

VITA

časopis SZŠ Prešov

Školský rok
2022/2023

prvé číslo

TÉMA

Dobrovoľníctvo

STALO SA

OKP v Karlovarskej
krajskej nemocnici
Projekt ERASMUS+
Diskusné fóra k Nežnej
revolúcii

Výstava „Prázdna stolička“
EKOTOPFILM v Prešove
Masírovali sme hokejistov

REFLEXIE

Mikulášske balíčky
Naša OKP

ROZHOVORY

s vedúcou sestrou
Oddelenia detskej
hematológie a onkológie
s profesionálnou
bábko–herečkou
s profesionálnymi
zdravotnými klaunmi



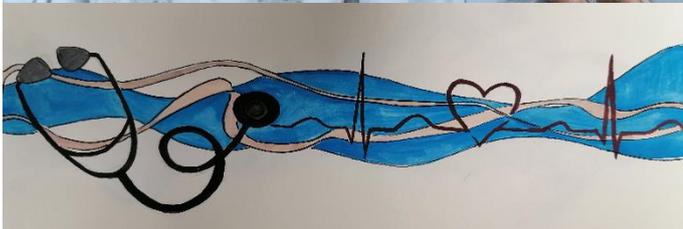
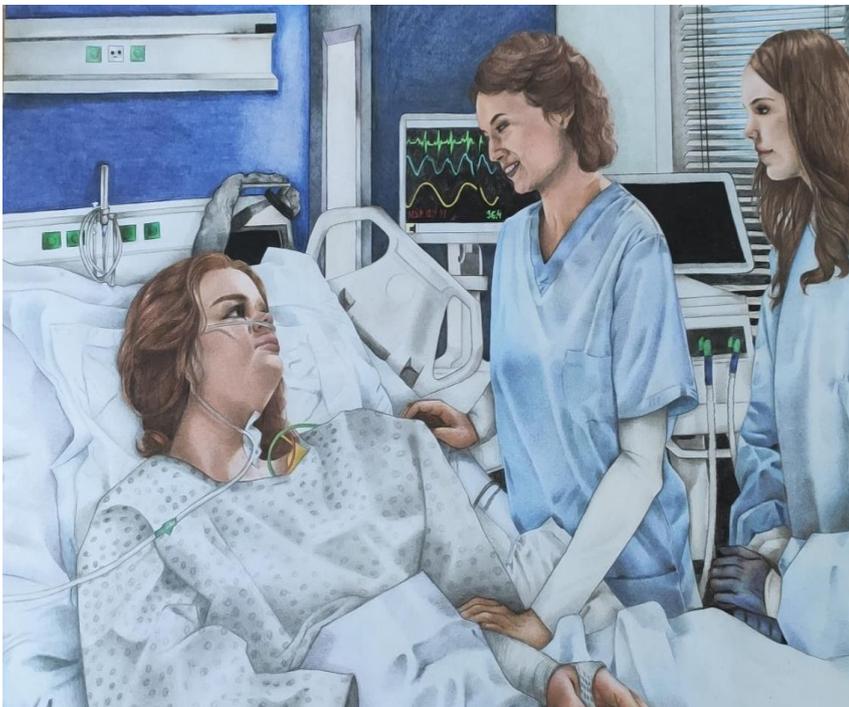


STALO SA

- 5 Odborná klinická prax v Karlovarskej krajskej nemocnici
- 11 Odborná klinická prax v projekte ERASMUS+
- 16 Preventívna interaktívna aktivita na SZŠ Prešov
- 17 Diskusné fóra k odkazu Nežnej revolúcie
- 19 Boli sme si pozrieť výstavu „Prázdna stolička“
- 21 Čo všetko sme sa dozvedeli pri sledovaní dokumentov na EKOTOPFILME v Prešove
- 23 Masírovali sme hokejistov HC MV Transport Prešov
- 25 Rozhovory s najobľúbenejšími hokejistami HC MV Transport Prešov

NAŠE REFLEXIE

- 28 NAŠA TÉMA Ako sme postavení „zoči-voči“ výzvam pre dobrovoľníctvo
- 31 Letné prázdniny ako dobrovoľník
- 35 Moje príbehy, ktoré zdieľam s Asociáciou samaritánov Slovenskej republiky
- 39 Žiaci SZŠ Prešov darovali pacientom mikulášske balíčky
- 45 Naša odborná klinická prax



NAŠE ROZHOVORY

- 53 S vedúcou sestrou Oddelenia detskej hematológie a onkológie Národného ústavu detských chorôb v Bratislave
- 59 S profesionálnou bábko-herečkou Jankou Segešovou navštevujúcou choré deti v nemocnici v Národnom ústave detských chorôb v Bratislave so svojimi liečivými bábkami
- 63 S profesionálnym zdravotným klaunom Borisom Srníkom navštevujúcim choré deti v nemocniciach východného Slovenska

Autori príspevkov

Sebastián Lukáč, IV.D
Diana Halčáková, III.A
Timea Sznápková, III.B
Kristián Lakata, II.C
Nikola Pinková, III.C
Ema Dadejová, III.A
Monika Kordiaková, III.B
Natalia Stehun, IV.C
Amália Motýľová, IV.A
Petra Rychvalská, IV.C
Margita Pčolková, IV.A
Lívia Fertaľová, IV.A
Alexandra Pažinová, IV.B
Nina Holingová, IV.B
Miriam Vargová, IV.C
Kristína Cenkerová, IV.B
Nina Pitková, II.B
Natália Mruzová, III.B
Viktória Berdisová, III.B
Viktória Kramarová, II.B
Júlia Benešová, II.E
Viktória Veselá, II.B

Autori ilustrácií

Diana Gedrová, IV.A
Júlia Verbovská, II.B
Michaela Berdisová, II.C
Miriam Vargová, IV.C
Lucia Kovaľová, III.C

Autori fotografií

Viktória Juhasová, I.A
Alexandra Mihaľová, I.C
Daniela Porembová, I.D
Ema Dadejová, II.A
Kristián Lakata, II.C
Nikola Pinková, III.C
Alexandra Ňachajová, IV.C

VITA

**Časopis
Strednej zdravotníckej školy
Sládkovičova 36 v Prešove**

**prvé číslo
školský rok 2022/2023**

Fotografia na titulnej strane: *archív SZŠ*



Ilustrácia: *Diana Gedrová, IV.A*

A close-up photograph of a person's hands holding a dried rose. The rose is made of brown, dried leaves and is held in the center of the palms. The person is wearing a dark jacket with a light-colored stripe on the sleeve. The background is blurred, showing more of the jacket and some brown leaves on the ground.

Ďakujeme členom záujmového
útvaru „Fotokrúžok“
za možnosť zdieľať ich
fotografie v školskom časopise
VITA

Koordinátori časopisu

PhDr. Dana Stachurová, PhD.

Mgr. Lucia Kaščáková

Grafická úprava

Mgr. Dávid Kulpa

Jazyková úprava

Mgr. Peter Kilian

Foto: Alexandra Mihaľová, I.C

Čo zažijete, ak sa odhodláte vycestovať na odbornú klinickú prax do Karlovarskej krajskej nemocnice



Fotografie: SZŠ Prešov, Lucia Kaščáková

Nie je ľahké rozhodnúť sa vycestovať na súvislú odbornú klinickú prax do inej, aj keď jazykovo blízkej krajiny, do novej, dovtedy nepoznanej nemocnice s vedomím, že táto prax bude bez ochranných krídel učiteľa, ktorý bude nablízku počas služby iba krátku chvíľu.

Vycestovali s vedomím, že to bude náročným preverením doterajších vedomostí a zručností, ale aj schopnosti samostatnej komunikácie s personálom a pacientom.

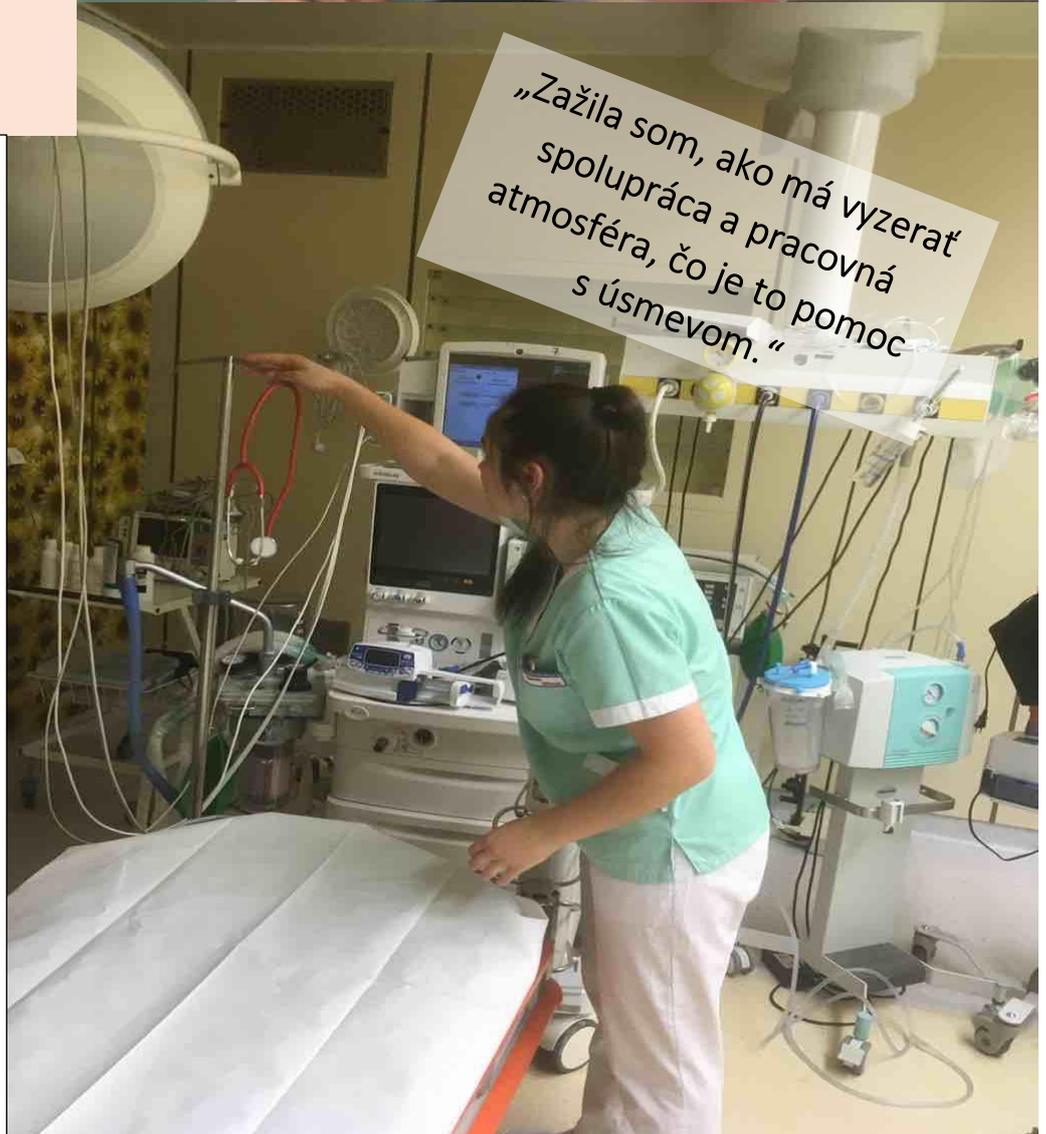
Tí, ktorí sa pre túto prax rozhodli, sa vrátili s dojmami, o ktorých si určite prečítajte.



Čo mi dali skúsenosti z Karlovarskej krajskej nemocnice

Návyky pri asistencii lekárom, možnosť asistencie pri odborných výkonoch, napr. pri kardioverzii, možnosť byť pri rôznych invazívnych zákrokoch, potvrdenie toho, že som na správnej ceste, poznanie nových ľudí. Zažila som, ako má vyzerat spolupráca a pracovná atmosféra, čo je to pomoc s úsmevom. Mám inšpiráciu učiť sa ešte viac a určite pokračovať ďalej v štúdiu, aby som tiež mohla o niekoľko rokov s „múdrym výrazom tváre“ zrealizovať nejaký zložitý výkon.

▪ Natalia Stehun, IV.C



„Zažila som, ako má vyzerat spolupráca a pracovná atmosféra, čo je to pomoc s úsmevom.“



Podľa môjho názoru je to úžasná príležitosť rásť ako sa funguje v inej nemocnici okrem tej kde obvykle chodíme na prácu. Takisto ni máme, rásť je to dobrá príležitosť spoznať nové ošetrovateľské metódy.

Nina Holingová, IV.B

Čo mi dala možnosť byť na praxi v Karlovarskej krajskej nemocnici

Bola som na urgentnom príjme, kde som mala možnosť vidieť spoluprácu zdravotníkov, keď sú potrebné veľmi rýchle, no správne rozhodnutia. Zaujímavý bol aj druhý týždeň na koronárnej JIS s možnosťou zúčastniť sa elektrokardioverzie a tiež koronarografie.

▪ Amália Motýľová, IV.A

Určite si odnášam to, akým spôsobom personál komunikuje s pacientmi. Odnášam si nové zručnosti, ktoré som mala možnosť vidieť alebo vyskúšať. Táto prax ma inšpirovala k ďalšiemu štúdiu a opäť som si pripomenula myšlienku, pre ktorú som sa dala na túto cestu. Som už bližšie k tomu, čo chcem ďalej študovať.

▪ Petra Rychvalská, IV.C

Skúsenosť odbornej klinickej praxe na oddelení intenzívnej starostlivosti

Som vďačná za tú príležitosť, pretože ma naučila mnohým veciam, ktoré ma istotne posunuli ďalej. Prax na oddelení anesteziológie a intenzívnej medicíny mi dala pocítiť, aký je život vzácny. Jeden deň pracuješ a na druhý deň si v ohrození života v umelom spánku. Vážme si dar života, pretože nikto nevie, aký bude ten nasledujúci deň.

▪ Margita Pčolková, IV.A

Mala som možnosť priamo zblízka vidieť prácu zdravotníkov pri záchrane života pod tlakom, mala som možnosť byť súčasťou invazívnych zákrokov, vidieť následky rôznych chorôb. Zažila som samostatnú prácu a orientáciu na oddelení, získala som nové zručnosti, Mala som možnosť „vystúpiť zo štandardov študenta“, získala som predstavu o svojej budúcnosti.

▪ Lívia Fertaľová, 4.A



„Pre túto prax som sa rozhodla preto, lebo som chcela vidieť, ako to funguje v inej krajine a taktiež nabráť nové zážitky a skúsenosti.“

▪ Alexandra Pažinová, IV.B



„Sú to nie len nové zážitky a skúsenosti, ale aj inšpirácie do budúcnosti, motivácia na seba pracovať a zlepšovať sa. Odnášam si z toho dobrý pocit.“

▪ Alexandra Pažinová, IV.B

Aké inšpirácie si odnášam z tejto súvislej odbornej klinickej praxe

*Prvotom radi ráziť si zdriarie. Inšpirovalo ma to
musťali sa zdriarovať a dbať aj na zdriarie
môjho okolia, nie len na to svoje. Takisto ma táto
súvislá OKP inšpirovala k rôznosti a láskavému
prístupu k pacientom, aj keď správna väzba
niekedy nie je taká, akú by som očakávala.*

Amália Motýľová, IV.A

*Mojou hlavnou inšpiráciou je, že ak sa budete správať
k pacientom ohľaduplne a milo tak sa mám to
v budúcnosti vrátiť. Tá inšpirácia poražujem aj milý
personál, ktorí boli vždy ochotní nás niečo nové naučiť
a dodávali nám motiváciu pracovať v zahraničí.
Taktiež mám často pripomínali, že ak chceš niečo
dosiahnuť tak si za tým treba ísť aj cez prekážky.*

Nina Holingová, IV.B



„Získala som náhľad do nemocničného života. Prešla som si oddelenia, na ktorých som videla, že aj keď na nich niekedy pacienti „nevyzerali dobre“, personál ich dokázal postupne „postaviť na nohy“. Videla som, ako sa všetci snažili. Mám množstvo super zážitkov so super ľuďmi.“





Myslím si, že praxe je mať úľ a lásku k pacientom a k práci v nemocnici. V druhom rade je dôležité mať dostatok vedomostí v oblasti zdravotníctva a tak tiež vhodnou podmienkou je dovŕšiť 18 rokov.

Nina Holingová, IV.B

Aké inšpirácie si odnášam zo súvislej praxe

Získala som náhľad do nemocničného života. Prešla som si oddelenia, na ktorých som videla, že aj keď na nich niekedy pacienti „nevyzerali dobre“, personál ich dokázal postupne „postaviť na nohy“. Videla som, ako sa všetci snažili. Mám množstvo super zážitkov so super ľuďmi, ktorých som spoznala. Snaha sa vypláca, aj keď nie hneď je možné vidieť výsledky. Základ je komunikácia, či už s personálom, alebo s pacientmi. Ku každému pacientovi môžeme pristupovať, ako by sme tam mali niekoho z našich príbuzných.

▪ Miriam Vargová, IV.C

Moje dojmy a inšpirácie z Karlovarskej nemocnice

K tejto praxi ma viedla moja túžba a smäd po poznání. Túžila som po znalostiach z praxe v cudzine, otvárajúce dvere niekam do iného sveta. Už v túžbe to na mňa mávalo niekde v dialke. Ponuka, ktorú som postrehla už ako študentka prvého ročníka, teraz v treťom ročníku už nemohla byť bližšie. Lákala ma predstava práce v zahraničí, ktorú aj plánujem, a tak som bola potešená, keď sa mi tá šanca aj naskytla. Nie všetko bolo ideálne a ukázkové. Na praxi si uvedomíte, že sa denne pasujeme s chvíľami, ktoré neľahko zapadnú do našej psychiky. Tieto situácie sa vyskytujú častejšie, ako by sme si želali. Život zdravotníka rozhodne nie je ružový, no nič sa nevyrovná pocitu, že ste predsa len nikomu uľahčili jeho život. Odkrýva sa vám skutočnosť, že mnoho záleží od ľudí, s ktorými sa stretávate, ale vždy sa nájdú tí, ktorí vám v novom prostredí podajú pomocnú ruku. Táto prax mi dala nové vízie a samozrejme veľa krásnych zážitkov, na ktoré tak skoro nezapudnem.

▪ Kristína Cenkerová, IV.B



A potom prišla možnosť ísť na Erasmus do Českej republiky

Rozmýšľate nad tým, či sa prihlásiť na projekt Erasmus?

Ak áno, určite si prečítajte skúsenosti našich štvrtákov, ktorí sa s nami podelili o svoje skúsenosti.



Odborná klinická prax v projekte ERASMUS+ z nášho pohľadu

Ako vznikalo moje rozhodnutie prihlásiť sa do výberového konania na projekt zahraničnej odbornej klinickej praxe ERASMUS

Diana: Už minulý rok sa žiakom tretieho ročníka naskytila skvelá príležitosť v rámci súvislej odbornej klinickej praxe, a to vyskúšať prácu v Karlových Varoch. Už pri tejto prvej ponuke som mala o to záujem, avšak z dôvodu, že som ešte nebola plnoletá, nemohla som sa jej zúčastniť, preto keď prišla ďalšia ponuka, tentokrát z projektu Erasmus+, neváhala som a ihneď som sa prihlásila.

Sebastián: Veľmi rád skúšam nové veci. Keď sa v elektronickej žiackej knižke EduPage objavil oznam o organizovaní projektu Erasmus+, hneď som vedel, že chcem byť jeho súčasťou. Totiž – Erasmus+ vám neprináša len nové poznatky vo vašom odbore a praxi, ale zároveň vás učí novej dávke zodpovednosti za váš život, učí vás finančnej gramotnosti, no zároveň vám ponúka široké spektrum učí vás finančnej gramotnosti, no zároveň vám ponúka široké spektrum spoznávania krajiny, do ktorej sa v rámci projektu Erasmus+ vyberiete.

„Pracovné nasadenie s českými kolegami sme úspešne zvládli.“



Postrehy od štvrtákov

Diana Gedrová,
štvrtý ročník
študijného odboru
praktická sestra
a Sebastián Lukáč,
štvrtý ročník
študijného odboru
masér

„Ak sa bojíš, že nezvládneš samostatnosť, ERASMUS ťa prinúti osamostatniť sa, no nebudeš to nikdy ľutovať. Ak sa bojíš, že nevieš narábať s financiami, ERASMUS ti dokáže, že ak si ďaleko od domova, všetko si vieš prerátať aj dvakrát. A ak sa bojíš práce v cudzom prostredí, ERASMUS ti ukáže, že ľudskosť nekončí s hranicou tvojho kraja, ale že pokračuje ďaleko za hranice tvojho obzoru.“

▪ Sebastián Lukáč, IV.D

Je potrebné najskôr prekonať pochybnosti, či sa prihlásiť na projekt odbornej klinickej praxe v zahraničí

Diana: Moje obavy sa asi najviac týkali toho, že u nás v prešovskej nemocnici praxujeme na klasických lôžkových oddeleniach, zatiaľ čo v Karlových Varoch nám boli pridelené oddelenia intenzívnej starostlivosti ako napríklad Koronárna JIS, resuscitačné oddelenie. Pri vykonávaní hocikákeho odborného výkonu sa môže nedopatrením stať, že pacienti nechtiac ublížime. Táto vec vo mne vyvoláva obavy aj u nás na štandardných od-

deleniach, avšak u pacientov na oddeleniach intenzívnej starostlivosti, ktorí sú vo vážnejších zdravotných stavoch je to ešte náročnejšie. Preto, hoci stále viem čo robím, obávam sa toho. Tam to nebolo výnimkou.

Sebastián: Určite som mal pochybnosti ohľadom nového pracovného sveta. Dva roky sa ako študenti strednej zdravotníckej školy zameriavame v rámci odbornej klinickej praxe na domáce pracovné podmienky. Preto sa určite objavili aj pochybnosti, respektíve obavy o to, či moje doterajšie znalosti a pracovné tempo či nasadenie budú dostatočné na pracovnú klímu v Čechách. Hovorím nielen za seba, ale aj za všetkých členov môjho tímu, že sme pracovné nasadenie s českými kolegami úspešne zvládli a boli sme odmenení

nejednou pochvalou.

Íst' na ERASMUS bolo správne rozhodnutie

Diana: Bola to jedinečná príležitosť, ako vidieť a zažiť prax aj mimo našej nemocnice. V Karlovarskej krajskej nemocnici k nám boli maximálne ústretoví a naozaj nám umožnili vidieť mnoho vecí, ku ktorým u nás nemáme jednoduchý prístup. So spolužiačkou, s ktorou sme spolu „kolovali“ po oddeleniach, sme mali možnosť vidieť koronárografiú, implantáciu trvalého kardiostimulátora, kde sme boli prítomné priamo na invazívnej sále a mnoho iného. Myslím, že každej z nás, ktoré sme sa toho zúčastnili, to naozaj prinieslo veľa nových skúsenosti a poznatkov.

Sebastián: Zažiť niečo nové a prospešné pre váš život, navyše s finančným príspevkom, vám v dnešnej dobe nedá len tak hocikto. Videl som veľa zaujímavých a nových vecí, rehabilitačných procedúr, o ktorých sa na Slovensku ešte ani nehovorí. Videl som nové a krásne miesta, ochutnal nové jedlá a celkovo som zažil úžasné dva týždne vzdelávania a poznávania.

Najkrajšie chvíle

Diana: Podľa môjho názoru sa nedá presne určiť, aká konkrétna chvíľa bola najlepšia. Bola to naozaj jedinečná a špeciálna udalosť, ktorá sa už nikdy nezopakuje. Myslím, že celé tieto dva týždne v Českej republike boli naozaj výnimočné a nedokážem presne určiť, ktorá vec bola najúžasnejšia, keďže všetko bolo svojim spôsobom dokonalé a presne také, ako malo byť.

Sebastián: Tie boli určite všetky. Znie to pateticky, no naozaj som si užil každú chvíľu strávenú počas môjho pobytu v Českej republike. Ako som spomínal, videl som kopec nových vecí, ktoré som si mohol vyskúšať na vlastnej koži, prípadne ich rovno aplikovať na daných pacientoch. No aby som neostal len pri praxi, vidieť dokument o istej krajine je fajn. Ale viete čo je ešte lepšie? Vidieť krásy prírody danej krajiny na vlastné oči!

Ktoré chvíle boli najnáročnejšie

Diana: Čo sa týka výkonu praxe počas týchto ôsmich dní, myslím, že z mojej strany sa neudiali žiadne príliš náročné a neovládnuťelné okamihy. Jediné, čo ma mierne vyvádzať z miery, bolo skoré ranné vstávanie.

Sebastián: Ja som sa po prvýkrát v mojej praxi dostal k práci s deťmi. Spočiatku som nevedel, ako k nim pristupovať. Predsa len, práca s dospelými a racionálne zmysľajúcimi ľuďmi, na ktorú som bol dovtedy zvyknutý, je iná než práca s deťmi, ktoré túžia objavovať a nevedia obsedieť na mieste. Prvých niekoľko hodín bolo v mojom prípade kritických. No postupne, aj vďaka pomoci kolegov z Čiech, som si k nim vedel nájsť cestu a mohli sme tak spoločne s detským pacientom krok po kroku kráčať k zdravšiemu životu.

