie respektuje naszych praw podczas praktyk (np. do nauki lub wypoczynku w ich trakcie), dobrze jest zareagować asertywnie. Asertywność to właśnie równowaga między reagowaniem agresją, w tym kłótnością i przesadną dumą, a uległością i zgadzaniem się na wszystko. Spróbujmy zachować się tak, aby nie dać się zdominować, jednocześnie nie atakując drugiej strony. Tego typu sytuacje należy też na bieżąco zgłaszać do osoby prowadzącej praktyki, położeń oddziałowej, lub po prostu do osoby z personelu, która budzi naszą sympatię i zaufanie.

Praktyki praktykom nierówne, mogą być spokojne lub intensywne, dające mnóstwo satysfakcji lub trochę frustrujące, pełne odpowiedzialnych zadań lub zdominowane przez prozaiczne czynności. Podczas studiów najprawdopodobniej przejdziecie przez każde z nich. Pewne jest jednak to, że będą niezapomniane, i że poprowadzą Was do dyplomu i wymarzonego zawodu położeń. Powodzenia!

*Dorota Chołoniewska, położeń,
studentka I roku studiów magisterskich*

Dobra komunikacja z pacjentką kluczem do sukcesu

Na odbiór komunikatu składa się:

- To co mówimy 7%
- To jak mówimy 38%
- To co przekazujemy pozawerbalnie (język ciała, mimika, gesty) 55%

*Wiadomości to słowa, dźwięki, działania i gesty,
którymi ludzie w toku interakcji wyrażają siebie
wobec innych.*

Jak widzimy nasza postawa jest najważniejszym czynnikiem w kontakcie z drugim człowiekiem. My jako studentki położnictwa, szczególnie po pierwszym roku możemy wykazać się nie tyle ogromną wiedzą i dużym doświadczeniem, ile dużą troską i chęcią pomocy na oddziałach szpitalnych. Bardzo ważnym elementem naszych praktyk jest nawiązywanie kontaktu z kobietami dla których jesteśmy zupełnie obcymi osobami. Ciężarne, czy położnice znajdują się w nowej sytuacji, często towarzyszy im ból i lęk, najczęściej są w nieznanym im miejscu . Nie są to łatwe warunki dla nas studentek aby zdobyć zaufanie kobiety. Jednak jeśli zarówno pacjentka jak i położne zauważą nasze zaangażowanie, troskę i chęć pomocy to nie powinnyśmy mieć problemów z komunikacją. Należy jednak pamiętać, że mimo naszych najszczerzych chęci czasami pacjentki nie wyrażą zgody na uczestnictwo studentki w ich szpitalnej przygodzie np. na Sali porodowej. Musimy to uszanować, ponieważ każdy pacjent ma prawo wyboru. Na co jednak zwrócić uwagę aby kontakt z drugim człowiekiem nie sprawiał nam problemu?



Pamiętajmy o:

- Pytania otwarte (Jak? Co? Dlaczego? Kiedy? Gdzie? Ile?)

Takie pytania wyrażają naszą troskę i zainteresowanie, pacjentki mogą nam się „wygadać” o ile oczywiście będą miały na to ochotę.

- Aktywne słuchanie (szacunek dla rozmówcy, akceptacja drugiej osoby, tolerancja jej emocji)

Aktywne słuchanie polega na potakiwaniu, parafrazowaniu (mówienie swoimi słowami tego co powiedziała pacjentka), klaryfikacji (zachęcanie do wyjaśnienia danej myśli), zadawaniu pytań, odzwierciedlaniu uczuć („Rozumiem, że przestraszyła Panią ta informacja” „Musiała się Pani bać o dziecko”)

- Utrzymywanie kontaktu wzrokowego
- Cierpliwość

Czego powinniśmy unikać?

