

Obsah

1 Úvod	7
2 Co může zdravotní sestra dělat pro to, aby jí bylo lépe?	9
Jak může zdravotní sestra pečovat sama o sebe?	9
3 Duševní hygiena zdravotní sestry	12
Bláto a hvězdy	12
Péče o duši	15
Péče o tělo	16
Péče o náš myšlenkový arzenál	17
Mít pro co žít	18
Pokladnice uznání	19
Neděle	19
Směřování života	20
Něco si odpustit	21
Být tím, kým být mám	21
Kdo jsme?	22
Radovat se z toho, že se ještě můžeme radovat	22
Popovídání si se známými	25
Stanovení hranic	26
Četba knih	26
Být či mít?	26
Předcházet vyhoření	27
4 Jak vycházet s lidmi	30
Na počátku bylo a je naše chování	30
Mé jednání s tebou	31
Jak spolu jednáme?	32
Co vlastně druhým lidem sdělujeme?	33
Jakou hodnotu má naše sdělení?	34
EVA – DEVA	35
Evalvace	38
Hodina „H“ – rozhodnutí	40
Empatie	41
Ukřivdění	42

5	Jak řešit problémy, s nimiž se setkávají zdravotní sestry	47
	Jak reagovat na otázky, které nám pacienti kladou a my na ně obtížně hledáme odpověď	47
	Jak jednat v situaci, kdy má zdravotní sestra problémy v pracovním kolektivu.	49
	Jak odpovídat na otázky pacientů, na které se nám obtížně odpovídá.	58
6	Co vyprávěly zdravotní sestry o tom, co kladného ve své práci zažily	65
	Evalvace – povzbuzování, posilování a obdarování druhého	66
	Příklady opačné	73
	Slovo závěrem	77
	Literatura	78