

# VITA

časopis SZŠ Prešov

Školský rok 2021/2022

prvé číslo



## AUTORI PRÍSPEVKOV

Sebastián Lukáč, III.D  
Diana Halčáková, II.A  
Timea Sznápková, II.B  
Alexandra Janoščíková, II.E  
Viktória Janičová, II.E  
Kristína Vidumská, II.E  
Viktória Gmitterová, II.E  
Martina Galeštoková, II.E  
Daniela Gajdošová, II.E  
Vanesa Karabinošová, III.D  
Jana Hurajtová, II.G  
Andrea Juščáková, II.G  
Andrea Balíková, II.G  
Ľubica Petrušková, II.G  
Janka Kaminská, II.G  
Silvia Václavíková, I.G  
Sára Götzová, II.C  
Anna Oros, IV.B  
Diana Gedrová, III.A  
Emma Nemcová, II.B  
Tatiana Grichová, II.B  
Veronika Tallová, II.C  
Juliána Bugošová, III.E  
Filip Pažin, III.D  
Alexandra Ferencová, IV.A  
Jerguš Ropovík, IV.C  
Lucia Kovaľová, IV.A  
Kristína Rabatinová, III.D  
Timea Haníková, I.C  
Timea Jankurová, IV.B  
Diana Kígyósiová, II.B

## AUTORI ILUSTRÁCIÍ

Diana Gedrová, III.A  
Miriam Vargová, III.C  
Lucia Kovaľová, II.C  
Nikola Pinková, II.C  
Sofia Dovhunová, III.C  
Miriam Bobaľová, II.E  
Martina Galeštoková, II.E  
Tímea Labajová, II.C  
Anna Pavlíková, II.B  
Vanesa Čubová, IV.B  
Nataliia Stehun, III.C  
Timea Rusnáková, II.B  
Branko Kotulič, III.D  
Barbora Klimková II.E  
Zuzana Bašistová, II.B  
Terézia Gregová, II.E  
Timea Tychaničová, II.E  
Ema Chovanová, II.E  
Katarína Lichvárová, II.D  
Marianna Grošková, IV.D  
Diana Kipikašová, II.D  
Timea Sznápková, II.B  
Stanislava Šárosová, III.D  
Michaela Ildžová, II.C

## ILUSTRÁCIA NA TITULNEJ STRANE

Diana Gedrová, III.A  
Ilustrované podľa:  
[http://www.reuters.com/  
news/pictures-of.theyear-  
america-coronavirus](http://www.reuters.com/news/pictures-of.theyear-america-coronavirus)

# VITA

Časopis SZŠ Prešov



**Koordinátori časopisu**

**PhDr. Dana Stachurová, PhD.**  
**Mgr. Lucia Kaščáková**

**Grafická úprava**

**Mgr. Dávid Kulpa**

**Jazyková úprava**

**Mgr. Peter Kilian**

Ilustrácia: Lucia Kovaľová, II.C





AKO SA VOLATE ?  
 KEDY STE SA NARODILI ?

KO VAK YA ADI ?  
 AKY MATE PROBLEM ?  
 AKO DLHO UVAHATE ZEMNY ?  
 AKI KODAU STE NOV NEKAKI "SEČNA" ?  
 TOLIKO KA MOJE ZNY BRATIAU E.  
 TATE NEKAKI "SERVADARNE  
 DIMURBUA, POTRÁJ, ALEČON ?  
 BALY VÁS TU ?

## STALO SA

Zdravotník v akcii

Naše celoslovenské akcie, do ktorých sme sa zapojili

## NAŠE REFLEXIE

Ako možno priniesť radosť deťom na detskú onkológiu

Prečo je zdravotnícke povolanie mojím povolaním

Prečo chcem študovať medicínu

Prečo sa niekto rozhodne začať študovať zdravotnícke povolanie v dospelosti

Prečo som po ukončení štúdia na SZŠ Prešov vyštudovala medicínu

Čo ste možno nevedeli o zdravotných klaunoch a čo možno zažijete, ak ich stretnete v nemocnici

Naše spomienky na stretnutie so zdravotnými klaunami

Aké to bolo, ak sme sa na seba mohli usmievať bez rúška

Čo ma naučila bolesť v mojom živote

Môj život s hendikepovaným bratom

Prečo má toľko ľudí úzkosti

Príbeh Jána Hodoňa, ktorý schudol z 287 kg na 108 kg





## Radi cestujete a spoznávate svet?

### NAŠE ROZHOVORY

Rozhovor s vojenskou sestrou Katarínou Zámečníkovou o tom, aké je byť vojenským zdravotníkom

Rozhovor s letuškou švajčiarskych aerolínii Katarinou Schenk o tom, aký je život letušky

Stewardi a stewardky na palubách dopravných lietadiel

Čo je dobré vedieť v angličtine, ak cestujete lietadlom

### INŠPIRÁCIE NA VOLNÝ ČAS

Vyhodnotenie fotosúťaže SZŠ Prešov

Zabávaj sa s VITOU

Skoč do SOČ





Ilustrácia: Lucia Kovaľová, II.C

Zdravotníci v našich nemocniciach.

Nezabúdame na vás!

Ste naši minulí, terajší

a možno aj budúci kolegovia.

Sme jedna profesijná veľká rodina

a aj v pokračujúcej pandémii epidémie COVID-19 vám

všetkým, ktorí sa staráte o pacientov s COVID-19,

chceme vyjadriť svoj obdiv a podporu.



Nové číslo časopisu  
VITA vychádza  
na prelome rokov  
2021/2022,  
kedy ľudstvo stále  
trápi pokračujúca  
pandémia vírusu  
SARS COV-2.

V predošlých dvoch  
čísloch nášho časopisu  
sme sa podrobne  
venovali téme  
zdravotníkov  
starajúcich sa  
o pacientov  
s COVID-19 a tiež  
tomu, čo dnes  
prežívajú zdravotníci.  
Toto číslo časopisu  
VITA venujeme taktiež  
zdravotníkom  
v nemocniciach, ale aj  
tým, ktorí sa snažia  
pomôcť  
všetkým, ktorí bojujú  
s pandémiou  
COVID-19.



Ilustrácie:  
Martina Galeštoková, II.E  
Miriam Vargová, III.C



# ZDRAVOTNÍK V AKCII

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

Prvá pomoc je zvyčajne obľúbený odborný vyučovací predmet vo všetkých študijných odboroch zdravotníckych škôl. Viacerých postupne privedie k odhodlaniu stať sa v budúcnosti profesionálnym záchranárom a pokračovať v štúdiu urgentnej zdravotníckej starostlivosti...

Zdravotník. Ak sa niekedy v našich životoch stane situácia, že dôjde k úrazu alebo náhlejšiemu zmenou zdravotného stavu, zvyčajne je počuť hlas okolia pýtajúci sa, či je v blízkosti zdravotník. Prečo je to tak? Každý sa spolieha na to, že ak sa niečo stane, stačí zdravotníka zavolať. V očiach ľudí je to ten, kto by mal vedieť a kto určite vie pomôcť zachrániť život. Zamýšľali ste sa niekedy na tým, ako sa budúci zdravotníci učia pomáhať v takýchto situáciách?



Ako správne poskytovať informácie operátorovi záchranej služby



Ako správne poskytovať prvú pomoc pri jednom zranenom a pri viacerých zranených



Ilustrácie:  
Sofia Dovhunová,  
III.C

Ako správne používať technické pomôcky a prístroje pri poskytovaní prvej pomoci a vedomostný test...

Čo všetko museli zvládnuť v súťaži...

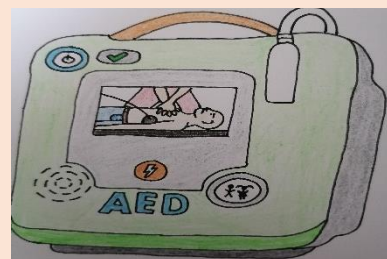


Foto: SZŠ Prešov

Ďakujeme za nádherný výkon nesúťažnému družstvu hosťujúcej SZŠ Prešov, ktorej žiaci v tejto súťaži, ak by boli súťažne hodnotení, podľa počtu bodov by obsadili druhé miesto. Na záver odpoveď na otázku, kto z tohto množstva žiakov, zdravotníkov z 21 zdravotníckych škôl, podal súťažne najlepšie výkony? Víťazstvo si odniesla SZŠ Kukučínova, Košice. Druhé miesto získala SZŠ Levoča a tretie miesto SZŠ Rožňava.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa zaslúžili o to, že zúčastnení budúci zdravotníci majú o jeden zdravotnícko – záchranársky zážitok a skúsenosť navyše. Ak táto ich skúsenosť niekedy pomôže niekomu pri záchrane života, môžeme len povedať, že splnila svoj cieľ.



**Čo všetko museli zvládnuť v súťaži...**

Foto: SZŠ Prešov

15. 06. 2021 bol pre 21 stredných zdravotníckych škôl napínavým dňom. V ten deň prišla pre súťažiacich ich „záchranná chvíľa“. Táto chvíľa tak nastala pre niektorých budúcich zdravotníkov zo SZŠ z Čadce, Liptovského Mikuláša, dvoch SZŠ z Košíc, SZŠ z Lučenca, Považskej Bystrice, Rožňavy, Popradu, Dunajskej Stredy, Levoče, Zvolena, Dolného Kubína, Michaloviec, Svidníka, Skalice, Nitry, Žiliny, Trnavy, Ružomberka, Humenného a pre nesúťažné družstvo hosťujúcej SZŠ v Prešove. Online súťaž prvej pomoci bola novou skúsenosťou pre všetkých. Originalitu a realističnosť aj v online prevedení pomáhali okrem organizátorov – pedagógov SZŠ Prešov, zabezpečovať aj profesionálni záchranári Mgr. Dušan Kraus a Bc. Miroslava Pištejová, ktorí dlhodobo so SZŠ v oblasti prvej pomoci spolupracujú. Do organizácie súťaže boli okrem pedagógov a záchranárov zapojení aj žiaci SZŠ Prešov – figuranti, ktorí vďaka profesionálnemu maskovaniu zahrali v simulačných videách znázorňujúcich situácie vyžadujúce poskytnutie prvej pomoci „skutočných zranených“. Žiaci SZŠ Prešov tak v príprave video materiálu pre súťaž veľmi realisticky zvládli simulovanie zástavy dýchania, veľkého vonkajšieho krvácania po autonehode, ale aj veľmi komplikovanú úlohu simulovať hromadný úraz pri páde z lešenia na stavbe.

▪ --DS--

**V ten deň prišla pre súťažiacich ich „záchranná chvíľa“**

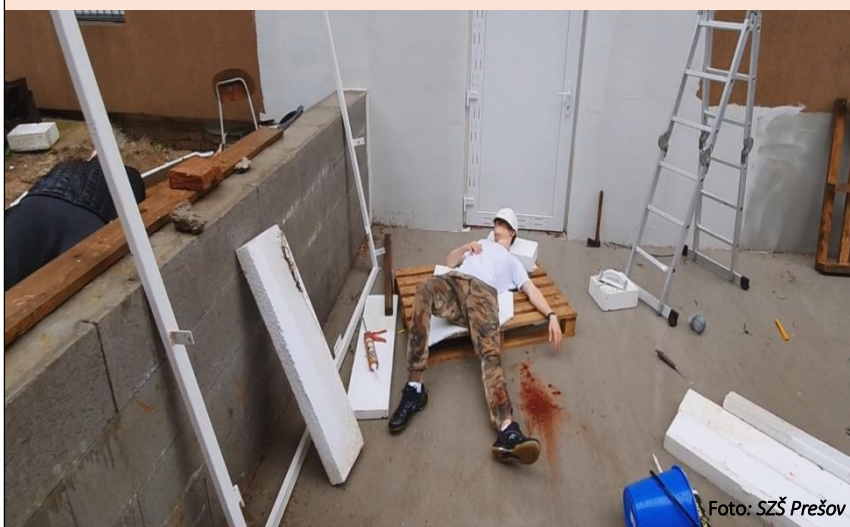


Foto: SZŠ Prešov

**Zranenia boli fiktívne ale emócie a adrenalín napriek tomu nechýbali**



Foto: SZŠ Prešov



# Celoslovenské akcie, do ktorých sme sa zapojili



Foto: Dana Stachurová

## Záložka do knihy spája slovenské školy

Aj v tomto školskom roku sa naša škola zapojila do celoslovenského projektu "Záložka do knihy spája slovenské školy". Tento rok naši žiaci vyrábali záložky pre partnerskú školu – Strednú zdravotnícku školu v Rožňave. Téma jubilejného 10. ročníka: Významné osobnosti slovenskej literatúry – Pavol Országh Hviezdoslav (100. výročie úmrtia) a Božena Slančíková-Timrava (70. výročie úmrtia).

## Hodina deťom

Zapojili sme sa do zbierky na podporu detí a mladých ľudí v núdzi. Zbierka sa realizuje pod záštitou Nadácie pre deti Slovenska a prebiehala aj v priestoroch našej školy. Do projektu boli zapojení žiaci II.B, ktorí podávali informácie o podstate a charaktere tejto charitatívnej akcie a zároveň aktívne oslovovali našich žiakov a zamestnancov, aby sa dobrovoľne zapojili do zbierky na pomoc a podporu mladých ľudí na Slovensku.

Foto: <http://www.clanok/projekt-hodina-detom-pomoze-riesit-problemy>

## Červená stužka

Zapojili sme sa do každoročnej akcie – výtvarnej súťaže stredných škôl v boji proti AIDS.



Foto: Dana Stachurová

## Týždeň dobrovoľníctva

Žiaci našej školy pomáhali pri tvorbe propagačných a edukačných materiálov v neziskovej organizácii Trojlístok so sídlom na Konštantínovej ulici 3 v Prešove a žiaci III.B triedy pomáhali pri údržbe záhrady, záhonov okrasných rastlín v ZpS Harmonia – Cemjata.

## Modrá nezábudka

Využili sme možnosť pomôcť zbierkou pacientom s psychickými ochoreniami v akcii Modrá nezábudka. Dobrovoľníci sa zapojili aj do verejnej zbierky Modrá nezábudka, ktorá sa uskutočnila pod záštitou Ligy za duševné zdravie. Dlhodobými cieľmi Ligy za duševné zdravie je zachovanie dôstojnosti pre ľudí s duševnou poruchou a dobudovanie komunitnej siete denných stacionárov a chránených dielní.

...veríme,  
že ďalších  
príležitostí  
bude ešte  
dost...

## Biela pastelka

Naša SZŠ sa už dlhodobo snaží pomáhať aj nevidiacim a slabozrakým prostredníctvom zapojenia sa do každoročnej charitatívnej zbierky Biela pastelka v snahe pomôcť zlepšiť životy tých, ktorí sa ocitli v neľahkej životnej situácii. Cieľom zbierky je získanie finančných prostriedkov na podporu ľudí so zrakovým postihnutím. Výnos Bielej pastelky je každoročne použitý na poskytovanie sociálneho poradenstva a sociálnej rehabilitácie, teda na financovanie aktivít, ktoré nevidiacim a slabozrakým ľuďom pomáhajú začleniť sa do bežného života.



## V októbri a decembri sme mali ďalšie príležitosti pomôcť ľuďom v núdzi a seniorom

Naša škola sa zapojila do kampane **SLADKÁ POMOC 2021 – Dvakrát dobrá čokoláda**

Kampaň Sladká pomoc je misijná iniciatíva, ktorá motivuje dobrovoľníkov na Slovensku k pomoci pre mládež a deti v misijných krajinách. Každý, kto chce pomôcť, preukazuje tak solidaritu s Cirkvou na celom svete a pomáha mladým ľuďom a deťom v misijných krajinách. Čistý zisk z kampane smeruje do projektov pre deti a mládež, ktoré spravuje Pápežské misijné dielo detí. Predajná cena čokoládky je 0,50 centov. Čistý zisk z predaja – 0,25 centov za čokoládku – pôjde na podporu projektov pre deti v rámci Pápežského misijného diela detí.

## Pomoc pre núdnych, pre ľudí bez domova v Prešove



Foto: SZŠ Prešov

Zbierka a odovzdanie teplých zimných ponožiek pre núdnych ľudí v Prešove...



## Ponožkový október

Zapojili sme sa do „ponožkového októbra“ na pomoc núdnym ľuďom v Prešove, ktorým sa snaží pomáhať Občianske združenie „Podaj ďalej“. Ponožky bolo možné darovať na pomoc týmto ľuďom.

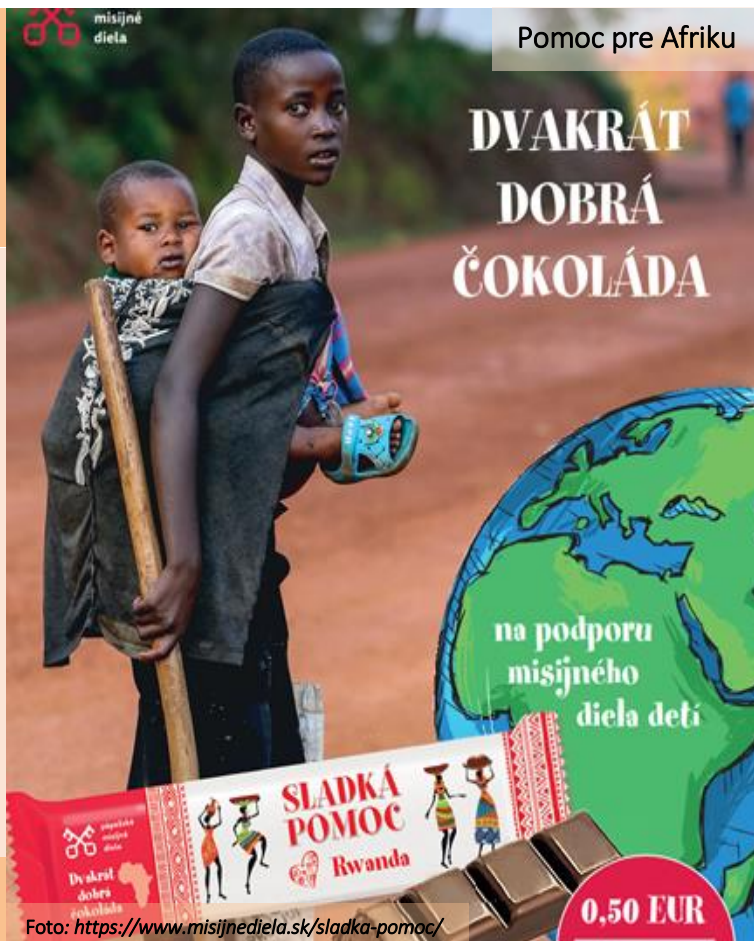
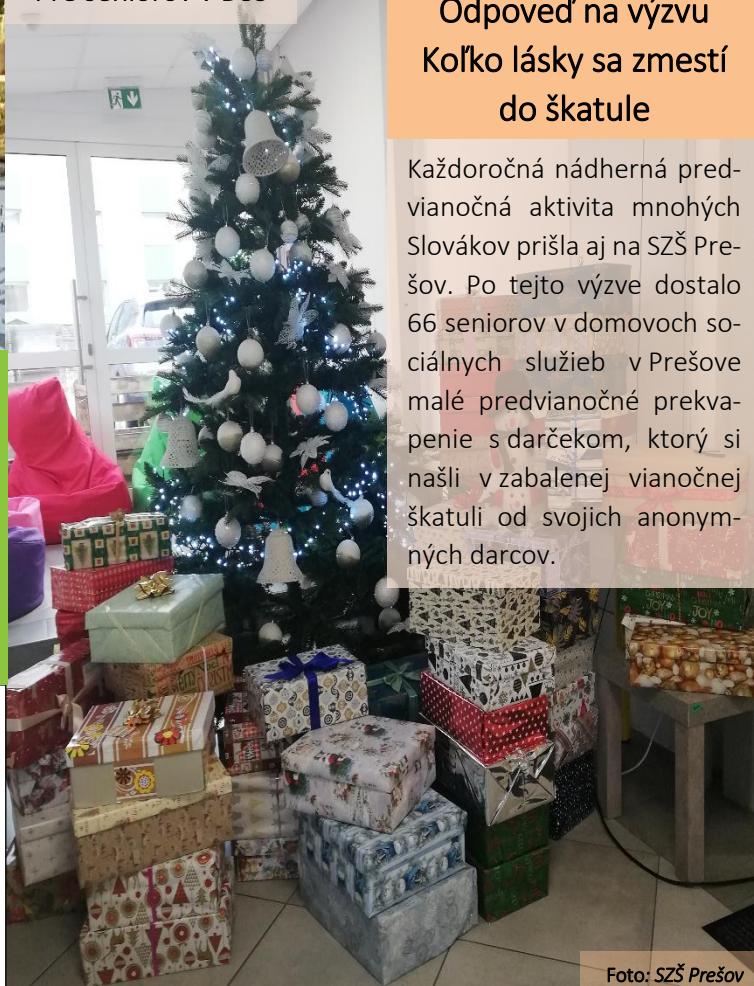


Foto: <https://www.misijnediela.sk/slodka-pomoc/>

Nákup čokoládok ako pomoc pre deti v Afrike. Táto nádherná aktivita prišla aj na SZŠ Prešov

## Pre seniorov v DSS



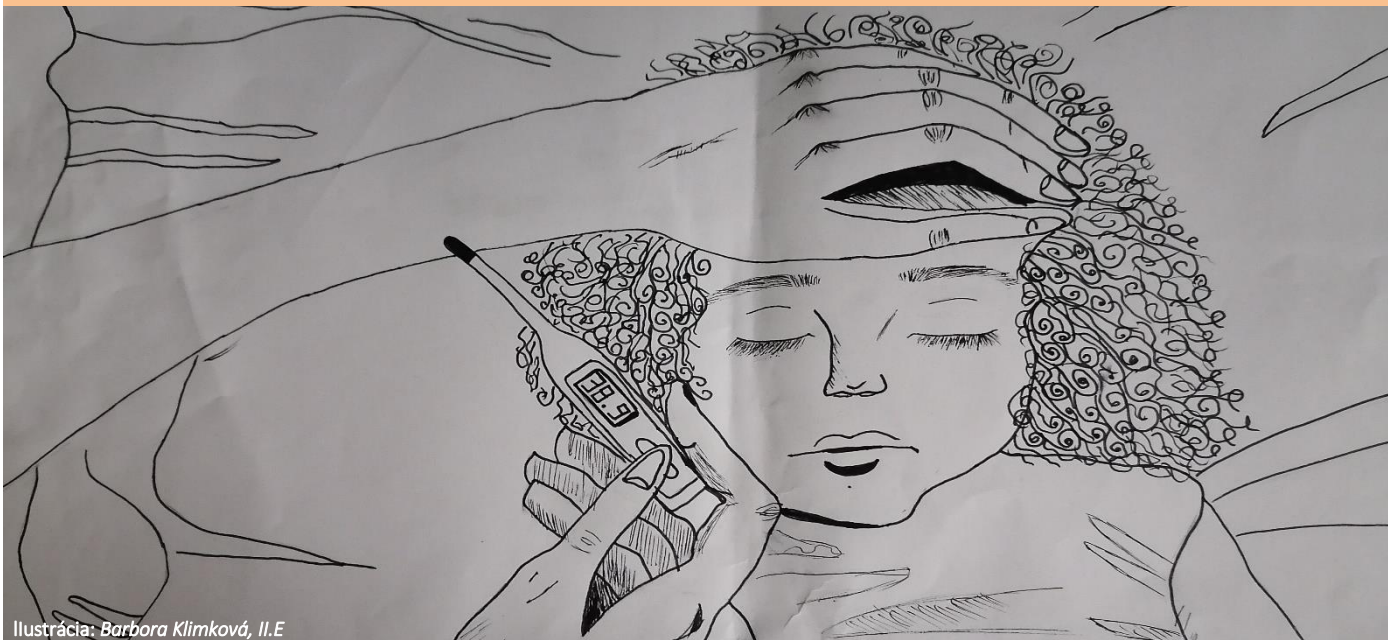
## Odpoveď na výzvu Koľko lásky sa zmestí do škatule

Každoročná nádherná predvianočná aktivita mnohých Slovákov prišla aj na SZŠ Prešov. Po tejto výzve dostalo 66 seniorov v domovoch sociálnych služieb v Prešove malé predvianočné prekvapenie s darčekom, ktorý si našli v zabalenej vianočnej škatuli od svojich anonymných darcov.

