



## Empatie ve zdravotnické praxi

### Patero každodenní empatie – jednoduché a časově nenáročné tipy

#### Naslouchejte

1 minuta

- Aktivní naslouchání pomáhá pacientům cítit se pochopení a podporování.
- Proč? Pacienti často v obavách přehlédnou důležité informace, potvrzení porozumění snižuje jejich nejistotu.

- Po každém vysvětlení se zeptejte: „Rozumíte tomu dobře?“

Tip

#### Komunikujte srozumitelně

30 sekund

- Jasná a srozumitelná komunikace přispívá k lepšímu pochopení léčby.
- Proč? Pacienti nejsou zdravotníci – jednoduché vysvětlení jim pomůže cítit se jistější a lépe spolupracovat.

- Používejte přirovnání k běžným situacím („Je to jako když...“).

Tip

#### Vyjádřete zájem

1 minuta

- Empatie a lidský přístup posilují důvěru mezi zdravotníkem a pacientem.
- Proč? Pacienti se v nemocnici často cítí izolovaně – projevení zájmu jim pomůže lépe zvládat situaci.

- Jednoduchá otázka: „Jak se dnes cítíte?“ může výrazně zlepšit atmosféru.

Tip

#### Zůstaňte klidní v krizových situacích

2 minuty

- Trpělivý a klidný přístup dokáže uklidnit rozrušeného pacienta.
- Proč? Klidný zdravotník = klidnější pacient. Vaše emoce se přenášejí na druhé.

- Hluboký nádech a výdech před reakcí pomůže i vám.

Tip

#### Pečujte i o sebe

3 minuty

- Sebepéče je klíčem k dlouhodobé udržitelnosti empatického přístupu.
- Proč? Empatii lze dlouhodobě udržet jen tehdy, pokud máte dostatek energie pro sebe i ostatní.

- Každou směnu si vyhraďte 3 minuty jen pro sebe – na čaj, hudbu, hluboký nádech.

Tip

#### Bonus: Kouzlo úsměvu!

Úsměv je nejsnazší forma empatie! I když jste unavení, přátelský výraz může pacientovi zlepšit den. Studie ukazují, že pozitivní interakce snižuje stres a zvyšuje důvěru mezi zdravotníkem a pacientem.

#### Pamatujte:

Empatie je základ kvalitní péče a nemusí zabrat více než pár minut denně!



Navštivte náš web  
[www.dahlhausen.cz](http://www.dahlhausen.cz)

**DAHLHAUSEN CZ**