



Janja Hriberšek, diplomirana medicinska sestra v patronažnem varstvu (Fotografija: osebni arhiv)

Patronažna medicinska sestra na terenu svetuje pri opuščanju alkohola



Ana Štruc

Janja Hriberšek, dipl. m. s., je bila šest let zaposlena v otroško-šolskih dispanzerjih in splošnih ambulantah, poklicno pot nadaljuje v patronažnem varstvu. V ZD Brežice je že eno leto zaposlena kot patronažna medicinska sestra, ki dosedanje izkušnje z zadovoljstvom uporablja pri delu s pacienti na terenu. Z njo smo se pogovarjali o njenem delu pri projektu SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola.

Zakaj sodelujete v projektu SOPA?

ZD Brežice je vključen v projekt SOPA, ki ga izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje. V projektu sodelujemo in ga izvajamo patronažne medicinske sestre, referenčne medicinske sestre, zdravniki družinske medicine, zdravniki medicine, prometa in športa ter socialne delavke z območnega centra za socialno delo. Osnovni namen je zmanjšati čezmerno pitje pri odraslih prebivalcih Slovenije ter s tem preprečiti negativne posledice, ki jih tvegano in škodljivo pitje alkohola ima za posameznika ali za njegove svojce.

Kaj se vam zdi dobro pri projektu?

Slovenci smo znani po "mokri kulturi". Veliko pogovorov, nasvetov in običajev o domnevnih pozitivnih učinkih alkohola se deli iz roda v rod. Zaradi tega se ljudje ne zavedajo škodljivih posledic pitja alkohola. Projekt SOPA je v naše okolje prinesel sveže pristope pri ozaveščanju ljudi o učinkih alkohola ter možnost obravnave tistih, ki alkohol pijejo tvegano in škodljivo.

Oktobra 2018 smo začeli obravnavati prve paciente. Pred tem pa smo imeli večdnevno poglobljeno izobraževanje s praktičnimi primeri. Med drugim so nas na izobraževanjih pripravili na uporabo motivacijskega pogovora (MI), ki ga doslej nisem poznala, prinesel pa je veliko novih pristopov pri obravnavi pacientov.

Ste v tem času naredili kakšne spremembe pri strokovnem delu, pogovoru s pacientom?

Doslej sem ljudi obravnavala predvsem tako, da sem jih poučevala in jim svetovala. Z motivacijskim pogovorom (MI) pa zdaj izvajam iz ljudi odgovore. Ljudje se lažje odprejo, zaupajo in kar je najbolj pomembno: sami pridejo za spoznanja in rešitve. Z uporabo MI sem se naučila poslušati.

Ste opazili spremembe tudi pri svojem odnosu do alkohola – tako pri svojem delu kot osebno?

Učinke alkohola na telo in zdravje sem poznala že prej, vendar se vanje nisem nikoli toliko poglobila. Pri sebi večjih sprememb nisem naredila, ker sem že pred projektom alkohol pila manj tvegano.

Količine manj tveganega pitja alkohola Vir: www.sopa.si

Kakšne odzive opazate pri pacientih, ko jih povprašate o tej temi? Kako načnete to temo?

Vsak strokovnjak ima svoje pristope pri izvajanju obravnave. Patronažne sestre imamo specifično pri delu, saj vstopamo v domove ljudi, v njihovo okolje. Ker smo na vinorodnem okolju in vemo, da "mokra kultura" še kako drži, nas je na začetku skrbelo, da bomo s temo o alkoholu izgubile zaupanje pacientov. Vendar smo se med izobraževanjem naučile izbrati pravi pristop. Večinoma smo presenečene nad pozitivnimi odzivi.

Kako se odzovete, če ima kdo odklonilen odnos?

V primeru, da se pri delu srečamo s pacientom, ki ima odklonilen odnos, ga v pogovor ne silimo. Vedno si vzamemo dovolj časa, ne hitimo. Ponudimo mu možnost, da se lahko kadarkoli obrne na nas za pomoč.

Menite, da sestre s težavo povprašajo paciente o alkoholu? Vaš nasvet za sestre, ki imajo mogoče zadržke odpirati to temo?

Zdaj smo dobro poučene o alkoholu in pristopih pri komunikaciji in težav nimamo več, pred tem pa smo imele nekaj zadržkov. Vsem medicinskim sestram, ki imajo zadržke odpirati to temo, svetujem, da se na pogovor pripravijo in uporabijo veliko mero strpnosti.

Kaj menite o čezmernem pitju alkohola in mokri kulturi nasploh v Sloveniji? Kje in kako vidite prihodnost projekta SOPA, menite, da je tak projekt v Sloveniji potreben?

Izraz mokra kultura v Sloveniji še kako drži. Veliko ljudi še vedno pije alkohol za žejo. Prav tako je alkohol običajno vključen v praznike, običaje, praznovanja, slovesnosti. Menim, da je projekt SOPA v Sloveniji dobrodošel in da bi tudi po koncu projekta s temi pristopi naslavljali ljudi, ki bi to pomoč potrebovali.

Projekt SOPA izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje z namenom vzpostavitve interdisciplinarnega pristopa k odkrivanju tveganega in škodljivega pitja alkohola ter k podpori pri opuščanju takega pitja alkohola. Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija. Več informacij na www.sopa.si

Meje manj tveganega pitja alkohola - ne več kot:

Velja za: zdravo odrasle osebe
Ne velja za: otroke in mladostnike, nosečnice in doječe matere, poklicne voznike, bolne...

Spol	Na dan	NE več kot
Moški	2	NE več kot 2 merici / dan NE več kot 16 meric / teden*
Ženske	1	NE več kot 1 merica / dan NE več kot 7 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 5 meric (moški) / 3 merice (ženske)

Standardna merica alkoholne pijače: 10 g čistega alkohola

*Ob vseh navedenih količinah naj bi bili vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola.

Vsako leto umre 650 oseb, 43 % prebivalcev pije brez meje.

www.SOPA.si