Foto: SZŠ Prešov



# Ako priniesť radosť deťom na detskú onkológiu



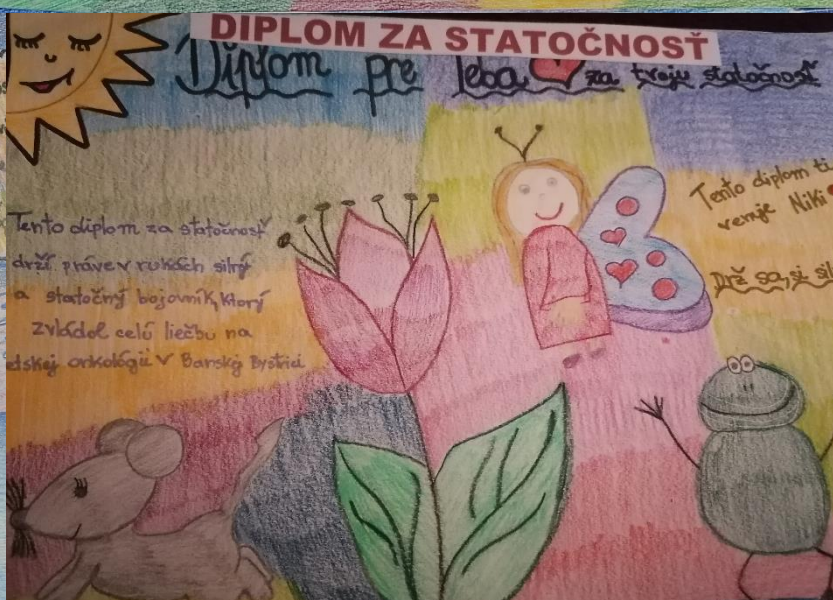
Ilustrácia: Barbora Klimková, II.E

Čo by som chcela odkázať tým, ktorí by sa chceli k tejto aktivite pridať...

„Ľudská pomoc v núdzi neobohacuje len toho, kto ju dostáva, ale aj toho, kto ju poskytuje.“

Krátky citát, ktorý, si myslím, napovie veľa. Nechcem vás vôbec „tlačiť“ do niečoho, ale osobne si myslím, že každý človek je rád, ak niekto o neho prejavuje záujem. Preto sa skúsme vžiť do situácie týchto „malých“, no zároveň „veľkých“ bojovníkov.

- Nikola Pinková, II.C







Ak toto svedectvo niekoho inšpiruje a chcel by sa zapojiť do tvorby diplomov za statočnosť pre deti z detskej onkológie, ozvite sa niekomu z tvorcov časopisu VITA

Foto: <https://www.clanok/dnes-je-medzinarodny-den-detskej-onkológie-a-slovensko-patri-v-liecbе-detskej-rakoviny-medi-najpokrokovesie-krajiny>

**Prečo som sa rozhodla kresliť diplomy za statočnosť pre oddelenia detskej onkológie**

Hlavným dôvodom bola určite túžba sprostredkovať radosť aspoň na malú chvíľku deťom, ktoré denne bojujú za svoje zdravie. Ďalším dôvodom bolo, že mnohokrát berieme ako samozrejmosť to, že sme zdraví a práve pri týchto deťoch som si uvedomila hodnotu zdravia.

▪ Ilustrácie a text: Nikola Pinková, II.C

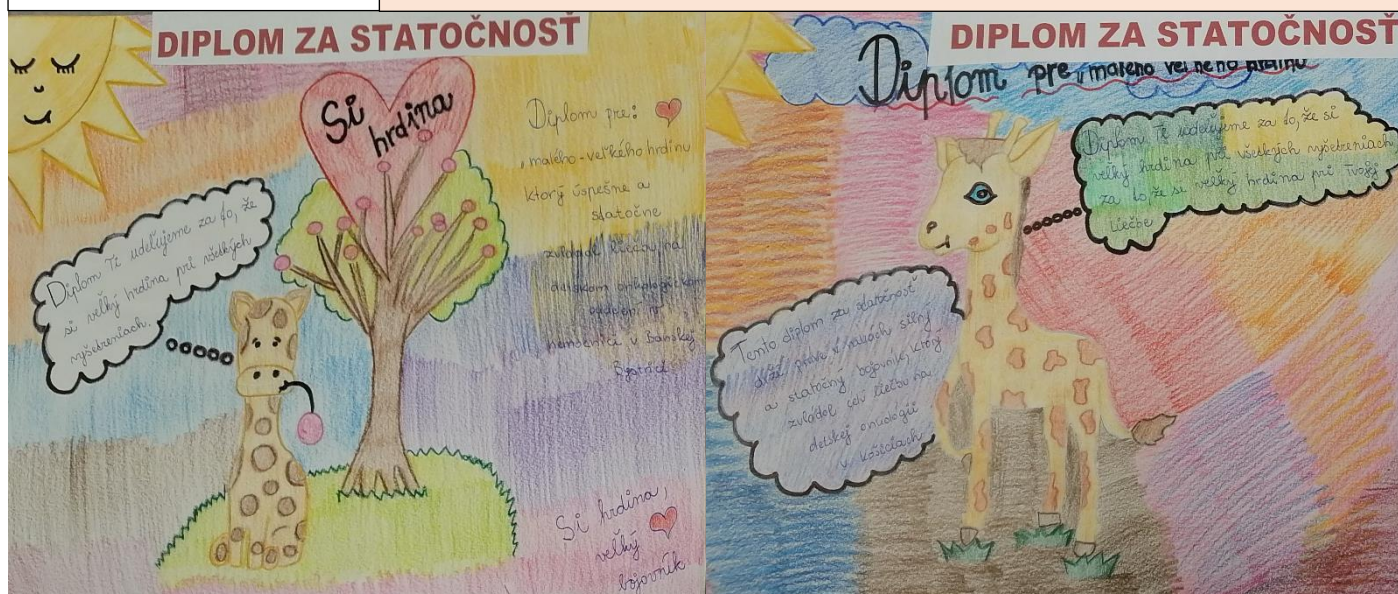
„Už v škôlke som sa stretla s dvomi onkologicky chorými spolužiakmi.“

„Vtedy som pochopila, že táto choroba je niečo, čo ma zaujíma a chcem o tom vedieť viac. Vždy som sa na ľudí so šatkou na hlave milo usmievala. Vedela som totiž, že sú to doslova hrdinovia.“

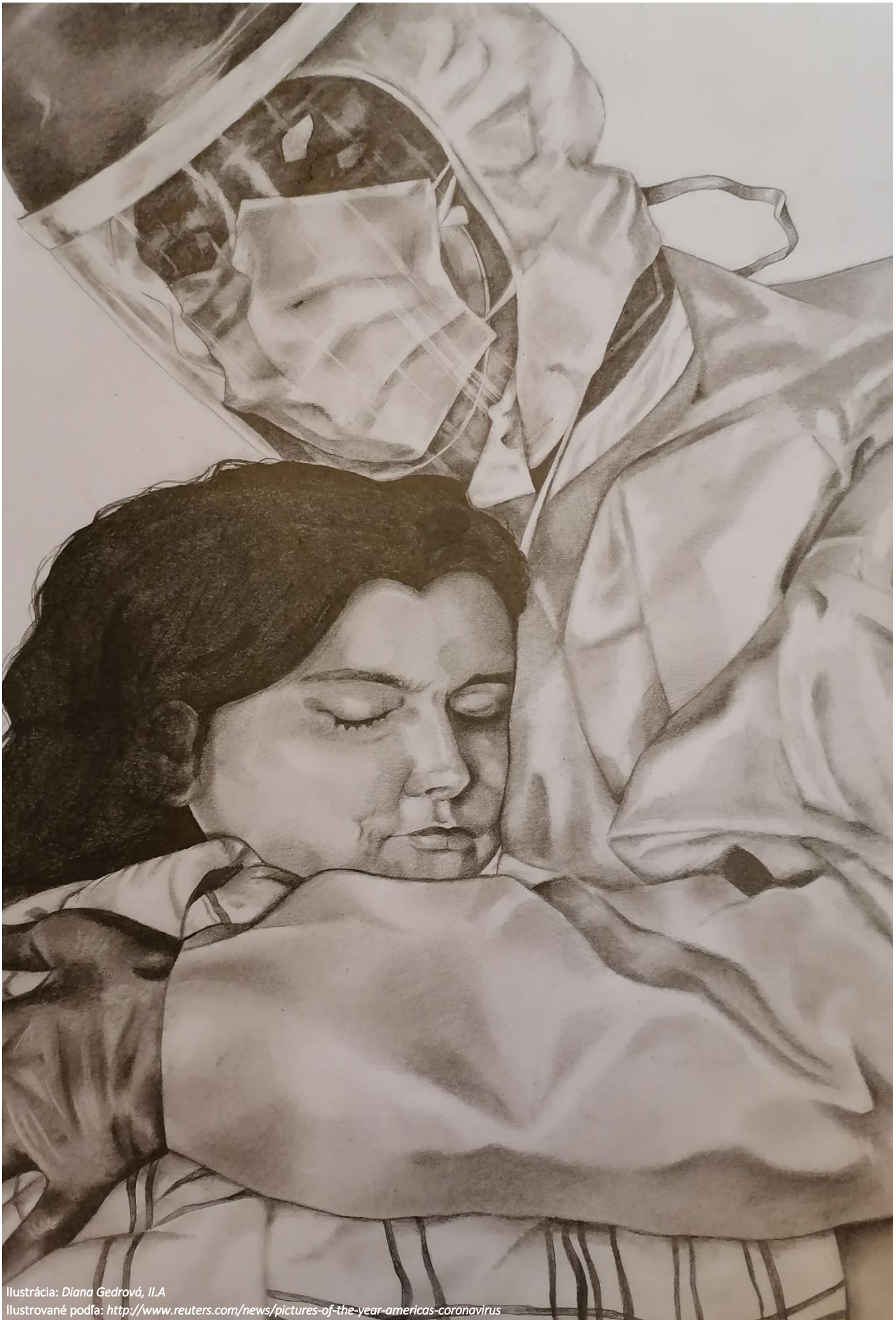
**Prečo sa chcem stať lekárkou na detskej onkológii**

Každému sa v útlej mladosti páčilo nejaké povolanie, mal to svoje vysnívané. Ja som chcela pomáhať ľuďom. Už v škôlke som sa stretla rovno s dvomi onkologicky chorými spolužiakmi. Zaujímala ma odpoveď na otázku: „Prečo to dievčatko nemá vlasy?“ Nevnímala som to však ako niečo, čo ju od nás odlišuje. Dievčatko sa dlhý čas v škôlke neukázalo, svoj boj prehrala... Už vtedy som pochopila, že táto choroba je niečo, čo ma zaujíma a chcem o tom vedieť viac. Vždy som sa na ľudí so šatkou na hlave milo usmievala. Vedela som totiž, že sú to doslova hrdinovia. Práve preto som sa rozhodla ísť študovať na strednú zdravotnícku školu. Prišla som s jasným cieľom – stať sa lekárkou na detskej onkológii. Chcem pomáhať najmä deťom, ktoré bojujú o svoj život. Onkologické ochorenia ma zaujímajú všeobecne, a nie len u detí. Uvedomujem si, akú veľkú zodpovednosť toto nádherne povolanie prináša, no ja chcem chorým deťom prinášať nádej, vieru a v prvom rade im chcem pomôcť získať späť zdravie. Mojou motiváciou na vzdelávanie je svojimi skúsenosťami niekomu zmierniť utrpenie. Verím, že sa mi tento sen vďaka škole a aj vďaka mojej motivácii splní. Podstatné pre mňa je však plniť sny chorým deťom. Veď každý z nich si zaslúži byť zdravý.

▪ Timea Haníková, I.C







Ilustrácia: Diana Gedrová, II.A

Ilustrované podľa: <http://www.reuters.com/news/pictures-of-the-year-americas-coronavirus>

# NAŠA TÉMA

**Zdravotnícke povolanie je  
mojím povolaním...**

**Prečo chcem študovať medicínu**



**Prečo som sa rozhodol/rozhodla  
študovať zdravotnícke povolanie**

*Ilustrácia: Lucia Kovaľová, II.C*

**Prečo som po ukončení Strednej zdravotníckej  
školy v Prešove študovala medicínu**





Ilustrácia: Timea Sznápková, II.B

Ilustrované podľa: <https://sk.pinterest.com/pin/122371314864618422/>

Sú medzi nami tí, ktorí snívajú o tom, že budú pokračovať v štúdiu medicíny. Pre svoju prípravu na toto štúdium robia maximum.

Absolvujú hodiny štúdia v príprave na prijímacie skúšky – vo voľnom čase.

Zvyčajne ich čaká od tretieho ročníka doučovanie z biológie a chémie – vo voľnom čase a príprava na náročné prijímacie skúšky na lekársku fakultu.

Čo ich k tomu vedie???

Je to okrem túžby pomáhať ľuďom v lekárskom povolání aj vzor tých, ktorí po ukončení štúdia pokračovali v štúdiu medicíny, alebo je to ešte aj niečo iné??

Opýtali sme sa niektorých z nich...

## Prečo chcem študovať medicínu?

Tak krásna otázka, ktorá mi bola predkladaná už od mala, už keď som písala moju prvú slohovú prácu na základnej škole, ktorej témou bola moja vysnená práca. A väčšina mojich spolužiakov nad tým presedela hodiny, neve-

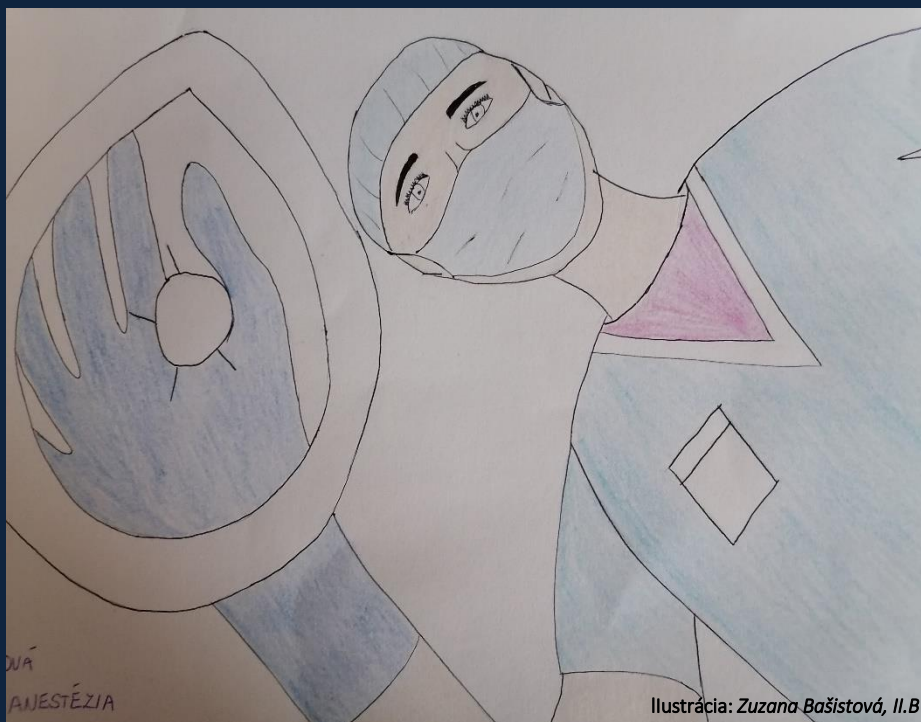
aké bude ich povolanie, či akým smerom sa budú uberať, čo koniec koncov chápem. Ja som bola ambiciózná a písala o zdravotníctve, bielych pláštoch, snívala o lekároch, ktorí pomáhajú ľuďom, ktorí majú okolo krku zavesený

fonendoskop a chodia večer po tmavej nemocničnej chodbe, kde sú pacienti a biely plášť sa im kolíše zo strany na stranu. Takže môj výber strednej školy a budúce povolanie bol jasný. Čím som staršia a čoraz viac chápem



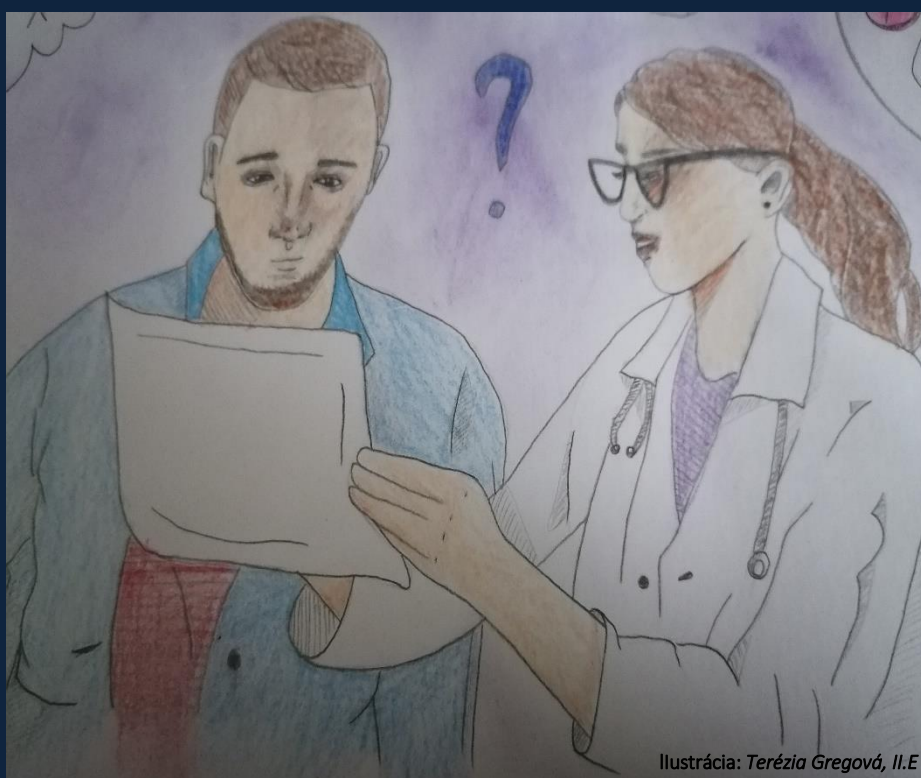
a snažím sa chápať všetkým medicínskym veciam, tým viac sa utvrdzujem, že zdravotníctvo nie je ľahké, nie je to prechádzka ružovou záhradou a už vôbec to nie je ľahké, ak k tomu človek nemá vzťah. No napriek tomu sa snažím ísť za svojím snom a splniť si ho za každú cenu, lebo každý z nás určite pozná taký ten hrejivý pocit na srdiečku, keď o niečom hovoríte a srdce sa vám rozbúši, nabehne husia koža a slzy máte na krajíčku. Takto sa ja cítim, keď hovorím o medicíne, keď sa na odbornom predmete naučím niečo nové, niečo život zachraňujúce alebo povzbudenie od ľudí, ktorí mi pomáhajú splniť si tento veľký, pre mňa životný sen. Veď predsa je niečo krajšie ako pocit, že ste práve niekomu zachránili život alebo pomohli, čo i len maličkosťou, len tým, že ste sa dali napiť vody niekomu, kto nedokáže chytiť do rúk pohár, alebo vidieť usmiateho človeka. Niet nič krajšieho. Aj keď viem, že ma čaká veľmi veľa sklamaní, pádov, neúspechov, ale toto je niečo, čo ma naplňa, je to niečo, čo ma ženie vpred. Jednoducho niečo, čo milujem. Je to, ako keď umelec chytiť do rúk ceruzku a začne kresliť, síce ešte nevie čo, ale už v podvedomí cíti, že to bude niečo, čo sa bude páčiť nielen jemu, ale aj ľuďom navôkol. Ja síce nie som umelec, neviem kresliť, no viem, že moja cesta, bude cesta za medicínou a splnení si svojho veľkého sna.

▪ Timea Sznápková, II.B



Ilustrácia: Zuzana Bašistová, II.B

**„Takto sa cítim, keď hovorím o medicíne.  
Keď sa na odbornom predmete naučím  
niečo nové, niečo život zachraňujúce alebo  
povzbudenie od ľudí, ktorí  
mi pomáhajú splniť si tento veľký,  
pre mňa životný sen.“**



Ilustrácia: Terézia Gregová, II.E

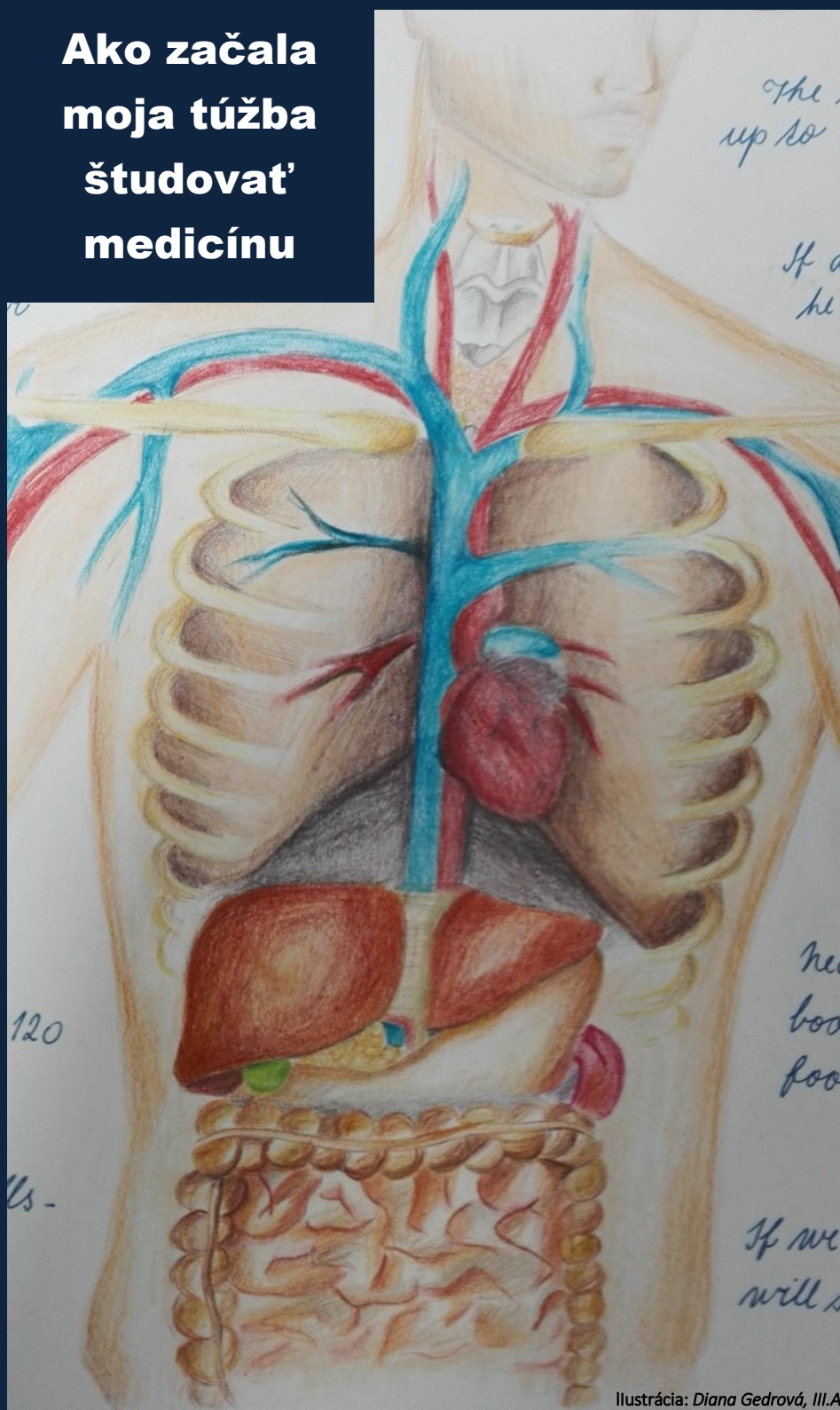
Práca lekára je poslaním, vždy bude potrebná a vždy bude mať zmysel. Lekár pomáha ľuďom pri utrpeniach a zachraňuje život. Povolanie lekára v spoločnosti si stále zachováva vysoký status. Keď som nastúpila do prvého ročníka, ešte som nevedela, či chcem pokračovať v štúdiu zdravotníctva po strednej škole. Rozhodla som študovať na lekárskej fakulte po prvom mesiaci na odbornej praxi. Oporným bodom môjho rozhodnutia bolo moje prvé oddelenie – neurológia. Niektorí hovoria, že je jedno z najťažších. Na tomto oddelení som našla seba ako budúcu lekárku. Uvedomila som si, že chcem pomôcť iným s ich utrpeniami a chorobami. Povolanie lekára je veľmi zodpovedné a veľmi dôležité v našom živote. Chcem študovať na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Keď som oboznámila svojich rodičov o mojom rozhodnutí, môj ocko mi povedal, že je na mňa hrdý. Už veľakrát som od neho počula, že on tiež chcel študovať medicínu, len sa mu to vtedy nepodarilo kvôli životnej situácii a okolnostiam. Úprimne povediac, ja neviem, ktorú odbornú špecializáciu si vyberiem. Môže to byť lekár gynekológ alebo možno kardiológ... Teraz sa snažím viac zamerať na prípravu na prijímacie skúšky.

