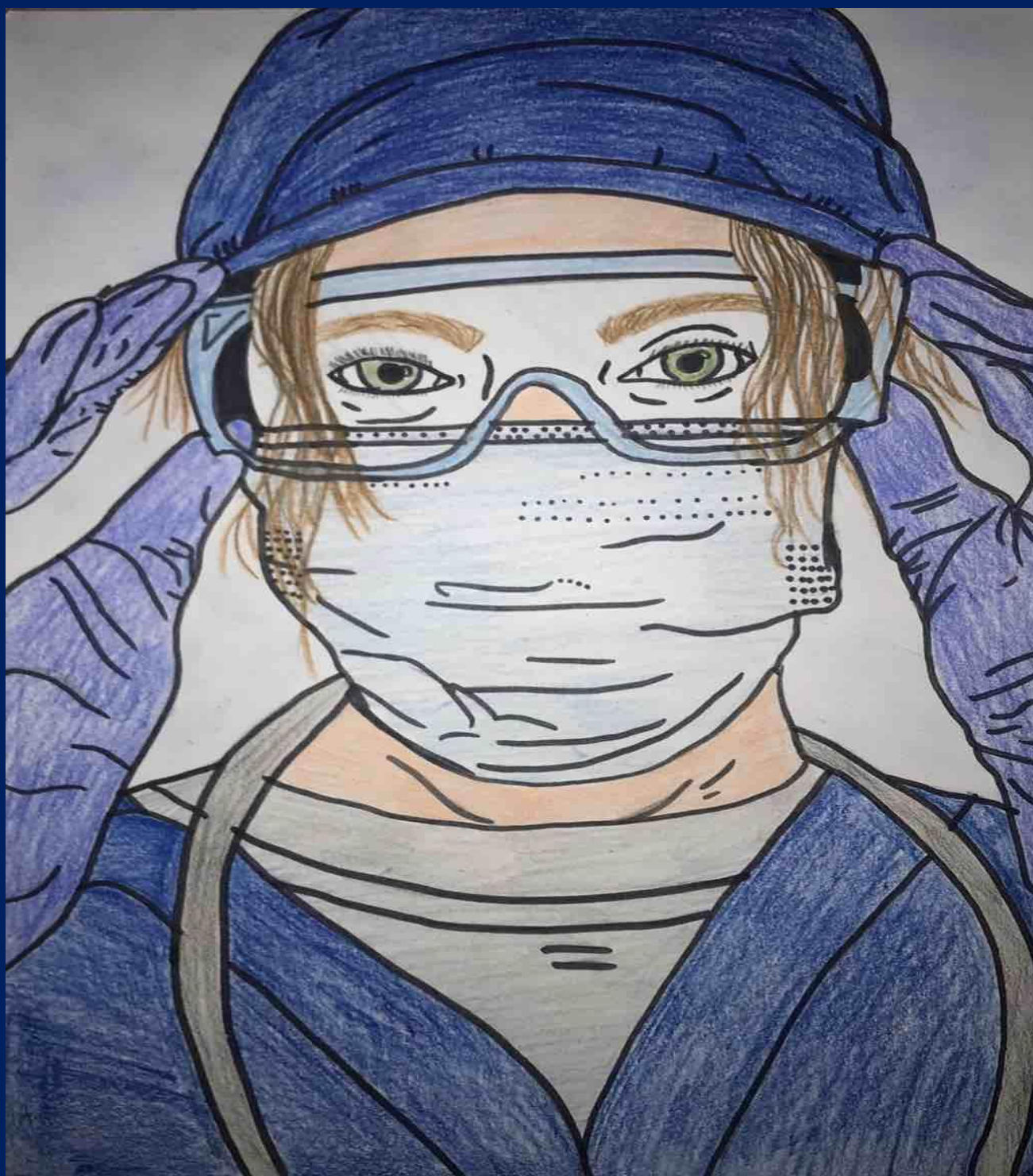


VITA

časopis SZŠ Prešov



Školský rok 2021/2022
druhé číslo

VITA

Časopis SZŠ

Prešov

druhé číslo
školský rok 2021/22

Autori príspevkov

Diana Halčáková, II.A
Sebastián Lukáč, III.D
Timea Sznápková, II.B
Diana Kígyósiová, II.B

Júlia Žuravčíková, II.D
Miram Vargová, III.C
Sára Götzová, II.C
Simona Sabolová, III.E
Vanessa Karabinošová, III.D
Kristína Rabatinová, III.D
Dávid Karaffa, II.B
Boris Goga, II.C
Miriam Tallová, III.E
Simona Sokolová, III.E
Veronika Tallová, II.C
Dominika Tallová, II.C
Martina Kažová, IV.C.
Kristína Rabatinová, III.D
Denisa Samselyová, II.C
Timea Labajová, II.C
Petra Tobiášová, II.C
Sarah Mikulová – absolventka SZŠ

Koordinátori časopisu
PhDr. Dana Stachurová, PhD.
Mgr. Lucia Kaščáková

Grafická úprava
Mgr. Dávid Kulpa

Jazyková úprava
Mgr. Peter Kilian

Autori ilustrácií

Miriam Vargová, III.C
Miriam Bobalová, II.E
Michaela Berdisová, I.C
Diana Gedrová, III.A
Veronika Tallová, II.C
Laura Timková, II.A
Lucia Kovaľová, II.C
Branko Kotulič III.D
Alžbeta Konečná, III.D
Sarah Pobořilová, III.C
Sofia Dovhunová, III.C
Barbora Gamratová, III.C
Zdenka Knapová, IV.C
Terézia Gregová, II.E
Soňa Gdovinová, IV.C
Natália Chamilová, III.D
Samuel Sabol, II.D
Dorota Adamková, II.D
Natália Ovčaričková, IV.B
Barbora Kvarteková, IV.B
Tatiana Grichová, III.B
Eva Mária Kmecová, I.C
Alexandra Sedláková, I.C
Nicola Zorská, I.C
Viktória Berdisová, II.B
Diana Floreková, II.B
Zuzana Oravcová, II.B

Autori fotografií

Kristína Kurucová, III.C
Sofia Dovhunová, III.C
Patrik Balucha III.C
Alexandra Ňachajová, III.C
Natalia Stehun, III.C

Ilustrácia na titulnej strane

Miriam Vargová, III.C

Ilustrované podľa: <http://www.PindeSherryEckertenNursing|Frasesindeenfermeria, Imágenes de enfermería, Anatomia de grey personajes>
(pinterest.com)



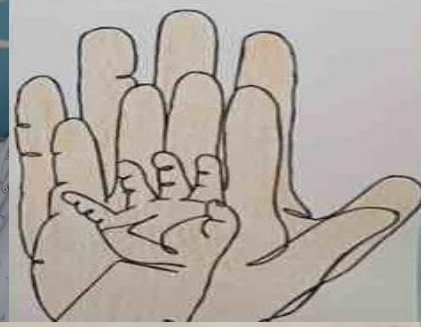
Foto: Dana Stachurová

Moja báseň na rozlúčku štvrtákom

Š T V R T Á C I

Štyri roky ste do tejto školy chodili,
Nové poznatky sa denne učili.
Krok po kroku ste sa formovali,
každým poznatkom sa vpred posúvali.
Keď o pár dní poslednýkrát prejdete dverami tejto školy,
za nimi vás bude čakať život celkom nový.
Keď budete spomínať na túto školu,
Veríme, že zohrala vo vašom živote dobrú rolu.
Učitelia vás štyri roky formovali,
dnes nastala tá chvíľa, aby ste im poďakovali.
Oni verili vo vás, že to zvládnete,
aj keď sa báli, či sa nesklamete.
Povolanie ťažké ste si vybrali,
no na vrchol cesty ste sa prebojovali.
Do budúcnosti vám palce držíme,
v duchu na vás myslíme.
Veríme, že to zvládnete,
že ozajstnými zdravotníkmi sa stanete

Diana Kygiosiová, II.B



STALO SA

Zdravotník v akcii 2022

Fašiangy na Strednej zdravotnickej škole v Prešove

Malý výber zo školských akcií

Stredoškolská odborná činnosť

Ako sme sa zapojili do celoslovenskej súťaže Slovenskej národnej galérie „Sloboda voľby“

NAŠE REFLEXIE

Naše „čriepky“ z odbornej klinickej praxe v nemocnici

Prečo si niekedy ničíme zdravie

Nemocnica – miesto, kde sa všetci učíme vážiť si zdravie

Rozhovory s pacientom

Aké to je, ak pacient v nemocnici pozoruje povolanie zdravotníkov



Naše odkazy pre všetkých statočných a unavených zdravotníkov
 Naše odkazy pre onkologických pacientov ku Dňu narcisov 2022
 Prečo sa dnes toľko ľudí cíti osamelo – samota človeka 21. storočia
 Rodina – miesto kde sa cítime v bezpečí
 Aké to je mať v rodine dobrú sestru
 Rok 2021 bol pre mňa jeden z najťažších

NAŠA TÉMA

Záchranár – povolanie, ktoré je poslaním
 Túžim byť profesionálnou záchranárkou
 Kým prídu záchranári

Záchranárske sanitky – niekedy a dnes
 Hrdinovia vo vzduchu pre záchranu iných
 Hrdinovia v horách pre záchranu iných

Náš rozhovor – Aké to je zachraňovať zranených ľudí vo Vysokých Tatrách
 Ako komunikovať v angličtine so zraneným turistom vo Vysokých Tatrách
 Komix o horskej záchrannej službe

Krásy Slovenska očami fotokružku

Zdravotník v akcii 2022

SZŠ Prešov organizovala celoslovenskú súťaž žiakov zdravotníckych škôl v poskytovaní prvej pomoci.

Snečný piatok 10. jún 2022 sa niesol v záchranárskom duchu. Stredná zdravotnícka škola, Sládkovičova 36 Prešov pod vedením riaditeľky PhDr. Evy Novotnej, PhD. zorganizovala v rekreačnom areáli Delňa v Prešove 14. ročník súťaže v poskytovaní prvej pomoci „Zdravotník v akcii“. Celkovo sa do súťaže zapojilo 19 stredných zdravotníckych škôl z celého Slovenska – SZŠ Banská Bystrica, SZŠ sv. Františka z Assisi Čadca, SZŠ Michalovce, SZŠ Humenné, SZŠ sv. Alžbety v Košiciach, SZŠ Kukučínova v Košiciach, SZŠ Štefana Kluberta v Levoči, SZŠ Liptovský Mikuláš, SZŠ

Lučenec, SZŠ Nitra, SZŠ Poprad, SZŠ Považská Bystrica, SZŠ Prievidza, SZŠ sv. Bazila Veľkého v Prešove, SZŠ Rožňava, SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčíne, SZŠ Trnava, SZŠ Žilina a SZŠ Sládkovičova 36 Prešov. Súťažili žiaci druhého ročníka denného štúdia študijného odboru praktická sestra v štvorčlenných družstvách. Ich úlohou bolo prejsť šiestimi disciplínami. Teoretické vedomosti preveril písomný test, športovú zdatnosť dve športové disciplíny – chôdza po lane a strelba zo vzduchovky. Náročnosť súťaže pocítili súťažiaci pri odborných disciplínach. Poskytnutie prvej pomoci mali predviesť v simulovaných, no veľmi realisticky vyzerajúcich situáciách.

Profesionálni záchranári ako rozhodcovia správnosti poskytovania prvej pomoci

Na správnosť poskytnutej prvej pomoci dohliadali záchranári z Košickej záchrannej služby, ktorí jednotlivé modelové situácie aj zinscenovali. Vďačnými figurantami sa stali žiaci II.C triedy hostujúcej zdravotníckej školy. Pri záchrane života je rozhodujúci čas a správne kroky prvej pomoci, preto každá z disciplín bola časovo ohraničená. Zachovať si chladnú hlavu a nepodľahnúť stresu pri kardiopulmonálnej resuscitácii, bezvedomí, ošetroení otvorenej zlomeniny či pádu zo stromu, je dôležitým kritériom, potrebným pre povolanie budúcich zdravotníkov.



Reportáž RTVS o tejto udalosti si môžete pozrieť v archíve RTVS

na

<https://www.rtv.sk/televizia/archiv/13982/332949#3033>

Do súťaže sa zapojilo 19 stredných zdravotníckych škôl



Program súťaže spestrila prehliadka sanitného vozidla profesionálnych záchranárov Košickej záchranej služby, ktorí priblížili žiakom a prítomným hosťom svoju náročnú prácu.

Program súťaže spestrila prítomnosť dobrovoľného záchranára Horskej služby Bachureň Buče v sprievode akreditovaných záchranárskych psov a prehliadka sanitného vozidla profesionálnych záchranárov Košickej záchranej služby, ktorí priblížili žiakom a prítomným hosťom svoju náročnú prácu.

Aký bol záver?

Všetky zúčastnené družstvá preukázali výborné odborné znalosti, ale aj fyzickú kondíciu, za čo boli odmenené hodnotnými vecnými cenami. Na stupni víta-

zov sa umiestnilo súťažné družstvo SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčíne. Striebro patrilo SZŠ sv. Bazila Veľkého v Prešove a bronz získali žiaci zo SZŠ v Michalovciach. Blahoželáme víťazom a ďakujeme všetkým zúčastneným, že mali odvahu a chuť preveriť svoje vedomosti a zručnosti pri poskytovaní prvej pomoci v tak náročnej súťaži. Veľké ďakujem patrí vedeniu hosťujúcej SZŠ Prešov a koordinátorkám celej súťaže, PhDr. Slavke Dorinovej a PhDr. Monike Goreckej, ktoré

aj vďaka aktívnej spolupráci kolegov zorganizovali túto súťaž už po štrnástykrát. Za zabezpečenie odbornej garancie ďakujeme profesionálnym záchranárom Košickej záchranej služby. Sme radi, že úsilie organizátorov a sponzorujúcich partnerov prispievať k skvalitňovaniu výučby a zdokonaľovaniu praktických zručností žiakov pri záchrane života vyšlo na výbornú. Veríme, že sa v budúcom školskom roku opäť stretneme.

▪ Text a foto: PhDr. Mária Marinicová



Fašiangy 2022 na Strednej zdravotníckej škole v Prešove



Fašiangy 2022, ktoré organizovala Žiacka školská rada SZŠ Prešov, boli príležitosťou „vrátiť sa“ na chvíľu do svojho detstva a vyskúšať si kostým rozprávkovej postavy alebo, skúsiť sa na chvíľu preniesť do budúcnosti a vyskúšať si uniformu niektorého povolania.

Malý výber zo školských akcií



Klimatoterapia – exkurzia spojená so zážitkom skúsenosti z klimatickej liečby vo Vysokých Tatrách



Exkurzia v Bratislave – účasť na predstavení v Slovenskom národnom divadle



Edukácia predškolských detí o ochrane ústneho zdravia



Exkurzia na Oddelení úrazovej chirurgie FNŠP Prešov



Skrášená a pre možnosti štúdia rozšírená CHILL zóna na spojovacej chodbe



Deň zdravia – starší žiaci učia mladších...



Exkurzia na Oddelení centrálnej sterilizácie FNŠP Prešov

Viac o školských akciách SZŠ Prešov nájdete na www.szspo.sk alebo na fb stránke školy



Nové mikroskopy a laboratórne pomôcky pre objavovanie mikrosvetu dôležitého pre pochopenie biológie, biochémie, anatómie a fyziológie



Veľkonočné folklórne tradície v škole



Deň zeme – pomoc pri úprave areálu školy



Vyučovanie prvej pomoci s profesionálnymi záchranármi



Darovanie krvi v nemocnici – žiaci tretieho a štvrtého ročníka



Exkurzia na Krajskom operačnom stredisku záchrannej zdravotnej služby



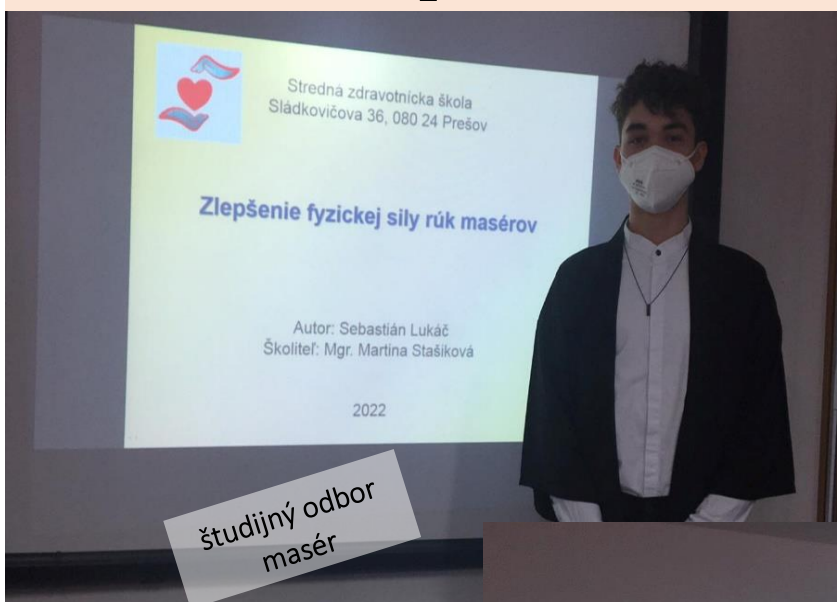
Zapojenie sa do finančnej zbierky ku Dňu narcisov 2022



Výzdoba ku Dňu sestier 2022

Stredoškolská odborná činnosť

Naše dojmy zo stredoškolskej odbornej činnosti

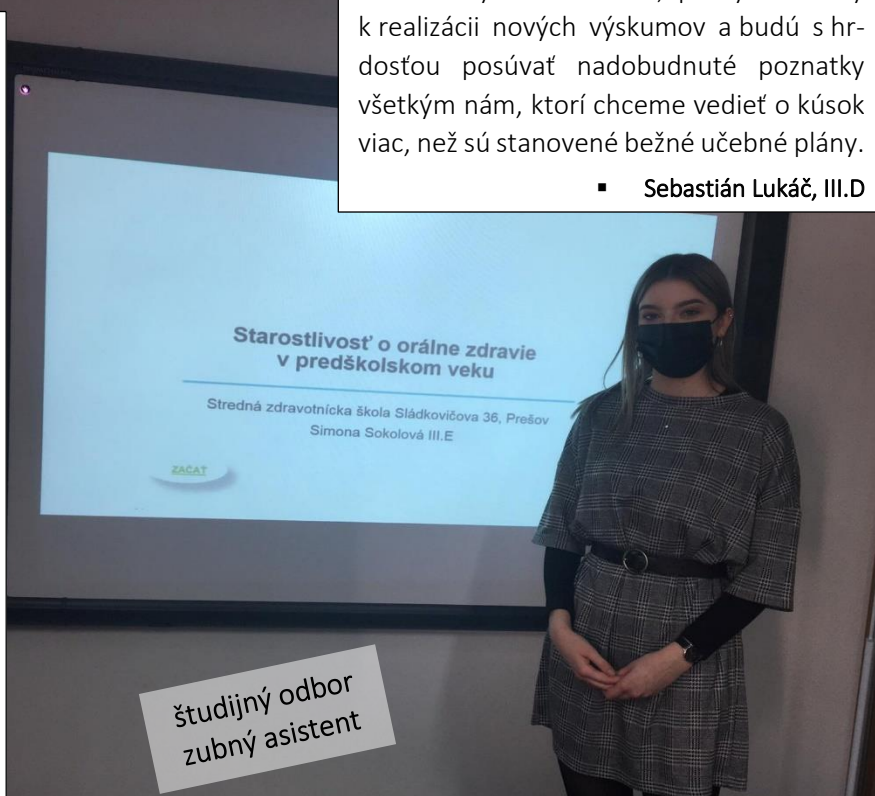


Obdobie, kedy som písala SOČ, bolo pre mňa celkom stresujúcim. Bála som sa, že to nestihnem popri škole a iným povinnostiach. Mnohokrát som chcela tráviť čas s priateľmi, no uprednostnila som písanie SOČ. Musím uznať, že to bola veľmi dobrá skúsenosť a všetko sa v konečnom dôsledku dalo stihnúť. Ak si správne rozvrhnete čas a nenecháte si všetko na poslednú chvíľu, som presvedčená, že to zvládnete aj vy! Postavila som sa strachu vystupovať pred ľuďmi, už teraz sledujem zmeny, kedy mi nerobí problém prejsť svoj názor a podobne. Som veľmi vďačná za túto skúsenosť a určite ju odporúčam aj ostatným. Nič tým nepokazíte, naučí vás to veľa. Minimálne nebudete mať strach spracovať bakalársku alebo diplomovú prácu.

▪ Simona Sokolová, III.E

Je to naozaj obohacujúci pocit, keď máte možnosť slobodne prísť k vzdelaniu. Prijímať všetky tie vedomosti, objavovať nepoznané a zdieľať doteraz naučené je pre mňa osobne obrovským darom, ktorý si nesmierne vážim. Vždy sa rád dozvedám nové informácie a práve aj vďaka tomu som sa prihlásil k tvorbe stredoškolskej odbornej činnosti. Rád by som aj touto cestou povzbudil všetkých študentov, ktorí by sa chceli taktiež zapojiť do prípravy práce SOČ, aby určite neváhali a s chuťou sa ponorili do objavovania nových vedomostí, ktoré pri bežnom štúdiu neobsiahnu. Určite neľutujem čas strávený v knihách, čas strávený hľadaním informácií či neustálym zaznamenávaním výsledkov a pokrokov našej práce. S čistým svedomím môžem povedať, že napísanie práce SOČ mi dalo určite viac, ako som musel obetovať. Verím, že v budúcom školskom roku sa nám predstavia ďalší iniciatívni študenti, ktorí sa neboja obetovať kúsok svojho času a spolu so svojimi koordinátormi sa svedomito pustia do objavovania nových vedomostí, poskytnú kroky k realizácii nových výskumov a budú s hrdosťou posúvať nadobudnuté poznatky všetkým nám, ktorí chceme vedieť o kúsok viac, než sú stanovené bežné učebné plány.

