

VITA

časopis SZŠ Prešov

Školský rok
2022/2023

druhé číslo

TÉMA

Adolescencia

STALO SA

Odborné prednášky
Spomienky z návštevy
Vrtuľníkovej leteckej zá-
chranej služby v Poprade
Regionálne kolo súťaže
v poskytovaní prvej
pomoci
Literárna exkurzia
Deň narcisov

REFLEXIE

Rozprávka pre onkologicky
choré deti
Diana Gedrová spomína na
svoje ilustrácie počas štú-
dia na SZŠPO
Ako fotografujem lietadlá

ROZHOVORY

s leteckými záchranármi



Ilustrácia: Lucia Kovaľová, III, C

AUTORI PRÍSPEVKOV

Doc. MUDr. František, Németh, CSc.

Viktória Kramárová, II.B

Annamária Lapošová, II.A

Diana Gedrová, IV.A

Simona Kočková, IV.E

Sebastián Lukáč, IV.D

Kristína Králiková, I.B

Laura Tartaľová, IV.E

Simona Sokolová, IV.E

Jakub Andraško, II.A

Karin Knapová, II.C

Michaela Berdisová, II.C

Karolína Migašová, II.C

Damián Blichá, II.C

Ema Mária Kmecová, II.C

Kristián Lakata, II.C

Lukáš Vančišin, II.C

Alexandra Sedláková, II.C

Dária Štoková, II.B

Dana Černická, IV.B

Jakub Andraško, II.A

Ema Čopáková, II.C

Lenka Jurašeková, II.C

Petera Tobiašová, III.C

Matej Strakaj, III.C

Dominika Tallová, III.C

Katarína Kočkošová, II.B

AUTORI ILUSTRÁCIÍ

Lucia Kovaľová, III.C,

Diana Gedrová, IV.A,

Veronika Tallová, III.C

Branko Kotulič, IV.D,

Júlia Verbovská, II.B

Michaela Berdisová, II.C,

Annamária Lapošová, II.A,

Lenka Valenčíková, I.D

Sofia Brutvanová, II.B

Sofia Dovhunová, IV.C

Tadeáš Takáč, II.E

Alexandra Mišlinská, I.A

Miriám Vargová, IV.C

Ilustrácia na titulnej strane

Lucia Kovaľová, III.C



Ilustrácia: Kristína Králiková, I.B

VITA

časopis Strednej zdravotnickej školy,
Sládkovičova 36,
Prešov

druhé číslo
školský rok 2022/2023



Ilustrácia: Lucia Kovaľová, III.C

Ukážka z publikácie *Príbeh o zdravej škole* z projektu Zdravie a bezpečnosť v školách 2022 – prešovskí ma-séri odstraňujú pohybovú chudobu zo základných škôl. Viac na www.szspo.sk



STALO SA

- 7 Naše odborné prednášky
- 9 Navštívili sme Vrtuľníkovú záchrannú zdravotnú službu v Poprade
- 13 Dojmy z regionálneho kola súťaže v poskytovaní prvej pomoci SZŠ Prešovského a Košického kraja
- 15 Naša literárna exkurzia tento rok trochu inak... Navštívili sme aj Národný ústav detských chorôb v Bratislave
- 18 Deň narcisov 2023

NAŠE REFLEXIE

- 19 Ako som písala rozprávku pre onkologicky choré deti hospitalizované na Klinike detskej hematológie a onkológie v Bratislave
- 21 Moje spomienky na ilustrácie počas štúdia na Strednej zdravotníckej škole v Prešove

NAŠA TÉMA

- 24 Adolescencia ako náročné obdobie v ľudskom živote
- 25 Adolescencia – čo je na nej krásne a čo je ťažké
- 28 Adolescencia – mužský pohľad
- 30 Môj život adolescenta s cukrovkou
- 33 Príbeh dievčaťa s hypotyreózou
- 35 Ako to vyzeralo ak sme sa pokúsili prepísať rozprávku o Červenej čiapočke do odbornej zdravotníckej terminológie



37 Ako fotografujem lietadlá

NAŠE ROZHOVORY

40 O živote leteckých záchranárov

41 Rozhovor s leteckým záchranárom Vrtuľníkovej leteckej záchrannej služby ATE s.r.o. so sídlom v Košiciach Ing. Mariánom Hudákom, MPH o tom aký je život leteckého záchranára

47 Rozhovor s riaditeľkou Vrtuľníkovej leteckej záchrannej služby ATE s.r.o. v Poprade a zároveň lekárkou leteckej záchrannej služby MUDr. Križalkovičovou o tom, aký je profesijný život riaditeľky a zároveň lekárky vrtuľníkovej leteckej záchrannej služby

51 Rozhovor s pilotom Vrtuľníkovej leteckej záchrannej služby v Poprade Ing. Krivákom o tom, aké to je byť pilotom záchranárskeho vrtuľníka

55 Zabávaj sa s VITOU

Koordinátori časopisu

PhDr. Dana Stachurová, PhD.

Mgr. Lucia Kaščáková

Grafická úprava

Mgr. Dávid Kulpa

Jazyková úprava

Mgr. Peter Kilian

NAŠE ŠTÚDIUM



Počuli ste už o tom, že na SZŠ v Prešove môžete byť členmi školského parlamentu?

Parlament. Možno úplne nevieš, čo to je. Tak sa ti to pokúsím ozrejmiť.

Každý sa s tým slovom stretol. Skupina dobre zarábajúcich a „nič nerobiacich“ stopäťdesiatich ľudí. Asi toto by bol názor väčšiny ľudí v našej spoločnosti. Parlament zhromažďuje volených zástupcov, ktorí majú riešiť naše problémy. Presne to isté, len v menšom, je náš školský parlament. Naša škola ako štát, študenti ako voliči. Zvolíme si svojich zástupcov, aby riešili to, čo nás trápi v našom štáte (škole). Len ten plat, limuzíny, a všetka tá sláva trochu zaostáva za tým slovenským. Dvadsať členov nášho školského parlamentu sa snaží riešiť problémy, o ktorých vie čo najlepšie. Pripravovať akcie, stretnutia, aktivity, aby sme sa v našom malom štáte - škole cítili čo najlepšie. A ak sa tak máme cítiť je potrebné je potrebná spolupráca. Nielen medzi členmi parlamentu. Navrhnuť dobré riešenie, akciu alebo aktivitu môže každý. A na nás – školskom parlamente spočíva už jeho realizácia.

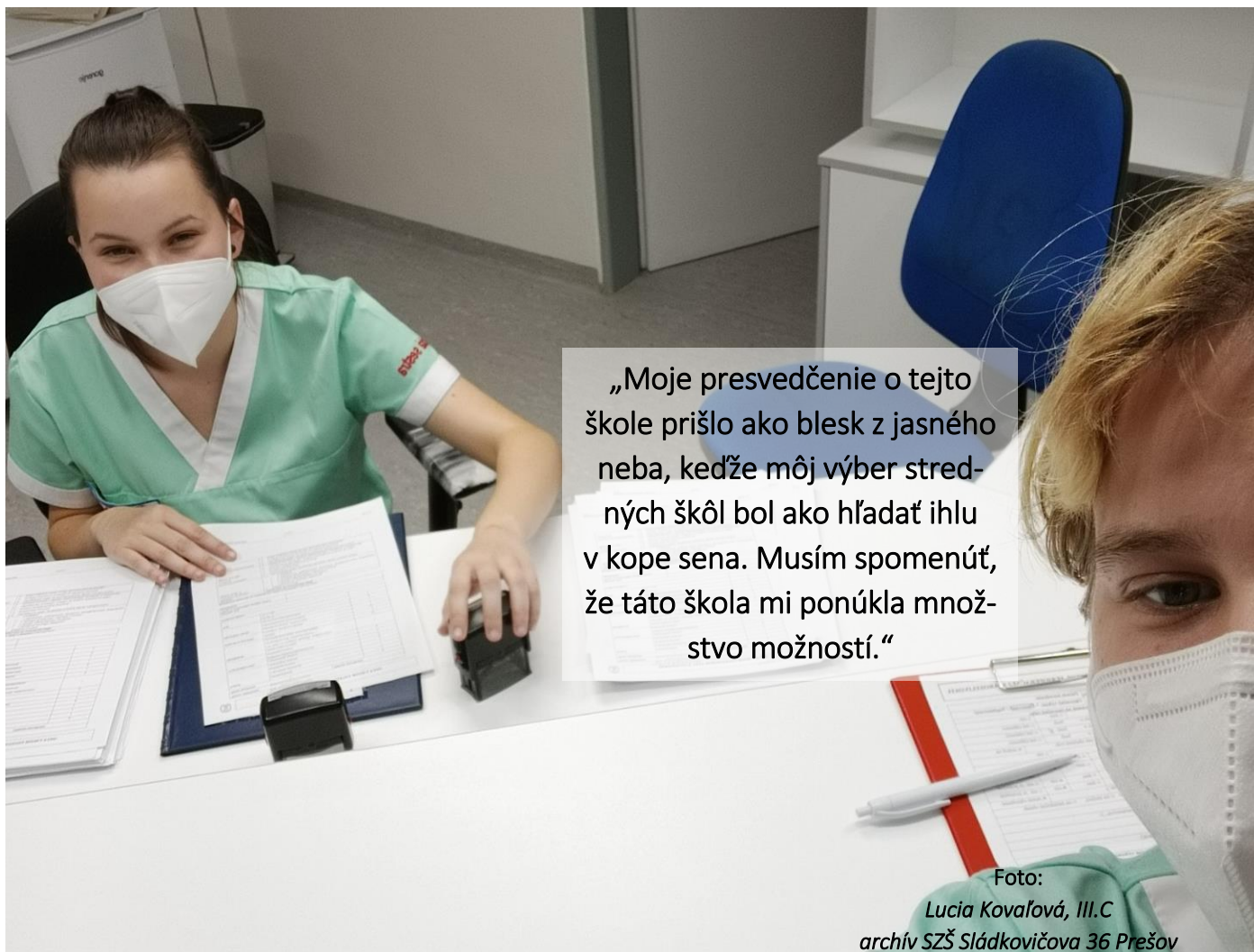
Prečo som sa rozhodla byť súčasťou školského parlamentu SZŠ Prešov?

Stala som sa jeho súčasťou ako prváčka. Bolo to niečo nové, iné. A postarali sa mi o túto šancu moji spolužiaci, ktorí ma do školského parlamentu zvolili. Bola to šanca ako v ešte cudzom prostredí spoznať nových ľudí a byť v centre diania. Je príjemné byť súčasťou niečoho väčšieho, čo prináša príjemné zážitky, chvíle a dobré činy. S odstupom času to vnímam ako dobrú skúsenosť a rozhodne by som to odporučila všetkým študentom.

Pozývam vás – pridajte sa k nám a prineste nám svoje návrhy na zlepšenia...

Preto vás aj touto cestou pozývam. Povedzte nám o svojom probléme, navrhnete zlepšenie, super akciu, aby sme spolu vytvorili niečo krásne. Ak radi organizujete veci a baví vás vymýšľanie akcií, tak neváhajte a pridajte sa k nám, k členom školského parlamentu.

▪ **Viktória Kramárová, II.B predsedníčka školského parlamentu SZŠ, Sládkovičova 36, Prešov**



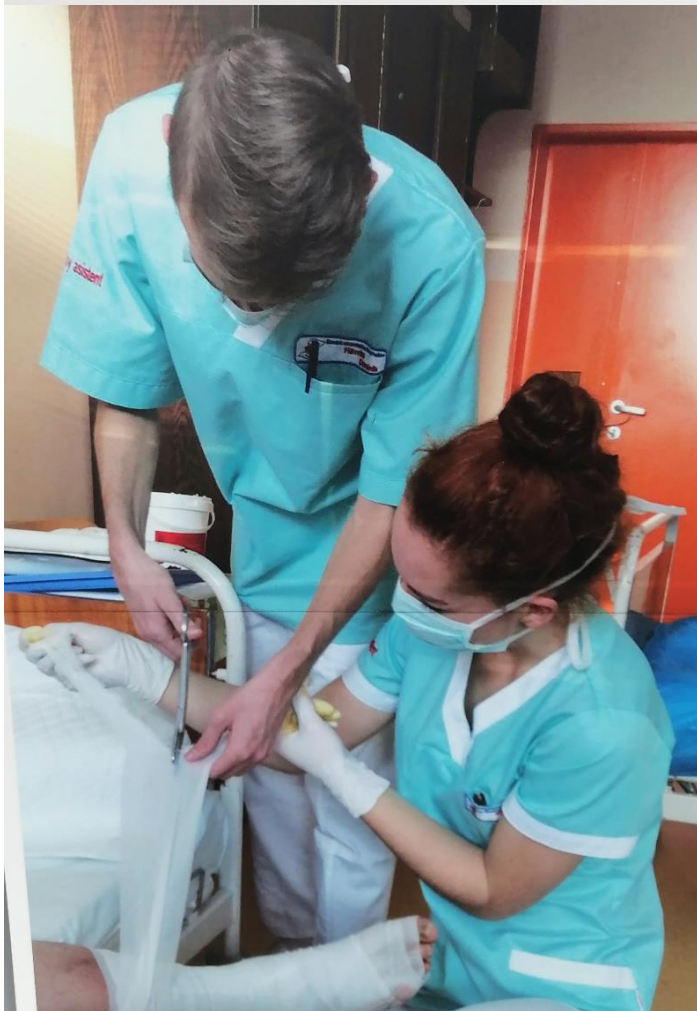
„Moje presvedčenie o tejto škole prišlo ako blesk z jasného neba, keďže môj výber stredných škôl bol ako hľadať ihlu v kope sena. Musím spomenúť, že táto škola mi ponúkla množstvo možností.“

Foto:
Lucia Kovaľová, III.C
archív SZŠ Sládkovičova 36 Prešov

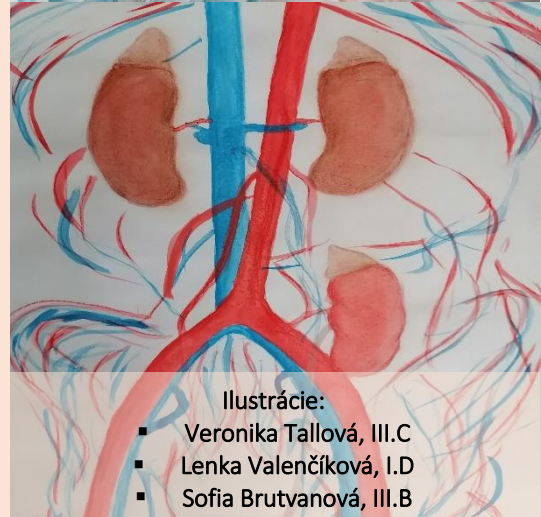
Prišlo nám na povzbudenie od bývalej žiačky SZŠ Prešov

Stredná zdravotnícka škola, Sládkovičova 36, Prešov – názov jednej, pre mňa, z významných stredných škôl v Prešove. S odstupom času môžem povedať, že ma nič lepšie nemohlo stretnúť vzhľadom na to, že moje presvedčenie o tejto škole prišlo ako blesk z jasného neba, keďže môj výber stredných škôl bol ako hľadať ihlu v kope sena. Musím spomenúť, že táto škola mi ponúkla množstvo možností a najmä odbor, ktorý som študovala, odbor masér. Neboli to len exkurzie v rôznych kúpeľoch či mesačná prax plná plnohodnotných skúseností v rámci manuálnych a komunikačných zručností. Táto stredná škola mi ponúkla aj vyžitie sa v umeleckom smere pri príležitosti 65. výročia založenia školy. Zo študijného hľadiska musím vyzdvihnúť odbornosť pedagógov, ktorú som mohla zažiť počas praktických cvičení v škole a na danom pracovisku v nemocnici. Ich prístup a schopnosť ukázať študentovi, že predsa niečo vie, aj keď sa nestihol pripraviť, vo mne vzbudilo emócie, ktoré ma priviedli k uvedomeniam, že nikdy sa netreba vzdávať. Vďačím im aj za ich prísnosť a zmysel pre zodpovednosť, pretože v období puberty býva občas svet gombičkou.

▪ Mgr. Andrea Kanášová



Naše odborné prednášky



O odberoch a transplantáciách

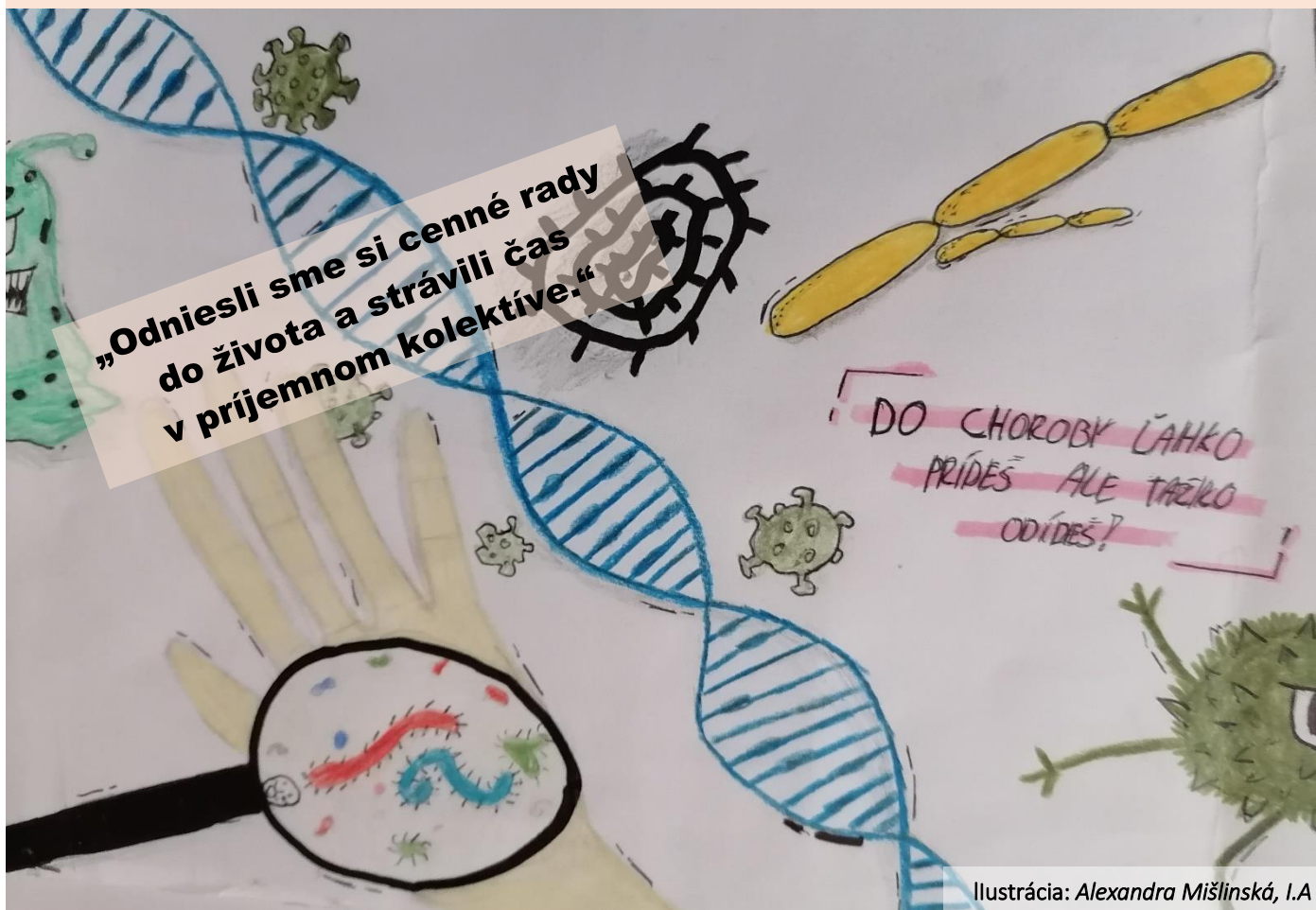
V marci sa nám naskytla zaujímavá príležitosť zúčastniť sa na prednáške, ktorá bola orientovaná na bližšie informácie verejnosti týkajúcej sa transplantácií na Slovensku. MUDr. Igor Gaľa, PhD., MPH, primár transplantáčného oddelenia Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura v Košiciach, PhDr. Alena Kellnerová, MPH, námestníčka úseku ošetrovateľstva. Táto možnosť nám bola sprostredkovaná vďaka spolupráci s našou pani učiteľkou PhDr. Evou Konečnou. Snáď asi všetci žiaci so zatajeným dychom nasávali informácie počas celej prednášky a spätne reagovali svojimi otázkami, čím obohatili nie len svoje poznanie, ale zároveň uspokojili aj svoju zvedavosť. Myslím si, že táto edukácia by mala byť poskytnutá aj širšej verejnosti. Som toho názoru, že je potrebné, aby sme vedeli, kde máme vyhľadať pomoc, ale aj ako by sme ju mohli niekomu poskytnúť. Samozrejme, darcovstvo na Slovensku je stále nespoplatnené, keďže ide o dobrovoľný a dobročinný skutok a práve o to je to krajšie, že to ľudia vykonávajú čisto nezištne, pretože chcú pomôcť svojej rodine, blízkym, priateľom či dokonca úplne cudziemu človeku.