- Oceniania (unikaj słów: problem, sukces, porażka, właściwy, poprawny, za mało, za dużo)
- Okazywanie znudzenia i obojętności
- Generalizacji (zawsze, tylko, wtedy, nigdy, wszyscy)

Jak widzimy sztuka komunikowania się nie jest łatwa. Na naszej drodze pojawiają się osoby bardzo sympatyczne i miłe z ,którymi nawiążemy nić porozumienia bez najmniejszych problemów. Jednak na pewno spotkamy osoby zamknięte i nie ufne. Pamiętajmy jednak, że każde doświadczenie nas kształtuje zarówno te dobre i jak i te mniej udane

Katarzyna Kujawska



Mundur – rzecz święta

Służby mundurowe od wieków odznaczały się od innych obywateli strojem. Mundur miał budzić respekt, szacunek ale i zaufanie. Baby, akuszerki, aż w końcu położne od lat również posiadają swój strój służbowy. Biały strój i czepek to nasz znak rozpoznawczy. Tematem przewodnim tego numeru są pierwsze praktyki zawodowe na które udajemy się już na pierwszym roku. Dlatego zamieszczamy kilka cennych wskazówek, jak dobrać strój, co jest szczególnie istotne i na co zwracać uwagę przy wyborze munduru.

Na pierwszym roku i od pierwszych zajęć wykładowcy powtarzają, że mundur to rzecz święta i zawsze powinien być czysty i wyprasowany. Nie ma nic gorszego niż personel medyczny w wymiętym i brudnym stroju – to nie budzi zaufania i źle wpływa na prestiż zawodu. Dlatego szanowne koleżanki pamiętajmy o tym, że kolor, krój i wzorek jest rzeczą drugoplanową. Przede wszystkim zwracamy uwagę na to aby nasz mundur był czysty i niewygnieciony.

Jesteśmy kobietami więc to jak prezentujemy się w stroju jest dla nas bardzo ważne. Na rynku dostępnych jest mnóstwo krojów i kolorów mundurów. Obecnie odchodzi się od konieczności posiadania białego fartucha jednak starajmy się podtrzymywać tę piękną tradycję. Co do tego jaki krój wybrać to już kwestia indywidualna. Mamy do wyboru żakiety, spodnie, spódnice, sukienki, a także bluzy i wiele innych kompilacji. Na dyżurze powinno nam być przede wszystkim wygodnie. Warto dodać, że rodzaj munduru należy dopasować do specyfiki oddziału na którym odbywamy praktyki. Sala porodowa jest odcinkiem dynamicznym i tu lepiej postawić na spodnie, ponieważ spódnica może krępować ruchy. Pamiętajmy również o krótkim rękawie w naszych żakietach. W pracy przy pacjentce długie rękawy mogą mocno przeszkadzać. W kąpieli i pielęgnacji noworodka również.

Istotnym elementem jest również materiał z którego wykonany został nasz strój. Sztuczne, nieprzewiewne materiały nie są dobre w naszej pracy. Materiał należy dobierać również do pory roku w której udajemy się na praktyki. Stawiamy na dobre gatunkowo mundurki które posłużą nam na dłużej.

Stres i ekscytacja pierwszymi praktykami powoduje często, że myślimy mało praktycznie bo chcemy wyglądać ładnie i dajemy się ponieść szaleńcom zakupów. Mimo wszystko miejmy głowę na karku bo to jak wygląda nasz strój wpływa na odbiór naszej osoby. Świećmy przykładem i podtrzymujmy piękną tradycję, aby biały mundur nadal był oznaką pracowitości, mądrości, pokory i zaufania.

Roksana Baran

Niezbędnik praktykanta: czyli, co należy ze sobą mieć w szpitalnych murach.

Przed pierwszymi zajęciami praktycznymi w szpitalu odbywa się tak zwana odprawa, na której poznajecie swoich opiekunów, którzy towarzyszą wam na poszczególnych oddziałach. Jesteście instruowani na temat obowiązującego ubioru, godzin i miejsc, w których powinniście się stawiać oraz ogólnych zasad, do których powinniście się dostosować. Mimo wszystko, ja jako Wasza starsza koleżanka, która „pierwsze koty za płoty” ma już za sobą, chciałabym wam przekazać listę rzeczy niezbędnych i przydatnych na waszych studenckich praktykach.

A więc od początku:

- ❖ Mundurek: białe spodnie lub spódnica i biała góra z krótkim rękawem. Ja osobiście wybieram opcje ze spodniami, ponieważ pracuje mi się wtedy dużo wygodniej, szczególnie na sali porodowej, gdzie często trzeba kucać i się schylać. Wasz uniform powinien być wyprasowany, najlepiej na „żyletę”. Bezwzględnie świeży, wyprany po każdym dyżurze. To ważne, ponieważ dreptając cały dzień po oddziale zbieramy wszystkie możliwe bakterie, nie mówiąc już o sytuacji, gdy zabrudzimy nasz strój np. podczas pobierania krwi. W końcu „jak Cię widzą, tak Cię piszą”. Mundurek to wizytówka każdej z nas. Pacjent nie będzie traktował nas poważnie, jeżeli jego oczom ukaże się

wygnieciony, ubrudzony, niechlujny strój. Straciecie wówczas w jego oczach szacunek i respekt.

