



## Sabina Kračun, prejemnica priznanja na prednovoletni svečanosti Zbornice – Zveze



V imenu društva Tomica Kordiš



Zbornica – Zveza je na prednovoletni svečanosti podelila zahvale posameznikom, ki so s svojim delom pomembno prispevali k razvoju stroke na področju zdravstvene nege. S ponosom sporočamo, da je med dobitnicami zahval tudi naša stanovska kolegica in članica DMSBZT Celje diplomirana medicinska sestra v anesteziji Sabina Kračun, mag. zak. in druž. štud. (psihoterapevtka z opravljeno specializacijo).

Zbornica – Zveza ji je podelila zahvalo za pomemben prispevek njenega dela na področju preprečevanja izgorelosti med zaposlenimi v zdravstveni in babiški negi s kontinuiranim izvajanjem psiho-edukativnih delavnic. Je soustanoviteljica Projekta PRIZMA, kjer si s sodelavci prizadeva za ozaveščanje, prepoznavanje in raziskovanje na področju izgorelosti med zaposlenimi v zdravstvu v slovenskem prostoru. Pri pregledu psihosocialne podpore, namenjene zaposlenim v zdravstvu, naj bi bile medicinske sestre med najbolj spregledanimi. Izvajalce v zdravstveni negi usposablja o prepoznavanju zgornje meje zmogljivosti, saj v trenutkih zloma, neredko ostanemo sami. Stiska, ki posledično nastane, pa je nemalokrat spregledana s strani zdravstvenega sistema. Z entuziazmom in odločnostjo se zavzema za spremembe v tej smeri, saj meni, da začnemo v svojih delovnih okoljih prepoznavati in prevzemati odgovornost za svoje počutje. Vsakemu izvajalcu v zdravstveni in babiški negi pripada, da svoje delo opravlja v varnem in zdravem delovnem okolju, saj ga vendarle opravlja s srcem in dušo. Vendar pa meni, da nič ni dano samo od sebe, uspešnost spopadanja s stresom je odvisna od nas samih, seveda pa prav tako nalaga odgovornost zdravstveni politiki. S psiho-edukacijo preprečevanja zoper izgorelost daje medicinskim sestram prostor, da ubesedijo svoja izkustva in stiske, ki niso bile še nikoli izgovorjene z namenom zmanjšanja čustvenih stisk, ki izvirajo iz profesionalnih okolij. Sabina Kračun s svojo prizadevanostjo, vztrajnostjo in inovativnostjo pomembno prispeva

k preoblikovanju holističnega obravnavanja medicinske sestre, babice in zdravstvenega tehnika v slovenskem prostoru. V izvajanju delavnic vidi velik prispevek v strokovnem in spoštljivo vodenem razbremenilnem pogovoru, saj gre za resno obravnavo osebnih in profesionalnih dilem in stisk izvajalcev zdravstvene nege. Nujno pa je treba delati na zmanjšanju stigme po iskanju podpore in pomoči, kadar smo v stiski. Svoje psihoterapevtsko znanje povezuje in integrira v povsem novo strokovno področje zdravstvene nege. Poziva izvajalce zdravstvene nege, naj se ustrezno zaščitijo pred vsakodnevnimi pritiski. Izčrpana in obolela medicinska sestra ne more kakovostno opravljati svojega dela, pa čeprav je izjemno vztrajna v svoji nameri, vendar ob tem plača prevelik davek. Zato vidi pomembnost v stalnem izobraževanju in naslavljanju prepoznavanja notranjih virov moči, ki sta hkrati močno orodje za lastno zaščito. To je le del ponovnega vzpostavljanja psihofizičnega ter duhovnega ravnovesja. Zavestna odločitev poiskati varnost in zaščito v sebi je ena izmed odgovornosti do sebe in pacienta, ki ga oskrbujemo. Tako lahko svoje delo opravljamo dostojanstveno, strokovno in empatično. Navidezna nemoč in stiska naj nas ne odvrneta od iskanja nečesa višjega, k čemur smo poklicani. Njeno vodilo je preprečevati sistemsko nasilje in nasilje nad sabo. Tvega govoriti o dimenzijah, ki so v zdravstvu včasih napisane le na papirju, saj jih odrivamo proč z izgovorom, da ni časa

za to, ter tako pristanejo globoko v naši podzavesti. Vendar tam ostajajo in čakajo, da se prebudijo in nas nemalokrat boleče presenetijo. Vse udeležence na njenih delavnicah povabi k sočutni skrbi zase z opolnomočenjem na način učenja veščin, orodij in tehnik, s katerimi si lahko pomagajo pri osebnosti in profesionalni rasti. Medicinska sestra je v vsej svoji veličini tako zelo pomembna svojim pacientom, da ne sme spregledati sebe in svojih potreb. Dovoliti si biti to, kar je – je najmanj, kar ji pripada, ne oziraje se na tveganje in neodobranje, ki jima je morebiti izpostavljena v profesionalnih okoljih. Najbolj ponosna pa je na to, da je deležna podpore, sprejetosti in spodbude svoje družine.



*Ob prejemu zahvale se z njo veselimo  
tudi mi in ji želimo veliko uspeha  
pri nadaljnjem strokovnem delu v  
DMSBŽT Celje.*





*Bela štacunca*

**NAŠE POSLOVALNICE**

**Vir**, Šaranovičeva cesta 35, 1230 Domžale  
**Maribor**, Jezdarska ulica 4, 2000 Maribor  
**Koper**, Pristaniška 19, 6000 Koper  
**Izola**, Ljubljanska ulica 1, 6310 Izola  
**Ljubljana**, BTC - Hala A, Šmartinska 152, 1000 Ljubljana  
**Kranj**, Planet Tuš Kranj, Cesta Jaka Platiše 18, 4000 Kranj  
**Kamnik**, Ljubljanska cesta 4F, 1241 Kamnik  
**Celje**, Ljubljanska cesta 10, 3000 Celje  
**Grosuplje**, Adamičeva cesta 24, 1290 Grosuplje

[www.tosamashop.si](http://www.tosamashop.si)

**Kupon ugodnosti**

**10% popusta na celoten nakup**

**15% popusta na vse higienske vložke in tampone**

Kupon ugodnosti velja do 31. 12. 2021 ob predložitvi ID kartice Zbornice-Zveze. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo na izdelke na naročilnico, ki jo predpiše zdravnik, na izdelke v akciji, darilne bone in izdelke z zaklenjeno ceno.