Možnosť pracovať

s českými zdravotníkmi

Diana: Jedno z oddelení, na ktorom som praxovala bolo aj Emergency, oddelenie centrálného príjmu. U nás na Slovensku takéto oddelenie ešte nemáme, preto bolo pre mňa inšpirujúce vidieť ako všetok zdravotnícky personál od lekárov až k sanitárom, pri príjme nového pacienta vedel, aká je jeho úloha a s chladnou hlavou a rozvahou ju precízne vykonával. Bez stresu, paniky a zmätku.

Sebastián: Opäť sa zrejme budem opakovať, no videl som niečo nové. Videl som, ako funguje české zdravotníctvo, ako pristupujú k práci oni a mohol som to tak porovnať so skúsenosťami získanými u nás, na Slovensku. Určite som sa od nich veľa naučil, napríklad to, „že i keď dnes není neděle, tak pořád je důvod se usmývat, a to se pro ty děcka přece oplatí...“

Naša starostlivosť o pacienta s postcovidovým syndrómom

Diana: Čo sa týka výučby ohľadom oxygenoterapie, jej druhov, dôvodov

podávania, terapeutického prínosu pre pacienta, tej sme sa venovali na ošetrovateľských technikách už v druhom ročníku. Preto táto téma nebola pre nás neznáma. Už ju len stačilo aplikovať do praxe. Častokrát sme sa dievčatá medzi sebou alebo s našou pani učiteľkou rozprávali s akými pacientmi s covidom-19 alebo postcovidovým syndrómom sme sa stretli, aké ťažkosti sa u nich prejavili, aké sú možnosti liečby, podávanie oxygenoterapie v rámci hospitalizácie a mnoho iného.

Sebastián: O poskytovaní kombinácií masérskych či rehabilitačných procedúr. Videli sme, ako jednotlivé kombinácie procedúr dokážu do seba zapadať a prinášať tak jedinečnú mozaiku uzdravovacieho procesu, o ktorom som predtým nevedel, že existuje.

Čo všetko ma to naučilo

Diana: Musím podotknúť, že práca českých a slovenských zdravotníkov sa vo všeobecnosti až tak oveľa od seba neodlišuje. Postupujeme podľa takmer rovnakých terapeutických, diagnostických a ošetrovateľských postupov. Preto si myslím, že skôr záleží na prístupe zdravotníckych pracovníkov k pacientom aj iným osobám. V oboch krajinách máme vynikajúcich zdravotníkov, ktorí naozaj vedia čo robia a k pacientom sú milí, láskaví a ústretoví. Práca s českými zdravotníkmi mi len dodala istotu, že kdekoľvek vo svete prídem do nejakého zdravotníckeho zariadenia, dostane sa mi kvalitnej ošetrovateľskej starostlivosti a láskavého prístupu.

Sebastián: Nezáleží na vzdelaní, národnosti, rase, pohlaví či farbe pleti. Ak sa človek rozhodne pomôcť, môže tak urobiť kedykoľvek. Vždy som si totižto myslel, že človek na to, aby vedel kvalitne pomôcť, potrebuje kvalitné vzdelanie. Práca s deťmi ma naučila, že na kvalitnú pomoc, potrebuje len kvalitné srdce. Deti v Čechách ma naučili, že úsmev a dobré srdce sú častokrát účinnejším liekom, než akákoľvek procedúra či antibiotikum.

**Skúsenosti
zo sprevádzania
žiakov štvrtého
ročníka v programe
ERASMUS+
z Karlovarskej krajskej
nemocnice a
z Mariánskych Lázní
z pohľadu
sprevádzajúcich
učiteľov**
**PhDr. Silvie Odelgovej
z odboru praktická
sestra a
PhDr. Radoslava Gregu
z odboru masér**

**Na akých odborných kli-
nických-výučbových
alebo rehabilitačných
pracoviskách prebiehala
odborná klinická prax
v projekte ERASMUS?**

Odbor praktická sestra Odborná klinická prax prebiehala na oddeleniach RES – KAIM, Emergency, Interná + neurologická JIS, Chirurgicko – ortopedická JIS, Koronárna JIS.

Odbor masér Mariánské Lázně: liečebné kúpeľné hotely – Centrální Lázně a Hvězda.

**Áké aspekty starostli-
vosti o postcovidového
pacienta sa žiaci
naučili?**

Odbor praktická sestra Žiaci mali možnosť pracovať na pracoviskách s intenzívnou starostlivosťou, kde sa nachádzali okrem iných aj pacienti s postcovidovým syndrómom, zabezpečovali komplexnú ošetrovateľskú starostlivosť o nich, pracovali s aplikátormi kyslíka a tak sa zdokonaľovali vo vedomostiach a praktických zručnostiach v tejto oblasti – práca s kyslíkovými okuliarmi, maskami, kyslíkový stan, reguláciou samotného kyslíka podľa ordinácie lekára v rámci centrálneho rozvodu kyslíka, zároveň

Sprevádzanie žiakov v programe ERASMUS+ z pohľadu učiteľa



Pohľad na panorámu Karlových Varov, foto: SZŠ Prešov, Lucia Kaščáková

práca s kyslíkovou fľašou pri transporte na diagnostické vyšetrenie, odsávanie z dýchacích ciest. Komunikáciu s pacientmi zisťovali ich ťažkosti po ochorení covid-19, ktoré boli u každého pacienta iné. Mali možnosť pracovať s dokumentáciou týkajúcou sa diagnostiky, liečby, rehabilitácie.

Odbor masér Odborná prax v projekte ERASMUS bola vo všetkých aspektoch starostlivosti o postcovidového pacienta vysoko odborná a profesionálna z niekoľkých dôvodov: Mariánské Lázně sa zaoberajú komplikovanými zápalmi pľúc už niekoľko desiatok rokov. Aj preto získané skúsenosti výrazne pomohli aj pri liečení postcovidových stavov v súčasnej dobe. Využíva sa: Klimatoterapia (620 m. n. m – podhorské prostredie), Horčik – vyviera tu Rudolfov prameň (pitná liečba), Inhalačná liečba – Lesný prameň (uvoľňuje hlien z dýchacích ciest), Liečebná telesná výchova (špeciálna dýchacia gymnastika) – meranie vstupnej a výstupnej spirometrie a oxymetrie a robí sa aj záťažový test. Efektivita tejto kúpeľnej liečby je vedecky dokázaná, z výsledkov vypracoval Balneologický inštitút klinickú štúdiu, ktorá získala vý-

znamné ocenenie ESPA Innovation Award Winner 2021 v oblasti Medical Spa Scientific Research. Uhličitá terapia – vodné a suché uhličité kúpele (prírodný zdroj CO₂), Oxygenoterapia. V roku 2021: preliečených 1300 postcovidových klientov zdravotných poisťovní a ďalšie stovky klientov ako samoplatcov. Žiaci si mali možnosť vyskúšať všetky z týchto terapií, procedúr a aplikácií. V rámci mechanoterapie – masáže žiaci využívali najčastejšie klasickú masáž, reflexnú masáž a lymfodrenáž.

Naše vedenie OKP

Odbor praktická sestra V prvý pracovný deň som so žiakmi absolvovala exkurziu v Karlovarskej krajskej nemocnici v doprovode pani námestníčky pre nelekárske odbory, kde sme si ukázali všetky pracoviská a zariadenia nemocnice. Oboznámili sa s vedúcimi sestrami a priestormi nemocnice. Úloha pedagóga spočívala v celkovom manažmente chodu celého dňa. Počas všetkých pracovných dní som vykonávala pravidelnú kontrolu na pracoviskách, komunikovala s personálom, viedla dokumentáciu, písala ZOS, konzultovala postupy liečby pacientov. Zabezpečovala

som administratívne úlohy týkajúce sa samotného projektu, úhrady platieb za stravnú jednotku, úhrady ubytovacích služieb, cestovania a zabezpečenie zdravotnej starostlivosti nepreržite počas celých 14 dní.

Odbor masér Pedagogické vedenie bolo náročnejšie hlavne na začiatku vzhľadom na to, že prostredie bolo nové nielen pre žiaka, ale aj pre pedagóga. V prvých dňoch bola aktivita pedagóga vzhľadom k žiakom veľmi intenzívna, postupom času sa zmierňovala. Žiaci spoznali prostredie, organizáciu práce a celý systém v tomto zariadení. V úvode nám veľmi pomohla pracovníčka z personálneho oddelenia, neskôr to boli vrchné sestry a personál, s ktorým sme prichádzali do styku. Čo sa týka odbornej zložky, absolvovali sme 3 prednášky, ktoré boli zamerané na informácie ohľadom Mariánskych Lázní, histórie kúpeľníctva, prírodných liečivých zdrojov, nových trendov v rehabilitácii a špecifických procedúr v tomto zariadení.

Vplyv zahraničnej odbornej klinickej praxe ERASMUS na medzinárodné skúsenosti a prácu v multidisciplinárnom tíme z pohľadu sprevádzajúceho pedagóga

Odbor praktická sestra Nakoľko vycestovali na tento projekt vybraní dospeli žiaci, bolo vidieť ich záujem o nové vedomosti a skúsenosti v cudzej krajine. Snažili sa aktívne zapojiť do pracovného procesu, komunikovali na odbornej úrovni s personálom, nachádzali nové pracovné možnosti. Jazyková bariéra nebola problémom, lebo žiaci nemali problém s českým jazykom. V prípade potreby využili jazyk ruský a anglický. Karlove Vary sú kúpeľným mestom, kde sa zdržiava mnoho cudzincov. Zdravotnícky personál v nemocnici bol veľmi ústretový a ochotný pomôcť. Ohlasy na vedomosti a zručnosti našich žia-

kov boli veľmi pozitívne.

Odbor masér Aj keď Česko nie je ďaleko, rehabilitácia je na vysokej úrovni (v porovnaní so SVK). Odbor masér nie je iba o masírovaní, je aj o balneoterapii. A toto bol hlavný prínos pre našich žiakov a pre mňa ako pedagóga. Celý systém SPA hotelov funguje naozaj bezchybne. Každá vzniknutá situácia sa ihneď riešila. Komunikácia celého tímu pracovníkov bola výborná. Pozitíva zahraničnej odbornej klinickej praxe: nové zaujímavé prostredie, procedúry a aplikácie, s ktorými sa doma nestretáme, všetky procedúry si žiaci mali možnosť vyskúšať na sebe, prípadne vyskúšať ich aplikáciu na spolužiakovi/klientovi, žiadna rečová bariéra v rámci personálu, komunikácia žiakov sa zlepšovala každým dňom, vedomosti a zručnosti našich žiakov boli v zariadení postačujúce. Negatíva: na komunikáciu s pacientom bol prioritný nemecký a ruský jazyk (okrem českého jazyka), v niektorých situáciách boli žiaci nesamostatní, keďže sa spoliehali na pedagóga, žiaci by potrebovali zlepšiť komunikačné – rétorické schopnosti.

Aké miesta sme so žiakmi navštívili

Odbor praktická sestra Počas voľných chvíľ sme navštívili mnoho historických miest, drobných kaviarní, reštaurácii na promenáde, Grand Hotel PUPP, kde sa natáčali známe filmy – James Bond, Posledné Vianoce, vyhlídkovú vežu Diana a z nej krásne výhľady, následne malebné prechádzky lesom. Navštívili sme Múzeum voskových figurín, zúčastnili sme sa predstavenia Saturnin v krajskom Karlovarskom divadle. Mali sme možnosť pozrieť si aj SZŠ v Karlových Varoch, kde nás osobne privítala pani riaditeľka a umožnila nám exkurziu na ich škole. Bolo to aj hlavné mesto Praha. Tam mali žiaci možnosť pozrieť si aspoň na krátko jej krásy a možnosti.

Odbor masér Každodenné spoznávanie mesta Mariánské Lázně a jeho

okolía. Veľa voľného času bolo využité na regeneráciu, relax, wellness, aktívny oddych a šport (fitness centrum, plavecký bazén, telocvičňa na individuálny telocvik). Výlet do Prahy (Václavské námestie, Pražský orloj, staromestské námestie, Pražská brána, návšteva Národného múzea, Pražský hrad, Karlov most, Tancujúci dom, obchodné centrá).

Moje hodnotenie celkového prínosu klinickej praxe v projekte ERASMUS

Odbor praktická sestra Myslím si, že tento projekt bol veľmi prospešný, odborne, ale aj možnosťami umožnil žiakom vidieť inú časť cudzej krajiny, ukázal im, ako sú pripravení byť samostatní a zodpovední, ako narábať s prostriedkami, vidieť a zažiť niečo nové, spoznať krásy samotného mesta, mať možnosť byť súčasťou odborného tímu, pracovať v novej nemocnici, na intenzívnych pracoviskách, zoznamovať sa s odbornými pomôckami, viesť komunikáciu.

Odbor masér Moje očakávania boli veľké, ale musím konštatovať, že boli naplnené. Toto zariadenie maximálne spĺňalo všetky predpoklady, aby naša prax mala odbornú kvalitu. Boli to veľmi intenzívne prežité dva týždne nielen po odbornej, ale aj po osobnej stránke každého žiaka. Je jasné, že takáto skúsenosť sa nedá nahradiť a iba veľmi ťažko zažiť doma. Program Erasmus bol veľmi dobrou spätnou väzbou nielen pre žiakov, ale aj pre mňa ako pedagóga. Prajem každému žiakovi a pedagógovi z nášho študijného odboru masér, aby túto zahraničnú odbornú prax absolvoval.



Preventívna interaktívna aktivita na SZŠ Prešov



Začiatkom septembra 2022 sa v našej škole, v priestoroch telocvične, konala preventívna akcia. Išlo o interaktívne prednášky zamerané na prevenciu rakoviny a očkovaniu proti HPV. Tieto prednášky prezentovali aj študenti z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, ľudia s prekonanými ochoreniami a členovia organizácií *Liga proti rakovine* a *OZ Nie rakovine*.



Zažili sme diskusie s bývalými pacientmi o tom, ako zvládli onkologické ochorenie, diskusie so študentmi Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, diskusie s členmi OZ Nie rakovine a organizácie Liga proti rakovine.

Zúčastnení žiaci mali možnosť otvorene diskutovať o témach aj s onkologickými pacientmi. U žiakov mala akcia pozitívny ohlas, aktívne sa zapájali do diskusie, mnohí sa dozvedeli nové informácie, naučili sa o spôsobe a možnosti samovyšetrenia. Do popredia sa dostala predovšetkým téma prevencie, ktorú ako zdravotníci nesmieme podceňovať. Mali by sme ju šíriť do svojho širokého okolia. O sile preventívnych vyšetrení sme počúvali priamo od ľudí, ktorým „náhodné“ testy ukázali, že niečo nie je v poriadku. Najúčinnjší liek proti rakovine je prevencia.



Áká je vlastne prevencia rakoviny? Uvedme si príklady... Chceme sa vyhnúť rakovine prsníka? Prevenciou je samo vyšetrenie prsníkov. Chceme sa vyhnúť rakovine pľúc? Prevenciou je život bez fajčenia. Chceme predísť rakovine hrubého čreva? Prevencia je dostatok vlákniny v strave, dostatočný pohyb a možnosti (aj) samo vyšetrenia prítomnosti okultného krvácania v stolici. Základnou prevenciou proti rakovine je správny životný štýl v kontexte príjmu stravy s aktívnym pohybom, absencia alkoholu, cigariet, obmedzenie stresu... Čo ak mám rakovinu podmienenú geneticky? Bohužiaľ áno, rakovinu môžeme aj „zdediť“, preto je v tomto prípade o to viac dôležitá prevencia formou včasných preventívnych prehliadok u praktického lekára a špecialistu.

DISKUSNÉ FÓRA

Novinka na Strednej zdravotníckej
škole v Prešove

Naše diskusie k odkazu Nežnej revolúcie,
ktorá začala v bývalom Československu
17. novembra 1989.

DISKUSIA S KATOLÍCKYM KŇAZOM, SALEZIÁNOM DON ČER- VEŇOM, KTORÝ ZAŽIL NOVEMBER 1989

Spolu s ďalšími dvomi spolužiačkami som sa zúčastnila prednášky s kňazom, ktorý zažil 17. november „na vlastnej koži“. Bolo naozaj vidno, že hovorí veci zo života. Hovoril tak zaujímavo, až som miestami mala zimomriavky. Okrem toho ako vravel, aký ťažký život bol v tej dobe, tak spomínal taktiež aj príhody, ktoré sa mu stali aj pomimo a boli tiež zaujímavé. Niektoré boli aj vtipné. Opisoval nám, ako ich komunisti vo veľa veciach obmedzovali a v čom ich utláčali. Vravel nám, ako a prečo sa v tej dobe necítili bezpečne. Celkovo sme sa dozvedeli, aký bol vtedy ten život náročný pod velením komunistického režimu. Na konci nám dal veľa múdrych rád do života a hlavne nám tiež poradil, aby sme boli primerane sebavedomí. Prednáška sa mi páčila a kňaz bol veľmi priateľský a vtipný.

▪ Viktória Veselá, II.B

DISKUSIA S AKTÍVNYM ÚČASTNÍKOM NOVEMBRA 1989

Pätnásty deň v mesiaci november nám priniesol spestrenie v podobe prednášky. Priblížila nám udalosti zo dňa 17. 11. 1989. Čo sa vlastne v tento deň udialo? Bol to začiatok cesty ku slobode a demokracii. Dozvedeli sme sa, ako sa žilo v období pred týmto dátumom, čo sa stalo v tento deň a aký vplyv mali tieto udalosti na vývoj našej krajiny. Priblížili nám dobu socializmu a tiež to, ako prebiehali protesty študentov za slobodu v našom štáte. Zaujala nás aj ukážka vtedajších novín, ktoré písali študenti. Bolo to veľmi pútavé rozprávanie. Pripomenuli nám hodnoty, ktoré by sme ani dnes nemali brať ako samozrejmosť. Vážme si slobodu a demokraciu a budme zodpovední pri šírení ideí tohto sviatku. Snažme sa, aby tieto hodnoty pretrvali navždy.

▪ Viktória Berdisová, II.B

Najbližšie plánované
diskusné fórum:

Beseda o transplantačnej medicíne s vedúcim Transplantačného centra UNLP Košice

Beseda so záchranármi vrtuľníkovej záchrannej služby, stredisko Poprad

Máte typ na zaujímavú besedu?

Ak áno, dajte nám o tom vedieť.

„Pripomenuli nám hodnoty, ktoré by sme ani dnes nemali brať ako samozrejmosť. Vážme si slobodu a demokraciu a budme zodpovední pri šírení ideí tohto sviatku.“

DISKUSIA SO SPISOVATEĽKOU PETROU STOLÁRIKOVOU

Svojou besedou nás bližšie oboznámila so 17. novembrom, ktorý sa od roku 1989 každoročne oslavuje Deň boja za slobodu a demokraciu a zároveň Deň študentstva. Touto prednáškou nám poukázala, že žijeme v krajine, v ktorej máme práva, slobodu prejavu, slobodu tlače. Petra študovala na našej škole a po ukončení štúdia v odbore praktická sestra sa rozhodla pokračovať v štúdiu na Fakulte zdravotníckych odbor v Prešove ako pôrodná asistentka. Už počas štúdia na našej škole sa venovala písaniu kníh a dnes je už autorkou viacerých vydaných kníh. Pripravila si pre nás prednášku formou prezentácie, kde nás oboznámila s jej tvorbou, odkiaľ čerpala a naďalej čerpá námety na svoje knihy, uviedla nás do deja kníh, ako sú: Ako prišla láska na svet, Dva svety tej istej planéty, Čierna princezná a ryšavý poddaný. V jej prednáške nám samozrejme poukázala aj na to, čo sa odohrávalo práve 17. 11. 1989. S týmto dňom súvisí aj Petrina kniha Dva svety tej istej planéty.

Na záver jej prezentácie sme Petre položili aj pár otázok, na ktoré sme dostali zaujímavé odpovede a jedna nás dokonca aj prekvapila. 1. Prečo ste si zvolili práve také umelecké meno, čo Vás k tomu viedlo?

Nena som si vybrala, pretože keď som bola menšia pozerala som rozprávku, v ktorej bola dievčina a tá sa mi veľmi páčila. Práve jej meno som si z celej rozprávky zapamätala, vôbec si nepamätám ako vyzerala, no jej meno sa tam najviac opakovalo, tak som si ho zapamätala. Turner som si ako druhé meno zvolila pretože mám Turetov syndróm a chcela by som ľuďom poukázať, že aj napriek tomu dokážem fungovať tak, ako aj ostatní ľudia. 2. Chceli by ste niekedy napísať knihu aj práve z prostredia pôrodnice, kde aktuálne pracujete?

Možno raz by som chcela vydať knihu, v ktorej by som zhrnula krátke príbehy, ktoré sa odohrávajú na našej pôrodnici, kde pracujem. 3. Rozmýšľali ste o písaní kníh aj v iných žánroch?

Nie, chcela by som ostať hlavne pri románoch a fantasy literatúre. Tú viem najlepšie vystihnúť, vymyslieť si úlohy postáv, rozvinúť dej a veľa ďalšieho.

▪ Júlia Benešová, II.E

Boli sme si pozrieť výstavu „Prázdna stolička“

Ľudia, ktorí trpeli a
žili v dobe
holocaustu

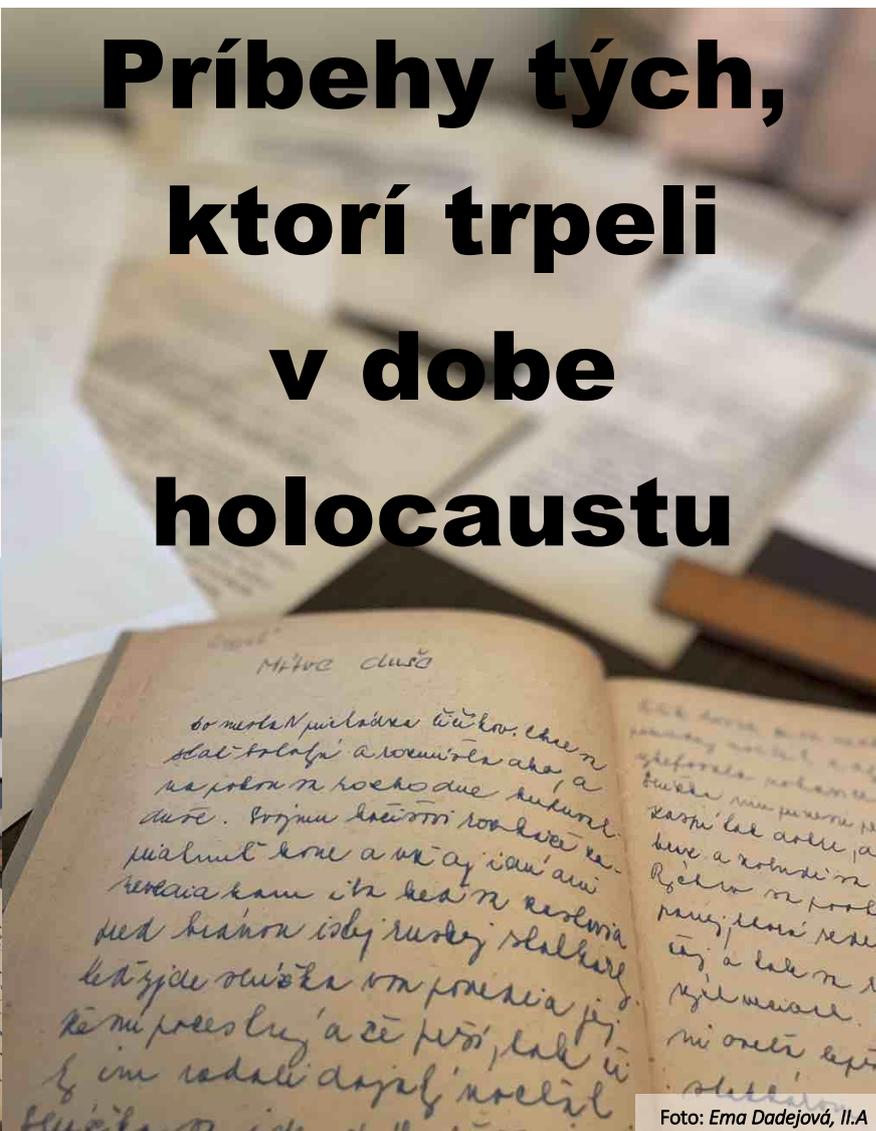
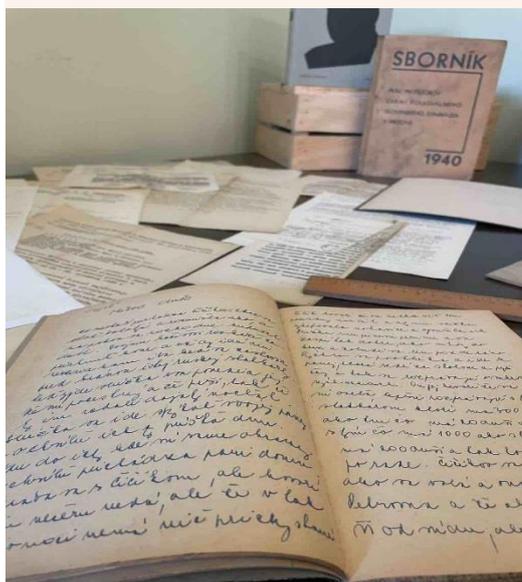


Foto: Ema Dadejová, II.A

„Židia sa vylučujú z akéhokoľvek štúdia na všetkých školách a učebných ústavoch okrem škôl ľudových a okrem kurzov osobitne pre nich zriadených.“

Takto znelo nariadenie „židovského kódexu“, ktoré bolo vydané 09. 09. 1941. Toto nariadenie bolo začiatkom niečoho, čo si ľudia vtedy ani nevedeli predstaviť. Prázdna stolička. Slovné spojenie, ktoré vám možno nič nehovorí, no má oveľa hlbší význam. Dňa 05. 10. 2022 sme sa zúčastnili výstavy „Prázdna stolička“ na Evanjelickom kolégiu. Prázdna stolička symbolizuje prázdne miesta po židovských žiakoch, ktorí museli opustiť školu bez rozdielu úspechu. Veľakrát sa tieto miesta naspäť neobradili. Na tejto škole bol počet prázdnych stoličiek 102. Žiakom

prišli domov povolávacie listy, ktoré tvrdili, aby si zbalili potrebné veci, že budú odvezení do pracovných táborov na tri mesiace. To však bolo klamstvo. 102 žiakov bolo vylúčených zo školy a mnoho aj odvedených do koncentračných táborov, kde aj zomreli. Medzi prvých 1 000 slovenských židovských žien patrili aj dievčatá, ktoré boli žiačkami Evanjelického kolegiálneho gymnázia v Prešove.