- ❖ Buty – białe, wygodne. To bardzo, bardzo ważne, żeby buty w których będziecie cały dzień pracować były funkcjonalne. W przeciwnym razie oprócz potwornego bólu stóp czeka Was również dyskomfort w okolicy krzyżowej, gdyż niewłaściwe obuwie może bardzo obciążać kręgosłup. Wydaje się nam, że jesteśmy młode, więc ból pleców nas nie dotyczy, ale wierzcie mi – prawda jest inna. Najlepiej, jeżeli buty są na lekkim (powiedzmy 2 centymetrowym) podwyższeniu – nasz kręgosłup jest wtedy mniej obciążony. Proponowałabym Wam również, żebyście jeszcze przed praktykami te buty „rozchodziły”. Niestety istnieje duże ryzyko, że obuwie, które wcześniej wydawało się pasować idealnie do stopy, jest przyciasne, obciera pięty, robią się nam odciski. Dlatego lepiej wcześniej przetestować swój zakup:). Starajcie się również zwracać uwagę na tworzywo, z jakiego są wykonane. Po całym dniu chodzenia stopy mają prawo się pocić, a niektóre materiały dodatkowo tą potliwość potęgują. Ważne też jest jakie skarpetki (białe) zakładacie. Najlepsze są bawełniane, gdyż stopa może w nich „oddychać”.
- ❖ Gumki, wsuwki, opaski, spinki, klamerki...itp. Czyli coś do ujarzmięcia naszej fryzury. Pominę fakt, że fruujące wte i wewte włosy niewątpliwie przeszkadzają w wykonywaniu pracy. Ponadto wyglądają mało estetycznie i są... hmm...niehigieniczne:). Najlepiej związać włosy w kucyk, lub kok (jeżeli macie dłuższe włosy). Na ten temat nie będę się rozwodzić, bo wiem, że znacie doskonałe sposoby na to, jak zrobić jakieś praktyczne i jednocześnie fajnie wyglądające upięcie.
- ❖ Makijaż – kwestia dość kontrowersyjna, gdyż w dzisiejszych czasach make up nie jest niczym nadzwyczajnym. Aczkolwiek jako przedstawicielki tak szlachetnego zawodu, jakim jest położna, powinnyście dbać o kwintesencję kobiecości, jednak niezbyt przesadnie. Mocny makijaż nie pomoże Wam przyjąć na świat dziecka, założyć kaniuli, czy ocenić noworodka w skali Apgar. Wręcz przeciwnie – może utrudniać pracę. Dlaczego? Spróbujmy postawić się na miejscu kobiety rodzącej, czy też położnicy. Ona nie ma na sobie makijażu, włosy w nieładzie, twarz często spowita grymasem bólu, potem...obok męża dla którego ona chciałaby być najpiękniejsza. Ale żeby być pięknym trzeba też być pewnym siebie. A gdy pieczę przy pacjentce sprawuje młoda, zadbana, umalowana studentka...jej poczucie piękna może być względnie niskie:). Dlatego nie przesadzajmy, bądźmy naturalnie piękne. Nasza

młoda cera nie potrzebuje nadmiaru pudru. Delikatny makijaż – w porządku. Kocie oko – absolutnie nie.