▪ Dana Černická, IV.B

Ilustrácie:

- Veronika Tallová, III.C
- Lenka Valenčíková, I.D
- Sofia Brutvanová, III.B

Mali sme možnosť diskutovať s odborníkmi z prešovského Úradu verejného zdravotníctva



Odborná prednáška o očkovaní

Moje dojmy z prednášky

Aj druháci zažili odbornú prednášku. Dňa 13. 04. 2023 sa na našej škole uskutočnila prednáška na tému „Prečo sa očkovať“. Viedli ju pracovníci Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Prešove. Táto prednáška bola podaná hravou formou. Farebné kartičky, obrázky a rôzne iné hry nám pomohli lepšie pochopiť potrebu očkovania. Dozvedeli sme sa veľa zaujímavých vecí, napríklad prečo máme jazvu na ľavom pleci. Keďže sme boli rozdelení do piatich skupín, každý z prednášajúcich sa nám mohol venovať osobne, a tak sprostredkovať viac zaujímavostí. Odniesli sme si cenné rady do života a strávili čas v príjemnom kolektíve.

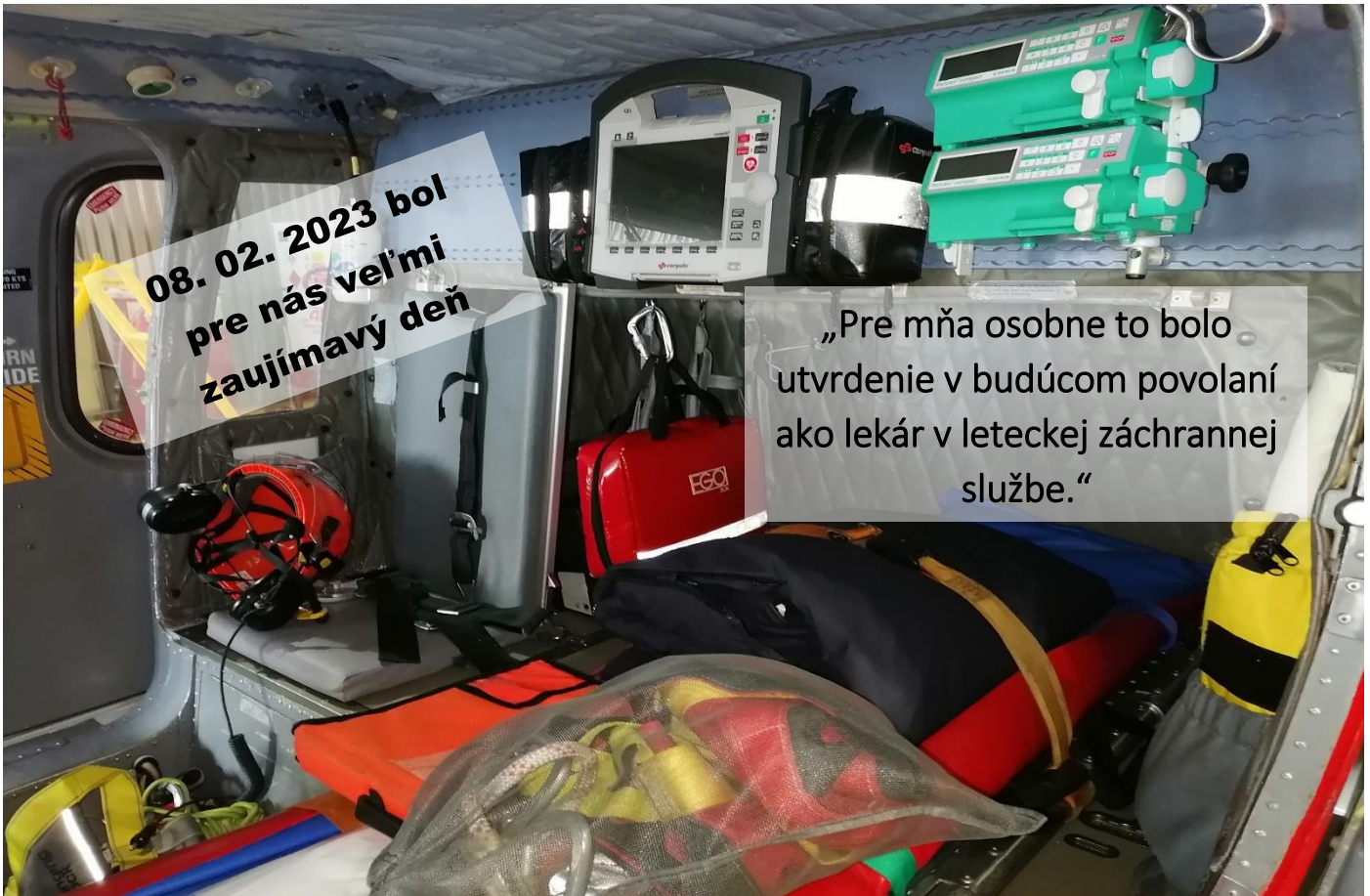
▪ Dária Štoková, II.B

Moje dojmy z prednášky

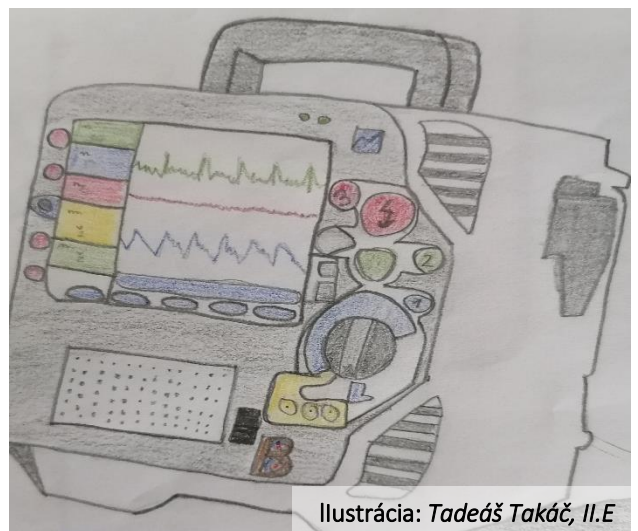
Nebola to obyčajná prednáška, bola prezentovaná hravou a netradičnou formou. Ako prvé sme vyplnili dotazník, ktorý nám pracovníci úradu verejného zdravotníctva rozdali, aby si urobili prieskum. Potom sme sa rozdelili do skupiniek. Na jednotlivých stanovištiach sme sa dozvedeli niečo o vírusoch, o očkovaní, o edukácii pacientov, taktiež prečo je to potrebné, ale aj o tom, ako sa šíria infekčné choroby a prečo je potrebná kolektívna imunita. Dozvedeli sme sa tiež, či a na akých odborných zdravotníckych stránkach si máme vyhľadávať informácie o problematike očkovania. Na konci prednášky sme dostali ten istý dotazník, aby tí, ktorí nám prednášali, následne zistili, do akej miery bola prednáška pre nás efektívna.

▪ Viktória Kramárová, II.B

Navštívili sme Vrtuľníkovú záchrannú zdravotnú službu ATE v Poprade



Niečo pre tých, ktorí uvažujú nad povolaním leteckého záchranára



**Rozhovor s pilotom Vrtuľníkovej
záchranej zdravotnej služby
Ing. Krivákom si môžete prečítať v časti
NAŠE ROZHOVORY.**



Foto: Riaditeľka Vrtuľníkovej leteckej záchranej zdravotnej služby ATE v Poprade MUDr. Križalkovičová, pilot Ing. Krivák a hovorkyňa leteckej záchranej zdravotnej služby odpovedajú na otázky počas našej exkurzie. Riaditeľka LZSS nám venovala svoj voľný čas, kedy medzi nás prišla napriek tomu, že nemala službu, za čo ešte raz ďakujeme!

Sny mnohých z nás...

Vďaka našej triednej učiteľke sme sa zúčastnili veľmi osožnej a edukačnej exkurzie, počas ktorej sa mohli mnohí z nás utvrdiť v budúcej profesii alebo v pokračovaní v štúdiu urgentnej zdravotnej starostlivosti či všeobecného lekárstva. Počas rozchodu, keď sme si mohli ísť prezrieť vybavenie kabíny a kokpitu, sme zistili, že starostlivosť o pacienta nie je taká jednoduchá, ako sa na prvý pohľad zdá. Pred letom je dôležitý každý kilogram, a vybavenie kabíny, ktoré môžu kompletne ohroziť let posádky. MUDr. Iveta Križalkovičová nám všetkým veľmi výrazne zdôraznila, že ak chceme niečo dosiahnuť, musíme jednať ako jeden tím, pretože najdôležitejší je pacient, nie naše tituly a zásluhy, ktoré sme doteraz dosiahli. Pre mňa osobne to bolo utvrdenie v budúcom povolání ako lekár v leteckej záchranej službe, kedy môže len posádka LZSS zachrániť človeka či už v nedostupnom teréne, alebo okamžitý transport do zdravotníckeho zariadenia a tento pocit sa nikdy nevyrovná peniazom, sláve alebo prestíží. A týmto krátkym článkom by sme sa chceli v mene celej II.C triedy poďakovať za takú významnú exkurziu, ktorá v nás ostane počas celého štúdia a možno aj zohrá dôležitú rolu pri výbere vysokej školy, po ktorej veríme, že sa aj uplatníme v radoch leteckej záchranej zdravotnej služby.

▪ Kristián Lakata, II.C

**ĎAKUJEME
všetkým členom
tímu Vrtuľníkovej
záchranej
zdravotnej služby
v Poprade, ktorí
nám venovali
svoj čas!
ĎAKUJEME!**

Foto:

- Jakub Andraško, II.A
- Dana Stachurová

**Rozhovor s lekárkou a zároveň riaditeľkou
Vrtulníkovej záchrannej zdravotnej služby
MUDr. Križalkovičovou, si môžete prečítať
v časti NAŠE ROZHOVORY.**



Foto: Možnosť pozrieť si zvnútra záchranný vrtulník a vidieť jeho záchranné vybavenie potrebné k záchrane života spolu a možnosťou konzultovať svoje otázky s lekárom a pilotom je výnimočnou skúsenosťou.

Moje pocity počas exkurzie na leteckej záchranke boli veľmi pozitívne, páčila sa mi pracovitosť lekárov, sestier, asistentov a hlavne pilota, ktorý mal dlhodobú prax a podieľa sa na záchrane životov ostatných ľudí. Priestor bol príjemný, taktiež vzťahy medzi kolegami boli viditeľne dobré. Majú veľa zručností a zážitkov. Povzbudilo ma to a motivovalo, aby som sa vzdelávala a taktiež mohla zachrániť životy ľudí v najhorších situáciách. Som rada, že som sa mohla pozrieť na priestory, ktoré slúžia na rýchlu záchranu a pomoc ľuďom. Mohli by sme mať takýchto exkurzií viac.

▪ Nikola Zorská, II.C

Mne sa na exkurzii VZS veľmi páčilo. Páčil sa mi prístup pracovníkov a ich ochota. Bolo to veľmi zaujímavé a v budúcnosti by som sa veľmi rada stala ich kolegyňou. Ich práca je veľmi zaujímavá a akčná.

▪ Lenka Jurašková, II.C

Veľmi si vážim ochotu záchranného tímu, že si našli čas, aby nám aspoň trochu priblížili ich prácu. Bola to ozaj úžasná exkurzia a dokonca ma to inšpirovalo, aby som sa neustále zlepšoval, či už v učení, alebo vo svojej fyzickej kondícii, aby som sa raz stal tým, čím chcem byť a dosiahol to.

▪ Peter Smoleň, II.C

„Ak chceme niečo dosiahnuť, musíme jednať ako jeden tím, pretože najdôležitejší je pacient, nie naše tituly a zásluhy, ktoré sme doteraz dosiahli.“

Veľmi sa mi páčil prístup a ochota pracovníkov. Veľmi pekne nám všetko vysvetlili a zodpovedali na všetky naše otázky. Bol to skvelý zážitok. Možno sa tam ešte objavím, ale už ako člen tímu :-)

▪ Ema Čopáková, II.C



Foto: <http://www.ate.sk/sk/>

Naše spomienky na návštevu Vrtuľníkovej leteckej záchranej služby v Poprade

Podľa mňa to bolo úžasné, zabavila som sa a dokonca ma to oslovilo natoľko, že som rozmýšľala, ako by som sa tam po škole prihlásila, no ale všetko závisí od času. Ďakujeme za krásny výletík.

▪ **Ema Mária Kmecová, II.C**

Exkurzia sa mi páčila, som rada že sme tam išli. Bol to pekný zážitok. Myslím, že som si z toho aj niečo odniesla a inšpirovalo ma, aby som pokračovala ďalej. Je to pekné povolanie. Dozvedela som sa veľa nových vecí, čo som nevedela. :-)

▪ **Alexandra Sedláková, II.C**

Exkurzia, ktorú sme absolvovali na VZZS v Poprade, bola veľmi edukačná. Dozvedeli sa sme veľa nových informácií, ktoré sa niektorým z nás určite v budúcnosti zídu. Pani doktorka bola veľmi ochotná zodpovedať nám všetky otázky. Bolo super, že sme si mohli zblízka obhliadnuť vrtuľník a jeho vybavenie.

▪ **Damián Blich, II.C**

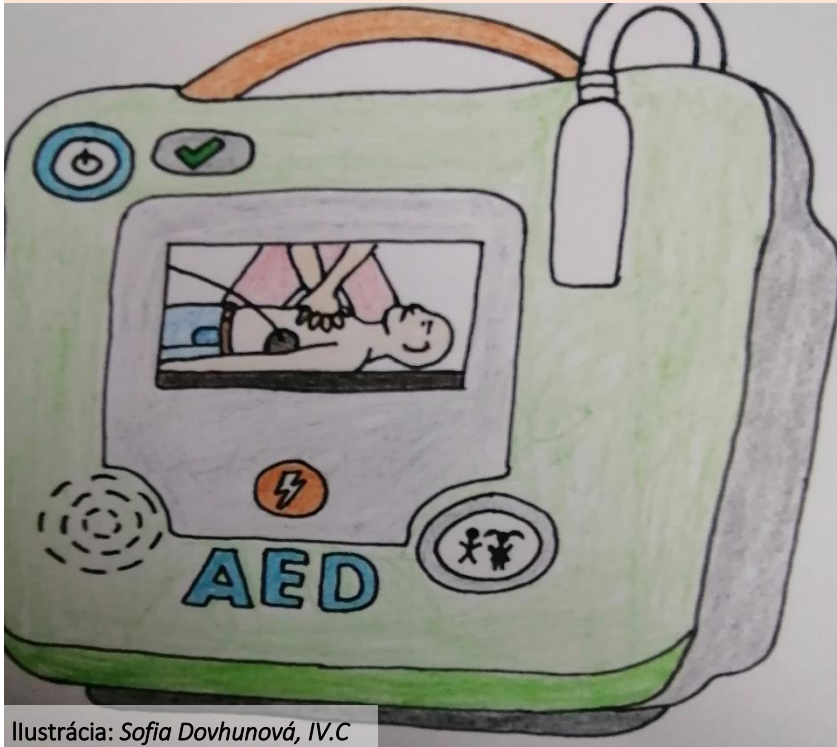
Už od prvého ročníka na tejto škole som rozmýšľala o smere záchranára alebo pokračovaní v štúdiu ošetrovateľstva. Skoro každý ma odhovárал od práce záchranára, pretože je to psychicky a fyzicky veľmi náročné, a tak som bola na pochybách, či by to bol ten správny smer pre mňa, ale táto exkurzia ma utvrdila len v tom, že by to bola moja vysnívaná práca, ktorú by som chcela v budúcnosti vykonávať, pretože pocit, že by som zachraňovala životy iných ľudí, je pre mňa tým najlepším. Veľmi sa Vám chcem poďakovať za možnosť sa tam dostať, pretože to malo pre mňa veľký význam a namotivovalo ma to v tom smere, ktorým som si nebola veľmi istá. :-)

▪ **Karolína Migašová, II.C**

Veľmi sa mi to páčilo. Krásne prostredie veľmi milý kolektív, všetko sa nám snažili podať čo najlepšie, ako vedeli. Za mňa super. Krásne helikoptéry, jediná škoda je, že sme ich nevideli ísť do akcie.

▪ **Lukáš Vančíšín, II.C**

Moje dojmy z regionálneho kola súťaže v poskytovaní prvej pomoci SZŠ Prešovského a Košického kraja



Ilustrácia: Sofia Dovhunová, IV.C



Ilustrácia: archív SZŠPO

SZŠ Sládkovičova 36, Prešov sa v súťaži umiestnila z desiatich zdravotníckych škôl na prvom mieste

Vycestovali sme za novými skúsenosťami

V apríli sme sa ako trojčlenné družstvo po teoretickej a praktickej príprave od p. uč. Farbulovej a od p. uč. Pekára zúčastnili regionálnej súťaže poskytovania prvej pomoci SZŠ. Súťaž sa uskutočnila na pôde SZŠ v Michalovciach a zúčastnilo sa jej desať stredných zdravotníckych škôl z Prešovského a Košického kraja. Velitelia družstiev si vylosovali poradie, podľa ktorého chodili na jednotlivé stanovištia a číslo bolo priradené aj pedagógovi. Na každé stanovište nás sprevádzala hosteska, ktorá bola pridelená každej škole zvlášť. Následne sme začali prvým stanovištom. Išlo o ukážku sanitného vozidla,

kde sme mohli vidieť vybavenie vozidla RZP.

Začali sme teoretickým testom z prvej pomoci

Nasledoval test, kde sme mali 25 otázok, z ktorých sme zodpovedali 21 správne. Bol to, ešte s jednou školou, najvyšší dosiahnutý počet za celú súťaž.

Potom prišli „skutočné“ dramatické situácie z prvej pomoci

Nasledujúce stanovište bolo „Dusenie dieťaťa do jedného roka s kolapsom, ktorý postihol matku“. Na tomto stanovišti sme spravili trochu viac chýb ako na iných, pretože sme sa chceli aj oboznámiť so spôsobom súťaže. Nasledovalo stanovište „Labora-

tórium“, ktoré simulovalo hru dvoch detí s chemikáliami (NaOH), počas ktorej ich vyrušila babka. Chlapec mal poleptanie na ruke s krvácaním na ĽDK. Počas toho, ako sa rana vyplachovala, som ošetroval krvácanie na stehne. Po 20 minútach som si chlapca dal ľahnúť so zvýšenou ĽDK a po následnom ošetrení chemickej popáleniny sa vykonali ďalšie úkony. Babka mala dýchavicu, ktorá bola spôsobená stresovou situáciou a druhotne sa zistilo, že pani trpí hypertenziou. Prvá pomoc bola o uvoľnení oblečenia (šatky) a uloženia do ortopedickej polohy s otvorením okna na zlepšenie dýchania. Dievča bolo v poriadku. Po tomto stanovišti sme pokračovali na možno najťažšie, ktoré bolo na

celej súťaži. Išlo o autonehodu, kde došlo k zrážke dievčaťa. Mala amputované predlaktie. Išlo o ošetrovanie kýpťa a po tomto úkone aj amputátu. Šofér mal poranenie dutiny brušnej, kde došlo aj k výrezu časti čreva. Táto modelová situácia bola fyzicky veľmi náročná, pretože bolo potrebné rýchlo ošetrovať postihnutých.

Potom náš čakalo to najdramatickejšie z prvej pomoci

Všetko vyššie spomínané bolo len ľahké zohratie pred modelovou situáciou UHPO (udalosť s hromadným postihnutím osôb), kde boli štyria zranení po zemetrasení. Najväznejšie na tom bol chlapec, ktorý spadol z bicykla a mali sme podozrenie na poranenie chrbtice. Fixovali sme mu hlavu a ošetrili tržnú ranu na čele. Pokračovali sme ošetrovaním chlapca, ktorý skákal na trampolíne. Skončilo to zlomeninou predkolenia. Potom nasledovalo dievča, ktoré strieľalo z luku a šíp jej ostal v ruke. Na tomto stanovišti sme museli ísť podľa START (simple triage and rapid treatment), kde sme si museli zhodnotiť koho budeme ošetrovať prednostne a koho dodatočne. Nasledovalo stanovište „Bezdomovci“, kde boli traja postihnutí. Muž bol intoxikovaný alkoholom, mal omrzliny prvého a druhého stupňa na končatiny s hypoter-



Ilustrácia: Sofia Dovhunová, IV.C

neho ležala žena, ktorá udávala silné a zvieravé bolesti tiež krčce brucha. Počas rozhovoru sa zistilo, že jedla praženicu s hubami, čo bol jasný znak otravy hubami. Pri vyšetrení od hlavy po päty bolo zistené obhryzenie potkanmi. Tretej pacientke nebolo nič, len bola poskytnutá izotermická fólia, pretože modelová situácia simulovala postihnutých na ulici a v zimnom období. Predposledným stanovišťom bola simulácia pacienta, ktorý sa nachádzal v kúpeľnom zariadení, kde čakal na vyšetrenie a počas čakania dostal náhlu cievnu mozgovú príhodu. Bola mu poskytnutá adekvátne starostlivosť a druhá pacientka spadla a poranila si nos, čo jej spôsobilo krvácanie z nosa.