▪ Anna Oros, IV.B

Tento sen sa začal v siedmom ročníku základnej školy, keď sme prvýkrát preberali ľudské telo. Dovtedy som na medicínu ani nepomyslela. Čím viac som sa toho na biológii dozvedela, tým viac sa vo mne vytváral sen o štúdiu medicíny. Voľba strednej školy bola preto jasná. Čím dlhšie som na tejto škole – úžasnej škole, tým intenzívnejšie si chcem splniť sen. Prax v nemocnici ma len utvrdzuje, že práca lekárov, sestier aj všetkých ďalších, ktorí pracujú v nemocnici, je neoceniteľná a nádherná. Niekedy len jediným slovom vieme dať dôveru a novú nádej...

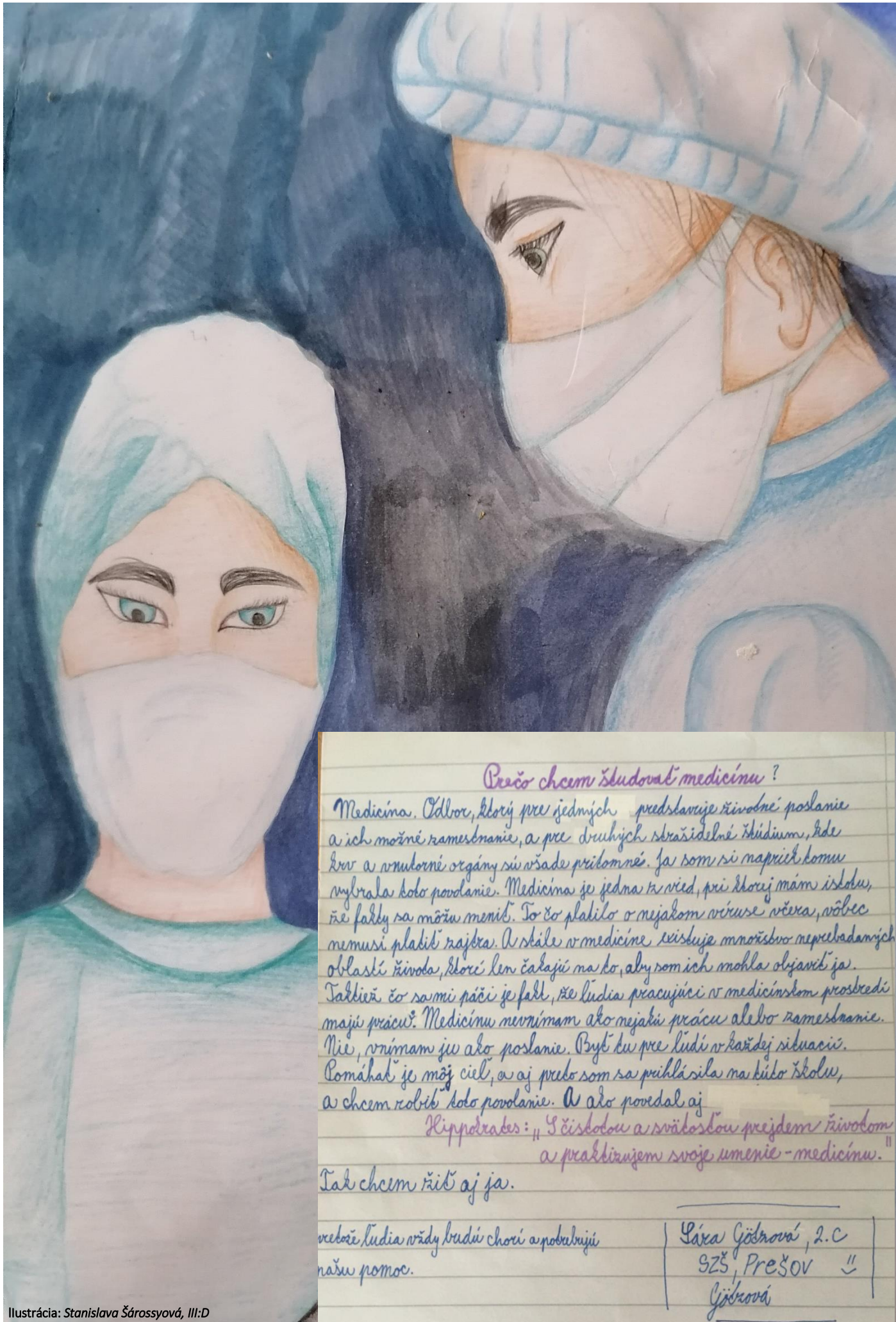
▪ Diana Gedrová, III.A

## Ako začala moja túžba študovať medicínu



Ilustrácia: Diana Gedrová, III.A





### Prečo chcem študovať medicínu?

Medicina. Odbor, ktorý pre jedných predstavuje živobnie poslanie a ich možné zamestnanie, a pre druhých strasidelné štúdium, kde krv a vnútorné orgány sú všade prítomné. Ja som si napriek tomu vybrala toto povolanie. Medicina je jedna z vied, pri ktorej mám istotu, že fakty sa môžu meniť. To čo platilo o nejakom víruse včera, vôbec nemusí platiť zajtra. A stále v medicíne existuje množstvo neprebádaných oblastí života, ktoré len čakajú na to, aby som ich mohla objaviť ja. Taktiež, čo sa mi páči je fakt, že ľudia pracujúci v medicínskom prostredí majú prácu. Medicínu nevnímam ako nejakú prácu alebo zamestnanie. Nie, vnímam ju ako poslanie. Byť tu pre ľudí v každej situácii. Pomáhať je môj cieľ, a aj preto som sa prihlásila na túto školu, a chcem robiť toto povolanie. A ako povedal aj

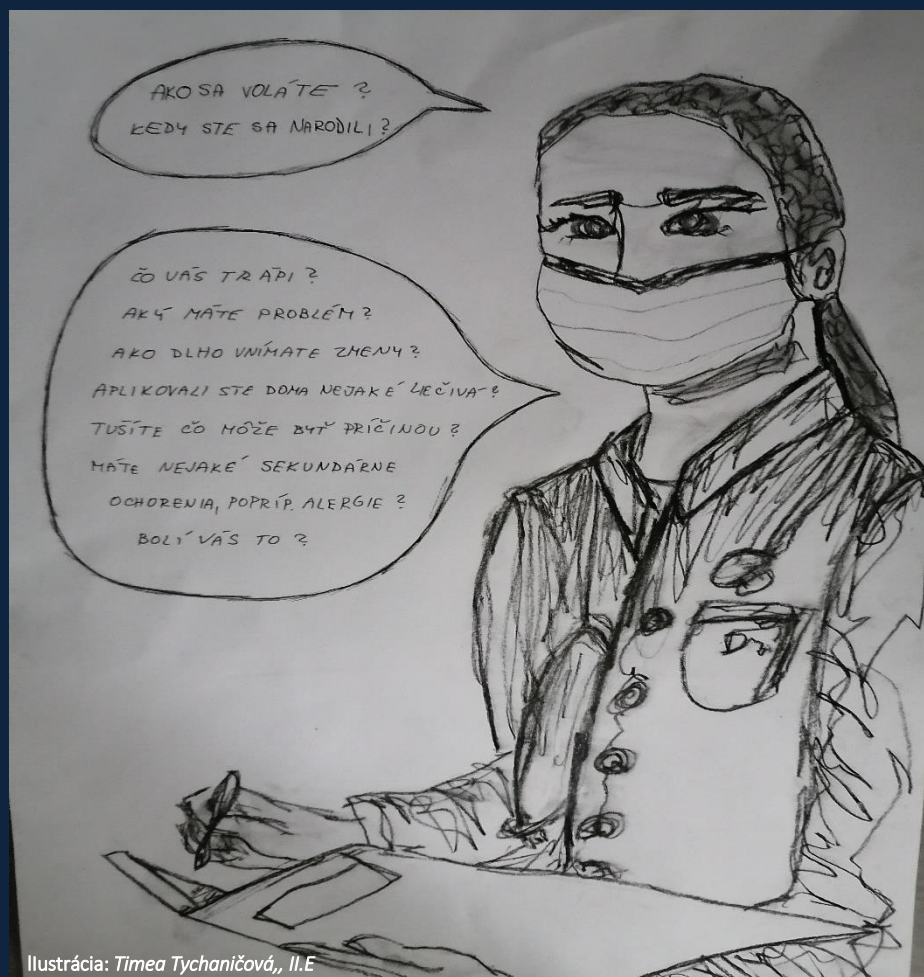
Hippokratés: „Čiistotou a svätosťou prejdem životom a praktizujem svoje umenie - medicínu.“

Tak chcem žiť aj ja.

veľoré ľudia vždy budú chorí a potrebujú našu pomoc.

Lára Gásková, 2.C  
SZŠ, Prešov ☺  
Gásková





Ilustrácia: Tímea Tychaničová, II.E

Ja sama v skutočnosti neviem, prečo som sa týmto smerom odhodlala vydať. Od mala som dúfala v to, že by sa mi sen stať sa lekárkou mohol vážne splniť. Bavilo by ma pomáhať ľuďom, zlepšovať im ich životy a mojou odmenou za túto prácu by boli ich nadšené úsmevy plné radosť. Lenže život ide každým jedným dňom ďalej a ani ja sama neviem, čo ma v mojich ďalších krokoch bude čakať. Každopádne, keď sa mi tento sen splní, budem na seba nesieme hrdá za to, že som sa nevzdala a bojovala až do konca. Pretože už len samotné povolanie lekára je poslanie a takisto aj služba.

▪ Veronika Tallová, II.C

Každý z nás sa raz musí rozhodnúť vo výbere strednej školy. Myslím si, že v 15. roku života je to ešte skoro. Keď som bola mladšia, nikdy by mi nenapadlo ísť študovať medicínu. No pri navštevovaní mojej babky, ktorá bola hospitalizovaná, sa niečo vo mne zlomilo. Rozhodla som sa, že sa chcem zamerať na zdravotníctvo, preto som si vybrala zdravotnícku školu. Uvedomila som si, že pomáhanie ľuďom ma dokáže robiť šťastnou. Toto je podľa mňa základ každého zdravotníka – robiť to s láskou a ľudskosťou. Myslím si, že kvôli vysokému spoločenskému statusu a finančnému hodnoteniu by sme to nemali robiť. Od malička som bola veľmi zodpovednou žiačkou a myslím si, že aj stále som a dokážem si ísť za svojím cieľom. Viem, že medicína je náročné štúdium, ktoré ma bude stáť veľa úsilia a obety. Budem sa snažiť dať do toho maximum. Práca lekárky by bola pre mňa poslaním, keďže pomáhanie ľuďom ma naplňa. Zachrániť ľudský život je určite krásny pocit.

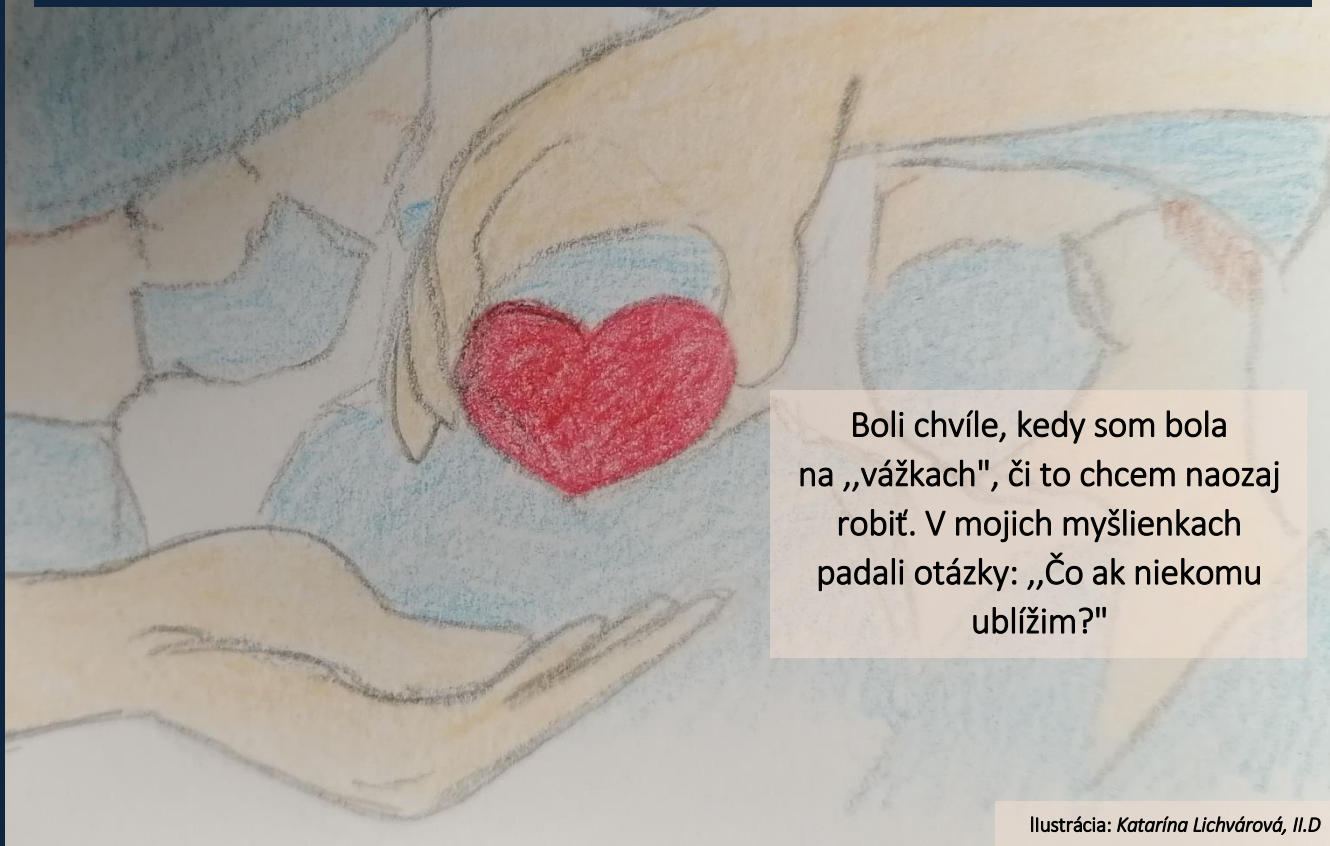
▪ Emma Nemcová, II.B

V prvom rade preto, aby som dokázala zmierniť komplikácie spojené s ľudským zdravím a aby som zachráňovala ľudské životy. Už od malého veku som veľmi rada sledovala seriály zo zdravotníckeho prostredia. A vlastne ako život plynul, tak som videla v médiách, že ľuďom sa stáva každý deň niečo zlé, pretože nikto nemôže vedieť, komu a hlavne kedy sa niečo stane. Vtedy sa vlastne vo mne ako keby zrodila túžba pomáhať chorým, hlavne v nemocniciach. Zdravotníctvo je však veľmi široký okruh a podľa mňa v dnešnej dobe sa ľudia skôr obracajú od povolania spojeného so zdravotníctvom. Aj to je tiež jeden z dôvodov, že zdravotníkov je málo a práve teraz ich potrebujeme viac. V poslednom rade ma zdravotníctvo veľmi fascinuje a inšpiruje. Osobne si myslím, že ak sa niekto rozhodne byť lekárom alebo zdravotníkom, tak by mal mať ľudskosť, úctu k pacientom. Keď si predstavujem seba o 10 rokov, tak sa vidím, ako pracujem šťastná v nemocnici. Nevie si vôbec predstaviť, žeby som sa vlastne v budúcnosti vôbec nepohybovala v zdravotníctve. Viem veľmi dobre, že to bude ťažká cesta nadobudnúť všetky tie vedomosti aj skúsenosti od ostatných, ale myslím a hlavne verím v to, že ak si pôjdem za mojím cieľom stať sa lekárkou, kedy budem môcť pomáhať ľuďom, tak to zvládnem.

▪ Tatiana Grichová, II.B



## Moja túžba študovať medicínu



Boli chvíle, kedy som bola na „vážkach“, či to chcem naozaj robiť. V mojich myšlienkach padali otázky: „Čo ak niekomu ublížim?“

Ilustrácia: Katarína Lichvárová, II.D

Na strednú zdravotnícku školu som šla preto, lebo som sa chcela stať zdravotnou sestrou. Ale počas štúdia na tejto škole som zistila, že povolanie zdravotníkov je veľmi ťažké a zodpovedné. Boli chvíle, kedy som bola na „vážkach“, či to chcem naozaj robiť. V mojich myšlienkach padali otázky: „Čo ak niekomu ublížim?“ „Čo ak nebudem v správnej chvíli na správnom mieste?“ „Čo ak nie som dostatočne dobrá pre toto zamestnanie?“ Ale zrazu som jeden deň dostala možnosť pridať sa k rozdávaniu



Ilustrácia: Timea Tychaničová, II.E

vianočných pozdravov pre pacientov v nemocnici. Keďže som to absolvovala už rok predtým, tak som vedela, čo to obsahuje. No po mojom ťažkom období som veľmi váhala, či sa odhodlám. Nakoniec som tomu dala druhú šancu a prihlásila som sa ako dobrovoľníčka. Nastal deň D, kedy sme šli urobiť pacientom radosť. V nemocnici to bolo opäť čosi nové a zaujímavé. Počas návštevy pri pacientoch som videla ich iskričky v očiach z toho, že ich niekto navštívil a podaroval im darček. Žiaľ, nedo-

„Rozhodla som sa aj preto, lebo počas pandémie som prišla o veľa blízkych ľudí.“

stali sme sa na všetky oddelenia. Uvedomila som si rôzne veci, ktoré mi to v mojej hlave trochu ujasnili, najmä to, že povolanie zdravotníka je veľmi krásne. Stále vo mne boli pochybnosti. Po ceste domov ma skoro zrazilo auto kvôli šmyku. Našťastie som sa stihla uhnúť. Zrazu sa vo mne niečo pohlo. Bolo to veľmi čudné. Akoby mnou prešla „zubatá“ a dala mi druhú šancu stať sa zdravotníkom. V tej chvíli som si uvedomila, že to musím skúsiť, hoci to nebude jednoduchá a čistá cesta. Rozhodla som sa aj preto, lebo počas pandémie som prišla o veľa blízkych ľudí. A vidieť, ako sa ostatní trápia pri strate osoby, ktorá v ich živote niečo znamenala, je dosť hrozná a citlivá. Preto je mojím snom stať sa lekárkou.

▪ Timea Jankurová, IV.B

# Prečo sa niekto rozhodne začať študovať zdravotnícke povolanie v dospelosti



Ilustrácia: Diana Gedrová, III.A

Ilustrované podľa: <https://www.nitraden.sk/mesto-nitra-vydalo-takyto-letak-pre-seniorov/health-visitor-and-a-senior-womam-during-home-visit/>

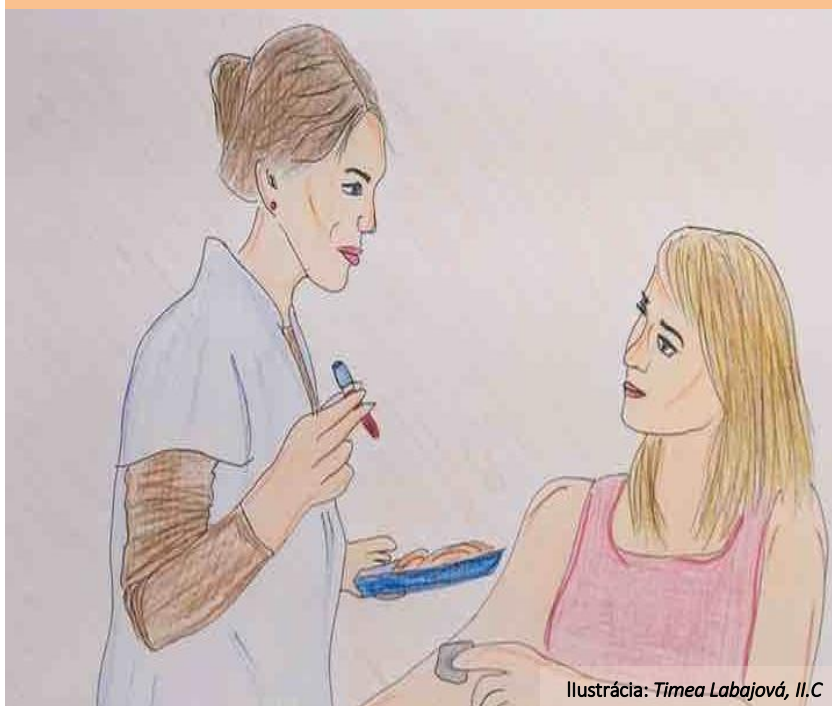
„Na zdravotníckej škole som chcela študovať už od mala. Rodičia však chceli, aby som išla na gymnázium, preto som tu až teraz. Stále ma to ťahalo k zdravotníctvu. Na praxi v nemocnici je to náročné, kým sa zorientujeme v prostredí, zorientujeme sa v systéme práce na danom oddelení a už musíme ísť inam, kde opäť nič nepoznáme... V zdravotníctve chcem pracovať. Baví ma práca s ľuďmi. Je to presne to, čo som vždy chcela...“

▪ anonymná odpoveď, II.G



Z našich rozhovorov s externými študentmi vznikli zaujímavé svedectvá, s ktorými sa s nami podelili

## Prinášame odpovede študentov externého štúdia odboru praktická sestra, ktoré nám napísali v krátkom dotazníku



Ilustrácia: Tímea Labajová, II.C

Chcem si dokončiť vzdelanie v zdravotníctve a pokračovať ďalej vo vysokoškolskom štúdiu v niektorom zo zdravotníckych odborov. Naplňa ma pracovať s ľuďmi a aj v dospelom veku sa treba vzdelávať, motivovať a prekonávať samého seba... Štúdium a prax v nemocnici sú celkom náročné, ale verím, že to všetko uplatníme v práci, ktorú budeme neskôr vykonávať. Denným študentom chcem odkázať, aby išli za svojím cieľom. Je za tým veľká drina, ale určite raz prenesie vysnívané ovocie. Netreba sa vzdávať!

▪ anonymná odpoveď, II.G

Mala som potrebu niekam sa posunúť. Chcem pomáhať ľuďom, chcem byť užitočná a potrebná tam, kde ma budú potrebovať. Štúdium a prax je úplne odlišné, ako som si predstavovala. V nemocnici má každé oddelenie iný systém, často na nič nie je dostatok času. Pacient to má ťažké... V nemocniciach je nedostatok personálu, pomôcok a v neposlednom rade už aj ľudskosti. Všetko si to odnesie pacient. Študentom denného štúdia by som chcela odkázať, aby sa nenechali znechutiť tým, čo okolo seba niekedy v nemocniciach vidia a aby nezabúdali, prečo išli študovať zdravotnícku školu, aby neprestávali byť ľudskí.

▪ Andrea Juščáková, II.G

Potrebovala som zmeniť svoj pracovný život a cítiť sa viac užitočná. Chcela by som pomáhať ľuďom v ich chorobe a naučiť sa nové veci. Nevedela som o štúdiu ani o odbornej klinickej praxi vôbec nič, ale zatiaľ som spokojná. Chcela by som odkázať aj denným študentom, ak budú pracovať v zdravotníctve, aby túto prácu robili s láskou a pokorou.

▪ Andrea Balíková, II.G

Rozhodla som sa prísť študovať na zdravotnícku školu po tom, ako som opatrovala starého človeka v rodine. Naplňalo ma starať sa o neho, štúdium nie je náročné, prax v nemocnici je oveľa náročnejšia, ako som si predstavovala. Na každom oddelení v nemocnici je to iné, iný systém. Chcela by som odkázať študentom denného štúdia, aby po ukončení štúdia išli nielen študovať na VŠ, ale aby zostali na Slovensku, ktoré ich potrebuje...