- ❖ Książeczki praktykanta – zawsze noście je ze sobą. Musicie zebrać odpowiednią liczbę podpisów, aby przed egzaminem dyplomowym móc je zdać i na ich podstawie zostać dopuszczonym do egzaminu. Za każdą nową czynność, którą wykonacie przy pacjentce, jeśli poprosicie możecie otrzymać stempel potwierdzający. Albo od waszego opiekuna, albo chociażby w przypadku praktyk indywidualnych (wakacyjnych) od położnej, z którą pracujecie. W jednej książeczce macie wypisane poszczególne czynności pielęgnacyjne, wówczas wystarczy tylko data, pieczętka i podpis położnej. W drugiej książeczce same wpisujecie m.in. inicjały pacjentki, jej rozpoznanie i czynności które wobec niej poczyniłyście. To bardzo ważne, żeby na bieżąco zbierać podpisy, ponieważ macie ich do skompletowania bardzo dużo.
- ❖ Długopis i notesik – Możecie sobie do takiego notesika wpisywać pacjentki, czynności, potem dopiero na spokojnie przepisać je w wolnej chwili pod koniec dyżuru do książeczki. To ułatwia sprawę, macie pewność, że nie pominiecie niczego, nie zapomnicie o żadnej drogocennej pacjentce!). Ponadto praktyki, szczególnie te pierwsze nie ukrywajmy wiążą się ze stresem. Jeżeli będziecie miały konkretne zadanie do wykonania, to dobrze jest sobie zapisać „co i jak”, żeby być pewniejszym siebie i nie bać się, że coś pominiemy, zrobimy źle itp. Co do długopisów najlepiej mieć je w trzech kolorach: niebieskim, czerwonym i zielonym (kolory te są często wykorzystywane przy uzupełnianiu karty gorączkowej).
- ❖ Biżuteria – absolutnie nie! Pierścionki itp. zbierają najwięcej bakterii, a my musimy zachować pełną aseptykę. Wyjątek stanowi zegarek, on jest bardzo przydatny np. przy pomiarze tętna, czy też przy dokonywaniu wpisów do dokumentacji medycznej, która opiera się głównie na schemacie godzinowym, a uzupełnianie jej również należy do Waszych obowiązków. Co prawda na niemal każdej sali powinien znajdować się zegar wiszący, ale nie szkodzi mieć swój własny kieszonkowy na wszelki wypadek – przezorny zawsze ubezpieczony. Oczywiście zegarek tylko kieszonkowy, nie możecie nosić zegarków na nadgarstkach. Macie również, jeżeli chcecie, możliwość zakupu śmiesznego mini zegarka, który ma klips, dzięki czemu można go

przyczepić sobie do mundurka podobnie jak identyfikator. Bez problemu powinniście go znaleźć w Internecie.

- ❖ Kanapki i woda – to bardzo ważne, żeby być dobrze odżywionym na dyżurze, gdyż osłabieni i zmęczeni na niewiele zdacie się pacjentkom. Nawodnienie to jedna z najważniejszych potrzeb własnych, o której powinniście pamiętać. Na oddziałach, szczególnie położniczo–noworodkowym, bywa naprawdę ciepło, czasem rzekłabym gorąco, przez co zasycha Wam w buzi, usta pierzchną, nie wspominając już o bólu głowy. Dbajcie też o to, co jecie. Baton zaspokoi głód na krótko, lepiej zainwestować w pożywną kanapkę z dodatkiem świeżych warzyw pełnych błonnika i witamin. Dbajcie o siebie, żeby dobrze dbać o wasze pacjentki.
- ❖ SEN! Wysypiajcie się przed dyżurem, nie zarywajcie nocki, jeżeli wiecie, że następnego dnia czeka was pracowity dzień na oddziale szpitalnym. Odpowiadacie za czyjeś zdrowie, warto zatem trzeźwo myśleć. Ważna jest sprawność zarówno fizyczna, jak i psychiczna.

Mam nadzieję, że moje ogólne wskazówki okażą się przydatne w starciu z pierwszymi praktykami. Bądźcie śmiali i postarajcie się zwalczyć stres, a to już będzie połowa sukcesu. W tym miejscu chciałabym Wam życzyć niezapomnianych wrażeń związanych z pierwszym porodem, poczucia satysfakcji, gdy rozwiążecie pierwsze problemy laktacyjne świeżo upieczonej mamy oraz przeżycia tej chwili, gdy poczujecie, że to jest właśnie to!

Klaudia Urban



Jak się obserwować, żeby nie zwariować

No właśnie, jak? Oto jest pytanie! Żeby pomóc w odpowiedzi młodym dziewczynom, a nawet już kobietom, rozpoczęłyśmy z koleżankami z naszego Koła Etyki cykl spotkań w warszawskim liceum, pt. "O fizjologii cyklu miesięczkowego, dojrzewaniu i anatomii kobiety". Naszym celem jest zwrócenie uwagi na istotne sygnały, które wysyła nam nasz organizm. Opowiadamy o zmiennych nastrojach, męczących miesiączkach i o tym, że kobiety nie mają wad. Mają hormony!).