Prázdne stoličky v škole

Z prvej tisíciky slovenských židovských žien prežilo len okolo dvadsať. Klára je jedinou žiačkou Evanjelického kolegiálneho gymnázia z prvého transportu, ktorá prežila. Takéto šťastie však nemali dve ďalšie dievčatá: Hart-

manová a Silbersteinová. Otec Alžbety Silbersteinovej bol bohatý a mal významne postavenie v spoločnosti. Zároveň bol kamarát s otcom Hartmanovej. Vybalil im priepustky. Nestihli však zastaviť vlak a na dievčatá čakal smutný koniec.

A teraz tie smutné, ale pravdivé príbehy...

Pán, ktorý nás sprevádzal týmto projektom, sa o túto tematiku veľmi zaujímal. Hovoril nám rôzne príbehy od ľudí, ktorí prežili, alebo sú potomkami tých, čo prežili. Vyrozprával nám aj srdcervúci príbeh ženy, ktorá prežila a vrátila sa z tábora smrti. Keď nemali doma chlieb a obchody boli zatvorené, jej syn musel chodiť po chlieb do reštaurácie, pretože jeho matka nebola pokojná,

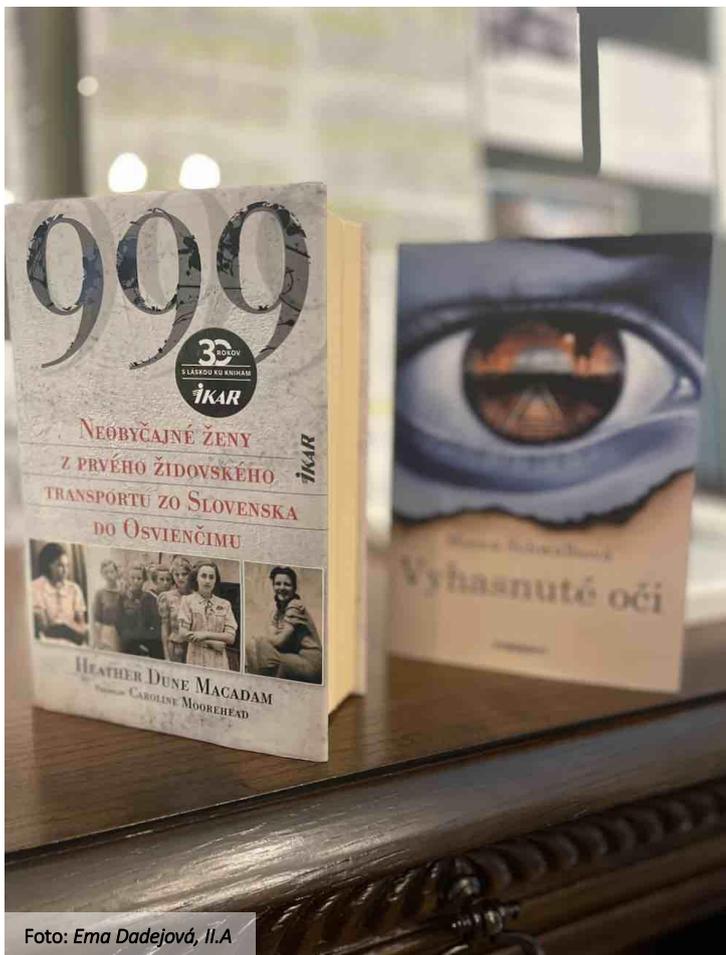


Foto: Ema Dadejová, II.A



Foto: Viktória Juhasová, I.A

keď nemali aspoň jeden krajec chleba v dome. Zároveň nám povedal zaujímavosť: Keď v Táboře smrti boli ľudia z ďalších transportov, transport s číslami 1000–2000 mali „vyššie“ postavenie. Strážcovia ich tak nezabili, ale nechali ich do krvi ubitých a odišli. Do skupiny židovských žiakov, patrili aj žiaci s výborným prospechom. Jeden takýto žiak napísal báseň o svojom kamarátovi, ktorého osud bohužiaľ nepoznáme. Pán, ktorý nám túto výstavu opisoval, nám tiež porozprával príbeh, ktorý má aj vtipný koniec. Keď po niekoľkých rokoch napísal správu preživším žiakom tejto školy, aby sa stretli so svojimi bývalými spolužiakmi, tak sa mu pár listov aj vrátilo. Odpovede na správy mu prichádzali z každého kúta sveta. Keď sa stretli so svojimi spolužiakmi, jeden pán zavtipkoval o tom, že

pozná aj iného pána z nižšej triedy. Vysvetlil to tým, že prepadol. Zhodou okolností to bol pán, ktorý napísal básničku o svojom priateľovi. Avšak, keď pán, ktorý nám prednášal, zisťoval informácie o žiakoch, ktorí tu študovali a žiakoch, ktorí prišli na stretnutie, bol mielo prekvapený, že pán, ktorý mal údajne prepadnúť, bol žiakom s výborným prospechom.

Niečo nás to naučilo...

Mohli sme sa lepšie vcítiť do pocitov ľudí, ktorí tieto strašné veci prežívali. Výstava v nás zanechala hlbokú stopu, ktorú si so sebou ešte dlho ponesieme. Poučme sa z minulosti a tak sa ako spoločnosť budeme môcť vyhnúť strašným chybám v budúcnosti.

▪ Ema Dadejová, II.A
Karolína Berdisová, II.A

Prečo je dobré poznať históriu:

„Výstava v nás zanechala hlbokú stopu, ktorú si so sebou ešte dlho ponesieme.“

„Prázdna stolička symbolizuje prázdne miesta po židovských žiakoch, ktorí museli opustiť školu bez rozdielu úspechu. Veľakrát sa tieto miesta naspäť neobsadili.“

Hľadanie ticha

Čo všetko sme sa dozvedeli pri sledovaní dokumentov na EKOTOPFILME v Prešove



Ilustrácia: Júlia Verbovská, II.B

Jeden muž sa snažil nájsť nejaké tiché miesto v prírode. Snažil sa do toho úplne ponoriť, nehýbať sa, sústrediť sa a úplne zabudnúť, kde sa nachádza. Žiadne také miesto nenašiel.

Počul všelijaké zvuky. Počul všetky druhy zvuku v prírode. Výskumníci zachytávali veľrybí zvuk vo vode. Keď lode chodia veľmi rýchlo, tak je 80 % šanca, že tie živočíchy narazia do tej lode a zomrú. Preto chceli dať vysielачky pod vodu, aby tak zistili, kde sa nachádza tá veľryba podľa vln, ktoré ona vydáva. Potom podľa toho budú dávať súradnice lodiam, kde sa nachádzajú živočíchy, aby ich mohli obchádzať. Skúmajú ľad, aké vydáva zvuky. Keď vychádza slnko, ľad začne praskať, začnú sa robiť trhliny. Dávali pod ľad merač zvuku, aby mohli počúvať, aké zvuky sa vytvárajú. V Paríži existuje úplne tichá miestnosť, ktorá potláča úplne všetky zvuky okolo.

▪ Vivien Takáčová, I.D

Boris Jollivet je akustický ekológ, s ktorým cestujeme po odľahlých oblastiach, aby sme zistili, či vo Francúzsku ešte existujú tiché zóny, zóny, kde nie je počuť hluk ľudí. V dnešnej dobe má na nás hluk veľký vplyv hlavne na ľudí, ktorí žijú v mestách a sú denne vystavovaní luku. Ľudia na vidieku prídu v dôsledku hluku o dva až tri mesiace zdravého života, ale ľudia v mestách prídu o 3 roky zdravého života. Zmeny hluku pozoruje aj akustický prírodovedec, ktorý sa snaží ísť čo najďalej, aby bol izolovaný od ľudských zvukov a aby mohol nahrávať krásne záznamy prírody a živočíchov. Sám hovorí o tom, ako pred 25 rokmi bolo oveľa jednoduchšie nahrávať nahrávku ako dnes, lebo dnes aj uprostred noci počuje zvuky v pozadí.

▪ Emma Helou, I.D

Prečo chodiť do prírody?

„Dnes sa hluk počíta ako znečistenie a má na nás veľký vplyv. Hluk zhoršuje zdravie ľudí, hlavne tých, ktorí bývajú v mestách.“

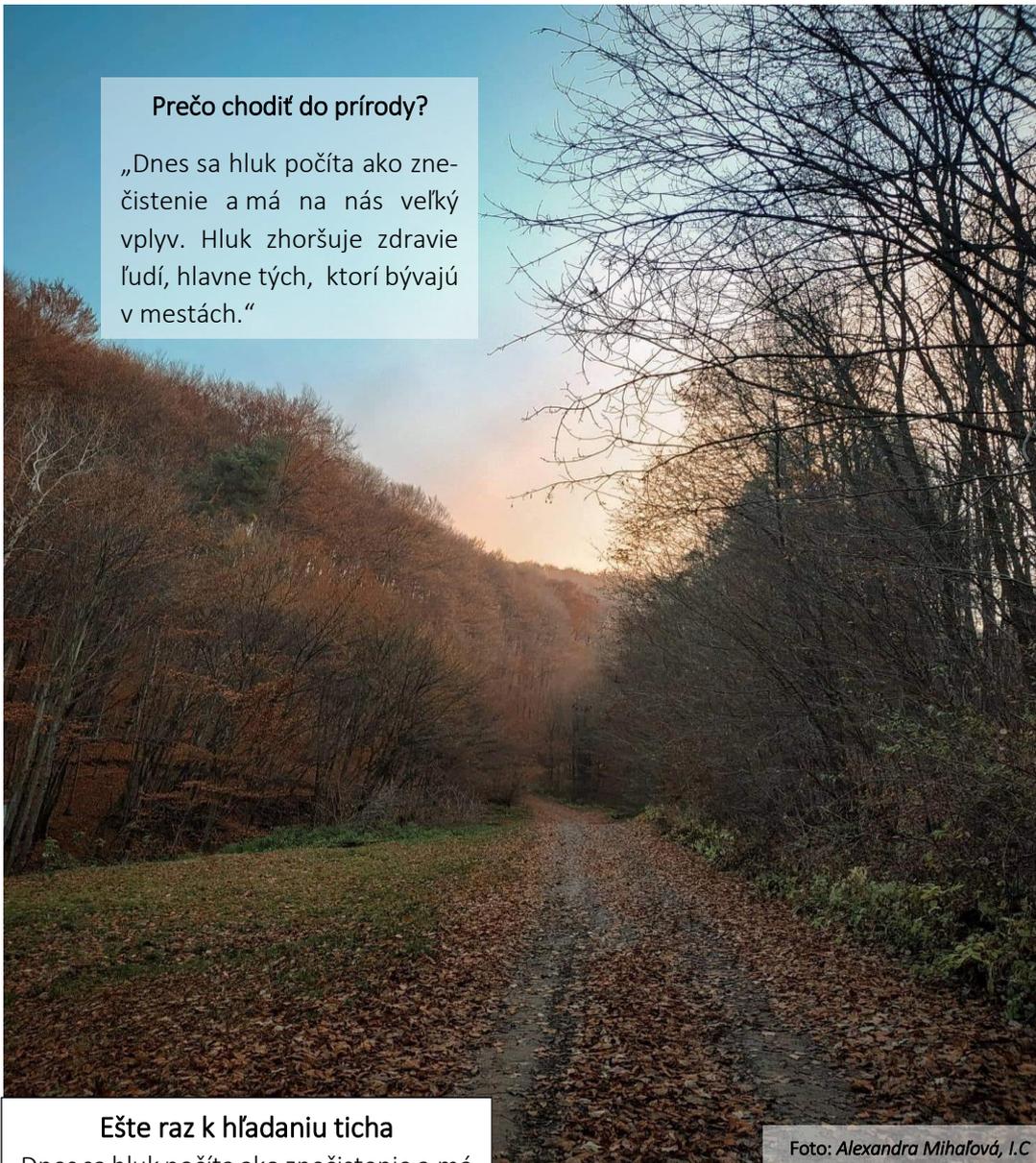


Foto: Alexandra Mihaľová, I.C

Zaujala Vás táto téma?

Pokračovanie nájdete v budúcom čísle časopisu VITA.

Zaujímate sa o témy, ktoré súvisia s prírodou, s hľadaním ticha, s tým, ako sa vyhýbať nadmernému hluku? Poznáte niekoho, kto je vzorom iným v ochrane prírody?

Ak áno, môžete nám napísať svoje príbehy.

Ešte raz k hľadaniu ticha

Dnes sa hluk počíta ako znečistenie a má na nás veľký vplyv. Hluk zhoršuje zdravie ľudí, hlavne tých, ktorí bývajú v mestách. Pred niekoľkými rokmi na rieke Loriga (Francúzsko) sa dal zaznamenávať hluk prírody, ale dnes už sú pri rieke cesty, domy a človek to tu pomaly začína zaberat a oni pracujú s mikrofónmi, ktoré sú veľmi citlivé a musia sa správne nasmerovať a nastaviť. Zvuky prírody sa volajú kvadroforické nahrávky. Ľudia, ktorí majú radi operu, chodia na operné predstavenie, kde je hluk alebo zvuk vyšší. Preto sa neodporúča chodiť do opery, keď sme vyčerpaní, lebo aj ten najmenší hluk môže pre nás byť neznesiteľný. Ľudia, ktorí sú denne vystavení veľkému hluku, môžu stratiť až tri roky zdravého života. Existuje už len asi 50 tichých miest, kde nie je počut hluk vytvorený ľuďmi na minimálne 24 hodín.

▪ Lívia Svatová, I.D

Boli sme si na EKOTOPFILME pozrieť dokument ZACHRÁŇME PÔDU

Pre nás to bol skvelý zážitok. Dozvedeli sme sa veľa nových informácií o pôde. Pestovanie plodín je čoraz náročnejšie, pretože krajina je postihnutá stále nižšou a nižšou úrodnosťou pôdy. Spôsobuje to najmä uhlík, emisie a neporiadok, pri ktorých dochádza k znečisteniu. Nie je to problém ekonomický, ale občiansky. Tieto problémy sa dajú zvládnuť presadzovaním zákona alebo trochu povedomia. Hlavným problémom je však naša pôda. OSN tvrdí, že jedna tretina pôdy na svete je už znehodnotená a pôde zostáva 45 – 60 rokov. Na planéte máme poľnohospodársku pôdu už iba na 80 – 100 zberov úrody. Ide o vymretie našej pôdy. Za posledných 30 rokov vymizlo z planéty 80 % biomasy hmyzu. Svetové ekonomické fórum tvrdí, že bude o 30 % menej jedla v ďalších 20 – 50 rokoch a bude to naša potravinová kríza. Vedci tvrdia, že do roku 2045 budeme produkovať o 40 % menej jedla. 40 % menej jedla znamená podľa odhadov, že o 6 mesiacov môže umrieť aj 1,5 – 1,7 miliardy ľudí. 89 % všetkých potravín, ktoré konzumujeme, pochádza z pôdy. Niet pôdy bez života a niet života bez pôdy. Už teraz umrie každú minútu 16 – 17 ľudí od hladu. Každá ľudská bytosť by si mala byť vedomá tohto nebezpečenstva.

▪ Patrícia Kovalová, Damián Balík, Radovan Valko

Masírovali sme hokejistov HC MV Transport Prešov



**O REGENERÁCIU PO TRÉNINGU SA
POSTARALI MATURANTI ZO IV.D**





Ako sa možno stretnúť s profesionálnymi hokejistami?

V novembri 2022 navštívili žiaci IV.D hokejový klub HC MV Transport Prešov, ktorý je účastníkom najvyššej hokejovej ligy na Slovensku za účelom prezentovania svojich masérskych zručností a tým podporili ich fázu regenerácie. Akcie sa zúčastnilo 24 žiakov, ktorí sa na zimnom štadióne postarali o potréninговú rehabilitáciu formou masáže u profesionálnych hráčov hokeja. Ohlasy zo strany športovcov boli veľmi dobré a vyslovili vďaka za ich profesionálny prístup a kvalitu prevedených masáží. Reakcie žiakov na akciu boli pozitívne. Obe strany vyslovili záujem o opakovanie takejto akcie.

▪ Erik Molčan

Na fotografiách žiaci IV.D študijného odboru masér vykonávajú potréninговú rehabilitáciu profesionálnym hokejistom formou masáže.



Fotografie zverejňujeme so súhlasom hokejistov.

ROZHOVORY s najobľúbenejšími hokejistami HC MV Transport Prešov



Foto: <https://www.hockenitra.com/?q=statistiky/hrac/63/1/325>

Ján Sýkora, útočník

Prečo ste si vybrali práve hokej a v akom veku ste sa mu začali aktívne venovať?

Môj otec hrával hokej, takže sme to mali v rodine. Začal som asi ako trojročné dieťa.

Čo považujete za najväčší úspech svojej hokejovej kariéry?

Reprezentáciu a to, keď som mal možnosť hrať v Česku.

Kto je vašim hokejovým vzorom?

Mojím vzorom je ruský profesionálny hokejový hráč Pavel Datsyuk.

Aké sú vaše predzápasové rituály?

Špeciálne sa tomu nevenujem. Nemám žiadne rituály.

Ako vyzerá vaša regenerácia po zápase?

Studená voda a výjazd na bicykli...

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

Študujte a učte sa!



Foto: archív SZŠ

„Chcel by som odkázať masérom, že si vybrali veľmi prospešné a nápomocné povolanie a držím im palce. Takisto aj všetkým žiakom zdravotníckej školy.“



Foto: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=211432310985290&s>

Prečo ste si vybrali práve hokej a v akom veku ste sa mu začali aktívne venovať?

S hokejom som začal keď som mal štyri a pol roka. Priviedla ma k nemu moja rodina.

Čo považujete za najväčší úspech svojej hokejovej kariéry?

Za najväčší úspech považujem asi to, keď som hral v KHL a vyhrali sme bronz.

Aké sú vaše predzápasové rituály?

(Rád pijem vodku 😊) Robím stále to isté čo som robil pred vyhratým zápasom.

Ako vyzerá vaša regenerácia po zápase?

Určite si vždy dám strečing, vaňu, dve pivká...

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

Chcel by som odkázať masérom, že si vybrali veľmi prospešné a nápomocné povolanie a držím im palce. Takisto aj všetkým žiakom zdravotníckej školy.

Nikita Běspalov, brankár



Foto: <https://www.hockenitra.com/?q=statistiky/hrac/69/1/9348>

Aurel Nauš, útočník

Prečo ste si vybrali práve hokej a v akom veku ste sa mu začali aktívne venovať?

K hokeju ma priviedol môj otec. Začal som hrať približne ako trojročný chlapec. Na základnej škole som sa rozhodoval medzi hokejom a futbalom. Viac ma to ťahalo k hokeju.

Čo považujete za najväčší úspech svojej hokejovej kariéry ?

Na hokejový zatiaľ čakám, verím, že príde... Minuloročné playoff ma veľmi potešilo, no najväčší celoživotný úspech je pre mňa jednoznačne to, že som bol víťaz majstrovstiev sveta v hokejbale.

Kto je vašim hokejovým vzorom?

Momentálne je to Connor McDavid, Cale Makar. Taká ta mladšia generácia...

Aké sú vaše predzápasové rituály?

(O nich sa nerozpráva 😊) Ráno sa zobudím, dám si smoothie a neskôr idem na tréning. Samozrejme oblečiem si svoje špeciálne ponožky. Po tréningu si pospím, káva, vlastná rozcvička, neskôr ďalšia spoločná rozcvička a nasleduje zápas.

Ako vyzerá vaša regenerácia po zápase?

Chodím do regeneračnej posilňovne, potom výjazd na bicykli.

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

Dobre sa učte a buďte hlavne sami sebou.

„S hokejom som začal asi ako štvorročné dieťa. Bol som veľmi aktívny a neposedný chlapec. Rodičia si so mnou nevedeli dať rady. Jeden otcov kamarát mi priniesol korčule, rukavice, helmu a dres Montrealu a povedal mu, že nech ma skúsia dať na hokej. Vraj po ňom deti dobre spávajú. Odvtedy som začal hokej hrať.“

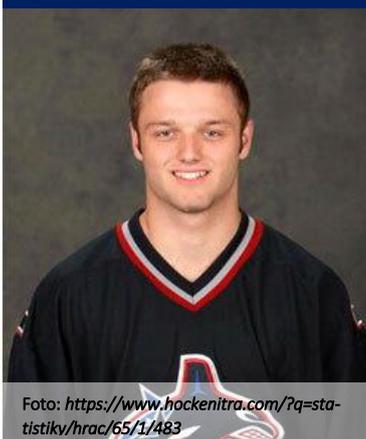


Foto: <https://www.hockenitra.com/?q=statistiky/hrac/65/1/483>

Juraj Šimek, útočník

Prečo ste si vybrali práve hokej a v akom veku ste sa mu začali aktívne venovať ?

S hokejom som začal asi ako štvorročné dieťa. Bol som veľmi aktívny a neposedný chlapec. Rodičia si so mnou nevedeli dať rady. Jeden otcov kamarát mi priniesol korčule, rukavice, helmu a dres Montrealu a povedal mu, že nech ma skúsia dať na hokej. Vraj po ňom deti dobre spávajú. Odvtedy som začal hokej hrať.

Čo považujete za najväčší úspech svojej hokejovej kariéry?

Osobný jednoznačne v období, keď som mal možnosť ísť do NHL kempu. Hral som tam s množstvom hokejových hviezd a nazbieral som veľa skúseností. Hral som päť rokov v Amerike a za najväčší tímový úspech považujem výhru vo Švajčiarsku minulý rok.

Kto je vašim hokejovým vzorom?

Keď som bol malý, hokejovým vzorom bol jednoznačne Jaromír Jágr.

Aké sú vaše predzápasové rituály?

Dám si ranný tréning, naobedujem sa. Poobede si vždy ľahnem, pospím si a väčšinou zjem ešte niečo ľahké pred zápasom.

Ako vyzerá vaša regenerácia po zápase?

Po zápase si vždy dám výjazd na bicykli tak 20 – 25 minút, beriem proteíny a keď mám možnosť chodím do kryokomory.

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

Mohli by ste nás chodiť masírovať každý týždeň.

▪ Zuzana Marcinová, Dominika Kuropčáková, Branko Kotulič, IV.D

Prečo asi niekto vykročí zo svojej „komfortnej zóny“ a začne dlhodobo pomáhať iným ako dobrovoľník?

Myslím si, že v súvislosti s našou prácou ide dobrovoľníctvo akosi ruka v ruku. Pomáhame, pretože sme si to zvolili pri výbere nášho povolania. No dobrovoľník pomáha, pretože chce, cíti akúsi morálnu povinnosť, zapálenie niekde hlboko v sebe. O to krajšie sa pozerá na ľudí, ktorí sú zdravotníci, pomáhajú ľuďom v pracovnej dobe a zároveň im neprestávajú pomáhať ani mimo nej. Poznám mnoho ľudí, zapálených pre ich zdravotnícke povolanie a zároveň zapálených natoľko, že pomáhajú aj vo svojom voľnom čase. Práve takíto ľudia sú veľkou morálnou inšpiráciou nielen pre nás, zdravotníkov, ale pre obyčajných laikov, ktorí možno váhajú pri praktizovaní dobrých skutkov. A čo vedie týchto zapálenecov pre dobrovoľníctvo? Ktovie. Mňa osobne pri dobrovoľníctve najviac fascinuje, koľko málo stačí chorému, aby ste vykúzlili úsmev na jeho tvári. Som rád, že vďaka strednej zdravotníckej škole som mohol na vlastnej koži spoznať, aké je to byť dobrovoľníkom pomáhajúcim tým, ktorí nemali v živote toľko šťastia ako ostatní.