▪ anonymná odpoveď, II.G

**„Štúdium a prax v nemocnici sú celkom náročné, ale verím, že to všetko uplatníme v práci, ktorú budeme neskôr vykonávať.“**

„Chcela som zmenu vo svojom živote. Lákala ma taká, práca, kde by som mohla pomáhať ľuďom. Kým som sem prišla, čiastočne som vedela do čoho idem, o čom je to štúdium. Je to náročné, ale ak to začne človeka zaujímať, tak sa to dá zvládnuť. Študentom denného štúdia chcem odkázať, aby sa nebáli ísť aj ďalej študovať. Aby išli za svojim snom, lebo naša spoločnosť ich veľmi potrebuje.“

▪ Jana Hurajtová, II.G

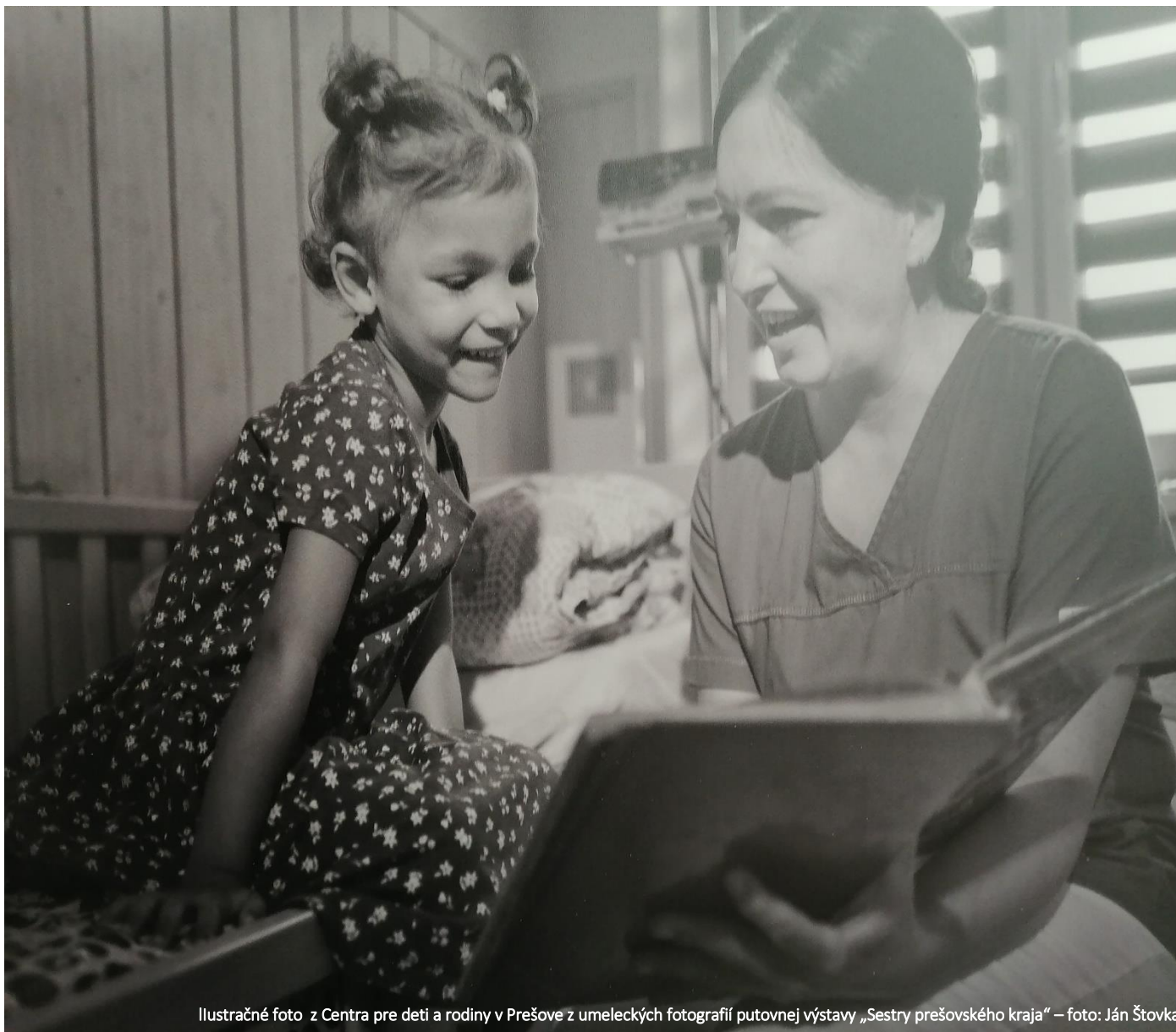
„Chcela by som odkázať denným študentom, ak budú pracovať v zdravotníctve, aby túto prácu robili s láskou a pokorou.“

Svoju prácu beriem ako poslanie, avšak stále som mala pocit, že mi chýbajú ďalšie informácie. Preto som sa rozhodla doplniť si štúdium na SZŠ. Nakoľko pracujem s ľuďmi s ťažkým zdravotným postihnutím, zisťujem, že moje rozhodnutie bolo správne. Štúdium a prax v nemocnici naplnili moje očakávania. Teším sa, že svojou prítomnosťou môžem byť prospešnou pre chorých. Každý deň na praxi je naplnením mojich predstáv – stať sa lepším človekom...

▪ Silvia Václavíková, I.G

Ilustračné foto z putovnej výstavy fotografií „Sestry prešovského kraja“ – foto: Ján Štovka





Ilustračné foto z Centra pre deti a rodiny v Prešove z umeleckých fotografií putovnej výstavy „Sestry prešovského kraja“ – foto: Ján Štovka

## Moje rozhodnutie študovať zdravotnícke povolanie v dospelosti

Rozhodla som sa preto, lebo viem, že táto práca bude pre mňa veľmi zaujímavá, aj keď tiež veľmi náročná. Prax je ťažká, v závislosti od nemocničného oddelenia, pre mňa je tá realita aj psychicky náročná, ale dá sa to zvládnuť. Štúdium je veľmi ťažké, mnoho vecí sa v praxi až tak nevyužije...

▪ anonymná odpoveď

Študovať zdravotnícku školu som sa rozhodla kvôli zvýšeniu kvalifikácie vo svojom zamestnaní a zároveň aby som sa vedela postarať o svojich starých rodičov. Vedela som si predstaviť, do čoho idem. Neprekvapilo ma to. Je to ťažké, ale dá sa to zvládnuť. A to nie len učením a praxou, ale hlavne empatiou voči druhým...

▪ Ľubica Petrušková II.G

Aj keď študujem až teraz v dospelosti, celé štúdium si veľmi užívam. Teším sa novým vedomostiam! Dôvod??? Možno je to pocit byť užitočnejší pre niekoho. Pomoc ľuďom. Momentálne pracujem ako profesionálny náhradný rodič v centre pre deti a rodiny. Starám sa o deti, ktoré momentálne nemajú domov a myslím si, že je výhodné, ak má človek zdravotnícke vedomosti, ktoré považujem za výhodu. Keď som sem šla, nemala som jasnú predstavu. Štúdium je neustále zdokonaľovanie. Myslím, že v zdravotníctve je progres oproti minulosti, ale stále je potrebné veľa toho zlepšovať. Chcem odkázať denným študentom, aby k tomu pristupovali zodpovedne. Ide tu o poslanie a vyžaduje si to celého človeka...

▪ Janka Kaminská, II.G

# Prečo som po ukončení štúdia na SZŠ v Prešove vyštudovala medicínu

**Svedectvo  
MUDr. Dankovej  
o tom, aká je jej  
lekárska práca  
na COVID-ARE FNsP  
Prešov, si môžete  
prečítať v predošlom  
číisle časopisu VITA**

„Štúdium medicíny je náročné, ale pomáha formovať psychicky odolného človeka, schopného znášať náročné situácie.“

**Svedectvo  
lekárky  
prešovskej  
nemocnice,  
absolventky  
SZŠ v Prešove**

Foto: <https://www.shutterstock.com/id/video/clip-1032316718-close-up-female-surgeon-she-works-operating-room>

V detstve som prišla do kontaktu s nemocnicou, keď môj milovaný dedko dostal mozgovú cievnu príhodu. Mala som vtedy osem rokov. Často sme za ním chodili na návštevu. Pamätám si, že som na celý personál pozerala s úctou a obdivovala som, ako každý vie, čo má robiť.

Pripadalo mi to veľmi organizované a profesionálne. To viedlo k tomu, že som si vybrala pre ďalšie štúdium SZŠ. Štúdium pre mňa bolo veľmi zaujímavé, páčilo sa mi, že viem poznatky zužitkovať v praxi a poradiť aj svojmu okoliu v prípade nejakého zdravotného problému. Čo bolo dôvodom študovať medicínu? V prvom rade to bola chuť a ochota pomáhať iným, láska k ľuďom, sociálne cítenie, empatia a snaha robiť niečo zmysluplné. Chcela som vedieť o ľudskom tele, o chorobách a možnostiach liečby viac. Chcela som byť nápomocná aj pre svojich blízkych v prípade zdravotných problémov,

nechcela som sa cítiť bezmocne. Ďalším dôvodom pre štúdium medicíny je, že po úspešnom ukončení štúdia sa každý absolvent dokáže zamestnať, dokonca nemá problém nájsť si uplatnenie aj v zahraničí. Štúdium je síce náročné, ale pomáha formovať psychicky odolného človeka, schopného znášať náročné situácie. Počas štúdia vznikajú pevné kamarátske vzťahy, ktoré pretrvávajú aj po ukončení štúdia. Pre mňa je dôležitým dôvodom zažívať úžasný pocit, keď sa podarí pacientovi pomôcť, vyliečiť či včas diagnostikovať ochorenie. Pociťujem spokojnosť, keď môžem pomôcť aj pacientom v terminálnom štádiu ochorenia analgetickou alebo inou symptomatickou liečbou, zbaviť ich neznesiteľných bolestí, dušnosti a tak zabezpečiť, aby aj umieranie bolo znesiteľné a dôstojné.

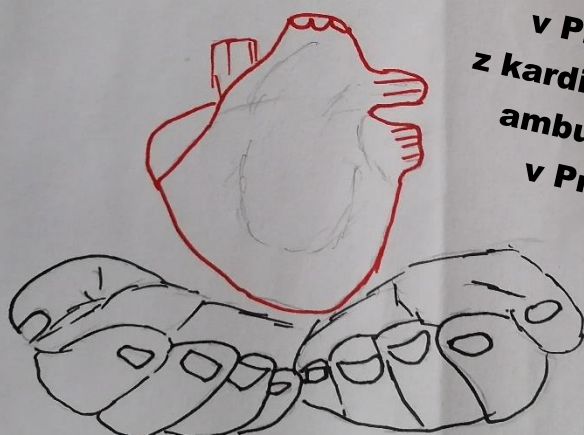
▪ MUDr. Ľudmila Danková, FNsP Prešov



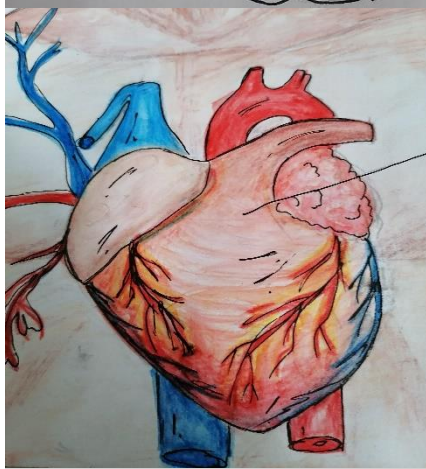
„Už na základnej škole od piateho ročníka som bola jednoznačne presvedčená, že moja cesta vedie za štúdiom medicíny. Mala som jasne stanovený cieľ – „stať sa lekárkou.““



**Svedectvo  
lekárky,  
absolventky SZŠ  
v Prešove,  
z kardiologickej  
ambulancie  
v Prahe**



Ilustrácie: Marianna Grošková, IV.D  
Diana Kipikašová, II.D



Ilustrácia: Michaela Ildžová, II.C



Ilustrácia: Miriam Vargová, III.C

Po skončení základnej školy som začala študovať Strednú zdravotnícku školu v Prešove. Už na základnej škole od piateho ročníka som bola jednoznačne presvedčená, že moja cesta vedie za štúdiom medicíny.

Mala som jasne stanovený cieľ – „stať sa lekárkou“. Myslím si, že pokiaľ je človek v živote silne presvedčený o celi, ktorý sa mu má splniť a ide si s veľkým úsilím priamo za snom, splní sa mu to. Ak si človek niečo praje a vie, čo chce, ide si za svojím snom, nevybočuje, ide priamo, bez ohľadu na obavy, či sa cieľ splní alebo nie, je veľká nádej, že to vyjde. Človek si len musí správne priať, byť jasne presvedčený o tom, čo chce, a výsledok je zaručený. Ja som sa pripravovala na medicínu. Pred očami som mala prijímacie skúšky a vysokú školu. Prvé dva roky boli ťažšie, než som si myslela, obzvlášť chémia, biofyzika. Ale od tretieho ročníka to bolo ľahšie.

### Aké to bolo po štúdiu medicíny

Po skončení medicíny som osem mesiacov pracovala na onkológii v prešovskej nemocnici. Potom som sa odsťahovala do Prahy. Postupne som „obiehala“ po pražských fakultných nemocniciach. Osem rokov som strávila na Kardiochirurgickom oddelení v nemocnici na Homolce v Prahe. Teraz pracujem v Prahe súkromne ambulantne – kardiológia so zameraním na získané chlopňové chyby so stálou spolupracou s nemocničným sektorom. Záverom teda zhrniem – je možné dostať sa zo zdravotníckej školy na medicínu? Áno, je. Človek musí chcieť a byť jednoznačne presvedčený o svojej životnej ceste. Prajem všetkým budúcim zdravotníkom veľa úspechov v štúdiu a splnenie všetkého, čo si prajú.

▪ MUDr. Jana Bučková, kardiologická ambulancia, Praha

# Čo ste možno ne/vedeli o zdravotných klaunoch a čo možno zažijete, ak ich stretnete v nemocnici

Profesionálni zdravotní klauni zo združenia ČERVENÝ NOS Clowndoctors sú neodmysliteľnou súčasťou detských oddelení už 18 rokov.

Profesionálni zdravotní klauni toto poslanie naplňajú už takmer 18 rokov, a to najmä pravidelnými návštevami hospitalizovaných detí i seniorov. Vďaka humoru odpútajú pacientov od stresu, bolesti i traumy z nemocničného prostredia, čím prispievajú k lepšej psychickej pohode, ktorá je dôležitá aj pre liečbu samotnú. Môžete ich stretnúť



Ilustrácia: Anna Pavlíková, II.B

v takmer všetkých nemocniciach s detskými oddeleniami a v 31 seniorských zariadeniach po celom Slovensku. Vo všetkých troch detských nemocniciach odprevádzajú dokonca deti na operačnú sálu. Okrem toho navštevujú aj ťažko choré deti v dlhodobej domácej intenzívnej liečbe či

„Vo všetkých troch detských nemocniciach odprevádzajú deti na operačnú sálu.“

žiacov špeciálnych škôl deti s ťažkým a kombinovaným postihnutím. Na psychiatrických a onkologických oddeleniach, ako aj v niektorých liečebných zariadeniach pripravujú každý rok týždenný program Cirkus Paciento, počas ktorého učia deti rôznym klaunským zručnostiam.

Ako využívať humor učia skúsení profesionálni zdravotní klauni aj zdravotnícky personál, a to počas odborného semináru Humor v zdravotníctve. Okrem teoretickej časti má tento seminár aj praktickú časť, počas ktorej si jeho účastníci trénujú využitie humoru v kontakte s pacientom.



Foto: zdravotní klauni Prešov

„NIEEEE! Ja nechcem ísť na operáciu!“

Skutočný príbeh z knihy  
zdravotných klaunov  
NA ZÁZRÁKY MÁME NOS

„Nieeee,“ kričí Peťka, „ja nechcem ísť na operáciu!!!“ „Peťka, veď doteraz si sa tešila a smiala,“ chlácholí sestrička deväťročného dievčatko. To nie je možné, hovorím si, veď Peťka bola ešte pred pár minútami samý smiech. Ale potom si spomeniem na ráno. Cez žalúzie preniká do izby len Dve sterilne zabalené v modrom igelite a jedna obsadená, zahalená ranným šerom. Na posteli vidím len obrys. Mrví sa tam strapaté čudo, má asi meter päťdesiat. Je mi otočené chrbtom. Strapatá hlava sa na mňa nepozrie, ani keď sa slušne pozdravím: „Dobrý deň, som doktorka Cica, môžem ísť ďalej?“ Po špičkách sa prenesiem až pred toto vlasaté stvorenie. Keď zdvihne hlavu, vidím tie najvystrašenejšie a najväčšie modré oči na svete. Slzy drží na krajíčku a tíško povie: „Ahoj, ja som Peťka.“ Hrdlo mi stiahne, ale ako odborníčka na smiechológiu sa nevzdávam. Po chvíľke sa zoznamujeme. Zisťujem, že je v nemocnici sama, mama je doma s bábätkom a tato v práci a že sa veľmi bojí operácie. „Ty si ako môj Mišo, aj ten sa bojí všetkého, čo nepozná,“ hovorím jej. „Kto je Mišo?“ zvedavo zatlačí slzy a nakúka na moju červenú tašku. Vytiahnem gumové prasiatko s plutvami. „Toto je môj Mišo, zoznámte sa.“ Nesmelo sa dotkne ňufáka, nohy a potom brucha. Prasiatko zakričí „kvííik“ a Peťku mykne. Stiahne sa, ale vzápätí ruka vystrelí naspäť k prasiatku a Mišo kvíka a Peťkine smutné oči sa pomaly rozsvietia. Stisne ho azda stokrát. Ako odborníčka na gumové





**„Vďaka humoru  
odpútajú pacientov  
od stresu, bolesti i traumy  
z nemocničného  
prostredia!“**

Ilustrácia: Anna Pavlíková, II.B

Prasiatka jej hovorím: „Aby sa mi Mišo nevykvíkal, dáme si pauzu.“ Peťka nechce, aby Mišo stratil hlas, preto súhlasí, že sa vrátim o chvíľu a budeme pokračovať. Mali sme ešte zisťovať, čoho všetkého sa Mišo bojí. Na operačnú sálu treba odvieť veľa detí, a tak sa vraciam asi o 20 minút. Peťka má pripravený celý arzenál vecí, ktorých by sa gumové prasa mohlo báť: od injekčnej striekačky cez papuču až po leukoplast. Testujeme ustraščeného Miša, ten kvíka a Peťka sa už nahlas smeje. To ustrašené dievčatko z rána by som v nej už nepoznala. Dopoludnie sa nesie vo veselej ukvíkanej atmosfére. Pred obedom zvoní telefón. Peťka ide na sálu. V dobrej nálade sa so sestričkou po ňu vyberieme. Keď nás zbadá, úsmev zmizne, krčovitá sa chytí postele, akoby tušila, že už je čas. „Nieeee,“ kričí Peťka, „ja nechcem ísť na operáciu!“ Opäť má tie veľké vystrašené oči plné sĺz a postieľku drží tak, akoby to bolo záchranné koleso. Nečakaná zmena v Peťkinom správaní ma

prekvapí. ... Musím niečo urobiť! Perkusie vo vreckách hrkajú a pí-pak v ruke pípa SOS. Napokon vytiahnem Miša a obaja sa chytíme postele. „My tu nechceme byť bez Peťky!“ Sestrička netuší, čo povedať, tak si lístkom so záznamom teplôt bezmocne ťapne po čele. Mišo začne kvíkať. „Peťka, Peťka, čo mám robiť?“ tvárim sa bezmocne. „Mišo chce byť s tebou,“ hovorím Peťke, jednou rukou sa stále držím postele a v druhej mi kvíka gumové prasiatko. Peťka hlasno smrkne, uprie na mňa veľké smutné oči-ská, pustí sa postele a chvejúcim sa hláskom povie: „Tak mi ho daj, odnesiem ho na operáciu.“ Kráčame potichu. Sestrička, Peťka s pohľadom upretým do zeme a ja, plná emócií a otázok, ako tomuto dievčatku pomôcť alebo aspoň spríjemniť túto ťažkú chvíľu. Chodba, ktorá má zopár metrov, sa zdá nekonečná. Blížime sa k vchodu na oddelenie, keď zrazu v dlani zacítim letmý dotyk. Najprv som si pomyslela, že mi tam pristál motýľ. Pozriem si do dlane a nájdem malú Peťkinu rúčku.

Veľké modré oči sú síce plné sĺz, ale už v nich nie je strach. Vidím odhodlanie a veľký otáznik. Priznám sa, že ma to veľmi dojalo, veď doktorka Cica je tiež len človek. Mala som pocit, že na operáciu vedie Peťka mňa. Zrazu je všetko ako predtým. Peťka sa konečne usmieva.

**Autorkou príbehu je Ria Benkovská alias sestrička Cica Hopsalková, spoluautorka knihy skutočných príbehov zdravotných klaunov, ktorá vyšla v r. 2019 pod názvom Na zázraky máme nos.**

**Súťaž s možnosťou vyhrať knihu o zdravotných klaunoch**

Ako sa volá program Červeného nosa, počas ktorého zdravotní klauni učia zdravotnícky personál využívať humor v kontakte s pacientom?

Odpovede môžete zasielať koordinátorom časopisu.

**Na Detskom oddelení prešovskej nemocnice  
sme sa stihli so zdravotnými klaunami stretnúť  
pred začiatkom pandémie COVID-19**

# Naše spomienky

**na stretnutie so zdravotnými klaunami**



Bolo to stretnutie, aké nezažijete kdekolvek. V našom časopise sa častokrát rozprávame so zdravotníkmi, počúvame ich príbehy a aspoň na malý moment sa vieme vcítiť do ich pomáhajúcich rolí. No málokedy sa stane, že objavíme niekoho, kto so zdravotníckym pracovníkom nemá spoločné vôbec nič a aj napriek tomu pomáha priamo v nemocnici. Liečiť neznamená len nutne užívať medikamenty, podstupovať náročné operácie a tráviť nekonečné dni rekonvalescenciou. Liečiť sa dá aj skutkami, dobrým slovom či pohladením po líci. Klauni, ktorých môžete stretnúť nie len v prešovskej fakultnej nemocnici, si právom zaslúžia aj náš zdravotnícky obdiv. Venujú kus svojho času, aby tým najmenším dali pocítiť, že v tom nie sú sami. Služiť a nič za to nečakať. Služba nás všetkých, ktorí sa staráme o chorých je ťažká, to áno, no na druhej strane je nenahraditeľnou službou ľuďom, ku ktorým osud nebol príliš zhovievavý. Či sme vyškolení zdravotnícki pracovníci, alebo sme dobrovoľníci pod záštitou nejakej organizácie, alebo len laici, ktorí sa rozhodli svoj voľný čas zasvätiť službe iným, máme právo byť na seba hrdí. Všetkým nám želám, aby nám chuť pomáhať nevymizla a aby úsmev, nie len z našich tvárí, ale aj z tvárí našich pacientov nikdy nevyhasol.

▪ **Sebastián Lukáč, III.D**



**„Stretnuli sme  
sa s ľuďmi,  
ktorí sa  
snažia  
naplniť  
výzvu.“**

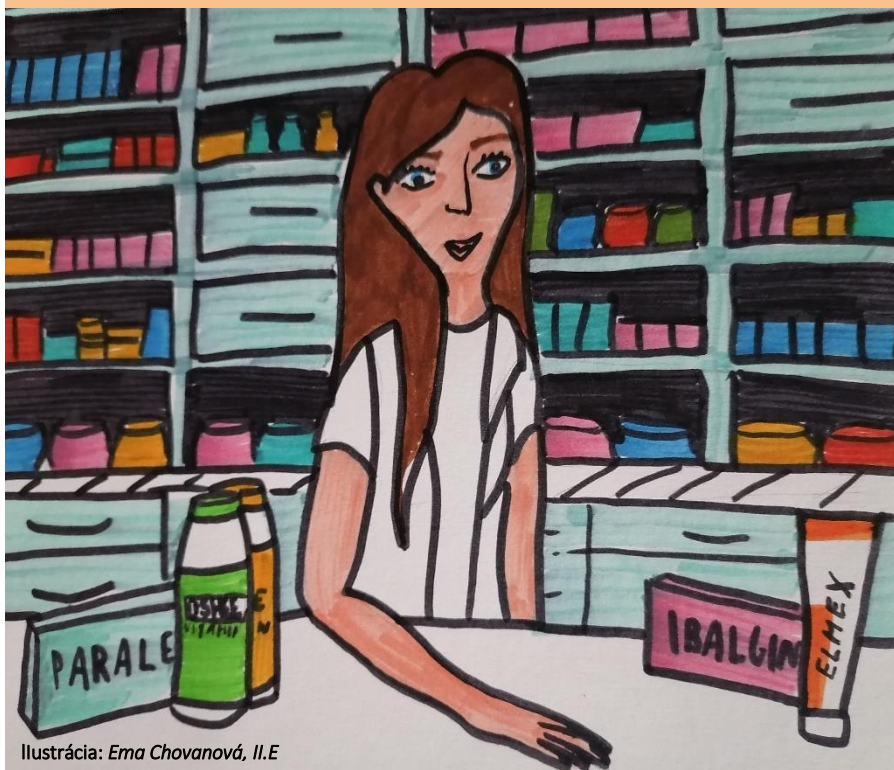


Stretnutie s klaunami mi dodalo pocit radosti a ľudskosti. Taktiež som znova začal pociťovať nádej, že dobrí ľudia sú na svete stále. Takéto niečo nevidíte každý deň. Pociť, ktorý mnou prebehol po stretnutí s klaunami, je neopísateľný. Rozprávali sme sa s mnohými zdravotníkmi, ktorí zachraňovali ľudské životy a starali sa o chorých pacientov, ale nie vždy stretneme ľudí, ktorí nie sú zdravotníci, ale aj tak chodia po nemocnici a robia ľuďom radosť a spríjemňujú im tak pobyt v nemocnici. Liečiť sa dá veľa spôsobmi. Okrem operácie a liekov sa dá liečiť aj úsmevom na tvári a dobrými činmi, ktoré vrátia pacientovi zmysel života. A práve títo ľudia si zaslúžia veľký obdiv.