Nechýbala ani KPR

Posledným stanovišťom nebolo nič iné ako kardiopulmonálna resuscitácia, ktorá simulovala futbalovú partiu, kde jeden z hráčov vypil veľké množstvo energetických nápojov s následnou vážnou poruchou srdcového rytmu. Po rýchlom zhodnotení celkového stavu nás všetky symptómy viedli k diagnóze nepresne určenej supraventrikulárnej tachykardii, ktorá skončila náhlou zmenou celkového stavu pacienta, zástavou životných funk-

„Najkrajšie boli chvíle ľuďmi, medzi ktorými nebola žiadna rivalita o miesto, ale cítili sme, že išlo hlavne o to, aby sme sa zúčastnili a získali nové skúsenosti“.

cií a vyžadovala si okamžité začatie základnej kardiopulmonálnej resuscitácie s použitím automatického externého defibrilátora. Zistili sme, že priateľka postihnutého na vypäté a stresové situácie reaguje hyperventilačnou tetániou. Tejto pacientke sme neposkytli takú pomoc, akú potrebovala, pretože sme zle vyhodnotili stav aj napriek tomu, že tetániu sme si veľmi poctivo preštudovali ako každú inú tému.

Zaujímavé diskusie

Týmto skončila súťaž a nasledoval obed s prestávkou na vyhodnotenie družstiev. Po obede sme išli von a rozprávali sa. Najkrajšia boli chvíle s ľuďmi, medzi ktorými nebola žiadna rivalita o miesto, ale cítili sme, že išlo hlavne o to, aby sme sa zúčastnili a získali nové skúsenosti. Chcel by som sa veľmi poďakovať p. uč. Pekárovi a p. uč. Farbulovej za možnosť zúčastniť sa.

▪ Kristián Lakata, II.C



Ilustrácia: Archív SZŠPO

ZÁVER

Postup do celoslovenského kola v súťaži stredných zdravotníckych škôl v poskytovaní prvej pomoci.

Naša literárna exkurzia tento rok trochu inak...

Možno spojiť spoznávanie literárnej histórie, umelecko-kultúrny zážitok a návštevu nemocnice v jednej ceste? Tento rok sme to vyskúšali a zistili sme, že áno.



Dolný Kubín, Múzeum P. O. Hviezdoslava

Naša trasa tohtoročnej literárnej exkurzie z Prešova do Múzea P.O. Hviezdoslava v Dolnom Kubíne, smerom do Bratislavy na predstavenie *Vojna a mier* v Slovenskom národnom divadle, ďalší deň 22. 03. 2023 hrad Devín a návšteva Kliniky detskej hematológie a onkológie Národného ústavu detských chorôb v Bratislave.

Ak si nebol na literárnej exkurzii a zaujíma ťa, čo všetko sme robili a zažili, tak si na správnom mieste. Tento výlet začal, asi skoro ako každý, skoro ráno. Po tom, čo sme si naložili kufre, tak hneď sme sa vrhli na cestu do Dolného Kubína. Cestu tam si málo kto z nás pamätá, lebo skoro všetci sme dospávali.

Dolný Kubín

Keď sme prišli k Múzeu Pavla Országha Hviezdoslava, počasie nebolo priaznivé, ale nám to neprekážalo a prehliadku múzea sme si veľmi užili. Zrazu nám teória zo slovenského jazyka o tomto velikánovi dostala reálnejšie kontúry. Dozvedeli sme sa veci prevažne o jeho živote, ale aj o jeho krásnej tvorbe. Po návšteve

Dolného Kubína a prehliadke Múzea P. O. Hviezdoslava sme mali pred sebou dlhú cestu do Bratislavy.

Bratislava

Hneď po príchode do Bratislavy sme sa zastavili v obchodnom centre Avion a dali sme si niečo chutné pod zub. Keďže čas už bol celkom pokročilý, tak sme sa presunuli na hotel, kde sme sa po ubytovaní pripravovali do divadla. Tam nás pred predstavením čakala prehliadka zákulisia, kde sme stretli známych hercov, ako napríklad Jána Koleníka, Janu Kovalčíkovú, Martina Šalacha či Richarda Stanke a mnoho ďalších. Aj v tomto prípade sme si k tváram, ktoré sme poznali z televíznych obrazoviek, mohli priradiť skutočných ľudí. Bol to úžasný pocit.

▪ Viktória Kramárová, II.B



Pred Slovenským národným divadlom v Bratislave, pripravení navštíviť večerné predstavenie „Vojna a mier“.

Bratislava, Slovenské národné divadlo

Pred predstavením sme si s nimi urobili pár fotiek na pamiatku. A potom sme už sledovali vzrušujúci príbeh, ktorý sa nám odohrával priamo pred očami. Po predstavení sme ešte absolvovali prehliadku zákulisia. Po toľkých nových zážitkoch bolo zaspávanie trochu ťažšie, ale stálo to za to.

Na ďalší deň ráno sme sa presunuli na hrad Devín, kde sme mali komentovanú prehliadku. Hrad bol nádherný a byť na takomto významnom mieste pre nás Slovákov bolo veľkým zážitkom.



Hrad Devín

Bratislava – Kramáre



Tento rok bola cesta do Bratislavy prvýkrát doplnená aj o zdravotnícku časť

Národný ústav detských chorôb v Bratislave – Klinika detskej
hematológie a onkológie

Ďakujeme za čas, ktorý ste nám venovali, a tiež za trpezlivé
odpovede na naše otázky.

V závere nášho výletu nás čakala ešte zastávka v Detskej nemocnici na Kramároch. Detským pacientom sme priniesli darčeky v podobe balíčkov písacích a kreslících potrieb, omaľováčok a rôznych drobností. Vnímať radosť týchto detí, ktoré sa veľmi tešili z maličkostí, nás naplňal hrejivým teplom. Bol to nádherný moment. Cestou sme si pripravili otázky na vrchnú sestru, ktoré ona ochotne zodpovedala. Ešte nám staničné sestry poukazovali jednotlivé oddelenia, priblížili, ako funguje také oddelenie. Boli sme uveličení, aká nádherná a dobre vybavená je táto nemocnica. Tieto zážitky nám určite zostanú na celý život.

- Viktória Kramárová, II.B
- Foto: Dana Stachurová



Ilustrácia: Erika Knišová, I.B

Ako vznikla rozprávka pre deti hospitalizované na Klinike detskej hematológie a onkológie Národného ústavu detských chorôb v Bratislave si môžete prečítať na strane 19.

Rozhovor s vedúcou sestrou Kliniky detskej hematológie a onkológie NUSCH bol uverejnený v prvom tohtoročnom čísle časopisu
VITA

Navštívili sme Klinikú detskej hematológie a onkológie Národného ústavu detských chorôb v Bratislave, kde nám pripravili prekvapenie, aj tom, že nám okrem plánovanej exkurzie na detskej onkológii a diskusie ukázali aj viacero iných kliník NÚDCH spolu s ich urgentným príjmom, ktorý je na Slovensku v pediatrii jedinečný.

Deň narcisov 2023

nemohol obísť ani našu zdravotnícku školu



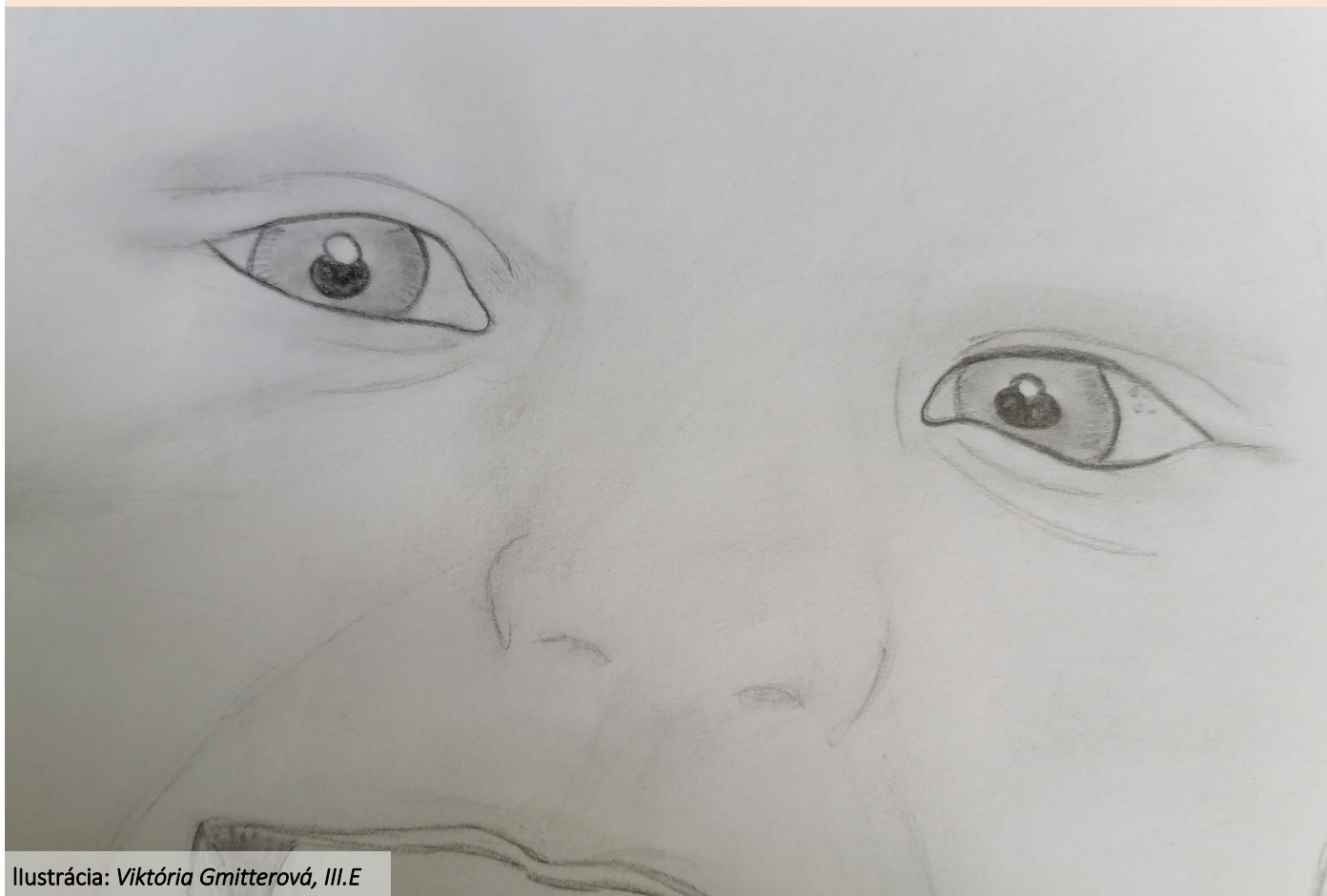
SZŠ Prešov vyzbierala a na pomoc onkologickým pacientom v tento deň poslala vyše 740 eur. Prváci pripravili a druháci doručili na Onkologické oddelenie FNŠP v Prešove pozdravy pre pacientov.



Myslime na Vás
nebojte sa zvládnete
so. Držite sa 😊 ♡
S pozdravom Sanička ♡

Ak máte zaujímavý nápad pre budúci rok ku Dňu narcisov, ozvite sa niekomu z koordinátorov školského časopisu VITA.

Ako som písala rozprávku



Ilustrácia: Viktória Gmitterová, III.E

pre onkologicky choré deti hospitalizované na Klinike detskej hematológie a onkológie v Bratislave

Ručne písaná
rozprávka putovala
k deťom
na bratislavskej
detskej onkológii
počas exkurzie
žiacov druhého
ročníka na tomto
oddelení.

...TÍMTO BULO, BOL RAZ JEDEN DINOSAURUS
BRONTOSAURU, KTORÝ BÝVAL SO SVOJOU HAMIČKOU
A MAMA BRONTOSAURA BOLA PREČ. NEVEDEL, KAM IŠLA.
NO KEĎŽE BÝVAJÚ PRI LESE, NAPADLO MU, ŽE SA JU
VYDÁ HLÁDAŤ TAM. ZRAZU ZAČUL NEJALÉ ZVUKY.
MYSLEL SI, ŽE JE TO MAMA, NO BOL TO MEDVEĎÍK YOGGI.
NÁJSKŔ SA HO BÁL, ALE KEĎ K NEHU MEDVEĎÍK
PRIŠIEL BLIŽŠIE, JOŽKO POCHOPIĽ, ŽE MU NEUBLIŽI.
POVEDAL MU, ŽE SA HU STRATILA HAMIČKA A POPROSK
HO, ČI BY MU JU POMOHOL NÁJSŤ. MEDVEĎÍK ODPOVEDAL,
ŽE URČITE ÁNO. IŠLI ĎALEJ DO HLBSIEHO LEŠA A ZRAZU
ZASUŠŤI LÍŠTIE NA ZEMI. SPOĽU VYKRÍKNU: „MÁME
JU!“ NO BOL TO IBA ZAJKO NŔFKO. HOPRAL SI
SEH A TAM. MEDVEĎÍK YOGGI S DINOSAUROM JOŽKOM
POPROŠILI ZAJKA, ABY IM POMOHOL POHLÁDAŤ HAMIČKU.
DINOSAURUS BOL UŽ Z TOHO HLADANIA VYČERPANÝ,
NO VEDEL, ŽE SA NESMIE VZDÁVAŤ, A TAK HLÁDALI
BALEŤ. ZRAZU DINOSAURUS UVIDĽ NÁĎHERNÉHO
ZNOVA VŠETCI POPROŠIA, ABY IM POMOHOL HLÁDAŤ
BRONTOSAURU, KEĎŽE ON SA VIE NAJLEPŠIE RÓZHĽADNI
PO OKOLŤ. A TIMMY IM NA TO ODPOVEDÁ: „KÁVIČKA?
KÁVIČKA?“... NO ONI NEVEDIA, ČO TO CHCE, A TAK PO
CHVÍĽI PÓVEDA, ŽE KÁVIČKU DOŠTANE AŽ VTEĎ, KEĎ
NÁJDU HAMIČKU. A PAPAĎÁJ ZNOVA: „A KÁVIČKA BUDE?
KÁVIČKU?“ PO CHVÍĽI S TÝM PAPAĎÁJ PREŠTANE A IDU
ĎALEJ. PAPAĎÁJ SA ZAHĽADI A UVIDI DREVENÚ CHATKU
PÁNA LESNÍKA. POVIE JOŽKOVU, YOGGIMU A NŔFKOVU,
ABY SA TAM SKŔŠILI POZRIEŤ ALEBO SA OPÝTALI
LESNÍKA, ČI JU NEVEDEL. NÁHŔJVERU, HAMIČKA
BRONTOSAURA BOLA TAM A RÓZPRÁVALA SA S PÁNOM
LESNÍKOM. DINOSAURUS JOŽKO BOL VELMI ŠŤASTNÝ,
ŽE SVOJU HAMIČKU NAŠIEL, A TIEŽ SA NEZABUDOL
POĎAKOVAŤ SVOJIM KAMARÁTOM, ŽE HU POMOHĽI.
BRONTOSAURA SA HU OSPRÁVEDĽNILA, ŽE HU NEPOVE-
DÁKA, KAM IDE. ZA TO IM KŔPILA ARO OSPRÁVEDĽNENIE
OBČERŠTENIE. DINOSAURUS JOŽKO MAL KERŠŤKY,
MEDVEĎÍK YOGGI SI DAL SLADUČKÝ MEDÍK, ZAJKO
NŔFKO HREĽUČĽU A PAPAĎÁJ TIMMY...

Ukážka z ručne písanej rozprávky, ktorá putovala na detskú onkológiu do Bratislavy



Foto: <http://www.defomsrakovinou.sk>

Deti na detskej onkológii v Bratislave dostali vďaka našej prváčke jedno zaujímavé prekvapenie.

Neváhajte a zapájajte sa do rozdávania radosti druhým!
Po dokončení vášho darčeka pre pacientov ľudské mať skvelý pocit na srdiečku to toho, že ste potešili pacienta a v jeho srdiečku ste zanechali kúsok svojho srdiečka :)

Námet tejto rozprávky vznikol aj vďaka môjmu štvorročnému bratovi, ktorému som túto rozprávku vymyslela, keď večer zaspával. On má veľmi rád dinosaury. No a potom sa naskytla príležitosť poslať túto rozprávku aj iným deťom. Začala som písať s nadšením, že táto rozprávka sa možno zapáči deťom v nemocnici. Hlavou mi vírilo mnoho myšlienok, aký príbeh by mohla mať táto rozprávka, a tak som sa rozprávala.

Rozprávka
o stratenej
mame
Brontosauře

Vtedy som bola presvedčená, že je čas dať tento vymyslený príbeh do písomnej podoby. Teraz sa teším tomu, že som mohla potešiť mojou rozprávku aj deti v nemocnici.

▪ Kristína Králiková, I.B

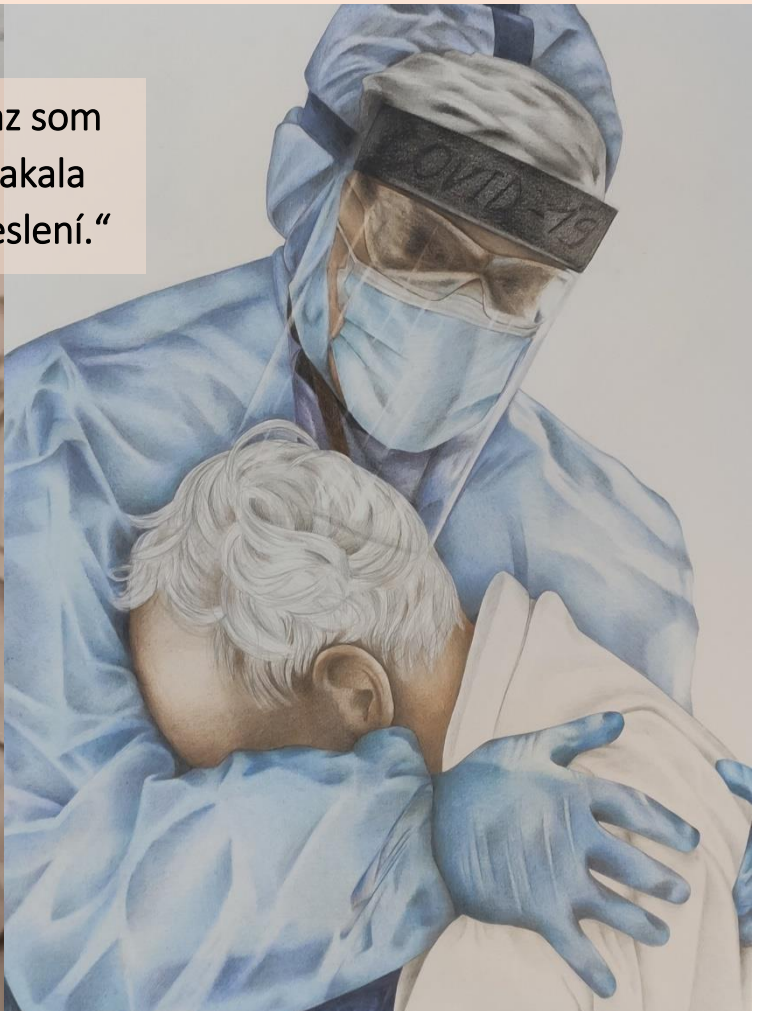
MOJE SPOMIENKY NA ILUSTRÁCIE POČAS ŠTÚDIA NA STREDNEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ŠKOLE V PREŠOVE



Ilustrácie Diany Gedrovej, ktoré boli tvorené počas obdobia
pandémie COVID-19



„Neraz som
až plakala
pri kreslení.“





Závěrečná ilustrácia Diany Gedrovej, ktorá vznikla po ukončení pandémie COVID-19

Kreslenie sa v mojom živote objavilo, už keď som bola veľmi malá. Rodičia spozorovali, že si veľmi rada kreslím, tak ma už v prvom ročníku prihlásili na základnú umeleckú školu.

