

Ráno ma káva prebúdza, večer uspáva

Valéria Michnová, spolumajiteľka bratislavskej
dentálnej kliniky ArtDentistic

04.30

Pre mňa má deň málo hodín, a preto rada vstávam skoro. Prejdem sa so psom alebo trikrát do týždňa behám. Aspoň viem, aké je vonku počasie, a podľa toho nachystám deti do školy. Raňajkujem len kávu a džús. Takáto vzpruha do nového dňa je pre mňa postačujúca. Zobudím najstaršieho syna, dvoch mladších budí manžel, vstávajú neskôr. Kým rodina raňajkuje, upratujem, usteliem a najstaršieho syna odveziem do školy.



07.30

Ako prvé, keď prídem do práce, zapnem počítač, skontrolujem e-maily a pozriem si objednávkovú knihu pacientov na príslušný deň, týždeň. Spolu s manželom rozdelíme úlohy



pre celý tím, je dôležité zmanažovať ho, lebo po príchode pacienta je to už len medicína, ktorá riadi moje ruky.

Najväčšie výzvy, najdôležitejšie rozhodnutia.

Aj keď sa stomatológii venujem už mnoho rokov, každý deň si hovorím, aká som vďačná za toto povolanie. Naplnia ma, vyžaduje si sústredenosť, precíznosť a zároveň aj zručnosť, keďže pracujem nielen hlavou, ale aj rukami. Pacienti majú rôzne problémy a vkladajú sa mi do rúk s nádejou krajšieho, bezbolestného a funkčnejšieho chrupu. Vďaka modernej technológii, ktorú na našej klinike používame, konečný výsledok je viac ako uspokojujúci. Pre mňa, ale aj pre pacienta. Výzvy mám stále a rozhodnutia robím pri každom jednom pacientovi počas celého dňa.

17.30 – 18.00

Pred odchodom z práce skontrolujem, či sú všetky úlohy a povinnosti celého tímu splnené. Je pre mňa dôležité pred odchodom mať všetko splnené, pretože doma je to už len o rodine.

19.00

Oblúbeným jedlom dňa je pre mňa večera. Veľa počas dňa nezjem, ale keďže sme dlhé roky žili v zahraničí, kde pre rodiny bola najdôležitejším jedlom dňa večera, osvojili sme si tento zvyk a každý deň večeríme ako rodina spolu. Pre nás to nie je len o dobrom jedle, kde nesmie chýbať mäso a šalát, ale aj o pocite byť spolu, zdieľať ako rodina, čo sme cez deň zažili. Veľa sa rozprávame a smejeme. A som na seba hrdá, že moje deti obľubujú zeleninu, dokonca ako hlavnú prílohu k mäsku.



21.00

Môj večerný rituál spočíva vo varení, v upratovaní a praní (smiech). Deti sa učia samostatne, sú múdre, takže po nich len skontrolujem, či majú všetko do školy pripravené. Potom príde kontrolná otázka, či si umyli zuby pred spaním. Už dobre vedia, že zubná niť a ústna voda k dennej hygiene jednoducho patria.

23.00

Útlm prichádza, keď deti zaspia, doma je poriadok a pes je po poslednej večernej prechádzke. Ja si vtedy pripravím kávičku na uspatie. Niektorí môj rituál nechápu, ale u mňa to fakt funguje: ráno ma káva naštartuje a večer uspí. Zaspávam pri nejakom dobrom filme. Nemám rada ticho, naopak, mám rada okolo seba ruch. Asi preto mám troch synov, psa a manžela (smiech).