▪ **Sebastián Lukáč, IV.D**

Pohodlie... pokoj, ticho. Konanie iba tých vecí, o ktorých si myslíme, že nás urobia šťastnými. Takto si predstavujeme ideálny život, ideálne strávený čas. Už ste zažili taký deň? Deň, keď ste robili všetko iba pre seba... svoju spokojnosť a svoje pohodlie? Je to podľa mňa super vec. Ale život a svet potrebuje rovnováhu. Verím tomu, že ak by sme takto žili napríklad celý mesiac, zažili by sme neskutočnú prázdnotu a samotu. Ak máš takýto pocit, tak mám možno práve pre teba nápad ako by sa to dalo zmeniť. Skús robiť dobré skutky len tak, skús venovať niekomu svoj čas. Ak nevieš, ako sa takáto činnosť volá, tak ja ti to poviem. Je to dobrovoľníctvo. Je to nejaká taká malá závislosť, ale veľmi dobrá a potrebná závislosť. Kto má túto závislosť, tak nech si ju nechá a kto ju nemá, tak nech si dobrovoľníctvo vyskúša a hneď tomu podľahne ako skoro každý. A či sa ti to oplatí? Ver mi, že ten pocit sa nedá slovami opísať. lebo je veľmi nádherný. Ten pohľad, ktorý uvidíš, ver mi, že stojí za to. Tak pod' a pridaj sa k nám, k nám dobrovoľníkom. Nie preto, že ťa niekto núti, ale preto, že sám chceš pocítiť tento pocit na vlastnej koži a že sám chceš robiť dobré skutky a pomáhať iným.

▪ **Viktória Kramarová, II.B**

Foto: Daniela Porembová, I.D



Mnohí z vás už určite videli nejaké videá na internete, alebo o nich čítali, ako niekto dobrovoľne pomáha. No prečo to tak je? Podľa mňa to je o tom, ako niektorí majú dobré a veľké srdce. Väčšina z nás má mnoho oblečenia, jedla a aj tak si to nevážime. A tí, ktorí to potrebujú, majú nedostatok. Dobrovoľníctvo je o tom, ako pomáme ľuďom bez toho, aby sme mali nejakú odmenu. Jedinou odmenou, ktorá je pre dobrovoľníka dostatočná, je dobrý pocit a radosť tých, ktorým dobrovoľník pomohol. A radosť tých najmenších je tá najlepšia.

▪ Ema Dadejová, II.A

Foto: Ema Dadejová, II.A

NAŠA TÉMA

Ako sme postavení
„zoči–voči“ výzvam
pre dobrovoľníctvo



Foto: http://www.dinodkazprebuducnost_buducnost/photos/a/7587462409

Ako „málo“ niekedy k radosti stačí...

Tak málo im stačí k radosti,
v tých chvíľach nemyslia na svoje starosti.

Tak veľa to pre nich znamená,
dotyk, objatie a či úsmev pre nich len málo,
veru neznamená.

Každé pekné slovko ich poteší,
v ťažkých chvíľach zahreje na duši.

▪ Diana Kigyósiová, III.B

ZAŽITE ĎAKOVNÝ ÚSMEV ČLOVEKA

Čo boli naše výzvy

Zamýšľam sa nad tým, čo vo mne zanechala naša návšteva v jednom domove dôchodcov.

Každý z nás si pod slovom dôchodca predstaví človeka staršieho veku, ktorý už má niečo za sebou. Avšak po návšteve tohto zariadenia mám na to všetko iný pohľad. Rozhodla som sa podeliť s touto skúsenosťou s vami. Dostali sme celú triedu možnosť navštíviť takýto domov. Nemohli sme sa všetci dostať priamo dovnútra zariadenia, tak sme sa museli dohodnúť kto pôjde. Nakoniec sme šli ja a päť spolužiačok. Pravdupovediac, bolo to dobré rozhodnutie. Zobrali sme všetky dary, ktoré sme si pre dôchodcov pripravili a vstúpili sme spoločne dovnútra. Už len ako som vstúpila, mala som veľmi príjemný

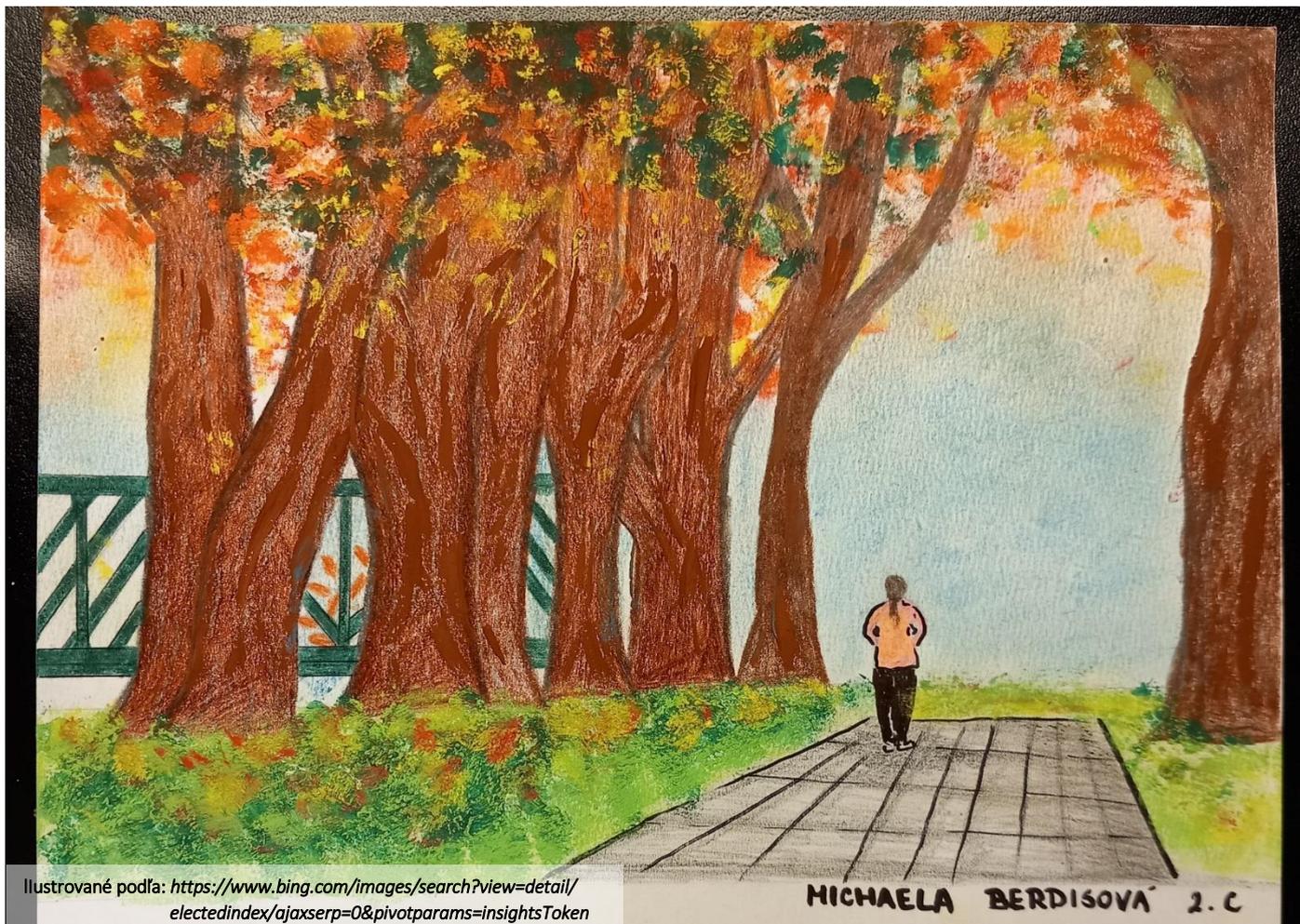
pocit. Nemyslím ten taký pocit toho nemocničného zariadenia ako si väčšina predstavuje takýto domov, ale niečo veľmi pozitívne. Pani, ktorá nás týmto domovom sprevádzala, nás zobrala do spoločenskej miestnosti, v ktorej nás privítali milé babky a milí dedkovia. Rozdali sme všetkým dary, ktoré sme si pripravili. Milým slovom sme im darovali tieto darčeky. Tá radosť v očiach a úsmev na tvári sa nedá opísať slovami. Ak máte takúto možnosť navštíviť takýto domov alebo nejaké podobné zariade-

Mnohí od radosti „nemali ani slová“. Jednoducho niečo nezabudnuteľné!

nia, choďte do toho. Ten pocit je nezabudnuteľný. Aby som nezabudla, rovnako ako my, tak rovnako aj oni si pre nás pripravili darčeky vlastnoručne vyrobené. Poďakovali sme sa, rozlúčili a s dobrým pocitom a úsmevom na tvári sme opustili ich domov. Zimomriavky mám z toho až doteraz... Prajem vám, aby ste zažili tento úžasný pocit ako ja.

▪ Nina Pitková, II.B

Týždeň dobrovoľníctva 2022
Október – mesiac úcty k starším



Ilustrované podľa: <https://www.bing.com/images/search?view=detail/electedindex/ajaxserp=0&pivotparams=insightsToken>

Veľmi som sa tešila na môj prvý kontakt s ozajstnými pacientmi a na možnosť aplikovať svoje znalosti v praxi. Pacienti boli veľmi milí a priateľskí. Aj napriek veľkému vekovému rozdielu sme zažili veľa zaujímavých, poučných, ale aj vtipných zážitkov. Komunikácia so seniormi ako aj s úžasným personálom mi rozšírila obzory v oblasti svojho budúceho zamestnania. Personál nám vzorovo ukázal, ako by sme sa mali profesionálne správať k pacientom a poskytnúť im starostlivosť, na ktorú sú odkázaní. Sestry tohto zariadenia sa ku nám po celý čas správali, akoby sme už boli súčasťou ich tímu. Potešilo nás aj občerstvenie od kuchárov tohto zariadenia, ktorým nám chceli spríjemniť náš deň dobrovoľníctva. Všetkým ľuďom, ktorí sa s láskou starajú o týchto ľudí, patrí veľká vďaka. Táto skúsenosť ma len utvrdila v správnom výbere môjho študijného odboru na našej škole.

▪ Natália Mruzová, III.B

Odštartovaní na týždeň dobrovoľníctva



Natália a Viktória počas ich dobrovoľníckej pomoci v DSS Harmónia.

▪ Foto: SZŠ Prešov, Erika Provázková

„Aj napriek veľkému vekovému rozdielu sme zažili veľa zaujímavých, poučných, ale aj vtipných zážitkov.“

S polovicou triedy sme sa zúčastnili dobrovoľníckej aktivity v zariadení pre seniorov Harmónia. Veľmi sa mi páčilo okolie, v ktorom sa zariadenie nachádza. Všade naokolo bola zeleň, jazierko a krásna príroda. Je to pokojné miesto pre seniorov. V zariadení sme sa rozdelili na skupinky a každý z nás mal pridelenú prácu. Personál bol veľmi milý a všetko nám ochotne ukázal. Najprv sme začali s výmenou posteľnej bielizne a dezinfekciou. Neskôr sme pomáhali s triedením vecí v skrinách. V čase obeda nás personál pohostil chlebíčkami a čajom. V zariadení vládne pokojná atmosféra. Seniori boli taktiež milí a bola to príjemná skúsenosť ešte predtým, ako sme nastúpili prvýkrát na odbornú prax do nemocnice.

▪ Viktória Berdisová, III.B

Letné prázdniny ako dobrovoľník

Čo zažijete, ak sa rozhodnete ísť ako dobrovoľník do domova dôchodcov

„Ak chceš zažiť prázdniny, ktoré budú pre teba nezabudnuteľné a zároveň máš túžbu byť nápomocný/á, tak ti odporúčam skúsiť nejaké sociálne zariadenie, v ktorom zažiješ nesmierne obohacujúce skúsenosti.“



Foto: Fotokružok SZŠ Prešov

Ja som sa rozhodla, že letné prázdniny strávim ako dobrovoľníčka v Domove dôchodcov v Petrovanoch, okres Prešov. Prečo?

Na úvod by som chcela povedať, že túžba pracovať s chorými, či starými ľuďmi u mňa začala práve vďaka tomuto domovu. Moja prababka bola v ňom umiestnená v posledných rokoch svojho života. Podľa možností sme ju navštevovali v tomto zariadení, ktoré vedú rehoľné sestričky. Už vtedy ma ich ľudský a láskavý prístup ku starkým veľmi oslovil. Takže približne od svojich dvanástich rokov som mala túžbu pracovať v domove dôchodcov, aj keď som si neuvedomovala, čo všetko táto práca zahŕňa. Môj sen sa začal plniť prijatím na „našu“ zdravotnícku školu. Už po skončení druhého ročníka som takmer celé svoje prázdniny strávila v tomto zariadení ako dobrovoľníčka. Prečo?

Doma sme sa rozprávali o možnostiach ako využiť prázdniny zmysluplne a som naozaj rada, že sme oslovili s. Editu, ktorá je predstavená a zároveň riaditeľka tohto domova. Ona mi dala možnosť u nich vypomáhať so všetkým, čo bolo potrebné a čo som v danom čase mohla vykonávať s ohľadom na svoj vek.

Moje začiatky v tejto službe

Začiatky boli stresujúce. Je iné pracovať doma a úplne iné vykonávať prácu v organizácii, ktorú som síce poznala, ale predsa len z ten druhej strany ako návšteva prababky a nie ako pracovníčka. Na ošetrovateľky, babky a dedkov som si pomerne rýchlo zvykla a zároveň si ich obľúbila. Prvé dni boli o spoznávaní klientov – aké majú stravovacie návyky, pohybový režim, mentálnu úroveň a psychický stav. Mnohé babky si ma pamätali ešte z čias, keď moja

prababka žila, takže niektoré vzťahy boli naozaj srdečné. Vždy som sa snažila pýtať, čo mám a môžem robiť, aby som tam efektívne využila všetok čas. Zažila som rôzne vtipné, či zábavné chvíle so starkými. Veľa sme sa nasmiali aj pri ich aktivitách, napr. pri hraní spoločenských hier, kreslení, spievaní, tancovaní, ale aj pri obyčajnom rozprávaní o ich živote a radách pre môj život.

„Od svojich dvanástich rokov som mala túžbu pracovať v domove dôchodcov, aj keď som si neuvedomovala, čo všetko táto práca zahŕňa.“

Boli samozrejme aj chvíle, ktoré neboli ľahké, napr. keď som mala skúsenosť, ako tam zomrela jedna babka. Vtedy som si uvedomila, že včera som ju krmila a dnes tu už nie je. Práve v takýchto chvíľach si človek uvedomí, že náš život nie je v našich rukách a nebudeme tu večne.

**„Sú nesmierne šťastní,
ak k nim niekto príde
a strávi s nimi čas.“**

Foto: Nikola Pinková, III.C

Krízovú situáciu som nezažila, pretože som si čas strávený s týmito ľuďmi naozaj užívala.

Čo ma tamojší ľudia naučili

Ošetrovatelky mi ukázali každú činnosť, ktorú vykonávajú počas dňa. Niektoré práce som mohla vykonávať aj ja pod ich dohľadom, ale v každom prípade som získala ucelený pohľad na to, čo pozícia ošetrovatelky zahŕňa.

„Túžba pracovať s chorými či starými ľuďmi u mňa začala práve vďaka tomuto domovu, v ktorom bola aj moja prababka.“

A klienti? Každý z nich mi sprostredkoval niečo iné, resp. ma naučil niečomu inému – vďačnosti za to, že som zdravá, že ma nič nebolí a že mám domov, trpezlivosti, že nie všetko ide hneď (niektoré činnosti, napr. jedenie niekedy trvajú večnosť). Naučili

ma tešiť sa z maličkostí a zároveň mi dali pocit, že ma majú radi a že sú vďační za to, že má niekto na nich čas.

Najkrajšia chvíľa s nimi

Je ťažké odpovedať na túto otázku. No asi najkrajšia chvíľa bola pre mňa tá, keď som videla úsmev a radosť v ich očiach. Alebo keď boli šťastní v situáciách, keď som im mohla pomôcť, splniť ich možno netradičné želanie, ale pre nich v danej chvíli veľmi potrebné, napr. podať pohár vody (takmer každých desať minút), zmena polohy nôh, natrieranie rúk a pod. Možno sa to zdá ako niečo nepotrebné, ale kto zažije prácu v zariadení pre seniorov, zistí, že práve takéto maličkosti sú dôležité a práve tie maličkosti robia pekný deň každej babke či dedkovi.

Niečo na tom všetkom bolo aj najt'ažšie

Jednoznačne to, že človek dennodenne vidí chorých ľudí, v niektorých prípadoch aj ťažko chorých. Tým, že sme mladí a zdraví, sme prirodzene viac zahľadení do seba a nevidíme tých druhých, starých a chorých, ktorí nás potrebujú. Nielenže choroba je sama o sebe veľkým bojom pre človeka, ale aj staroba. Na mnohých starkých bolo vidieť, s akým postojom znášali svoju starobu a chorobu. Niektorí to prijímali s pokorou, iní to vnímali ako kríž. Myslím si, že veľa závisí od spôsobu života. To, ako človek počas života prijíma rôzne pozitívne či negatívne situácie. A práve tento spôsob prijímania životných situácií formuje človeka počas jeho života až do staroby. A to je výzva pre nás všetkých, aby sme

prítomnosť žili zodpovedne.

**Ako sa na to všetko
pozerám teraz.
Čo mi to dalo?**

Vďaka tejto práci som si uvedomila, aké je dôležité, aby zdravotník či ošetrovateľ bol ľudský, láskavý, trpezlivý a aby bol správnou oporou pre chorých a starých ľudí. Aby to nebola len práca, ktorá sa vykonáva za peniaze, ktoré, samozrejme, sú síce potrebné, ale je to v podstate aj služba. V súvislosti s tým je potrebné, aby sa zdravotník neštítal práce s ľuďmi. Pretože táto práca je hlavne o tom, že máme pomáhať ľuďom s tým, čo si nedokážu v danej situácii zabezpečiť sami

a byť samozrejme aj oporou, aby sa necítili osamotení a zbytoční. Starí ľudia sú ako malé deti. A čo je potrebné pri starostlivosti o malé dieťa? Myslím si, že malé dieťa potrebuje zabezpečiť hlavne všetky základné potreby starostlivosti o telo a navyše aj pocit bezpečia, prijatia a lásky. A to potrebujú aj starkí.

**Ak váhate, či sa na
takúto formu
dobrovoľníctva niekedy
odhodlať, chcela by
som vám niečo
odkázať.**

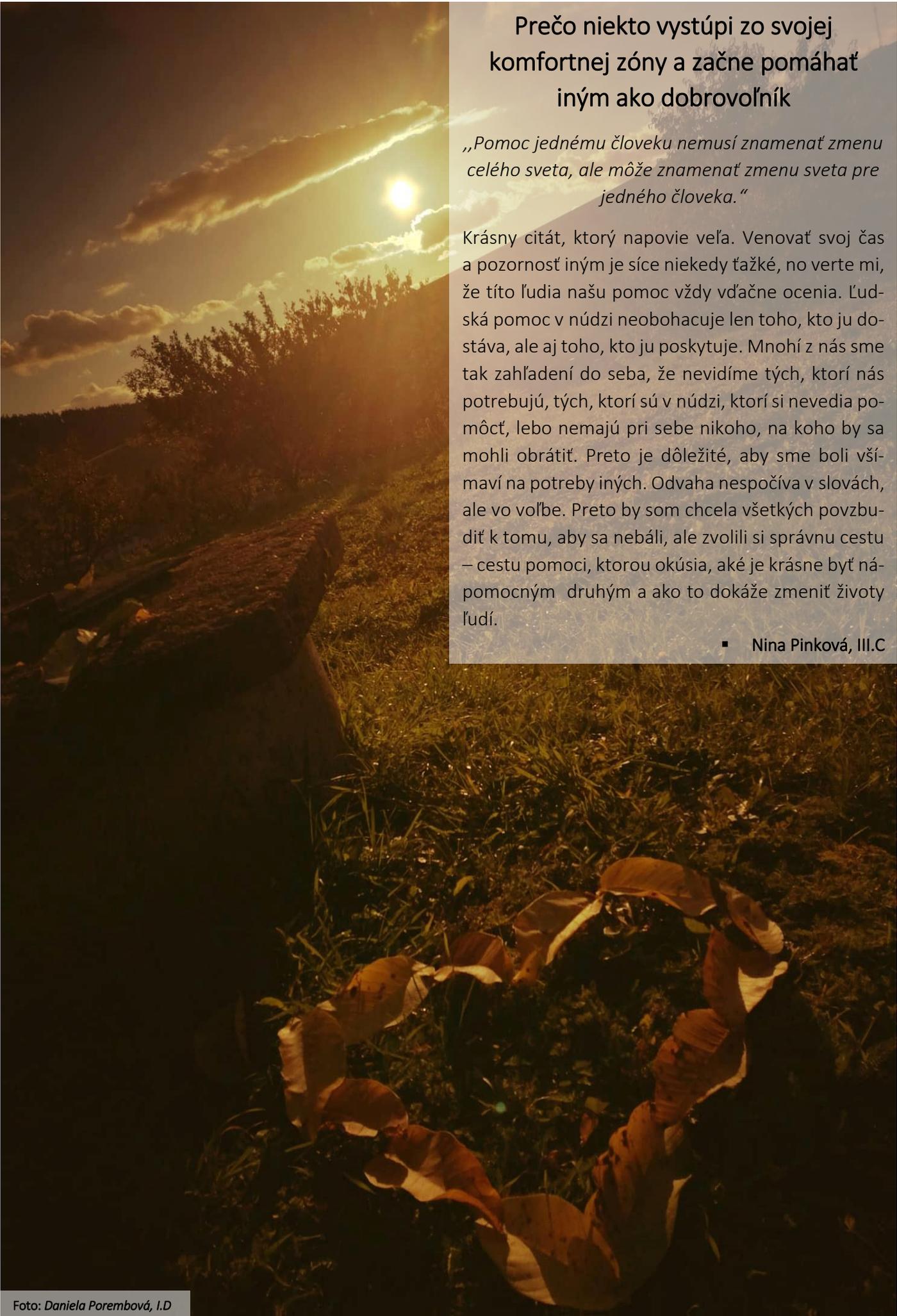
Matka Tereza raz povedala: „Nie je dôležité to, čo robíme, ale koľko lásky do svojej činnosti vložíme. Robme malé veci s veľkou láskou. Tým, by som chcela povedať, že nie všetky činnosti, ktoré robíme, musíme robiť za peniaze. A ako som už spomenula skôr, práve tie maličké veci tvoria ich život. Myslím si, že je určite dobrá skúsenosť pracovať ako dobrovoľník v nejakej organizácii, ktorá poskytuje sociálne služby, lebo je to obohatenie nielen pre klientov, ale aj pre samotného dobrovoľníka.

▪ Nikola Pinková, III.C

Ako by ste mohli pomôcť

Myslím si, že táto práca je o vzťahoch, o tom, koľko pozornosti a času venujeme, nie o materiálnych veciach, ktoré im pošleme. Nevieť sa vyjadriť k tomu, či majú zabezpečené všetko, čo potrebujú, ale určite viem povedať, že sú nesmierne šťastní, keď k nim niekto príde a strávi s nimi čas.





Prečo niekto vystúpi zo svojej komfortnej zóny a začne pomáhať iným ako dobrovoľník

„Pomoc jednému človeku nemusí znamenať zmenu celého sveta, ale môže znamenať zmenu sveta pre jedného človeka.“

Krásny citát, ktorý napovie veľa. Venovať svoj čas a pozornosť iným je síce niekedy ťažké, no verte mi, že títo ľudia našu pomoc vždy vďačne ocenia. Ľudská pomoc v núdzi neobohacuje len toho, kto ju dostáva, ale aj toho, kto ju poskytuje. Mnohí z nás sme tak zahľadení do seba, že nevidíme tých, ktorí nás potrebujú, tých, ktorí sú v núdzi, ktorí si nevedia pomôcť, lebo nemajú pri sebe nikoho, na koho by sa mohli obrátiť. Preto je dôležité, aby sme boli všímvaví na potreby iných. Odvaha nespočíva v slovách, ale vo voľbe. Preto by som chcela všetkých povzbudiť k tomu, aby sa nebáli, ale zvolili si správnu cestu – cestu pomoci, ktorou okúsia, aké je krásne byť nápomocným druhým a ako to dokáže zmeniť životy ľudí.

▪ Nina Pinková, III.C

Moje príbehy, ktoré zdieľam s Asociáciou samaritánov Slovenskej republiky

Rozhodol som sa, že chcem ako dobrovoľník pomáhať.
Moja cesta viedla k Asociácii samaritánov SR.



Foto: archív Kristiána Lakatu

Asociácia samaritánov SR. Čo to je?

Začal by som asi výrokom ktorý má každý člen asociácie na zadnej strane identifikačnej karty: „Asociácia samaritánov Slovenskej republiky je nezávislé, nevládne, nepolitické, dobrovoľné združenie ľudí dobrej vôle, ktorých cieľom je v duchu tradícií samaritánstva a v kontexte s medzinárodným samaritánskym hnutím pomáhať všetkým ľuďom v núdzi, bez ohľadu na ich národnú, rasovú, náboženskú, politickú alebo inú príslušnosť, v duchu demokratických a humanitárnych tradícií.“ Myslím, že ten

výrok vystihuje celú podstatu samaritánov.