▪ Sebastián Lukáč, III.D





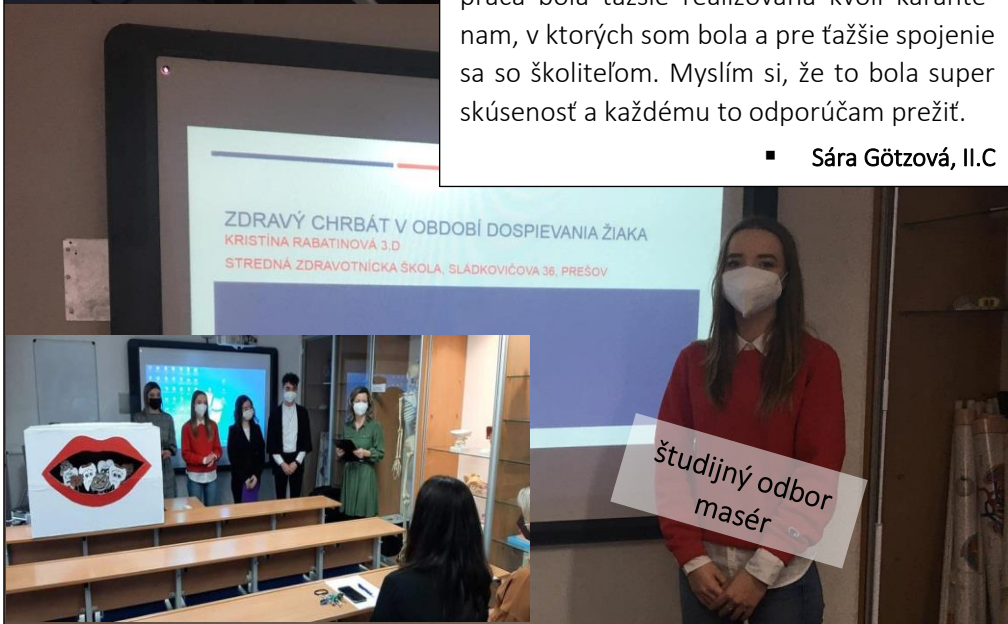
študijný odbor
praktická sestra

Písanie SOČ mi predovšetkým dala príležitosť obhajovať a prezentovať svoju prácu pred komisiou a otvorila mi nové obzory. Keď som začala písať SOČ o farmakológii, teda o plagátoch liekových skupín, myslela som si, že to bude jedno z tých ťažších období môjho života. Viem, že zháňanie a využitie informácií a poznatkov je veľmi náročná a stresujúca činnosť. Avšak úprimne to bola jedna z mojich obľúbených častí dňa, keď som si po náročnom vyučovaní mohla sadnúť a zháňať či zapisovať nové poznatky k danej téme. Sigmund Freud povedal: „Práca je najsilnejším putom človeka k realite.“ Presne takto momentálne uvažujem ja. Je to pre mňa neuveriteľné uvedomiť si, že to, čo práve čítate, som dokázala napísať ja a s pomocou mojej koordinátorky pani učiteľky Mgr. Martiny Šomskej, ktorá bola pri usmerňovaní mojej práce, patrí jej za to veľká vďaka. Je pre mňa neuveriteľné, že ak človek chce, tak dokáže obrovské množstvo vecí. Napriek pandemickej situácii, kedy moja práca bola ťažšie realizovaná kvôli karanténom, v ktorých som bola a pre ťažšie spojenie sa so školiteľom. Myslím si, že to bola super skúsenosť a každému to odporúčam prežiť.

▪ Sára Götzová, II.C

SOČ som sa rozhodla písať hlavne preto, lebo problematika, o ktorej som písala je aktuálna. Písala som o zdravej chrbtici v období dospievania žiaka. Pre mňa je to zaujímavá téma a myslím si, že táto problematika potrebuje pozornosť hlavne u dospievajúcej mládeže. Naše telo sa počas dospievania vyvíja a musíme robiť všetko pre to, aby sme si ho udržiavali zdravé. Vybrala som si metódu Pilates preto, lebo sama mám problémy s chrbticou a tieto cviky mi pomáhajú stabilizovať chrbticu a takisto ju aj posilnia. Chcela som túto metódu priblížiť aj svojim rovesníkom. Každému, kto uvažuje či sa pustiť do SOČ, by som odporúčala skúsiť to. Dozviete sa veľa zaujímavých vecí z oblasti, ktorá vám je blízka, pripraví vás to na vysokú školu a celkovo aj do života sa vám takáto skúsenosť určite zíde.

▪ Kristína Rabatinová, III.D



študijný odbor
masér

Záver
postup do
krajského
kola SOČ



Foto: Mária Marinicová

Ako sme sa zapojili do celoslovenskej súťaže Slovenskej národnej galérie: „Sloboda voľby“

Naše kresby a úvahy k „slobode voľby“ zdravotníckeho povolania



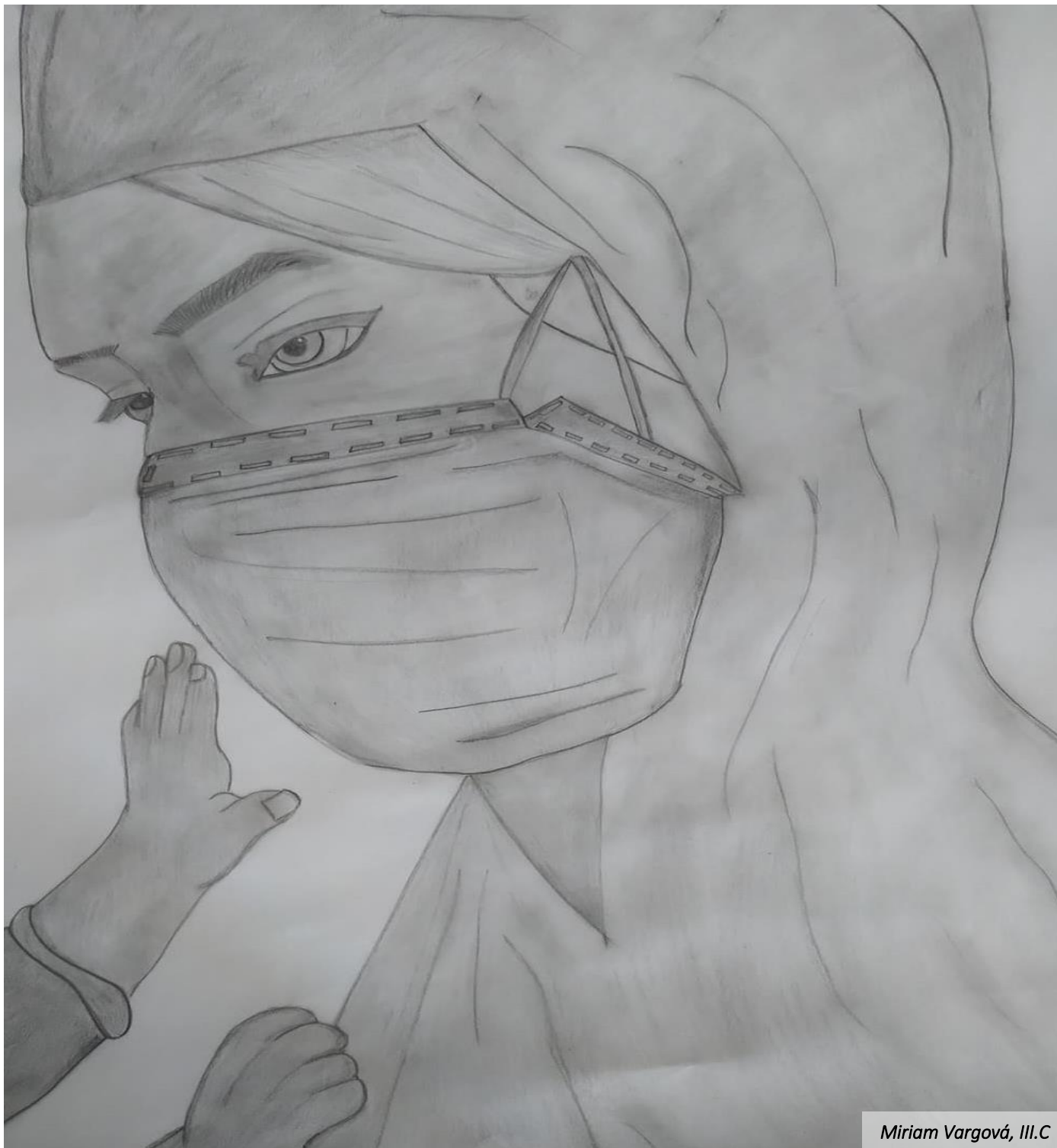
Veronika Tallová, II.C

Som doma. Premýšľam o mojom veľkom sne, o sne snov. Pohrávam sa s myšlienkou pomáhať ľuďom, stať sa zdravotníkom! Pri tejto predstave mi v očiach vybuchuje ohňostrojom. Srdce mi búši. Husia koža naskakuje. Premýšľam. Zvládnem to? Budem dobrým zdravotníkom? Čo ak niekomu ublížim? Myšlienky mi víria hlavou ako vietor v jeseni, kde vietor sú všetky moje myšlienky a lístie je moja vášeň. Bije sa so mnou srdce a mozog. No už len pri predstave, že by som tento sen zahodila, sa mi tlačia slzy do očí. Ale nie, ja to zvládnem. Som predsa silná. Strach ma nemôže poraziť. Zmietla som zo svojej mysle všetky obavy. Spomenula som si na leto. Keď som zachránila svoj prvý ľudský život. Bol na zemi. Prechádzalo množstvo ľudí, no nik sa za nim ani neobzrel. Vtedy vo mne skrsla nádej a vo mne sa prebudila ľudskosť. Zohla som sa k nemu. Z medicínskej literatúry som presne vedela ako na to. Bol to bezdomovec, predsa, čo je na tom? Veď každý človek má hodnotu. Život je dar a ja sa mu chcem odvdáčiť. V každom človeku chcem objaviť tento dar. Pomáhať ho zveľaďovať. Starostlivosť o trpiaceho človeka je to, čo mi dáva zmysel. Každý z nás má talent a ja som ten svoj práve našla.



Diana Gedrová, III.A

Zvládla som to! Stala som sa tým, čím som chcela celý život byť. Túto vetu som si opakovala pri každom pacientovi. Predsa len, mať na starosti niekoho život nie je hračka. Mať niekoho život vo vlastných rukách a to bez metafory, nie je ľahké. Bála som sa stále pri každej službe, pri každom pacientovi. No nemohla som dopustiť, aby mi môj strach pokazil sen. Včera som ošetrovala staršiu pani. Jedna šesťdesiatročná milá dáma. Prišla k nám na oddelenie s hypertenziou. Po ošetrení a úprave krvného tlaku sa na mňa milo usmiala a poďakovala mi. Jej modré oči mi prerazili srdce láskavosťou a pokorou. A predsa toto by som nemohla len tak nechať! Zobúdzat sa ráno a večer si líhať do postele s pocitom, že by som nikomu nemohla takto pomôcť. To je strašný pocit. Každým milým slovom a úsmevom rastie moja vášeň a láska k zdravotníctvu. Samozrejme sú aj dni, pri ktorých si hovorím, že by som to najradšej všetko zabalila. Táto práca nie je len fyzicky, ale hlavne psychicky veľmi náročná a niekedy sa cítim ako väzeň. Uviaznutá za mrežami. Ako Tom a Jerry, kde práca bola Tom a psychický odpočinok Jerry. Kde sa všetko navzájom naháňalo a dobehovalo a predsa nikdy nikto nevyhral.

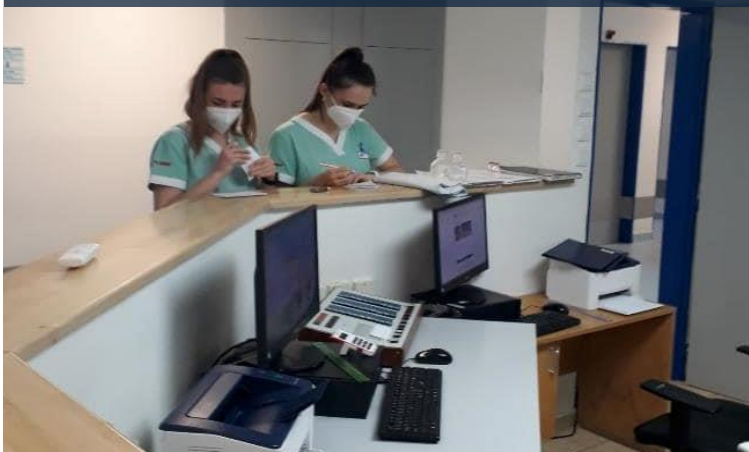
*Miriam Vargová, III.C*

Všetky tieto obavy mi stále bežia myslou. Samozrejme, že sa stále bojím a váham. No rozdiel je v tom, že už neváham o zamestnaní, o výbere povolania. Premýšľam a váham nad pacientmi. To je to, čo som si vybojovala. Oslobodila som sa od negatívneho myslenia a začala som sa sústreďovať na to, čo je pre mňa ako pre zdravotníka hlavné. Nemám na mysli len pomáhať ľuďom navôkol. Chcem pomáhať aj sebe. Predstavte si, že máte krásnu veľkú záhradu plnú vašich najobľúbenejších kvetov, ruže, pivónie, ľalie. To je úplne jedno. Ide o to, že ak sa o tu záhradu prestanete starať a polievať ju, pomaly začne chátrať. Kvety zvädnú a tráva bude rásť a rásť a narastie do takej výšky, že už sa do tej záhrady nebudete môcť dostať. Prečo to píšem? Predstavte si, že záhrada je vaša myseľ. Kvetý sú všetky vaše myšlienky, tráva je vaša negatívna myseľ a voda, ktorou budete záhradu polievať, je vaše duševné zdravie. Ak sa oň nebudete starať, negatívne myslenie bude rásť. Presne toto by nemal chcieť a robiť žiaden zdravotník a ani žiaden z nás. Preto teraz sedím. Obliekam sa. Tvár mi pokrýva rúško a moje telo je pokryté bielym zdravotníckym skafandrom. Síce sa cítim ako uväznená, no už nie vo svojej mysli. Kým prekročím prah dverí, tých dverí, v ktorých mi začína moja služba, na stene si prečítam: „Nikdy nesmieme zabúdať, že naše činy, slová a myšlienky nám dávajú možnosť voľby.“ Ja som vedela, že sloboda voľby ma dostala k môjmu veľkému snu!

▪ Timea Sznápková, II.B

Malé „čriečky“ z odbornej klinickej praxe v nemocnici

„Nie vždy príjemné a ľahké, no nič také, čo by sa nedalo zvládnuť.“



„Prax sú hodiny plné pomoci, empatie, radosti, ale aj smútku.“

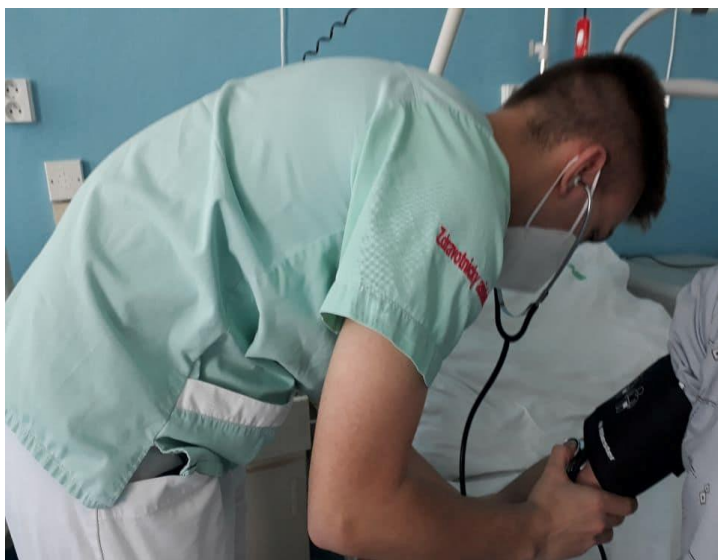


Čo očakávajú od odbornej klinickej praxe druháci, ktorí sa na ňu pripravujú na budúci rok

- ☺ Od praxe v nemocnici očakávam profesionálny kolektív, ktorý sa bude správať priateľsky.
- ☺ Od praxe očakávam, že budeme celá skupina jeden tím. Verím, že si budeme navzájom pomáhať a tým budeme aj užitoční pre pacientov.
- ☺ Teším sa na prax, pretože získam veľa nových skúseností. Síce sa budem trochu báť a stresovať, ale ten pocit šťastia, že môžeme niekomu pomôcť, je väčší ako strach.
- ☺ Výhoda praxe je, že konečne nemusíme sedieť v škole
- ☺ Na prax sa teším a aj bojím. Všetko bude reálne (ľudia, pacienti), budem pracovať s väčším rešpektom ako v škole v učebni. Toto povolanie som si vybrala, aby som ľuďom pomáhala. Od praxe očakávam veľa znalostí, zručností a možno zistím, ktorým smerom v živote sa budem ďalej uberať.

Štvrtáci nám napísali na rozlúčku...

- ☺ Prax sú hodiny plné pomoci, empatie, radosti, ale aj smútku.
- ☺ Nie vždy príjemné a ľahké, no nič také, čo by sa nedalo zvládnuť. Je veľmi potrebné mať vzťah k tejto práci, inak je to len trápenie.
- ☺ Rada komunikujem s pacientmi. Niekedy si uvedomujem, že problémy ktoré mám ja sa nedajú porovnať s problémami pacientov, ktorí sú hospitalizovaní. Nie je to ľahká práca, ale niekto to robiť musí.
- ☺ Rada trávim čas na praxi rozhovormi s pacientmi. Nie je to ľahká práca, ale treba ju robiť so srdcom. Každú neochotu z našej strany pacienti vyčítia. Ak sa človek v tejto práci nenájde, nebude ho to baviť.
- ☺ Len vďaka chorobe spoznáme cenu zdravia.
- ☺ Prax nám dala suché ruky od dezinfekcie.
- ☺ Nová životná skúsenosť. Zaujímavejšia prax ako v škole. Lepšie raz vidieť ako stokrát počuť.
- ☺ Milý prístup sestier na oddelení chirurgie.
- ☺ Pomoc ľuďom.
- ☺ Odborné výkony, nové zručnosti.
- ☺ Samostatná práca počas súvislej odbornej praxe.
- ☺ Pravidelné striedanie odborných pracovísk.
- ☺ Naberanie nových skúseností.
- ☺ Ochoťný prístup učiteliek.
- ☺ Reálna skúsenosť s pacientmi.
- ☺ Zážitok s umierajúcim.
- ☺ Asistencia pri vizite.
- ☺ Dostatočné vysvetlenie učiva, výkonov v praxi.
- ☺ Dezinfekcia celého oddelenia.
- ☺ Niektoré učiteľky to berú veľmi vážne.



„Nová životná skúsenosť. Zaujímavejšia prax ako v škole.
Lepšie raz vidieť, ako stokrát počuť.“



„Rada trávim čas na praxi rozhovormi s pacientmi. Nie je to ľahká práca, ale treba ju robiť so srdcom. Každú neochotu z našej strany pacienti vycítia.“



PREČO SI NIEKEDY NIČÍME ZDRAVIE?

Naše zamyslenia nad zdravím...

Pre každého človeka má zdravie inú hodnotu. Každý človek ho vníma inak. Síce by to tak nemalo byť a zdravie by malo byť na prvom mieste. U mňa je zdravie na prvom mieste. Je to veľmi hodnotná vec v našom živote. Smutné je, ak si ho nevážime. Bez zdravia ľudia nemôžu vykonávať mnohé činnosti. Veľmi často si ľudia ničia zdravie aj z pohodlnosti. V dnešnej dobe sme sa prestali hýbať, lebo za tým môže byť aj lenivosť. Málo pohybu nášmu zdraviu vôbec neprospieva. Nedostatok pohybu a nezdravé stravovanie môžu spôsobiť veľa chorôb, ako napríklad cukrovku druhého typu alebo obezitu. Ďalším problémom je fajčenie. Vôbec nerozumiem ľuďom, ktorí dobrovoľne fajčia a ničia si tým svoje najcennejšie zdravie.

Určite sa ich pľúcami nepáči, ako s nimi zaobchádzajú. Alkohol a ďalšie škodlivé nápoje nášmu zdraviu vôbec neprospievajú. Je známe, že alkohol ničí pečeň, ktorú potrebujeme na vedenie plnohodnotného života. Energetické nápoje spojené s alkoholom môžu mať až smrteľné následky. Taktiež „najmenším zlom“ sú sladené nápoje, no aj tak vedú pekne poškodiť naše zuby. Zdravie máme len jedno. Mali by sme si ho vážiť. Myslím si, že väčšina ľudí si cenu zdravia uvedomia, až keď ho stratia. Najhoršie na tom všetkom je, že veľa mladých si ho ničia z frajeriny. Ja sa snažím nepodľahnúť všetkému vyššie uvedenému a vážim si svoje zdravie.

▪ Kristína Rabatinová, 3.D



Natália Ovčariková, IV.B

Pohl'ad jednej našej bývalej štvrtáčky

vyjadrený v anonymnom dotazníku na hodine psychológie...

„Myslím, že v zdravotníctve sa niekedy neberie dostatočný ohľad na pacienta a to zo všetkých strán. Neraz sa nelieči príčina vzniku problémov alebo ochorenia, ale len jeho následky. Neraz sa podávajú lieky namiesto vyriešenia príčiny problému, ak je ňou nezdravá životospráva. Je to vec, čo ma v zdravotníctve najviac hnevá. Neraz je slabá prevencia ochorení a informovanosť niektorých ľudí o skutočne zdravom životnom štýle. Zdravotníci sa neraz nezaujímajú o zloženie stravy tých svojich pacientov, ktorí majú ochorenia súvisiace s nezdravým stravovaním. Keď som začínala chodiť na odbornú klinickú prax, myslela som si, že u všetkých zdravotníkov uvidím, že sa zaujímajú o potreby svojich pacientov. Niekde sú skutočne veľmi milí, ale nie je to tak všade. Zdravotník by sa mal zaujímať o príčiny chorôb svojho pacienta aj v súvislosti so životným štýlom a stravovaním. Mal by sa dostatočne zaujímať o jeho škodlivé návyky, ktoré by mohli byť príčinou ochorenia.“



Alžbeta Konečná, III.D

Zdravie je nestály proces. Často ho berieme ako samozrejmosť a pritom si nevedomujeme, že ho ničíme a znehodnocujeme našou životosprávou, fajčením, pitím alkoholu alebo v extrémnejších prípadoch aj užívaním drog.

Všetky tieto faktory, ktoré postupne, kúsok po kúsok, ničia naše zdravie sa kvôli dnešnej modernej dobe stále viac a viac dostávajú do popredia mladých ľudí. Ak sme naozaj najmúdrejším stvorením na našej planéte, prečo si toľko ľudí v našom okolí ničí zdravie? Dobrovoľne! Kdesi som raz čítal, že každý siedmy Slováč má niekedy v ústach cigaretu a každý desiaty má určitý problém s alkoholom. Ak sa ako budúci zdravotníci pozrieme na našich rovesníkov, koľkí z nich dokážu odmietnuť stravovanie v tak populárnych fast-foodoch, koľkí z nich berú do úst cigaretu, len aby neboli „iní“ ako ich kamaráti? Koľkí z nich povedia „nie“ piatkovému či sobotňajšiemu vysedávaniu pri pive, fľaši vína či oveľa tvrdšiemu alkoholu. Toto je životospráva mnohých z dnešnej mladej generácie. Je to životospráva človeka, tvora najdokonalejšieho a najmúdrejšieho. Bytosť najrozumnejšia si niekedy potrebuje každých tridsať minút zapáliť cigaretu, pretože nedokáže bez nej žiť. Pýtam sa, ktoré zviera, rastlina či iný živý organizmus sám od seba si ničí vlastné zdravie a existenciu? Len človek. Ako už bolo niekoľkokrát spomenuté, tvor „najmúdrejší.“ No tu by som sa zastavil. Dejiny ľudstva poznajú mená slávnych vynálezcov, ktorí nám zjednodušili každodenné fungovanie. Väčšina z nich má svoje pamätníky, hrubé životopisné knihy od rôznych autorov. Ale čo z toho? Ak sa niektorí dnešní mladí ľudia nespamätajú, o niekoľko rokov si na týchto významných ľudí našej histórie už nik nebude pamätať. Niekedy hrozí, že mozgy niektorých mladých ľudí budú „plávať v alkohole“, inteligencia ľudstva tak možno rapídne klesne. Prečo? Pretože najmúdrejší tvor spomedzi všetkého živého si potrebuje denno-denne ničiť svoje zdravie alkoholom, cigaretami prípadne drogami. Len aby nebol „iný“ od svojich rovesníkov.

▪ Sebastián Lukáč, III.D

Čo zhadzuje listy zo stromu nášho zdravia...

POZOR

zlá životospráva,
nedostatok spánku,
nerovnováha práce a
odpočinku,
stres,
nervozita

POZOR

nedostatok pohybu,
sedavý spôsob života

POZOR

fajčenie, alkohol, drogy,
návykové látky, nadužívanie
liekov, chemikálie, smog

POZOR

nevhodné stravovanie,
prejedanie, nadmerná
hmotnosť,
nepravidelné stravovanie,
nedostatok tekutín

Zdenka Knapová, IV.C

Moje zamyslenie sa nad tým, prečo si niektorí ľudia ničia zdravie..