▪ **Text a foto: Filip Pažin, III.D**



# Aké to bolo, keď sme sa mohli na seba USMIEVAŤ BEZ RÚŠKA...



Ilustrácia: Ema Chovanová, II.E

Tešíte sa na ten pocit, keď už z diaľky budete mávať svojim priateľom, pretože výraz ich tváre by ste rozoznali na kilometer?

Pamätáte sa na ten pocit, keď ste kráčali po chodbách školy a ktosi sa na vás usmial?

Len tak, bezdôvodne. Nenútene dvihol kútiky svojich pier a váš deň vďaka tak jednoduchému gestu nadobudol nový rozmer. Pamätáte sa na ten pocit, keď už z diaľky ste mávali svojim priateľom, pretože výraz ich tváre by ste rozoznali aj na kilometre. Jačali ste, pokrikovali a už z niekoľkých desiatok metrov ste vítali jeden druhého či jedna druhú. Prežívame dobu, keď pocity kolujú všade vôkol nás. Vnímame, že sú intenzívnejšie ako kedykoľvek predtým. Viac si ich vážime, vychutnávame, prežívame. No na druhej strane sú tu aj pocity, ktoré nám pripomínajú časy dávno ukryté v histórii. Dnes nevidíme úsmevy iných a nevieme ani rozoznať, kto stojí oproti nám. Pozeráme sa na holé vlákna, ktoré nám bránia poznať to, čo je ukryté pod nimi. Kráčame popri

sebe ticho, nerušene, akoby sme zabudli, že niečo ako úsmev stále existuje. Nevnímame samých seba, pretože všetci vyzerali úplne rovnako – hlava stratila tvar a ústa nepoznajú červeň. Len oči ostali nedotknuté, no ostali samé. A hoci ich máme, nevidíme nič, len mlčky tváre. Je veľmi veľa vecí, ktoré nám kedysi pripadali ako samozrejmosť, no dnes sú skôr výnimčnosťou. Určite vám ich napadne kopec, ktoré si dnes neviete ani predstaviť, no kedysi boli samozrejmosťou. V uplynulých mesiacoch mnoho ľudí zachádza stále viac a viac do minulosti. Spomína na časy pred pandémiou, na vrúcne objatia svojich priateľov, na nekonečné stretnutia plné rôznych emócií... Minulosť je našou dôležitou súčasťou. Nachádzame v nej veci dávno zabudnuté a zapadnuté prachom. Prehráva nám nekonečné filmy rôznych žánrov,

od tragikomédie cez dych berúce romány až po nepochopiteľné sci-fi. Ale je veľmi dôležité vedieť, kedy je ten správny čas vrátiť sa do reality. Aj keď kvôli pandémie prichádzame o veľa a snažíme sa to dobehnúť pozeraním do minulosti, neuvedomujeme si, že prítomnosť nemožno stopnúť, kým si my pospomíname na to, aké to bolo. Stále máme nádej, že minulosť, tá dobrá minulosť, sa raz stane skutočnosťou, a teda aj prítomnosťou. Že pocity, ktoré sme zažívali každý deň, budeme znovu prežívať. Bez toho, aby sme sa niekoho stránili. Tešíte sa na ten pocit, keď si budete len tak vykračovať a ktosi sa na vás usmeje? Len tak, bezdôvodne. Nenútene dvihne kútiky svojich pier a váš deň, vďaka tak jednoduchému gestu, nadobudne nový rozmer. Tešíte sa na ten pocit, keď už z diaľky budete mávať svojim priateľom, pretože výraz ich tváre by ste rozoznali

na kilometer? Budete kričať, pokrikovať a už z niekoľkých desiatok metrov budete vítať jeden druhého či jedna druhú. Minulosť je krásna, no bude ešte krajšia, ak bude budúcnosťou.

▪ **Sebastián Lukáč, III.D**

„Kráčame popri sebe  
ticho, nerušené, akoby  
sme zabudli, že niečo ako  
úsmev, stále existuje.“



Ilustrácia: **Anna Pavlíková, II.B**

## Aký bol život pred pandémiou COVID-19...



Ilustrácia: **Ema Chovanová, II.E**

Ľudia celí natešení, naplňajú ulice,  
bez pokrievky tváre majú, veria, že už naveky.  
Deti plné lásky, šťastia, tváre kamarátov objavujú,  
stratení však v emóciách, stále niečo hľadajú.  
Dospelí však trpia najviac, úprave sa venujú,  
každé ráno poctivo, svoj zovňajšok upravujú.  
Rúško neskrýje už emócie, ktoré voľne lietali,  
ľudské tváre odhalené, všetky klamstvá spoznali.  
Takto krylo rúško naše, všetko čo sme cítili,  
ale snád' príde raz aj čas, aby sme sa už otvorili.

▪ **Diana Halčáková, II.A**

Archívne foto:

žiačky SZŠ Prešov na súvislej odbornej klinickej praxi v Karlovarskej krajskej nemocnici v roku 2017



Foto: **Dana Stachurová**



# Čo ma naučila bolesť v mojom živote

## NAJPRV TO BOLÍ, POTOM ŤA TO ZMENÍ.

### Bolesť

Slza v očiach, smútok v tvári,  
že máš bolesť sa mi javí.

Bez nálady ráno vstávaš,  
a už sa viac neusmievaš.

S iskrou v oku, bez nádeje,  
že ťa bolesť už neprejde.

Tak už prestaň smútiť tu sám,  
pár viet tu pre teba ja mám.

S úsmevom sa dá všetko zniešť,  
keď nechceš svoj kríž už sám niesť.

Pomôžem ti v dobrom aj v zlom,  
Pamätaj, že tu s tebou som.

Tak sa nemrač len sa teš,  
že nie si sám to dobre vieš.

Pomáhame si navzájom!

▪ Vanesa Karabinošová, III.D

# Bolesť v mojom živote

Nedávno zomrela moja babka. Táto udalosť ma veľmi vzala. Dlho som plakala a aj teraz, pri každej spomienke na ňu nedokážem udržať slzy. V mojom doterajšom živote bolo mnoho bolesti, no uvedomila som si, že rozhovor s blízkou osobou môže bolesti zmierniť. Bolesť sa nestratí, stále je tu, ale učíme sa s ňou žiť. Vždy po daždi vyjde slnko... Moje bolesti v mojom doterajšom živote ma naučili byť aj iným človekom. V živote zažijeme veľa bolesti, niektoré sa s nami budú niešť a je len na nás, ako si nimi necháme ovplyvniť náš ďalší život.

▪ Alexandra Janoščíková, II.E



Ilustrácia: Natalia Stehun, III.C

Bolesť... v istých momentoch môjho života je to slabé slovo. Raz keď som cez prázdniny sedela na terase – začala som pociťovať veľmi silnú bolesť brucha. Bol to záchvat bolesti. Musela prísť záchranka. Išlo o žlčníkový záchvat s nutnosťou okamžitej operácie. Vnímala som ešte priestory operačnej sály, všetky tie svetlá a ľudí. Operácia trvala osem hodín, lebo mi tiež prasklo slepé črevo. Bolesť a strach pred operáciou nebolo ani zďaleka také hrozné, aké to bolo potom. Rany sa mi nehojili tak, ako mali. Bola som neustále v obavách. Prístup lekárov a sestričiek ma psychicky udržoval nad hladinou. Dnes okrem jaziev na bruchu mám v srdci spomienky na to, ako mi vtedy pomohli. Vlastne ma naviedli k mojej ďalšej ceste životom. Uvedomila som si, že aj ja chcem takto pomáhať chorým. Stali sa pre mňa vzorom a motiváciou ako ďalej. Vďaka nim moja ďalšia cesta viedla na strednú zdravotnícku školu a pevne verím, že aj ja budem dobrým zdravotníkom a ľudia budú na mňa v dobrom spomínať.

▪ Kristína Vidumská II.E

Pre mňa doteraz najväčšou bolesťou bolo vidieť moju babku trápiť sa tak, že sme museli volať záchrannú službu. Bola som pri tom. Snažila som sa jej pomôcť. Strácala vedomie a klesal jej pulz. Keď prišla záchranka, babka už nevnímala. Tak som si uvedomila, aké vzácne je byť zdravý a ako treba vedieť zachovať chladnú hlavu, ak sa niečo také stane. Potom volal kamarát, ktorý na oddelení kde ležala, vykonával odbornú prax. Keď sa babka prebrala, začal jej spríjemňovať celý pobyt v nemocnici. Babka sa nám vrátila domov. S radosťou som ju privítala a snažila sa byť čo najbližšie pri nej. Prvá veta, ktorú mi povedala, ma rozplakala. „Ďakujem, že si pomáhala zachrániť môj život!“

▪ Viktória Janičová, II.E

**„Najväčšia bolesť je, ak stratíte milovanú osobu. Mne zomrela mamka, keď som mala tri roky. Už vtedy som vnímala, že mi veľmi chýba...“**

V živote som zažila bolesti, no veľmi ťažké je tiež vidieť bolesti iných... Často ľudia skrývajú svoje bolesti, lebo nechcú zaťažovať iných. Jej vyjadrenie je správne, lebo človeku sa uľaví a možno niekto aj môže pomôcť... Ľudia by si mali o svojich bolestiach hovoriť a pomáhať si. Ak sa aj stane niečo vážne, netreba sa vzdávať.

▪ Daniela Gajdošová, II.E



„Bola som neustále v obavách. Prístup lekárov a sestričiek ma psychicky udržiaval nad hladinou.

Dnes okrem jaziev na bruchu mám v srdci spomienky na to, ako mi vtedy pomohli. Vlastne ma naviedli k mojej ďalšej ceste životom. Uvedomila som si, že aj ja chcem takto pomáhať chorým.“

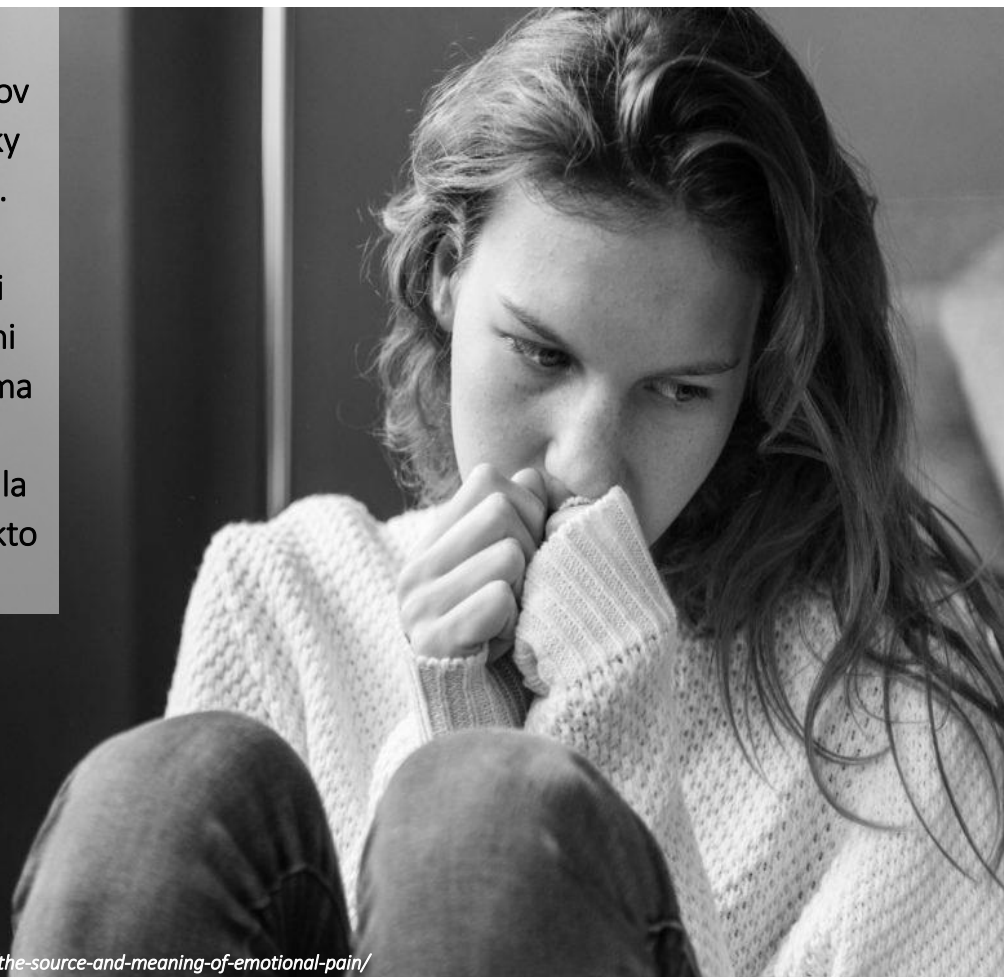


Foto: <https://www.billtierneycoaching.com/the-source-and-meaning-of-emotional-pain/>

## Bolesť v mojom živote

Najväčšia bolesť je, ak stratíte milovanú osobu. Mne zomrela mamka, keď som mala tri roky. Už vtedy som vnímala, že mi veľmi chýba. Všetci mi to stále nejakto vyhovorili. Raz mi ale museli o jej úmrtí povedať pravdu. Keď som sa dozvedela, ako to všetko bolo, prežívala som veľmi veľkú bolesť. S pribúdajúcim vekom to bolelo viac a viac. Mamka mi zomrela na rakovinu. Pamätám si vlastne iba na jej bolesť, ktorú som už ako malé dieťa vnímala. Nevieam, aký to je pocit môcť mať svoju mamku, ktorá vás nosila pod srdcom. Tolko vecí by som sa jej chcela opýtať a nemôžem...

▪ Viktória Gmitterová, II.E

„Moja babka...  
Veľmi ma mrzí,  
že už som jej nestihla  
povedať, akým  
dôležitým  
človekom  
pre mňa bola  
a ako veľmi som  
ju ľúbila.“

Mojou doteraz najväčšou skúsenosťou s bolesťou bolo úmrtie mojej babky. Bývala s nami, trávila s nami všetok svoj čas. Vždy mi vedela pomôcť, ak som bola smutná a niečo ma trápilo. Neustále nám dávala lásku... Týždeň pred smrťou sedela na terase domu, hojdala nôžkami a keď som sa jej prišla pochváliť so svojím plánom na leto, tak sa len tíško usmiala. Povedala som jej, že do svojich plánov zahŕňam aj ju. Babka ale povedala niečo, čo ma veľmi rozosmutnilo. „Martinka moja, ja tu už s vami nebudem.“ Mala pravdu. O týždeň už bola v bezvedomí. Pri živote ju udržiavali prístroje. Tak som prišla o jedného z najdôležitejších ľudí v mojom doterajšom živote. Jej smrť bola náhla a veľmi bolestivá, bola doteraz mojou najväčšou skúsenosťou s psychickou bolesťou. Veľmi ma mrzí, že už som jej nestihla povedať, akým dôležitým človekom pre mňa bola a ako veľmi som ju ľúbila....Táto skúsenosť mi dala veľa. Uvedomila som si, že by sme mali svojim blízkym vyjadrovať svoju lásku neustále, lebo nikdy nevieme, kedy už bude neskoro...

▪ Martina Galeštoková, II.E



Foto: <https://www.good.is/articles/teen-saves-to-buy-wheelchair>

# Môj život s hendikepovaným bratom

Pred štrnástimi rokmi sa moja mamka dozvedela, že môj braček má DMO (detskú mozgovú obrnu).

A vtedy sa život zmenil. Moja mamka bola s bratom od narodenia až do jeho troch rokov hospitalizovaná v nemocnici. Tri roky som nevidela brata a ak som videla, večer k nám už letela RZP a brala mi brata naspäť do nemocnice. Ako malé dieťa bolo pre mňa ťažké pozorovať jeho krčce, bolo ťažké vnímať, čo sa deje a prečo mu nie je dobre. Ako malé dievčatko som to vôbec nechápala. Keď bol môj brat o pár rokov starší a my sme s ním už mohli chodiť na prechádzky bez strachu, že dostane krčc, stále na mňa hľadeli spolužiaci, malé deti, deti, ktoré vychádzali zo škôl pýtajúce sa, prečo mám brata na vozíku. Často som ako malá nevedela

odpovedať a ostala som ako obarená a nevydala ani hlásku. No čím som bola staršia, tým viac som o bratovi hovorila, aký je bojovník a ako ho ľúbim. Pamätám si, keď som mala 13 rokov a k nám domov chodili pani doktorky a pani sestričky, aby nás stále povzbudzovali a starali sa o brata. Vždy som vykukovala spoza dverí a snažila sa počúvať, o čom hovoria a čo mamke ukazujú. Takto som sa mamke v malom veku snažila pomáhať aj ja, keď vešala bielizeň a práve sa nepozerala na nás, tak som brata vždy zobrala na kolená, položila si ho do svojho lona a snažila sa ho naučiť samostatne sedieť, keď to mamka videla. Pamätám si, ako vystrašene pribehla, no mne to nedalo a vždy som to poza mamkin chrbát skúšala, až kým jedného dňa brat nezačal sám sedieť. Sedel sám bez operadla, bez pomoci a ja som sa cítila

úžasne, že som ho mohla niečo naučiť. Keď sme doma mali práve obed, snažili sme sa bratovi dávať to isté, čo sme práve mali na tanieri my, keďže brat nevedel prežúvať jedlo sám, mamka sa mu snažila vždy po maličkých kúskoch jedlo dať. Už pri jednom zrnku ryže sme videli, že sa bojí a že mu to nejde. Až kým som ho nenaučila papat keksíky, ktoré zbožňuje dodnes, dokonca si ich sám vie chytiť do rúk a jesť sám, je to veľký pokrok, na ktorý som hrdá. Dnes už sám je všetko a apetít mu určite nechýba. Sú tu aj momenty, kedy si doma hovoríme, že to už nezvládame. Je veľmi náročné sa o takto choré dieťa starať, prebaľovať, kŕmiť, umývať, obliekať, zdvíhať, premiestňovať. Ani si neviete prestaviť aké to je namáhavé byť 24 hodín denne v strehu. Pozorovať brata počas spánku, či je všetko v poriadku a podobne



No na druhej strane nik sa nevie viac tešiť z rána ako takéto detičky, ten úsmev ráno je ako bateria, ktorá vás nabije na 100 % v zlomku sekundy. Doma len čakáme na ráno, kedy sa brat zobudí, aby sme ho mohli rozosmievať. V lete s ním hrám vždy futbal, hádzeme si loptu. Keď vidí deti, ktoré sa hrajú samé, behajú, smejú sa, chce to aj on a my mu nevieme vysvetliť, že to nejde, často ostane pri okne s vozíkom pozerajúc sa na hrajúce deti. A nám to láme srdcia. Snažím sa mu nie len ja, ale aj rodičia vynahradiť všetko. Nie vždy to ide,

**„...brata som vždy zobrala na kolená, položila si ho do svojho lona a snažila sa ho naučiť samostatne sedieť. Keď to mamka videla pamätám si, ako vystrašene pribehla, no mne to nedalo a vždy som to poza mamkin chrbát skúšala, až kým jedného dňa brat nezačal sám sedieť. Sedel sám bez ope radla, bez pomoci a ja som sa cítila úžasne, že som ho mohla niečo naučiť.“**

nie vždy sa to dá. Ale ja viem, že on vie, že sa pre neho snažíme robiť maximum každý deň. Doma nemáme nikdy nudu a síce niekedy sa sťažujeme na hluk, ktorý robí, je to stále náš anjeličok. Keď mal brat osem rokov, lekári mamke hovorili, že deti z DMO sa dožívajú nízkeho veku. Teraz má brat štrnásť rokov a sme doma šťastní, že ho máme. Síce nie všetky dni sú ružové, no tento poklad menom Damián si doma strážiame.

▪ Timea Sznápková, II.B

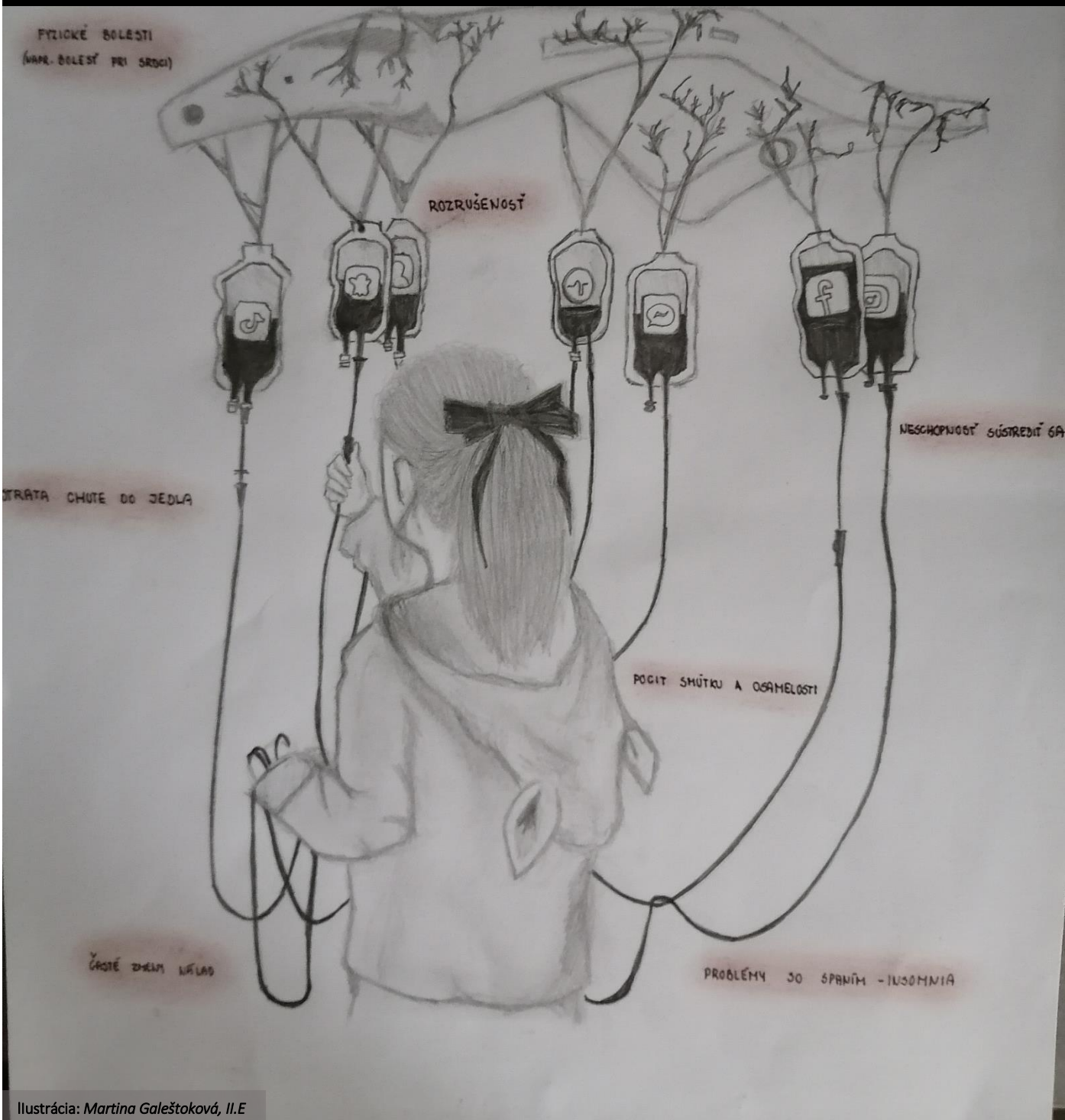
## Skrytí hrdinovia medzi nami...