Počas môjho štúdia na SZŠ začala pandémia COVID-19 a moje kresby ňou boli ovplyvnené

Počas štúdia na strednej zdravotníckej škole som sa začala venovať aj zdravotníckej kresbe, a to nie iba pre našu zdravotnícku školu, ale aj pre prešovskú nemocnicu. Veľmi ma teší, že práca na týchto obrázkoch nevyšla nazmar. Neraz som až plakala pri kreslení. Sedieť hodiny za stolom a iba kresliť nie je vždy zábava a môj chrbát a nervy to veľmi dobre vedia. No aj napriek tomu ma vždy poteší, keď na nemocničných oddeleniach prešovskej nemocnice vidím zavesené moje kresby a pohľadnice. Ak dnes na to spomínam, čo mi dalo to, že som tvorbe týchto kresieb obetovala veľkú časť svojho vtedajšieho voľného

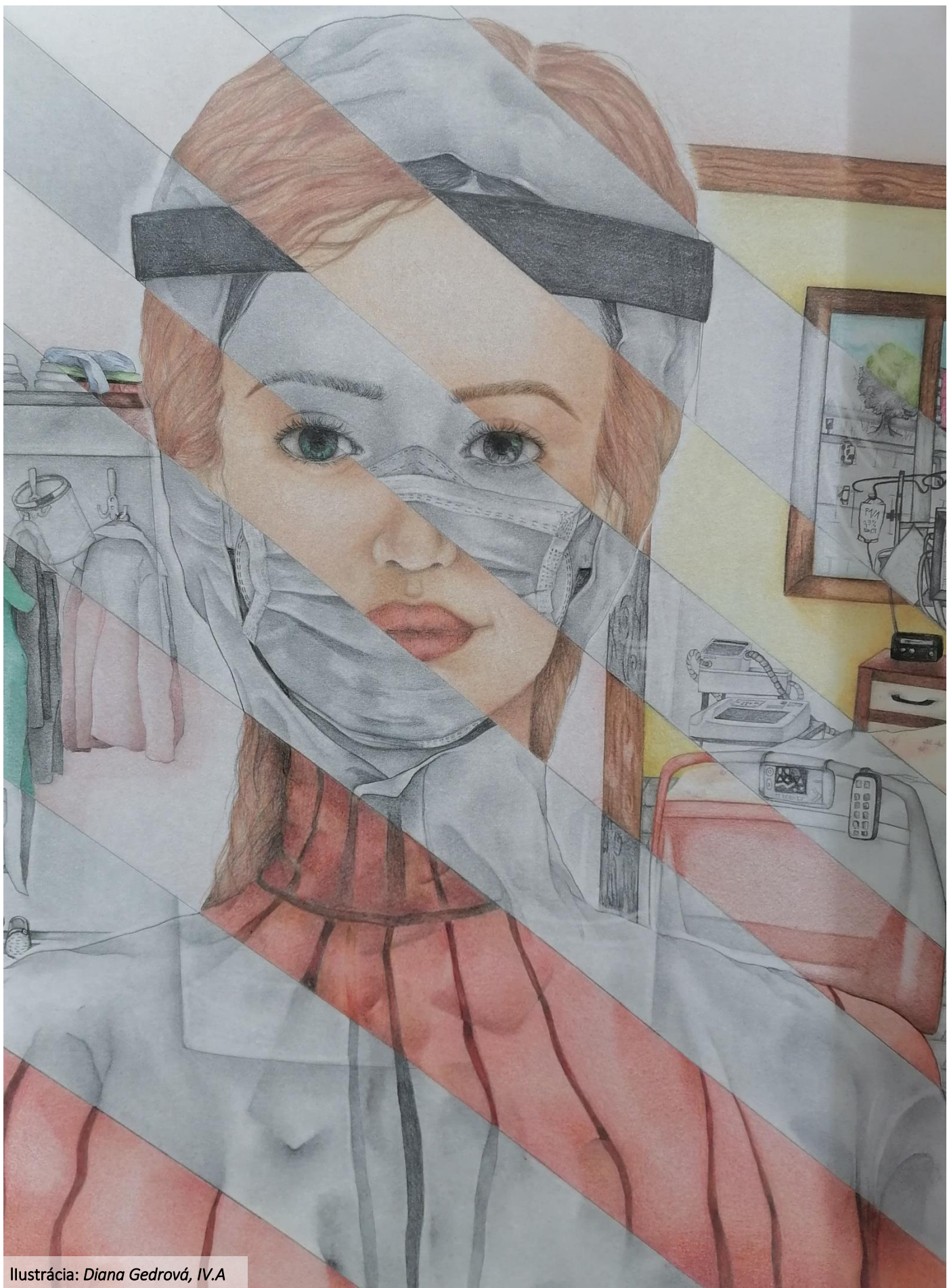
Ďakujeme
Diane
za to,
že svoje
ilustrácie
venovala
našej SZŠ.

času, musím priznať, že niekedy sa mi už naozaj veľmi nechcelo. Preto musím uznať, že ma to naučilo zatnúť zuby a ísť ďalej, aj keď sa mi nechcelo, alebo som sa chcela venovať aj niečomu inému. Nie som veľmi trpezlivý človek a trpezlivosť je jedna z vlastností, ktoré sa človek pri kreslení a maľovaní musí naučiť, ak chce prácu dokončiť.

Môj odkaz pre Vás – dobro môžete šíriť aj kresbou, lebo ľudia vždy mali radi umenie. Už od dávnych čias ľudia nachádzali pokoj aj v umení, a hlavne v tom výtvarnom. Kresby a maľby, alebo vlastne akákoľvek druh umenia, vie človeka veľmi potešiť, hlavne keď je maľovaný a darovaný od srdca.

Čo by som na rozlúčku so zdravotníckou školou chcela odkázať tým, ktorí vedia kresliť? Len kreslite ďalej. Kreslenie je jednou z najkrajších vecí na svete. Pomocou umenia sa toho dá do sveta povedať naozaj veľmi veľa a urobiť radosť mnohým ľuďom.

▪ Ilustrácie a text Diana Gedrová, IV.A



Ilustrácia: *Diana Gedrová, IV.A*

**Naše zamyslenia o období života, v ktorom
sa nachádzajú stredoškóoláci**



Ilustrácia: Diana Gedrová, IV.A

ADOLESCENCIA

ako náročné obdobie

V ĽUDSKOM

ŽIVOTE



Ilustrácia: Diana Gedrová, IV.A

Adolescencia sa môže zdať ľahká, no zároveň je ťažká

Záleží však, z akého uhla pohľadu sa na to pozrieme. Adolescencia môže byť krásnou, pretože sme ešte mladí môžeme sa nazvať deťmi. Máme kopec voľného času na rôzne aktivity. Nemusíme riešiť ťažké životné situácie, nemusíme sa starať o to, či sú zaplatené všetky dôležité životné prostriedky na život. O všetko sa starajú rodičia. No čím prichádzame do uvedomelejšieho veku, začíname sa stretávať s rôznymi otázkami.

▪ Simona Sokolová, IV.E

ADOLESCENCIA

ČO JE NA NEJ KRÁSNE A ČO JE ŤAŽKÉ

Niekedy ľudia nevedia, čo chcú, ani keď sa nachádzajú vo vyššom veku. Obdobie adolescencie môže byť však kritickým. Je tu veľmi veľké riziko, že sa títo ľudia dostanú do zlej partie ľudí a nechajú sa nimi siahnuť k zemi. Alkohol a drogy sú pre mnohých lákavou ponukou a chcú vyskúšať, aby neboli „iní“. No ja osobne si myslím, že vyčnievanie z davu je to krásne a lákavé, čo preferujem ja sama. Som rada za to, že som sa nenechala siahnuť na ich stranu a mám možnosť sa dostať na lepšie miesto, na akom sú oni.

▪ Simona Sokolová, IV.E



Ilustrácia: Lucia Kovaľová, III.C

Adolescencia a jej problémy

Myslím si, že adolescencia je veľmi dôležité životné obdobie človeka, všetko sa mení, musíme robiť dôležité životné rozhodnutia, ktoré sa s nami budú pretláčať do konca života. Musíme si vybrať správnu strednú školu. Podľa toho, čo nás baví a čo budeme potrebovať. Ale myslím si, že je veľmi skoro na výber niečoho tak dôležitého. V 15-ke ešte len začíname vnímať realitu svetov, len začíname uvažovať o budúcnosti, nevieme, čo chceme robiť v budúcnosti, čo by nás naplňalo. Na strednej škole pomaly dospievame. Začíname mať prehľad o živote, sme zodpovední za svoj život a aj za život ostatných. Napríklad autoškola. Je to veľký krok pre nás, pretože zrazu máme povolenie riadiť auto a zodpovedáme za všetko okolo nás. Jedna chyba a bum. Preto si myslím, že by rodičia nemali tlačiť na dieťa v tomto smere, ak sa cíti nepripravené.

▪ Simona Kočková, IV.E

Ako adolescenti prechádzame emocionálnou horskou dráhou, chceme byť silní a ukázať svetu, že sa dospievania nebojíme, ale niekedy to nejde.

Niekedy nám práve ten svet ukazuje, že sme nepotrební a to vedie k depresii. Čo nás bolí? Hlavne čo bolí tých, ktorí sa snažia a uznania sa nedočkajú. Nemá im kto podať záchrannú ruku a často sa to končí veľmi smutne. Na svete je veľmi veľa nepochopených mladých ľudí, ktorých najmä tá staršia generácia odcudzuje za to, akí sú, ako sa obliekajú, aké nové veci vymýšľajú. Teraz sa sústreďme na tie lepšie stránky dospievania. Máme veľa možností ako žiť, môžeme si zarábať a osamostatniť sa, môžeme sa sami rozhodnúť, máme veľa priateľov, s ktorými trávime celé dni a sú to tie najlepšie dni nášho života. Cestujeme, zabávame sa, skúšame nové veci. Pomaly si niektorí z nás zakladajú rodinu. Niektorí odchádzame zo Slovenska do zahraničia na štúdium, zážitkami alebo novým životom. Niekedy sa ani nečudujeme, že dospievajúci odchádzajú do zahraničia.

▪ Simona Kočková, IV.E

Naša adolescencia – ako to vnímam ja



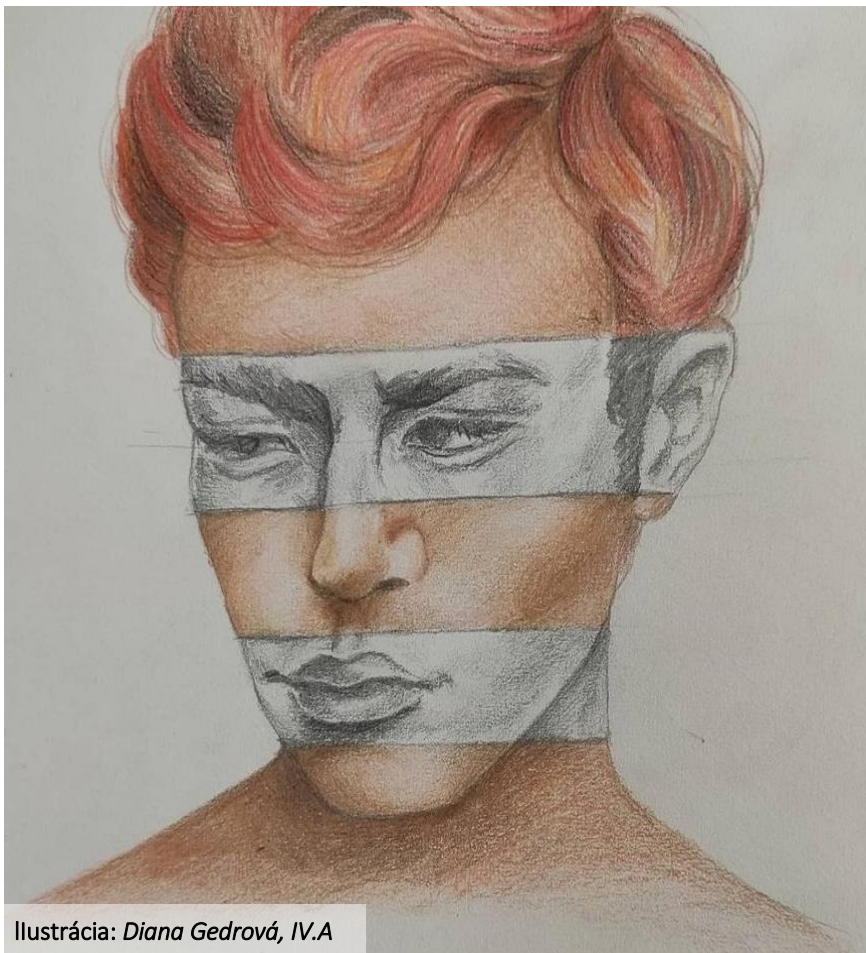
Ilustrácia: Natália Pustovková, II.E

„Niekedy si potrebujeme
vypočuť aj názory a
skúsenosti iných,
starších.“

„Adolescere“ je z latinského slova, znamená dospievať alebo zmohutnieť. Toto obdobie je podľa literatúry jedným z najdôležitejších období v živote človeka. Je to akýsi most medzi detstvom a dospelosťou. Z puberty sa stáva dospelý jedinec a to vôbec nie je jednoduché. Z vlastných skúseností viem, že dospievať nie je ani príjemné, ani jednoduché. My mladí si prechádzame rôznymi zmenami. Z dieťaťa, ktoré má viac-menej bezstarostný život sa má stať dospelý, zodpovedný a v tomto období potrebujeme pochopenie a pomoc práve od dospelých v našom okolí. To sú napríklad rodičia či učitelia. Na jednej strane je to fajn a niekedy si potrebujeme vypočuť aj názory a skúsenosti iných – starších, ale to neznamená, že keď je toto alebo toto podľa niekoho správne, tak že to naozaj správne je. Zase na jed-

nej strane chápem, že možno tomu nášmu možnému trápeniu chcú dospelí predísť, ale nie je to naše rozhodnutie, ale ich. Takže ako som spomínala – potrebujeme pochopenie. Je toho na nás veľa – maturita, prijímačky na VŠ, prípadne autoškola a celkovo dospelosť nás desí. Potrebujeme, aby nás dospelí brali ako rovnocenných, aby náš názor bol tiež braný vážne. Koniec adolescencie sa chápe vtedy, ak sme pohlavne zrelí – to sa môže týkať aj napríklad manželstva, založenia rodiny a podobne. Ak máme ukončené vzdelanie s nejakou kvalifikáciou a hlavne vtedy, keď človek prijme rolu dospelého jedinca. Pretože nie každý „dospelák“ sa ako dospelý človek správa. Môj názor je taký, že vek je len číslo a neurčuje vospelosť a správanie človeka. Ďakujem ☺

▪ Laura Tartaľová, IV.E



Ilustrácia: Diana Gedrová, IV.A

ADOLESCENCIA

môj mužský pohľad

Život človeka prechádza mnohými štádiami, v ktorých sa učí niečomu novému, a ktoré ho aj formujú do nových bytostných foriem. Jedným takýmto štádiom alebo stupňom v živote človeka je práve adolescencia, teda obdobie nášho dospievania. Ak by som ti teraz položil otázku, čo si sa v tomto období tvojho života už stihol naučiť, aká by bola tvoja odpoveď? Alebo ak by som otázku položil z druhého konca a opýtal sa ťa, čo očakávaš od svojho života v tomto období, ako by si mi odpovedal? Nikto z nás nevie, čo sa s nami udeje zajtra, o týždeň, ba dokonca ani o jednu hodinu. A napriek tomu všetci plánujeme to najkrajšie, čo od života môžeme dostať.

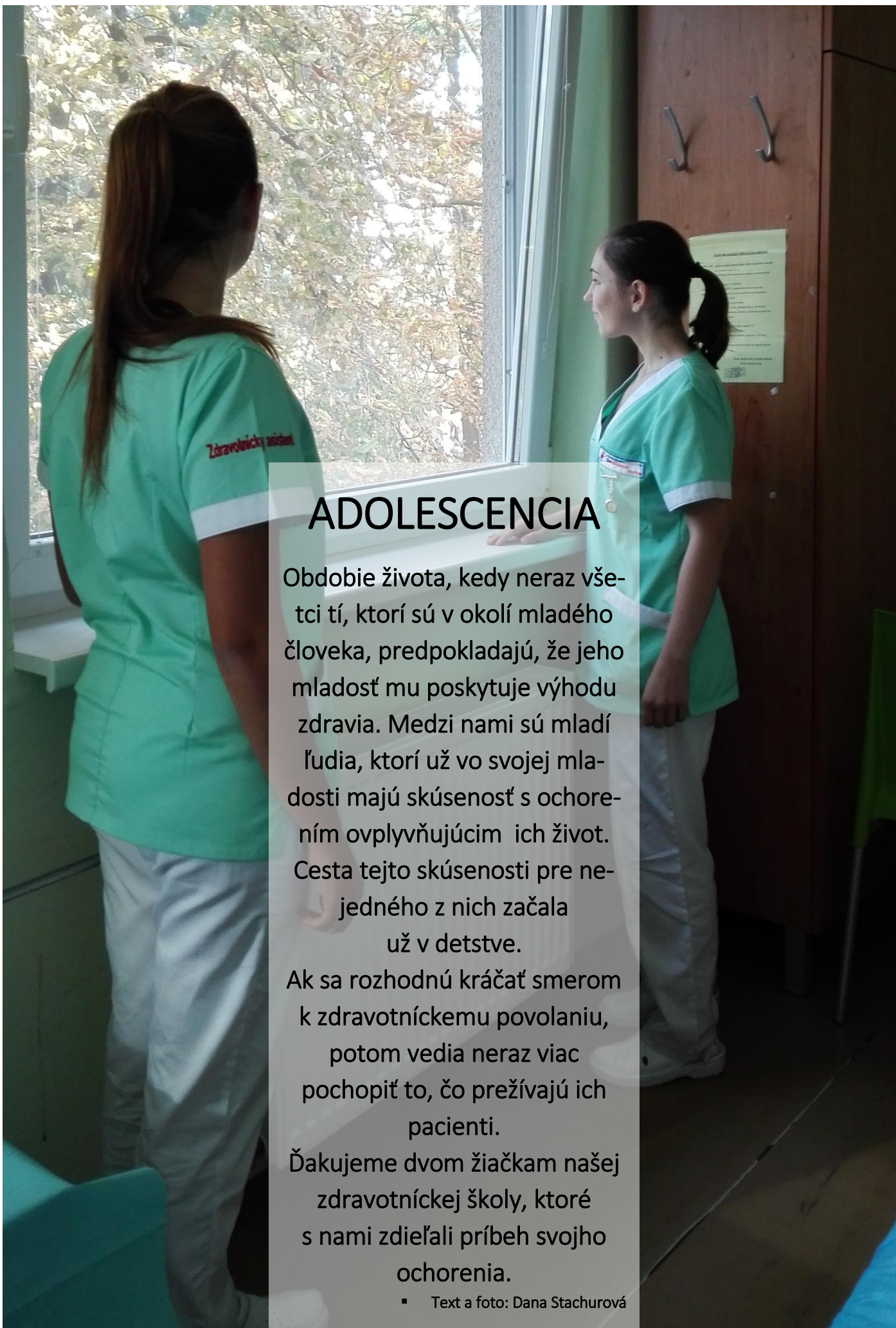
▪ Sebastián Lukáč, IV.D

Moderné štúdie a tí najvyšší učitelia popisujú obdobie adolescencie ako obdobie rozmaru, spoznávania sa a budovania si osobnosti. A práve takíto by mal byť aj náš život v tomto období. Mali by sme spoznávať nové veci, nové miesta a nových ľudí. Budovať svoj charakter, aj keď to niekedy stojí vyššiu cenu, než by sme očakávali. Vytvárať v tomto období zo seba ľudí, nie najlepších pre svet, ale najlepších pre seba. Budovať svoju osobnosť tak, aby sme v prvom rade nestratili lásku k sebe. Budovať nové ja je častokrát omnoho náročnejšie než rozvíjať a budovať to staré k niečomu lepšiemu a vznešenejšiemu. Želám nám všetkým, aby sme vždy boli sami sebou, bez ohľadu na to, v akom životnom štádiu sa momentálne budeme nachádzať. Aby sme vždy pamätali, že naše životné šťastie sa začína tam, kde sa začína vôľa meniť samých seba v niečo krajšie a vyspelejšie.

▪ Sebastián Lukáč, IV.D

Adolescencia je obdobie, v ktorom si každý chlapec prechádza zmenami. Sú to zmeny pre niekoho vytúžené, no pre niekoho stresujúce. V tomto období sa mení fyzický vzhľad, ale aj naša osobnosť prechádza zmenami, vyvíja sa a formuje. Sme viac citliví, náchylnejší, staviame sa inak k problémom, inak vnímame stresové situácie. Preto by sme mali dávať väčší dôraz na psychohygienu, rozprávať sa o svojich problémoch a nehanbiť sa za ne, pretože áno, neuveríte, aj chlapi plačú. A je to úplne fyziologické a normálne. A čo sa týka fyzických zmien, naše telo prechádza snáď najväčšou zmenou, preto by sme nemali byť na seba takí nároční a nehanbiť sa za svoje telo. Práve naopak, toto obdobie je najkrajšou etapou nášho života, prináša veľa spomienok, zážitkov a príležitostí, preto ich nepremrhajme negatívnym myslením.

▪ Damián Blich, II.C



ADOLESCENCIA

Obdobie života, kedy neraz všetci tí, ktorí sú v okolí mladého človeka, predpokladajú, že jeho mladosť mu poskytuje výhodu zdravia. Medzi nami sú mladí ľudia, ktorí už vo svojej mladosti majú skúsenosť s ochorením ovplyvňujúcim ich život. Cesta tejto skúsenosti pre nejedného z nich začala už v detstve.

Ak sa rozhodnú kráčať smerom k zdravotníckemu povolaniu, potom vedia neraz viac pochopiť to, čo prežívajú ich pacienti.

Ďakujeme dvom žiačkam našej zdravotníckej školy, ktoré s nami zdieľali príbeh svojho ochorenia.

▪ Text a foto: Dana Stachurová

Môj život adolescenta s cukrovkou

Ahojte, spolužiaci. Každý z vás má určite niekoho, koho nazýva „najlepší kamarát“. Ja ich mám niekoľko, no jedna kamarátka, ktorá ma nikdy neopustila od mojich 4 rokov, a môžem povedať, že ani nikdy neopustí, sa volá cukrovka. Alebo teda keď už sme na tej našej škole napíšem to odborné, *diabetes mellitus*.

Je to ochorenie, pri ktorom môj pankreas nevytvára žiadny inzulín. Možno sa čudujete, prečo moju chorobu beriem ako kamarátku. Odpoveď je jednoduchá. Veľa rokov som bola smutná z toho, že nie som ako iné deti. Uvedomovala som si, že v niečom som iná. Trápilo ma to a nejak som presvedčila samu seba, že to čo moje telo najviac potrebuje, je zbytočnosť. Všetci lekári vám povedia, že jediné, čo máte robiť, je držať diétu, jesť pravidelne a mať dobrý cukor. No nie vždy to je tak. Psychika je niekedy v týchto veciach hrozná a moja nebola iná. Ale začnem pekne od začiatku.