Ja to delím na dve skupiny. Ta prvá časť je, ak si zdravie poškodujeme neúmyselne, napríklad keď idete po ulici a vedľa vás niekto fajčí. Tá druhá skupina je, keď si svoje zdravie poškodujeme úmyselne. To je horší prípad. Poďme sa teda pozrieť na to, ako škodíme vlastnému zdraviu. Začnime fajčením. Už len tým, že dýchate dym z cigarety, je vaša budúcnosť kratšia a to už ani nehovorím o priamom užívaní cigariet. Fajčením škodíte nielen sebe, ale aj ľuďom okolo seba, rodine, priateľom atď. Ja osobne vám neodporúčam zúčastňovať sa na akciách, keď vidíte, že sa na nich užívajú hocikaké návykové látky, čiže drogy, alkohol, cigarety.

Pod'me sa teda pozrieť na to, ako škodíme vlastnému zdraviu.

Potom tu je stravovanie. Pri tomto platí zlatá stredná cesta. Netreba sa ani prejedať, ale ani nedostatočne stravovať. Telo potrebuje aj živiny aj vitamíny a mnoho látok, ktoré zabezpečuje potrava. Mali by sme dokázať stravovať sa zdravo a hlavne len, toľko koľko naše telo potrebuje. Zdraviu škodia aj diéty. Netreba vylučovať dôležité živiny. Mali by sme si uvedomiť, že aj lieky, ktoré do svojho tela dáme, vyvolajú nejakú reakciu. Netreba to preháňať, lebo tým vznikajú aj závislosti od liekov. Taktiež by sme nemali dlhodobo užívať žiadne tabletky, ktoré nemáme predpísané od lekára. Samozrejme, nemôžeme zabudnúť a nespomenúť problém dnešnej mladej generácie. Je to neraz až prehnane upätý vzťah k mobilom, počítačom, tabletom a hocikým technológiám. Toto veľmi poškodzuje zdravie. Nemali by sme spať v jednej miestnosti s týmito technológiami, ale my ľudia si niekedy nedáme povedať a aj takýmito drobnosťami si ubližujeme. Nakoniec, nám tiež škodia i komplikácie ako stres, panika, nervozita a mnoho iných vecí.

▪ Vanessa Karabinošová, III.D



Zamyslenie bývalej absolventky SZŠ Prešov, Sarah Mikulovej, ktorá si hodnotu života a zdravia uvedomila vtedy, keď nedávno prekonala vlastnú operáciu srdca...

Sarah Pobořilová, III.C

PREČO SI NIEKTO VEDOME NIČÍ ZDRAVIE?

Na svete je veľké množstvo vecí, ktoré sa na prvý pohľad zdajú ako neškodné, no v skutočnosti sa v nich skrýva zlo menom závislosť. Ak vás pri tomto slove hneď napadli drogy, uvediem vás do obrazu. Pod týmto slovom sa nemusia ukrývať len drogy, ktoré poznáte (dúfam, že len z filmov a seriálov). Závislosť môže vzniknúť naozaj v súvislosti so všetkým, čo vás napadne. Ľudia môžu byť závislí na jedle, na mobile, na internete, na hrách, na cigaretách, na alkohole, na káve, na televízii, na práci, či dokonca aj na nejakej osobe. Pri veciach, ktoré nám prinášajú nejaký pôžitok, uvoľnenie je pochopiteľne veľké riziko tomu prepadnúť a človek začne robiť všetko pre to, aby dostal to, po čom túži. Všetko to už ale pravdepodobne dávno viete a viete aj, aké hrozné dôsledky môžu vzniknúť z takejto malej nevinnej závislosti. Všetci predsa vieme, že závislosť na drogách ničia človeka, jeho telo aj mozog. Vieme, že cigarety nám ničia pľúca a pri alkohole pomaly prichádzame o rozum. Hry, gambling nás vytrháva z reality a rodina a všetko dôležité padá na posledné miesto, pretože vtedy záleží iba na hre a víťazstve. Všetko, každá jedna vec, od ktorej sa staneme závislými, nám pomaly ale isto ničí zdravie a psychiku. Človeku sa ľahko mení osobnosť a priority. Prečo, ak o tomto všetkom vieme a uvedomujeme si následky, po tom tak strašne túžime? Prečo niekto začne úmyselne poškodzovať svoje zdravie? Chvíľka

slasti niekomu naozaj stojí za to? Viem, že závislosť je silná vec a človek tomu sám veľakrát nedokáže vzdorovať. Ale prečo vstupuje do niečoho, o čom vie, že mu môže časom zničiť život? Pár odpovedí, prečo toto hlavne mladí ľudia robia poznáme – je to trendy, kamoši ma namotali a ja chcem zapadnúť, robí to niekto ku komu vzhliadam a obdivujem ho, vplyv spoločnosti a okolia, problémy v škole, doma, pocit prázdnoty a samoty, komplexy a jedine so závislosťou človek od toho všetkého uteká a dokáže sa na chvíľu cítiť dobre. Chápem. Ale stojí to všetko naozaj za to? Za psychické problémy? Za rakovinu? Za smrť? Všetci vieme, že život je jeden neuveriteľne veľký dar a naše rozhodnutia ho ovplyvňujú v každom smere. Koľko ľudí vo svete by chcelo byť zdravými, žiť obyčajný život, ale nemôžu, pretože im ho sťažuje nejaká zákerná choroba alebo iné ťažkosti. Je veľmi dôležité si chrániť niečo, o čo môžeme v sekunde prísť a je to nenávratné. Nikto vám nedá druhú šancu na život a svoje rozhodnutia len tak nevymažete a nezmeníte, samozrejme, môžete sa ešte včas rozhodnúť, kým nepodľahnete niečomu, z čoho sa už len tak ľahko nedá vymotať. Preto ak máte možnosť sa rozhodnúť, či si tú cigaretu zapálite, či si dáte ešte pohárik alebo čokoľvek iné, čo vám zasahuje do života viac než by malo, tak sa rozhodujte s rozumom a s vedomím, že to niekedy môže vplyvať na váš život až príliš a všetko sa to neskôr v živote odzrkadlí.

▪ Sarah Mikulová, bývalá absolventka SZŠ Prešov

Ako by mala vyzerat' súčasná nemocnica a starostlivosť o pacientov dnes

MIESTO, KDE SA KAŽDÝ Z NÁS ZAMÝŠĽA NAD HODNOTOU ZDRAVIA...



11. február
Svetový deň chorých

7. apríl
Svetový deň zdravia

Branko Kotulič, III.D

Jeden nemecký filozof Arthur Schopenhauer raz povedal: „Zdravie nie je všetkým, ale bez zdravia je všetko ničím.“ Myslím si, že v tomto jednoduchom výroku je veľa pravdy. Zdravý človek by chcel milión vecí, no chorý len jednu... my ako zdravotníci sme tí, ktorí sa staráme najmä o zdravie ľudí. Teraz teda vznikajú otázky: Je naša starostlivosť o pacientov v dnešnej dobe aj v našej ľudskosti dostatočná a príkladná? Ako by mali vyzerat' naše nemocnice, aby sa v nich každý cítil dobre? Ak sme v nemocnici na praxi, je to iný pocit, ako keď sme boli len v odbornej učebni pri figuríne. Sme pri živom človeku, ktorý má otázky, obavy, rôzne nálady a my sami ako študenti často tiež... Často sa pýtame: Podali sme injekčný liek

Platí myšlienka, ktorú vyslovil Hérakleitos: „Choroba dáva poznať hodnotu zdravia, zlo hodnotu dobra, hlad nasýteniu, únava hodnotu pokoja.“

správne? Treba pacientovi pomôcť najesť sa? Neraz sa pristihneme, že nás napadne: „Nechce sa mi...“ My ľudia niekedy vymýšľame veci, len aby sme nemuseli ísť niečo spraviť. Neraz hádzeme niektoré činnosti jeden na druhého. Skúsme si len predstaviť, že na mieste pacientov sme tam my, že sú tam naši rodičia alebo súrodenci. Určite by sme sa správali inak. Podľa mňa na všetky aspekty starostlivosti o pacienta nie je presný návod, ale jedna

Ak sme v nemocnici na praxi je to iný pocit, ako keď sme boli len v odbornej učebni pri figuríne.

Sme pri živom človeku, ktorý má otázky, obavy, rôzne nálady a my sami ako študenti často tiež...

veta, ktorá nám radí, robiť veci od srdca a s láskavosťou.

A čo naše nemocnice?

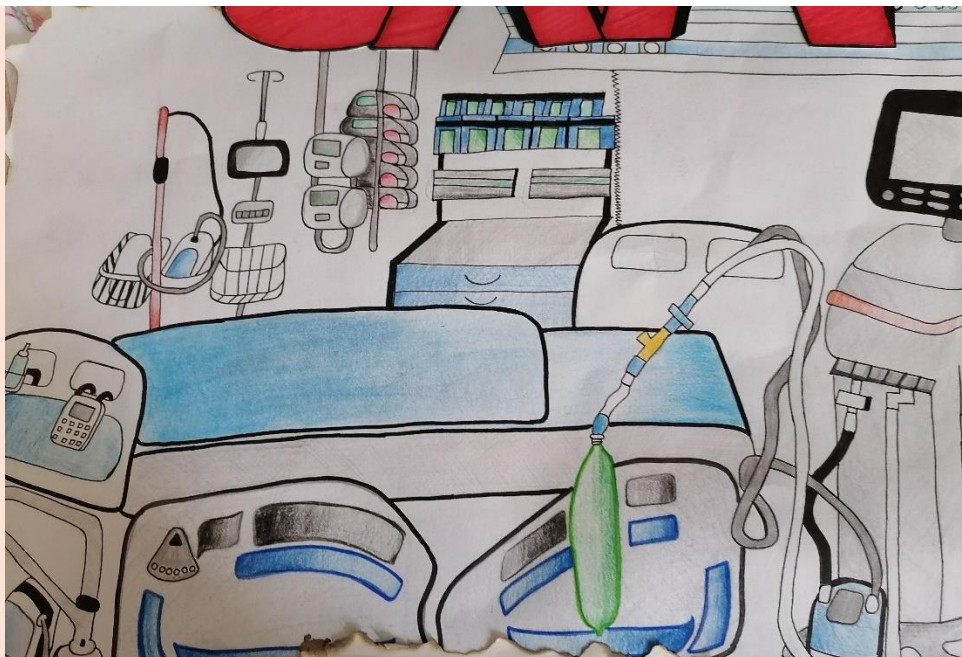
Momentálne veľké množstvo z nich je v zlom stave. Hlavne niektoré budovy už priam volajú po rekonštrukcii. Počas nej neraz nie je miesto, aby sme preložili pacientov do vhodnejšieho prostredia. Neraz sú to maličkosti, ktoré nám chýbajú k tomu, aby to v nemocniciach vyzeralo krajšie. Mohli by sme začať prístupom personálu – milé slovo a pekné privítanie, pomoc. Chráňme pacientovo súkromie. Posledná, ale nie menej dôležitá vec je, aby bol v nemocnici správny systém práce, a tak nevznikali omyly a chaos. Niekedy sme svedkami, ak sa tieto veci nedodržia, a aj my sme tí, ktorí to snáď môžu v budúcnosti zmeniť. Na záver platí myšlienka, ktorú vyslovil Hé- rakleitos: „Choroba dáva poznať hodnotu zdravia, zlo hodnotu dobra, hlad nasýteniu, únava hodnotu pokoja.“

Aj naša starostlivosť má veľkú hodnotu, každá jedna maličkosť s ňou spojená. Nezabúdajme na to, že svojimi činmi môžeme niekomu pomôcť pri utrpení.

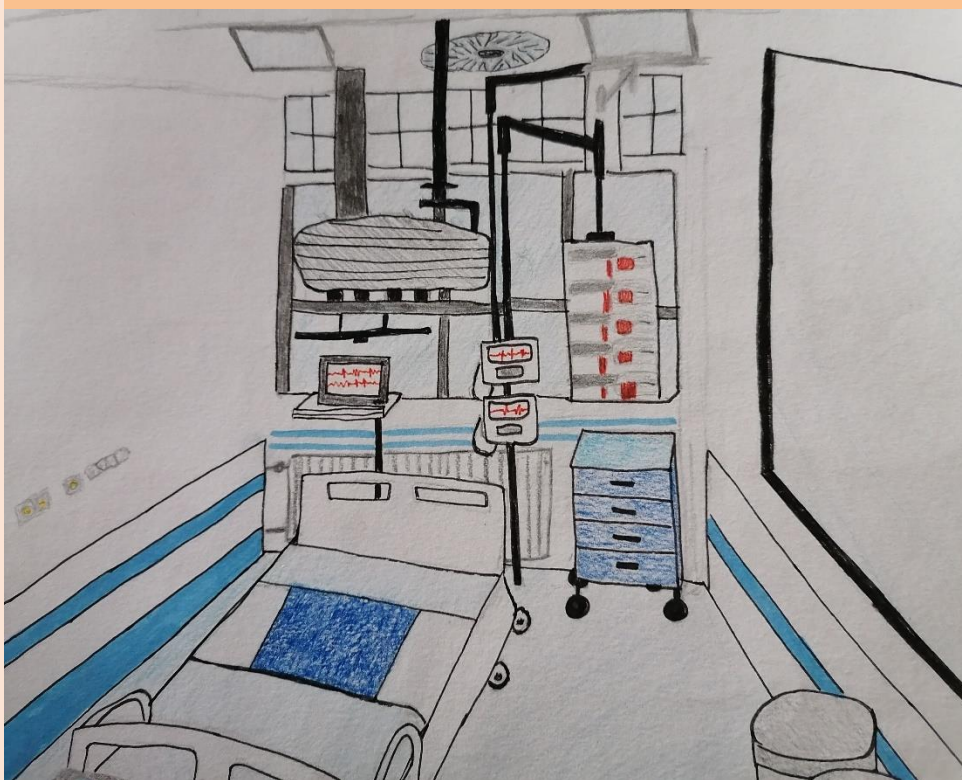
▪ Martina Kažová 4.C

My sme tí, ktorí budú formovať naše zdravotníctvo v budúcnosti.

Ilustrácie:
Natália Chamilová, II.D
Samuel Sabol, II.D



Toto je miesto, kde sa všetci neustále učíme vážiť si zdravie a byť oporou pre tých, ktorí zdravie stratili



„Teraz teda vzniká otázka: „Je naša starostlivosť o pacientov v dnešnej dobe aj v našej ľudskosti dostatočná a príkladná?“

Prečo v dnešných moderných technologizovaných nemocniciach musíme dať veľký pozor, aby pacient necítil stratu ľudskosti a anonymitu???

Ako neubližovať?

ROZHOVORY S PACIENTOM



„Aj keby si pacient mohol byť vedomý toho, že jeho stav je veľmi vážny, on sa môže uzdraviť, keď má vieru vo svojho dobrého lekára.“ Hippokratés

Tento citát od Hippokrata má podľa mňa veľmi hlbokú pravdu. V dnešnej dobe totiž už všetko záleží od lekára a zdravotníckeho personálu. V týchto ťažkých časoch poznačených COVID-19, často spojených so zákazom návštev, to platí obzvlášť. Pacienti v nemocnici často trpia smútkom, úzkosťou a depresiami, či už z ich choroby alebo odlúčenia od rodiny. Niekedy to zvládali s pomocou rodiny a ich pravidelných návštev, ale teraz je to oveľa ťažšie. Niekedy jedinou oporou, ktorú majú počas tejto ťažkej situácie, sme my zdravotníci. Nemajú sa komu vyrozhovárať

zdôveriť s ich problémami a často im chýba len vládny ľudský dotyk. Aj to spadá do práce zdravotníka. Preto je veľmi dôležité samotné naše vystupovanie a prezentovanie. Tak ako má každý človek svoje, aj zlé dni, môžu ich mať aj zdravotníci. Nemali by sme ich prenášať do svojho povolania. V nemocnici ležia rôzne typy pacientov, ale jedno však majú spoločné. Každý jeden, ktorý tam leží, je citlivejší ako hocikedy pred tým. Dávajme si pozor na všetko, čo povieme, alebo vykonáme pred pacientom. Častá chyba zdravotníkov je, že sa ponáhľajú za ostatnými pacientmi, pretože toho majú v práci veľa. Je dobre známe, že je v nemocnici viac pacientov ako zdravotníkov. To však nemení nič na tom, že každý pacient má mať vyhradený čas

svojím zdravotníkom. Ak sa zdravotník ponáhľa za inými, tak pacient nemusí pochopiť všetky informácie, ktoré mal dostať. Často sa u pacienta dostaví pocit ľútosti, že sa nemá s kým porozprávať, že si ho nikto nevníma. Preto ak sa zdravotník rozpráva s pacientom, nemá sa nechať ničím rušiť. To platí aj pre človeka, ktorý je na izbe spolu s pacientom. Často sa stáva že pacient, ktorý leží na vedľajšom lôžku započuje rozhovor pacienta a zdravotníka a chce sa zapájať. To však podľa mňa nie je dobré, pretože často sa preruší myšlienka zdravotníka alebo pacienta, ktorá bola dôležitá. Ak sa niečo také stane, tak pacient, s ktorým sa práve nevedie dialóg a rozhovor len započul, by mal počkať, kým sa nedoriešia všetky záležitosti. Ďalším rušivým vplyvom, na

„V tejto ťažkej dobe poznačenej COVID-19 často spojenej so zákazom návštev to platí obzvlášť. Pacienti v nemocnici často trpia smútkom, úzkosťou a depresiami, či už z ich choroby alebo odlúčenia od rodiny. Niekedy to zvládali s pomocou rodiny a ich pravidelných návštev, ale teraz je to oveľa ťažšie.“



ktorý by sme si mali dať počas rozhovoru pozor, je mobilný telefón. V žiadnom prípade by sa nemalo stať, že by počas rozhovoru zazvonil zdravotníkovi mobil a vybavoval by si svoje súkromné veci na izbe pred pacientom. Pôsobí to neprofesionálne. Pacient môže mať pocit, že sa o neho až tak nezaujímame. Môže nás rušiť aj hluk z prostredia – hluk áut alebo hluk z chodby. Tieto vplyvy, by sme mali eliminovať najviac ako sa dá. Ak je to vonkajší hluk, tak zatvorme okno a ak hluk z chodby, tak zatvoríme dvere. To všetko sa snažme robiť preto, aby mal pacient pokoj.

▪ Nikola Gregová, IV.B

Najviac obdivujem zdravotníkov, ktorí..... Dokážu zvládnuť všetok stres
Mies H. zahŕňa toto porolanie.
Ale hlame tých ktorí napriek tlaku dokážu
udržať úroveň na práci a robiť toto
porolanie s radosťou

Odkaz od jednej našej štvrtáčky – „na rozlúčku...“



Foto: <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2>

Aké to je, ak pacient v nemocnici pozoruje povolanie zdravotníkov

Sedím na posteli, pozerám na bielu stenu, na ktorej nie je nič zaujímavé, ale civiem na ňu. Moje psychické a fyzické zdravie si povedalo, že je vyčerpané. Už asi nemôže znášať toľko útlaku. Premýšľala som vo svojej hlave. Prerušil ma len pohyb sestry. Niekam bežala, asi mala niečo veľmi súrne. Tak som tomu nevenovala pozornosť. Po nejakej polhodine som upadla do spánku. V sne som sa ocitla v miestnosti, miestnosti, ktorá mi bola neznáma. Zrazu do nej vošla sestrička. Staršia pani, ktorú som poznala, lebo mi naposledy obväzovala nohu. Jedna milá, príjemná žena. Videla som ju, ako si sadla, hlavu si podopierala rukami a podľa toho, ako sedela, sa dalo vyčítať, že nevládala. Možno mala len zlý deň. Presunula som sa do inej miestnosti, všetko som videla z výšky. Keďže som sa vnášala, počula som všetky rozhovory lekárov, pacientov, ba aj sestier či príbuzných. Prešla som si všetky miestnosti, keď mi zrazu došlo, že som v tejto nemocnici a ja ju vidím z výšky. Zrazu som sa ocitla v tej istej miestnosti, v ktorej som bola predtým. Kľúčkou otvorila dvere sestrička. Hnedovlasá, vysoká, sympatická pani. Nepoznala som ju, ale urobila to, čo kolegyňa pred ňou. Sadla si, hlavu si podoprela

rukami a jej prázdny pohľad hovoril, že nevládze a je vyčerpaná. Sadla som si na okno, nik ma nevidel. Len som sedela na parapete a sledovala som všetkých zdravotníkov, ktorí prišli do miestnosti. Zistila som, že skoro každý druhý bol natoľko vyčerpaný, že niekedy aj prehovoriť mu bolo ťažko. Počúvala som ich rozhovory a zistila som jednu vec. Aj zdravotník je len človek, ktorý má vlastnú rodinu, problémy a len jedno zdravie, hlavne to psychické, ktoré si udržiava každý deň, a to vždy, ak vstúpi do nemocničných dverí, do svojej práce, ktorá je síce krásna, no aj veľmi vyčerpávajúca.



Nie každý chápe, že človek, ktorý sa musí starať o ľudí, niekedy o ťažko chorých ľudí s nimi žije nie len pri lôžku, alebo pri vyšetreniach, ktoré pacient absolvuje. Žije s nimi v mysli, kde tiež prosí o ich uzdravenie. Každý človek si zaslúži odpočinok a lásku. Presne to potrebujú aj sestry.

Sú s tebou, keď je najhoršie, vtedy ak ťa niečo bolí, alebo sa potrebuješ porozprávať'.

Prišli niekedy za tebou oni so svojimi starosťami? Pochybujem! Rešpektujme to, že aj zdravotníci sú len ľudia, ktorí potrebujú odpočinok a láskavé slovo, ktoré poteší viac, ako si myslíš.

Zamyslene som sa pozerala na zdravotníkov a znova som si predstavila celú budovu nemocnice, všimla som si ľudí, ako sa správajú k zdravotníkom a tiež všetkých zdravotníkov, ktorí majú toľko práce, že niekedy nemajú ani čas na seba.

Tak meňme svoj postoj k zdravotníkom. Preukazujme im úctu a neberme ich ako samozrejmosť.

- Timea Sznapková, II.B
- Ilustrácia: Laura Timková, II.A

Ilustrované podľa:

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=gtjkd%2bhbc&id=3386>

12. máj

Medzinárodný deň sestier

Ďakujeme všetkým sestram!