Ako som sa o nich dozvedel

Môj najstarší brat počas štúdia na vysokej škole vstúpil do asociácie hneď po tragédii, ktorá sa udiala v decembri na Mukačevskej ulici v Prešove. Vo februári bol bol dobrovoľne nasadený v boji proti pandémie covid-19 v záchytných centrách po celom Slovensku (napr. v Gabčíkove, v Ľubovnianskych kúpeľoch a mnohých ďalších). Keď cestoval do týchto centier, už vtedy som vedel, že chcem vstúpiť do tejto asociácie a pomáhať ľuďom, ako

Počuli ste už o dobrovoľných záchranárskych jednotkách rýchleho nasadenia?

Ak nie, môžete si prečítať nasledujúce svedectvo nášho žiaka.

sú práve oni.

Ako som sa k nim dostal

Keďže mojím najväčším nepriateľom bol práve vek, čakal som na dovŕšenie 16 rokov. Potom som si podal žiadosť. Následne prebiehalo ETC (Emergency Temporary Camp) pre utečencov z Ukrajiny. Čiže hneď ako bola moja žiadosť schválená, tak som sa tejto misie chcel zúčastniť, ale opäť ma nepustil vek a taktiež som nemal za sebou povinný výcvik, ktorý musí absolvovať každý člen organizácie.

Potom to pokračovalo



Foto: archív Kristiána Lakatu

Foto: <https://www.as-sr.sk>

Po podaní prihlášky člen čaká na kurzy, ktoré postupne absolvuje. Prvým z kurzov je 16-hodinový kurz prvej pomoci. Pozostáva z teoretickej a praktickej časti, kde sme sa oboznamovali s poskytovaním prvej pomoci. Najlepšie bolo to, že školitelia boli lekári. Školili nás tiež profesionálni záchranári s desaťročnými skúsenosťami, ktoré zažili počas svojej profesionálnej práce. Boli to veci do života, o ktorých som ja osobne nemal vedomosť. Tiež to bolo fajn z toho hľadiska, že som mohol čerpať zdravotnícke poznatky, učiť sa diagnózy, symptómy, lieky a pod. ešte pred mojím terajším štúdiom. Praktická časť kurzu pozostávala z modelových situácií, pri ktorých sa človek môže bežne stretnúť s náhlym stavom (epilepsia, dopravná nehoda). Trénovali

sme KPR aj s použitím AED u dospelého a detí, poranenie elektrickým prúdom, atď. Ako druhý v poradí nasledoval kurz IC RRT (Induction Course Rapid Response Team), čiže Kurz jednotky rýchleho nasadenia, ako sú napr. vybavenie sanitného vozidla, materiál a technika v ňom. Stávali sme stany, či už zdravotnícke alebo na spanie. Tiež sme pracovali a oboznamovali sme sa s prostriedkami, ktoré sú nevyhnutné pri danej práci s materiálom alebo pre mňa ako jednotlivca. Počas tohto kurzu sme sa učili používanie rádiostaníci, zaobchádzanie s GPS, súradnicami, buzolou, orientáciou v teréne a veľa iných praktických vecí. Vyvrcholením tohto výcviku bolo FTX (Field Training Exercise) – Poľné výcvikové cvičenie, kde šlo o využitie všetkých skúseností,

ktoré sme nadobudli v simulovanej misii, ktorého členmi boli aj iné krajiny. Boli tam aj členovia z Nemecka či Rakúska. Počas tejto misie som zažil 20-kilometrový presun. Začali sme ho o 23. v noci a skončili o 4. hodine ráno. V priebehu presunu sme zažili „vojenský prepád“, kde na nás vyskočili a skontrolovali nás do nitky (Kto sme? Čo sme? Prečo tu sme? Aký je náš zámer?). Je to dosť zaujímavý pocit, ak na vás miera samopalom. Potom sme mali zabezpečiť transport a ošetrovanie zranených z postihnutého ostrova a boli to výborné zážitky a skúsenosti.

Niečo som sa naučil

Ak by som mal spomenúť všetko, tak len táto otázka by bola na jednu celú stranu. Ale ozaj! Čo som sa pri nich naučil, je práca s

s rádiostanicami, so zdravotníckym materiálom, práca v kolektíve, lebo spolu sme silnejší a to sa mi už pri samaritánoch osvedčilo neraz. Je to nejaký progres, kde tými kurzmi sme sa vzdelávali, ale sme ľudia a robiť chyby je ľudské. Aj ja som sa neraz zmýlil. Bolo to aj vtedy, ak by som to nechcel, ale stalo sa. Som rád aj za tie chyby lebo, aj to ma naučilo byť možno lepším v tom, čo robím, aj byť lepším ako pre blízky kolektív, tak aj pre celú spoločnosť. Je to možnosť získať veľa teoretických a praktických poznatkov, ale tie chyby ma vďaka samaritánom veľa naučili.

Čo som s nimi zatiaľ všetko zažil

Vďaka samaritánom som zažil veľmi veľa dobrodružstva a chvíľ, kde by som sa inak v bežnom živote určite neocitol. Myslím, že tie chvíle sa stále s niečím spájajú, či už sú to kurzy, zdravotnícke asistencie a iné príjemné chvíle.

Stretol som tam osobnosti, ktoré ma nadchli pre pomoc iným

Asistoval som záchranárovi s vyše 30-ročnou praxou a tie zážitky, skúsenosti, o ktorých mi hovoril, som si dodnes zapamätal a nezabudnem na to. Taktiež je to skvelý pocit byť s ľuďmi, ktorí sú študentmi medicíny, ošetrovateľstva, urgentnej zdravotnej starostlivosti a vymieňať si si nimi poznatky a zážitky, ktoré zažili. Mňa najviac nadchla práca, keď som sa ocitol počas FTX v MEDIC stane, kde velenie alebo triáž mali práve nemeckí a rakúski samaritáni. Mňa dali do čakárne, kde sme robili so svojou slovenskou kolegyňou PSC (psycho social care), no tým, že sarnitky prichádzali, ocitli sa aj zra-

není, kde sme ich museli ošetrovať, alebo ich triážovať priamo v čakárni. To som robil s dvomi rakúskymi kolegami. Keď som odviezol ľudí, ktorí potrebovali pomoc do MEDIC stanu, tak mi jeho veliteľka dala na starosti štyroch pacientov. Bolo potrebné zistiť ich zdravotný stav, skúsiť odhadnúť predbežnú diagnózu, urobiť laické druhotné vyšetrenia a podať anamnézu rakúskej doktorke len v angličtine, čiže pre mňa to bola prvá takáto skúsenosť. To ma nadchlo, pretože vtedy som si aj povedal, že chcem byť lekárom.

Najkrajší zážitok v ASSR

V istej chvíli bol najdramatickejší v mojom živote, ale potom to bol jeden z tých krajších zážitkov. Bola to zdravotnícka asistencia počas futbalového zápasu a prišli nám chlapca, ktorého symptómy boli totožné, ako sú pri otrase mozgu, ako sú napríklad nauzea, neistota v periférnom videní, tachykardia, zmätenosť, neistota v pamäti, počas chôdze. Už sme si chceli volať RZP, ale prišli chlapcovi rodičia, hneď sa mu stav zlepšil a vtedy som si uvedomil podstatu psychológie v ošetrovateľstve /bio-psycho-social/, ale chválabohu sa otras mozgu nepotvrdil. Chlapec na druhý deň prišiel vysmiaty, že je mu lepšie a ten jeho ďakovný úsmev bol najväčší dar pre nás. Také chvíle sú večné.

Pomáhali sme aj v zahraničí

Ja osobne som nemal ešte tú česť zúčastniť sa na ostrom zahraničnom nasadení, respektíve misii, pretože slovenskí samaritáni boli na Filipínach či Haiti... Moja skúsenosť v zahraničí bola práve na súťaži mladých záchranárov, kde sme súťažili s ďalšími

deviatimi krajinami zo Srbska, Litvy, Maďarska, Poľska, Talianska, Nemecka, Rakúska. Bolo to preverenie znalostí a poznatkov z poskytovania prvej pomoci. Táto súťaž bola v južnom Tirolsku, v meste Bruneck a počas tejto súťaže sme zažili rôzne počasie, modelové situácie na vyššom stupni, pretože ak vás hodnotí lekárka, tak si ozaj nemôžete dovoliť žiadne chyby. Bola to výborná súťaž z toho hľadiska, že sme museli komunikovať len po anglicky a ak nič nerobíte, strhávajú sa body. Musela to byť pohotovostná reakcia. Počas tejto súťaže a FTX som sa naučil komunikovať po anglicky, pretože tie situácie vás nútia komunikovať s pacientom.

Najdramatickejší zážitok v ASSR

Bolo to tiež na zdravotníckej asistencii, kde chlapec, ktorý mal srdcové problémy, vypil energie-

Moja báseň všetkým dobrovoľným záchranárom

Životy ľudí s láskou zachraňujete,
našich blízkych ochraňujete.

Pomáhať ľuďom chcete,
to teda veru dobre viete.
Klobúk dole pred vami dávam,
s obdivom ruku vám podávam.

To ako pracujete.
Navzájom sa podporujete.
Že život je vzácny,
to vie z vás každý.

Životy ľudí v rukách máte,
o ich zdravie sa staráte.
Ďakujeme za všetko, čo pre nás
robíte,
že pri ľuďoch v život ohrozujúcich
chvíľach stojíte.

▪ Diana Kígyósiová, III.B

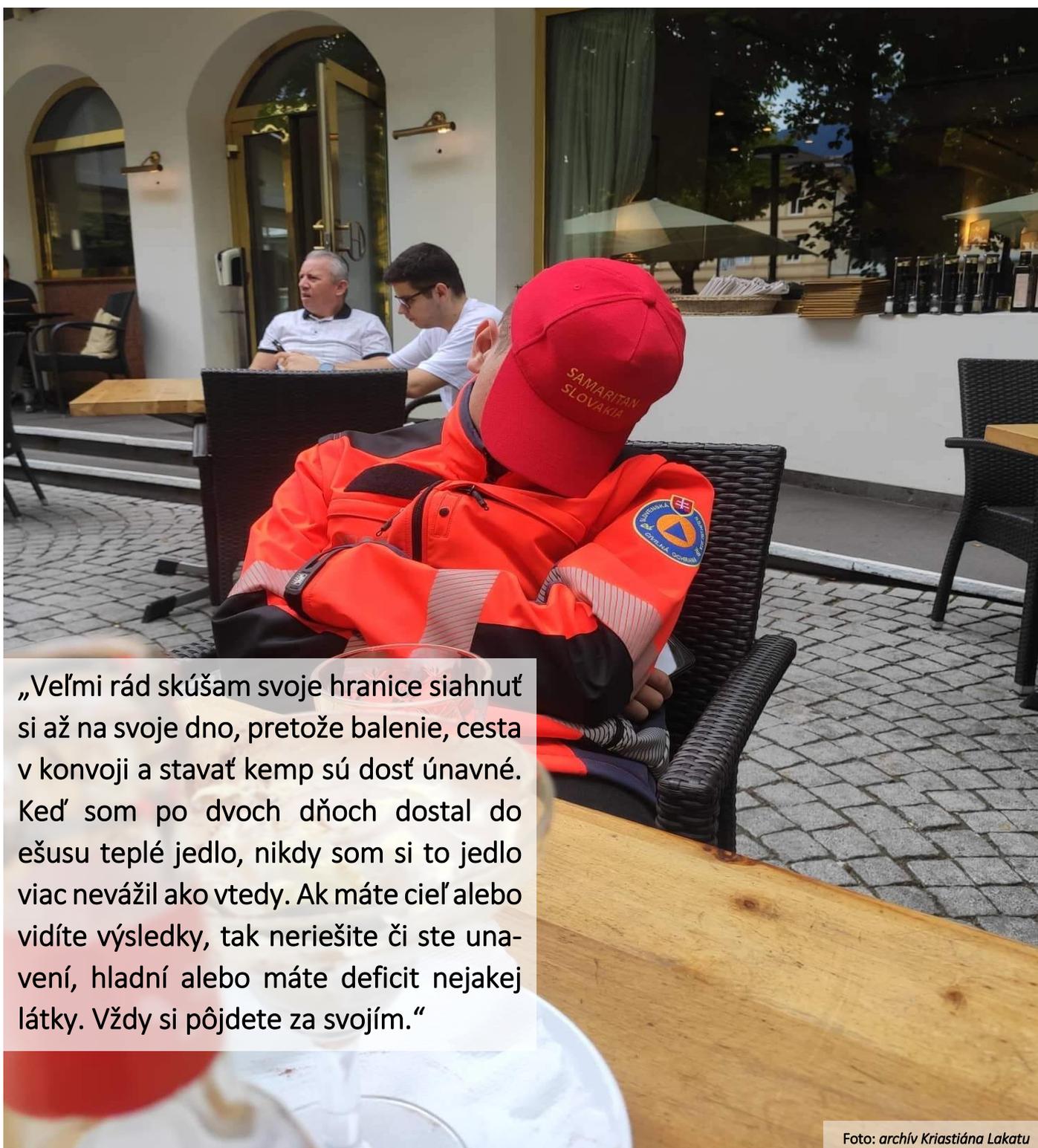
tický nápoj, ale taký väčší nie taký klasický a spôsobilo mu to takú arytmiu a zároveň hypertenziu, z ktorej odpadával. Problémom bolo dostať sa k nemu, pretože sa to stalo na koncerte, kde bolo cca 7 000 – 8 000 ľudí, ale hneď ako sme si ho zobrali do starostlivosti, zavolali nás znova, že odpadol ďalší človek. Ironické bolo to, že to bol jeho otec. Chlapca si zobrala RZP, pretože v tých podmienkach bola len je-

diná možnosť a to transport. To bolo veľmi dramatické, čo som zažil, lebo ani sa nestihnete poriadne vrátiť do stanu a hneď vás volajú k ďalšiemu. Je to ozaj dramatická chvíľa.

Prečo by som vám odporúčal začať možno aj takto pomáhať

Je tam možnosť rastu v rôznych smeroch, ako je aj môj zdravotnícky, pretože je to taký skvelý pocit, keď pomôžete niekomu a on vám povie len také jednoduché ďakujem. Je to ozaj skvelý dar a vtedy si uvedomíte, prečo chcete pomáhať iným.

- Kristán Lakata, II.C



„Veľmi rád skúšam svoje hranice siahnuť si až na svoje dno, pretože balenie, cesta v konvoji a stavať kemp sú dosť únavné. Keď som po dvoch dňoch dostal do ešusu teplé jedlo, nikdy som si to jedlo viac nevážil ako vtedy. Ak máte cieľ alebo vidíte výsledky, tak neriešite či ste unavení, hladní alebo máte deficit nejakej látky. Vždy si pôjdete za svojím.“

Ako putovali mikulášske balíčky, ktoré darovali a pacientom odniesli žiaci SZŠ Prešov



Začiatok 05. 12. 2022

na Oddelení radiačnej onkológie FNŠP Prešov



05. 12. 2022

Dobrovoľníci zo IV.D a II.A prinášajú darčeky pacientom na Oddelenie radiačnej onkológie FNŠP Prešov.

Fotografie: Dana Stachurová, SZŠ Prešov

ĎAKUJEME dobrovoľníkom

zo IV.D, II.A, II.B, II.C, II.E, III.C, I.E, I.B, I.C, I.D, ktorí vo svojom voľnom čase išli obdarovať pacientov prešovskej nemocnice.

Chcete vedieť, prečo sa už teraz tešia, že pôjdu aj na budúce? Ak áno, opýtajte sa ich na to.

ĎAKUJEME VŠETKÝM DARCOM, KTORÍ NÁM POMOHLI

a priniesli darčkové balíčky pre pacientov prešovskej nemocnice.

ĎAKUJEME!



06. 12. 2022

Dobrovoľníci z II.C prinášajú darčeky na 4 . poschodie Onkologického pavilónu a prekvapia pacientov Oddelenia klinickej onkológie FNSP Prešov.





07. 12. 2022

Dobrovoľníci z II.B a II.C prinášajú darčeky pacientom na Hematologickom a hemato-onkologickom oddelení FNŠP Prešov a pacientom na 3. poschodí Oddelenia klinickej onkológie FNŠP Prešov.



„Preto vyzývam práve teba, neváhaj a vyskúšaj. Nič stratíť nemôžeš. Urobíš neuveriteľnú radosť, ktorá ja na nezaplatenie.“

Aj deň po sviatku sv. Mikuláša sme sa boli pozrieť na pacientov, ktorí sú na onkologickom oddelení. Ako 7 anjeli a 1 Mikuláš sme ich išli potešiť aspoň malou pozornosťou, ktorá im vyčarila prenádherný úsmev na tvári. Na tento pocit a pohľad na slzy šťastia nikdy nezabudneme. Uvidieť radosť a malý úsmev na ich tvárach po tom, čo si prežívajú, bol jeden z najkrajších pohľadov. Mnohým stačilo, že sme sa na nich usmiali a porozprávali sme sa s nimi. Mnohí z nich už rodiny nemajú a preto ste vy, zdravotníci, možno jednými z posledných, s ktorými prehovoria, a taktiež možno poslední, ktorí im viete a môžete urobiť radosť. Preto sa rozprávajte a robte im radosť. Zaslúžia si to. Som za túto príležitosť rada. Ten ich krásny pohľad úprimnej radosi z balíčka bol na nezaplatenie. Ten krásny pohľad, že videli „anjelov“ im vyčaril taký krásny úsmev na tvári. Tie nádherné životné príbehy, ktoré nám mnohokrát hnali slzy na tvár, boli jedným z najkrajších príbehov, ktoré sme kedy počuli. Preto vyzývam práve teba, neváhaj a vyskúšaj. Nič stratíť nemôžeš. Urobíš neuveriteľnú radosť, ktorá ja na nezaplatenie.

▪ Viktória Kramárová, II.B

„Na tento pocit a pohľad na slzy šťastia nikdy nezabudneme. Uvidieť radosť a malý úsmev na ich tvárach po tom, čo si prežívajú bol jeden z najkrajších pohľadov.“



08. 12. 2022

Dobrovoľníci z I.B a II.E prinášajú darčeky pacientom na ODCH FNsP Prešov.

Prečo išli k pacientom vo svojom voľnom čase?

Je zvláštne, ako ten čas rýchlo plynie. Ani sa nena- zdáme a je tu puberta, dospelosť a čochvíľa sta- roba. Je len na nás, ako ten čas strávime a čo všetko urobíme, nielen pre seba, ale aj pre iných. Veľmi ma prekvapilo, koľko dobrých duší je na našej škole. A nie iba tu. V poslednej dobe si čoraz viac a viac všímam dobrovoľnícku činnosť, kde ľudia dokážu aj z mála toho, čo majú pomôcť a spríjemniť deň iným. Je to krásny pocit pozrieť sa do tváre plnej lásky a vďačnosti za vašu dobrotu. Srdce sa vám rozbúši a vy máte pocit, že všetko šťastie sveta je vo vašej dlani. Hoci je to maličkosť, pre tých ľudí je to bohatstvo, ktoré zostane v ich srdci navždy. Pred časom mali naši študenti možnosť takúto radosť ší- riť ďalej. Chodili do nemocníc a rozdávali mikuláš- ske balíčky, ktoré vytvorili sami študenti a učitelia tiež neostali pozadu. Práve v takejto situácii si člo-

vek uvedomí hodnotu pravého šťastia. Naši dobro- voľníci si to mohli vyskúšať na vlastnej koži. Videli, ako drobnosti dokážu urobiť deň krajším a ako v ich mysli zavládol pokoj a spokojnosť zo seba samých. Práve preto by som chcela povzbudiť všetkých, ktorí o takejto činnosti uvažujú, alebo jednoducho chcú prispieť k zlepšeniu tohto sveta, aby neváhali. Naša škola takýmito činnosťami prekvitá a možno si nestihol práve túto zbierku, no nezáfaj. Zbierky boli a aj budú. No ty nemusíš čakať na zbierku, ktorá sa ti objaví na plagátiku. Môžeš to len tak nezištne uro- biť sám a potešiť tak iných. Máš množstvo príleži- tostí, tak urob niečo pre ľudí, ktorí to potrebujú. Krásny pocit pri tebe zotrvá celý život, hoci dáš len málo. Ver mi, stojí to za to!

▪ Diana Halčáková, III.A



09. 12. 2022

Dobrovoľníci z II.C prinášajú darčeky pacientom na rehabilitačnú časť ODCH.



09. 12. a 13. 12. 2022

Dobrovoľníci z I.D a I.E prinášajú darčeky ambulantným onkologickým pacientom, aby prekvapili tých, ktorí prišli na podanie chemoterapie.



Úprimne som naozaj rada, že som mohla byť súčasťou tohto dobrovoľníctva, že sme odovzdali tieto balíčky ľuďom ktorí to absolútne nečakali. Veľmi sa mi páčilo keď som videla ako tieto malé dary dokázali vyčariť úsmev týmto ľuďom. Možno pre mnohých z vás, by to bolo náročné obetovať svoj voľný čas a stráviť ho v nemocnici, no verte mi, že každý z vás by mal z toho dobrý pocit, že aspoň na chvíľku sa vám podarilo rozveseliť týchto chorých ľudí, ktorí sa dennodenne trápia a nemajú pri sebe nikoho kto by im spravil rado.

▪ Nikola Pinková, III.C



Som rada, že som sa mohla zúčastniť tejto milej, dobrovoľnej akcie. Veľmi ma potešilo, že pacientom sa zjavil krásny úsmev na tvári a že sme im mohli aspoň takto spríjemniť pobyt v nemocnici

▪ Jana Žemličková, III.C

12. 12. 2022

Dobrovoľníci z II.C a III.C prinášajú darčeky geriatrickým pacientom na Oddelenie geriatrickej FNsP Prešov.

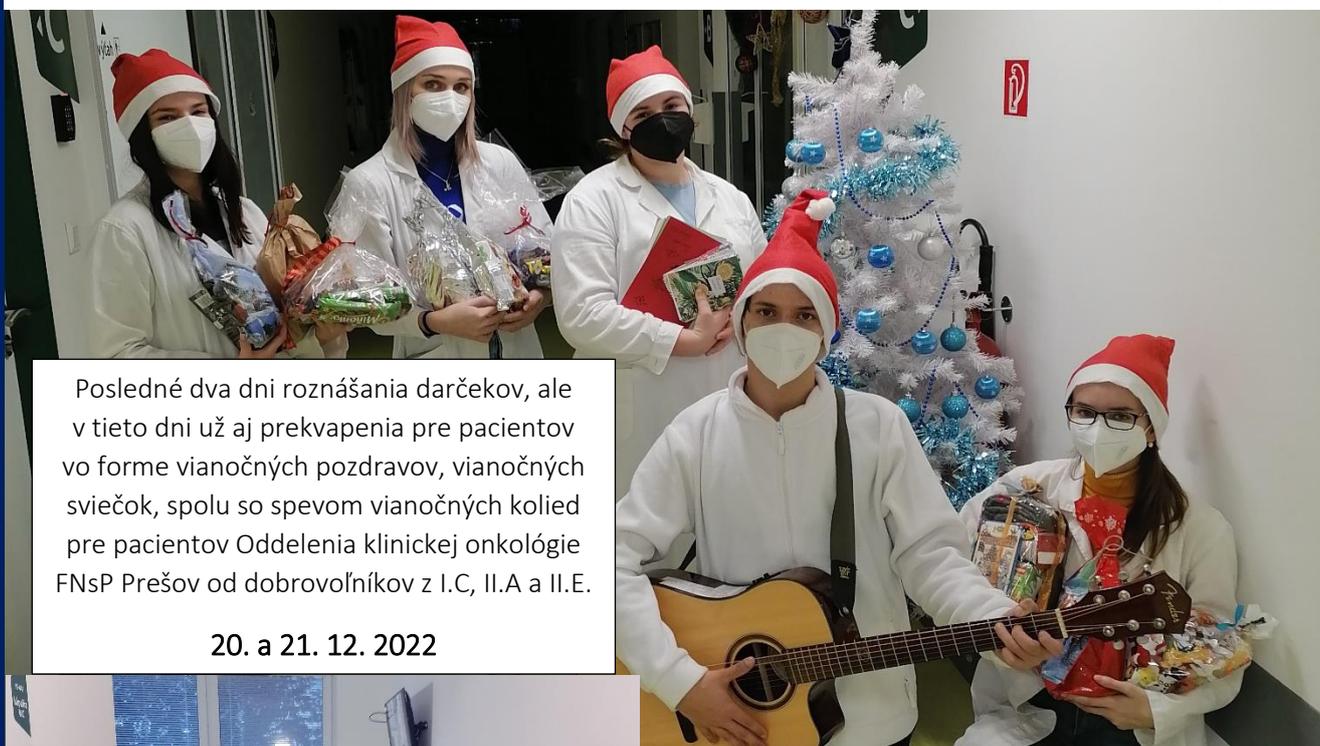
Takto to pokračovalo až do 21. 12. 2022.