Ako malé dieťa som bola vždy živá, aktívna a chodila som aj tam, kam som nemala. Keby ma domov nezavolali, ani by som neprišla. Okolo štvrtého roku môjho života sa to celé zmenilo. Začala som rýchlo chudnúť, stále som bola unavená. Niekedy dokonca tak, že som nevedela prejsť 5 metrov a neskôr mi bolo cítiť acetón z úst. Rodičia videli,

že je niečo zle, tak ma vzali k lekárovi, ktorému po objasnení príznakov bolo zrejmé, o čo sa jedná. Testy potvrdili diagnózu a ja som bola okamžite hospitalizovaná. Z nemocnice mám aj vtipné zážitky. Jeden z nich je tento: Spoznala som dievča, ktoré tam bolo s inou chorobou a mohla mať sladkosti. Jeden večer ma tam mama nachytala jesť kópu sladkostí a nevedela čo robiť. Po tých „lepších“ veciach nasledovali horšie. Po príchode domov ma čakala návšteva jednej mojej kamarátky. Správa, ktorú mi oznámila, by nepotešila nikoho. Rodičia jej zakázali hrať sa so mnou, pretože si mysleli, že cukrovka je nákazlivá. Pravda to samozrejme nie je a po edukovaní jej rodičov si priznali, že to bola hlúposť.

Už v škôlke som bola dieťa s cukrovkou

Ako som rástla a musela som ísť do škôlky, čakali ma ďalšie nepríjemnosti. Jedna pani učiteľka veľa pochopenia pre moju diagnózu nemala. Pani učiteľky v škôlke nemali skúsenosti s diabetickým dieťaťom, preto to chcelo veľa novej námahy a vysvetľovania, ako majú ku mne pristupovať. Zvlášť, keď mi klesne krvný cukor.

Mama vždy opakovala, že v takom prípade potrebujem normálny cukor a nie nejaké umelé

sladidlo. Prestala som chodiť do škôlky na rok a nastúpila som tam až v predškolskom veku. Ako čas plynul, prišla škola a školské výlety, kde som veľakrát nebola kvôli pichaniu inzulínu. Jediné šťastie bol môj riaditeľ a zároveň učiteľ, ktorý mi ten inzulín s radosťou podal a ja som tak mohla chodiť na výlety s triedou. Potom ma čakalo niečo ešte dramatickejšie.

Zažila som aj diabetickú kómu

Nepríjemný zážitok, ktorý ma taktiež stretol, bola diabetická kóma. Môj cukor bol v nemerateľne malej hodnote. Predtým než som upadla do kómy, mi mama stihla dať rôzne sladké veci. Aj cukor na lyžičke, ktorý ja nenávidím. Po tých rokoch nesladenia ma z neho napína a v tejto situácii je vracanie vylúčené. Prvú vec po prebraní sú slová záchranára („Už sa preberá“) a následne svetlo baterky, s ktorou mi svietili do očí, aby zistili, či reagujem.

Potom prišla etapa života s cukrovkou v puberte

S pubertou prišli ešte horšie veci, z ktorých som sa asi najviac poučila. Bežnou vecou v živote diabetika je meranie glykémie, no ja som s tým prestala. Nemerala som si cukor, čiže som mala vy-

„Ako malé dieťa som bola vždy živá, aktívna a chodila som aj tam, kam som nemala.“



Ilustrácia: Lenka Valenčíková, I.D

soké hodnoty glykémie, aj keď som si pichala inzulín. Odrazilo sa to na mojom zdravotnom stave. Prestala som jesť, pretože mi bolo zle, zvracala som. Celé dni som prespala a acetón mi bol zase cítiť z úst. Výsledky u doktorky mali neskutočné čísla. Aj keď som nevedela fungovať ako normálny človek, prestala som si pichať inzulín. Vtedy sa všetky veci zhoršili. Keď sa na to pozerám teraz, bola som vtedy nerozumná, a som rada, že tieto veci neprežívam stále. Vtedy som sa snažila presvedčiť samu seba, že som zdravá, aj keď to bolo presne naopak. Rodičia videli, že

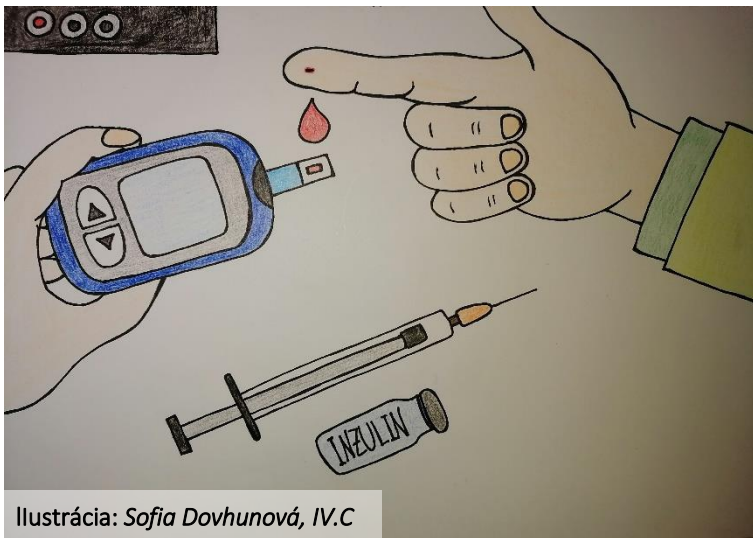
si cukor merať nebudem, a tak sa snažili nájsť rôzne iné formy pomoci. Našli glykemický senzor, ktorý mi neskutočne pomohol s dodržiavaním glykémie. Od tohto času mám glykémie v pomerne dobrých hodnotách. Po niekoľkých mesiacoch používania senzora sa mi zlepšili výsledky u mojej lekárky, ale problém nastal pri očnej. Diagnostikovali mi retinopatiu. Ochorenie, pri ktorom sa vám poškodzujú cievy v sietnici a následne môžete oslepnúť. Bola som na rôznych vyšetreniach, aby zistili, či potrebujem laserovú operáciu očí. Šťastie bolo na mojej strane

a jediná vec, ktorú sme potrebovali urobiť, bolo mať glykémie v normálnych hodnotách. Kvôli tomuto dôvodu mi rodičia zabezpečili aj inzulínovú pumpu. V tejto dobe som si uvedomila, že presvedčaním samej seba o tom, že som zdravá, si iba ubližujem.

Pochopila som, že môžem zdieľať svoj príbeh

Po preplakaných nociach s otázkou „Prečo práve ja?“ som si povedala, že to nemá zmysel, nijako to neovplyvním a zmenila som celý postoj k tejto chorobe. Začala som o tom hovoriť

„Bola som nerozumná a som rada, že tieto veci neprežívam stále. Snažila som presvedčiť samu seba, že som zdravá.“



Ilustrácia: Sofia Dovhunová, IV.C

a zdieľať príbehy. Veľakrát som zistila, že ľudia o tejto chorobe nevedia nič a šíria zlé informácie. Vždy som bola citlivá na otázky typu „Jedla si veľa sladkostí?“ alebo narážky na moju váhu. Ľudia si niekedy neuvedomujú, že my za to nemôžeme a niekedy veci, ktoré im prídu normálne, nám ubližujú. Kvôli týmto slovám som samu seba presvedčovala, že inzulín nepotrebujem, a tak som si ublížila ešte viac. Keď som zistila, že z dlhodobo vysokých glykémii môžem oslepnúť, tak som sa začala doma zatvárať pred kamarátmi. Chcela som byť sama a myslela som, že môj život plný nečakaných vecí sa skončil. Po mesiacoch zatvárania som si povedala: „A DOSŤ!“ Aj keď s obmedzením, žijem ako najlepšie môžem. Nie všetky slová si beriem k srdcu (ale keď počujem: „Ste taký sladký, že z vás dostanem cukrovku“ idem puknúť od hnevu :-). Uvedomila som si, že môj najhorší nepriateľ je zároveň môj najlepší kamarát. Naučil ma, že v zlých veciach sú skryté tie dobré a že moje skúsenosti môžem šíriť a tak učiť iných.

- Jedna z vašich spolužiačok

„Bežnou vecou v živote diabetika je meranie glykémie, no ja som s tým prestala. Nemerala som si cukor, čiže som mala vysoké glykémie aj keď som si pichala inzulín. Cukor som nemerala týždne a to sa odrazilo na mojom zdravotnom stave.“

Vedeli ste, že aj študent sa podieľal na objavení inzulínu?

Dlho sa v minulosti nevedelo, aký je mechanizmus vzniku cukrovky. Zmenu priniesli práce von Meringa a Minkowského, ktorí zistili, že po operačnom odstránení pankreasu u psa došlo k zvýšeniu koncentrácie cukru v krvi. Z toho usudzovali, že v pankrease musí byť látka, ktorá ovplyvňuje hladinu cukru v krvi, nazvali ju isletin (až neskôr inzulín). Dlhšiu dobu sa ale tento predpoklad nedarilo dokázať. Zvieratám, s umelo navodeným diabetom, ktorým podávali extrakty pankreasu (s predpokladaným obsahom inzulínu), sa koncentrácia cukru v krvi nemenila, stále ostávala vysoká (vysvetlenie je jednoduché: inzulín je z chemického hľadiska bielkovina a teda v črevách účinkom enzýmov sa inzulín rozloží na základné stavebné kamene. Všetko sa zmenilo v r. 1920, kedy kanadskému lekárovi Frederickovi Bantingovi vedúci profesor fyziológie na Torontskej univerzite John Macleod, poskytol vybavené laboratórium, pridelil mu na pomoc študenta medicíny Charlesa Besta a desať pokusných psov. Banting s Bestom sa mohli pustiť do práce. Z neúspešných experimentov usudzovali, že ak extrakty pankreasu sa podávajú per os, nastáva degradácia inzulínu. Aby zabránili degradácii inzulínu, podviazali pankreas pokusného zvieratá, po čase pankreas vyoperovali a malú časť rozdrvili na kašu, z ktorej niekoľkonásobným čistením (purifikáciou) získali číru kvapalinu. To, že získali hľadaný hormón - inzulín, preukázalo jeho podanie inému psovi, ktorému umelo navodili cukrovku. Účinok na čoraz apatickejšieho štvornožca sa podobal na podanie živej vody. Banting s Bestom objavili liek na cukrovku!! (F. Banting mal len 32 r., Ch. Best 21 r.) O rok neskôr Banting a Best podali inzulín 14-ročnému chlapcovi. Chlapec menom Leonard Thompson sa stal prvým človekom, ktorý dostal injekciu inzulínu, čo mu zachránilo život. Za objav inzulínu v r. 1923 dostal Banting spolu s MacLeodom Nobelovu cenu, Bestov prínos bol opomenutý.

- Doc. MUDr. František Németh, PhD.

„Ľudia si niekedy neuvedomujú, že my za to nemôžeme a niekedy veci, ktoré im prídu normálne, nám ubližujú.“

Príbeh dievčaťa s hypotyreózou



Ako vlastné ochorenie viedlo k spracovaniu stredoškolskej odbornej činnosti o štítnej žľaze.

Tento príbeh je reálny. Je to môj príbeh.

„Začalo sa to nenápadne...“

Podľa, zoznámim vás. Toto je vtedy ešte desaťročná Emily. Začalo sa to nenápadne. Emily bola dievča bez nejakých problémov so zdravím. Bola proste obyčajné dievča z dediny. Nastalo to zlomové obdobie, kedy začala pociťovať zmeny v jej tele a aj na ňom. V tom čase si viac uvedomovala, že jej telo ju nepočúva. Aj keď málo jedla, priberala a postupne sa to zvrtilo na obezitu. Aj keď bolo vonku teplé a slnečné počasie, cítila studené dlane. Cítila, že má problémy so zápchou



Nezabudnite

a tiež bola často unavená a ospalá. Návšteva jej lekára nedopadla najlepšie. Po odbere vzorky krvi a stanovení výsledkov lekár skonštatoval, že Emily má málo alebo vôbec nemá hormón T4 (tyroxín) v tele, čo znamenalo, že niečo nie je v poriadku so štítnou žľazou. O niekoľko dní neskôr navštívila detskú endokrinologickú ambulanciu, v ktorej špecialistka spravila podľa nej bežné vyšetrenia ako USG vyšetrenie, palpačné vyšetrenie v oblasti krku a nakoniec odobrala vzorku krvi. Stanovenie výsledkov sprevádzalo ďalší problém. Nedostatok hormónu T4 sprevádzal zápal štítnej žľazy v štádiu hypofunkcie. Špecialistka nastavila Emily liečbu a tiež úpravu životosprávy. Po siedmich rokoch liečby Emily pocítila úľavu a taktiež zistila, že liečba zabraja. Teraz ako sedemnásťročná mladá žena nemáva časté obstipácie, má stabilnú váhu, necíti sa ospalá, ale chladné ruky pociťuje stále. Cíti sa dobre a zatiaľ je všetko v poriadku.

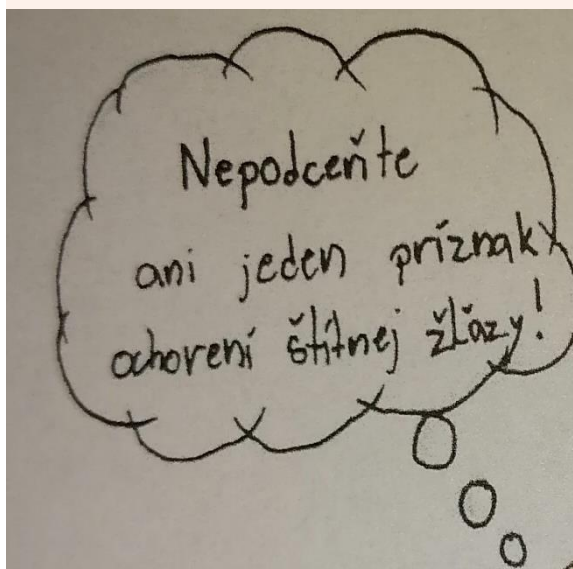
▪ Ilustrácie a text: Annamária Lapošová, II.A

„Cítila, že je často unavená.“

Chcete zdieľať svoj príbeh s nejakým ochorením, aby ste povzbudili ostatných?

Ak áno, ozvite sa niekomu z koordinátorov časopisu VITA

„Po siedmich rokoch liečby Emily pocítila úľavu a taktiež zistila, že liečba zabrala.“



Ilustrácie: Annamária Lapošová, II.A

Štítna žľaza

Párová žľaza s vnútorným vylučovaním v tvare motýľa



Na ilustráciách Annymárie Lapošovej sú ukážky z niektorých častí vlastnoručne vytvoreného edukačného letáku o hypotyreóze, ktorý bol súčasťou tohtoročnej SOČ na SZŠ Prešov.

V poslednej ilustrácii je zobrazená ukážka poučenia pacienta pri odbere krvi na vyšetrenie.



Ilustrácia: Tímea Labajová, III.C

Ako to vyzeralo, keď sme sa pokúsili „prepísať“ rozprávku do odbornej zdravotníckej terminológie



Ilustrácia: Lucia Kovaľová, III.C

Rozprávka o červenej čiapočke prepísaná v zdravotníckej terminológii

Jedného krásneho meteorologického dňa bez búrok a zrážok bývalo v osídlenej časti lesa malebné dievča – červená pokrývka hlavy. Popoludní sa rozhodla ísť na psycho-hygienickú prechádzku po krásnych pútnych lesoch, kde sa jej podarilo nájsť plný húf organických fotosyntézovaných kvetín. Nazbierala ich za hrst' a búrlivo sa náhlila za starou mamou. Po príchode do chatrče sa jej cyanotická babka pozdravila plná edémov a nekrotických končatín. Babka mala excesívne celotelové ochlpenie. Pôsobila agresívne, zároveň vykazovala znaky demencie. Agresívne zaútočila na čiapočku a perorálne ju spracovala. Tak si červená čiapočka uvedomila, že tu niekto konfabuluje a nie je to jej babka. V brušnej dutine cítila pálenie na koži a pepsín ju začínal rozkladať. Vpadá do kómy a stráca kognitívne funkcie. Všetko to pozoroval poľovník, ktorý spravil incíziu epigastria a obsah abdomenu extrahoval. Tento zásah z vitálnej indikácie bol život zachraňujúci pre červenú čiapočku aj pre jej starú mamu. Koniec.

▪ Matej Strakay, III.C a kolektív z III.C

O Červenej Čiapočke po východniarsky

Dze bulo, tam bulo, bulo raz jedno džifčatko, kere od maľučka nošilo červenu čapku. Raz jej mamka lapela chrontu, a tak dzifke dala macir košík s chalom, žeby ho rucila babke. Dzifka še vidala cez ľes k babke. Po drahe v ľeše zbačila šumne kvitky. Reku ich zobere babke, žeby še pocešila. Počas teho jak tarhala kvitky, začula barz hruby hlas. Bul to viľk. Pýtal še, že pre keho tarha kvitky. Hvari pre babku. Viľk še vidal k babke, že ju zožere. Aj tak zrobit. Jak ju dojid, tak sebe obľik jej veci a ľehnul do posceli. Za tym prišla dzifka do chajdy a hvari babke: „Donesla som ci kvitky a chalec.“ Dzifka še čudovala, že čom jej babka tak divne vypatra. Počas teho, jak červená čapka dumala, čom na ňu babka tak krivo patri, viľk še nacahnul a zožarľ ju calu. Viľk sebe ľehnul a išol spac. Babku chcel naštvic jej čerstvy napadnik, no v posceli zbačil fest napiteho viľka. Znal, že čoška plano. Viľkovi rozparal brucho a z neho vyľecela babka a čapočka. Viľka ruceli spolu do studni a babka pozvala šic-kych na hoscinu a žiju fajne až do šmerci.

▪ Petra Tobiašová, III.C a kolektív z III.C



Ilustrácia: *Júlia Verbovská, II.B*

Ilustrované podľa: <http://www.knihačervenáčiapočkaliteramama.sk>

A ešte raz zdravotnícka verzia rozprávky o Červenej čiapočke

Kde bolo tam bolo, za čiernymi horami, ktoré sa ale nepodobali žiadnej nekróze, a za čiernymi dolami, pripomínajúce farbu melény, žila raz jedna Červená Čiapočka, ktorá si túto prezývku získala vďaka jej neustálemu červenaniu, čo mala za následok vazodilatácia kvôli zvýšenému prietoku krvi pod kožou. Jedného dňa jej mama riekla: „Čiapočka moja milovaná, našej babičke treba subkutánne pichnúť opäť Levemir.“ Vetu ani nemusela dopovedať a jej dcéra presne vedela, čo má spraviť. Vydala sa teda na cestu plnú prekážok s cieľom pomôcť starej mame. Na ceste lesom stretla Čiapočka vlka, veľmi sa ho vyľakala, stupila na včelu, ktorá ju uštipla žihadlom a v jej tele sa začali rozvíjať príznaky anafylaktického šoku. Čiapočka bola dostatočne informovaná, aby si v časovom predstihu podala prvú pomoc. Pichla si adrenalín a pokračovala vo svojej ceste.

Lenže kým Čiapočka bojovala s anafylaxiou, vlk ju aj napriek zotavovaniu sa zo zákroku totálnej endoprotézy pravého kolenného kĺbu stihol predbehnúť, prišiel ku babke skôr, zjedol ju, obliekol si jej šaty a ľahol si do postele..

O chvíľu prišla aj Čiapočka, no keď zazrela neznámu osobu v posteli, čudovala sa. Človek sa totiž vôbec nepodobal na jej starú mamu, ktorej choroby boli: diabetes mellitus II. typu, arteriálna hypertenzia, demencia a insomnie. Pristúpila ku nej a opýtala sa: „Babička, netrpíš náhodou od mojej poslednej návštevy aj mydriázou?“ vlk odpovedal: „Nie.“ A netrpíš ani akromegáliou?“ Vlka znova odpovedal: „Nie.“ „Babka, a nemáš náhodou novú zubnú protézu? Tvoje zuby sa mi zdajú o dosť ostrejšie ako inokedy.“

Vlkova odpoveď bola rovnaká. Čiapočka si ani nestihla pripravený liek nasť do inzulínky, vo vlkovi vzbĺkla agresivita a hnev v dôsledku chronického alkoholizmu a Čiapočku zjedol. Začala sa u neho prejavovať dehydratácia, chcel sa napiť vody z potoka, no následkom náhleho poklesu krvného tlaku dostal ortostatický kolaps a upadol do bezvedomia.

Po ceste práve kráčal poľovník, bývalým povoláním primár chirurgie, a všimol si, ako sú dvere v domčeku starej mamy otvorené. Chcel skontrolovať situáciu. V dome nebol nikto, no z okna sa jeho zrak uprel na telo bezvládneho vlka. Pristúpil k nemu, myslel si, že má ascites, no keď na vlkovi zbadal oblečenie babky, nebolo mu všetko jedno. Následne vykonal laparoskopiu, ktorú musel zmeniť na laparotómiu a z gastra vyslobodil babku aj Červenú Čiapočku. Po vyťahnutí vykonal sutúru. Z dôvodu nedodržania správnych aseptických postupov vlk dostal sepsu a exitoval.

- Dominika Tallová, III.C
- kolektív z III.C

Ako fotografujem lietadlá



Prečo som sa preto rozhodol...