Miriam Bobařová, II.E

MÔJ LIST SESTRÁM

Všetkým tým, ktoré sú z neustáleho kontaktu s ľudským utrpením unavení a veľmi vyčerpaní

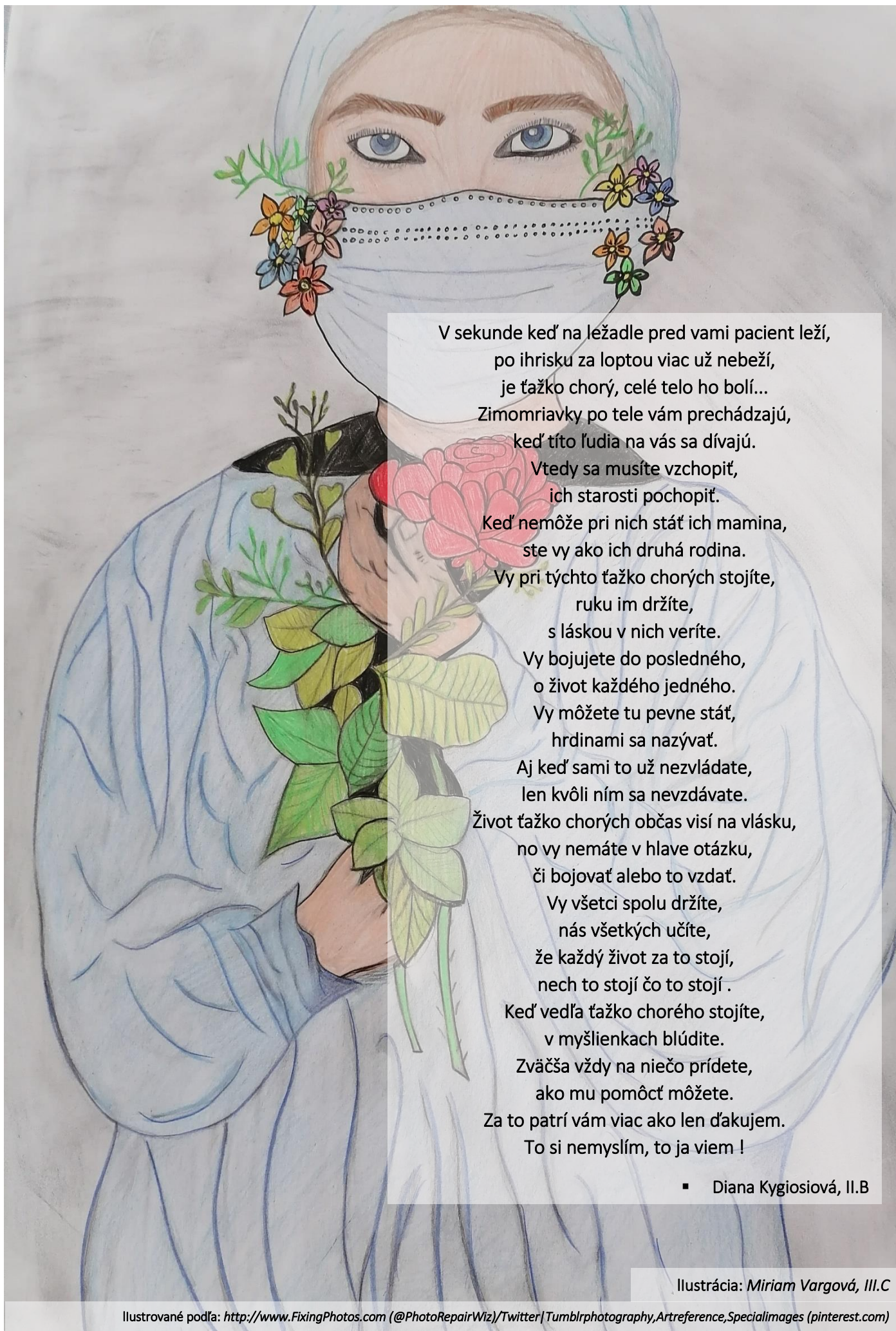
Volám sa Timea a som budúca praktická sestra. Píšem list pre všetky naše slovenské unavené a vyčerpané sestry, ktoré sa obetujú v starostlivosti o pacientov.

Píšem to kvôli tomu, aby si vedel/a, že vás dokážem pochopiť vo všetkom, čo teraz prežívate. Mám hendikepovaného brata, ktorý je na vozíku a už o svojho detstva viem, čo je starostlivosť o tých, ktorí potrebujú pomoc. Viem, že vaša hlava vás presviedča, že to takto nie je, že vás nikto nedokáže pochopiť. No verte, že v tom nie ste samé. Všetko to vyčerpanie či už fyzické, ale aj psychické, ktoré máte, je po vašej obetavej námahe v poriadku. Predsa sme len ľudia. Ved' vaša profesia je náročná. Ste v pozícií hrdinu, niekedy aj hlavného hrdinu. Viete, že pacient je ako kniha, a to, čo že dej znova napíšeš je v podstate aj na vás. Ste úžasné, robíte toľko vecí a možno si to ani neuvedomujete. Celým týmto listom, vám chcem povedať to, že všetko to vyčerpanie neberte, ako zlyhanie a smutné dni neberte ako porážku, ale naopak berte to ako signál toho, že ste sa až príliš starali o iných a teraz je čas starať sa aj o vás! Vtedy je čas na starostlivosť o vaše unavené telo, starostlivosť o vašu dušu, čas na lásku a priateľov. Z celého srdca vám prajem, veľa usmievavých dní a nezabudnite, že keď sa pozriete do zrkadla uvidíte tam unikátneho človeka.

▪ Timea Sznápková, II.B

12. máj Medzinárodný deň sestier

„Keď nemôže pri nich stáť
ich mama,
ste vy ako ich druhá rodina.
Vy pri týchto ťažko chorých
stojíte,
ruku im držíte,
s láskou v nich veríte.
Vy bojujete do posledného,
o život každého jedného.“



V sekunde keď na ležadle pred vami pacient leží,
po ihrisku za loptou viac už nebeží,
je ťažko chorý, celé telo ho bolí...
Zimomriavky po tele vám prechádzajú,
keď títo ľudia na vás sa dívajú.
Vtedy sa musíte vzchopiť,
ich starosti pochopiť.
Keď nemôže pri nich stáť ich mamina,
ste vy ako ich druhá rodina.
Vy pri týchto ťažko chorých stojíte,
ruku im držíte,
s láskou v nich veríte.
Vy bojujete do posledného,
o život každého jedného.
Vy môžete tu pevne stáť,
hrdinami sa nazývať.
Aj keď sami to už nezvládáte,
len kvôli ním sa nevzdávate.
Život ťažko chorých občas visí na vlásku,
no vy nemáte v hlave otázku,
či bojovať alebo to vzdať.
Vy všetci spolu držíte,
nás všetkých učíte,
že každý život za to stojí,
nech to stojí čo to stojí.
Keď vedľa ťažko chorého stojíte,
v myšlienkach blúdite.
Zväčša vždy na niečo prídete,
ako mu pomôcť môžete.
Za to patrí vám viac ako len ďakujem.
To si nemyslím, to ja viem !

▪ Diana Kygiosiová, II.B

Ilustrácia: Miriam Vargová, III.C

Moje odkazy pre onkologických pacientov

Prečo vám chcem poslať odkaz

Chcem, aby ste vedeli, že v tom nie ste sami. Prídu možno horšie dni, s ktorými sa budete musieť popasovať, ale práve preto tu máte nás. Môžete sa na nás spoľahnúť, v dobrom či zlom, v šťastí i nešťastí, jednoducho vždy tu pre vás budeme. Veď kto vie, aký osud čaká nás? Možno aj my budeme potrebovať vašu pomoc a vy budete naše svetlo v tme. Ukážete nám svoju odvahu, odhodlanie a vložíte do nás tu vieru, ktorou sme vás obohacovali my. Veď život nie je iba čierno-biely. Máme rôzne odtiene čiernej či bielej a občas sa ukážu aj iné, ešte nepoznané farby. Vedzte, a ja tomu verím, že jedného dňa sa aj na vás slnko usmeje. Veď život nie je až tak zlý. Síce sa v ňom nachádzajú prekážky, niektoré väčšie, iné zas zanedbateľné, no aj napriek tomu sa posúvate ďalej a za to vám patrí veľký obdiv. Veď kto môže povedať, že bojuje o svoj život zubami-nechtami?

V čom by sme vám mali a mohli pomáhať

Pomoc. Čo by sme to boli za ľudí, ak by sme si navzájom nepomáhali? Veď tá pomoc nám ukazuje, akí v skutočnosti sme. Hoci si možno povieme, že onkopacienti sú veľmi silné a vyrovnané osobnosti, ktoré sa neboja ničoho. V skutočnosti to tak nie je. Boja sa. Tak veľmi sa boja, že svoj strach maskujú za úsmev a bezstarostnosť. Niekde vnútri sú zlomení ako malé ranené vtáča. Vtáča, ktoré radšej nič nepovie, aby sa jeho milovaní netrápili. Tá maska možno oslepí ľudí naokolo, no nie tých, ktorí sa zaujímajú nie len o telesnú stránku, ale aj duševnú. Veď práve psychika s nimi máva hore dole. Keď stále žijú v pocite, že sú chorí, začnú sa aj tak správať. Treba im ukázať, že život sa až tak pre nich nemení. Treba im pripomenúť, že aj to zlomené krídlo sa jedného dňa zahojí a konečne bude môcť lietať. Kto vie, možno nebude také ako predtým, no tým sa nič nemení, pretože môže začať odznova. Nech už je to s chorobou alebo bez nej. Vždy keď ráno vyjde slnko, je to znak nového začiatku a nových príbehov, ktorých režisérom je každý sám za seba.

Ako by podľa mňa mala vyzeráť ideálna starostlivosť a pomoc pre vás...

Nič v živote nie je ideálne. Niekedy je to lepšie, inokedy zasa horšie.. Pomoc a starostlivosť je na prvom mieste a vkladáme do nej všetky svoje sily. Nezažili sme to, čo zažívate vy. Nevieme, aké to je žiť s týmto ochorením. Koľko zmien vás v živote čaká, čoho všetkého sa musíte vzdať a akú bolesť prežívate. No aj napriek tomu sa vám snažíme pomáhať v každom smere – zdravotnom, finančnom, materiálnom, či dokonca obyčajným priateľstvom. Stojíme pri vás v dobrom aj zlom, nech sa deje čokoľvek, sme tu pre vás. Urobíme všetko, čo je v našich silách, no aj tak väčšia časť úspechu je na vás. Hlavu hore, ste silnejší ako sa zdá. Nájdite v sebe draka, ktorý ochráni svoje zdravie presne tak, ako princeznú v zámku. Nenechajte si túto možnosť prekľnúť medzi prstami.

Ak by som v budúcnosti pracovala s onkologickými pacientmi, chcela by som, aby moja starostlivosť bola taká, že...

Základ pre pacienta je poskytnutie čo najviac informácií o ich chorobe a jej liečbe. Správne ho nasmerovať, ale rozhodnúť sa musia sami. Určite všetci poznáme „čakačky“ u lekárov, ktoré môžu trvať až niekoľko hodín. A tým sa bohužiaľ nevyhne nikto, ani naši onkopacienti. Keď len zdravý človek ide na preventívnu prehliadku, čaká u lekára, niekedy má pocit, že tam bude asi nocovať, hnevá sa, chce ísť domov. Rieši banálnosti a stráca pojem o dôležitých veciach. Noonko pacienti to vidia inak. Bolesť, ktorá ich sprevádza liečbou, je neznesiteľná. A keď práve s touto bolesťou musia čakať na vyšetrenie, kontrolu a rôzne odbery, musí to byť a určite je oveľa horšie ako tie naše „čakačky“. A práve preto by som urobila všetko preto, aby v čakárni strávili čo najmenej času. Každý človek si zaslúži maximálnu zdravotnú, ale aj ľudskú starostlivosť, ktorá by mala vyžarovať z každého z nás. Takúto starostlivosť by som chcela poskytovať aj ja.



Ilustrácia: Dorota Adamková, II.D
Texty: Diana Halčáková, II.A

Ku Dňu narcisov 2022

Či myslíš si, že si sám?
 Neboj sa, stojí pri tebe aj náš Pán,
 hoci si myslíš, že to nezvládneš.
 Každý deň povedz si, že raz bude dobre.
 Poviem ti, „Ja verím ti...“
 V srdci maj nádej, vieru,
 všetko bude dobre, veru.
 V myšlienkach blúdiš,
 ráno sa prebudíš.
 Keď prvý slnečný lúč ráno vyjde,
 prosím Boha, nech nádej k tebe príde.
 Nemysli na zlé, nemaj strach.
 Všetko bude, ako má byť.

▪ Diana Kigyósiová, II.B

Prečo ste často naši skrytí hrdinovia

Život nie je ľahký, to vieme všetci. Máme zlé a dobré dni, no čo tí naši onkologickí pacienti? My sa sťažujeme na to, že na každom kroku nie je signál, alebo že toho máme veľa v škole, musíme veľa pracovať, no proste banálnosti. A čo vy? Vy sa strachujete o svoj vlastný život. Sme si podobní, no predsa iní. Stratili ste to najdôležitejšie – zdravie, ktoré vám umožňovalo plnohodnotne žiť. Vy si uvedomujete hodnotu života, hodnotu priateľstva, lásky a času. Neponáhľate sa. Dokážete žiť v jednom momente naplno, len aby ste vídali tváre milovaných a cítili ich prítomnosť. Dokážete aj napriek vašim ťažkostiam byť šťastní, užívať si život a všetky jeho dary. Ste silné osobnosti, ktoré bojujú. A vaša viera v lepšie dni možno kolíše, no viete a cítite, že sa oplatí bojovať. A aj napriek tomu, čo vás v živote postihlo, snažite sa v ňom vidieť, iba to dobré. Ste naši hrdinovia a máme náš obdiv.

▪ Diana Halčáková, II.A

Čo sa od vás učíme

Idete nám príkladom. Ste vytrvalí a odvážni. Ukazujete nám, aký je život vrtkavý a aké nečakané udalosti nám môžu skomplikovať život. Učíte nás, že nech to vyzerá akokoľvek zle, stále je tu nádej. Nádej, že sa všetko môže na dobré obrátiť. Pripomínate nám, že zdravie nie je samozrejme a taktiež, že k šťastiu nepotrebujem milióny či najnovší model Iphone. Stačí vám cítiť, že ste milovaní, podporovaní a že máte niekoho, komu na vás záleží. Možno ste chorí, no to vás nerobí menejcennými či užitočnými pre svet. Všetci sme rovnako dôležití, či už zdraví a či chorí.

▪ Diana Halčáková, II.A



Miriam Bobaľová, II.E

Ilustrované podľa: <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=hbPFQpJr&id>

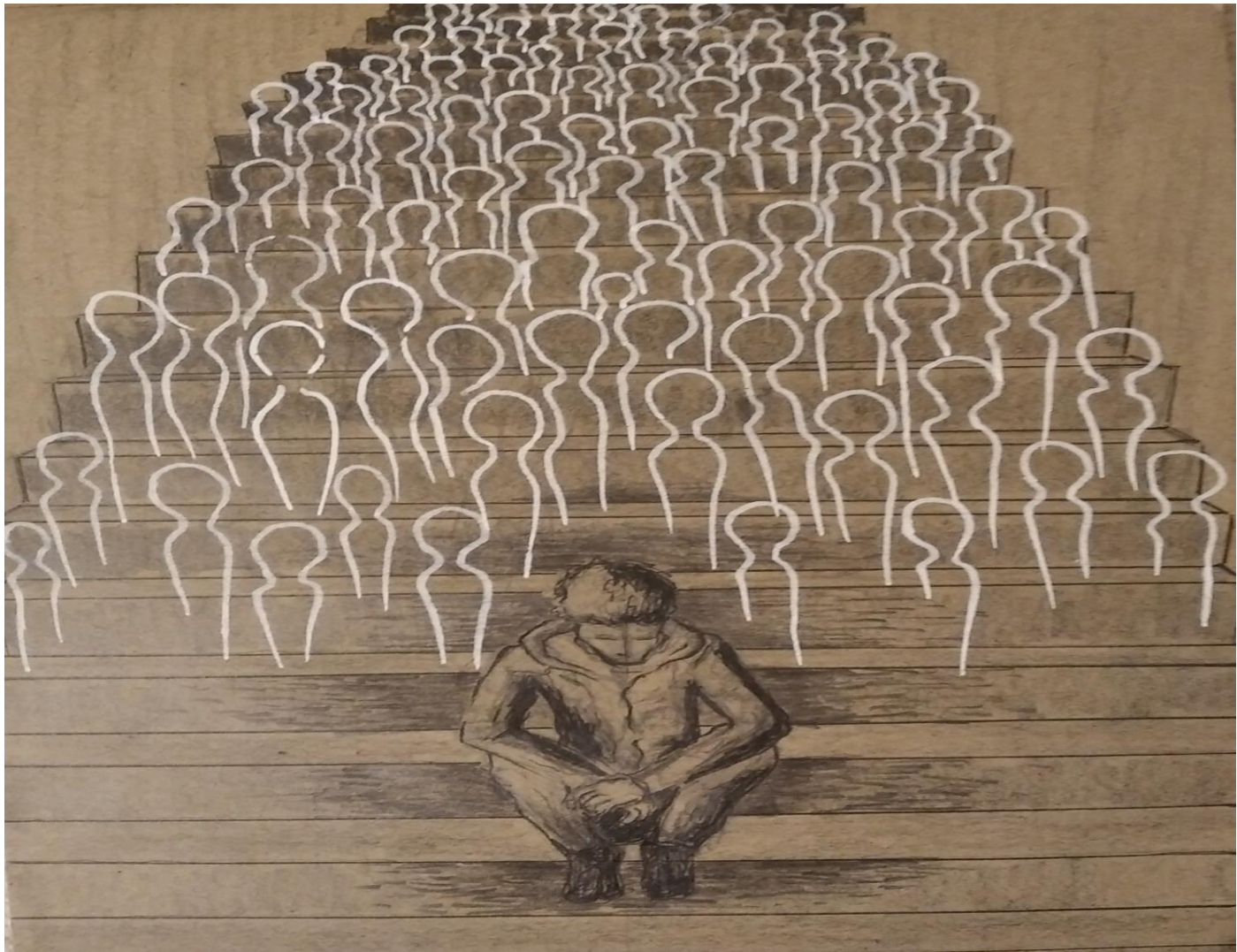
Môj odkaz pre onkologických pacientov ku Dňu narcisov 2022

Snažím sa vás pochopiť. Snažím sa pochopiť vaše myšlienky. Snažím sa zachytiť vaše myslenie, no dobre vieme, že to nebude úspešné.

Ja som ani zďaleka nezažila to, čo vy. Moje oči nevideli to, čo vaše a moje srdce sa ani zďaleka nebálo tak ako to vaše. Pochopiť vás je ťažké, no aj napriek tomu vám chcem niečo povedať. Chcem, aby ste vedeli, že viem, že vaše slzy, ktoré vám stekajú po tvári sú bolestivé. Váš prosiaci hlas počulo mnoho nemocničných stien. Aj vaše modlitby bolo počuť na míle. Ja to viem! Prosím, pozrite sa do zrkadla a povedzte si nahlas, čo tam vidíte. Ak by som stála za vami, videli by sme to isté, a to jedného silného človeka, jeden úžasný unikát. Predstavte si, že stále stojím

me pred zrkadlom a vy sa usmejete. Viete, čo by som videla? Ako sa ti tie malé mraky nad vašou hlavou menia na žiariace slniečko. Týmto vám chcem len povedať, aby ste nemysleli hneď na to zlé, lebo to zlé nás vždy ťahá nižšie a nižšie a ak by pod nami bola hlboká voda, utopili by sme sa a neviem ako vy, ale ja neviem plávať. Ja viem, že to nie je ľahké stáť tvárou v tvár ťažkému ochoreniu, ktoré vás núti pozeráť sa do vnútra a klásť si otázky o živote, zmysle utrpenia a o vďačnosti. Umožňuje vám to pochopenie toho, ako žiť teraz život zo svojho srdca. Myslime na to, čo nás robí a bude robiť šťastným a nedovoľme, aby sme videli len to zlé a to dobré prehliadali.

▪ Timea Sznápková, 2.B



Prečo sa dnes toľko ľudí cíti osamelo?

Čo je iné na ľuďoch 21. storočia oproti predošlým generáciám?

Aj vy máte niekedy pocit, že svet pred nami bol niekedy iný? Či už z rozprávania starej mamy, či dokonca z filmov, ktoré zachytávajú vtedajšiu dobu? Myslím si, že ľudia v tejto dobe sa neskutočne ponáhľajú, lebo veria, že len povinnosti, zábava a internet tvoria reálny svet. No zamysleli ste sa niekedy nad tým, aký bol svet či život pred tým všetkým? Ako naši starí rodičia, či dokonca prastarí rodičia trávili svoj voľný čas? Nemali každý svoj vlastný telefón, možno bol iba jeden v každej rodine, či dokonca jeden na ulici. Koľko povinností dostávali a s kamarátmi mohli tráviť čas iba po splnení zadaných úloh. Dalo by sa povedať, že trávili viac času vonku, ako vo vnútri. Škola bola druhoradá.

Na prvom mieste boli práce v domácnosti. Je to čudné, ako sa generáciami všetko mení. Deťom sa lení chodiť vonku, takže trávajú všetok svoj voľný čas vo svojom brlohu, a keď ho už rodič prinúti vyjsť von, tak zalezie ku kamarátovi domov, kde hrajú videohry. Rozdiely badať vo všetkom. V štýle obliekania, správaní sa v spoločnosti, či dokonca v ich prioritách. Hovorí sa, že doba je iná, no doba sa nemení, menia sa len ľudia. Doba sa nedelí na dobrú či zlú. Každá nám dáva nejakú múdrosť a ponaučenie. Myslím si, že vymoženosti tohto sveta z nás urobili „malých rozmaznaných frackov“. Nevieť ako vás, no aj mňa táto doba drží vo svojej moci.



Ilustrácie: Miriam Bobalová, II.E

Samota človeka 21. storočia

Hoci sú ulice plné a obchodné centrá doslova prepchaté ľuďmi, ťaží nás samota.

Máme pocit, že nezapadáme do obrázka, ktorý znázorňuje celý svet. Cítíme sa byť na okraji spoločnosti, či dokonca ňou odvrhnutí. Neradi sa otvárame, trávime väčšinu času v sebe a skrývame sa za povinnosti. Všetok čas trávime s virtuálnymi kamarátmi, či dokonca sa stotožňujeme so seriálovými postavami, aby sme tú samotu nemuseli vnímať v plnej miere. Chceme sa aspoň na malý moment cítiť, že niekam patríme.

Samota – čo to vlastne znamená?

Môžeme hovoriť o samote len vtedy, ak nás niekto zavrie do komory bez hocikakého iného náznaku života? Či môžeme považovať aj za samotu to, že sme v plnom dave ľudí, no nikým nie sme pochopení?

Prečo toľkí vravia, že pociťujú samotu?

Myslím si, že najväčší vplyv na samotu majú v tejto dobe rôzne faktory. Jeden z nich môže byť ochorenie, ktoré vyžaduje byť určitý čas v izolácii, potom je tu virtuálny svet, ktorý kladieme nad živé bytosti. Tiež tam môže byť riziko ublíženia, raz sme sa popálili a teraz máme strach z ďalšieho zranenia. Taktiež v tom môže byť obyčajná lenivosť, ktorá môže byť podnetom samoty. Tak či onak, v dnešnej dobe sa osamotene cíti väčšina ľudí. Možno si to hoci neprizná, no jej prítomnosť je výrazná. Zatažuje ľudí a oni si môžu myslieť, že sú menejcenní. No pravda je taká, že samota tu stále bola a bohužiaľ aj stále bude. Nehovorilo sa o nej, len sa vedelo, že niečo lieta vzduchom. Možno nebola až taká premnožená ako práve v tejto dobe, no to neznamená, že tam nebola. Práve v tejto dobe sa viac horí o psychických problémoch, ktoré postihujú rôzne vekové kategórie. A je úžasné, že o tom ľudia dokážu otvorene komunikovať. Niekedy dávno by to bolo neprijateľné, no táto doba nám umožňuje bez hanby komunikovať o hocičom. Tak nebojme sa zdôveriť a odpútať sa od starého stereotypu. Veď práve my sme autormi vlastného života.

▪ Diana Halčáková, II.A

RODINA

Miesto, kde sa cítime
v bezpečí...



