

# Staráš sa o druhých každý deň, ale kto sa postará o teba?

Prevenca psychického preťaženia sestier  
a sekundárneho stresu



**SK SaPA**  
Slovenská komora sestier  
a pôrodných asistentiek

**h&P** PARTNERS  
ADVOKÁTSKÁ KAN  
CELÁRIA ATTORNE  
YSÄTLAWRECHTS  
ANWALTSKANZ  
LEI STUDIO LEGALE

**§ mediPRÁVNIK.sk**  
právná istota pre ambulancie a lekárne  
prináša h&P PARTNERS

PARTNERI MATERIÁLU

**AspironiX**

**glenmark**  
A new way for a new world

**TZMO**  
Slovakia  
member of **TZMO GROUP** s.r.o.

# Obsah

- 1/ Staráš sa o druhých každý deň,  
ale kto sa postará o teba?** 3
- 2/ 16 zásad starostlivosti o tých,  
ktorí sa starajú** 6
- 3/ Stres, únava a nervozita má presah  
aj na právnu zodpovednosť** 9

Materiál je vypracovaný v súlade s právnym stavom k dňu 1.6.2025.  
Vždy si overte, či nedošlo k zmenám v právnych predpisoch.  
**Materiál vypracovala advokátska kancelária h&h PARTNERS.**

# 1/ Staráš sa o druhých každý deň, ale kto sa postará o teba?

Byť zdravotnou sestrou znamená neustály tlak, obrovskú zodpovednosť a častý kontakt s utrpením. Niekedy sa zdá, že všetko musíš zvládnuť sama — aj keď je personálu málo, podmienky náročné a dni dlhé...

Práve v takom prostredí vzniká psychické preťaženie a sekundárny stres — tiché, ale vážne riziká tejto profesie.

Nauč sa, ako im predchádzať, kým sa stihnú zakoreniť.



## Sekundárny stres

(alebo sekundárna traumatizácia) vzniká pri opakovanom vystavení sa utrpeniu druhých, najmä v kontexte starostlivosti o ťažko chorých alebo traumatizovaných pacientov.

**Psychické preťaženie a sekundárny stres nie sú len "osobné slabosti"** — sú to skutočné riziká, ktoré môžu nenápadne podkopať tvoju energiu, empatiu aj schopnosť naplno žiť.

Ovplyvňujú tvoje zdravie, pracovný výkon aj celkovú kvalitu starostlivosti, ktorú poskytuješ.

## Psychické preťaženie

je dlhodobý stav psychickej záťaže, ktorý presahuje schopnosti jednotlivca vyrovnáť sa s ňou.



## Varovné príznaky psychického preťaženia:

- ~ Neustály pocit únavy a vyčerpania, aj po oddychu
- ~ Nespavosť, časté choroby
- ~ Znížená schopnosť koncentrácie, robenie chýb
- ~ Podráždenosť, úzkosť, pocit preťaženia
- ~ Pocity cynizmu, apatia, strata motivácie
- ~ Vzďaľovanie sa od pacientov a kolegov

## Príznaky sekundárneho stresu:

- ~ Emocionálne otupenie alebo naopak precitlivosť
- ~ Preberanie problémov pacientov ako vlastných
- ~ Obmedzená schopnosť zvládať nové stresory
- ~ Flashbacky, nočné mory (pri extrémnom vyčerpaní)
- ~ Zvýšená potreba uzavrieť sa pred okolím



Staráť sa o seba nie je luxus ani prejav sebeckta — je to nevyhnutný základ, ak chceš svoju prácu robiť dobre a dlhodobo. Zdravotné sestry čelia každý deň silnej psychickej aj fyzickej záťaži.

**Preto je dôležité nezabúdať na vlastné potreby, stanoviť si hranice a venovať pozornosť svojej duševnej pohode.**

Zdravé návyky, čas na oddych, možnosť zdieľať to, čo prežívaš, a priestor pre seba — to sú kľúčové kroky, ktoré chránia pred vyhorením a pomáhajú udržať rovnováhu medzi tým, čo dávaš iným, a tým, čo dopraješ sebe.

Sheila Cassidy, prvá britská profesorka paliatívnej medicíny, kládla veľký dôraz nielen na starostlivosť o psychický stav pacientov, ale aj na duševnú pohodu zdravotníckeho personálu.