Viac foto z každodenného odovzdávania darčiek nájdete na fb stránke SZŠ Prešov.



Ja som sa rozhodla ísť roznášať balíčky zo zvedavosti, ako to vôbec na takom oddelení vyzerá. No už po prvom takomto zážitku som si povedala, že určite chcem ísť znova. Keď človek vidí, ako to pacienta poteší, zlepši mu to celý deň. Niektorí vám povedia aj svoj príbeh a trochu im odľahne, že ich niekto počúva. Keď som spoznala pacientku pani Máriu, ktorá bola plná energie a príbehov, ktoré nemali konca, vedela som, že si takúto aktivitu určite zopakujem. Okrem dobrého pocitu som odišla aj s úsmevom na tvári a plná energie.

▪ Ema Dadejová, II.A



Posledné dva dni roznášania darčiekov, ale v tieto dni už aj prekvapenia pre pacientov vo forme vianočných pozdravov, vianočných sviečok, spolu so spevom vianočných kolied pre pacientov Oddelenia klinickej onkológie FNŠP Prešov od dobrovoľníkov z I.C, II.A a II.E.

20. a 21. 12. 2022

PREČO SME IŠLI K ONKOLOGICKÝM PACIENTOM OPAKOVANE

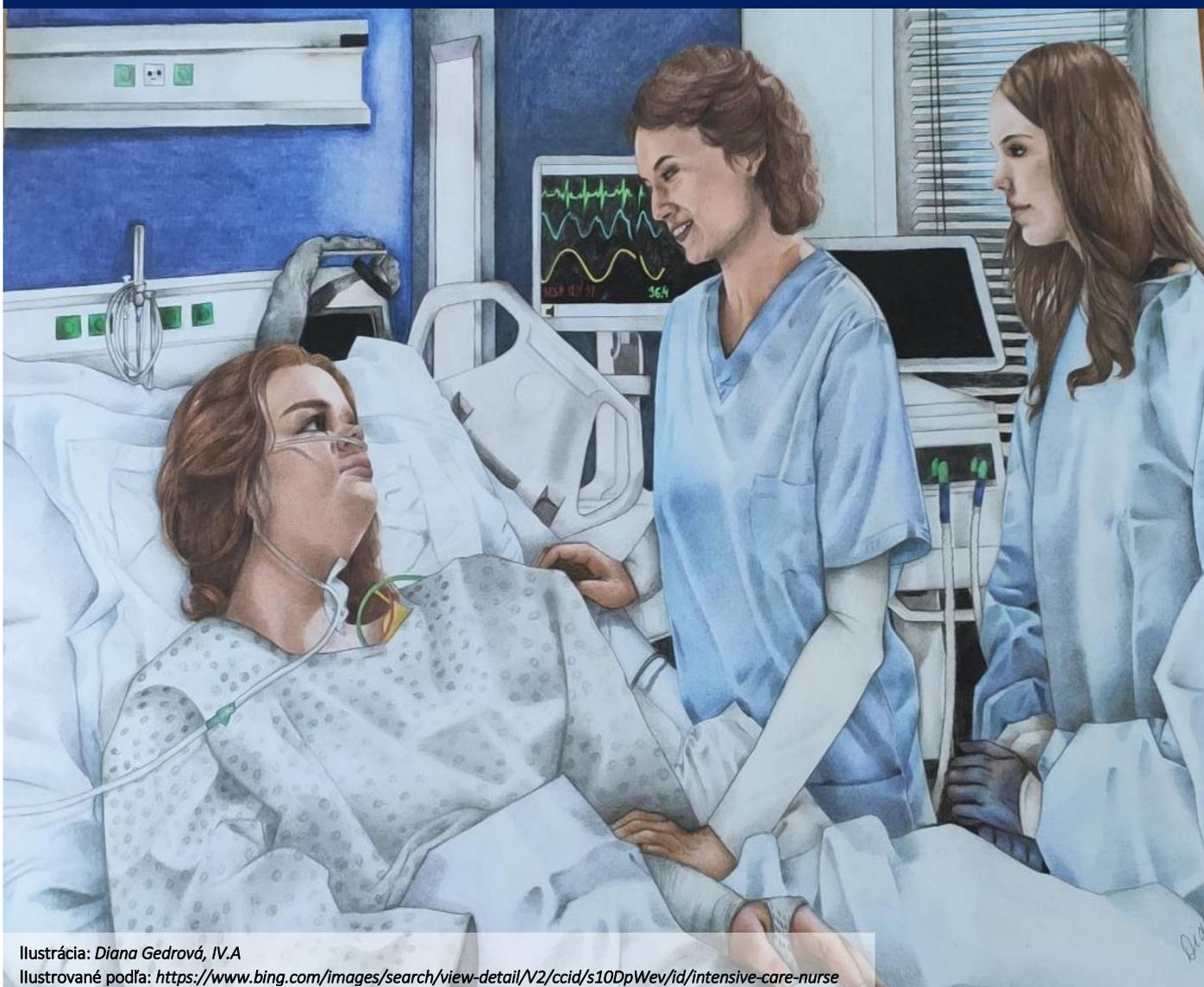
Rada robím veci a činnosti, ktoré dávajú zmysel. Preto som sa opakovane zúčastnila odovzdávania balíčkov pre onkologických pacientov. Spolu so spolužiakmi som mohla spríjemniť hospitalizáciu pacientom, ktorí podstupovali svoju náročnú liečbu aj počas vianočných sviatkov. Veľmi ma naplňalo vidieť ich úprimnú radosť a pokoru v očiach. To, akí boli vďační za balíčky a každé milé slovo sa nedá ani opísať. Urobilo mi veľkú radosť, že som sa mohla zapojiť do tejto akcie, a tak vyčariť úsmev na ich tvári a spríjemniť im pobyt v nemocnici.

▪ Karolína Berdisová, II.A



Naša odborná klinická prax

**Prvé skúsenosti z odbornej praxe
v nemocnici a v domovoch
sociálnych služieb**



Ilustrácia: Diana Gedrová, IV.A

Ilustrované podľa: <https://www.bing.com/images/search/view-detail/V2/ccid/s10DpWew/id/intensive-care-nurse>

Ďakujeme všetkým, ktorí sa s nami podelili o svoje svedectvo.

Aké to je vstúpiť prvýkrát do dverí nemocničného oddelenia a ísť k pacientom



Ilustrácia: Michaela Berdíssová, II.C

Ilustrované podľa: <http://www.bing.com-ICU-critical-care-nurse/images/search/mediauri>

Môj prvý deň na odbornej klinickej praxi v nemocnici a čo bolo potom...

Vždy keď si spomeniem na tento deň, po celom tele ma zachváti studený vánok. V ten deň bol najskôr ráno chaos. Zaspala som. Pomýlila si oddelenie, vyliala na seba kávu. Jedným slovom... malá katastrofa. Po tomto všetkom som prvýkrát vstúpila do dverí nemocničného oddelenia a pocit to bol úžasný. Prvýkrát som si niekde povedala, že „áno tu patrí“. Prvýkrát som bola aj účastníkom na vizite. Počúvala som každé slovo sestričiek a lekárov. S pani učiteľkou sme si prešli celé oddelenie. Poukazovala nám, kde môžeme ísť a kde ísť nemôžeme. Ja som si celú tú atmosféru užívala. Tešila som sa,

že môžem prísť k pacientovi do izby a opýtať sa ho, či niečo nepotrebuje, ako sa cíti, alebo len tak sa s ním porozprávať. Hneď druhý deň sme mali prax znova. Samozrejme že som vstala skôr ☺. Kávu som už radšej ani nepila – pre istotu ☺. Čakali sme pani učiteľku a keď prišla, tak som v sebe znovu cítila niečo, čo ma niekde vo vnútri hrialo a dávalo mi silu. Šli sme spolu na oddelenie a znovu to začalo. Hygiena, dezinfekcia... Zrazu som pozrela na hodinky a bol koniec praxe. Zbehlo to neskutočne rýchlo. Bola som nabitá pozitívnou energiou, ktorá ma stále posúva ísť niekam dopredu. Na našej tretej

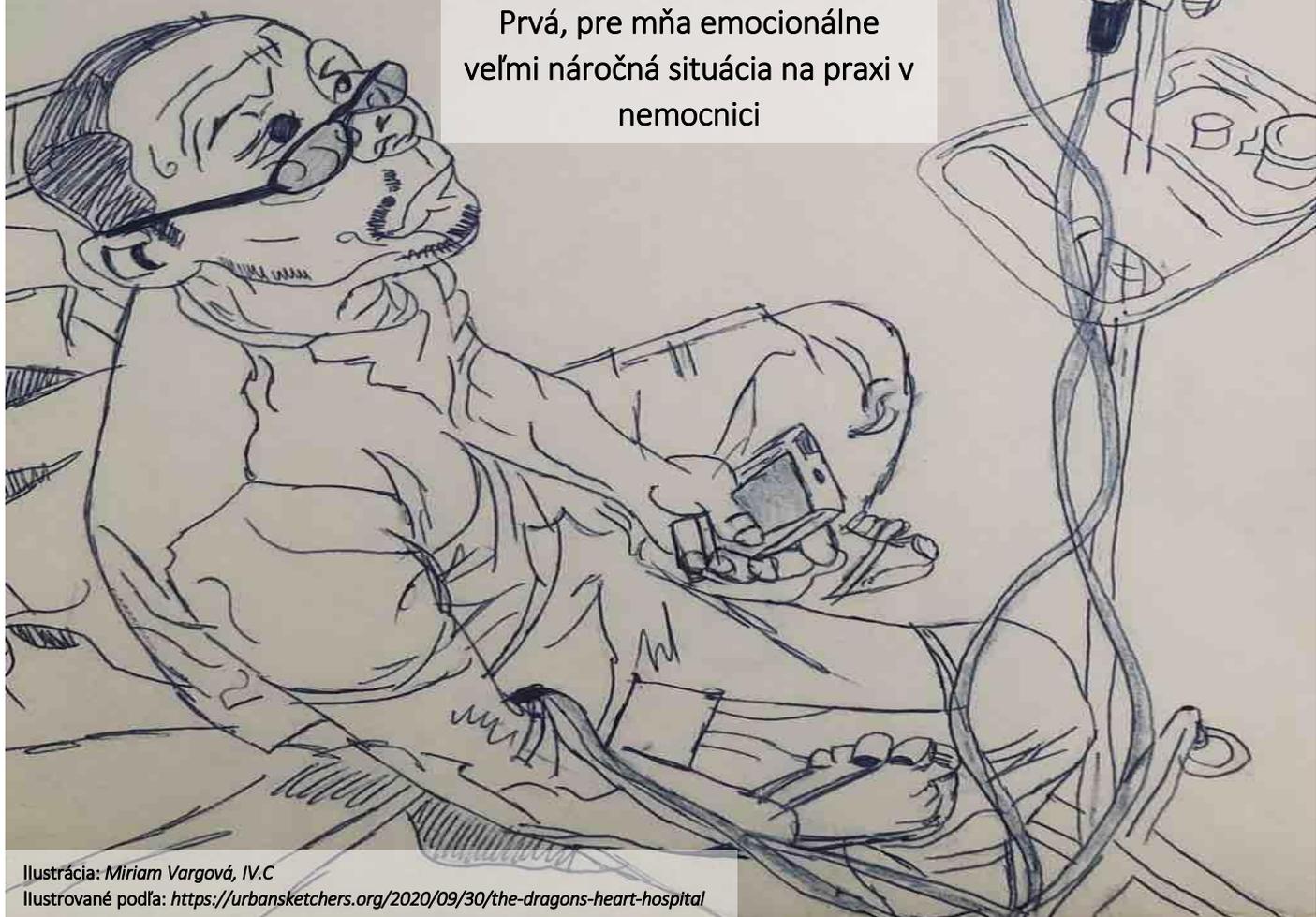
praxi to bolo ešte lepšie ako predtým. Bola som smelšia. Rozprávala som sa s lekármi, so sestrami, odprevádzala som pacientov na vyšetrenia. Najväčšia krása toho dňa bola, keď mi sestra na oddelení povedala: „Prídete mi pomôcť?“ Obzrela som sa po chodbe a nik na nej nebol. Pochopila som, že volá na mňa. Bol to úžasný pocit. Presne tak, ako keď vás pacient osloví – je to krásne. Týmto chcem povedať, že viem, že je to ťažké a že nie každý deň je ružový, ale má to zmysel.

▪ Tímea Sznápková, III.B

Na odbornej klinickej praxi sú aj veľmi náročné chvíle

Môj skutočný príbeh

Prvá, pre mňa emocionálne veľmi náročná situácia na praxi v nemocnici



Ilustrácia: *Miriám Vargová, IV.C*

Ilustrované podľa: <https://urbansketchers.org/2020/09/30/the-dragons-heart-hospital>

Bol ďalší deň. To pre mňa znamenalo ďalšiu prax. „Ďalšie potešenie pre moje srdce“. To som si hovorila pár hodín pred odbornou klinickou praxou. Pamätám si to: Sedela som o štvrtej ráno na posteli so šálkou kávy v ruke. Vonku pršalo, počasie bolo hrozné. Vietor nie a nie utíchnuť. Nachystala som si jedlo do tašky. Išla som pešo, takže čerstvý vzduch mi padol vhod. Bola to pre mňa ranná dávka „facky na prebudenie sa“ ☺. V slúchadlách

mi hrala moja najobľúbenejšia pesnička, ktorá mi dávala dávku adrenalínu do žíl. Ani neviem ako a bola som pred fakultnou nemocnicou. Nádych, výdych a ideme na to. Prezliekla som sa do uniformy a išla som na oddelenie. Tam to funguje stereotypne, čiže po oboznámení s oddelením som vedela, kedy sa čo bude diať a čo treba urobiť. Všetko išlo tak, ako malo, až pokiaľ nebolo počuť veľký tresk v nejakej izbe pacientov. Najprv

som to nevníkala a brala som to len tak, že pacientovi alebo sestre niečo spadlo. Takže žiadna obava v mojej hlave tam nebola. Až pokiaľ som nepočula známy hlas, ktorý hovoril, že potrebuje pomôcť s pacientom. Bola to moja spolužiačka. Moja prvá reakcia bola, samozrejme, ísť jej pomôcť. Nasledovala som ju. Zastali sme pri dverách pacienta, ktorý ležal na zemi. Áno ležal na zemi. Pýtaš sa, čo sa stalo? Moja prvá otázka v hlave bola rovnaká.

Vysvetlil nám, že mu zvonil telefón a on sa chcel len poň natiahnuť, ale pohol sa mu stolík. Postaviť sme ho nemohli. Bol ťažký a potrebovali sme pri sebe aspoň sestru, ktorá by nám pomohla. Nevedeli sme, čo máme robiť. Po chvíli prišla sestra. Po nej prišiel lekár. Zdvihli ho, rázne a

rovno na posteľ. Začali po ňom kričať. Vtedy som sa ja sama asi zarazila viac ako pacient. Nechápala som zvýšený tón, ktorý vychádzal z lekárových úst. Ja som pacienta neskôr snád upokojila. Videla som, že bol psychicky zranený z toho, čo zažil v správaní zdravotníkov. Išla som na chodbu,

kde som povedala svojim spoližiačkam, že mi je ľúto toho pacienta, ktorý spadol. Vtom prišla sestrička a povedala nám, že pacient si za to môže sám. Nechápala som a dodnes nechápem...

▪ Timea Sznápková, III.B

Som tretiačka a zažila som hneď prvý dni na klinickej praxi niečo, keď som si uvedomila, že práca s chorými ľuďmi je veľmi psychicky náročná.

Som študentkou tretieho ročníka na SZŠ. Prax mám ešte len prvý rok, no aj napriek tomu mám už veľa pozitívnych, ale aj negatívnych zážitkov. Každý to pozná, keď nie sme úplne fit a naše nálady kolíšu. Keď sú v takej fáze, keď sa ľudia radšej držia ďaleko. Príde niekto a vybijete si na ňom zlosť, vašu nepohodu a všetko, čo vo vás v tej chvíli voľne víri. V podobnej situácii som bola „obeťou“ ja. Vošla som do izby k pacientovi s cieľom ho otestovať na covid-19. To sa však nekonalo. Pacient na mňa zakričal vulgarizmus a už ma v izbe nebolo. Našťastie tam so mnou bola pani učiteľka, ktorá tento incident počula a aj ho videla. Objasnila mi situáciu a oboznámila ma so zdravotným stavom pacienta. Vtedy som pochopila, že aj keby som zvolila akýkoľvek postup, výsledok by bol rovnaký. Táto skúsenosť mi ukázala, že nie všetko musí ísť hladko hneď na začiatku. Pochopila som, že aj keď sa takáto situácia vyskytne,

netreba utekať a uzatvárať sa. Ľudia nemajú vždy svoj deň a ich nálada a trpezlivosť hlavne počas choroby nemusia byť vždy pozitívne, ako bez nej. Inak sa mi nemocničná prax veľmi páči. Pacienti na oddeleniach sú zvyčajne veľmi milí. Nájdu sa však aj nepríjemní ľudia, u ktorých to spôsobuje hlavne ich zdravotný stav. Môže ich niečo bolieť, Prognóza niekedy nevyzerá najlepšie a množstvo ďalších vecí tiež prispievajú k psychickej nepohode. To môže viesť k agresivite, podráždenosti a nechote spolupracovať. Sme len ľudia a každý má právo na prežívanie svojej bolesti. A my? Jediné, čo môžeme, je tých ľudí pochopiť a stáť pri nich aj po nepríjemnej skúsenosti. Povedzme si úprimne, začiatky bývajú ťažké a s takýmito náročnými situáciami ešte ťažšie. No hlavu hore. Nie ste v tom sami.

▪ svedectvo tretiačky študijného odboru praktická sestra

„Jediné, čo môžeme, je tých ľudí pochopiť a stáť pri nich aj po nepríjemnej skúsenosti.

Povedzme si úprimne, začiatky bývajú ťažké a s takýmito náročnými situáciami ešte ťažšie. No hlavu hore. Nie ste v tom sami...“



Ilustrácia: Diana Gedrová, IV.A

Chcete sa s nami podeliť so svojimi dojmami z odbornej klinickej praxe? Ak áno, napíšte koordinátorom časopisu VITA.

Skúsenosti z OKP od študentov externého štúdia študijného odboru praktická sestra



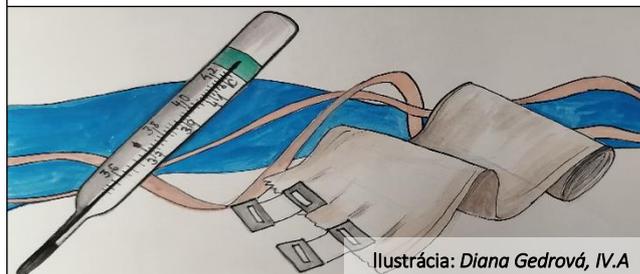
Ilustrácia: Michaela Berdisová, II.C

Vybrali sme si prácu, ktorá je naším poslaním, a je krásne, keď vieme, že ňou pomáhame pri zachraňovaní ľudských životov. Z mojich skúseností na výučbovom pracovisku som zažila zo strany personálu ku pacientom kladný prístup. Vieme, že spôsob komunikácie môže prispieť k pozitívnej duševnej pohode a každá práca, ktorá má pozitíva, môže zdravie podporovať a chrániť. Zlé pracovné podmienky, nízky príjem, vysoké pracovné nároky, zvládanie záťažových situácií môže neraz ovplyvniť vzťah zdravotníka k pacientovi. Z môjho pohľadu a skúsenosti z praxe mi najviac prirástlo k srdcu urologické oddelenie, kde som cítila na pracovisku dostatok pokoja a duševnú pohodu. Mala som pocit, ako keby som bola jedna zo zdravotníčok, ktorá tam pracuje niekoľko rokov. Či už ide o prístup lekára, či zdravotníkov ku pacientovi vždy tam je ľudský prístup a ochota čo najlepšie pomôcť. Vidím, že niekedy je to vyčerpávajúca práca po psychickej a fyzickej stránke. Ak však vládne pochopenie a úcta ku kolegom alebo vzťah pacienta a zdravotníka, je radosť vykonávať toto povolanie. Cítiť to aj z prostredia, že tu prácu vykonávajú srdcom.

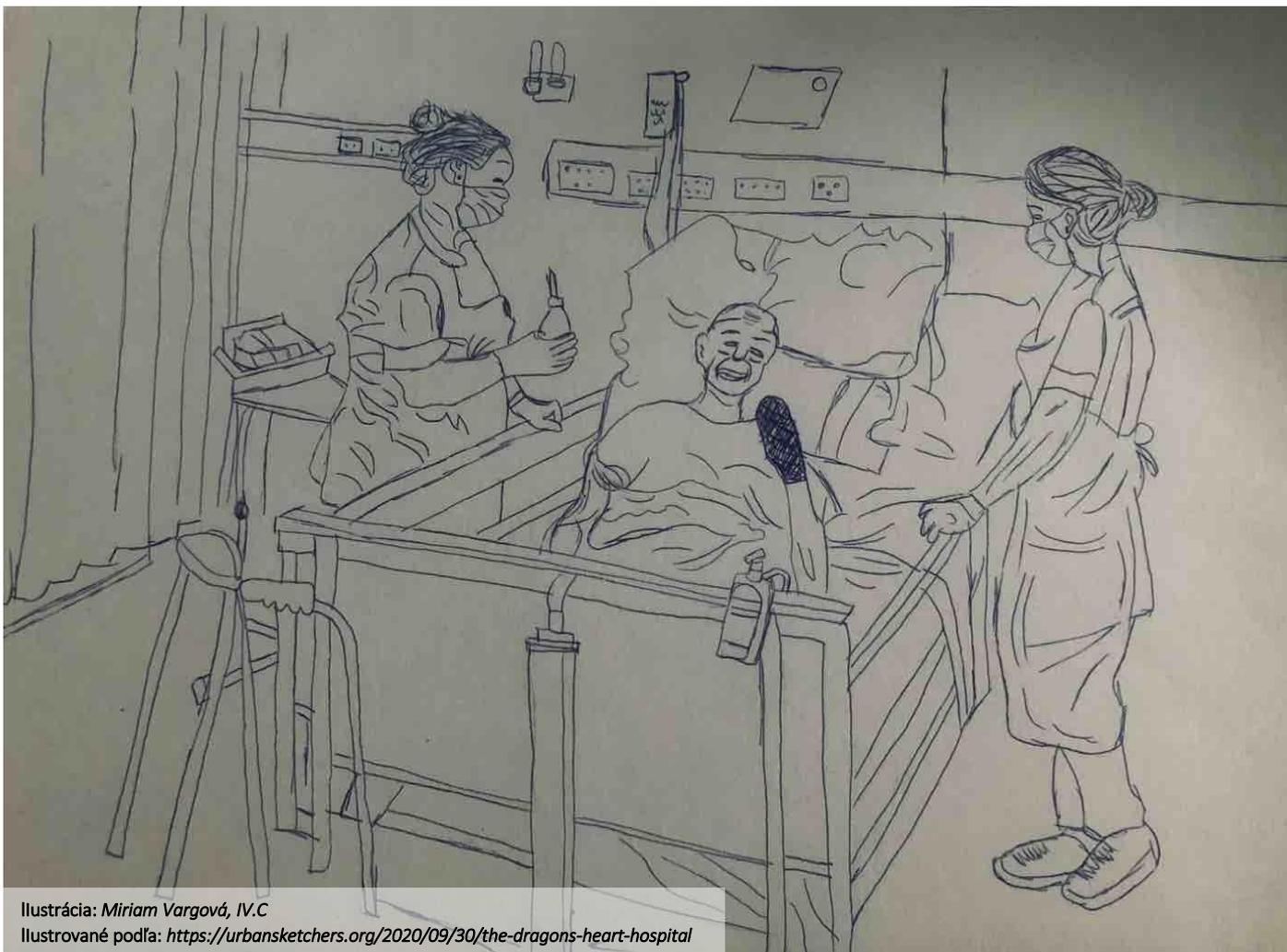
▪ svedectvo študentky externého štúdia

Vnímam pozitíva aj negatíva, či už ide o nemocnicu alebo iné zariadenie. Mala som možnosť pocítiť aj negatívne stránky správania sa personálu k pacientom. Zažila som aj nevhodné zaobchádzanie s pacientom, aj neúctu, bezohľadnosť, ignorovanie. Táto práca si vyžaduje trpezlivosť a veľké srdce. Ten, kto to nemá a nepozná tieto hodnoty, by nemal prácu zdravotníka vykonávať. Naše zdravotníctvo si vyžaduje ľudí, ktorí vnímajú pomoc iným aj bez akejkoľvek odmeny vo svojom vnútri. Nepotrebujú sa ohradzovať rokmi praxe a vzdelaním. Stačí im málo a zároveň tak veľa – srdce na dlani.