*15. máj
Deň rodiny*

Lucia Kovaľová, II.C

*8. máj
Deň matiek*

*1. jún
Deň detí*

*19. jún
Deň otcov*



Foto: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=10159768967184451&se>

Koľko lásky je v rukách rodičov a starých rodičov

Starajúce sa o dobro svojich detí. Deti – potomkovia svojich rodičov a starých rodičov. Zachovávame ich rod a odovzdávame mladšej generácii ich mravy, hodnoty a morálku.

Je síce pravda, že sa nededia znaky, ale gény, no určitá podobnosť tu je. Puto, ktoré nás spája nie len pokrvne, ale je aj citovou väzbou, ktorá vznikla už predtým, ako sme prišli na svet. Možno sa pohádame, uzavrieme, či dokonca odídeme. Je tu niečo, čo nás donúti vrátiť sa a obnoviť pokazené. Nikto nie je dokonalý a to platí aj pre rodičov. Tvária sa, že zhtli celú encyklopédiu a nás to možno števe. Nie nešteve, doslova nás to rozčuľuje. No jedno viem isto, rodičia deťom nikdy zle nechcú. Držia sa toho čo im je známe a nevybočujú z cesty. Idú už do preskúmaného terénu. No deťom to nestačí, chcú vidieť viac. Hoci všetci máme nejaké chyby, v rodine sa chyby tolerujú. Nemôžete odísť, vypumpovať si krv a nahradiť ju inou, len aby ste neboli nijako spojení s tými, čo možno zdieľame viac, ako by sme chceli. Rodina tvorí celok. Časti sa nedajú odtrhnúť a nahradiť novými. Keď už ste sa raz do tej rodiny narodili, či dokonca vás prijali, vždy budete

Spomienka, aké to bolo

Vždy to bude tak, ako v ten prvý moment. V moment, kedy ste na seba hľadeli s láskou, netušiac, čo sa deje. Schovávaúc sa za „maminu“ sukňu, či za otcove silné ruky. Pri rodine sa vždy cítite v bezpečí a máte pocit, že niekam patríte. Veď láska rodičov k deťom, či vnúčatám je najsilnejšia akú poznám. Aj keď pochybíte, odpustia, aj keď ublížite, vždy budú pri vás stáť. Rodinu, rodičov, starých rodičov si nevyberáte. Poznáte ich tak, ako iní nie. Možno oni v nich vidia silné osoby, ktoré sa neboja ničoho, no pravda je taká, že sa boja a to len o jedno – o svoje deti. To oni sú ich korunou, to oni im vzali srdce a dali ich životu nový zmysel....Možno niektorí svojich rodičov nepoznajú, nevidajú ich a cítia sa sami.

Aké to je? No pozrite sa naokolo, koľko ľudí vás obklopuje, ktorým na vás záleží. Možno nezdieľate spolu gény a pokrvné puto, ale ide o to, že medzi sebou zdieľate citový vzťah a nepotrebujete mať k tomu papier s rovnakým priezviskom. Stačí, že ste tu jeden pre druhého a pomáhate si. Rodina nie je len o biológii, ale aj o sile bojovať za ňu, vedieť odpustiť, stáť pri nej v dobrom či zlom. Treba si to strážiť a nedovoliť, aby sa niečo medzi rodinu dostalo, čo by jej mohlo ublížiť a zničiť ju. Rodina je len jedna. Lásky v nej je neúrekom. Tak len sa na chvíľu zastav a objavíš lásku, pochopenie, odpustenie, súcit a empatiu na jednom mieste.

▪ Diana Halčáková, II.A

Krása rodiny – ako záhrada

Rodina. Jedno slovo, v ktorom sa skrýva toľko pocitov. Mama, jedno slovo, ktoré znamená tak veľa, viac ako čokoľvek iné. Otec, jedno slovo, bez ktorého by si tu nebol/a. Slovo, ktorému stačí, že stojí samé vo vete a všetci chápu, čo to znamená. Rodina je slovo, ktoré pomáha v človeku vyvolať pocit šťastia.

Ľudia majú často pocit, že v tomto veľkom svete, v ktorom je viac ako sedem miliárd ľudí, sa cítia sami. Cítia samotu, úzkosť, bolesť na duši. No môžeš mi veriť, že už len pri pomyslení na svoju rodinu sa vo vnútri človeka ozve srdce, ktoré hovorí, že vlastne nikto nie je sám. Pokiaľ máš zdravú a milujúcu rodinu,

niekoho, koho ľúbiš z celého svojho srdca. Ver, že nie si nikdy sám. Všetky tieto škaredé stavy sú len akousi malou prekážkou, pri ktorej ti tvoja rodina veľmi rada podá ruku. Určite poznáš pocit, keď celá tvoja rodina je doma a všetci sú v jednej miestnosti.

Ako v záhrade

Všetci sú vtedy spokojní. Presne takto to funguje aj so záhradou. Vidíš krásne červené ruže, ktoré ešte aj krásne voňajú, cítiš tú krásnu vôňu, ktorá obklopuje celú záhradu, nech je akokoľvek veľká. Všetci, ktorí budete pri tých ružiach v tej záhrade budete cítiť to isté. Tú istú vôňu, bez

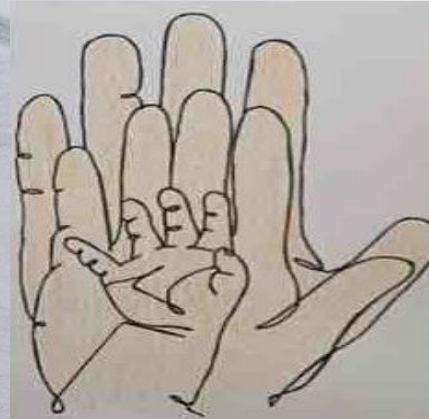
ohľadu na to, kto tam bude stáť. Presne takto to funguje aj s rodinou. Všetci pri slove rodina vidia to isté. Vidia ľudí, ktorí sú ich srdcu najbližší. Moja ruža je dôležitejšia ako všetky iné. Pretože práve ju som polievala. Pretože práve ju som ukrývala na noc pod sklenený zvon. Pretože ju som chránila zástenou. Pretože pre ňu som pozabíjala húsenice. Pretože ju som počúvala, ako sa žaluje alebo vystatuje, alebo dokonca, ak niekedy mlčí.

Pretože to je moja ruža.

Pretože to je MOJA RODINA...

▪ Timea Sznápková, II.B

**Tak ako steblo trávy
nerastie samé,
ani Ty si
nevyrástol sám...**



Ilustrácie:
Natália Mruzová, II.B
Diana Floreková, II.B



Foto: <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=dLRo0>

Krásna rodiny



V čom spočíva krásna rodiny?
Či nie je to len čaro vidiny?
Vážme si každú chvíľku s ňou,
s našou rodinou výnimočnou.
V tých časoch ťažkých s tebou je.
Vycítiť že niečo sa deje, vie.
Vždy podrží ťa za ruku,
keď slzu máš v oku.
Nepríde ti to krásne,
že máš niečo také vzácne?
Keď rodina drží spolu,
spolu sadajú si k spoločnému stolu.
Vtedy môžeš iba ďakovať.
Vďaka tomu sa radovať.
Dnes na sviatok rodiny ukáž im,
ako veľmi ľúbiš ich dokáž im.

▪ Diana Kígyósiová, II.B

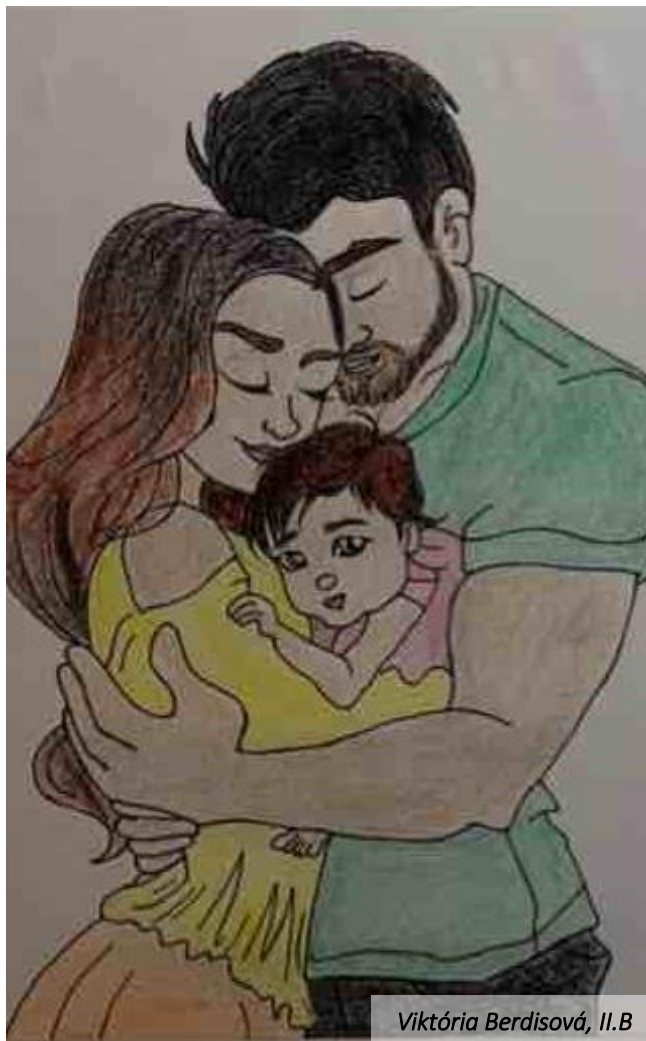
Foto: <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid>

„Vždy, keď som ďaleko od domova,
chýba mi vaša opora
a ten pocit bezpečia.
Tie objatia a bozky
vás presvedčia.
Domov je všade, kde ste vy.
Každá jedna chvíľa s vami
mi dodáva odvahu.“

▪ výber z básne Diany Kýgiósiovej, II.B



Ilustrácia: Veronika Tallová, II.C



Viktória Berdisová, II.B



Zuzana Oravcová, II.B

Rodina

Miesto, kde sa cítiš v bezpečí

Nie sú to len obyčajné dvere,
sú to dvere, ktoré sú tu vždy otvorené pre teba.
Je to brána,
za ktorou môžeš byť sám sebou.
Je to miesto,
ktoré ťa naplní pokojom, láskou, úctou a dobrotou.
Sú to dvere,
v ktorých si vždy vítaný.
Je to domov.
Domov je miesto,
kde sa nemusíš báť ako vyzeráš, čo robíš alebo ako
sa správaš.

Každý ťa ma rád takého, aký si.
Pocit bezpečia je dôležitý,
musíš byť ostražitý, opatrný a zodpovedný.
Tento pocit mám vždy, keď sme spolu,
keď ako rodina sadneme si k jednému stolu.

Keď ako malé dieťa som sa hrala
a ty si ma pozorovala.

Jediný rozdiel je v tom,
že už teraz malá nie som.

Pred svetom otvorili sa mi oči,
ku šťastiu chyba mi krôčik.

Už nie som to malé dieťa,
už vidím skryté zámky sveta.

Už chápem, prečo ste sa o mňa báli,
veď som bola príliš malá
na to, aby som videla svet takto.

Snažili ste sa ma chrániť
a teraz pocitu bezmocnosti neviem sa zbaviť.

Vždy keď som ďaleko od domova,
chýba mi vaša opora
a ten pocit bezpečia.

Tie objatia a bozky vás presvedčia.

Domov je všade, kde ste vy.

Každá jedna chvíľa s vami mi dodáva odvalu.

Ďakujem za vašu snahu
vychovať zo mňa dobrého rodiča,
ktorý dá svojim deťom pocit bezpečia.

▪ Vanesa Karabinošová, III.D

Aké to je mať v rodine dobrú sestru

„Spomínam si na jeden príbeh,
keď som bola mladšia a moja
staršia sestra ma
„zachránila...“.

Martina Galeštoková, II.E

Za čo ďakujem mojej sestre

Spomínam si na jeden príbeh, keď som bola mladšia a moja staršia sestra ma „zachránila“. Mali sme písať písomku z matematiky a ja som tomu samozrejme ako vždy nerozumela. Prišla som za mojou sestrou a opýtala som sa jej, či by mi to vedela vysvetliť. Ona samozrejme ako vždy s úsmevom na tvári súhlasila a povedala, že mi pomôže. Celý večer mi venovala svoj čas a vysvetľovala mi to. Vďaka jej láskavosti a pomoci som napísala písomku na jednotku. Takéto a podobné láskavosti sa môžu diať každý deň. Každý z nás, ak dokážeme robiť iným každodenné láskavosti, sa stáva osobnosťou. Každý deň ma osloví alebo prekvapí niekto iný. Je veľa príbehov, ktoré by som mohla opísať. Je len na nás všímať si tieto malé veľké osobnosti.

▪ Denisa Samselyová, II.C

▪ Báseň: Vanesa Karabinošová, III.D

Hádam je ti celkom jasné,
že ti želim všetko krásne.
Veľa zdravia, šťastička,
sladké bozky na líčka.
Práve skončil krásny sen,
áno, je našich narodenín deň.
Nech máš šťastia plné hory
a lásky viac než soli v mori.
Nech máš oddnes až navždycky,
úsmev vždy tak fantastický.
Nech tá iskra v tvojom oku
je tu stále v celom roku.
Nezabudnem na večere
plné smiechu a haštere.
Na dni plné trápnych vtipov
a hádky plné zlostných slov.
Spomínam si na ten pocit úľavy,
keď sa moje veci z tvojej izby stratili.
Zase spomínam na tie noci,
keď si ma prosila, nech otvorím okno v noci.
A tie sľuby, že to okno zatvoríš.
Už v tom momente som vedela, že zaspíš.
A tak ti ďalej popriať chcem,
nech sa ti splní tvoj najtajnejší sen.
Nech tvoj smiech je vždy tak milý,
nech už príde ten tvoj milý.
A hlavne buď sama sebou
a budú vždy všetci s tebou.
Lebo viac než tvoja láska,
nie je ani šunka pražská.
Len mi ešte toto sľúb:
Ak ťa bude niečo trápiť,
budeš so mnou Among mastiť.
Ak sa budeš smutne cítiť,
na mne sa vždy môžeš vybiť.
Ak ťa niekto nahnevá,
vypuť naňho mňa.
A ako každé ráno plné slnečných lúčov,
toľko zážitkov budeš mať so mnou.
A smiala si sa naposledy,
milujem tie naše chichoty.
Verím, že v ten správny deň,
splní sa ti ten tvoj sen.
A tak dnešok preži, ako len vieš,
možno aj nejaký ten pohárik smieš.
A posledné slovíčka,
toto je tvoja básnička.
Ak ti bude niečo chýbať,
dovoľ mi pár príkazov dodať.
Stále sa len usmievaj,
slzy v tvári neskrývaj.
Keď chceš kričať nech sa páči,
tak ako ti hrdlo ráči.
Vždy budeš ta hrdlička,
moja malá sestrička.

Ja a moja sestra dvojička

Ako sa sestrám – jednovaječným dvojičkám študuje spolu rovnaký študijný odbor v jednej triede? Môžete si prečítať v predošlom čísle časopisu VITA



Foto: <http://www.moreloveletters.com/diary/unseen-4wcd>

Za čo Ti pri mojom štúdiu ďakujem, sestra moja...



Poznáte zaujímavý príbeh života súrodencov – dvojičiek? Môžete nám o tom napísať.

Foto: <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid>

Sme sestry dvojičky

Študujeme spolu odbor praktická sestra a sme v jednej triede

Svojej sestre ďakujem za všetok jej čas, ktorý si pre mňa vždy našla, keď som niečomu nechápala. Nedá sa napísať, za čo všetko som jej skutočne vďačná. No hlavné je to, že sa navzájom podporujeme a máme jedna druhú.

▪ Veronika Tallová, II.C

Popravde ani neviem, kde skôr začať. Veronike som vďačná za veľmi veľa a podstatu toho celého vystihla už ona. Sme si jedna druhej oporou, čo sa týka učenia. No najviac som rada, keď sa na ňu môžem obrátiť s matematikou, pretože viem, že mi s ňou vždy pomôže.

▪ Dominika Tallová, II.C



**Ďakujeme
Julke Žuravčíkovej,
že sa s nami
podelila o svoje
svedectvo**

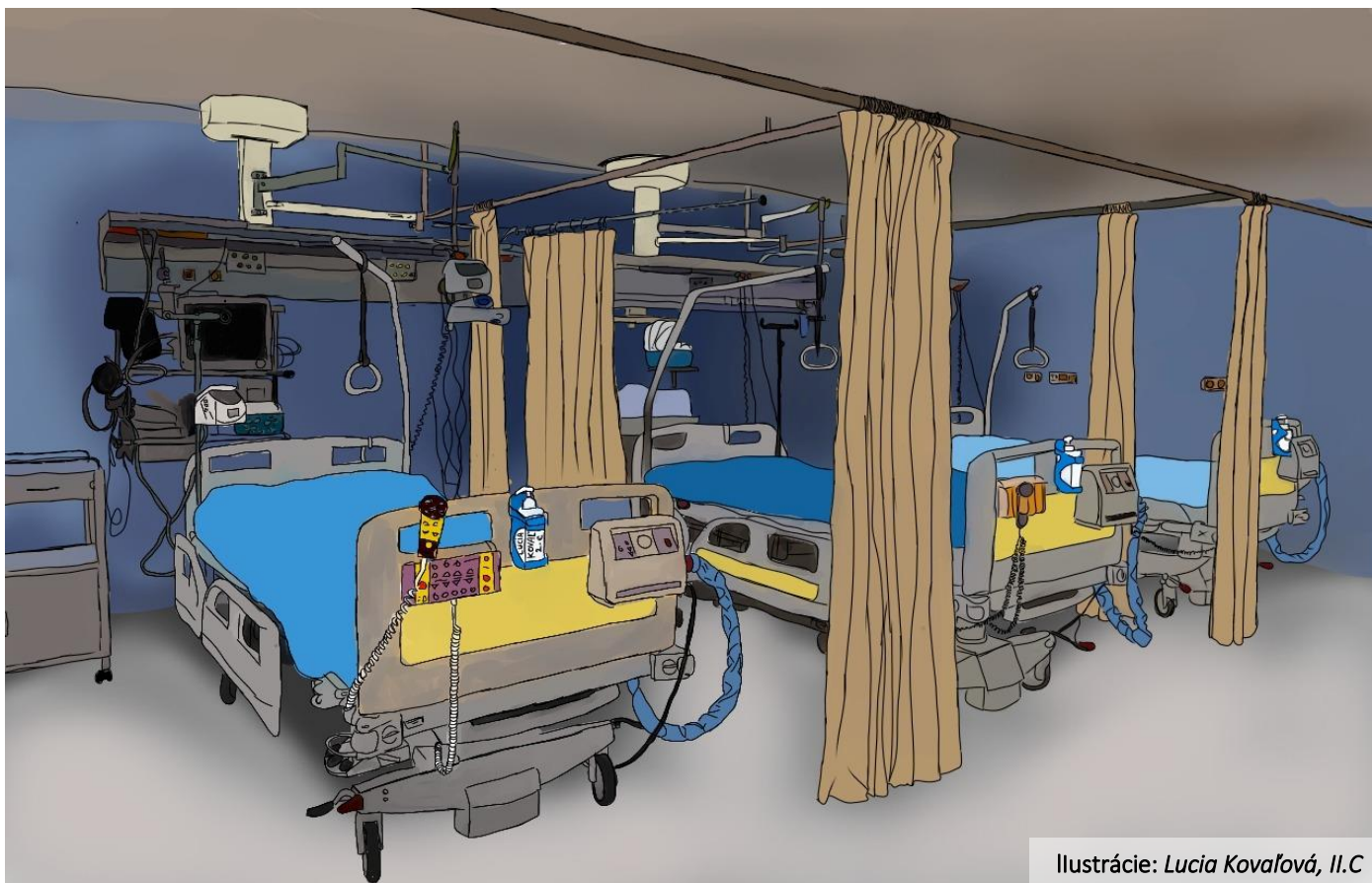
Rok 2021 bol pre mňa jeden z najt'ažších

Ahojte! Chcela by som opísať moje chvíle, ktoré som si prežila za posledný rok a pokúsím sa vám do tohto článku vložiť aj moje pocity a písať to od srdca. Tak poďme na to!

Každý z nás má občas v živote dobré a zlé chvíle. Pre mňa bol rok 2021 jedným z najt'ažších rokov môjho života. Začalo to tým, že každé tri mesiace som bola v nemocnici, lebo vždy mi bolo zle. Môj prvý zásah do tela bola operácia zápästia. Veľmi som sa toho bála aj napriek tomu, že ma všetci naokolo ubezpečovali, že to všetko dobre dopadne. Po operácii mi lekár oznámil, že tekutinu, ktorá tam bola, nevybrali celú a že sa to môže po čase vrátiť buď na tom istom mieste, alebo niekde inde. Poviem vám pravdu, bola som z toho sklamaná, keďže viem, ako má tá ruka bolela pred zákrokom a

nechcela som to zažívať ešte raz. V júni som si zlomila druhú ruku, taktiež zápästie. Keďže ruka sa nedala napraviť, hneď na druhý deň ma čakala operácia. Ráno som prišla na predoperačné vyšetrenie, kde som bola hospitalizovaná. Keď ma brali na operačnú sálu, neverila som tomu a cítila som sa ako v nejakom filme, kde ležíte na posteli a len pozeráte do stropu a vidíte tie nemocničné svetlá jedno za druhým s čiapkou na hlave a prikrytá som bola len bielou plachtou. Zrazu so mnou posteľ zastala a ocitla som sa na operačnej sále s doktormi a sestričkami, ktorí si už chystali veci na operáciu. Priviazali mi ruky aj nohy o posteľ, nemohla som sa hýbať a cítila som sa v tej chvíli veľmi zle. Keď som už bola pripravená na operáciu, všimla som si pred sebou hodiny, z ktorých som nespustila oči od samého začiatku až do konca a

sledovala som ručičky, ako sa posúvajú a minúty ubiehajú. Keďže túto operáciu som mala vykonávanú pri vedomí tak ako aj tú predtým, všetko čo sa dialo okolo mňa som videla a počula. Počas operácie nastal jeden z ťažkých momentov, kedy doktor buchol s rukou po stole a povedal, že tie kosti sa nedajú zvrátať a nejde to tak ako by to malo. Vtedy mi prešli všelijaké myšlienky hlavou, bála som sa, lebo v mojom budúcom živote potrebujem používať najviac ruky, keďže študujem odbor masér. V duchu som verila, že všetko dobre dopadne a snažila som sa myslieť pozitívne, aby ma každý z nás, kto chce niečo dosiahnuť v živote, ide si za tým a myslí na to pozitívne a nie negatívne. A tak som sa to brala aj ja v tej chvíli. Operáciu sa nakoniec dokázalo ukončiť úspešne.