Je obdivuhodné, ako láska ovplyvňuje naše činy. Ako v daný moment dokážeme veriť v zázraky, aj keď skutočnosť nevyzerá najružovejšie. Viera je to, čo nám dáva nádej, že jedného dňa môže byť všetko lepšie. Dievča, ktoré malo byť dlho dieťaťom, muselo skoro dospieť a vziať osud do vlastných rúk. Dievča, ktoré obetovalo svoje potreby pre brata. Ukázala, ako ho veľmi miluje a nevzdávala sa. To je hrdinstvo. Ukázala svetu chrbát a nechala sa viesť srdcom, hoci bola sama proti celému svetu. Jej viera ju zachránila. Dokázala bratovi pomôcť, lebo vzťah medzi súrodencami sa nevyrovná ničomu. Náklonnosť a dôvera, ktorá sa medzi súrodencami vytvára, je každým dňom silnejšia. Puto medzi nimi je stále hlbšie a hlbšie. Láska stále silnie a časom sa z nich stanú nerozluční priatelia na celý život. Toto dievča je dôkazom toho, že láska, nádej, viera a odvaha dokážu aj nemožné. Ona sa stala strážnym anjelom svojho brata a urobila mu zo sveta lepšie miesto. Veď nebyť jej odvahy a rebelanstva, jej brat by mohol byť dnes niekde úplne inde, za čo jej patrí veľký obdiv. A týmto príbehom dievčaťa, ktoré chránilo svojho malého brata, by som chcela povzbudiť každého, kto má podobné skúsenosti alebo je v podobnej situácii. Nádej umiera posledná. Tak sa nevzdávaj a nechaj sa viesť svojim srdcom.

▪ Diana Halčáková, II.A

# L'udia a úzkosti



Úzkosť. V dnešnej dobe a situácii úplne bežná a normálna vec. Ovplyvňuje životy rôznym vekovým skupinám a prejavuje sa nie len u obyčajných ľudí, ale aj u tých vysoko postavených. Takže, dá sa povedať, že nikdy nevieš, kedy tento stav postihne práve teba. No prečo vlastne vzniká? Na to majú vplyv rôzne faktory, ako nedostatočné upokojovanie fyzických alebo psychických potrieb. Ľudia sa niekedy ženú za vecami, ktoré sú pre nich dôležité. Idú za nimi tak cieľavedome, že si odopierajú vlastné potreby.

Úzkosti vznikajú stálym stresovaním sa, zamýšľaním sa nad neurčitou budúcnosťou, alebo nad konfliktami, ktoré sa nás priamo dotýkajú. Všetky situácie, ktoré v živote prežívame ovplyvňujú naše správanie a to, čo v daný moment pociťujeme. Vznikajú úplne v bežných situáciách, z ktorých má človek obavy.



V hlave sa nám usídlia rôzne katastrofické scenáre, v ktorých vôbec nehrozí, že sa udejú. Jednoducho ich človek vidí horšie, ako v skutočnosti sú. Sprevádza ju hlavne strach a neistota a tieto 2 hlavné pocity sú príčinou vzniku úzkosti. Intenzita je rôzna, od mierneho nepokoja, až po stav paniky. Za tento stav sa vôbec netreba hanbiť. Každý z nás má občas aj tmavé dni, kedy nie je všetko ideálne. To, že máme pocity či už pozitívne alebo negatívne znamená iba to, že sme ľudia. Sme ľudia, ktorým záleží na určitých veciach a máme v sebe odhodlanie, ktoré nás niekedy privádza do úzkych. No, čo by sme to boli za ľudia, keby sme nemali každý vlastného démona, nad ktorým sa snažíme zvíťaziť. Tak hlavu hore, nech je to akokoľvek zlý deň sprevádzaný diagnózami, spomeň si na to, že nie si jediný na tomto svete, ktorý má takéto problémy. Je ich tu veľa, len to nedávajú najavo. Mysli na to, že zdravie máme iba jedno, tak si ho váž a nerieš problémy, ktoré nie sú v živote podstatné.

▪ Diana Halčáková, II.A



Ilustrácia: Katarína Lichvárová, II.D

**„Únava, vyhorenie, smútok, či depresia, dnes už patria k bežným pojmom v našich slovníkoch a k bežným javom v našich životoch. Oveľa menej sa hovorí o úzkosti.“**



Ilustrácia: Tímea Rusnáková, II.B

Je spôsobená nadmerným tlakom na človeka a jeho psychiku. Mať síce niekedy stav úzkosti je normálne, má ho každý z nás, pri skúške, životnom rozhodnutí či stresovej situácii. No čo ak naše telo pociťuje úzkosť každý deň intenzívne? Bolesť na hrudníku, sťažené dýchanie, dezorientácia či stavy paniky, pocit, že síce kričíte o pomoc, ale len ticho a nikto vás nepočuje. Prídu na rad rôzne vyšetrenia, EKG, EEG.. A nič sa nikde nepreukáže. Pocit bezmocnosti, premýšľanie o tom, kde ste urobili vy sami chybu, podceňovanie, plač, otázky typu ma má niekto rád. Tie sú najhoršie a ja sama viem, že je ťažké vyrovnať sa so všetkými vecami, ktoré má každý z nás uložené v srdiečku, nevy povedané slová, chaos v hlave, v myšlienkach. A ešte ťažšie je o tom hovoriť. Hovoriť o tom čo ma práve trápi. Pochopia ma spolužiaci, kamaráti, ľudia navôkol, ak to poviem? Určite áno! Ver mi, že ak práve ty prežívaš niečo podobné, nie si v tom sám/sama, sme v tom spolu! Nikto nikdy neostane sám. Viem, je to veľmi ťažké a v hlave ti bežia rôzne myšlienky. Ľudia, ktorí to nezažili, nevedia o čom hovorím, ale určite tomu rozumejú psychológovia, psychiatri. Ver mi, nie si prvý, nie si posledný, ktorý prišiel za odborníkom s niečím takýmto. Je veľa ľudí, ktorí toto prežívajú tiež, no nehovoria o tom... Ale ak by každý, kto má úzkosti, stavy paniky, depresie sa pokúsil rozprávať s ľuďmi ktorí mu rozumejú (rodičia, kamaráti, ľudia s podobným problémom), bolo by to ľahšie nielen pre toho kto tieto stavy prežíva, ale pre toho, ktorému ste sa zverili. Ver mi, je úžasný pocit niekomu vyrozprávať to, čo ťa trápi. Je to, ako keď ti zo srdca spadne balvan. Rozprávajme sa o tom, hovorme si veci, ktoré nás trápia. Hovorme o tom, že chodíme k psychológom, psychiatrom. NIE JE TO HANBA! Lebo naša myseľ je ako hlboký pohár a úzkosť je voda, ktorá sa do nášho pohára niekedy nalieva. Nedo voľ, aby z pohára vytekala tá voda. Si silnejšia/silnejší ako pohár, ktorý vodu drží a silný prúd vody, ktorý tečie do pohára.

▪ Tímea Sznápková, II.B

Foto: <https://hitky.sk/chudnutie-sa-pre-jana-z-extremnych-premien-neskoncilo>Foto: <https://www.1pluska.sk/gal/domaci-soubiznis/foto-najslavnejši-ucastnik-extremnych-premien-jan-hodon-takto->

# PRÍBEH JÁNA HODOŇA, KTORÉMU SA PODARILO SCHUDNÚŤ Z 287 kg NA 108 kg

V prvom rade sa chcem veľmi krásne poďakovať celému tímu Strednej zdravotníckej školy v Prešove za pozvanie na odborný seminár na tému Obezita. Cítil som sa tam výborne a som nesmierne rád, že môžem podať svedectvo o svojom probléme – závislosti na jedle. Chcem naďalej odovzdávať toto moje svedectvo každému, kto má záujem a chuť vypočuť si ma.

Slovo morbidna obezita – strašidelné a nenávidené slovo, ktoré je bohužiaľ súčasťou mnohých ľudských životov, či už od skorého ranného veku alebo v dospelosti. Obezita je boj na celý život. Volám sa Ján Hodoň mám 43 rokov a momentálne vážim 108 kg. Prešiel som radikálnou zmenou môjho života v šou

Extrémne premeny. Z pôvodných 287 kg som za rok schudol 175 kg. Nieкто v tejto relácii vidí komerciu, ale mne zachránila život a za to som vďačný. Sám bojujem s obezitou celý život, už v detstve som bol vždy plnší, neskôr v puberte som schudol, no po pár rokoch som opäť nabral na hmotnosti až do morbidnej obezity. Rodina mi bola aj je oporou vo všetkom, čo som vždy robil, respektíve robím. Pri mojej radikálnej zmene je veľmi dôležitá psychika a blízkosť ľudí, ktorí ma podporujú. Pred extrémnymi premenami som mal rozbehnutých viac biznisov, ktorých činnosť a vedenie som si vždy vedel prispôbiť svojej nadváhe. Takisto tomu bolo aj v súkromnom živote pri bežných ľudských činnostiach. Moja váha

mi bola na príťaž, no vždy som si našiel spôsob, ako si danú činnosť uľahčiť. V mojom živote bolo obrovské množstvo pokusov na chudnutie a ľudí, ktorí mi chceli pomôcť, ale vždy som s každým bojoval – dopadlo to neúspešne v môj neprospech. Váha sa mi vždy vrátila plus kg navyše, kým som v sebe nenašiel pokoru a nepadol som na samé dno. Momentálne som otvoril svoje druhé Premena centrum zdravia v Žiline, ktoré je zamerané na redukciu hmotnosti, rôzne druhy cvičenia, fyzioterapiu a v prvom rade pomoc psychológa. Sme komunita, ktorú trénujem ja osobne na individuálnych alebo skupinových tréningoch. Mojmým snom je tieto Premena centrá zdravia otvoriť v každom väčšom meste na Slovensku – rozšíriť svoju pôsobnosť a pomôcť obéznym ľuďom aj v ostatných krajoch, aby obézni ľudia našli u nás oporu a útočisko.

**Ďakujeme Jánovi Hodoňovi, že  
nám napísal svoje svedectvo**



# **Radi cestujete a spoznávate svet?**



**Svedectvo bývalej absolventky SZŠ  
Prešov o práci školskej sestry v Singapore**

**Rozhovor s letuškou švajčiarskych aerolínií  
Katarinou Shenk o práci letušky  
s trochou opakovania angličtiny a češtiny**

**Rozhovor s vojenskou sestrou  
Katarínou Zámečnikovou o živote vojenského  
zdravotníka**

# „A od Prešova... cez Viedeň do Singapuru“

**Ako sa absolventka SZŠ Prešov cez štúdium ošetrovateľstva a prácu vo viedenskej nemocnici dostala k práci školskej sestry v Singapore**

**Snívate o tom, že by ste chceli pracovať v zdravotníckom povolání, ale mimo nemocničného prostredia? Tu je jedna z inšpirácií, kde všade môžeme vidieť zdravotníkov...**

Milé budúce kolegynky,

akoby to bolo včera, čo som sa pripravovala na písomky a testy, tešila sa na prax, tak ako vy a obzerala si tablá s fotkami, ktoré ešte asi stále visia na stenách chodieb. Nájdete ma tam tiež?

Na SZŠ Prešov mám tie najkrajšie spomienky a zážitky. Spoznala som tam úžasne dievčatá, s ktorými sme kamarátkami až dodnes. Po skončení SZŠ som sa rozhodla pokračovať na dennom bakalárskom štúdiu na Fakulte ošetrovateľstva v Prešove. V rámci štúdia som využila možnosť zapojiť sa do projektu Erasmus a vyskúšala som si prax v nemocnici v Rakúsku.

## **Z Prešova do nemocnice vo Viedni**

Práca v zahraničí sa mi tak zapáčila, že som si po skončení štúdia našla prácu vo Viedni. Prvé dva roky som pracovala v geriatrickom centre, kde som sa zdokonalila aj v nemčine. Prácu na geriatrickej som vymenila za prácu na

## **„To, čo robíte, robte radi a s láskou.“**

rádiológii a onkológii v AKH vo Viedni. V tíme som bola jediná Slovenka. Moje kolegyně pochádzali z Viedne a iných častí Rakúska, z Filipín a z Poľska. Boli sme skvelý tím, rady sme chodili do práce. Práca s onkologickými pacientmi bola psychicky náročná, o to viac bolo dôležité pomáhať si a mať sa na koho spoľahnúť. Na onkológii som strávila 6 pekných rokov. Ešte dnes rada spomínam na mojich pacientov a kolektív na oddelení. Ako to v živote našťastie často býva, zaľúbila som sa a vydala som sa. S manželom sme si postavili vo Viedni dom, zasadili strom a narodili sa nám dvaja synovia. Ani neviem ako a kedy, jedného dňa sme zbalili kufre, vzali 3-ročného a trojmesačného synčeka a hurá do Singapuru. Naše obrovské dobrodružstvo sa práve začalo. Manžel dostal ponuku práce, ktorá sa neodmieta.

**„Moja práca ma veľmi naplní a baví. Je veľmi pekné vidieť, ako aj malou náplastou, vypočutím alebo úsmevom a povzbudením zlepšujeme stav našich študentov!“**

## **Z Viedne do Singapuru**

Prvý rok bol náročný. Zvykali sme si na nový jazyk, tropické počasie, monzúnový dážď, ktorý trvá aj 4 dni, komáre ktoré prenášajú horúčku dengue, nové chute a vône...Po roku strávenom doma ako mamina som sa rozhodla, že je čas byť znova sestričkou. V nemeckej škole v Singapore ([www.gess.sg](http://www.gess.sg)), ktorú práve vtedy navštevoval náš malý syn, sa mi splnil môj sen. Skúsila som šťastie a už štvrtý rok pracujem ako školská sestrička.



Foto: archív Zuzany Capíkovéj

## **Ako vyzerá moja práca školskej sestry v Singapore**

Je tu okolo 1800 študentov vo veku od 2 rokov až po maturitný ročník. V škole máme 3 ambulancie. Jednu v areáli škôlky, jednu v areáli školy a jednu v športovom komplexe. Každý deň máme plné ruky práce. Bolesti brucha, hlavy, nádcha, horúčka, zvraca-



nie, prehltnuté malé predmety, pády a s tým súvisiace zranenia, alergie, astmatické záchvaty, atď... ale aj potrhané tričko alebo pokazené okuliare :-). Občas sa, žiaľ, stanú aj vážnejšie nehody ako zlomeniny, otras mozgu, anafylaktický záchvat, tržné rany, ktoré potrebujú zašit... Sme tu pre všetky deti, ktoré sa necítia dobre, alebo sa len potrebujú porozprávať a trochu si oddýchnuť. Podávame lieky chronicky alebo akútne chorým deťom. Dávame rady o výžive učiteľom a rodičom detí, ktoré trpia potravinovou alebo inou alergiou. Komunikujeme s ministerstvom zdravotníctva, kde hlásime infekčné choroby (impetigo, HFMD, dengue...). Môj pracovný deň začína o 7:30. Najneskôr o 7:35 mám už prvého malého pacienta, ktorého napr. bolí bruško. Spolu zisťujeme prečo. Odkedy ťa bolí bruško? Čo si jedol na raňajky? Zjedol si veľa, alebo si

hladný? Pohmatom brucho vyšetrím. Asi po ďalších 10 otázkach zisťujeme, že malý pacient zabudol doma úlohu a má obavy, čo na to povie učiteľka. Medzitým príde študentka, ktorá má nové topánky, ktoré ju otláčili, a potrebuje náplasť. Ďalej chlapec, ktorého bolí hlava. Zisťujem, že má 38,8 horúčku a volám rodičom, aby ho vyzdvihli zo školy. Neskôr študent, ktorý kašle a zle sa mu dýcha. Už ho poznám, má u nás zdravotný záznam, v ktorom stojí, že trpí astmou a mám povolenie mu dať sprej proti astme. Jeho rodičom posielam email, kde stojí, kedy a prečo som mu podala sprej. Študenti s chronickými ochoreniami si na začiatku školského roka prinesú vlastné lieky, ktoré nechajú v ambulancii. Rodičia musia podpísať súhlas, že im lieky môžem dať. Neskôr prichádza chlapec, ktorý spadol a udel si hlavu. Skontrolujem zreničky, prehma-

tám hlavu, nechám ho minimálne 30 minút u nás na pozorovanie. Po chvíli sa cíti dobre a odchádza do triedy. Rodičom posielam e-mail, kde v skratke popíšem, čo sa stalo a aby ďalej sledovali dieťa doma. O deviatej hodine prichádza moja kolegyňa. To už som ošetrila asi osem malých veľkých pacientov. Prichádza dievča, ktoré spadlo a porazalo si ruku. Vydezinfikujem, obviažem a volám rodičom, aby vyzdvihli dcéru a navštívili pohotovosť, lebo rana je hlboká a potrebuje zašit. Kolegyňa medzitým píše zápis o úraze, presne popíše, kde a čo sa stalo. Ďalej prichádza chlapec, ktorý ľahko krváca z nosa. Vreckovky, ľad a oddech a o 5 minút odchádza. Súčasne vchádza dievča, ktorého poštípala včela. Gél, ľad a kontrola jej zdravotného záznamu, či je alergická na poštípanie včelou. Nie je. Posielame informačný e-mail rodičom. Kolegyňa medzitým



Foto: archív Zuzany Capíkovej

**„O deviatej hodine prichádza moja kolegyňa. To už som ošetrila asi osem malých veľkých pacientov.“**



Foto: archív Zuzany Capíkovej





Foto: <https://www.cestovanie.pravda.sk/mesta/clanok/452752-singapur-mesto-z-buducnosti/>

**„Za deň  
ošetríme,  
pomôžeme  
alebo aj  
usmerníme  
v jednej  
ambulancii  
od 30  
do 60  
študentov.“**

volá rodičom 15 ročného študenta a pýta sa ich, či smie poslať ich syna domov, lebo sa necíti dobre. Rodičia súhlasia. Prichádza študentka, ktorá má silné menštruačné bolesti a potrebuje si oddýchnuť. V počítači zaznamenám, od kedy do kedy ostane v ambulancii. Takto vie jej učiteľ, kde je a neoznačí ju ako chýbajúcu. Môj pracovný deň končí o pätnástej. Kolegyňa ostáva do 16:30. Kolegyňa v ambulancii v športovom komplexe ostáva do 18:10. Za deň ošetríme, pomôžeme alebo aj usmerníme v jednej ambulancii od 30 do 60 študentov. Moja práca ma veľmi naplňuje a baví. Je veľmi pekné vidieť, ako aj malou náplastou, vypočutím alebo úsme-

**Ak rozmýšľate nad ďalším štúdiom ošetrovateľstva a nezvyčajnou prácou sestry v zahraničí, alebo na Slovensku, kde sa plánuje v školách zaviesť pozícia školskej sestry – určite si prečítajte svedectvo**

bývalej žiačky

prešovskej SZŠ

**„Splnil sa mi môj sen. Skúsila som šťastie a už štvrtý rok pracujem ako školská sestrička.“**



vom a povzbudením zlepšime stav našich študentov. Sme vynikajúci kolektív. Nie sme len kolegovia, ale aj veľmi dobrí kamaráti. Moji kolegovia pochádzajú z Číny, Malajzie, Švajčiarska, Belgicka, Singapuru a z Filipín. Práca spolu nás všetkých veľmi obohacuje. Navzájom sa od seba učíme, spoznávam iné kultúry a národy.

### Život v Singapure

Je bezpečný a čistý. Na ulici nenájdete odpadky. Hádzanie odpadkov je pod hrozbou pokuty 500 \$. Z podlahy v metre môžete doslova jesť, tak je všetko čisté. Ale ak to urobíte, takisto vás neminie pokuta 500 \$. Ak zabudnete tašku so všetkými dokladmi a peniazmi, vrátite sa späť na to miesto a tá taška tam bude tak, ako ste ju nechali. Poprípade už vám vola polícia a oznamuje, kde si môžete tašku vyzdvihnúť. Pokuty za krádež sú veľmi vysoké. Krádež je aj to, ak nájdete cudziu tašku, mobil atď. a nevrátite ho. Singapur je krajina, kde sa bez mobilu doslova nedá žiť. S mobilom platíte lístok na metro, priložíte ho ku senzoru na nástupnej zastávke a znovu tam, kde vystúpíte. Cez rôzne aplikácie objednáte jedlo, potraviny, takisto taxi. Všetky termíny k lekárovi, kurzu na skúšky do školy sa objednávajú online. Dokonca môžete konzultovať s lekárom z vašej obývačky cez mobil. Singapur by mohol byť príkladom pre celý svet. Život je ako voda. Je to neustála zmena a pohyb. Nikdy nevieme, čo pekné nám pripraví a kam nás zavedie. Majte sa krásne a študujte.

Zo Singapuru Zuzana Capíková

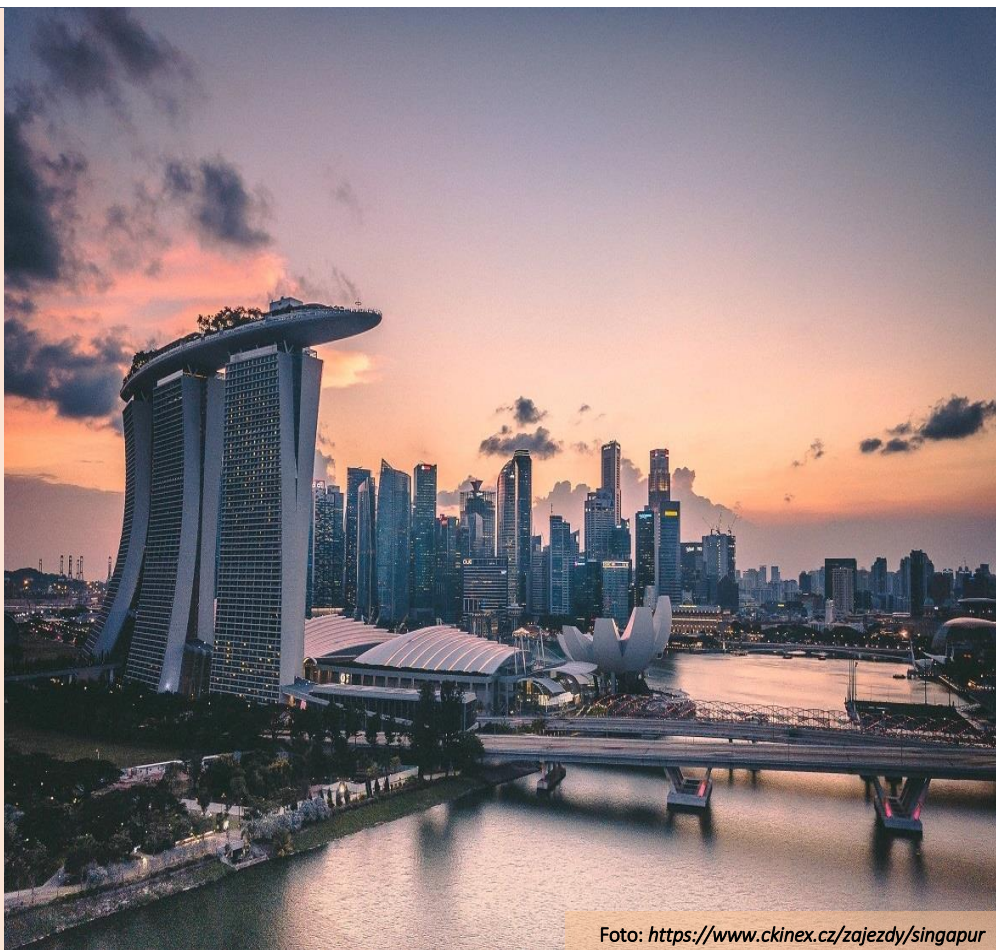


Foto: <https://www.ckinex.cz/zajezdy/singapur>

**„Život je ako voda. Je to neustála zmena a pohyb. Nikdy nevieme, čo pekné nám pripraví a kam nás zavedie.“**

## Naši zdravotníci v zahraničí. Čo na nich obdivujem...

Je naozaj povzbudzujúce vidieť, že aj z našej maličkkej krajiny dokážu ľudia dobyť svet. O to viac, ak títo ľudia kráčali po tých istých chodbách, ako kráčame my dnes. Svet, to sú nekonečné možnosti, v ktorých môže človek uplatniť svoje zručnosti, vedomosti a všetko to, čím ho život obdaril. Ale pomáhať ľuďom, ktorým rozumiete - ktorí hovoria rovnakým jazykom, je diametrálne odlišné, ako pomáhať ľuďom inej národnosti, kultúry a temperamentu, než na aký ste doma zvyknutí. Chce to poriadnu guráž opustiť svoju komfortnú zónu a obracať sa len pomocou svojich zručností a vedomostí. Byť odlúčený od všetkého, čo poznáte, čomu rozumiete, a následne vstúpiť do sveta, ktorý ani zďaleka nepripomína váš rodný kraj – to sú kroky dnešných odvážnych, mladých ľudí. Ľudí, ktorí sú úžasným príkladom toho, že opustiť komfort nemusí byť to najhoršie rozhodnutie, aké v živote môžete uskutočniť. O to viac, ak tým zachránite nejuden ľudský život...