Ja som veľkým fanúšikom letectva a pred istým časom som sa začal venovať fotografii. Predovšetkým leteckej fotografii, ktorú dávam na svoj instagram @kubec_321. Som typ človeka, ktorý dosť často využije svoju voľnú chvíľu na to, aby bol na letisku a zachytil nejaký pekný záber. Vždy ma na lietadlách zaujímalá myšlienka, ako sa dokáže taký ťažký stroj dostať tak vysoko a letieť tak rýchlo. Najprv som si len zisťoval informácie a zaujímavosti o lietadlách. Po nejakom čase som ale chcel byť bližšie lietadlám a zažiť niečo viac.

Moje začiatky

Moje fotografovanie v podstate začalo ešte okolo roku 2015/2016, keď som párkrát ako malý chlapec zašiel s rodičmi na letisko a robil prvé, aj keď nie veľmi kvalitné zábery lietadiel. Tak profesionálnejšie som sa „planesspottingu“ alebo „spottingu“ (ako sa toto hobby nazýva všade po svete) začal venovať až na konci leta 2021, keď som sa s mojím prvým kvalitnejším foťákom začal venovať tomuto druhu fotografie. Bol to fotoaparát, ktorý zvládol dosť veľké priblíženie, preto moje začiatky vyzerali tak, že som zo svojho balkónu fotil lietadlá, ktoré mi išli nad hlavou, teda „contrail-spotting“. Mám na mysli presne tie „malé biele bodky“ na nebi, ktoré za sebou ťahajú dlhý pás

bieleho oblaku. Keď som prvýkrát išiel fotiť takúto jednu bodku na nebi a priblížil som si ju objektívom, bol to neuveriteľný pocit toho, že v tej okrídlenej 60 metrovej trubici je aj viac ako 300 ľudí.

Ako to potom pokračovalo

Až po pár mesiacoch, keď už opäť bolo teplejšie počasie, som párkrát navštívil neďaleké letisko v Ražňanoch a takisto som v tej dobe začal po škole chodiť na letisko do Košíc. Asi najintenzívnejšie som sa tomuto koníčku začal venovať na prelome mája a júna 2022, kedy už bolo výrazne teplejšie a v Košiciach bolo čoraz viac lietadiel kvôli začínajúcej dovolenkovej sezóne. Začal som

„Inšpirovalo ma aj stretnutie so šéfpilotom leteckej záchranky v Poprade.“



chodiť aj na letecké dni. Mojm prvým leteckým dňom, na ktorý som sa vydal, bol Festival letectva v Piešťanoch v roku 2022. Odvtedy som v priebehu roka navštívil ešte ďalšie dve takéto akcie. Na leteckom dni je najlepšie to, že väčšina pilotov sú taktiež fotografi, a preto vedia, ako majú lietať, aby sme my spotteri na zemi mali pekné zábery. Čo sa týka mojich fotiek Leteckej záchranej služby, tak drvivú väčšinu tvoria fotografie práve z leteckých dní v Poprade a Košiciach, pretože je veľmi náročné fotiť vrtuľník priamo počas zásahu napríklad v ťažkom teréne. Mne osobne sa podarilo odfoťiť

helikoptéru počas zásahu iba jediný raz, a to v mojom rodnom meste, kedy sa počas futbalového tréningu ťažko zranil jeden z hráčov a musel byť letecky prevezený do nemocnice.

Stretol som aj ľudí, ktorí ma inšpirovali

Myslel som si, že bude ťažké nájsť ľudí v mojom veku, ktorí sa venujú tomu, čo ja. Opak bol však pravdou a tak som sa začal baviť s mladými fotografmi z celého bývalého Československa. Som šťastný, že som si vďaka tomuto koníčku našiel kamarátov z Košíc, Piešťan, Bratislavy, Ostravy, Brna, Prahy a mnohých iných

miest. V poslednej dobe mi začalo písať čoraz viac zahraničných fotografov. Vzájomne sa podporujeme, radíme si a vymieňame informácie alebo novinky z tohto sveta letectva. Čo sa týka nejakých osobností, tak som rád, že som mal možnosť porozprávať sa so šéfpilotom leteckej záchranky Viliamom Krivákom. Poznal som ho už dlho, tak som rád, že som mal možnosť ho stretnúť. V čase písania tohto článku som naposledy bol fotiť na letisku 10. 02. 2023, ale som si istý, že od tohto dátumu som letisko opäť navštívil mnohokrát :-). Stále sa na ňom totižto objaví nejaký zaujímavý let, ktorý stojí za to odfo-

„Som šťastný, že som si vďaka tomuto koníčku našiel kamarátov z Košíc, Piešťan, Bratislavy, Ostravy, Brna, Prahy a mnohých iných miest.“

„V poslednej dobe mi začalo písať čoraz viac zahraničných fotografov. Vzájomne sa podporujeme.“



tiť. Tým, že Letisko Košice nie je až tak vyhľadávané spottermi, tak som zväčša jediný, kto má takéto unikátne fotky.

Čo je na tom zatiaľ najťažšie

Myslím si, že najťažšie je vybrať si miesto, z ktorého budem fotiť. To je dosť podstatný prvok, pretože potrebujem vedieť, z ktorej strany bude na lietadlo/vrtuľník dopadať svetlo, t. j. aby tá fotografia nebola príliš tmavá. Takisto sa snažím vždy zistiť trasu, akou lietadlo preletí, niekedy sa to dá zistiť ľahko (iba podľa sledovania trás predošlých letov), niekedy to však musím iba hádať podľa smeru a sily vetra. Tiež ťažkou súčasťou spottingu je aj úprava fotiek, teda edit. Ak je fotka napríklad tmavá, tak sa snažím pridať svetlo, upraviť

kontrast farieb..., teda všetko preto, aby výsledná fotografia vyzerala najlepšie. Často napríklad odstraňujem z fotografie nejaké rušivé elementy, ako napríklad stožiare elektrického napätia, stĺpy, drôty alebo napríklad aj vtáky.

Najkrajšia chvíľa mojich fotografických výprav?

Asi nemám vybranú nejakú konkrétnu chvíľu, ktorá sa mi vryla do pamäti. Pre mňa je tou chvíľou každá, keď už sedím vo vlaku a viem, že mám pár dobrých fotiek, ktoré po úprave budú vyzeráť ešte krajšie. Ale možno by som chcel povedať, že takým milým momentom bolo, keď za mnou do Košíc prišli moji dvaja kamaráti z Ostravy a Bratislavy a ja som sa s nimi mohol

konečne stretnúť, spoločne ísť na letisko, niečo spoločne pofotiť a spoznať, akí sú v skutočnosti.

Čo mi to dalo a čo ma to naučilo

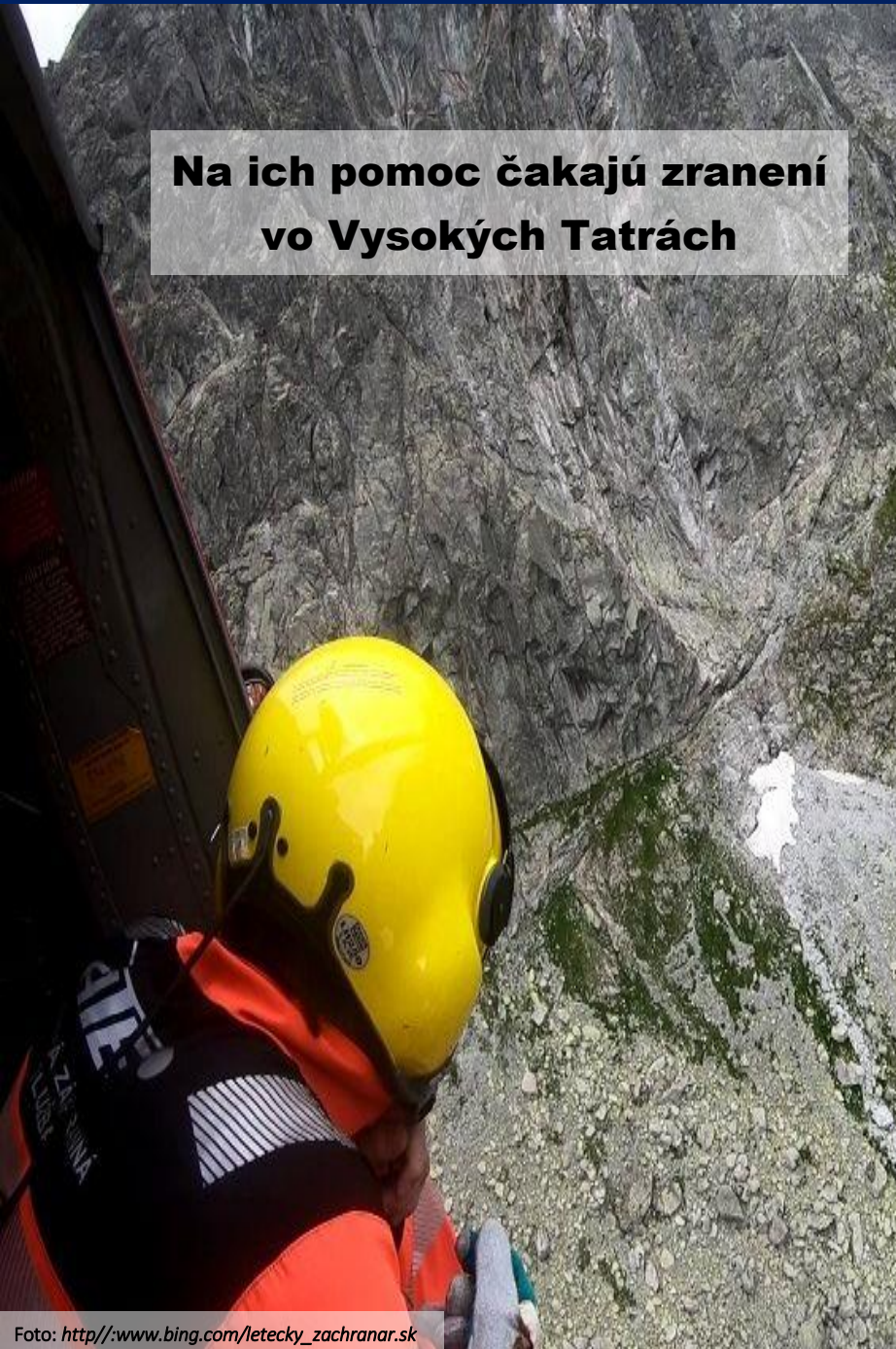
Pre mňa je to aj istá forma oddychu, pretože robím, čo ma baví, pohybujem sa na čerstvom vzduchu, ktorý teda občas pekne vonia leteckým palivom a väčšinu času som tam sám, takže mám aj priestor utriediť si myšlienky. Takisto ma to naučilo trpezlivosti, pretože niekedy si na dobrý záber musím naozaj počkať. Niekedy keď takto čakám, tak si často uvedomujem, že ľudia sa sťažujú na nepodstatné veci vo svojom živote namiesto toho, aby hľadali krásy okolia.

- **Text a foto: Jakub Andraško, II.A**

„Väčšinu času som tam sám, takže mám aj priestor utriediť si myšlienky. Takisto ma to naučilo trpezlivosti, pretože na dobrý záber si musím počkať.“

O živote leteckých záchranárov

Ako vyzerá zachraňovanie s pomocou vrtuľníka vo Vysokých Tatrách



Na ich pomoc čakajú zranení vo Vysokých Tatrách

PILOT

Rozhovor s pilotom záchranárskeho vrtuľníka Vrtuľníckovej leteckej záchrannej služby ATE v Poprade Ing. Krivákom

LEKÁRKA

Rozhovor s riaditeľkou Vrtuľníckovej leteckej záchrannej služby ATE v Poprade MUDr. Križalkovičovou

ZÁCHRANÁR

Rozhovor s leteckým záchranárom Vrtuľníckovej záchrannej zdravotnej služby v Košiciach Ing. Hudákom

Aký je život leteckého záchranára



Foto: Dana Stachurová

„V kokpíte sme často odkázaní na excelentnú spoluprácu celého tímu a úspech akcie závisí od dôvery jeden v druhého.“

Letecký záchranár Ing. Marián Hudák, MPH stál pri zrode Slovenskej komory zdravotníckych záchranárov a bol jej prvým prezidentom.

Jeho srdcovou záležitosťou je letecká záchraná služba, kde od roku 2006 pôsobí ako záchranár Vrtuľníkovej záchrannej služby v spoločnosti AIR-TRANSPORT EUROPE - ATE.

Spomínate si na chvíľu, kedy a prečo ste sa rozhodli, že chcete byť leteckým záchranárom?

Leteckú záchranú službu (LZS) som začal vnímať od ukončenia mojej záchranárskej školy a nástupu do sanitky v roku 1995. Dostať sa tam a nahradiť zdravotné sestry, ktoré tam historicky pôsobili, bolo pre mňa a mojich novopečených kolegov – záchranárov iba akési zbožné želanie. Avšak s pribúdajúcim časom sa pomaly menil aj charakter činnosti LZS a začalo pribúdať viac zásahov v horách a neprístupnom teréne, čo zvyšovalo aj akýsi dopyt po záchraných prácach za použitia špeciálnej záchrannej činnosti. Išlo o fyzicky náročné zásahy, zásahy z opretia vrtuľníka v teréne alebo zásahy s použitím lana a lanových tech-

ník, čo si vyžadovalo aj akúsi generačnú a personálnu výmenu. Vtedajším poskytovateľom týchto služieb v Košickom kraji bola Záchraná služba Košice, čo bol vlastne aj môj zamestnávateľ. Zopár mladých a ambiciózných kolegov nás vtedy oslovil vtedajší riaditeľ MUDr. Šimák s ponukou stať sa súčasťou tímu leteckých záchranárov. A tak som v roku 1998 absolvoval svoj prvý let a záchranú akciu vrtuľníkom LZS.

Ako po tomto rozhodnutí pokračovala príprava na život záchranára?

V rámci cibrenia mojej zdravotníckej praxe, ale aj znalostí miestopisu v našom kraji, som služby vo vrtuľníku kombinoval a dodnes kombinujem so službami v sanitke v posádke Rýchlej lekár-

skej, ako aj zdravotníckej pomoci, čo je vlastne posádka bez lekára. Špecifické požiadavky a zručnosti leteckého záchranára, ako je spoznávanie prístrojového vybavenia vrtuľníka, práca s mapou, práca s lanom a podobne som získaval už za pochodu v ostrej prevádzke za výdatnej asistencie skúsených kolegov, a to buď pilota, mechanika alebo lekára.

Aké podmienky ste museli splniť, aby ste mohli prísť pracovať na leteckú záchranú službu?

V zásade išlo o tri základné kritériá: 1) pokročilá prax v samostatnom zvládaní život ohrozujúcich stavov, chorôb a poranení u celého spektra populácie, t. j. od novorodencov až po seniorov. V tom pre mňa bola a dodnes aj je obrovskou školou práca aj v sa-

„Začalo pribúdať viac zásahov v horách a neprístupnom teréne, čo zvyšovalo aj akýsi dopyt po záchraných prácach za použitia špeciálnej záchrannej činnosti.“



Ilustrácia: Lucia Kovaľová, III.C

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

nitke. 2) Vzhľadom k náročným fyzickým výkonom bola aj dobrá fyzická kondícia a predispozícia na prácu v sťažených a náročných podmienkach, čo má priamu súvislosť s vyhľadávaním miesta zásahu a navádzaním vrtníka.

Vieme, že povolanie leteckého záchranára je nesmierne náročné a zodpovedné. Ak by ste mali Vy opísať to, aký by mal byť dobrý letecký záchranár, čo Vám pri tom napadne?

Medzi dominujúce vlastnosti dobrého leteckého záchranára by rozhodne mali patriť zodpovednosť, odbornosť, pokora a úcta k ľudskému životu. Je to práca, ktorá častokrát žiaľ prináša aj nutné rizika, ktoré niekedy môžu skončiť fatálne ako

pre pacienta, tak aj pre postihnutého a nie vždy je totožné s naším prianím alebo predstavou. Práve preto sme v kokpite často odkázaní na excelentnú spoluprácu celého tímu a úspech akcie závisí od dôvery jeden v druhého.

Ako sa ten, kto príde k leteckej záchranej službe ako profesionálny záchranár, učí pracovať v náročných podmienkach, ktoré predstavuje zachraňovanie ľudí v ohrození života vo vrtníku?

Pracujem vo firme ATE Poprad, ktorá má dlhoročné skúsenosti so záchranou ľudí za použitia leteckej techniky. Po rokoch praxe a skúseností sa vykreovala overená metodika zásahov, ako aj tím skúsených inštruktorov na každej jednej pozícii. Pri školení

nového leteckého záchranára sa jeho prvotný výcvik spravidla delí do troch úrovní. Prvá je práca so zdravotníckym materiálno-technickým zabezpečením, a to prebieha v našom tréningovom centre za pomoci figurín. Druhá úroveň je jeho práca v rovine kópilota, čiže asistenta pilota počas zásahu. Sem patrí dokonalá znalosť núdzových postupov, navigácie a znalosti používania a nastavenia prístrojového vybavenia vrtníka. Túto činnosť koordinuje pilot – vedúci výcviku. A tá posledná tretia rovina je práca s lanom za použitia špeciálnej záchranej činnosti, teda buď fixného lana zaveseného na trupe vrtníka, alebo navijaku. Ide o technické zariadenie, ktoré dokáže dopraviť záchranára z pa-

„Medzi dominujúce vlastnosti dobrého leteckého záchranára by rozhodne mali patriť zodpovednosť, odbornosť, pokora a úcta k ľudskému životu.“



Foto: Jakub Andraško, II.A

luby na zem, ale aj opačne. Táto etapa je cibrená na našom tréningovom trenažéri a následne pri výcvikových letoch vždy za účasti záchranára inštruktora. Finálna pracovná spôsobilosť pre ostrú prevádzku musí byť záchranárovi – kadetovi v každom segmente jeho činnosti potvrdená podpismi všetkých inštruktov.

Ako si leteckí záchranári udržiavajú svoju neustálu pripravenosť vykonávať toto náročné povolanie?

V leteckej pri záchraných akciách platí všeobecná zásada 90 dní. To znamená, že ak som plne vyškolený a spôsobilý na nejakú činnosť, ale posledných 90 dní som ju z nejakého dôvodu nevykonával (PN, nemali sme taký zásah...), musím si túto kvalifikáciu predĺžiť aj za cenu výcvikového letu, ale pod dohľadom inštruk-

tora. Práve preto úroveň profesionality a erudície nášho personálu je kontinuálne monitorovaná a udržiavaná na požadovanej úrovni. Za týmto účelom intenzívne využívame náš tréningový polygón, ale aj štatút tzv. výcvikových letov.

Čo Vás v tejto práci najviac naplňuje?

Mňa osobne pri tejto práci najviac naplňuje skutočnosť, že to v žiadnom prípade nie je stereotypná práca, ale aj reálny pocit, že to celé má zmysel. A že to tak naozaj je, rýchlo spoznáte už pri pohľade do tváre trpiaceho človeka, ktorému prideme na pomoc a z ktorého pohľadu už cítite, ako vyžaruje jeho neskrutná dôvera vo vás, vo vaše skúsenosti a vedomosti a v to, že mu práve vy a jedine vy pomôžete a vezmete ho do bezpečia. Skrátka

spolieha sa na vás, verí vám a oddá sa do vašich rúk. A toto je vec, ktorá istým spôsobom zaväzuje a vy ste povinný, ale aj ochotný urobiť to maximum, ktoré v sebe máte a nosíte, aby ste ho nesklamali. Je to vec osobnej, ako aj stavovskej cti.

Čo je podľa Vás v povolání leteckého zdravotníckeho záchranára najnáročnejšie?

Najnáročnejšie pri tomto povolaní ani nie je to, ako by sa snád mohlo zdať, že je to práca s krvou, chorobami, úrazmi a až smrťou. Na toto si rýchlo zvyknete a naučíte sa s tým pracovať. Náročné v tejto práci je podľa mňa fakt, že ako málo stačí, ako rýchlo sa to stane a hlavne častokrát pre akú hlúposť sa život dokáže už nezvratne zmeniť alebo skončiť. Vždy to má dopad tak na jedincov, ako aj rodinu a spoločnosť.

„Mňa osobne pri tejto práci najviac naplňuje skutočnosť, že to v žiadnom prípade nie je stereotypná práca, ale aj reálny pocit, že to celé má zmysel.“

Najdojímavejšie situácie v leteckej záchranej službe...?



Ilustrácia: Branko Kotulič, IV.D

Takže mojou odpoveďou na otázku čo je najnáročnejšie na mojej práci, nie sú samotné zásahy, ale skutočnosť, že nikdy, nikto a v ničom nemôže mať istotu a že naozaj rýchlo sa všetko zrazu môže nezvratne zmeniť. A my s týmito dôsledkami musíme pracovať a žiť.

Kedy prežíva letecký záchranár strach a musí ho vedieť zvládnuť?

Raz som kdesi čítal, že „strach nie je nič iné ako stav mysle a že je iba taký účinný, ako nám dovolí naša myseľ“. Úplne sa s tým stotožňujem a dokonca si myslím, že strach v našej práci ani nie je vhodné za každú cenu potláčať, ba priam je žiaduci. Konkrétne strach nám istým spôsobom dáva limity, núti nás pracovať s ostražitosťou a robiť veci so zreteľom na maximálnu bezpečnosť.