Ilustrácie: Lucia Kovaľová, II.C

„Päť dní po mojich narodeninách má zrazil autobus. Áno, šok pre všetkých! Bola som vo veľmi vážnom stave, išlo mi o život.“

Po mojej operácii prešli tri mesiace a potom ma zrazil autobus

Ubehli krásne tri mesiace, keď v októbri, päť dní po mojich narodeninách, ma zrazil autobus. Áno, šok pre všetkých! Bola som vo veľmi vážnom stave, išlo mi o život. Skončila som v nemocnici v Košiciach. Nesmierne si vážim prácu doktorov a sestričiek, ktorú tu vykonali... Patrí im obrovské ĎAKUJEM! Prebudila som sa po dvoch dňoch od mojej operácie mozgu. Nedokázala som tomu uveriť, čo sa stalo a neve-

dela som sa z toho spamätať ešte pár dní. Po niekoľkých dňoch keď už som sa dokázala postaviť na svoje nohy, pozrela som sa do zrkadla a videla som tam človeka, ktorého som nespoznávala... Bola to ťažká chvíľa vidieť sa v tom pozriete do zrkadla a ste usmievavý človek a o pár dní spravíte to isté a ako by tam stal niekto iný. Nemalo by to byť tak, že sa ráno po prebudení pozriete do zrkadla neupravený a poviete si, že zle vyzerám. Povedz si: „Som tu a teraz, zdravá/ý, živá/ý s novým začiatkom dňa.“ Budme ľudia, ktorí sa pozerú na

seba a sú vďační, že sa vidia takí, akí sú. Vážme si to, že sa môžeme zrkadle, verte mi! Jeden deň sa ráno prebudiť a vidieť sa v zrkadle, lebo to sme MY, či už upravení alebo neupravení, hlavne zdraví. Keď sme zdraví, tak si veľa vecí neuvedomujeme. Nikto tu nie je dôležitejší ako TY. Vážme si samého seba. A netrápme sa, čo si myslia o nás ostatní, ale myslíme na to, čo si o sebe myslíme my. Budme milovaní sami sebou a budme takými, akí chceme byť. Postupne ako som dostávala informácie o tom, čo sa to stalo a ako to

prebiehalo, vždy som mala slzy v očiach. Neviete si ani predstaviť, aký to bol dar vidieť mojich rodičov vo dverách po tom všetkom... Oni so slzami v očiach a ja tiež. Snažili sa pri mne neplakať, lebo vedeli, že budem aj ja, ale bolo to pre nich ťažké niečo také dokázať. Tie slzy nedokázali udržať, ale dokázali v mojom živote toho veľa a ešte veľa dokážu. Dodávali mi veľmi veľa energie, podporovali má, mysleli na mňa a keď som mala ťažšie chvíle vedeli má podržať. Za to som im nesmierne vďačná! Či už to bola rodina, kamaráti, doktori, sestričky... Bol to pre celú rodinu šok. Tak ako sa báli oni o mňa, tak som sa bála aj ja o nich ako to museli všetko zvládať doma a riešiť okolo toho ďalšie iné veci a práve vtedy keď sme mali v rodine dvoch malých novorodencov.

Dlhý čas v nemocnici

Bola som dlhší čas v nemocnici, a to na troch rôznych oddeleniach. Doktori sa sami čudovali, ako som sa dokázala z toho všetkého tak rýchlo zotaviť. Bola som veľmi šťastná, že sa môj stav zlepšuje. Veľmi veľa ľudí pri mne vtedy stálo a vtedy som zistila, ktorí sú tí praví priatelia... Obdivujem tých doktorov a sestričky za prácu, ktorú robia okolo hospitalizovaných ľudí deň a noc. Na jednom oddelení, kde som ležala bol aj onkologický pacient – chlapec, ktorý bol v nemocnici už sedem rokov. Ja som bola pár týždňov a bolo mi veľmi dlho a chcela som ísť domov. Nechápala som, ako to tam on mohol tak dlho vydržať. Nikdy som ho nevidela smutného, bol vysmiaty. Chodil mi na izbu spievať a tancovať a zlepšoval mi náladu. Po tých dlhých dňoch ležania v nemocnici som si začala uvedomovať, aký je život vzácny.

Čo som si uvedomila, keď som sa v nemocnici prebrala po operácii mozgu

Máloktoľ ľudia sa zamýšľajú nad tým, aká je skutočná cena nášho zdravia, ako sa dokáže zo sekundy na sekundu zmeniť, tak ako mne... Mali by sme si to začať uvedomovať a vážiť každý deň. Ja som si cenu života až tak neuvedomovala, až kým mi to život neukázal sám a teraz si cením každý deň, ktorý mi BOH dáva. Cez toto všetko som sa naučila chápať, ako sa život v priebehu sekundy dokáže zmeniť, alebo aj stratiť. Aj keď máme niečo vo svojom živote, čo nás môže nejako ovplyvňovať, aj napriek tomu berme náš život tak, že je len jeden. Užívajme si ho a vážme si v ňom každú sekundu, lebo tu nejde o veci materiálne ale o chvíle strávené s našou rodinou a priateľmi. Hoci nás úraz zmení alebo nejak poškodí, stávame sa vďaka nemu silnejšími.

Ako to vnímam dnes

Na zlé chvíle, kedy sa nám život obrátil naruby, časom zabudneme, ale na tie, kedy sme šťastní a užívame si život, tak skoro nezabudneme. Preto nedovoľme, aby nás nejaký úraz pripravil o tie najkrajšie chvíle a spomienky v živote. Nie je to už také, aké to bolo, ale aj tak si užívajme život ešte viac ako predtým. Samozrejme, netreba zabúdať ani na jeho hodnotu. Po tomto všetkom som sa naučila mnohému. Naučila som sa život a zdravie vnímať z úplne iného uhla. Vnímam už teraz jeho cennosť a krehkosť. Niekedy samej sebe kladiem otázku: „Prečo sa toľkokrát dobrovoľne oddávame trápeniu?“ Dnes už asi poznám odpoveď. Možno preto, že vďaka bolesti nejakým spôsobom rastieme, posúvame sa, meníme pohľady. Tento celý rok 2021 mi

budú stále pripomínať tie jazvy, ktoré mám na tele. Minulosť dokáže bolieť, no my dokážeme od nej odísť a naučiť sa z nej niečo. Viem, že to čo som si prežila, ešte nekončí, ale taktiež viem, že som tu a život ide ďalej aj po tom všetkom... Tešme sa z toho, čo máme! Vážte si to, čo máte a budte za to vďační, lebo tým ste aj vy vzácní! Avšak ťažšou cestou som sa naučila, že nie všetky básne sa rýmujú a niektoré príbehy nemajú jasný začiatok, stred a koniec. Život je o tom, že nikdy nevieme, čo sa presne stane. Občas musíme zobrať prítomnú chvíľu a vyťažiť z nej to najlepšie, aj keď nevieme, čo bude nasledovať. Niekedy sa nám v tomto rýchlom svete treba zastaviť, upokojiť sa a pripomenúť si, že žijeme tu a teraz. Bol nám daný život, pretože sme dost' silní ho ŽIŤ. Keď sa ráno prebudíme, myslime na to, aké je vzácné byť nažive – dýchať, myslieť, užívať si, milovať. Budme tými, akými chceme byť. Nakoniec by som len chcela povedať, že aj napriek tomu, čo som si prežila v mojom mladom veku, som tu silnejšia a odhodlanejšia postaviť sa čelom akémukoľvek problému, ktorý mi príde do cesty.

Ak si prečítal tento článok dokonca, tak si to vážim, lebo ja nie som taký otvorený človek a to, čo som tu dokázala napísať takto otvorene, nedokážem vždy.

ĎAKUJEM, všetkým, ktorí pri mne stáli...!

Ešte raz **VEĽKÉ ĎAKUJEM** všetkým, ktorí pri mne stáli v mojom ťažkom období.

Preto **NIKDY sa NEVZDÁVAJME a budme vďační za každý nový deň.**

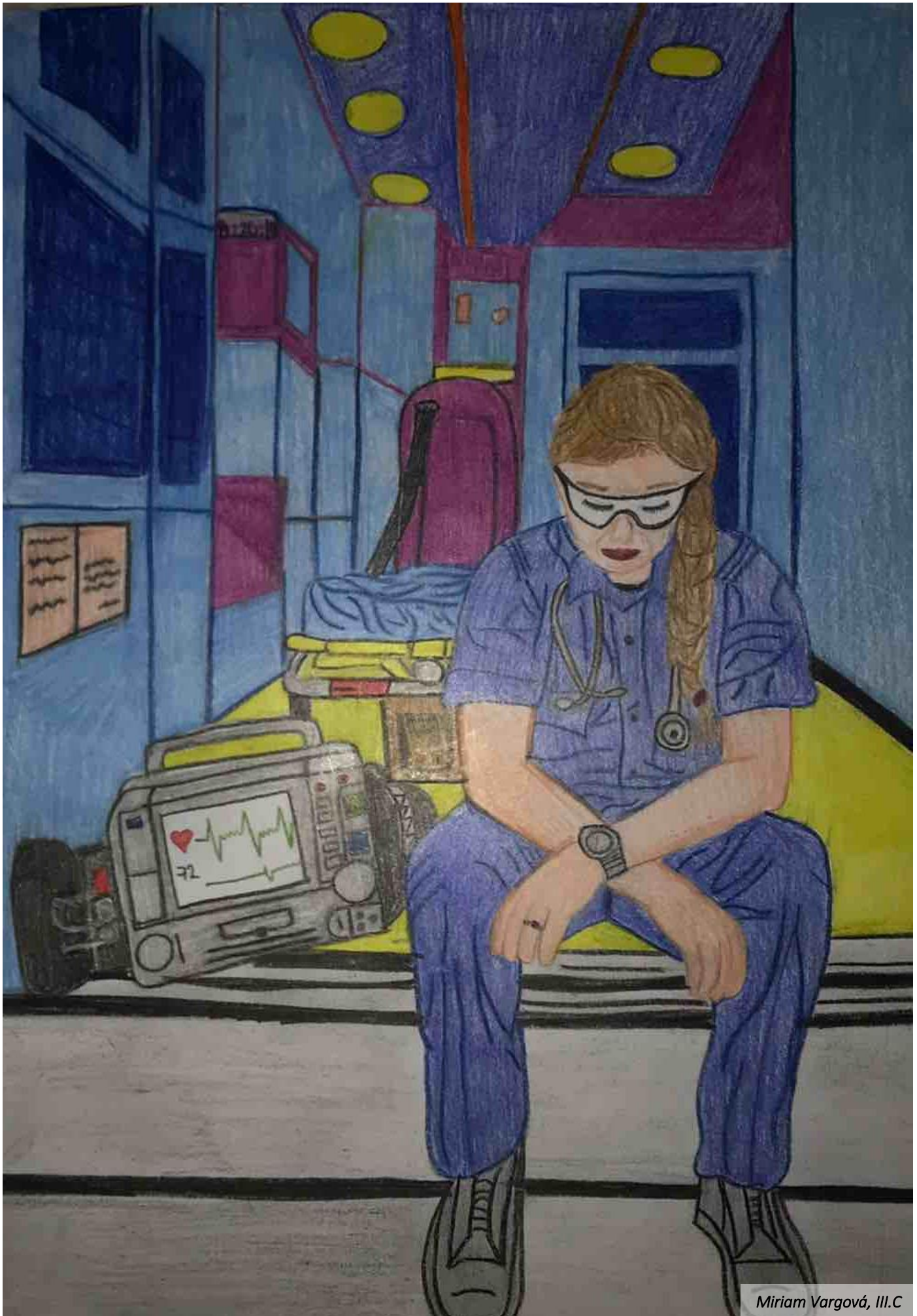
▪ Júlia Žuravčíková, II.D



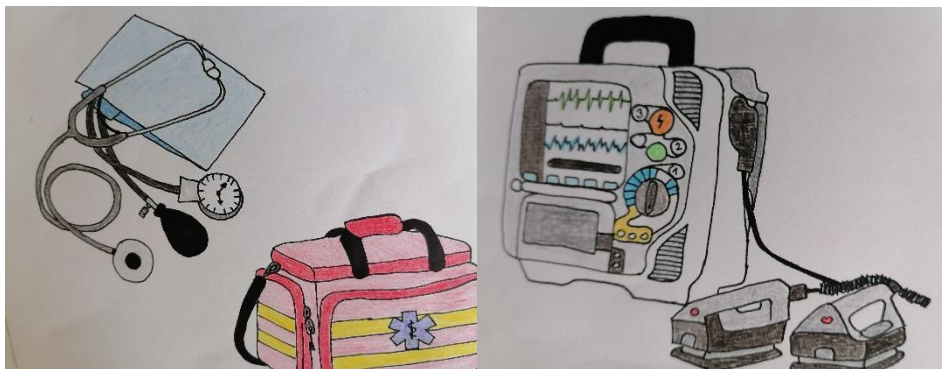
Miriám Vargová, III.C

NAŠA TÉMA

Záchranár, povolanie, ktoré je poslaním

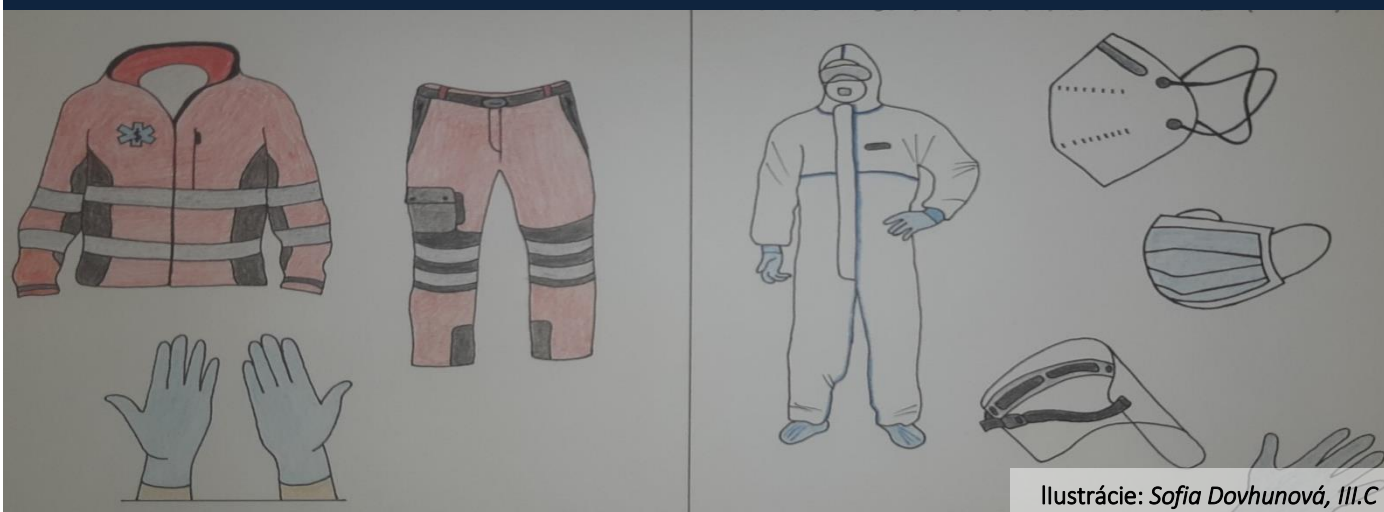


Miriam Vargová, III.C



„Povedal som si , že ak mám byť zdravotník/záchranár, tak jedine taký, ktorý je všade ako prvý a pomáha v tých najkritickejších životných situáciách.“

Poslanie a povolanie ZÁCHRANÁR / ZÁCHRANÁRKA



Ilustrácie: Sofia Dovhunová, III.C

Ako vznikla moja túžba stať sa vojenským záchranárom

Keďže som z rodiny, kde je skoro každý vojak, policajt alebo zdravotník, tak aj ja chcem pokračovať v ich šľapajach a hlavne v otcových. Keďže on je vojenský záchranár a už od malička ma vedie k tomuto oboru pomáhať druhým, tak som si vybral trochu netradičnú cestu ako sa nim stať. Povedal som si, že ak mám byť zdravotník záchranár, tak jedine taký, ktorý je všade ako prvý a pomáha v tých najkritickejších životných situáciách, kde niekedy ide iba o sekundy. A keďže som chlapec, ktorý miluje športy vo výškach a adrenalín, tak som si vybral tú pre mňa najobľúbenejšiu a vysnívanú prácu, ktorá existuje a tou je vojenský záchranár. Je to aj kvôli tomu lebo obdivujem vojakov ich prácu a vojenské vrtuľníky. Taktiež sa chcem stať vojenským záchranárom kvôli tomu, lebo je ich málo a nie každý dokáže túto prácu robiť tak, aby ho to naplňalo a aby to bolo jeho celoživotným zamestnaním. A keďže vyžaduje disciplínu, vytrvalosť, dostatok vedomosti a zručnosti, nebojácnosť, prácu pod stresom a dobrú fyzickú kondíciu, tak toto povolanie je pre mňa ako stvorené.

▪ Boris Goga, II.C

Poslanie byť záchranárom

Každé povolanie zdravotníka, nech už je akékoľvek, je nevyhnutnou súčasťou života obrovského komplexu – zdravotníctva. Záchranári sú častokrát prvou zastávkou, respektíve prvou nádejou zraneného, chorého človeka. Oceňujem ich všestrannú znalosť poradiť si s akýmkoľvek problémom, na akomkoľvek mieste a v akýkoľvek čas. Sú neodmysliteľnou súčasťou našich životov, a predsa sa na nich myslí len málokedy. Často nasadzujú vlastné životy na záchranu toho cudzieho. Pracujú v podmienkach, o ktorých mnohí nechcú ani hovoriť. Byť záchranárom znamená vedieť si poradiť v náročných situáciách pod obrovským stresom a popritom stále vedieť uvažovať racionálne a s čistou myslou. Znamená to zabudnúť na okolitý svet, ak si to situácia vyžaduje, ale taktiež v niektorých prípadoch vedieť vnímať svet detailnejšie ako kedykoľvek predtým. Vnímovosť, odvaha, nebojácnosť, zvládanie extrémnych stresových situácií, ľudskosť a sebakontrola. To sú vlastnosti, ktoré hrdo reprezentuje povolanie zdravotníka – záchranára.

▪ Sebastián Lukáč, III.D



Miriam Bobalová, II.E

Ilustrované podľa: <https://www.cropped view of paramedis writing diagnosis>

Byť záchranárkou?

Jednou z prvých vecí, čo ma moji rodičia naučili, bolo pomáhať si a pomáhať starším ľuďom. To sa mi vrylo do pamäte. Pomoc pre každého z nás veľa znamená, či je to psychická od niekoho, komu dôverujeme, alebo už je to tá pomoc, ktorá nám zachráni život a tou je tá záchranárska.

Záchranárstvo ma zaujalo

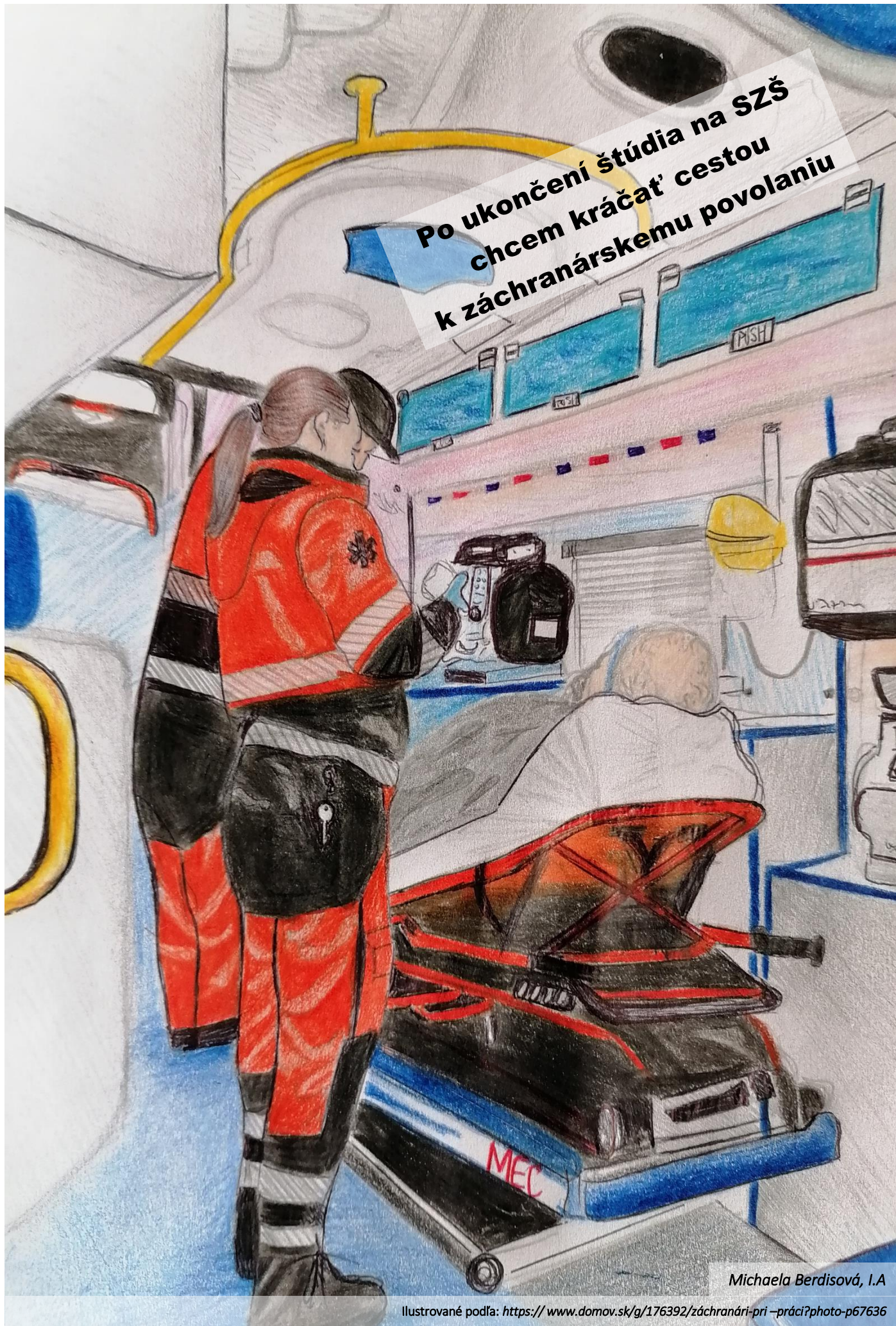
Od malička som sa zaujímala o zdravotníctvo prostredníctvom mamky, ktorá je zdravotnou sestričkou už dlhé roky. Ona bola môj vzor a doteraz je veľkou podporou v tomto smere. Ako malička si pamätám, že ma brávala k svojim pacientom, ak to bolo možné, aby mi ukázala, čo to obnáša taká práca ošetrovania ľudí a následná pomoc či už k vyliečeniu alebo zlepšeniu stavu daného človeka. Následné moje kroky zo základnej školy viedli na zdravotnícku školu, na ktorú som bola stopercentne rozhodnutá, že chcem ísť, pretože ma to bude zaujímať. Vybrala som si odbor praktická sestra / zdravotnícky asistent. Som už v tretom ročníku a o chvíľu končím štúdium na tejto škole a ďalšie moje kroky by mohli

viest' na odbor na vysokej škole, ktorý sa volá urgentná zdravotná starostlivosť. Jednoduchší názov pre tento odbor je záchranár.

Záchranárka, prečo?

Áno, záchranár. Prečo? No to je táka otázka, ktorá mi beží hlavou už dlhšiu dobu. Je to práca, ktorú chcem vykonávať? Nebude lepšie byť niekde v nemocnici a ošetrovať pacientov v teple ako vonku na zásahoch? Nie, pre mňa určite nie. Ja som ten typ osobnosti, ktorá vo svojom živote potrebuje adrenalín, napätie a takú silu práce, ktorá stiahne. Práca má naplňovať, máte ju vykonávať s radosťou a láskou. Áno, je pravda, že veľa ľudí ma odrádza od tejto práce. Ale veď je to môj život. Ako si ho vytvorím, tak ho budem mať, a to je to pravé pre mňa. Sny si predovšetkým treba plniť. Ak tvoj sen je stať sa záchranárom, choď do toho. Alebo ak je tvojím snom stať sa tým najlepším fyzioterapeutom v nejakej uznávanej nemocnici, tak choď celým svojim srdcom za tým a splň si to, aby si bol v živote šťastný. Lebo to je najviac v tomto svete. Byť šťastný v práci vo svojom živote s ľuďmi, ktorých máš rád.