▪ Sebastián Lukáč, III.D

# Rozhovor s Katerinou Schenk o tom, aké to je byť letuškou švajčiarskych aerolínií

Prinášame možnosť prečítať si  
svedectvo o živote letušky

Katerina Schenk je letuškou  
švajčiarskych aerolínií. Ako le-  
tuška lieta na medzinárod-  
ných linkách dopravných  
lietadiel z medzinárodného  
letiska Zurrich. Pochádza  
z Čiech a podelila sa s nami  
o jej skúsenosti s touto  
zaujímavou prácou.

Rozhovor s ňou prinášame  
v jej rodnej češtine.



Foto: <https://www.blog.swiss.com/de/2016/03/cabin-crew-casting/>

## Čo vás viedlo k tomu, že ste sa rozhodli stať sa letuškou?

Po vystudovaní vysokej školy ekonomickej som pracovala v kancelárii. Po nejakej dobe som chcela zmenu a pri jednom letu na dovolenou som videla v časopise leteckej aerolinky reklamu na prácu letušky. Tak to bolo presne v pravý moment. Prihlásila som sa na výberové řízení a stala som oficiálne letuškou.

## Aké podmienky ste museli splniť, aby ste sa mohli stať letuškou vo Švajčiarsku?

Minimálne stredoškolské vzdelanie, jazykové znalosti – nemecky, anglicky, v tej dobe ešte francouzsky. Dobry zdravotní stav, schopnosť plavat. Doporučena výška, estetický vzhľad,

schopnosť komunikácie s ľuďmi rôznych kultúr. Prešla som výberovým řízením, ktorý sa skladal z pohovoru v rôznych rečoch, skupinová práca v tímu, písomný test všeobecných znalostí, jazykový test.

## Ako vyzerala vaša profesijná príprava na prácu letušky, kým ste mohli nastúpiť na svoj prvý let?

Po podpísaní pracovnej zmluvy začína cca. 7-týždňový kurz. Zde sa učí všetko potrebné, aby letuška zvládla prácu v lietadle. Vyučuje sa niekoľko odborov – technické znalosti, prvá pomoc, psychológia, péče o vzhľad, komunikácia, sebaobrana, servis, atď. Po úspešnom absolvovaní kurzu a uzatvorení skúšky sa prechádza na zkušebných letoch. Tieto letoch absolvuje letuška za dozoru a je po celou

dobu hodnotená. Až projde úspešne skúškovými letoch, je letuška oficiálne vyškolená a môže samostatne pracovať.

## Môžete nám opísať vaše prvé skúsenosti s prácou letušky?

Byla som si nejistá a nervózna. Mala som nastudovanú teóriu v hlave, ale prax bola iná. Veľké lietadlo plné ľudí. Zvuky, ktoré v učebniciach nebyli slyšet 😊 Takže keď sa všetko rozeznalo naživo, nevedela som na čo reagovať dříve. Za pár dní už to bola rutina. Vozík plný suplíku s vecmi, ktoré som nemohla často držať v ruke. Každý pasažér chcel niečo iného, do toho špatné počasie, turbulence, práca pod časovým tlakom. To som neznala. Ve škole sme mali na všetko vždy dost času 😊

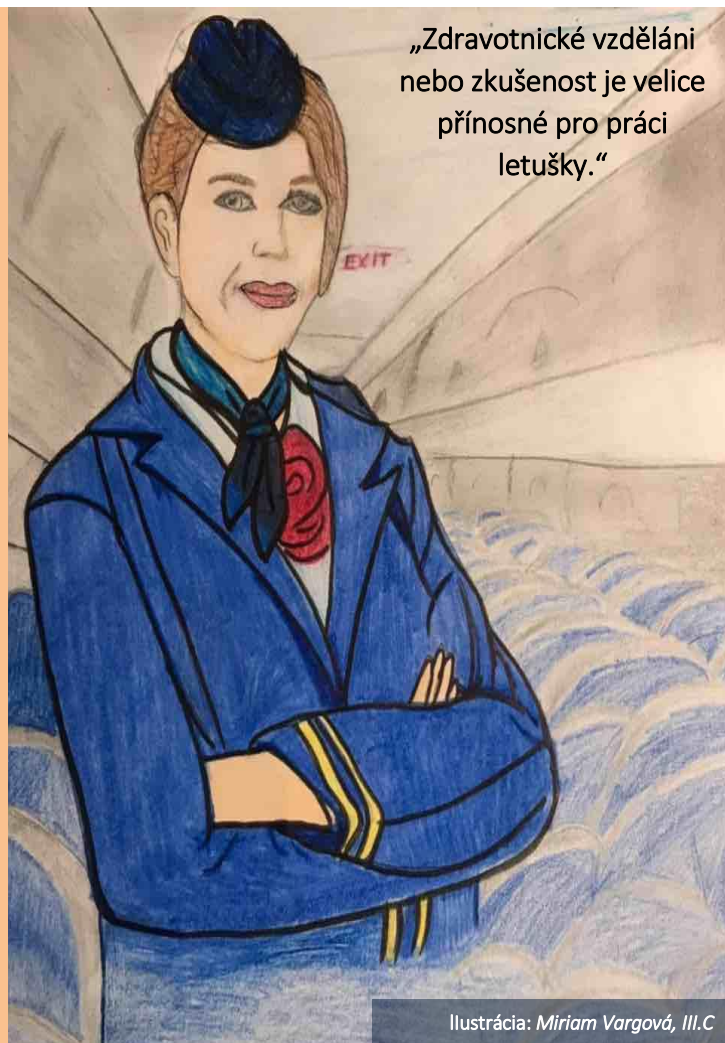


## Vzdelanie u letušky...

Nastupujem do lietadla, pohodlne sa usadím, po pravej ruke mám svojho priateľa. Mám pri sebe slúchadlá, vyberiem ich z tašky, zapojím do mobilu, pustím si svoju obľúbenú hudbu. Vtom vidím jednu krásnu upravenú ženu – uniforma, upravené nechty, vlasy, na jej krku, červená šatka. „Letuška!“ zvýskol priateľ. Pozrela som sa na neho a môj pohľad smeroval opäť na letušku. Tá bola bližšie pri mne. Závidela som jej tú jej krásu. Otočila sa a šla ku kapitánovi, možno sa niečo stalo, možno len ju chce oboznámiť s letom, kam a koľko bude trvať let. Bežné konverzácie medzi nimi, pomyslela som si. Zavrela som oči, moje myslenie zastavilo môj mozog odpočíval. Prebrala som sa až na hlas malého dievčatka. Mala blond vlasy, modré oči. Dievčatko viedlo konverzáciu spolu s pani letuškou, malé dievčatko sa jej vypytovalo na všetko možné, ba i nemožné. Na letuške bolo jasne vidieť, že jej malé dievčatko s jej zvedavými otázkami nevadilo, s úsmevom na tvári jej odpovedala na všetky otázky. No moje myšlienky opäť stíchli, mozog vnímal len hudbu v mojich ušiach. Všetko stíchlo, pohľad ponorený v tme, svalstvo mi oťažievalo. Až kým na mňa nezvýskol: „Pozri, potrebuje pomoc!“ Moje oči sa otvorili svalstvo stuhlo, slúchadlá z mojich uší smerovali dolu. Áno, na palube bol cestujúci, ktorý prestal javiť známky života. Niečo potom kričal lekár, ktorý s nami cestoval. Letuška sa náhle zjavila, vyletela ako víchor, v ruke mala biele čudo. „Žeby AED?“ pomyslela som si. Klakla si k tomu cestujúcemu, lekár poskytoval prvú pomoc, letuška pokladala AED na zem, kde položili cestujúceho bez známok života a presne vedela, čo robiť, kedy ustúpiť či naopak pomôcť lekárovi. Lekár prestal, ruky padli na zem, letuške po tvári vyšla slzička. Pomyslela som si na to najhoršie. Zo srdca mi spadol kameň a na tvári úsmev a myšlienka, že ak by tam nebola letuška, kto by pomáhal lekárovi. Ak by tam nebola letuška, kto by niesol AED prístroj? V hlave som mala kolotoč, no prišla som na to! Letuška, to nie je len o kráse, ako som si myslela. Je to o veľkom srdci, odvahe a presne v takomto povolání je výhodné zdravotnícke vzdelanie. Život je nevyspytateľný, či v oblakoch alebo na zemi, pomyslela som si. Letuška stála pri tom cestujúcom a ja som šla za ňou a poďakovala jej za jeho záchranu. Letuška sa na mňa usmiala a povedala: „Človek poznáva samého seba, keď zápasí s takýmito prekážkami, na to potrebuje hoblík, pluh alebo byť letuškou.“ Zasmiali sme sa a ja som vedela, že toto bol môj najkrajší let.

▪ Tímea Sznápková, II.B

„Zdravotnícke vzdelání  
nebo zkušenost je velice  
přínosné pro práci  
letušky.“



Ilustrácia: *Miriám Vargová, III.C*

**Zdravotná sestra Ellen Churchová. V roku 1930, prvá oficiálna letuška.**

Prvou naozajstnou letuškou sa v roku 1930 stala zdravotná sestra Ellen Churchová. Tvrdila, že zdravotná sestra je ideálnym človekom na palube lietadla, pretože môže okamžite a odborne pomôcť v prípade, ak príde niekomu počas letu nevoľno. Spoločnosť spoločnosti Boeing Air Transport po vynikajúcich skúsenostiach s Ellen Churchovou najala osemčlennú skupinu zdravotných sestier na trojmesačnú skúšobnú prevádzku. Netrvalo dlho a zo zdravotných sestier sa stali profesionálne stewardky.

Zdroj – text a foto:  
<https://www.svet.sme.sk/c/2525655/anjeli-na-palube.html>





Please fasten your seatbelt.

„My office is the world.”

How long does the flight take?

Your passport and ticket, please.

Would you like a window or an aisle seat?

Would you like any food or refreshments?

Please turn off all mobile phones and electronic devices.

We'll be landing in about fifteen minutes.



Ale výhoda je práce v týmu, takže kolegové si navzájem pomáhají.

**Ako vyzerá spolupráca letušky a pilotov pred letom a počas letu? Môžete nám to opísať?**

Komunikácia je na prvom mieste a funguje perfektne. Pred odletom máme takzvaný „briefing“. Zde nás piloty informujú o prúbehoch letu, počasí a iných zvláštnostiach. A piloti sú informovaní o špeciálnych pasažéroch, alebo iných informáciách zo strany letušiek. Během letu probíhá neustalá komunikácia se šéfem kabiny nebo dle potřeby přímo s piloty.

**Čo všetko je úlohou letušky pred letom a počas letu? Určite je toho omnoho viac, ako to čo vidia cestujúci?**

Každá letuška sa musí pripraviť na svoj let. Dôležité sú informácie o letadle, v ktorom pracuje. Informácie o pasažéroch, ktorí na letu budú. Jaký servis bude nabízet. Informácie o destinácii, kam sa letí. Po celou dobu letu máme k dispozícii iPad, kde máme všetky potrebné informácie.

**Aký je váš pohľad na to, ak o profesii letušky, alebo stewarda uvažuje niekto, kto má zdravotnícke vzdelanie?**

Zdravotnícke vzdelanie alebo skúsenosť je veľmi prínosná pre prácu letušky.

**Aké zdravotné problémy u cestujúcich musí vedieť letuška zvládnuť?**

V kurzu máme prvú pomoc. Zde sa učíme, ako rozpoznať symptómy u pasažera a ako mu pomôcť, pokiaľ sa v letadle nenachádza lekár alebo zdravotníčka, ako zachádzať s kufíkom prvej pomoci, ako pracovať v tíme pri vykonávaní prvej pomoci.

**Zažili ste na palube lietadla situáciu, keď niekomu išlo o život?**

Ano, mali sme pasažera, ktorý mal počas letu epileptický záchvat. Našťastie bola na palube zdravotníčka, ktorá asistovala. Museli sme naliehavo pristáť.

**Aká bola okrem toho ešte vaša najdramatickejšia skúsenosť na palube lietadla?**

Turbulencie s naliehavým pristávaním.

**Ako sa snažíte pomôcť cestujúcemu, u ktorého na palube lietadla vidíte, že má veľký strach?**

Snažíme sa ho uklidniť. Vysvetliť priebeh situácie. Dáme mu najavo, že sme mu k dispozícii, pokiaľ bude mať akékoľvek otázky alebo neistoty.

**Ako sú letušky pripravované na to, aby zvládli náročné stresové situácie, ktoré môžu na palube lietadla nastať počas letu?**

V kurzu sa učíme na tréningovom letadle zvládnuť rôzne krízové situácie, ktoré by mohli nastať. Každý má samozrejme svoj stresový limit. Preto pracujeme v tíme, aby sme sa mohli vzájomne dopĺňať a podporovať. Každá stresová situácia sa zvláda inak.

**Môžete sa s nami podeliť aj s vašou najkrajšou skúsenosťou, ktorú ste doteraz na palube lietadla ako letuška zažili?**

Byla som na špeciálnom lete pre rodinu s handicapovanými deťmi, ktoré poprvé v živote leteli v letadle na dovolenku. Byla u toho i televízia, ktorá všetko dokumentovala. Servis bol prispôbený tomuto letu, takže sme mali k dispozícii napríklad klauna, ktorý sa staral o zábavu. Nabízali sme zmrzlinu a iné lahúdky, ktoré normálne v rámci klasického servisu nenabízime.

Všetchni byli velice šťastní a vděční za tuto zkušenost.

**Letušky poznáme ako profesiu, ktorá je vždy vzorovo esteticky upravená v odievaní. Aké sú požiadavky na celkovú estetickú úpravu letušky počas letu?**

Máme určité pravidlá, podľa ktorých sa musíme riadiť. To znamená farba rtienky, laka na nechty, účes, farba vlasov, dĺžka uniformy atď.

**Aké sú požiadavky na zdravotný stav toho, kto chce pôsobiť ako letuška alebo steward na palube lietadla?**

Zdravotnícky stav musí byť dobrý. Každá nastávajúca letuška musí prejsť celkovou zdravotnou prehliadkou. Táto prehliadka je opakovanne vykonávaná približne každých 5 rokov.

**Môžete nám opísať, ako vyzerá týždenný program letušky v striedaní letov a odpočinku?**

Letuška letá krátke a dlhé lety. Destinácie v Európe a mimo Európu. Máme zákonne danú pracovnú dobu, ktorou môžeme za deň / týždeň / mesiac / rok odlietať. Podľa toho sú nám priradené destinácie s predpísaným odpočinkom na mieste pobytu a po príchode domov.

**Čo prežívate vy ako letuška, ak ste „na zemi“? Tešíte sa na najbližší let?**

Záleží na destinácii a dĺžke pobytu. Destinácie v USA ako New York, kde máme napríklad 24 hodín prestávku, využívam na nákupy, alebo návštevu múzeí. Destinácie ako L. A., kde máme dva dni pobytu, využívam na výlety s kolegami. Z každého letu sa vrátim s novými zážitkami a pocitom prežitých krátkych dovolení.

**Čo by ste odkázali tomu, kto uvažuje o profesii letušky, alebo stewarda?**

### Čo obdivujem na práci letušky

Práca letušky so sebou nesie istú zodpovednosť. Povinnosť postarať sa o pohodlie pasažiera a zabezpečiť, aby sa cítil bezpečne. Každá práca má svoje čaro. Presne tak, ako aj práca letušky. Ak svoju prácu vykonávame s láskou a snahou sa vždy naučiť niečo nové, je to znamenie, že sme na správnej ceste. Presne ako Katarína Shenk. Išla si za svojím cieľom a vďaka odhodlaniu dosiahla svoj cieľ. Nie každá cesta vedie ružovou záhradou, a práve to je na tom to najkrajšie. Snaha, odhodlanosť, ktorú do toho vložíme, nás posúva za hranice svojho ja. Práve to, čo danému povolaniu obetujeme, sa nám neskôr vráti. Či už to budú spokojne sa usmievajúce tváre okolo nás alebo ten dobrý pocit v nás.

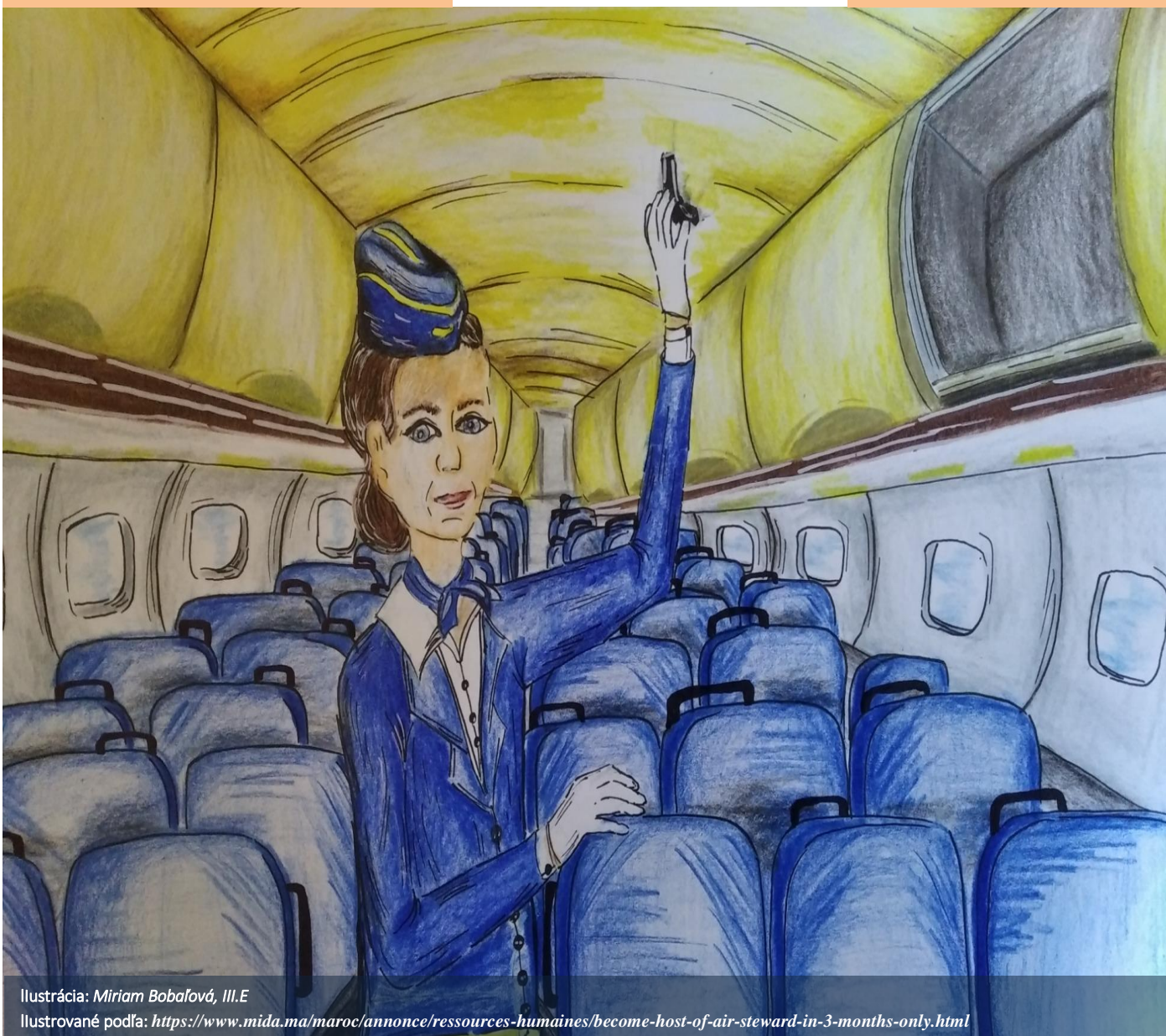
▪ Diana Halčáková, II.A

„My office is the world. Jako letuška zažijete každý den něco nového, takže rutina u nás neexistuje. Poznáváte nové lidi, pracujete v nových týmech. Zažijete nejkrásnější východy a západy slunce. Procestujete svět.“

### Čo obdivujem na práci letušky

Letuška musí mať prehľad a nadhľad nad vecou. Musí byť stále pripravená na akýkoľvek scenár. Jednoducho, stále pripravená do akcie. Zvládnuť nie len stresujúce situácie, ale aj situácie ohrozujúce život... A to na práci letušky obdivujem. Obdivujem ich odvalu, zodpovednosť, odhodlanie a túžbu spoznať svet. Veď nebyť ich, kto by nám spríjemňoval let? Kto by dokázal prelomiť náš panický strach z výšok, keď nie ony?

▪ Diana Halčáková, II.A



Ilustrácia: Miriam Bobařová, III.E

Ilustrované podľa: <https://www.mida.ma/maroc/annonce/ressources-humaines/become-host-of-air-steward-in-3-months-only.html>



## Steward a stewardka na palube lietadla



Foto: <https://www.euronews.com/2019/12/27/german-cabin-crew-union-calls-for-three-day-germanwings-strike>

### Dnes sú na palubách osobných lietadiel aj muži – stewardi.

### Prečo je ich prítomnosť v lietadle veľmi dobrá...

#### Ako sa muži a ženy dopĺňajú v povolání...

Hádám neexistuje povolanie, ktoré by nedokázalo vyťažiť všetky potrebné a prospešné atribúty žien alebo mužov. Vo všetkom, čo robíme, je dôležitá súhra a ladnosť mnohých vecí. Navzájom sa dopĺňajú, nadväzujú na seba, ale hlavne sú piliermi jeden pre druhého. Presne takto to funguje aj v pracovných činnostiach, kedy sú na pracovisku zastúpené obe pohlavia. Vzniká tak istá súhra jemnosti a pôvabu, spojená so silou a húževnatosťou. Sú veci, v ktorých vyniká jedna alebo druhá strana, a preto je najideálnejším riešením spojenie týchto dvoch nezameniteľných štruktúr. Koniec koncov, všetkým sa nám pracuje lepšie, ak sa môžeme pred niekým predvádzať a posúvať hranice svojich možností – hoc len naoko.

▪ Sebastián Lukáč, III.D

#### Ako sa stewardi a stewardky dopĺňajú v povolání...

Ak je muž steward, tak to môže byť aj lepšie, ako žena – letuška. Prečo? Myslím, že k mužovi stewardovi si niektorí cestujúci nedovolia toľko, ako k žene – letuške. Preto si myslím, že na palube lietadla by mali byť stewardi aj stewardky. Niekedy vopred nevieme, akí rôzni cestujúci sa stretnú na palube dopravného lietadla. Je lepšie, ak sú steward a stewardka vo dvojici, lebo nikdy vopred nevieme, čo sa môže počas letu vo vzduchu udiať. Je to krásna, ale aj nebezpečná práca, ak ste vo vzduchu niekoľko kilometrov nad zemou. Je to odvážna práca, plná adrenalínu. Pohľad zhora, z lietadla je však očarujúci. Osobne si myslím, že stewardi a stewardky majú v sebe dobrodružného ducha.

▪ Diana Kígyósiová, II.B

Chcete sa počas medzinárodných letov porozprávať s letuškou alebo zahraničnými spolupasažiermi po anglicky?

# Čo je dobré vedieť po anglicky, AK CESTUJEME LIETADLOM...



Foto: <https://www.peakpx.com/en/hd-wallpaper-desktop-pfnzd>

## NA LETISKU

How long does the flight take? Ako dlho bude trvať let?

Can I have the seat next to the window? Môžem sedieť pri okne?

Where can I get the trolley for my luggage? Odkiaľ si môžem vziať vozík na batožinu?

What time should we land? Kedy by sme mali pristáť?

Why has the plane been delayed? Prečo lietadlo mešká?

What's the flight number? Aké je číslo letu?

The flight's been delayed. Let mešká.