Prežívate takmer neustále kontakt s utrpením alebo vážnym ochorením niekoho, koho sa usilujete zachrániť. Ktorá situácia bola pre Vás zatiaľ emočne najnáročnejšia?

Každá situácia, ktorá mi na základe nejakej skutočnosti alebo detailu pripomenie obdobnú situáciu v mojom živote. Napríklad detské nehody alebo úrazy, pri ktorých sú deti vo veku mojich detí... Alebo dopravné nehody s podobným typom auta či motorky, akú mám ja alebo moja rodina, úrazy či náhle poruchy zdravia u seniorskej populácie vo veku mojich rodičov, súrodencov a podobne. A druhá, snáď tá najhoršia negatívna stránka tejto práce, na ktorú ja som si za štvrtstoročie nezvykol, je výbuch ľudskej emócie, keď im oznámite smrť ich milovaného príbuzného.

Osobitnou kapitolou sú samozrejme deti.

Ako leteckí záchranári trénujú to, aby zvládali aj emočne veľmi náročné situácie pri záchrane života iných?

Osobne si myslím, že akési „umývanie mysle“ je v našej práci povinná a naučiteľná vec. Ja naozaj nepoznám profi záchranára v mojom okolí, ktorý by s tým mal nejaký problém. Ak sa aj v minulosti také niečo udialo, taký človek si v záujme zachovania svojho mentálneho zdravia rýchlo nájde inú prácu. A boli také prípady a nie je to hanba. V mojej komunite je to naozaj ťažko vopred odhadnuteľné a prísne individuálne. Ja v rámci psychohygieny preferujem čas s rodinou, chodievam aj behávať, či preferujem akúkoľvek formu fitnessu, no a osobitné miesto

„Vždy, keď na našom zásahu sú prítomní aj príbuzní postihnutých a vy ich môžete chytiť za ruku, pozrieť sa do ich prosebných a uplakaných očí a povedať im: „Nebojte sa... my vám ho (ju) postrážime a bude v poriadku.“

má aj motorka a výlety. Kombinácia týchto skutočností mi pri mojom povolání dáva tak fyzickú, ako aj duševnú kondíciu a chuť žiť.

Akú zatiaľ najdojímavejšiu, povzbudzujúcu situáciu ste v leteckej záchranej službe zažili a mohli by ste sa s ňou s nami podeliť?

Vždy keď na našom zásahu sú prítomní aj príbuzní postihnutých a vy ich môžete chytiť za ruku, pozrieť sa do ich prosebných a uplakaných očí a povedať im: „Nebojte sa... my vám ho (ju) postrážime a bude v poriadku.“ O to skôr, ak postihnuté je dieťa a sú tam prítomní aj rodičia. Alebo situácie, kedy sme ľudský život nestratili, ale práve naopak pomohli sme na svet novému človeku. Takéto situácie sú viac dominantou práce v sanitke a ja takýchto pôrodov do dnešného dňa mám za sebou 23.

Ako podľa Vás vníma verejnosť, alebo Vaše okolie Vašu prácu? Nakoľko je podľa Vašich skúseností predstava laickej verejnosti o povolání leteckého záchranára zhodná s realitou?

Všeobecné vnímanie našej práce laickou verejnosťou je podmienené skutočnosťou, na ktorej strane barikády stoja. Ak sa ich to priamo týka, zniesli by nám aj modré z neba a sú maximálne úctíví a zhovievaví. Ale ak sa ich to bezprostredne netýka a priam ich to istým spôsobom obmedzuje, lebo nevedia prejsť autom, alebo budú niekde meškať... Nezriedka sa chovajú sebecky až arogantne. Ale aj tak osobne zdieľam názor, že vo všeobecnosti práca leteckého záchranára je vnímaná viac s úctou a rešpektom, čo jej istým spôsobom dáva vyšší spoločenský kredit v rámci zdravotníckych povolaní.

Čo Vám vie urobiť radosť a utvrdzuje Vás to vo Vašom povolání, ak niekedy prežívate veľmi náročné situácie?

Situácie, keď je dobrá nálada, keď sa darí, keď veci a okolnosti viete aktívne ovládať a vyvíjajú sa presne podľa našich predstáv.

Čo by ste odkázali žiakom Strednej zdravotníckej školy v Prešove a zvlášť tým, ktorí uvažujú nad profesiou záchranára ako nad svojím profesionálnym životným smerovaním?

Ak to takto cítia, treba za tým ísť! Treba na sebe pracovať tak po fyzickej, ako aj odbornej stránke. Pamätajte, žiaden predmet v škole, žiadna zručnosť získaná na praxi, a nech sa mi zdá akokoľvek zbytočná, zbytočnou nie je a nemusí byť v mojom ďalšom napredovaní. Práca v zdravotníctve globálne je prácou s ľudskými osudmi, ktoré niekedy končia šťastne, ale aj smutne. Taký je už raz život a zdravotník, či je to lekár, sestra, laborant alebo záchranár, sú tam a vidia tie dôsledky. Je to povolanie a naozaj nie je to iba kliše, ktoré sa nerobí iba pre peniaze. A ja im na ich ceste životom želim veľa zdaru, nech im veci vychádzajú podľa ich predstáv a nech si nájdu tu svoju správnu profesijnú cestu, ktorá im sadne a budú sa tam cítiť dobre.

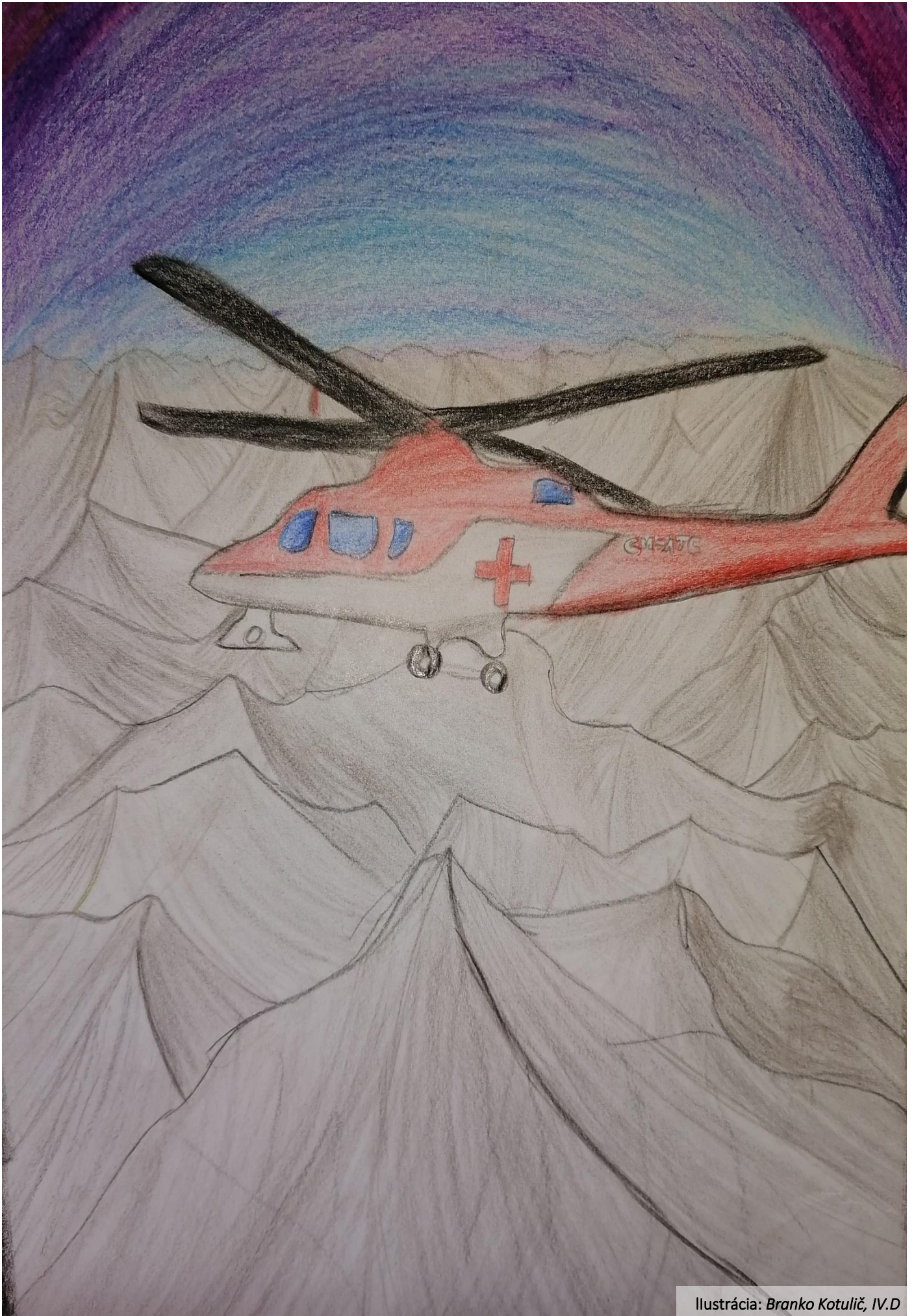
Ďakujeme za rozhovor!

„Čo je najnáročnejšie na mojej práci, nie sú zásahy, ale skutočnosť, že nikdy, nemôžete mať istotu a že rýchlo sa všetko môže nezvratne zmeniť. A my s týmito dôsledkami musíme žiť.“

**Moja báseň
pre všetkých, ktorí
našli svoje poslanie
v leteckej záchranej
službe**

**Mať takýto dar,
no nechať ho nazmar?
Vo výškach lietať,
pádu sa nebáť.
Vždy v pohotovosti byť,
životy chorých zachrániť.
To dokáže málokto,
avšak Vám zato stalo to.
Máte také odhodlanie,
plniť s úsmevom toto poslanie.
Nielenže všetkým pomáhate,
ale srdce zo zlata veru máte.
Byť na vás pyšní môžeme,
kdeže môžeme, my aj sme.
Stovky životov zachraňovať,
našich blízkych ochraňovať.
Ste pre nás inšpiráciou,
už len preto, že poradíte si
s každou situáciou.
Ďakujeme Vám za všetko, čo
pre nás robíte.
Za to, že nás ako budúcich
zdravotníkov učíte.
Že najkrajší pocit je niekomu
pomôcť,
a všetko zlé vždy premôcť.**

▪ Diana Kígyósiová, III.B



Ilustrácia: Branko Kotulič, IV.D

Aký je profesijný život lekárky a zároveň riaditeľky Vrtuľníkovej záchrannej zdravotnej služby v Poprade



Foto: Jakub Andraško, II.A

„Každý záchranár musí disponovať najmä empatiou, aby dokázal pochopiť ťažkosti pacienta.“

MUDr. Križalkovičová pôsobí ako lekárka Vrtuľníkovej leteckej záchrannej služby Air – Transport Europe v Poprade a zároveň je riaditeľkou tejto záchrannej služby. Pri našej exkurzii na Vrtuľníkovej leteckej záchrannej službe súhlasila s rozhovorom pre časopis VITA, za čo jej opätovne ešte raz ďakujeme. V odpovediach na otázky približuje aký je život lekára pôsobiaceho v prostredí horskej vrtuľníkovej záchrannej zdravotnej služby.

Aká bola Vaša profesionálna cesta, ktorá Vás priviedla k poslaniu lekárky a postupne zároveň k pozícii riaditeľky vrtuľníkovej záchrannej zdravotnej služby?

Už ako dieťa ma do značnej miery ovplyvnil, myslím, že ako mnohých iných, seriál Nemocnica na okraji mesta. Doktorka Čeňková bola môj vzor, lebo aj ja som chcela pracovať v nejakom „akčnom“ odbore a tiež ma fascinovalo, že ako žena sa dokázala presadiť v prevažne mužskom kolektíve. V neskoršom období to bol seriál Sanitka, v ktorom boli nádherné ukážky práce záchranárov v teréne, s takmer „holými rukami“ dokázať zachrániť ľudský život. Počas štúdia na matematicko-fyzikálnom gymnáziu som si vybrala, pre tento typ gymnázia netradične, lekársku fakultu. Úspešne som absolvovala prijímacie skúšky...a prijali ma. Po skončení štúdia na lekárskej fakulte som začala pracovať „akčne“ na internom oddelení,

ale zároveň po získaní určitých skúseností a zručností som sa pomaly ale isto začala upisovať urgentnej medicíne vo vozidle RLP. Počas jednej nočnej služby na pozemnej záchrannej službe mi kolega záchranár položil otázku, či by som nechcela lietať vo vrtuľníku. A tak sa to stalo... Predtým som si ani nepomyslela, že by som sa ja, obyčajná doktorka mohla vôbec uchádzať o prácu leteckej záchranárky. Postupne som sa prepracovala zo strediska v Bratislave cez Nitru, Banskú Bystricu a Žilinu až do asi najväčšieho strediska leteckej záchrany v Poprade. Asi sa u mňa prejavili aj malé organizačné schopnosti, keďže ma vedenie spoločnosti v roku 2008 oslovilo s ponukou vykonávať pozíciu námestníka riaditeľa VZZS a neskôr v roku 2018 som postúpila na pozíciu riaditeľ VZZS. A takto nenápadne sa z obyčajného dievčaťa z dedinky pri Bratislave stala letecká zá-

chranárka v Poprade s bonusom riaditeľ VZZS.

Pôsobíte v Poprade, preto určite veľa zásahov absolvujete pre záchrany zranených vo Vysokých Tatrách. Aký je to pocit pre lekára, ktorý má také špeciálne poslanie, že veľa jeho lekárskej pomoci iným prebieha priamo vo vysokohorskom prostredí? Môžete nám opísať najčastejší postup ošetrenia pacienta lekárom vrtuľníkovej záchrannej služby? Čo nasleduje potom, ak sa už vo vysokohorskom prostredí dostanete k pacientovi?

V princípe je ošetrovanie pacienta vo vysokohorskom prostredí identické s akýmkoľvek iným ošetrovaním. Najskôr rýchla anamnéza, čo sa stalo, aké má pacient problémy, čo ho bolí, následne rýchle prvé a druhotné vyšetrenie. Ak je to potrebné, tak sa kanylkuje periférny venóznym systémom a podávajú sa potrebné medikamenty či infúzia, fixujú sa



Ilustrácia: *Michaela Berdisová, II.C*

Ilustrované podľa: <http://www.uszinside.com>, dostupné na <http://www.universiteatsspitalzuerich.ch>

prípadné zlomeniny, ošetrojú otvorené rany. Rozdiel oproti bežným podmienkam je však nutnosť vždy zvažovať, čo je naozaj nutné a čo vieme odložiť na neskôr, keďže počasie sa v horách môže rýchlo zmeniť a lekár by miesto evakuácie z terénu zostal s pacientom v zlom počasí niekde v horách úplne sám. Podmienky na ošetrovanie sú často komplikované nedostatkom miesta, lekár je takmer vždy bez pomoci záchranára a mnohokrát musíme vedieť aj poriadne improvizovať, keďže do terénu si nevieme so sebou zobrať kompletné vybavenie vrtuľníka.

Ako sa lekár, ktorý príde pôsobiť k vrtuľníkovej záchranej zdravotnej službe naučí zvládať fyzicky náročné situácie, napr. spúšťať sa navijakom dolu k pacientovi ?

Na začiatku absolvuje každý z nás vstupné školenie: pohyb okolo vrtuľníka, používanie medicínskeho vybavenia, postup pri núdzových situáciách, komunikácia počas letu. Dôležité je, aby sme sa naučili, že všetko musí byť v kabíne počas letu pripútané, doktor, pacient aj všetko vybavenie. Keď už je lekár ako tak kamarát s vrtuľníkom, nastáva čas pre absolvovanie výcviku špeciálnej záchranej činnosti, t.j. využitie palubného navijaka, podvesu či závesu vrtuľníka. Pri tomto školení sa naučíme, ako pacienta pripraviť na evakuáciu z terénu využitím jednotlivých transportných prostriedkov a zároveň ako bezpečne vystúpiť vo výške z kabíny vrtuľníka a pripnúť sa do háku.

O akých situáciách by ste mohli povedať, že sú v prostredí leteckej záchranej služby pre lekára

najnáročnejšie?

Pre mňa osobne patria do kategórie „najnáročnejšie“ všetky situácie, pri ktorých zachraňujeme detského pacienta. Dieťa nie je zmenšený dospelý a je potrebné sa prispôbiť ich detskému vnímaniu sveta a často popritom upokojuvať vystresovaných rodičov.

Aký typ záchranára vždy radi privítate v prostredí leteckej záchranej služby? Aké by mal mať fyzické a psychické predpoklady pre túto prácu, ktorá je tiež určitým poslaním, lebo pomáha ľuďom v hraničných situáciách života?

Každý záchranár musí disponovať najmä empatiou, aby dokázal pochopiť ťažkosti pacienta, ktoré sa na prvý pohľad môžu zdať banálne. Každý človek má totiž iné prežívanie svojich ťažkostí a bolestí. Ja sa snažím prichádzať k pacientom s úsmevom a doslova ich „ukecať“, aby sa zbavili strachu a nevníjali svoju situáciu tak tragicky. Usilujem sa zmierniť ich bolesť nielen liekmi, ale aj milým prístupom. A toto je, myslím, alfa a omega pri našej práci a týmito vlastnosťami by mal disponovať každý záchranár. Čo sa týka fyzických predpokladov, tak občas vie byť naša práca fyzicky aj psychicky extrémne náročná, najmä ak je pacient v kritickom stave a nachádza sa v ťažko dostupnom teréne. Z toho vyplýva, že určitá úroveň fyzickej zdatnosti je výhodou, ale nie podmienkou pre prácu záchranára.

O kom by ste vedeli povedať, že sa určite nehodí na prácu vo vrtuľníkovej leteckej záchranej službe?

Vo všeobecnosti môžeme pove-

dať, že záchraný tím je ohraničená skupina ľudí, ktorí by si mali navzájom rozumieť. Osoba, ktorá je aj v súkromnom živote sebecká a nevie pracovať pre dobro a v prospech tímu, sa sama z práce v záchranej službe vylučuje.

Mohli by ste nám opísať situáciu, ktorú ste zažili a vpísala sa do Vášho srdca ako doteraz najdojmovejšia z toho množstva letov, ktoré ste už absolvovali?

Pre mňa osobne je jeden z najpamätnejších zásahov záchrana podchladenej poľskej turistky, ktorá v nepriaznivom počasí prečkala noc vo vysokohorskom teréne v októbri 2018. Pri našom príchode nejavila známky života, mala telesnú teplotu 17 °C. Napriek okolnostiam sme to my, ani ona nevzdali. Po evakuácii z neprístupného terénu palubným navijakom a zaistení kontinuálnej KPR a UPV sme ju transportovali na ECMO pracovisko VÚSCH Košice, kde ju zahriali a priviedli opäť k životu. S pacientkou sme sa potom stretli celá posádka a do roka a do dňa sme si spolu my dve zabehli v roku 2019 Medzinárodný maratón mieru v Košiciach.

Ak by ste mali poslať odkaz verejnosti- ako by vám lekárom leteckej záchranej služby, ale aj všetkým leteckým záchranárom a pilotom mohli ľudia svojím prístupom pomôcť, aby vám napr. nechtiac nekomplikovali Vašu prácu počas priletu vrtuľníka?

V prvom rade odkaz pre všetkých – byť zodpovedný pred sebou a voči ostatným. Mnoho situácií a zranení vznikne iba v dôsledku nezodpovedného správania a následne zranený očakáva, že

„Záchraný tím je ohraničená skupina ľudí, ktorí by si mali navzájom rozumieť. Osoba, ktorá je aj v súkromnom živote sebecká a nevie pracovať pre dobro a v prospech tímu, sa sama z práce v záchranej službe vylučuje.“

Foto: Magazin ATE 2022/23, dostupné na <http://www.ate.sk>

mu niekto musí okamžite prísť na pomoc. Nuž, nemusí. Nie vždy je to v danom okamihu možné. Ak už k zraneniu došlo a prichádza na miesto záchranná služba, tak je super, keď svedkovia udalosti nadobudnú späť svoj pokoj a „nepletú“ sa záchranárom pod nohy a ruky a „nekecajú“ im do práce. Ak chce svedok pomáhať, tak iba na pokyn záchranárov. Niekedy menej znamená viac. Pri prilete vrtuľníka je potrebné dodržiavať pokyny posádky, t.j. ak potrebujem pomoc, postaviť sa s rukami v tvare „Y“ a na vrtuľník nemávať (to robia všetci). Ak vrtuľník pristáva, zostanem na mieste, kde som stál, t. j. na kraji plochy. K vrtuľníku sa približujem iba na pokyn posádky.

Z čoho má podľa Váš každý lekár leteckej záchrannej služby najväčšiu profesionálnu radosť?

Každý lekár bez ohľadu na to, kde vykonáva svoju prácu, má podľa môjho názoru najväčšiu radosť z toho, keď dokáže svojmu pacientovi aspoň trochu pomôcť, keď sa jeho pacient usmieva a i napriek svojmu zraneniu či ochoreniu trpí čo najmenej.

Čo by ste chceli odkázať žiakom Strednej zdravotníckej školy v Prešove, zvlášť tým, ktorí uvažujú nad záchranárskym povoláním?

Učiť sa. Učiť sa. Učiť sa! Neustále sa pozerajte ako to robia iní, skúsenejší. Nebáť sa opýtať sa, keď mi je niečo nejasné. Nezabúdať, že pracujeme so zraniteľným ľudským jedincom. Každého chorého brať ako svojho blížneho. Dokázať vypnúť po náročnom dni a „zabudnúť“ na utrpenie, ktoré sme cez deň videli, prežili. Radovať sa z každého, aj malého úspe-

chu.