Chcemy, żeby nasze młodsze koleżanki nauczyły się obserwować własne ciało. Nasze wykłady nie polegają na czytaniu medycznych formułek, a raczej na luźnej rozmowie, jak koleżanka z koleżanką. Dzięki temu dziewczyny "przełamują" swoją niepewność, wstyd, obawy i zadają pytania, a to jest dla nas bardzo ważne, bo wiemy, że chcą zaczerpnąć wiedzy i rozwiązać swoje wszelkie wątpliwości. Informujemy m.in. o tym, jak powinna wyglądać fizjologiczna miesiączka, dlaczego podczas jej trwania możemy odczuwać ból, co wpływa na jej brak, co to jest owulacja i dlaczego mamy nieregularne cykle.

A do kogo się zgłosić w przypadku niepokojących objawów? Dzięki nam wiele dziewcząt dowiedziało się, że ma swoją położną środowiskową, i że to ona jest pierwszym źródłem informacji, dotyczących kobiecych spraw. Mamy nadzieję, że przy okazji dzięki tym spotkaniom coraz więcej ludzi będzie mieć świadomość, że zawód położnej wiąże się nie tylko z salą porodową i przyjmowaniem na świat różowych bobasów. Ale, że położna zajmuje się również doradztwem ginekologiczno-położniczym. Zatem to ona często może pomóc jako pierwsza w problematycznych sytuacjach kobiecych, a nie lekarz.

Badamy też piersi i jest to najfajniejsza część naszych spotkań. Dziewczyny dostają fantomy i obserwując nas, wykonują prawidłowo przeprowadzone samobadanie piersi. Uważam to za nasz mały sukces, ponieważ większość z nich nigdy nawet nie pomyślała o tym, żeby się zbadać. Wychodząc z zajęć obiecują, że będą to robić regularnie, raz w miesiącu. Będę szczęśliwa, jeśli chociaż jedna na dziesięć dotrzyma słowa:).

Przy takiej okazji nie może oczywiście zabraknąć kilka słów o tym, kim jest położna, jaka jest droga kształcenia, czym się zajmujemy i gdzie pracujemy. Szczerze mówiąc, trochę się przechwalamy i mówimy, że jest to najbardziej emocjonujący i najpiękniejszy zawód na świecie! Ale czy tak właśnie nie jest? :)

Życzę sobie i swoim koleżankom, żeby nasz projekt się rozwijał i poszedł " w świat". Mam nadzieję, że kiedyś będziemy mogły objąć tego rodzaju opieką młode kobiety ze wszystkich szkół ponadgimnazjalnych, a one dzięki nam będą mogły trochę bardziej poznać siebie...

A. Mrozek

"Położna. 3550 cudów narodzin" – recenzja książki

Drodzy czytelnicy, mam nadzieję, że podobała Wam się pozycja, którą przybliżyłam w poprzednim numerze naszej gazetki ("Zawołajcie położną") i chętnie zwrócicie uwagę na moją kolejną propozycję.

Jeannette Kalyta to nazwisko znane pewnie większości z nas, jako że jest to jedna z najpopularniejszych polskich położnych. Jej książka – "Położna. 3550 cudów narodzin" to powieść zawierająca elementy autobiograficzne, miejscami bardzo osobiste, ale też emocjonujące opowieści porodowe. W tle przedstawiona jest historia zmian w polskim położnictwie, nie bez aktywnego udziału autorki. Przez długi czas zastanawiałam się, co mogłabym o tej książce napisać. Cóż, z pewnością jest nietypowa, nie jest to poradnik, ale mimo to my – przyszłe adeptki sztuki położniczej – możemy w niej odnaleźć wzór do naśladowania, obraz położnej z powołania, która pracy poświęciła znaczną część swojego życia, nie gubiąc po drodze pasji, energii, ambicji i empatii. Autorka stara się przekazać, że otrzymanie dyplomu Uniwersytetu Medycznego nie powinno być ostatnim etapem kształcenia, wręcz przeciwnie, jest to element, choć bardzo ważny, to niewystarczający. Znaczenie mają zdobyte w życiu doświadczenia (takie jak np. medycyna

niekonwencjonalna, intensywna oraktyka medytacji, medycyna chińska, bioenergoterapia), ale przede wszystkim spotkani przez nas ludzie, kobiety i ich historie porodowe oraz to, jaką my odegramy w nich rolę. Wspomnienia z tak ważnego wydarzenia, jakim jest poród odcisną się na ich życiu i wpłyną na wiedzę

i doświadczenia, które przekażą potem swoim córkom i wnuczkom. Pani Jeannette nie ukrywa też faktu, że nie zawsze jest "kolorowo", często wykonuje się obowiązki kosztem życia osobistego, a nawet zdrowia, nikomu nie uda się uciec przed chwilami zwątpienia, wycieńczenia fizycznego czy psychicznego. Jednak ostateczna konkluzja jest taka, że pomimo wszystkich trudów praca może być prawdziwą pasją i miłością życia.