The flight's been cancelled. Let bol zrušený.

I am travelling on bussines. Cestujem pracovne.

Boarding will begin in 15 minutes. Boarding starts in 15 minutes. Nástup do lietadla začne o 15 minút.

Do you have any liquids or sharp objects in your hand baggage? Máte vo svojej príručnej batožine nejaké tekutiny alebo ostré predmety?

Enjoy your flight! Želáme Vám šťastný let!

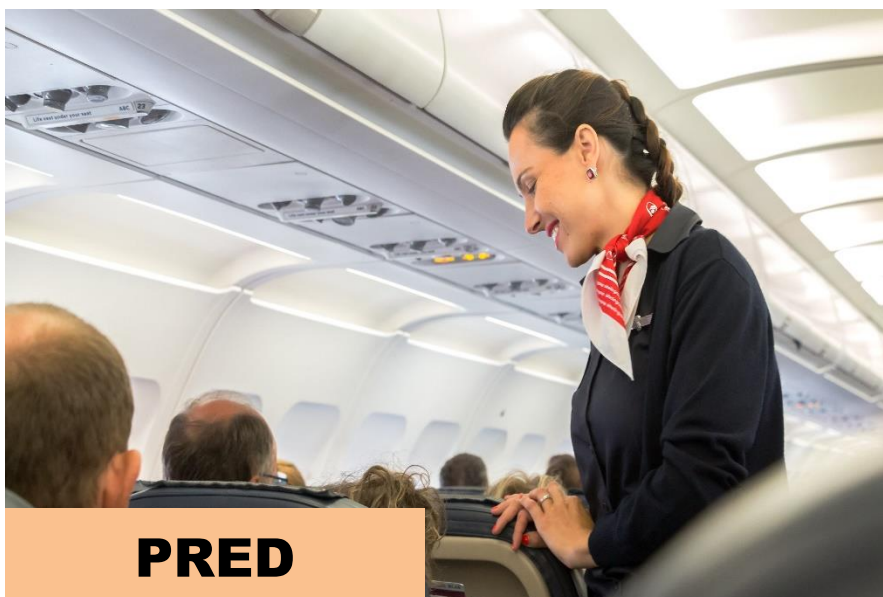
Please empty your pockets. Prosím, vyprázdnite vrecká.

Could I see your passport and boarding card, please? Ukážte mi, prosím, váš pas a palubnú vstupenku?

We'll be landing in about fifteen minutes. Asi o pätnásť minút budeme pristávať.

Would you like one-way or return ticket? Chceli by ste jednosmernú alebo spätočnú letenku?





## PRED LETOM

Foto: <https://www.cheatsheet.com/culture/things-flight-attendants-judge-you-for.html/>

Hello, I've come to collect my tickets. I have already booked them on the internet. (Dobrý deň, prišla som si vyzdvihnúť letenku. Zarezovala som si ju už cez internet) Hello, do you have your booking reference? (Dobrý, máte rezervačné číslo?)

Here's my booking reference. (Tu je moje rezervačné číslo.)

Thank you, where are you flying to? (Ďakujem, kam letíte?) I'm flying to Norway. (Letím do Nórska.)

Could I see your hand baggage, please? (Môžem vidieť vašu príručnú batožinu, prosím?) Of course, here you are. (Samozrejme, nech sa páči.)

Would you like a window or an aisle seat? (Želáte si sedadlo v uličke alebo pri okne?) I would like to have a window seat. (Rada by som mala sedadlo pri okne.) Are you carrying any liquids? (Máte so sebou nejaké tekutiny?) No, I'm not. (Nie, nemám.)

Could you put any metallic objects into the tray, please? (Dajte, prosím, všetky kovové predmety do nádoby.) Into this one? Okay. (Do tejto? Dobré.)

What's my flight number? (Aké je moje číslo letu?) Your flight number is 118. (Vaše číslo letu je 118.)

Thank you, and which gate do I need to go? (Ďakujem, a ktorým východom mám ísť?) Last to the right. And also your flight's been delayed. (Posledný napravo. A taktiež Váš let mešká.)

What has happened? (Čo sa stalo?) Nothing serious, the delay will be only 15 minutes. (Nič vážne, meškanie bude len 15 minút.)

Could I see your passport and boarding card, please? (Mohla by som, prosím, vidieť váš pas a palubnú vstupenku?)

## POČAS LETU

What's my seat number and where can I put my hand baggage? (Aké je moje číslo sedadla a kde si môžem položiť moju príručnú batožinu?)

Your seat number is 37, and you can put that in the overhead locker. (Vaše číslo sedadla je 37 a môžete si to odložiť do batožinového priestoru nad vami.)

Yes, thank you. How long does the flight take? (Ďakujem. Ako dlho bude trvať let?)

It takes 2 hours. (Bude to trvať 2 hodiny.)

Now, please pay attention to this short safety demonstration. (Teraz, prosím, venujte pozornosť krátkej bezpečnostnej inštruktáži.)

Would you like any food or refreshments? (Želáte si niečo na jedenie alebo na pitie?)

Yes please, I would like a soda. (Áno prosím, dala by som si sódu.)

When will we be landing? (Kedy budeme pristávať?)

We'll be landing in about fifteen minutes. (O pätnásť minút budeme pristávať.)

What is the local time? (Aký je miestny čas?)

The local time is 20:35. (Miestny čas je 20:35.)

▪ Simona Kočková, III.B

## Rozhovor s Mgr. Katarínou Zámečnikovou

# Život vojenského zdravotníka

Mgr. Katarína Zámečniková pôsobí striedavo ako anestéziologická sestra vo Fakultnej nemocnici v Nitre a zároveň ako vojenský zdravotník Ozbrojených síl Slovenskej republiky, ktorým sa stala po tom, ako ukončila štúdium ošetrovateľstva na Jesseniovej lekárskej fakulte v Martine.

V rozhovore prezradila svoju cestu k vojenskému zdravotníctvu a tiež to, ako vyzerá život slovenského vojenského zdravotníka.



Foto: <https://www.mosr.sk/46601-en/kurz-bojoveho-zachranara-cls-na-liptove/#gallery-4>

**Ak začneme náš rozhovor, je vhodné opýtať sa, prečo ste sa rozhodli pre zdravotnícke povolanie?**

Odpoveď je veľmi jednoduchá a myslím si, že ani nie vôbec prekvapivá. Chcela som a stále chcem pomáhať ľuďom, ktorí potrebujú (zdravotnícku) pomoc.

**Už počas štúdia ošetrovateľstva na Jesseniovej LK UK v Martine ste sa rozhodli pre pôsobenie vo vojenskom zdravotníctve, a tak ste vlastne pokračovali v príprave v Martine ďalej. Čo Vás k tomu viedlo?**

Nebolo to ani tak pevné rozhodnutie, ako skôr zhoda "náhod". Moje rozhodnutie najviac ovplyvnil rozhovor s človekom, ktorý už v ozbrojených silách ako zdravotník pracoval a ktorý mi ozrejmil možnosti, výhody a nevýhody. Následné "náhodné" stretnutie so spolužiačkou zo strednej školy, ktorá si práve

podávala prihlášku do ozbrojených síl ma uistilo v tom, že nič sa nedeje "náhodou". Na základe týchto dvoch "momentov" aj moje rozhodnutie nadobudlo vážnosť a podala som si prihlášku na vstup do OSSR.

**Ako vyzerá profesionálna cesta niekoho, kto sa po ukončení zdravotníckeho štúdia chce stať sestrou vo vojenskom zdravotníctve?**

Najjednoduchšie sú väčšinou zapamätateľné fakty, preto ich vymenujem v logickej a časovej následnosti. Návšteva regrutačného strediska, zistenie voľnej (zdravotníckej) pozície v rámci OSSR, vybavenie náležitých formalít potrebných pre vstup, zvládnutie psychických a fyzických testov, absolvovanie základnej vojenskej školy a odbornej vojenskej školy, zaradenie na príslušnú funkciu na konkrétnom útvare, postupné absolvovanie

rôznych odborných zdravotníckych a vojenských kurzov na zvyšovanie kvalifikácie a hodnosti.

**Ako je to u lekárov – absolventov medicíny, ktorí chcú pôsobiť vo vojenskom zdravotníctve?**

U lekárov je postup ten istý, akurát sú rozdiely v odborných a vojenských kurzoch, čo vyplýva z funkčnej náplne.

**Čo je podľa vás v príprave na pozíciu vojenského zdravotníka najťažšie?**

Čo sa týka odbornej prípravy, nevidím v tom žiadny problém. Vyžaduje sa to isté, ako sa vyžaduje v civilnej sfére. Možno skôr môže nastať problém so spracovaním veľkého množstva informácií a zručností, ktoré sa týkajú vyslovene vojenskej stránky. Či už ide o zvýšenú fyzickú záťaž, vyvíjaný psychický nápor, streleckú, topografickú alebo rádiologicko-chemicko-biologickú prípravu alebo





Ilustrované podľa: <http://www.mosr.sk/29980-sk/certifikacia-polnej-nemocnice-na-liptove/>

## Čo je podľa mňa náročné, ale zároveň obdivuhodné na živote vojenského zdravotníka...

Je obdivuhodné, ako ľudia obetujú život svojmu povolaniu. Keď sa pre niečo rozhodnú, idú si pevne za tým. Presne to mi povolanie vojenského zdravotníka pripomína. Odvahu ľudí a ochotu pomôcť v zlej situácii. Vydali sa na dlhú cestu, ktorá aj napriek prekážkam je chvályhodná. Podrobujú sa ťažkému výcviku, ktorý nezvládnu zo dňa na deň. Zručnosti, vedomosti a uvážlivosť, tomu všetkému venovali dostatok času na to, aby potom mohli zachrániť hoci len jeden život. Stojí za to tá námaha, čas ktorý tomu obetovali, odvaha, ktorú do toho vložili. Je to ťažký boj, ktorý má svoje čaro. Teraz sa neviem rozhodnúť, či treba mať silnejšie telo alebo psychiku. Tak či onak, je to krásna, odvážna a život zachraňujúca práca. Myslím si, že by na svete malo byť viac takých ľudí, ktorí aj napriek prekážkam si takúto cestu vyberú a dotiahnu ju dokonca. Chcem povzbudiť každého, kto nad touto či inou prácou rozmýšľa, ktorá možno nie je na dosah. Zabojuj. Bojuj do posledných síl a tá snaha, ktorú si do toho vložil, sa ti vráti. Nič nie je nereálne, ak tomu plne veríš. Svedkom toho mi je práve vojenský zdravotník Mgr. Katarína Zámečníková. Vydržala veľa, bojovala veľa, aby bola tam, kde teraz je. A takto by to malo byť vždy.

Každý by mal bojovať za svoje sny a ciele, aby, keď sa obzrieme, sme boli spokojní so svojím životom, že sme ho prežili plnohodnotne a zasvätili pomoci druhým.

▪ Diana Halčáková, II.A

iné špecifiká, s ktorými sa v civilnom živote bežne nestretáme.

**Dalo by sa stručne vystihnúť to, čo všetko musí vedieť slovenský vojenský zdravotník v pozícii sestry a v pozícii lekára?**

Stručne by som to charakterizovala asi tak, že musia vedieť všetko to, čo aj zdravotníci v civilných zložkách, no navyše musia mať znalosti a zručnosti úzko späté s vojenskou stránkou.

**Sú nejaké prekážky, pre ktoré sa niekto nemôže stať vojenským zdravotníkom?**

Prekážky sú odvodené od všeobecných nariadení platných pre vstup do ozbrojených síl (zdravotné, občiansko-právne a iné).

**Ako vyzerá ďalšia profesionálna cesta toho, kto už ukončil prípravu na svoje pôsobenie vojenského zdravotníka?**

Ako som už spomínala vyššie, je to klasická cesta zdravotníka. Čiže priebežné celoživotné vzdelávanie, väčšinou vo forme odborných zdravotníckych kurzov, ale taktiež vojenských kurzov na zvyšovanie a dosiahnutie plánovanej hodnoty.

**Môže sa vojenský zdravotník špecializovať v ľubovoľnom zdravotníckom odbore, alebo si musí vybrať odbor podľa zadania potrieb vojenského zdravotníctva?**

Je rozdiel, či je zdravotník zaradený na obväzisko vojenského útvaru, alebo je zaradený pod "poľnú nemocnicu" či pod Ústrednú vojenskú nemocnicu v Ružomberku. Na obväziskách je väčšinou preferovaná odbornosť zdravotníckeho záchranára. Súvisí to s potrebami daného útvaru. V „nemocniciach“ to závisí na aktuálnej požiadavke odbornosti a špecializácie pre voľné miesto.

**Čo je podľa vás najťažšie u toho, kto už dlhodobejšie pracuje ako vojenský zdravotník?**

Pre vojakov, respektíve vojenských zdravotníkov s rodinami a zvlášť pre matky s malými deťmi je to určite odlúčenie, ktoré nastáva niekoľkokrát do roka kvôli plneniu záväzkov vyplývajúcich z charakteru tohto povolania.

**Ako pandémia COVID-19 ovplyvnila pôsobenie slovenských vojenských zdravotníkov v slovenských nemocniciach?**

Išlo hlavne o výpomoc personálu v Ústrednej vojenskej nemocnici pri zvládaní množstva hospitalizovaných a na odborných miestach pod záštitou ministerstva obrany.



**„V profesii zdravotníka je veľmi dôležitým elementom vzdelanie.“**

**Čo je podľa vás najťažšie pre slovenského vojenského zdravotníka, ak ho vyšlú na pomoc do vojenskej nemocnice do krajiny, kde hrozí vojnový konflikt?**

Je dosť ťažké odpovedať na túto otázku. U každého je to individuálne. Pre niekoho je to odlúčenie, pre iných to môže byť neistota, obava o život, obava, či bude vedieť pomôcť všetkým, ktorí to budú potrebovať. Tých dôvodov alebo príčin môže byť veľa a u každého sa môžu líšiť alebo aj meniť počas nasadenia.

**Skúste nám opísať Vaše súčasné pôsobenie vojenského zdravotníka vo Fakultnej nemocnici v Nitre.**

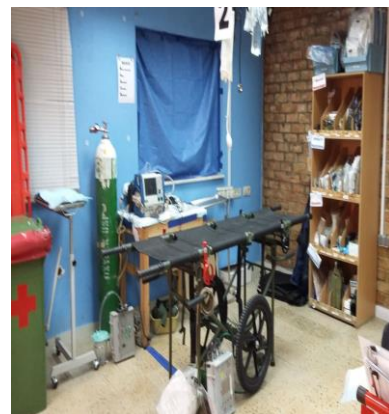
Pracujem na klinike anesteziológie a intenzívnej medicíny ako anesteziologická sestra. Som zaradená do bežnej pracovnej prevádzky s tým rozdielom, že nevykonávam služby, čiže pracujem od pondelka do piatka v jednosmennej osemhodinovej prevádzke. Ďalší podstatný rozdiel je v tom, že kedykoľvek môžem byť odvolaná (niekedy aj zo dňa na deň) pre zabezpečovanie potrieb ozbrojených síl.

**Ak by ste mali svoju profesijnú cestu hodnotiť dnes, čo Vás naučilo pôsobenie vo vojenskom zdravotníctve?**

Naučilo ma to väčšej sebadisciplíne, výdrži a zároveň pripravenosti, čo môže dosť výrazne ovplyvniť hladinu stresu pri nečakaných situáciách.

**Čo by ste odporúčali tým študentom-mladým ľuďom, ktorí uvažujú o svojej budúcnosti vo vojenskom zdravotníctve?**

Treba to skúsiť. Za pokus človek nikdy nič nedá. Každá skúsenosť (aj negatívna) je dobrá skúsenosť a posúva človeka určitým smerom. Mladí ľudia majú ešte veľa energie, ktorú práve môžu pri vstupe do vojenského zdravotníctva využiť efektívnym spôsobom.





**Komu by ste neodporúčali uvažovať o prihlásení sa k vojenským zdravotníkom?**

Už som to spomínala vyššie. Predovšetkým sú to všeobecné nariadenia, ktoré vzhľadom na nejaké okolnosti nespĺňajú. A tiež by som to určite neodporúčala tým, ktorí o profesii vojaka, rešpektíve vojenského zdravotníka nie sú vnútorne presvedčení.

**Čo by ste chceli odkázať študentom SZŠ Prešov a všetkým čitateľom nášho rozhovoru?**

V profesii zdravotníka je veľmi dôležitým elementom vzdelanie. Pracujeme s ľuďmi a chyby môžu byť niekedy fatálne, preto si neustále potrebujeme rozširovať a obnovovať vedomosti, aby sme sa takýmto chybám dokázali vyhnúť, no najdôležitejšie je, aby sme toto povolanie mali v srdci. Bez dávky oduševnenia a prívetivosti nebudeme naše povolanie nikdy vykonávať správne. Preto držím palce v ďalšom vzdelávaní, no nezabúdajte na "obyčajnú" ľudskosť.

- Ďakujeme za rozhovor! --DS--
- Foto: archív Kataríny Zámečnikovej

„Pracujeme s ľuďmi a chyby môžu byť niekedy fatálne, preto si neustále potrebujeme rozširovať a obnovovať vedomosti, aby sme sa takýmto chybám dokázali vyhnúť, no najdôležitejšie je, aby sme toto povolanie mali v srdci.“

## Čo je podľa mňa v živote vojenských zdravotníkov veľmi náročné...



Naozaj krásne a povzbudivé slová ženy, zdravotníčky a vojačky. Nedokážem si predstaviť, koľko odvahy potrebuje človek, aby vykročil na takúto cestu. Vykonávať službu zdravotníka a zároveň patriť k OSSR je poriadna šálka kávy. Taktiež je obdivuhodné, ale aj inšpiratívne, obzvlášť pre nás – budúcich zdravotníkov, že nič nie je tak komplikované, aby to nestálo aspoň za vyskúšanie. Táto žena je skutočným žijúcim príkladom pre nás všetkých. Verím, že rozhovor s ňou bude inšpiráciou pre čo najväčší počet z nás a že nájdeme aj vďaka jej slovám rovnakú odvahu a chuť vykonávať naše povolanie s láskou, rešpektom, ale aj "obyčajnou" ľudskosťou.

- Sebastián Lukáč, III.D
- Foto: archív Kataríny Zámečnikovej



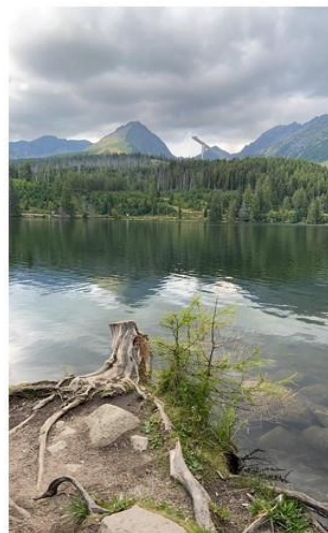


# Vyhodnotenie fotosút'aže SZŠ

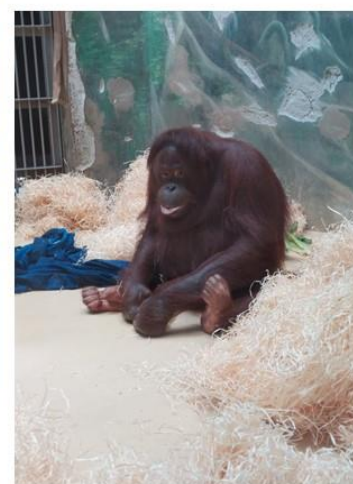


1. miesto: Kristína Rabatinová, III.D





2. miesto: Lenka Jurašková, I.C



3. miesto: Ema Varjanová, IV.C

**Vyhodnotenie súťaže o najkrajšie fotografie ako inšpirácia pre tých, ktorí radi fotografujú.**

# Zabávaj sa s VITOU :-)

## OSEMSMEROVKA

A	I	C	N	A	N	O	Z	E	R
A	I	R	Z	I	A	T	A	V	D
Z	S	C	O	S	R	L	I	E	K
Ó	U	I	K	P	I	A	Z	Á	G
B	N	A	M	E	O	V	Ú	I	E
M	A	N	Č	L	J	S	F	A	M
O	M	B	D	I	O	N	N	V	A
R	A	Š	S	P	E	C	I	B	T
T	A	B	L	E	T	A	M	Ó	K
E	T	K	O	S	U	T	Ú	R	A

*Použité slová:* biceps, epilepsia, gáza, infúzia, injekcia, kóma, liek, liečba, manus, matka, misa, rezonancia, sopor, sutúra, tableta, trombóza, vata

## Latinus doplnovačka

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									

1. Nevoľnosť
2. Mozog
3. Sval
4. Kosť
5. Rohovka
6. Nový
7. Dúhovka
8. Päťová kosť
9. Chudokrvnosť



# Študentská výzva

## „SKOČ DO SOČ“

### 45. ročník stredoškolskej odbornej činnosti v školskom roku 2022/2023

#### Naše zážitky a skúsenosti z tvorby SOČ

**Kristína Rabatinová (III.D):** „Písanie SOČ mi rozšírilo vedomosti v mojom odbore - masér. Naučila som sa ako písať väčšie práce, posilnilo mi to slovnú zásobu - hlavne odborné slová, lepšie som sa naučila prezentovať svoju prácu. Určite mi tieto skúsenosti pomohli a verím, že ešte pomôžu v mojom živote na SŠ a možno aj na VŠ.“

**Jerguš Ropovík (IV.C):** „Určite mi to prinieslo nové skúsenosti, aké to je písať takéto práce. Zároveň mi to prinieslo skúsenosť, ako uvádzať zdroje a lepšie s nimi pracovať. Sklamalo ma možno to, že na krajskom kole som nemal možnosť priamo naživo prezentovať svoju prácu a ukázať aj to, čo v nej nebolo rozpísané z dôvodu pandémie.“

**Alexandra Ferencová (IV.A):** „SOČ som sa rozhodla napísať pre rozšírenie vedomostí a chcela som aj poukázať na danú problematiku. Písanie mi prinieslo veľa nových poznatkov, ale aj upozornilo na nedostatky v oblasti znalostí a základných vedomostí u respondentov na SŠ. Mali sme možnosť formou dotazníka zistiť, či majú záujem sa naďalej vzdelávať v danej problematike. Nielen respondenti, ale aj občania by mali vedieť základné informácie o záchrane ľudského života, prípadne vedieť poskytnúť prvú pomoc. Za túto skúsenosť som vďačná, spoznala som nových ľudí, ktorí taktiež písali túto prácu a ich snahu poukázať nielen na túto problematiku.“

**Lucia Kovaľová (IV.A):** „Naučilo nás to vytvárať práce na počítači, navrhovať a vytvárať dotazníky, výsledky spriemerovať a na to vytvoriť prezentáciu a odprezentovať výsledky. Celkovo by som povedala, že nás naučila pracovať viac po odbornej stránke, vyjadrovať sa a taktiež sa prezentovať pred spoločnosťou.“

Výzva zapojiť sa do 45. ročníka stredoškolskej odbornej činnosti (SOČ) v školskom roku 2022/2023, je určená šikovným študentom, ktorí majú radi tvorivosť, neboja sa nových vecí a chcú sa naučiť písať odbornú prácu.

Žiaci majú k dispozícii zoznam odborných tém na stránke [www.siov.sk](http://www.siov.sk), konzultované odbornými učiteľmi, ale najvhodnejšie je, ak si žiak sám zvolí tému, ktorá ho zaujíma.

Na akékoľvek otázky týkajúce sa SOČ s radosťou odpovedia koordinátorky SOČ:

PhDr. Mária Marinicová, Mgr. Anna Kašpriková, Mgr. Miroslava Kováčiková.

# STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA PREŠOV

1949

1953

1975

2011

1953

1975

2011

2019



## Študijné odbory v školskom roku

**2022/2023**

### P R A K T I C K Á S E S T R A

**5361 M** denné 4-ročné štúdium pre absolventov ZŠ

**5361 N** denné 2-ročné pomaturitné kvalifikačné štúdium pre absolventov SŠ

**5361 N** externé 2-ročné pomaturitné kvalifikačné štúdium pre absolventov SŠ

### M A S É R

**5370 M** denné 4-ročné štúdium pre absolventov ZŠ

**5370 N** externé 2-ročné pomaturitné kvalifikačné štúdium pre absolventov SŠ

### Z U B N Ý A S I S T E N T

**5358 M** denné 4-ročné štúdium pre absolventov ZŠ

### S A N I T Á R

**5371 H** externé 1-ročné štúdium pre absolventov SŠ – učebný odbor

#### Bližšie informácie

Stredná zdravotnícka škola Prešov

Sládkovičova 36