Vypracovala **16 zásad starostlivosti o tých, ktorí sa starajú** — teda o sestry a iných opatrovateľov. **Sú formulované tak, akoby si ich sestra hovorila sama pre seba, jemným a láskavým jazykom.**

(Křivohlavý, 2010)

# seni®

# komplexná starostlivosť o vašich blízkých

PREMIUM QUALITY



Široká škála absorpčných produktov  
pre ľudí, ktorí potrebujú spoľahlivú ochranu.



## 2/ 16 zásad starostlivosti o tých, ktorí sa starajú



1

Buď k sebe mierna, vládna a láskavá.

2

Nájdí si svoje útočisko, tzn. miesto, kde by si sa mohla uchýliť do pokoja a samoty vo chvíli, keď naliehavo potrebuješ upokojenie.

3

Uvedom si, že Tvojou úlohou je len pomáhať druhým ľuďom a nie ich celkom zmeniť.

Zmeniť môžeš len sama seba, nikdy nie druhého človeka — nech už by to bol ktokoľvek a Tvoja snaha akokoľvek veľká.

4

Druhým ľuďom na oddelení (kolegom a kolegyniam) buď oporou a povzbudením. Neboj sa ich pochváliť, i keď si to trebárs zasluhujú len trochu.

5

Uvedom si, že je úplne prirodzené byť tvárou v tvár bolesti a utrpeniu, ktorého si denne svedkom, cítiť sa celkom bezmocne a bezbranne.

Pripusti si túto myšlienku. Byť pacientom a ich príbuzným nablízku a starať sa o nich je niekedy omnoho dôležitejšie, než mnoho iného.

6

Snaž sa zmeniť spôsoby, ako to či ono robíš. Skús to, čo robíš, robiť zakaždým pokiaľ je to možné inak.

7

Keď ideš domov z práce, sústreď sa na niečo dobré a pekné, čo sa ti podarilo v práci dnes urobiť a raduj sa z toho!

8

Plánuj si vopred „chvíle úteku“ v priebehu týždňa. Nedovoľ, aby Ti niekto či niečo túto radosť prekazilo, alebo ti ju niekto narušil.

9

Skús spoznať, aký je rozdiel medzi dvoma rôznymi spôsobmi nariekania:

- medzi tým, ktoré zhoršuje beztak už ťažkú situáciu
- tým, ktoré bolesť a utrpenie tíši

10

Vo chvíľach prestávok a voľna, keď prídeš do kontaktu so svojimi kolegyňami a kolegami, sa vyhýbaj rozhovoru o pracovných veciach a problémoch v zamestnaní.

Odpočiň si tým, že budete hovoriť o veciach, ktoré sa netýkajú vašej práce a vášho „úradného“ styku.

11

Snaž sa sama seba neustále povzbudzovať a posilňovať.

Ako?

Napríklad tým, že nebudeš vždy stereotypne — len rýdzo technicky a bezmyšlienkovite — vykonávať svoje úlohy.

Snaž sa z vlastnej iniciatívy, t.j. nikým nenútená, niekedy pokúsiť urobiť niečo inak — tvorivo (asi tak, ako to robí výtvarný umelec, napr. maliar či architekt).

12

Nauč sa radšej hovoriť „rozhodla som sa“ než „musím, mám povinnosť“ či „mala by som“. Takto osobná reč vedená sama k sebe pomáha. Presvedč sa o tom.

13

Využívaj pravidelne povzbudzujúci vplyv priateľských vzťahov v pracovnom kolektíve i v jeho vedení ako zdroje sociálnej opory, istoty a nádejného smerovania života.

14

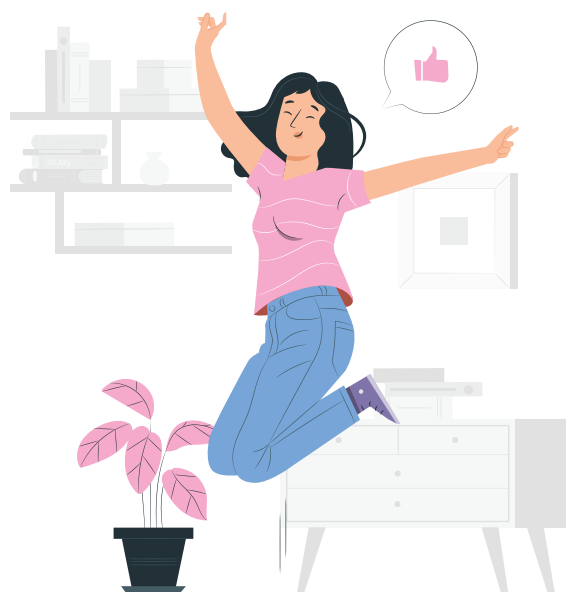
Nauč sa hovoriť druhým ľuďom „áno“, ale aj „nie“. Keď nikdy nepovieš „nie“, akú hodnotu má potom asi tvoje „áno“?