Jak już wspominałam, "Położna. 3550 cudów narodzin" jest książką nietypową, więc nie każdemu może przypaść do gustu. Ja jednak namawiam do zatrzymania się na dłużej przy tej pozycji, choćby ze względu na ogromny ładunek emocjonalny, który ze sobą niesie. Przyznam się, że mnie najbardziej wzruszyła retrospekcja umieszczona na ostatnich kartach książki, choć jest to oczywiście kwestia osobnicza i zapewne świetny impuls do dyskusji. Niezdecydowanych z pewnością przekona fakt,

że książkę poleca pani dr hab. n. med. prof. nadzw. Ewa Dmoch – Gajzlerska.

Ewelina Kościk

■ "Od początku" – recenzja filmu

Chciałabym Wam czytelnicy zaproponować obejrzenie filmu, który na mnie osobiście zrobił bardzo duże wrażenie. Mam na myśli stosunkowo młodą produkcję, bo z 2014 roku, pt. „Return to zero”, czyli „Od początku”. Coś z naszej „beczki”, ponieważ film opowiada o tragedii kobiety, która w zaawansowanej ciąży traci dziecko. Dochodzi do wewnątrzmacicznego obumarcia płodu. Wzruszenie potęguję dodatkowo fakt, że dzieło oparte jest na autentycznej historii.

Obraz dotyka bardzo głęboko emocji ciężarnej Maggie, która do tej pory żyjąc wizją cudownego macierzyństwa, teraz przechodzi prawdziwą gehennę zmuszona do porodu siłami natury swojego nieżywego synka. Widzowie mogą spojrzeć na dwa aspekty takiej sytuacji. Pierwszym jest psychika kobiety, która (w tym akurat przypadku) traci swoje pierwsze dziecko. Która ma świadomość, że jej maleństwo zginęło w jej łonie. Która w pewien sposób ma poczucie winy za to, co się stało. Która sądzi, że to z nią jest coś nie tak, ponieważ nie była w stanie donosić dziecka. Która traci na własnym poczuciu wartość jako kobieta, nie wspominając już o złamanym bólem sercu.



Drugim przedstawionym aspektem jest wpływ śmierci dziecka na szczęśliwą, kochającą się parę małżeńską. Miłość dwojga ludzi, od pierwszych minut ekranizacji ukazuje się nam jako mocna, prawdziwa, zbudowana na solidnej podstawie. Jednakże im dalej jesteśmy wciągani przez historię, tym bardziej widzimy jak ta równowaga zostaje zachwiana. Żałoba po stracie synka jest na tyle destrukcyjnym procesem, że para oddala się od siebie coraz bardziej. Maggie i Aaron duszą się nawzajem własną obecnością. Wydaje mi się też, że podświadomie obwiniają siebie nawzajem za to, co się stało.

Każdy przeżywa pewne sytuacje na swój sposób, gdyż każdy jest inny. Film ten jest jednak bardzo wartościowym źródłem informacji dla nas o tym, w jaki sposób możemy, a jak nie powinniśmy rozmawiać z pacjentką, która przeżywa podobną tragedię. W końcu wydawać się by mogło, że Maggie, która z zawodu jest psychoterapeutą, powinna doskonale wiedzieć, jak dać sobie radę z bólem, jak wrócić do codzienności. Jak się okazuje jest to na tyle wstrząsające wydarzenie, że nawet ona zatracą się w rozpacz i przez długi czas nie może się z tego podnieść.

Warto zatem drogie koleżanki poświęcić dwie godziny na poznanie historii Maggie, gdyż nigdy nie wiadomo w jakiej sytuacji się znajdziemy. Być może pod naszą opiekę trafi pacjentka, która doświadczy podobnego dramatu. Bądźmy zatem w pewnym stopniu przygotowane na taką sytuację.

Gorąco polecam.

Klaudia Urban

Karykatura