▪ Miriam Vargová, III.C



Michaela Berdisová, I.A

Ilustrované podľa: <https://www.domov.sk/g/176392/zachranari-pri-praci?photo-p67636>

Kým prídu záchranári...

Žiaci SZŠ Prešov pri simulácii poskytovania prvej pomoci na celoslovenskej súťaži Zdravotníci v akcii



Foto: archív SZŠ

Videla som skutočnú záchranu života

Jedného dňa, ako som s kamarátkou išla do školy, videli sme v diaľke ležať človeka na lavičke. Vonku bolo dosť chladno. Prechádzalo okolo neho veľa ľudí. Z diaľky sme videli, ako sa pri ňom zastavil jeden pán a začal sa ho niečo pýtať. Ten človek neodpovedal. Videli sme, že mu začal poskytovať prvú pomoc – ten človek nedýchal. Pán kričal na ostatných, aby zavolali záchranku. Podarilo sa zachrániť mu život. Prežil, kým prišla záchranka. Keď prišli záchranári, poďakovali sa mu za výborný výkon záchrany života. Myslím, že takíto ľudia si zaslúžila veľké poďakovanie.

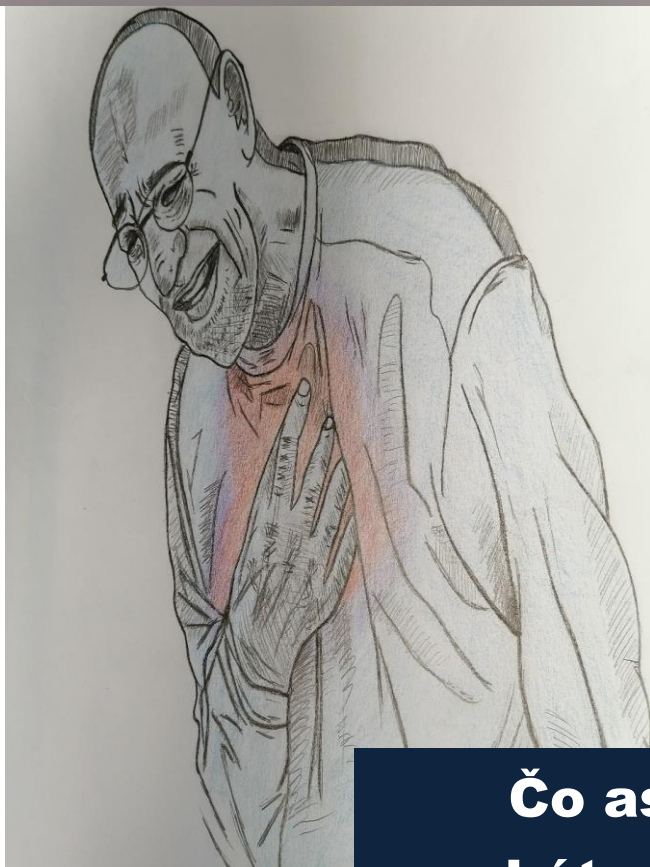
▪ Timea Labajová, II.C

„Zrazu začala kolabovať. Začala som kričať na ľudí, ktorí boli vonku spolu so mnou na ulici, aby mi pomohli. Dievča ležalo na zemi.“

Ako málo niekedy stačí...

Raz som si pri vystupovaní z autobusu všimla na jednom mladom dievčati, že nevyzerá dobre. Prišla som k nej bližšie a keď som už bola pri nej celkom blízko, zrazu začala kolabovať. Začala som kričať na ľudí, ktorí boli vonku spolu so mnou na ulici, aby mi pomohli. Dievča ležalo na zemi. Ľudia prechádzali. Musela som čakať na pomoc. Zrazu sa pri mne zastavila nejaká pani. Bola to dôchodkyňa. Kľakla si na svoje viditeľné boľavé kolena a začala mi pomáhať s poskytovaním prvej pomoci dievčaťu. Takýto človek je pre mňa osobnosťou. Stačí, ak je ľudský a táto pani taká bola. Chcela pomôcť napriek svojej vlastnej bolesti a slabosti.

▪ Petra Tobiašová, II.C



Ilustrácie:
Terézia Gregová, II.E
Sofia Dovhunová, III.C

Teším sa na chvíľu, ak mi niekedy pacient porozpráva o tom, ako mu niekto pomohol zachrániť život...

Príbehy o šanci na nový život isto všetci poznáme. Možno sme ho nepočuli od dotyčnej osoby, ale z druhej ruky, no stále to má svoje čaro. Ľudia opisujú tento zázrak ako šancu na nápravu. Netreba veľa a už by tu nemuseli byť, a práve preto máte pocit, ako keby ste sa bavili s novou osobou. Osobou, ktorá je síce rovnako stará ako pred nehodou, no zároveň je tak iná. Odlišná....Teším sa na to, ako mi niekto povie o svojom novom živote a čo tomu predchádzalo. Aké pocity v ňom blúdili. Čo cítil a čoho sa obával najviac. Možno sa dopočujem aj o statočnej duši, ktorá ho zložila z hrozby smrti. A o zmenách, ktoré za ten čas v živote učinil. Veď život je príliš krátky na to, aby sme sa zaoberali zbytočnosťami. Či už sme zranení psychicky alebo fyzicky, bolesť sa nemení. Veď práve taká udalosť poznačí človeka celoživotne.

▪ Diana Halčáková, II.A

Čo asi prežíva ten, kto akútne potrebuje pomoc, lebo mu ide o život

Strach, bolesť a možno aj lútosť. Bolesť sa časom stratí, no strach tam ostáva stále. Každý má strach o niečo iné. Možno sa ani tak neboja o seba, ako o toho, koho tu môžu nechať.

Matka o zdravie a budúcnosť svojich detí, otec má strach z toho, kto zabezpečí jeho rodinu a pod. Človekom, ktorý prichádza o život, preletí víchor myšlienok. A vtedy si ujasní priority. Čo je v živote podstatné, čo nie, kde som urobil chybu. No a presne v ten moment nechcete odísť. Chcete sa udržať na mieste, ktoré je vám domovom a o ktorý chcete zabojsť. Zabojsť nie len o neho, ale aj o seba. V živote sa možno nie všetko podarí, to je samozrejme súčasťou nášho života. Bez smútku by sme nepoznali radosť, bez tmy deň, bez nenávisť lásku a množstvo ďalších protikladov, ktoré nás utvrdzujú v tom, že to, čo v živote prežívame je skutočné. Veď nejde ani tak o dobré, či zlé veci, ktoré v živote prežijeme ako o to, ako s nimi naložíme. No čo ja o tom viem? Tak či onak, z mojej strany je to iba predstava toho, čo v skutočnosti prežívajú. Pretože nik to nevie lepšie ako tí čo si to prežili.

▪ Diana Halčáková, II.A

Čo asi prežíva ten, kto ide zachrániť niekomu život, alebo ten, kto pomôže zachrániť život?

V situácii, kedy by nemalo byť miesto pre city, strach či dokonca stres, mali by sme si zachovať chladnú hlavu, pretože city nás v takejto situácii môžu ovplyvniť natoľko, že budeme chybovať. A namiesto toho, aby sme pomohli, viac ublížime. No sme ľudia a pocity sú súčasťou nášho bytia a nedajú sa vypnúť na povel. Aj keby sme neviem ako veľmi chceli opustiť svoje prežívanie, nejde to. Pretože to prežívanie robí z nás toho, kým sme. Hoci záchrana života nie je ľahká, nie je nemožná. Stále sme tu my, osoby, ktoré môžu udržať život do príchodu záchranárov a tí sa už postarajú o zvyšok. No vždy ma zaujímal, ako to zvládajú záchranári. Žijú v neustálom strese či obavách, čo ich čaká na ďalšom výjazde.

Dá sa vôbec naučiť žiť s tým, keď sa každý deň stretávajú so smrťou a vracajú ľudí späť z pol cesty? Nevie si predstaviť, ako sa s tým dá vyrovať. Veď aj oni sú ľudia schopní citov. Tak čo robia inak? Možno, že keď idú do služby, neodkladajú do skrinky iba oblečenie, ale aj svoje obavy, stres a empatiu, ktorá ich spája s ľuďmi. Možno sa naozaj nemôže stať záchranárom každý. Musí to byť niekto odvážny, schopný a taktiež človek, ktorý sa príliš neviaže.

Musí mať srdce ako z kameňa, ale vnútro vyplnené láskou, jemnosťou, no zároveň musí tam mať ten drive.

Ničnerobenie v takejto situácii tiež našu psychiku neochráni. Pretože aj to priznanie sa, keď osoba ležiaca pred nami prichádza o život, je hrozné. Myslí si, že môžem povedať, že je to ešte horšie ako poskytnutie prvej pomoci s chybami.

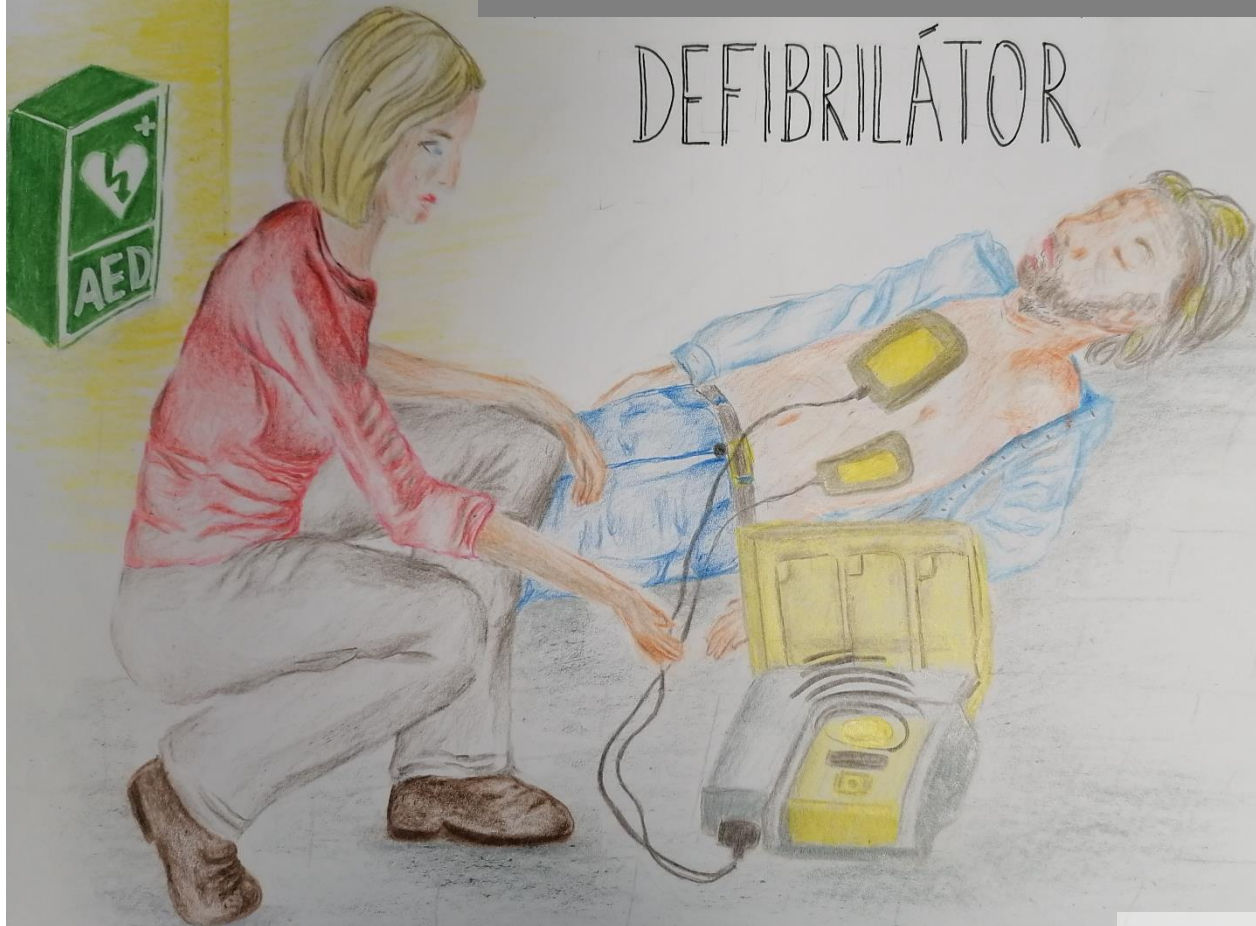
Čo asi prežíva záchranca?

Takže čo môže prežívať ten, kto ide niekomu zachrániť život? Tak to je na mňa osobne veľké sústo. Nezažila som takúto situáciu, tak to neviem posúdiť. No verím tomu, že je to nová skúsenosť pre záchrancu. Veď nie je krásny pocit vedieť, že som zachránil ľudský život? Záchrana života je možno psychicky náročná a stresujúca. No čo je strach v porovnaní s ľudským životom?

▪ Diana Halčáková, II.A

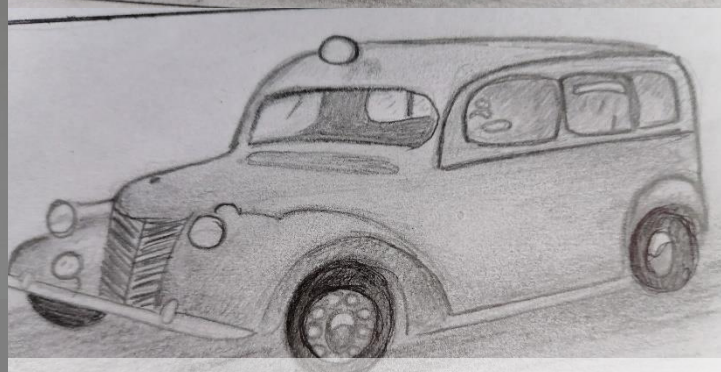
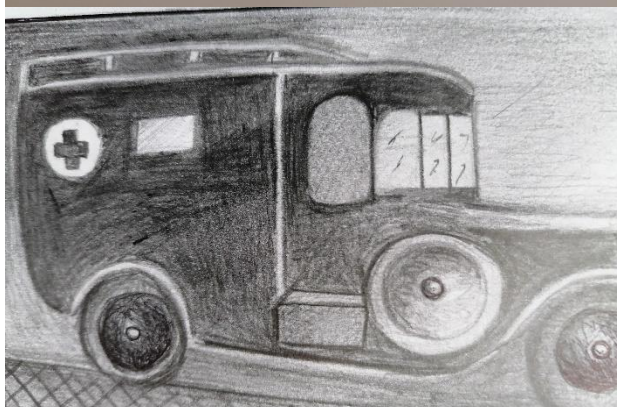
„Strach a zodpovednosť. Pocity, ktoré nás sprevádzajú celý život nás neopustia ani v takejto dôležitej situácii.“

DEFIBRILÁTOR



Sofia Dovhunová, III.C

Záchranárske sanitky: niekedy a dnes...



Ilustrácie:
Sofia Dovhunová, III.C
Michaela Berdisová, I.C

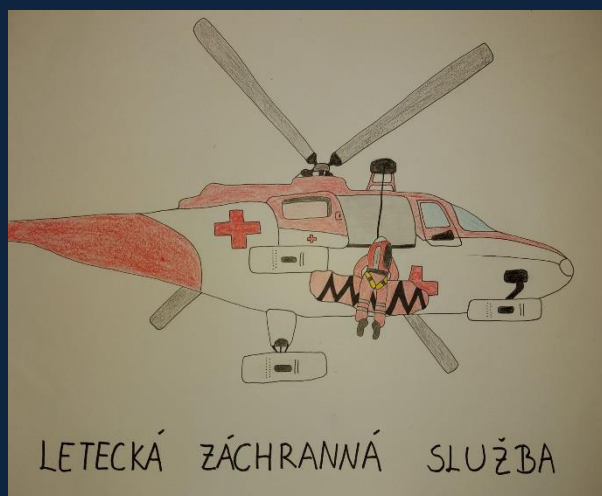
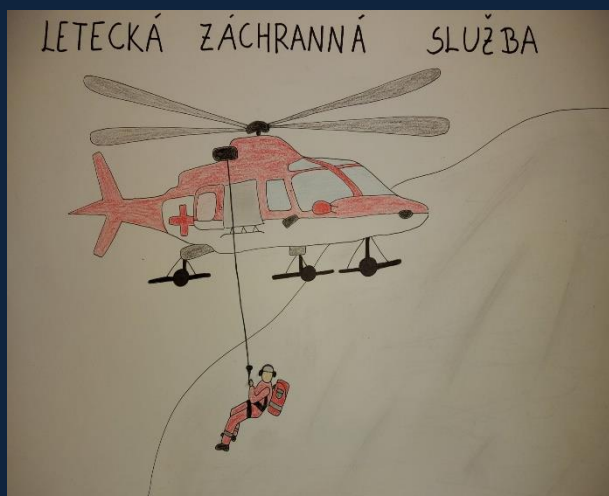
Ilustrované podľa:
<https://www.press.sk/vseobecna/sanitky-v-ceskoslovensku-a-cesku-1918-2018/>



Lucia Kovaľová, II.C

Ilustrované podľa: <https://www.24hod.sk/lesnika-zavalil-padajuci-strom-v-kritickom-stave-si-ho-prevzali-letecki-zachranarfi>

Hrdinovia vo vzduchu pre záchranu iných



Či už pevne nohami na zemi, alebo hore v oblakoch. Nech už je to presná ruka chirurga, včelia práca sestier alebo dychberúca odvaha záchranárov, na záchranu života potrebujete viac, ako len vzdelanú myseľ. V prvom rade potrebujete odhodlané srdce. Práca nás všetkých si vyžaduje tie najlepšie atribúty ľudského bytia. Preto mi je ťažko nájsť tie správne slová pri písaní týchto riadkov. Lietať v oblakoch, no myslou stáť pevne na zemi. Byť voľný ako vták, a pritom byť spútaný očakávaniami. Vedieť a zároveň nič nepoznať. Toto sú momenty, ktorým čelíme všetci. Hore pri

hviezdach, ale aj tu dolu pri mravčích, častokrát nenápadných povinnostiach nás, zdravotníckych študentov. Aj touto cestou vyjadrujeme poďakovanie všetkým tým záchranárom a zdravotníckym pracovníkom, ktorí prekonávajú samých seba a veľa rás sa ženú až za hranice svojich síl. Nie iba študentov zdravotníckych odborov, ale aj pre každého človeka, ktorý chce nájsť to najlepšie, čo ľudská bytosť dokáže ponúknuť.

▪ **Sebastián Lukáč, III.D**

▪ **Ilustrácie: Sofia Dohunová, III.C**

Ako začala vznikáť moja túžba stať sa po ukončení zdravotníckej školy horským záchranárom



Foto: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iysdRE_1Imc

TÚŽIM BYŤ HORSKÝM ZÁCHRANÁROM

Poslaním záchranára je odjakživa pomáhať ľuďom, čo ešte donedávna všetci považovali za akúsi samozrejmosť. S príchodom koronavírusu sa však zrazu záchranári v očiach ľudí zmenili na hrdinov, nakoľko z každej strany počúvame a vidíme, ako ťažko bojujú v prvej línii. Od malička som sa chcel stať v budúcnosti kynológom, bol to môj sen, kým som nenastúpil na strednú zdravotnícku školu v Prešove. Tam sa to všetko zmenilo. Stále som premýšľal, kde ma moje kroky zavedú po ukončení štúdia. Zaujala ma predstava, že by som sa stal vysokohorským záchranárom. Obdivujem ľudí s týmto povoláním. Veľa ľudí podceňuje prácu týchto ľudí, no majú to veľmi ťažké aj v inom ako s podmienkami v horách. Na ich prácu je dôležitá nielen fyzická kondícia a sila, ale taktiež aj pevná vôľa na mnohých dlhých a náročných záchranných akciách. Veľmi sa mi páči ich odvaha, odhodlanie, ale aj vytrvalosť, a preto by som sa chcel stať v budúcnosti vysokohorským záchranárom.

Dávid Karaffa, II.B

Hrdinovia v horách pre záchranu iných



Foto: <https://domov.sme.sk/c/20606551/ako-funguje-horska-zachranna-sluzba.htm>

Zaujala ma predstava, že by som sa stal vysokohorským záchranárom

Aké to je zachraňovať zranených ľudí vo Vysokých Tatrách

Pomaly sa blíži leto a ak sa chystáte na vysokohorskú turistiku do Vysokých Tatier, určite si prečítajte rozhovor s profesionálnym záchranárom horskej služby.



Rozhovor s horským vodcom a profesionálnym záchranárom Horskej záchranej služby Vysoké Tatry v Starom Smokovci Mgr. Igorom Trgiňom

Ako a kedy ste sa rozhodli venovať svoj profesionálny život práci horského záchranára?

V podstate už od chlapca, keď som mal asi 14 rokov a po prvýkrát som „pričuchol“ k horolezectvu. Okrem toho že som trénoval, veľa som o horolezectve aj čítal. Často boli v knihách spomínaní členovia Horskej služby vo Vysokých Tatrách, a tak sa mi to nejako spájalo.

Čo musí spĺňať uchádzač o prácu v horskej službe? Akú sú kvalifikačné kritériá pre prácu horského záchranára?

V prvom rade ukončené úplné stredoškolské vzdelanie. Škola so zdravotníckym zameraním je samozrejme plus. Ďalej ovládať zimnú aj letnú horolezeckú techniku, dobre lyžovať aj vo voľnom teréne, znalosť horstva, do ktorého sa chystáte pracovať, a v

neposlednom rade vhodné osobnostné predpoklady byť tímový hráč.

Aké sú podmienky fyzickej zdatnosti pre záchranára horskej služby?

Fyzická zdatnosť je neodmysliteľná súčasť našej práce. Každé dva roky máme letné a zimné previerky fyzickej, odbornej a technickej spôsobilosti.

Čo by ste mohli povedať o požiadavkách na psychickú odolnosť horských záchranárov?

Málokto je na prácu horského záchranára psychicky vopred pripravený. Všetko prichádza postupom času. Získavate skúsenosti a aj psychickú odolnosť. Prvý kontakt s mŕtvym telom človekom väčšinou zamáva, ale postupne si na to zvykne a beriete to už ako prácu.

Aký je záujem o prácu v Horskej záchranej službe Vysoké Tatry?

Mám pocit, že stále menší. Ak by mali byť motiváciou peniaze, tak asi budeme musieť začať robiť nábor a nie výber. Aj úroveň uchádzačov z roka na rok klesá, ale nájdu sa aj výnimky. V poslednom kole sme prijali super chlapcov. Myslím, že z nich vyrastie silná generácia.

Na záchranej akcii často znášame 100-kilového chlapa po dvojiaciach – 50 kg na jedného.

Aké sú podmienky k tomu, aby Vám niekto mohol pomáhať ako dobrovoľný horský záchranár?

V podstate takmer totožné ako na pozíciu profesionála. Z mnohých dobrovoľníkov sa časom stávajú profesionáli.

Práca horského záchranára je mužskou profesiou. Uplatnia sa nejako v horskej záchrannej službe aj ženy, napr. v ústredí stanice Horskej záchrannej služby?

Áno na našej tiesňovej linke zamestnávame ženy ale v radoch profizáchranárov ženy nemáme. Má to niekoľko legitímnych dôvodov. Napr. ženy majú podľa Zákonníka práce obmedzenie pri dvíhaní bremien. Na záchrannej akcii často znášame 100 kilového chlapa po dvojiciach. /50 kg na jedného/.