▪ svedectvo študentky externého štúdia



Ilustrácia: Diana Gedrová, IV.A



Ilustrácia: *Miriám Vargová, IV.C*

Ilustrované podľa: <https://urbansketchers.org/2020/09/30/the-dragons-heart-hospital>

Moja skúsenosť s praxou v rehabilitačnom centre je výborná. Od prvého dňa bol všetok personál ochotný a ústretový. Ochotne mi ukázali oddelenie, s podrobným vysvetlením, kde sa čo nachádza. Vysvetlili mi, čo bude mojou náplňou práce. Správanie voči sebe ako zamestnanci mali také, že bolo vidieť, že každý si tam každého váži. Nepočula som, aby niekto za chrbtom niekoho ohováral. Prístup k pacientom tam bol trpezlivý a milý. Ak niečomu nerozumiem, bez obáv z výsmechu sa môžem opýtať. Som rada, že je aj iná prax, s akou mám predošlú skúsenosť. Po prvej skúsenosti na inom výučbovom pracovisku som mala pocit, že dobro sa vytratilo nielen medzi ľuďmi v bežnom živote, ale už aj na mieste, kde človek človeka potrebuje, a to v zdravotníckych zariadeniach. Som veriaca a modlím sa každý deň za zdravie a požehnanie a dúfam, že sa nikdy ja ako aj ostatní nedostanú pod ruky niekoho, kto im pomocnú ruku nepodá. Prístup vo vyššie spomínanom rehabilitačnom centre, nielen v ambulancii ale aj na oddelení, je na vysokej ľudskej i profesionálnej úrovni. **ĎAKUJEM!**

- svedectvo študentky externého štúdia

Na prax do jednej z DSS som išla s chuťou a nadšením, no dnes cítim len sklamanie. Na tejto praxi som zažila veľmi málo pozitívneho. Zo všetkých sestier bola len jedna ochotná ukázať mi prácu sestry v DSS. Ostatní zamestnanci boli neochotní až ignorujúci moju osobu na praxi. Ak v DSS nebola prítomná vrchná sestra, zažila som si na svoju adresu aj ohováranie. Nikto mi nepodal pomocnú ruku. Nie som ešte zdravotník, ale mám srdiečko na dlani a som ochotná pomôcť komukoľvek a kdekoľvek. Personál bol miestami až vulgárny a neprofesionálny, nielen medzi sebou, ale hlavne na pacientov. V mnohých prípadoch som zažila nepekné zaobchádzanie, krik a nevšímavosť ku klientom. Vôbec som svoju prax nevnímala ako prax žiaka, ktorý sa má niečo nové naučiť, naberať skúsenosti a vedomosti. V mojom prípade bola som iba akási „plná náhrada za zamestnanca“.

- svedectvo študentky externého štúdia

Chcem pracovať na detskej onkológii. Preto posielam odkaz všetkým, ktorí sa o onkologicky choré deti starajú

Obdivujem ľudí, ktorí si vybrali túto psychicky náročnú cestu, aby mohli pomáhať onkologicky chorým deťom a vkladať do nich denne nádej a pocit, že sa majú na koho obrátiť a nie sú v tom samé. Preto Vám patrí úprimná vďaka za všetky deti a určite aj ich blízkych, ktorým ste akýmkoľvek spôsobom pomohli.

▪ Timea Haníková, II.C

Poznáte niekoho, kto je pre Vás inšpiráciou v tom, čo robí pre deti v nemocnici? Ak áno, dajte nám o ňom vedieť.

Ilustrácia: Júlia Verbovská, II.B

DETI. Sú to poklady každej spoločnosti. Chceme ich vidieť usmiate a radosné. Niekedy však aj trpia. O niektorých ľuďoch, ktorí sa im snažia pomáhať si môžete prečítať v našich rozhovoroch.

Rozhodli sa pomoc chorým deťom prijať ako svoje profesionálne poslanie



ROZHOVOR
s vedúcou sestrou
Oddelenia detskej
hematológie a onkológie
Národného ústavu
detských chorôb
v Bratislave

ROZHOVOR
s profesionálnou
bábko–herečkou
navštevujúcou choré deti
v nemocnici so svojimi
liečivými bábkami

ROZHOVOR
s profesionálnymi
zdravotnými klaunmi

Ilustrácia: Júlia Verbovská, II.B

Ilustrované podľa: <https://www.bing.com/images/search/oncology/teenager/patient>

Aký je život detí a personálu na Klinike detskej hematológie a onkológie NÚDCH v Bratislave



Ilustrácia: archív SZŠ

Rozhovor s vedúcou sestrou Kliniky detskej hematológie a onkológie Národného ústavu detských chorôb /NÚDCH/ v Bratislave Mgr. Luciou Kostickou, ktorá odhaľuje svet zdravotníkov, pre ktorých je ich práca s onkologicky chorými deťmi nie povolaním, ale poslaním.

Rozhodnutie vstúpiť vo svojom profesijnom živote na detskú onkológiu sa asi nerodí u nikoho ľahko. Čo bolo u Vás tým stimulom, pre ktorý ste sa rozhodli ísť pôsobiť na detskú onkológiu?

Jedného dňa, v čase, keď som rozmýšľala, kam budem smerovať svoje kroky ďalej v povolání, som dostala pozvanie na rozhovor s predstaviteľmi tohto pracoviska, ktorí o mne počuli z praxe a sama som bola prekvapená, ako sa zhodujeme v predstavách o ideálnej onkologickej starostlivosti. Keďže som pracovala v detskom hospici a s niektorými deťmi z detskej onkológie som prišla vo svojej práci do kontaktu, vedela som, že klinika sa rozvíja, že sa snažia o ľudský prístup, prinášať prvky starostlivosti zo zahraničia a podobne. Preto rozhodnutie zapojiť sa do výzvy na výberové konanie na vedúcu sestru síce bola pre mňa naozaj veľká výzva a zmena, mala som strach, či to zvládnem a ustojím, ale zároveň som mala nádej, že

môžem prispieť k dobrej práci a určite som bola rada, že mám ešte o čom snívať v zdravotníctve.

Ako vnímate začiatky u Vás, ale aj u iných, ktorí začnú pracovať na detskej onkológii? Na čo sa majú pripraviť?

Vidím, že aj dnešné absolventky, nielen ja vtedy keď som začínala, majú nadšenie, zároveň obavy aké to bude v realite. Veľa vnútorných otázok, čo vlastne bude iné, ako bolo na praxi v škole? A na čo sa pripraviť? Všade v zdravotníctve si potrebujem zachovať svoje svedomie, svoju tvár, prejavovať aspoň základnú ľudskosť, nech sa deje, čo sa deje. To znamená, že potrebujem ustáť každého pacienta, jeho slabé chvíle (keď na mňa kričí, keď plače,...), ani v onkológii nie sú iní ľudia ako inde. Potrebujem mať silu na neho nekričať, aj keď mám pocit krivdy, nemstiť sa mu, že ho napr. nechám dlho čakať, keď sa mi nepáči, ako so mnou jednal. Zároveň potrebujem mať

silu postáť a zdieľať jeho smútok, bolesť či úzkosť, keď ju prejavuje a potrebuje moju oporu. Toto dokážem vtedy, ak sa nastavím na to, že som sa rozhodla túto prácu robiť dobrovoľne, že za ňu nečakám ocenenia, vďaka (pri spravodlivom živote však raz určite príde). Je dobré si občas pripomínať svoje prvotné sny a dôvody, prečo táto práca má zmysel, keď mám zlý deň a každý nový deň beriem ako nový začiatok.

V čom je z Vášho pohľadu práca zdravotníka na detskej onkológii iná oproti iným odborom?

Tu by som asi vyzdvihla časové hľadisko – mnohé liečebné protokoly u našich hospitalizovaných detí sú na mesiace až roky, čiže sa stretávame opakovane a dlho a všetci spolu pozeráme s nádejou na dobrý cieľ. Spoznávame sa za ten čas a nadväzujeme pekné vzťahy. Časom vieme, komu čo prekáža, s čím má problém, čo mu urobí radosť, čo ho rozosmeje.

Interiér Kliniky detskej hematológie a onkológie Národného ústavu detských chorôb v Bratislave



Foto: Dana Stachurová

Ako vnímate prácu s onkologicky chorými deťmi s odstupom času dnes?

Ak som sem prichádzala, bála som sa veľa smútku a plaču a dnes skôr vnímam radosť z drobných pokrokov, vďaka za každý nový deň. Vidím tiež viac do progresu v liečbe, dnes sa medicína v onkológii veľmi orientuje na genetiku a biochémiu a tu očakávame ešte viac možností pomoci do budúcnosti na záchranu nie 8–9 detí z 10, ale všetkých. Onkológia je dnes o nádeji pre všetkých.

Čo je podľa Vás na práci s týmito deťmi najkrajšie?

To, ako sa dokážu radovať z drobností. Obdivujem, aké sú šikovné. Dokážu vyrobiť krásne veci s našimi kolegami, psychológmi. Asi objavovať v každom

to, čo ho baví, čo mu naplňa život počas tohto ťažkého obmedzujúceho obdobia a ako sa rozvíja a rastie nám pred očami.

Ak by Vám dal niekto otázku, prečo by ste nevymenili túto prácu za žiadnu inú, čo by ste mu odpovedali?

Skôr by som to otočila. V každej z prác, kde som pracovala, som bola rada a ten čas bol pre mňa úžasný (onkológia pre dospelých, detský hospic). Viem, že raz príde čas odísť aj z tejto práce a bude to vtedy, keď budem vidieť v ďalšej práci zmysel a tu už budem mať pocit, že som zo seba dala všetko, čo som mohla a chcela odovzdať. Bude to ten správny čas na odovzdanie štafety ďalším, ktorí môžu ďalej priniesť niečo nové.

Čo Vás onkologicky choré deti

naučili a určite neustále učia?

Nevzdávať sa za žiadnu cenu. Bojovať a mať nádej. Vstať po každom páde a zlyhaní a skúšať ísť ďalej. Tešiť sa na koniec cesty, snívať.

Čo je na tejto práci podľa Vás najnáročnejšie a ten, kto vstupuje pracovať na detskú onkológiu by to mal zvládať?

Najnáročnejšie v živote je zvládnuť a zvládať sám seba. Rada privítam medzi nami zrelých, samostatných a milých ľudí, kreatívnych, ústretových a plných optimizmu, pochopenia, schopných podporiť druhých. Ľudí schopných sa neustále učiť, zaujímajúcich sa o nové veci. Do budúcnosti mám nádej, že sestry budú ovládať aspoň 1 svetový jazyk, aby sa mohli stretávať a vzdelávať aj medzinárodne.

Vieme, že 80 % onkologicky chorých detí už dnešná medicína dokáže vyliečiť. Ak je však prognóza taká, že viete, že dieťa zomrie, ako vyzerá starostlivosť o neho v posledných dňoch jeho zomierania?

Našťastie toto je už veľmi zriedkavá situácia a je náročná nielen pre rodinu a dieťa, ale aj pre nás zdravotníkov. Snažíme sa vtedy si priblížiť, čo by sme v takej chvíli chceli my sami, snažíme sa to otvárať v tíme a aj s celou rodinou, čo si želajú v tomto čase oni. Vo všetko, čo sa dá splniť, sa snažíme vyjsť v ústrety. Ak je ich cieľom byť v posledné dni doma, snažíme sa pre to urobiť všetko. Spolupracujeme s detským hospicom. Ak chcú zostať s nami a je to pre nich záruka istoty, podáme im pomocnú ruku. Pozývame ich a povzbudzujeme aj k tomu, aby pozvali každého, pre koho je rozlúčenie alebo posled-

„Očakávame ešte viac možností pomoci do budúcnosti na záchranu nie 8–9 detí z 10, ale všetkých. Onkológia je dnes o nádeji pre všetkých.“

Moja báseň pre všetky choré deti

Noci sú chladnejšie, ulice prázdnejšie,
vy ste na izbe a z okna hľadíte?

Ste sami, či ste s niekým?

Vo vnútri cítite sa obklopený ničím.

Vzduch cítite, len keď otvoríte okná,

Ó, aká tá príroda je krásna.

Túžite vyjsť von, započuť nachvíľu kostolný zvon.

Chytať tie listy či ľahnúť si na trávnu,
to ticho na izbe zamotáva vám hlavu.

Na izbe zavretí ležíte na posteli,

pýtate sa, prečo zavretí ste práve vy?

Zdravie vám nedovolí ísť von na vzduch,
chcete počuť ten mestský ruch.

Tie deti s rodičmi, čo smejú sa do neba.

Tak veľmi chceli by ste tam vidieť seba.

A tak vám prajem, aby vaše trápenie čím skôr pominulo,
a aby už len na to dobré sa spomínalo.

▪ Vanesa Karabinošová, IV.D

Foto: archív neziskovej organizácie „Deťom s rakovinou“

né stretnutie dôležité. Necháme rodinu spolu aj v noci. Snažíme sa ich nevyrušovať, ale zabezpečiť všetko potrebné. Máme v tíme psychológov, muzikoterapeutku, aj sestru – nemocničnú kaplánu, ktorá ich v tom čase úzko sprevádza a komunikuje s nami o dôležitých veciach, ktoré by pomohli v posledných chvíľach a pomáha aj nám vyrovnať sa so sklamaním, že sme nedokázali urobiť zázrak. Sestry sú pre mňa vtedy ako anjeli, starajú sa s láskou a je to taký čas stíšenia, záдумčivosti a citlivého podávania toho, čo podľa lekára môže uľahčiť dieťaťu stav a všetko, čo naopak obťažuje a pomaly ruší, aby kvalita života, aj keď zhasínajúceho, bola čo najvyššia a v kruhu najbližších.

Ako podľa Vašich skúseností zvládajú staršie deti proces cesty ťažkým ochorením, ak toto ochorenie smeruje k úmrtiu?

Stretla som sa v živote s niekoľkými takýmito deťmi. Nechcem, aby ste si mysleli, že viem o tom všetko. Skôr by som povedala, že neexistuje pravidlo, ako to tieto deti alebo mladí ľudia majú. Predstavte si kolektív v triede na strednej škole: Každý v ňom má inú povahu, prežívanie, správanie, reagovanie na situácie. Tak je to aj pri ťažkom ochorení. Každý si vyberá, komu sa zdôverí alebo nie. Občas sú aj situácie, keď sa mladý človek rozhodne, ako by chcel stráviť čas, ktorý predpokladá, že má. Nieкто je rád, keď je doma a medzi svojimi a nerieši to a nechce nič vedieť.

Alebo nie navonok. Sú také deti, ktoré sa chcú stretávať s kamarátmi, spolužiakmi, blízkymi ľuďmi. Niektorí hovoria o svojich pocitoch, niektorí menej. Dôležité je vtedy počuť, čo takýto mladý človek naozaj potrebuje.

Ako si vzájomne v psychicky náročných chvíľach, ktoré prináša táto práca, medzi sebou pomáhate?

Snažíme sa o tom, čo sa deje, otvorene hovoriť. Od vizity cez osobné stretnutia, máme paliatívne semináre ako súčasť sústavného vzdelávania, podporujeme sa navzájom oceňovaním, pochvalou, keď sa niečo pekné udeje. Podporujeme kolegov, pred ktorými je náročná služba, aby to zvládli aj slovné, aj tým, že za nimi stojíme. V neistote sa

„Tieto deti ma naučili nevzdávať sa za žiadnu cenu. Bojovať a mať nádej. Vstať po každom páde a zlyhaní a skúšať ísť ďalej.“

Interiér Kliniky detskej hematológie a onkológie Národného ústavu detských chorôb v Bratislave



Foto: Dana Stachurová

sa snažíme odhaľovať argumenty pre a proti každej situácii, aké sú možné riešenia.

Vieme, že si vzájomne pomáhate v multidisciplinárnom tíme. Ako vyzerá na detskej onkológii táto spolupráca?

Trošku som to spomenula už vyššie v otázkach, ale aby som to komplexne vymenovala, jeden náš tím počas jedného bežného dňa tvoria traja až štyria lekári, dve až tri sestry pri lôžku, jedna prevážová sestra, jedna staničná sestra, jedna zdravotnícka asistentka, jeden sanitár v dennej a jeden v krátkej službe, psychológ, kaplánka, zamestnanci neziskovej organizácie Deťom s rakovinou n. o., pedagógovia – ZŠ, MŠ, ŠK. Je tu nepretržite prítom-

ný jeden rodič pri svojom dieťati. Navštevuje nás denne rehabilitačný asistent, konziliárni lekári, diétna sestra podľa potreby, sociálny pracovník raz týždenne a podľa potreby. Každý zastupuje v práci svoju oblasť a navzájom sa prepájame počas odovzdávania informácií a vizít, aby sme našli najlepšiu cestu každému pacientovi.

Kto Vám môže prísť pomáhať ako dobrovoľník a aká by mohla byť táto jeho pomoc?

Dobrovoľníkov zastrešujú a vzdelávajú organizácie spolupracujúce s našou klinikou, my sami dobrovoľníkov nekoordinujeme. Chodia sa s deťmi zahrať, zašportovať si, organizujú zaujímavé alebo vzdelávacie programy. Or-

ganizácia Deťom s rakovinou, ktorú pri našom oddelení založili rodičia chorých detí, spolupracuje s dobrovoľníkmi spôsobom výziev na svojej stránke, keď treba s niečím pomôcť, čo sa odvíja od konkrétnej situácie. Napríklad teraz budeme mať Slávnosť pre vyliečené deti a tam budú dobrovoľníci pomáhať pri registrácii hostí a rodín, koordinovať ich, zabezpečovať plynulý priebeh tejto slávnosti, ktorá je celodenná a nabitá zaujímavým motivačným programom pre ďalší život detí po liečbe. Ako dobrovoľníci sa zapájajú aj naši zamestnanci. Je to už 7. ročník a vždy nádherné podujatie.

Kedy je na detskej onkológii veľká radosť?

„Je dobré si občas pripomínať svoje prvotné sny a dôvody, prečo táto práca má zmysel. Každý nový deň beriem ako nový začiatok.“



Foto: archív neziskovej organizácie „Deťom s rakovinou“

Pri každom dobrom výsledku (odbery, vyšetrenia,...) a najviac vtedy, keď oznamujeme: „Môžete ísť domov.“ ☺

Môžete nám prezradiť, aká situácia na detskej onkológii sa tak zapísala do Vášho srdca, že tam ostane uložená navždy a utvrdila Vás vo Vašom povolaní?

Nie je len jedna ☺, deti prichádzajú aj s rodičmi sa ukázať, ako sa im darí po skončení liečby, posielajú maturitné oznámenia, pozdravy, svadobné oznámenia a pochvália sa aj vlastnými deťmi. Každá spätná väzba a vyjadrenie vďaky je pre nás vzácna. **Čo by ste poradili tým, ktorí uvažujú, že by po ukončení štúdia pôsobili na detskej onkológii, ale**

napríklad váhajú, či „do toho ísť...“?

Chodte za svojím snom, je to to najúžasnejšie, pre čo sa dá v živote rozhodnúť, je to niekedy dobrodružná cesta, ale bez jej preskúmania sa nikdy nedozviete, aké by to bolo, keby...

Na záver Vás chceme poprosiť o Váš odkaz pre žiakov Strednej zdravotníckej školy v Prešove.

Želám každému študentovi, aby našiel v pracovnom živote pracoviisko a kolegov, s ktorými bude na jednej vlne a bude môcť realizovať všetko, čo sa naučil a čo môže pomôcť zlepšiť život chorým ľuďom okolo nás. Pretože pocit, že môžem pomôcť a aj to dokážem urobiť, je neuve-

riteľne dobýjajúci a dávajúci nám zdravotníkom zmysel, ktorý v mnohých iných zamestnaniach ľudia nemajú, no všetci ho k životu potrebujeme. A veľa šťastia v plnení snov!

- Ďakujeme za rozhovor

Tento rozhovor vznikol vďaka návšteve Kliniky detskej hematológie a onkológie NUDCH v Bratislave. Ďakujem vedúcej sestre za čas, ktorý mi venovala, za sprevádzanie klinikou, možnosť fotografovania a všetky inšpirácie.

- Dana Stachurová

„Rada privítam medzi nami zrelých, samostatných a milých ľudí, kreatívnych, ústretových a plných optimizmu, pochopenia, schopných podporiť druhých.“

KLINIKA DETSKEJ HEMATOLÓGIE A ONKOLÓGIE

„Dobrovoľníkov zastrešujú a vzdelávajú organizácie spolupracujúce s našou klinikou. My sami dobrovoľníkov nekoordinujeme. Chodia sa s deťmi zahrať.“



Foto: Dana Stachurová

Chcem pracovať na detskej onkológii. Preto chcem niečo odkázať všetkým deťom, ktoré sa liečia na detskej onkológii

Nevieme si ani predstaviť, akými pocitmi si momentálne prechádzate, ale chcela by som, aby ste prijali aspoň týchto pár slov povzbudenia. Viem, že žiadne slová nevynahradia tie všetky zážitky a detské radosti, o ktoré ste kvôli chorobe prišli. V našich očiach budete stále hrdinovia, ktorí neprestávajú bojovať, takže nikdy nestrácajte nádej. Záznaky sa dejú všade každý jeden deň.

▪ Timea Haníková, II.C

„Podporujeme sa navzájom oceňovaním, pochvalou, ak sa niečo pekné udeje. Podporujeme kolegov, pred ktorými je náročná služba, aby to zvládli aj slovné, aj tým, že za nimi stojíme.“

„Pocit, že môžem pomôcť a aj to dokážem urobiť je neuveriteľne dobíjajúci a dávajúci nám zdravotníkom zmysel.“

Ked' umenie podávané s láskou pomáha liečiť ťažko choré deti



Foto: archív Janky Segešovej

Rozhovor o tom, ako s láskou podávaná dramaterapia a muzikoterapia pomáha ťažko chorým deťom

Mgr. Janka Segešová vyštudovala Divadelnú fakultu Akadémie múzických umení v Prahe a v súčasnosti sa venuje v detských nemocniciach deťom v aktivite, ktorá je v prostredí Slovenska jej unikátnym dielom. Hraním svojho divadla s hernými bábkami pomáha odpútať ťažko choré deti od reality choroby a nemocnice. Zvlášť unikátna je táto jej aktivita na pracovisku detskej onkológie. Najčastejšie ju možno vidieť v Národnom ústave detských chorôb v Bratislave. V rozhovore približuje, ako vznikol tento nápad a ako v súčasnosti pôsobí u „svojich nemocničných detí“.

Ako vznikol nápad venovať sa prostredníctvom divadielka s hernými bábkami chorým deťom v bratislavskej detskej nemocnici?

Bolo to dávno... Na začiatku som v sebe odhalila DAR – venovať sa s láskou ľuďom, ktorí to potrebujú. V rámci vysokej školy (DAMU – Praha, bábkoherectvo...) som sa stala "pozorovateľkou". Osud ma priviedol aj ku mentálne a zdravotne postihnutým ľuďom. Naše stretnutia som naplnila dramaterapeutickým prístupom. (Bratislava: Lepší svet, Rusutec a iné...) V roku 2010 ma oslovili spolužiaci z OZ Loutky v nemocnici, či by som mohla spolu s nimi založiť na Slovensku OZ Bábky v nemocnici. Po kladnom prijatí sa mi veľmi zmenil život. Stala som sa otvorenejším človekom a začala som citlivejšie pristupovať k bolestiam aj problémom detí i dospelých.

Ako sa pripravujete na návštevu chorých detí v nemocnici?

Príprava na návštevu prebieha

dôsledne: čistý kostým, Orfove hudobné nástroje či aspoň 2 bábkové divadlá, dary (omaľovanky, CD, knihy) a 🌞👍 šťastnú náladu 🦋💕. Ako dramaterapeuti, muzikoterapeuti si musíme pripraviť detské aj mládežnícke ľudové piesne. Používame hudobné nástroje: elektrický klavír, ukulele, gitaru aj husle. Po rokoch sa musia bábky opravovať a kufre obnovovať. 🌸🍀🌸🍀

Ako prebieha návšteva týchto detí. Máte pri tom aj pomocníkov?

Už 11 rokov pracuje naše OZ Bábky v nemocnici po celom Slovensku. Existuje v rámci našich návštev určitá forma, ktorú sa snažíme dodržiavať. Navštevujú sa všetky oddelenia, chodíme vo dvojici. Jeden z nás môže byť aj hudobník aj herec. Zo začiatku sa zoznamujeme, potom ponúkame im blízke piesne, či detské alebo mládežnícke. Sú aj pacienti, ktorí sa radi predvedú svojimi práve vymyslenými pies-

ňami. Vždy im ponúkame na osvieženie piesne, naše hudobné nástroje. Ďalej pokračujeme v návšteve divadelným predstavením. Ak je detí viac, vyberú si z dvoch názvov divadiel. Samozrejme ak sú malé detičky, hráme len krátke úryvky, napr. Danka a Janka, Psíček a mačička, Červená čiapočka, O neposlušných kozliatkach, Africká nemocnica, Kamaráti žabiaci Kvak a Člup. Celé predstavenia sú bábkové, vytvorené profesionálnymi scénografmi. Každého predstavenia sa môžu zúčastniť aj samotní pacienti. Dramaterapia je na tom postavená – je to medicína hrou. Na záver návštevy darujeme pacientom naše omaľovanky aj CD s našimi hranými rozprávkami ako spomienku na naše stretnutie. Pomocníkov nemáme.

Priamy kontakt, zvlášť s ťažko chorými deťmi v nemocnici je určite psychicky náročný. Čo je pre Vás na tejto práci najťažšie?