15

Nedotklivosť (apatia) a rezervovanosť vo vzťahoch s druhými ľuďmi je oveľa nebezpečnejšia a narobí viac zla a horkosti, než pripustenie si skutočnosti, že viac, než robíš, sa naozaj robiť nedá. Pripuť si to — uvedom si, že nie si všemohúca.

16

Raduj sa, hraj sa a smej — rada a dosť často.



#### Literatúra:

Honzák, Radkin. 2015. Svépomocná príručka sestry. Praha: Galén, 2015. ISBN 978-80-7492-142-1  
Křivohlavý, Jaro. Sestra a stres. Praha: Grada 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.

# Stíši bolest hlavy, krčnej chrbtice a chrbta.



## Skrátená informácia o lieku

**Názov a zloženie lieku:** ATARALGIN. Každá tableta obsahuje 325 mg paracetamolu, 130 mg guaifenezínu, 70 mg kofeínu. **Indikácie:** ATARALGIN je indikovaný dospelým a dospievajúcim od 15 rokov na bolesti hlavy, zubov, bolesti vertebrogénneho pôvodu, mierne bolesti kĺbov a chrípkové ochorenia. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Dospelí a dospievajúci od 15 rokov: Individuálne, 1 - 2 tablety jednorazovo alebo podľa potreby niekoľko krát denne (v intervaloch najmenej štvorhodinových), maximálne 6 tabliet denne. Najvyššia jednotlivá dávka sú 3 tablety. **Pediatrická populácia:** ATARALGIN sa nemá používať u detí a dospievajúcich do 15 rokov. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivá alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Deficit glukózo-6-fosfátdehydrogenázy. Ťažké formy renálnej alebo hepatálnej insuficiencie. Akútna hepatitída. Súbežné podanie liekov atakujúcich pečeň. Alkoholizmus. Myasthenia gravis a myastenický syndróm. Deti a dospievajúci do 15 rokov. **Osobitné upozornenia:** Počas liečby ATARALGINOM nie je vhodné piť alkoholické nápoje. **Pri súbežnom podávaní paracetamolu s flukloxacilínom sa odporúča opatrnosť kvôli zvýšenému riziku metabolickej acidózy s vysokou aniónovou medzerou,** najmä u pacientov s ťažkou poruchou funkcie obličiek, sepsou, podvýživou a inými zdrojmi nedostatku glutatiónu (napr. chronickým alkoholizmom), ako aj u pacientov, ktorí užívajú maximálne denné dávky paracetamolu. **Interakcie:** Hepatotoxické látky môžu zvyšovať možnosť kumulácie a predávkovania paracetamolu. Pri súbežnom užívaní paracetamolu s flukloxacilínom sa odporúča opatrnosť. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Gravidita: Ak je to klinicky potrebné, paracetamol je možné používať počas tehotenstva, má sa však používať v najnižšej účinnej dávke, počas najkratšej možnej doby a v najnižšej možnej frekvencii dávkovania. Klinické štúdie u ľudí preukázali zvýšenie rizika spontánnych potratov a intrauterinného zastavenia rastu po aplikácii vyšších dávok kofeínu, takisto sa pozorovali fetálne arytmie. Dojčenie: Paracetamol sa vylučuje do materského mlieka, u dojčiat sa nepreukázali patologické zmeny. Kofeín sa distribuuje v malých dávkach v materskom mlieku a u dojčiat sa môže kumulovať. Údaje o guaifenezínu nie sú známe. Liek sa preto neodporúča podávať v gravidite a počas laktácie. **Fertilita:** Štúdie chronickej toxicity paracetamolu u zvierat preukázali výskyt atrofie semenníkov a inhibíciu spermatogenézy, relevancia tohoto nálezu u človeka však nie je známa. **Dvplyvnenie schopnosti viesť a obsluhovať stroje:** ATARALGIN nemá žiadny alebo má zanedbateľný vplyv na schopnosť viesť vozidlá a obsluhovať stroje. **Nežiaduce účinky:** Nežiaduce účinky paracetamolu a guaifenezínu sa v terapeutických dávkach vyskytujú len zriedkavo a s miernym klinickým priebehom. Pri kofeíne sa nežiaduce účinky vyskytujú len vo vyšších dávkach, palpácie, nespavosť, neschopnosť koncentrácie, zvýšená dráždivosť, hyperreflexia a excitácia. Úplný zoznam pozri SPC. **Cas použiteľnosti:** 3 roky. **Uchovávanie:** Uchovávať pri teplote do 25 °C v pôvodnom obale na ochranu pred svetlom a vlhkosťou. **Balenie:** Pretláčacie balenie PVC/Al blister, písomná informácia pre používateľa, skatufka. Veľkosť balenia: 20, 50 tabliet. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Glenmark Pharmaceuticals s.r.o., Hvězdova 1716/2b, 140 78 Praha 4, Česká republika **Registračné číslo:** 07/0133/81-C/S **Dátum poslednej revízie SPC:** 07/2022. **Dátum schválenia skrátené informácie:** 08/2022. **\*Všimnite si, prosím, zmeny v informácii o lieku. Vydaj lieku nie je viazaný na lekárske predpis. SK-23-ATA-Q3-10**