Ďakujeme za rozhovor!

„Ak už k zraneniu došlo a prichádza na miesto záchranná služba, tak je super, keď svedkovia udalosti nadobudnú späť svoj pokoj a „nepletú“ sa záchranárom pod nohy a ruky a „nekecajú“ im do práce.“

„Každý lekár bez ohľadu na to, kde vykonáva svoju prácu, má podľa môjho názoru najväčšiu radosť z toho, keď dokáže svojmu pacientovi aspoň trochu pomôcť.“

Aké to je byť pilotom záchranárskeho vrtuľníka

„Začiatok? Prišla možnosť absolvovať výber na vojenského pilota a to ma oslovilo. Z 500 uchádzačov nás uspelo približne 35 a to bol môj začiatok.“

Rozhovor s Ing. Krivákom, skúseným pilotom Vrtuľníkovej záchrannej zdravotnej služby ATE v Poprade.

Tento rozhovor sme si dohodli pri našej návšteve VLZS v Poprade a ďakujeme za ochotu stretnúť sa s nami, vysvetliť nám, aké to je byť pilotom záchranárskeho vrtuľníka a zároveň odpovedať na naše otázky

Ako začala Vaša cesta k povolaniu profesionálneho pilota?

Väčšina našich pilotov začala svoju leteckú kariéru ako pilot v armáde. Ja som po skončení strednej školy uvažoval o pokračovaní v civilnom zamestnaní, ale prišla možnosť absolvovať výber na vojenského pilota a to ma oslovilo. Z 500 uchádzačov nás uspelo približne 35 a to bol môj začiatok. V armáde som nalietal cca 1 000 letových hodín a potom som prijal hneď prvú ponuku stať sa pilotom záchranárskeho vrtuľníka.

Aké podmienky musí spĺňať ten, kto by sa chcel stať pilotom záchranárskeho vrtuľníka?

Na pilota záchranárskeho vrtuľníka musí pilot spĺňať podmienku držiteľa preukazu CPL(H) alebo ATPL(H), nálet aspoň 1 000 hodín celkovo, z toho 500 hodín ako veliteľ vrtuľníka. Okrem toho aj iné požiadavky, ale tie sa dajú získať aj u prevádzkovateľa. Samozrejme uchádzač sa najprv musí stať pilotom vrtuľníka. Mys-

lím, že existujú dve cesty. Jedna rovnaká ako u mňa, teda cestou armády, druhá absolvovaním výcviku v leteckej škole ako samoplatca. Je to cesta dlhá, asi aj trnistá, ale piloti armády a polície sú na našu prácu najvhodnejší. Majú dostatočné skúsenosti a ovládajú všetky činnosti, ktoré sa u nás využívajú, t. j. lietanie v noci, pristávanie v obmedzenom priestore, lety s NVG (okuliare na nočné videnie), lety s lanom a pod. Druhá, civilná, je vcelku rýchla, akurát je finančne oveľa náročnejšia. Uchádzač sa musí prihlásiť do schválenej leteckej školy. Tam môže získať civilný preukaz pilota, najskôr preukaz súkromného pilota a potom preukaz obchodného pilota. Na ten musí mať nálet minimálne 150 letových hodín, ktorý si musí hradiť sám. To je len prvý krok. Postupne sa musí pilot zdokonaľiť v lietaní cez deň, v lietaní v noci, mať dostatočné skúsenosti a nálet 1 000 hodín.

V čom je podľa Vás profesionálny

život pilota záchranárskeho vrtuľníka iný oproti pilotom iných vrtuľníkov?

V prvom rade v spôsobe lietania a v rozhodovacom procese pred letom. Pilot bežného vrtuľníka alebo pilot inštruktor vie dopredu, kde letí, vie sa na to dostatočne pripraviť, nemá časovú tieseň. Pilot záchranár je pripravený na let tak ako vodič sanitky. Musí reagovať rýchlo na rôzne požiadavky a za rôznych okolností. Raz je to dopravná nehoda, inokedy pristátie v horách, potom zasa transport dieťaťa do nemocnice alebo let dokonca s lanom. Bežne sa stane, že o potrebe použitia lana sa rozhoduje až na mieste, pretože sa zistí, že pri pacientovi sa nedá pristáť. K tomu ešte treba dodať, že pilot bežného vrtuľníka pri zložitom alebo premenlivom počasí neletí alebo zmení trasu letu, prípadne pristane. Pilot záchranárskeho vrtuľníka sa rozhoduje v prvom rade v prospech pacienta. Dopredu musí zvážiť, či má vzlet



Ilustrácia: *Michaela Berdisová, II.C*
 Ilustrované podľa: <http://www.air-zermatt.ch>

vykonať a či pacienti, v prípade že nedoletí kvôli počasiu, viac neublíži, ako pomôže.

Ako vyzerá Vaša príprava na let? Čo všetko musí pilot skontrolovať skôr, ako vzlietne vrtuľník?

V prvom rade skontroluje stav počasia a vývoj na daný deň, skontroluje stav vrtuľníka, pripraví technický denník na daný deň, skontroluje množstvo paliva, vykoná výpočet diagramu váhy a centráže pre danú výbavu a posádku, tzv. CG diagram. Vykoná s posádkou ranný briefing a celá posádka si vykoná skúšku spojenia priamo vo vrtuľníku. V neposlednom rade si preverí webové kamery v oblasti, kde slúži, aby mal predstavu o aktuálnom počasi v danej oblasti. Po takejto príprave už reaguje na let veľmi rýchlo a vzlieta. Samozrejme vždy sa zohľadňujú aj špe-

cifiká daného letu, ako použitie záchranného lana v mieste zásahu, požiadavka spolupráce s Horskou záchrannou službou, použitie NVG (okuliare na nočné videnie) a pod.

Ako sledujete bezpečnosť letu, ak letíte k pacientovi, prípadne ak už máte vo vrtuľníku pacienta? Čo všetko musíte počas letu kontrolovať?

Let musí byť bezpečný od začiatku do konca, ale na bezpečnosť vplyva veľmi veľa faktorov. Priamych aj nepriamych a to je veľmi široká téma. V skratke spomeniem len pár oblastí. Základ je, aby bol pilot na daný let a dané letové podmienky vycvičený, t. j. aby nikto nepoužíval záchranné lano alebo zložité letové podmienky, pokiaľ na to nie je vycvičený. Za dopredného letu na bezpečnosť najviac vplyva ne-

vhodné počasi, nízka oblačnosť a dohľadnosť, silný vietor a pod. Pri vzlete a pristáti sú to hlavne okolité, často zle viditeľné prekážky, rôzne drôty vedenia vysokého napätia, ploty, nebezpečné predmety vo vysoko zarastenom poraste a pod. V neposlednom rade ide tiež o bezpečnosť pri možných technických problémoch vrtuľníka, či už problémy systémov alebo pohonných jednotiek. Na to všetko musí byť pilot pripravený a vedieť to správne vyriešiť.

Kedy prežíva pilot záchranného vrtuľníka veľmi náročný let?

Určite v zlom počasi, ktoré sa nedalo predvídať a tiež pri neočakávaných zmenách za letu pri nedostatku paliva.

Vieme, že ani záchranný vrtuľník nemôže lietať vždy. Čo Vám

„Vždy sa zohľadňujú aj špecifiká daného letu, ako použitie záchranného lana v mieste zásahu, požiadavka spolupráce s Horskou záchrannou službou, použitie NVG (okuliare na nočné videnie).“

„Najnáročnejšia akcia je pri použití lana v nedostupnom teréne, ktorý je extrémne strmý alebo kolmý. U nás sa tomu familiárne hovorí *stenová akcia*.“

Ako pilotovi znemožňuje vzlietnuť vrtuľníkom k pacientovi?

Ak neberiem do úvahy neočakávaný technický problém vrtuľníka, jednoznačne nevhodné poveternostné podmienky. V prvom rade hmla. Potom tiež veľmi malá dohľadnosť a nízka hladina spodnej oblačnosti, ktorá zakrýva terén a pohorie, cez ktoré je potrebné letieť. Patrí k tomu aj silný nárazový vietor, ktorý presahuje povolený limit vrtuľníka.

Ako je to v súčasnosti s lietaním záchranných vrtuľníkov v noci? Za akých podmienok môžete letieť v noci a ako sa vtedy zabezpečuje bezpečnosť letu?

Pre let v noci musí byť výborné počasie. Dohľadnosť musí byť aspoň 8 km a výška spodnej hladiny oblačnosti aspoň 300 m nad okolitým terénom prelietavanej trate. Na zvýšenie bezpečnosti používame za letu okuliare na nočné videnie (NVG).

Čo je z Vášho pohľadu technicky najnáročnejšie na záchranných akciách s použitím vrtuľníka vo Vysokých Tatrách, ak zachraňujete ranených?

Najnáročnejšia akcia je pri použití lana v nedostupnom teréne, ktorý je extrémne strmý alebo kolmý. U nás sa tomu familiárne hovorí „stenová akcia“. Je to náročné pre všetkých členov akcie od pilota, záchranára – operátora, ktorý pilota navádza z paluby, ale aj pre záchranára na lane. Vysadenie do steny je veľmi zložitý, záchranár sa musí dostať na presné miesto, tam sa musí

bezpečne zaistiť a trvá to dlhšiu dobu, ako bežné polozenie záchranára a odopnutie. Často sa to musí vykonať na maximálnej dĺžke lana a je tiež bežné, že záchranár na lane sa stratí z dohľadu pilota aj operátora lebo sa ocitne pod previsom. Pilotáž musí byť precízna, často v blízkosti iných skál. Ešte horšia situácia je vtedy, keď sa počas takejto akcie nad vami nachádzajú ďalší horolezci alebo turisti a nerešpektujú pravidlo zákazu pohybu počas doby akcie.

Dá sa podľa Vašich skúseností povedať, pri ktorých pacientoch alebo zranených je pre záchranárskeho pilota let veľmi náročný?

Z môjho pohľadu sú to určite polytraumy. Teda mnohopočetné poranenia, najčastejšie pri dopravných nehodách, dlhých pádoch v horskom prostredí, ale aj ťažkých popáleninách. Asi ako pre každého je veľmi ťažké vidieť poranenú alebo ťažko chorú deti. Musím sa ale priznať, že čím ďalej, tým ťažšie znášam aroganciu na cestách, ktorej výsledkom sú potom naši, takmer vždy nevinní pacienti. V priamom prenose vidím, ako zlyháva naša spoločnosť a nerieši príčiny týchto nehôd.

Ako môžu ľudia – svedkovia náhlejšej udalosti, napríklad vo Vysokých Tatrách, uľahčiť, a naopak, nechtiac sťažiť záchrannú akciu pilotovi vrtuľníka?

Otázka asi skôr pre lekára, ale podľa mňa, v prvom rade správnym a presným popisom udalosti

a miesta, kde sa nachádza. Pre pilota tiež veľmi pomôže, keď volajúci vie opísať stav počasia, pokiaľ je premenlivé. Samozrejme pomôže, a v poslednej dobe sa to stále zlepšuje, keď vedia turisti, ktorí pomoc nepotrebujú, dať jasný signál N (NO – nepotrebujem pomoc), a naopak, volajúci dať signál Y (YES – potrebujem pomoc). Sťažiť ju vedia nevhodným správaním, nerešpektovaním pokynov lekára alebo záchranára na miesta zásahu, takisto ponechaním voľných predmetov, ktoré sa môžu dostať do kontaktu s vrtuľníkom.

Mohli by ste sa s nami podeliť o Váš najkrajší a najdojímavejší profesionálny záchranný zážitok?

Priznám sa, že počas mojej praxe som zažil veľa príjemných zážitkov aj pocitov. Niekedy zažijeme ten správny, že sa nám niečo podarilo. Ale nemôžem povedať, že by mi nejaký utkvél v pamäti ako naj. Určite ma vždy hreje pocit, keď odovzdáme pacienta v nemocnici a lekár zhodnotí: „Ak by sme sa k nemu nedostali, neprežil by.“

Vieme, že Slovensko potrebuje viac pilotov záchranných vrtuľníkov. Čo by ste odkázali tým, ktorí uvažujú nad profesiou záchranného pilota, ale vidia túto cestu už vopred ako veľmi náročnú a preto váhajú, či na ňu vykročiť?

Každopádne všeobecný recept neexistuje a nikto vás s otvorenou náručou vítať nebude. Aj keď

„Musím sa priznať, že čím ďalej, tým ťažšie znášam aroganciu na cestách, ktorej výsledkom sú potom naši, takmer vždy nevinní pacienti. V priamom prenose vidím, ako zlyháva naša spoločnosť a nerieši príčiny týchto nehôd.“

„Určite ma vždy hreje pocit, keď odovzdáme pacienta v nemocnici a lekár zhodnotí, že ak by sme sa k nemu nedostali, neprežil by. Ak niekto z vás predsa len nájde odvahu byť záchranárskym pilotom, držím palce. Je to krásne povolanie.“

je to veľmi náročné a určite zdĺhavé, každý si musí zhodnotiť, čo chce obetovať. Či veríte alebo nie, aj pre mňa a hlavne pre moju rodinu to bola určite veľká obeta, niekedy odopieranie, aj veľa dní mimo domova. Na druhej strane, nepamätám sa, kedy v minulosti bola situácia s tak veľkým nedostatkom záchranárskych pilotov ako dnes. A to je šanca. Otázkou zostáva, kde a ako nalietať dostatočný počet hodín a nabrať skúsenosti. Ak niekto z vás predsa len nájde odvahu, držím palce. Je to krásne povolanie.

Ďakujeme za rozhovor!

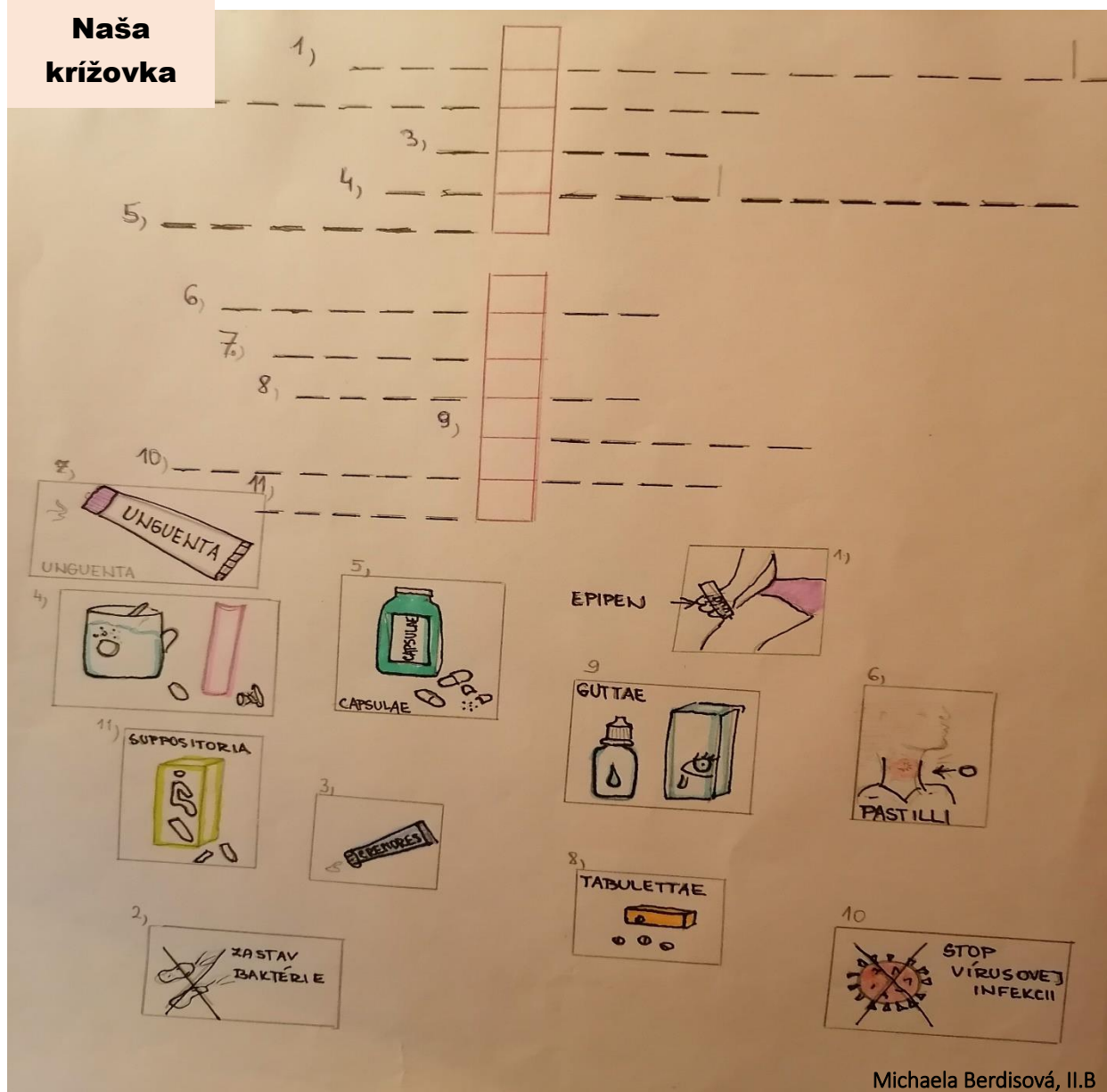
„Je to krásne povolanie.“

„Pilot záchranárskeho vrtuľníka sa rozhoduje v prvom rade v prospech pacienta. Dopredu musí zvážiť, či má vzlet vykonať a či pacientovi, v prípade, že nedoletí kvôli počasiu, viac neublíži, ako pomôže.“



Ilustrácia: Sofia Dovhunová, IV.C

Naša krížovka



Michaela Berdisová, II.B

Naša osemsmerovka

S	M	N	E	I	N	A	T	K	O	L	K
A	O	O	O	Š	A	I	S	U	P	P	Y
N	Z	S	E	T	U	L	R	R	U	O	S
I	O	B	V	Ä	Z	E	D	V	C	A	L
T	G	O	K	O	E	U	C	T	H	I	Í
Á	E	L	S	T	A	M	E	V	E	O	K
R	B	A	C	I	L	L	E	K	Á	R	Ť
P	R	S	T	A	I	Z	L	U	M	E	S
D	T	K	U	M	E	N	T	Á	C	I	A
T	I	N	K	T	Ú	R	A	A	F	T	M

KYSLÍK, LIEK,
KLOKTANIE,
TINKTÚRA, NA-
UZEÁ, AFT,
OPUCH, DOKU-
MENTÁ-CIA,
MASŤ, SANI-
TÁR, LEKÁR,
OBVÄZ, EMUL-
ZIA, ILEUM,
SRDCE, MO-
ZOG, SUPP, BA-
CIL, OKO, NOS,
PRST

Dária Štoková, II.B

VITA

časopis SZŠ Prešov

Školský rok
2021/2022

druhé číslo

SVEDECTVO
Zrazil ma autobus

TÉMA
Záchranár
povolanie alebo poslanie

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

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

ROZHOVOR
Aké to je zachraňovať
zranených ľudí
vo Vysokých Tatrách

VITA

časopis SZŠ Prešov

Školský rok
2021/2022

prvé číslo

COVID-19
Stále medzi nami

STALO SA
Zdravotník v akcii

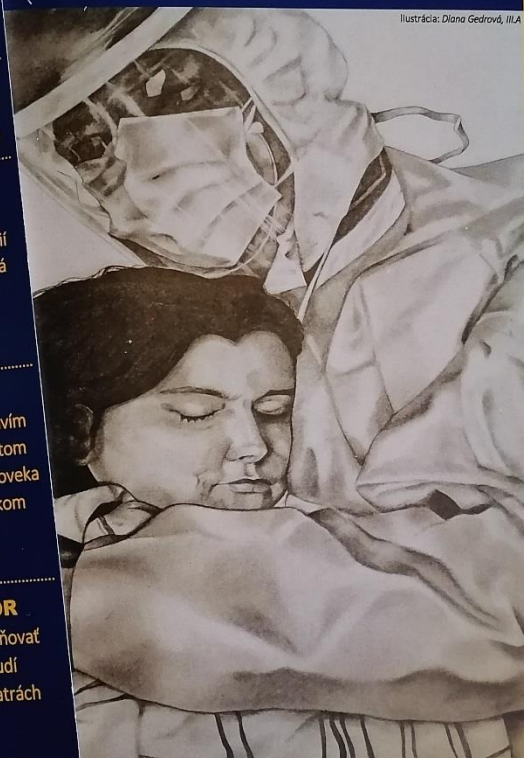
TÉMA
Moje zdravotnícke
povolanie

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

ROZHOVORY
Z Prešova do Singapuru
O živote letušky
Život vojenského
zdravotníka



Ilustrácia:
Miriám Vargová,
III.C



Ilustrácia: Diana Gedrová, III.A

Poznáte vzácneho a inšpiratívneho človeka,

s ktorým by sme mohli urobiť zaujímavý rozhovor?

Ak áno, dajte o tom vedieť koordinátorom časopisu VITA.

Radi píšete a myslíte si, že Vaša tvorba by mohla

k niečomu hodnotnému inšpirovať iných ľudí?

Ak áno, ozvite sa koordinátorom časopisu VITA.