Po 11-ročnej skúsenosti sa

trošku inak pozerám a prijímam stretnutie s veľmi chorými deťmi. Naozaj silná láska ku akémukoľvek človeku a dieťaťu akoby vo mne uvoľní napätie a krátka spomienka na nebo mi dáva o to väčšiu silu ponúknuť pacientovi na lôžku alebo inak uzatvorenému a v priateľskej nálade sa s ním rozprávať, spievať. V tú chvíľu pomôže krátke divadielko s Tuleňom, ktorý sa rád túli, s mačičkou, ktorá rada mojká deti :-). Rodičia sú vďační za akúkoľvek návštevu.

Pôsobíte aj na detskej onkológii. Ak idete tam, v čom vnímate rozdiel oproti iným oddeleniam nemocnice?

Na detskej onkológii sa na prvý dojem cítite ako v prostredí zotavovne. O každé jedno dieťa sa perfektne starajú sestry aj doktori. My poväčšine hrávame pre malých aj väčších pacientov v herni. Akoby sme ich vylákali z ich izieb a otvorili možnosti no-

vých priateľských, nepoznaných vzťahov. Našími piesňami aj bábkovými rozprávkami ich unášame do detského sveta FANTÁZIE, ale aj keď vstupujeme do izbičiek, improvizujeme s bábkami (psíkom a mačičkou, žabiakom Kvakom aj s Čľupom). Nastáva príjemný čas dramaterapie. Deti sa zaľúbia do bábkových postavičiek a očakávajú nás na druhý, tretí týždeň. Aj rodičia sú veľmi vďační. Do herni často prichádzajú na kolieskovej stoličke držiac si práve nutné odoberané vitamíny, infúzie do tela. Pri prvom kroku na onkologické oddelenie ja ako veriaca katolíčka volám na pomoc tú, ktorú my katolíci máme ako Nebeskú Matku.



Čo bolo pre Vás zatiaľ najhlbšou, alebo najdojímavejšou chvíľou pri návštevách chorých detí v nemocnici?

V Bratislave na jednom z detských oddelení na Kramároch asi

pred tromi rokmi sme v jednej izbe navštívili Patrika, ktorý mal asi deväť rokov. Bol napojený na sledovanie krvného tlaku a rytmu srdiečka, ale mal aj na pohľad nepríjemne šedú farbu. Mamička sa s ním dohadovala na výbere piesní, ktoré si zaspievame a on nás potom sprevádzal hudobnými akustickými nástrojmi. Na záver sme mu zaďakovali a popriali mu ešte veľa zdravíčka s našim darčekom. Mamička nás nasledovala už mimo izbu len nám povedala, že sa Patrik pred tromi týždňami zobudil z kómy. Lekári už rodičov pripravili na to najhoršie, ale verím, že práve vďaka každodennej láskavej starostlivosti a modlitbám celej dediny aj jeho sestry dvojčičky sa prebudil z kómy a je s nami. Teraz žije ako každé iné dieťa!!! Je zdravý.

Čo by ste odporúčali tým, ktorí by sa aj takouto formou chceli venovať chorým deťom?



Foto: archív Janky Segešovej



Foto: archív Janky Segešovej



Terapeuti – animátori by mali mať v sebe veľkú „zásobu“ priateľstva a tým aj ochotu vstúpiť do nepoznaných vzťahov s deťmi. Mali by mať pri sebe „kufriček prekvapení“, ktorým by deti potešili aj odvrátili bolesť v chorobách a mysleli na dobrý koniec...:-) Vtipne uzdravovať – hravou medicínou, uzdravovať malých pacientov!



Môžete nám poslať odkaz pre žiakov Strednej zdravotníckej školy v Prešove?

Myslím, že už len Vaše rozhodnutie – študovať na strednej zdravotníckej škole je krok ku najvznešenejšej myšlienke – pomáhať ľuďom v ich zdravotnom stave. Ja ako divadelníčka pre deti som nikdy netušila, že divadelnou – dramaterapeutickou formou budem môcť pomáhať chorým deťom. 😊 Veľmi si Vás vážim. Priateľstvo a tolerancia nadovšetko. 🌸

▪ Dana Stachurová

Janke Segešovej ďakujeme za rozhovor a fotografie z osobného archívu

„Naozaj silná láska ku akémukoľvek človeku a dieťaťu akoby vo mne uvoľní napätie a krátka spomienka na nebo mi dáva o to väčšiu silu ponúknuť pacientovi na lôžku alebo inak uzatvorenému a v priateľskej nálade sa s ním rozprávať, spievať.“



Ilustrácia: Lucia Kovalová, III.C

Viac o práci Janky Segešovej a prinášaní radosti hospitalizovaným deťom v detských nemocniciach si môžete prečítať na web-stránke

www.babkynemocnici.sk

alebo pozrieť na YouTube v niektorom z 12 dielov divadelného seriálu

**Priatelia žabiaci
Kvak a Čľup,**

prípadne si pozrieť a vypočuť si CD album

Rozprávková medicína.

„Akoby sme ich vylákali z ich izieb a otvorili možnosti nových priateľských – nepoznaných vzťahov. Našimi piesňami aj bábkovými rozprávkami ich unášame do detského sveta 👍
FANTÁZIE.“



Čo ste ešte ne/počuli o zdravotných klaunoch



Foto: archív Borisa Srníka

Rozhovor s Borisom Srníkom, ktorý je profesionálnym zdravotným klaunom. Svoje poslanie našiel v tom, že pravidelne prichádza k chorým deťom do nemocníc. Snaží sa im priniesť trochu radosti, aby aspoň na chvíľu zabudli na to, že sú v nemocnici. V rozhovore sa dozviete veľa zaujímavých vecí, ktoré ste o profesionálnych zdravotných klaunoch ešte nevedeli.

Prečo ste sa rozhodli stať sa zdravotným klaunom?

Kamarát, ktorého som poznal, už robil klauna v Bratislave a oslovil ma, či nechcem prísť na konkurz. Keď mi však vysvetlil, o čo ide, zľakol som sa. Nevedel som si predstaviť, že by som také čosi vedel robiť. Úprimne priznám, bál som sa vidieť choré deti a ich utrpenie. Zhruba po dvoch rokoch sa zasa ozval, či by som to predsa len neskúsil, hľadajú totiž klaunov pre východné Slovensko. Bolo to v roku 2008 a ja som mal rozbehnutú kariéru v prešovskom divadle. Bol som už zrelší, skúsenejší, preto som sa rozhodol, že pôjdem na konkurz a uvidím. Už vtedy som vedel, že aj samotný výberový proces je veľmi náročný a prejde ním len malá časť uchádzačov.

O zdravotných klaunoch nie je veľmi známe, že ich práca v nemocnici nie je dobrovoľníctvo, ale je to ich povolanie, ktorému sa

sa venujú „naplno“. Ako po Vašom rozhodnutí pokračovala cesta k tejto profesii?

Výberový proces vo forme workshopu viedol Gary Edwards, zakladateľ združenia ČERVENÝ NOS Clowndoctors na Slovensku. Prišlo nás tam vtedy asi tridsať, na konci sme zostali štyria. Asi sa to nezdá, ale ono to nie je jednoduché. Neviete, na čo sa máte pripraviť, čo vás čaká. Teraz s odstupom času viem, že človek to musí mať v sebe, musí byť empatický, citlivý, musí mať zmysel pre humor, nesmie sa hanbiť, musí vedieť zo seba niečo ponúknuť, musí si vedieť nechať zo seba urobiť žarty, nesmie sa na nič uraziť. To všetko z nás počas konkurzu doloval Gary Edwards. Hľadal v nás niečo zaujímavé. Donútil nás pritom v sebe nájsť druhé ja. Lebo aj Doktor Citrón je niekto úplne iný, jeho život žijem.

On má svoj príbeh, svoj charakter, hoci niektoré jeho vlastnosti vychádzajú z mojich.

Ako prebieha profesionálna príprava zdravotného klauna pred tým, ako začne pôsobiť na detských oddeleniach?

Výberovým workshopom vzdelávanie nás profesionálnych zdravotných klaunov len začína. Prvý rok je pre nových klaunov veľmi intenzívny v oblasti vzdelávania. Už pred prvou klauniádou treba absolvovať nielen umelecké workshopy pre začínajúcich zdravotných klaunov, ale aj prednášky o fungovaní združenia a programov pre jednotlivé cieľové skupiny, o hygienických zásadách v zdravotníckych zariadeniach, či základy týkajúce sa bezpečnostnej politiky ochrany detí a zraniteľných osôb. Následne sú počas niekoľkých klauniád len pozorovateľmi, neskôr v klauniádach

„Bál som sa vidieť choré deti a ich utrpenie.“



Foto: archív Borisa Srníka

Výberový proces vo forme workshopu viedol Gary Edwards, zakladateľ združenia ČERVENÝ NOS Clowdoctors na Slovensku. Prišlo nás tam vtedy asi tridsať, na konci sme zostali štyria. Asi sa to nezdá, ale ono to nie je jednoduché.“

vystupujú v role tzv. tretieho klauna v spoločnosti dvojice skúsených kolegov. A keď začnú klaunovať ako súčasť klaunskej dvojice (ako je to pre klauniády Červeného nosa typické), klaunujú často pod dohľadom skúseného kouča.

Aké podmienky musí splniť ten, kto chce pracovať s chorými deťmi ako zdravotný klaun?

Zdravotným klaunom nemusia byť len herci, hoci herecký talent je určite potrebný. Podmienkou je vek nad 23 rokov a dobrý zdravotný stav. Vítané sú skúsenosti z oblasti dramatického umenia, hudobný talent, prirodzený vľúdny vzťah k ľuďom a humor. Klaun musí byť empatický a vnímavý voči trápeniu, ale zároveň odolný a nepripustiť si utrpenie príliš, aby dokázal robiť svoju

prácu.

Zdravotný klaun musí vedieť veľmi spontánne komunikovať s chorými deťmi v nemocnici. Ako sa to učí, aby zvládol každú takúto situáciu?

Naše klauniády sú založené na improvizácii, nemáme nacvičené scénky ako v divadle. Vždy musíme vycítiť aktuálnu atmosféru na izbe a pokúsiť sa zmeniť ju – zlepšiť, odľahčiť. Musíme odhadnúť, čo by mohlo na malého pacienta či rodiča zafungovať práve v tej chvíli na tom mieste. Nemusí to vyjsť na prvý pokus, ale my sa nevzdávame a vo väčšine prípadov sme úspešní. Keďže je to o improvizácii a empatii, musíme sa o to viac vzdelávať, pripravovať a pracovať na sebe a svojom klaunskom charaktere celý život. Nielen v oblasti klaun-

ského umenia, kde sa učíme rôzne klaunské princípy, ale aj v oblasti komunikácie, psychológie, sociológie, či zdravotvedy. A najdôležitejšie pre zvládanie jednotlivých situácií je klaunovanie a nadobudnuté skúsenosti, samozrejme.

Aká situácia, ktorú ste v nemocnici zažili Vás tak oslovila, že na ňu stále spomínate a budete ešte dlho spomínať?

V nemocnici som zažil množstvo situácií, na ktoré nezabudnem. Čo bolo pre mňa však asi najmotívnejšie, bolo stretnutie s našimi pacientkami po približne 10 rokoch na jednej akcii OZ, ktoré pomáha rodinám onkologických pacientov, kde sme boli ako klauni. Tam za mnou začali chodiť tínedžeri, ktorí mali od 15 do 18 rokov. Ja som si ich nepamätal, lebo keď som za nimi chodil, mali 5–7 rokov. Volali na mňa Doktor Citrón, objímali ma, roz-

„Keďže je to o improvizácii a empatii, musíme sa o to viac vzdelávať, pripravovať a pracovať na sebe.“



Foto: Dana Stachurová

právali mi spomienky na mňa, ako sa na mňa tešili. Ja som si niektoré situácie vôbec nepamätal, ale tie deti ich rozprávali, akoby sa stali pred týždňom. Opäť som si tam uvedomil, aká je naša práca zdravotného klauna potrebná. Bolo to veľmi krásne stretnutie, na ktoré nezabudnem.

Vieme, čo je na tejto práci krásne, ale čo je podľa Vás na tejto práci najťažšie? Kedy je aj zdravotnému klaunovi smutno?

Hoci ma počas klauniád chráni môj červený nos a snažím sa byť nad vecou, aby som mohol skutočne rozdávať radosť a nepohltili ma moje pocity ako smútok, frustrácia či pocit bezmocnosti, predsa len sa stáva, že niektoré momenty ma dostanú, aj keď to nemôžem dať ako klaun najavo. Napríklad, keď sa dozviem, že zomrelo niektoré dieťaťko, ktoré sme dlho navštevovali či už v nemocnici alebo v domácnosti. Združenie Červený nos nám v takých situáciách ponúka odbornú psychologickú pomoc ako prevenciu pred vyhovením či inými

ťažkosťami, ktoré by mohli nastať v ťažkých chvíľach. Ja som túto pomoc zatiaľ nemusel využiť, smútok a stres zaháňam napríklad pri športe.

Môžete nám opísať, ako vyzerá jeden pracovný týždeň v práci zdravotného klauna?

Klaunovanie je práca, ktorá sa nedá robiť na plný úväzok, keďže je, ako som už povedal, psychicky náročná. Združenie nám nastavilo aj maximálny počet klauniád za mesiac. Ja napríklad klaunujem priemerne 2 až 3-krát do týždňa, pričom 1 klauniáda trvá intenzívne 2 až 3 hodiny, v závislosti od veľkosti oddelenia. Klaunské návštevy sa konajú obvykle v popoludňajších hodinách. Keďže som hercom DJZ v Prešove, dopoludnia máme zvyčajne divadelnú skúšku, večer bývajú predstavenia.

Ako si vyberáte kde a kedy pôjdete do akej nemocnice a na aké detské oddelenie?

V tíme nás je vyše 60 profesionálnych zdravotných klaunov rozdelených primárne do 4 regiónov, v ktorých pôsobíme. Pravidelne navštevujeme takmer všetky nemocnice s detskými oddeleniami po celom Slovensku a tiež približne 30 seniorských zariadení. Niektoré oddelenia navštevujeme 1 až 2-krát do týždňa, niektoré 1 až 2-krát do mesiaca. Pravidelnosť, na ktorej si veľmi zakladáme, je dôležitá pre deti, najmä tie, ktoré sú hospitalizované dlhšie. Takže deti vedia, že na oddelenie chodíme napr. každý utorok. Plánovanie klaunských dvojíc na konkrétnu návštevu pripravujú regionálne koordinátorky na každý mesiac vopred. Okrem týchto pravidelných návštev máme aj špeciálne pro-

gramy – navštevujem napr. deti v paliatívnej domácej starostlivosti, ale aj žiakov s ťažkým a kombinovaným postihnutím v špeciálnych školách.

V čom Vám môžu zdravotníci pomáhať?

Každá klauniáda začína práve v miestnosti sestier. Sú pre nás klaunov dôležitým partnerom. Od nich sa dozvieme dôležité informácie, ktoré potrebujeme k našej práci – koľko detí je práve na oddelení, kde je naša klaunská vizita najviac potrebná, či nás netreba pri nejakom zákroku (napr. zavedenie infúzie), ako sa aktuálne malí pacienti cítia, ale aj to, kde treba byť z nejakého dôvodu opatrnejší – napr. ak je pacient po operácii, musíme byť striedmejším v rozosmievaní, aby si kvôli smiechu nepotrhal stehy. Tiež nás môžu upozorniť, kde neotvárať napríklad tému jedla, ak ide o pacientov s poruchami prijímania stravy. Bez takýchto informácií by sme mohli viac ublížiť než pomôcť. Sestričky taktiež vnímajú klaunov ako svojich kolegov, ktorí im pomáhajú odľahčiť niektoré náročné situácie a zlepšením psychického rozpoloženia môžu prispieť aj k lepšiemu priebehu liečby u pacienta.

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

Študentov srdečne pozdravujem, vybrali si ťažkú a veľmi potrebnú profesiu. Práca s ľuďmi je veľmi náročná a práca s ľuďmi, ktorí majú podlomené zdravie, je ešte náročnejšia. Tak im prajem veľa síl v štúdiu, aby ich budúce povolanie napĺňalo a aby nezažili na úsmev, pretože s úsmevom ide všetko ľahšie. Samozrejme prajem krásne Vianoce!

„...predsa len sa stáva, že niektoré momenty ma dostanú, aj keď to nemôžem dať ako klaun najavo.“

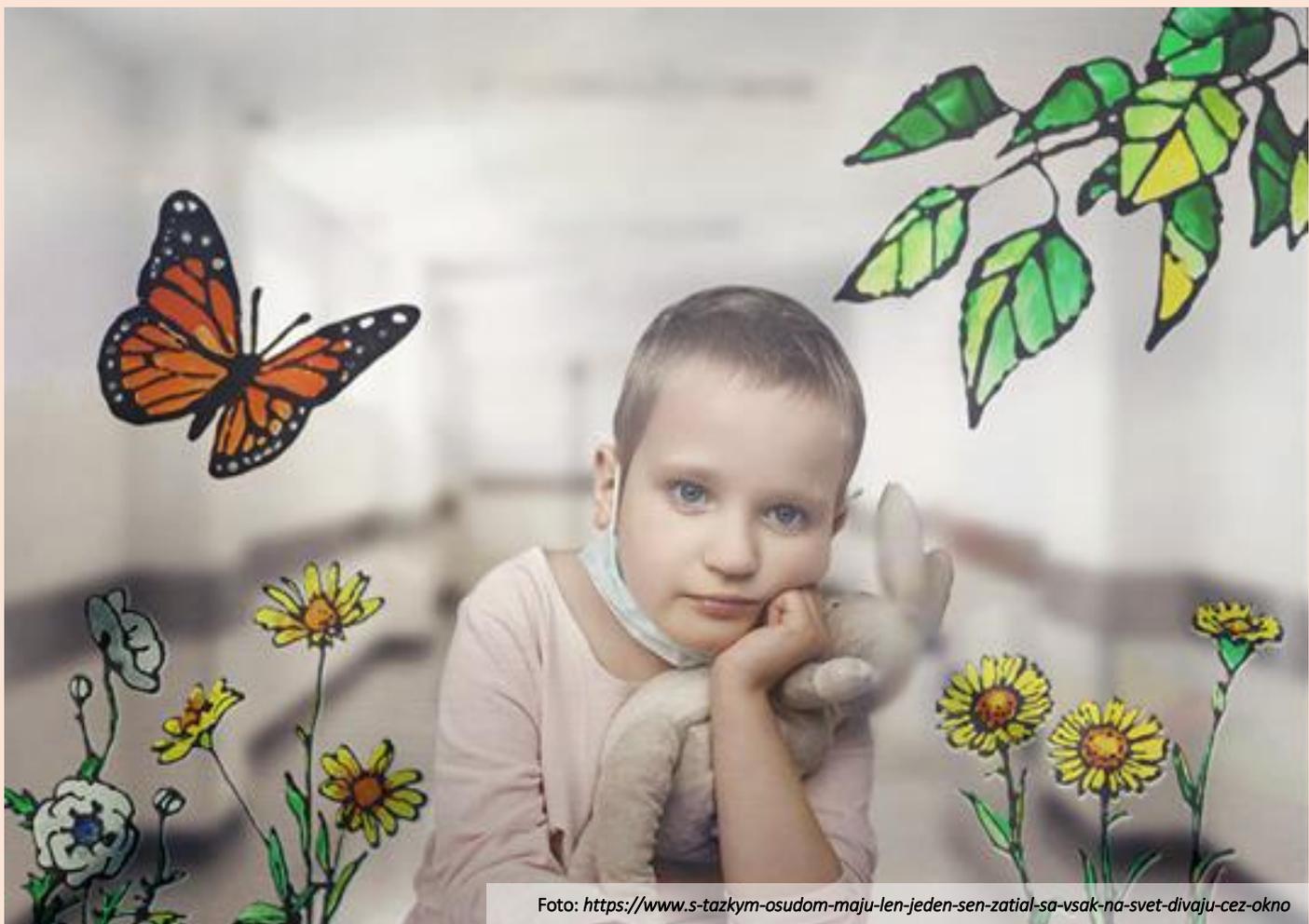


Foto: <https://www.s-tazkym-osudom-maju-len-jeden-sen-zatial-sa-vsak-na-svet-divaju-cez-okno>

Na svet sa dívaš z nemocnice. Cez okno

Slzu na krajíčku mám,
Už len keď nad tým sa zamýšľam.
Aké majú byť správne slová, ktoré použijem?
Ktorými ti úsmev na tvári vyčarujem?
Verím, že raz budem mať to šťastie,
že niekoho z vás vyliečim.
Medvedík, najlepší kamarát,
ten vyčarí ti úsmev na perách.
Iným pohľadom na svet sa dívaš,
bolesť vo svojom vnútri skrývaš.
To ako sa každým dňom krôčik po krôčiku posúvaš,
to ako svoj strach vždy nejakým spôsobom odbúraš.
Môj veľký obdiv patrí ti,
ja verím v teba, vravím ti.
Zamyslene z okna sa dívaš,
dieťa krásne, ty snívaš.
V dušičke blúdiš,
v myšlienkach nádherné predstavy tvoríš.
Jediný dotyk prsta skla na okne,
kam v hĺbke duše blúdiš, kto to vie?

Sleduješ motýle, ako menia svoje farby,
ako svetom lietajú, no potom si sadajú na vysoké
stavby.

Ako v zime padá sneh,
to ako sa ujo zlostí, keď ho odhadzuje, nech ho niet.

Sleduješ, ako na jar prvé púčiky kvitnú,
ako vločky snehu už dávno miznú.

Pozeráš sa, ako sa jar prebúdzá,
ako krásne zvuky prírody opäť privádza.
Keď vtáčiky z teplých krajín prichádzajú,
pri stavaní hniezd si čvirikajú.

Dívaš sa na to, ako na jeseň padá lístie,
ako počasie začína byť hmlisté.

Vo vlaku sedím, rozmýšľam,
akú radosť by si mal, keby si sa na tú krásu taktiež díval.
No na to všetko sa smieš dívať len cez okno.

V duši plamienok horí,
každý v teba verí.

Vyliečenie prajem ti,
z hĺbky duše lásku posielam ti.

Ty to všetko vydržíš,
ja verím, že ty sa vyliečiš.

Prajem ti v živote len to najlepšie,
úsmev, zdravie, šťastie, lásku, vyliečenie,
to je predsa to najpodstatnejšie,
áno, to je to najdôležitejšie.

▪ Diana Kigyósiová, III.B

VITA

časopis SZŠ Prešov



Školský rok
2021/2022

druhé číslo

SVEDECTVO

Zrazil ma autobus

TÉMA

Záchranár
povolanie alebo poslanie

STALO SA

Zdravotník v akcii
Výber zo školských akcií
Stredoškolská odborná
činnosť
Fašiangy 2022
Sloboda voľby

REFLEXIE

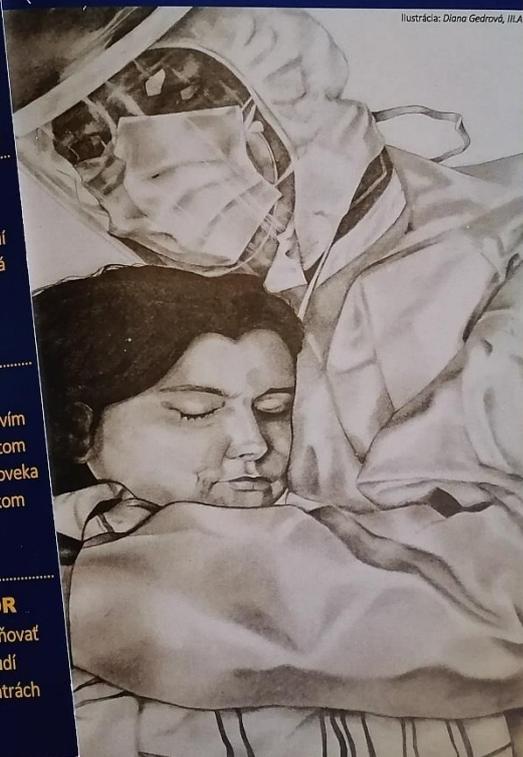
Zamyslenia nad zdravím
Rozhovory s pacientom
Samota dnešného človeka
Odkazy zdravotníkom
a pacientom
Krása rodiny

ROZHOVOR

Aké to je zachraňovať
zranených ľudí
vo Vysokých Tatrách

VITA

časopis SZŠ Prešov



Školský rok
2021/2022

prvé číslo

COVID-19

Stále medzi nami

STALO SA

Zdravotník v akcii

TÉMA

Moje zdravotnícke
povolanie

REFLEXIE

Zdravotní klauni
Bolesť a úzkosť v našom ži
vote
Život s hendikepovaným
bratom
Príbeh Jána Hodoňa

ROZHOVORY

Z Prešova do Singapuru
O živote letušky
Život vojenského
zdravotníka

Poznáte vzácneho a inšpiratívneho človeka,

s ktorým by sme mohli urobiť zaujímavý rozhovor?

Ak áno, dajte o tom vedieť koordinátorom časopisu VITA.

Radi píšete a myslíte si, že Vaša tvorba by mohla

k niečomu hodnotnému inšpirovať iných ľudí?

Ak áno, ozvite sa koordinátorom časopisu VITA.