ATARALGIN® je liek na vnútorné použitie.

Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľa.

 **glenmark**

### 3/ Stres, únava a nervozita má presah aj na právnú zodpovednosť

Pracovník zariadenia sociálnych služieb je pri poskytovaní ošetrovateľskej starostlivosti povinný konať odborne, svedomito a podľa aktuálnych odborných poznatkov.

**Táto povinnosť vyplýva z § 4 zákona č. 576/2004 Z.z. o zdravotnej starostlivosti.**

Zákon stanovuje tzv. povinnosť správneho postupu, čo znamená, že každý úkon — **od ošetrovania klienta, podania lieku až po dohľad nad klientom** — musí byť vykonaný v súlade s odbornými štandardmi.

**Vyčerpanosť, únava alebo nervozita pracovníka nie sú v prípade pochybenia akceptované ako ospravedlniteľné dôvody pochybenia.**



V prípade závažného porušenia môže dôjsť až k trestnoprávnym následkom, ak bude konanie hodnotené ako ublíženie na zdraví z nedbanlivosti alebo iný trestný čin.

Ak dôjde k chybe, napríklad k nesprávne-  
mu podaniu lieku, neskorému zisteniu zdra-  
votného zhoršenia alebo porušeniu  
štandardného postupu starostlivosti, **zod-  
povednosť môže niesť nielen zariadenie  
ako také, ale aj konkrétny pracovník.**

Je dôležité si uvedomiť, že  
argumentácia typu „**bol/a  
som v strese**“ nezbavuje  
danú osobu právnej zodpo-  
vednosti.



#### **Preto je nevyhnutné:**

1. dbať na svoju psychickú a fyzickú kondíciu
2. dodržiavať zákonné a odborné štandardy
3. nepreceňovať svoje sily a v prípade potreby vyhľadať podporu



**Týmto spôsobom pracovník zariadenia sociálnych služieb chráni nielen klienta, ale aj seba a svoje právne postavenie.**



Leto s

**INADINE**™



# Sestry, zvýšte vašu právnú bezpečnosť

**Vzdelávajte sa na  
emedius.sk**

Spoznajte unikátne právne vzdelávanie pre zdravotné sestry. Získajte vedomosti a istotu pri riešení komplikovaných situácií. Zvýšte svoju hodnotu a predíd'te chybám.

**Vytvorte si bezplatný  
účet ešte dnes a začnite  
sa vzdelávať.**

[www.emedius.sk](http://www.emedius.sk)



[www.emedius.sk](http://www.emedius.sk)  
[info@emedius.sk](mailto:info@emedius.sk)  
+421 948 342 800





## Prevenca psychického preťaženia sestier a sekundárneho stresu

**SK SaPA**

Slovenská komora sestier  
a pôrodných asistentiek



Materiál je vypracovaný v súlade s právnym stavom k dňu 1.6.2025.  
Vždy si overte, či nedošlo k zmenám v právnych predpisoch.  
**Materiál vypracovala advokátska kancelária h&h PARTNERS.**

[www.medipravnik.sk](http://www.medipravnik.sk) | [www.hhpartners.eu](http://www.hhpartners.eu)