Ako vyzerá bežná služba v Horskej službe, ak práve nemáte záchrannú akciu v horách?

Úprimne? Ak zrovna nezachraňujeme, tak buď ležíme alebo cvičíme. Ale väčšinou ležíme.

Koľko záchranárov je v jednej službe pre oblasť Vysokých Tatier?

Štandardne päť záchranárov je v pohotovosti na dome HZS každý deň, plus v zime slúžime na lyžiarskych svahoch /šesť záchranárov každý deň/ a v lete držíme pohotovosť v Pieninskom národnom parku.

Často asi zachraňujete vo Vysokých Tatrách aj zahraničných turistov. Ste na to nejako špeciálne jazykovo pripravovaní?

Špeciálne nie sme. Je to na každého osobnej zodpovednosti.

Ako vyzerá Vaša spolupráca s vrtuľníkovou leteckou záchrannou

službou? Ktorý záchranár horskej služby Vysoké Tatry môže byť nasadený do záchrannej akcie s použitím vrtuľníka?

S VZS máme dohodnuté postupy a absolvujeme aj pravidelný tréning. Do akcie s VZS môže byť nasadený ktorýkoľvek záchranár, pretože tréning máme všetci. Sú určité obmedzenia, napr. ak je záchranár príliš vysoký alebo ťažký.

Aký bol Váš doteraz najhlbší záchranný zážitok?

Asi nočná záchranná akcia na Ladovom štíte, kedy neprežili traja horolezci, a jeden z nich zamrzol na lane.

Ako rozhodujete o tom, koľko záchranárov pôjde na jednu záchrannú akciu?

Vychádzame z manuálov, ale aj skúseností. Zohľadňuje sa druh zranenia, časová dostupnosť, počasie, denná doba.

Ako si horský záchranár udržiava svoju kondíciu, pripravenosť a záchrannú odbornosť?

Mávame pravidelné metodické dni, ktoré si organizujeme sami v oblasti, ale aj individuálne. Väčšina chlapcov sa vo voľnom čase venuje horolezectvu, skialpinizmu, čo je koniec koncov dokonalá príprava.

Čo Vás na práci profesionálneho horského záchranára najviac oslovuje?

Vyznie to pateticky, ale je to asi túžba pomáhať. Veľakrát som sa nechal počuť: „Keby som nemal rodinu, tak to pokojne robím sedem dní v týždni a aj zadarmo.“

Ak by ste sa mali prihovoriť ľuďom, ktorí radi zdolávajú kopce a štítu Vysokých Tatier, ako sa v horách správať, aby

nepotrebovali Vašu pomoc?

1. Používať sedliacky rozum a nie sociálne siete.
2. Vrchol je len polovica cesty.
3. Radšej nosiť ako prosieť. To znamená mať v batohu veci pre prípad núdze.
4. Vedieť sa vrátiť aj 1 m spod vrcholu.

Ak niekto potrebuje Vašu pomoc, ako je pre Vás v horách „najlepšie viditeľný“?

Ideál je žltá a oranžová farba. Znie to možno zvláštne, ale aj červená je zle viditeľná.

Čo by ste poradili tým, ktorí uvažujú o povolaní profesionálneho horského záchranára?

Prídte sa ukázať, skúste to ako dobrovoľný záchranár a možno z vás vyrastie profesionál. Ak vás to osloví, máte „lásku“ na celý život a najväčšiu a najkrajšiu kanceláriu na svete.

Čo by ste chceli odkázať žiakom Strednej zdravotníckej školy v Prešove?

Robte tak, aby ste sa za svoju prácu, myslím to čo po vás ostane, nemuseli hanbiť.

- Ďakujeme za rozhovor! --DS--
- Foto: archív Igora Trgiňa

Všetko prichádza postupom času. Prvý kontakt s mŕtvym telom človekom väčšinou zamáva, ale postupne si na to zvykne a beriete to už ako prácu.

„Skúste to ako dobrovoľný záchranár a možno z vás vyrastie profesionál.“



Branko Kotulič, III.D

Ilustrované podľa: <https://www.tatry.sk/infocentrum/dolezite-informacie/dolezite-kontakty/horska-zachranna-sluzba-akcia/>

Odkaz časopisu VITA záchranárom

Ďakujeme všetkým, ktorí si za svoje povolanie zvolili záchranu iných.

Vyznie to pateticky, ale je to asi túžba pomáhať. Veľakrát som sa nechal počuť: „Keby som nemal rodinu, tak to pokojne robím sedem dní v týždni a aj zadarmo.“



Tatiana Grichová, II.B

Zranený anglicky hovoriaci turista vo Vysokých Tatrách. Malá pomôcka, ako s ním komunikovať

Čo sa Vám stalo? **What has happened to you?/What happened to you?**

Kedy sa to stalo? **When did it happen?**

Som zdravotník. Pomôžem Vám. **I am a paramedic. I will help you.**

Ako Vás to bolí? **How does it hurt you?**

Je tu ešte niekto s Vami? **Is there anyone else here with you?**

Nebojte sa – pomôžeme Vám... **Don't worry, we'll help you...**

Budeme s Vami, kým prídu záchranári **We'll be/stay with you until the paramedics arrive. We'll take care of you until the paramedics arrive.**

Zavoláme dispečing Horskej záchranej služby. **We'll call the Mountain Rescue dispatch/emergency call operation centre/emergency line.**

Skúste sa teraz nehýbať. **Try not to move now.**

Ležte prosím pokojne. **Please, lie still. Please, don't move, stay still.**

Volal/a som na Horskú záchrannú službu, aby poslali pomoc. **I have called the Mountain Rescue Service for help.**

Záchranári už o Vás vedia. **The rescuers have already known about you.**

Záchranári potvrdili, že prídu a pomôžu Vám. **The rescuers have confirmed that they are coming and they will help you.**

Záchranári nám telefonicky potvrdili, že posielajú aj vrtuľník. **The rescuers have confirmed by phone that they are sending a helicopter as well.**

Vrtuľník by tu mal byť približne o 15 – 20 minút. **The helicopter should be here in about 15-20 minutes.**

So záchranármi budete môcť komunikovať v angličtine. **You can speak English with the rescuers.**

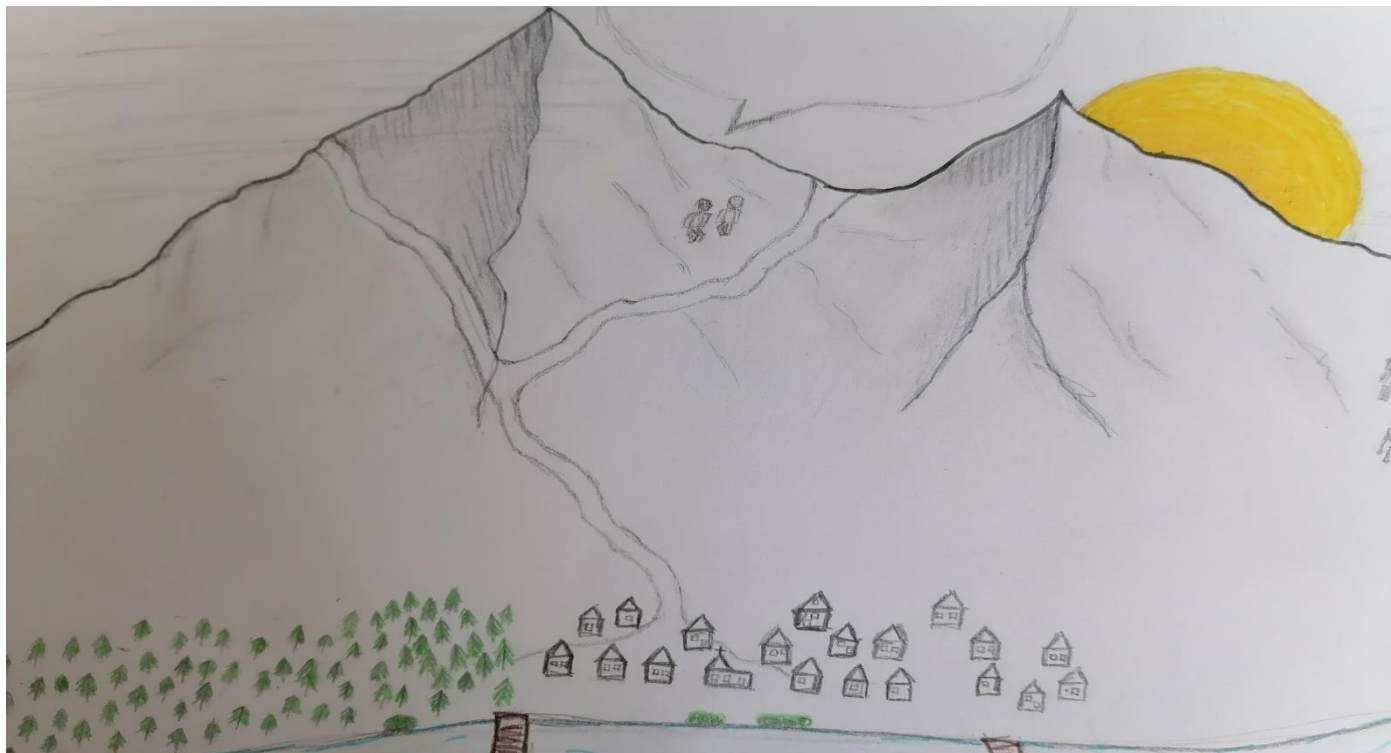
Máte pri sebe doklady? **Do you have any personal documents with you?**

Máme dať vedieť do niektorého hotela, že ste zranený? **Should we let any hotel staff to know you are injured?**

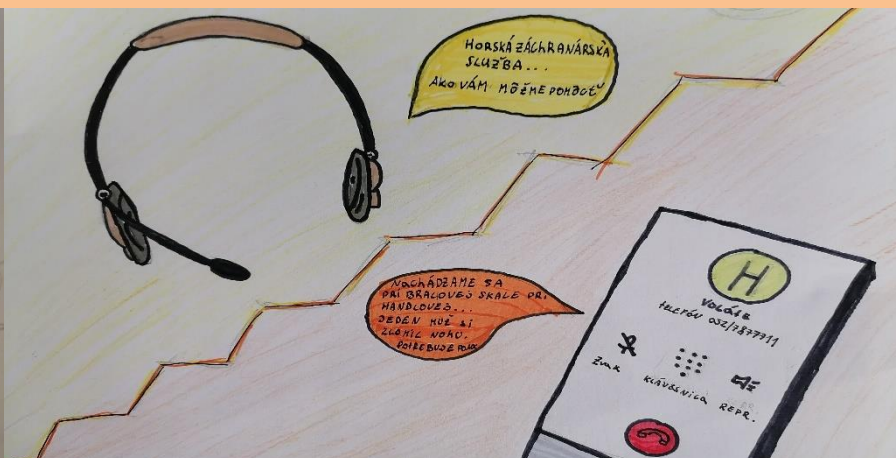
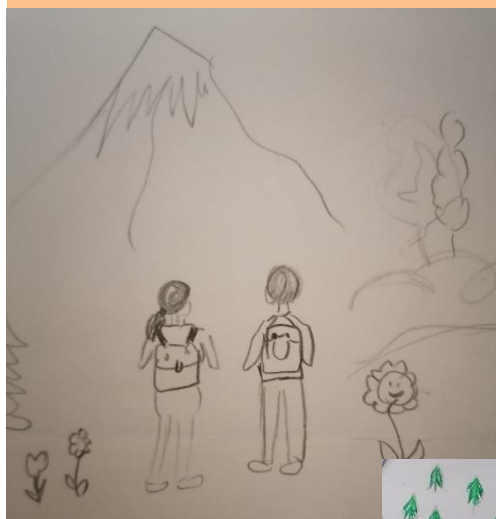
Teraz Vás prikryjeme, aby Vám nebola zima. **We're going to cover you up now so you won't be cold.**

Môžem Vám ešte nejako pomôcť? **Is there anything else I can do to help you?**

▪ Preklad: *Miriám Tallová, Simona Sokolová III. E*



Chystáte sa v lete do Vysokých Tatier? Nezabudnite si vopred zistiť, ako možno kontaktovať Horskú záchrannú službu Vysoké Tatry, ak by niekto potreboval pomoc



**Horská
záchranná služba
Vysoké Tatry
Starý Smokovec**

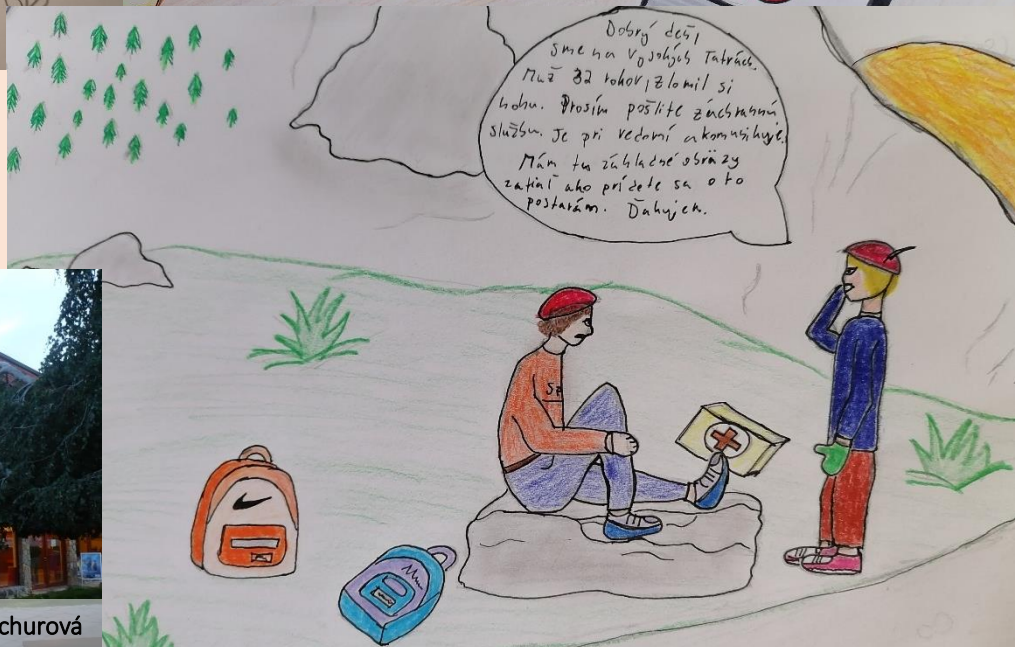
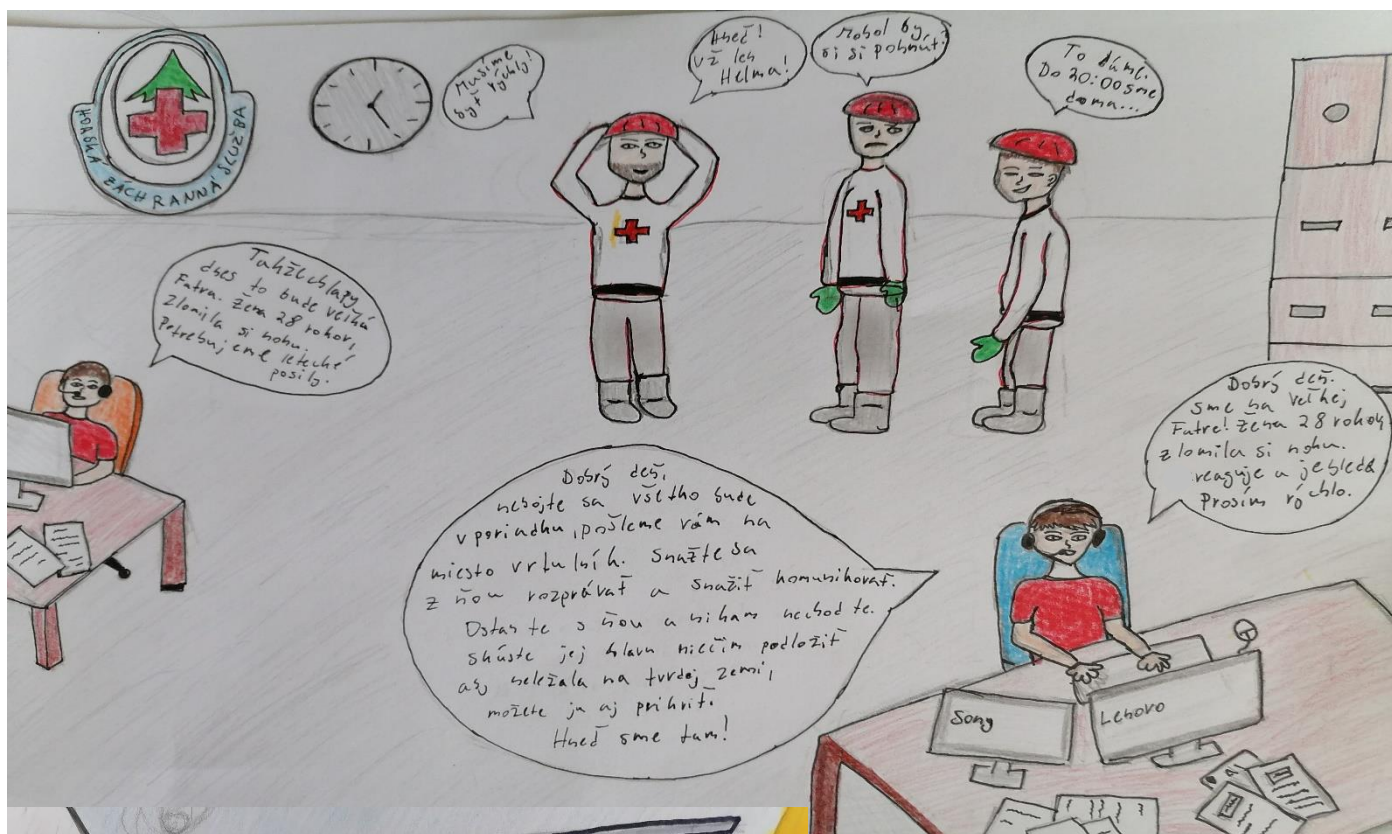


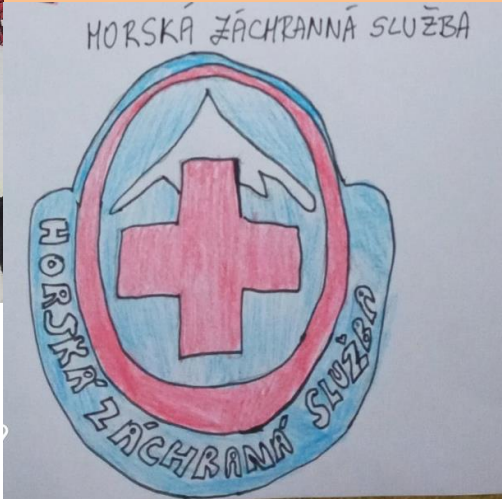
Foto: Dana Stachurová



Kým príde
Horská záchranná služba
Nezabudnite

- ⚙ Zachovať pokoj
- ⚙ Počúvať otázky
- ⚙ Presne odpovedať
- ⚙ Vykonať inštrukcie, ktoré radí operátor
- ⚙ Neukončovať hovor ako prvý
- ⚙ Čakať pri poranenom na príchod Horskej záchrannej služby, alebo Vrtuľníkovej záchrannej služby
- ⚙ Upokojovať poraneného

Ako volať
Horskú záchrannú službu



Čo sa stalo?
 Kde sa stalo?
 Kedy sa stalo?
 Komu sa stalo?

Ilustrácie:
 Barbora Gamrathová, III.C
 Sofia Dovhunová, III.C
 Eva Mária Kmecová, I.C
 Alexandra Sedláková, I.C
 Nicola Zorská, I.C

Krásy Slovenska zaznamenané členmi fotokrúžku



Sofia Dovhunová, III.C



Kristína Kurucová, III.C



Patrik Balucha, III.C



Sofia Dovhunová, III.C

Prečo vznikol na našej SZŠ fotokrúžok?

Dnešní mladí ľudia trávia veľa času pozeraním sa do mobilu. Smartfón je prirodzenou súčasťou ich života. Tak prečo ho nevyužiť kreatívne a zachytiť prostredníctvom fotoaparátu zaujímavé, nezvyčajné či podnetné scenérie okolo nás? Naša škola organizuje mnoho zaujímavých akcií a členovia fotokrúžku fotia aj počas nich. Ich diela následne zverejňujeme na sociálnych sieťach našej školy: Facebooku, Instagrame a vo fotogalérii na stránke školy. Zapájame sa tiež do súťaží, ako napríklad Letná foto výzva ŽŠR alebo Moja obľúbená kniha. Teší nás aj spolupráca so školským časopisom VITA, ktorý zverejňuje naše fotografie.

Čo vám dá to , ak sa k nám pridáte... Naučíte sa pozerat' na svet okolo seba inými očami a hľadať krásu vo vašom okolí. Vedieť ju zachytiť prostredníctvom fotografie a podeliť sa o ňu s ostatnými.



Natalia Stehun, III.C



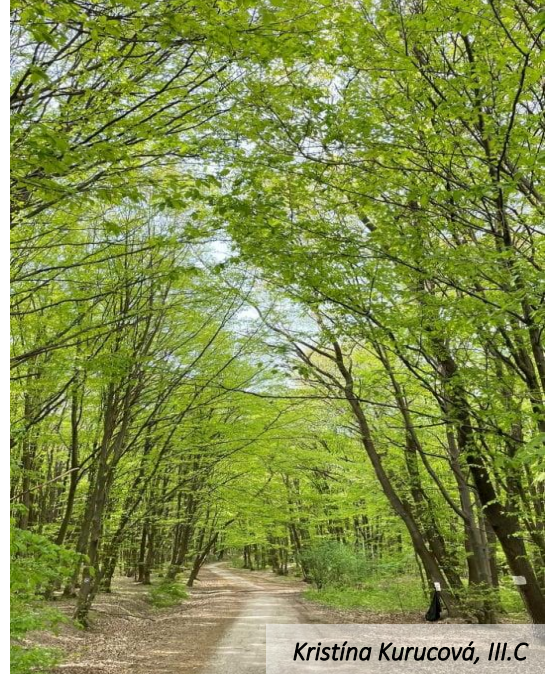
Kristína Kurucová, III.C



Natalia Stehun, III.C



Kristína Kurucová, III.C



Kristína Kurucová, III.C



Alexandra Ňachajová, III.C

STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA PREŠOV

1949

1953

1975

2011

1953

1975

2011

2019



Schválené projekty v školskom roku 2022/2023

Zahraničná mobilita žiaka pripravuje budúceho odborníka

Vo výberovom procese na rok 2022 v rámci programu ERASMUS+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu, Kľúčová akcia 1 – VZDELÁVACIA MOBILITA JEDNOTLIVCOV, bol škole schválený grant vo výške 35 290,- eur na realizáciu tohto projektu.

Ekoučebňa pod oknami zdravotky

MŠVVaŠ SR schválilo našej škole ENVIROPROJEKT 2022 vo výške 1 810,- eur.

Zdravé financie

MŠVVaŠ SR schválilo našej škole projekt na podporu organizačného zabezpečenia vzdelávania pedagogických zamestnancov v oblasti finančnej gramotnosti a výchovy k podnikaniu na rok 2022 vo výške 1 519,- eur.

Bavorský kurz

MŠVVaŠ SR schválilo našej škole projekt Ďalšie vzdelávanie učiteľov nemeckého jazyka v Dillingene.

Bližšie informácie

Stredná zdravotnícka škola Prešov

Sládkovičova 36