

VITA

časopis SZŠ Prešov



Úsmev ako dar pre pacientov

2. číslo

školský rok
2025/2026

KALENDÁRIUM

MediFutura 2026

**Prax, ktorá
formuje**

Naše rozhovory
Rozhovor so
študentkou medicíny
Monikou
Kordiakovou

Zdravé chuťovky

**Úvaha o zmysle
života**

**Prvá pomoc pre
nudu**

Milí čitatelia,



keď sa vám do rúk dostáva druhé číslo nášho školského časopisu, znamená to jediné – školský život opäť priniesol množstvo zážitkov, skúseností a príležitostí, o ktoré sa chceme podeliť. V prvom čísle sme hovorili o tom, že žiak zdravotníckej školy vníma svet trochu inak. Každým dňom sa totiž učí, že za diagnózou je človek, za liečbou príbeh a za každým úsmevom pacienta kus práce, trpezlivosti a empatie. Aj toto číslo je dôkazom toho, že zdravotníctvo nie je len o učebniciach a praxi. Je o ľuďoch, odvahe pomáhať a

ochote urobiť niečo navyše. Práve preto sme sa zamerali na aktivity, ktoré presahujú steny tried a odborných učební.

Dozviete sa viac o projekte MediFutura, ktorý prináša nové možnosti vzdelávania a rozvoja našich žiakov. Nahliadnete do sveta dobrovoľníctva, kde naši žiaci dokazujú, že pomoc druhým nie je povinnosťou, ale prirodzenou súčasťou ich budúceho povolania. Osviežime si spomienky na súťaž Zdravotník v akcii, v ktorej si žiaci mohli overiť svoje vedomosti, pohotovosť a tímovú spoluprácu v situáciách pripomínajúcich skutočnú zdravotnícku prax.

Osobitné miesto patrí aj projektu Mobilná kvapka krvi. Darovanie krvi je gesto, ktoré trvá len chvíľu, no môže zachrániť život. Sme hrdí na každého, kto sa rozhodol pomôcť práve týmto spôsobom a ukázal, že solidarita nie je len pekné slovo.

Tentoraz sa spolu vyberieme aj za hranice Slovenska. V reportáži z odbornej praxe v Karlových Varoch si môžete prečítať skúsenosti, dojmy i momenty z praxe, podané tentokrát z pohľadu učiteľky. Takéto príležitosti dokazujú, že vzdelávanie nekončí pri dverách školy.

Nemenej zaujímavý je pohľad na prácu našich budúcich masérov, ktorí pripravili edukačné aktivity pre deti v materskej škole. Ukazuje sa, že starostlivosť o zdravie sa začína už v detskom veku a že aj malé kroky môžu viesť k veľkým zmenám.

Nechýba ani priestor pre vlastnú tvorbu, zamyslenie v podobe úvahy, oddych pri krížovke alebo inšpirácia v podobe receptov a ďalších príspevkov. Pretože aj budúci zdravotníci si potrebujú popri náročnom štúdiu nájsť chvíľu na kreativitu a objavovanie nových záľub.

Verím, že na stránkach tohto čísla si každý nájde niečo, čo ho zaujme, povzbudí alebo inšpiruje. Prajem vám príjemné čítanie, úspešné zvládanie školských povinností a veľa energie do všetkých výziev, ktoré vás čakajú. A nezabúdajte – zdravie nie je len to, o čo sa staráme u druhých. Je to aj to, o čo sa musíme starať sami u seba.

Príjemné listovanie druhým číslom nášho časopisu!

Mgr. Erika Višňovská

koordinátorka časopisu



Foto: archív časopisu VITA

Obsah

KALENDÁRIUM

Zdravý chrbátik	3
Zážitkové učenie prvej pomoci	5
Mobilná kvapka krvi	7
MediFutura 2026.....	9
Zdravotník v akcii	11
Súvislá odborná klinická prax v Karlových Varoch	13

NAŠE ROZHOVORY

Zo SZŠ v Prešove na Lekársku fakultu Ostravskej univerzity	17
--	----

NAŠE REFLEXIE

Moje sny – hľadám zmysel života (úvaha)	20
Prax, ktorá formuje nielen ruky, ale aj srdce	21

ANKETA

Názory externistov	24
--------------------------	----

INŠPIRÁCIE

Zdravé chuťovky	25
-----------------------	----

VLASTNÁ TVORBA

Prvá pomoc pre nudu.....	27
--------------------------	----

Zdravý chrbátik

Počas našej praxe sme zrealizovali edukáciu s názvom Zdravý chrbátik, ktorá bola zameraná na správne sedenie, držanie tela a starostlivosť o chrbát v detskom veku. Edukáciu sme realizovali v súkromnej materskej škole Bobrík v Prešove a v materskej škole v Nižnej Šebastovej. Túto tému sme si vybrali preto, lebo deti od malička trávia veľa času sedením – či už pri aktivitách v škôlke, pri kreslení, jedení alebo doma pri rozprávkach a hrách. Je preto dôležité, aby sa už v tomto veku učili, ako správne sedieť a ako sa starať o svoj chrbát.

*Správne sedenie
a držanie tela je
základ zdravého
chrbátika už v útlom
veku.*

*Edukácia detí
v materských školách
formou hry
a jednoduchých
cvičení má určite
zmysel.*

Cieľom našej edukácie bolo jasne a jednoducho oboznámiť deti s tým, prečo je dôležité správne sedieť a správne držať telo. Chceli sme, aby deti pochopili, že keď sedia pekne rovno, ich chrbát je silný a zdravý, a keď sa hrbia alebo sedia nakrivo, chrbát sa môže unaviť. Zároveň sme sa snažili deťom hravou formou ukázať, že pohyb, jednoduché cvičenia a rôzne hry môžu pomáhať ich chrbtu, aby bol silný a zdravý.



Maséri počas edukačnej aktivity v MŠ
Foto: Nina Solarová, III.D

Na začiatku našej aktivity sme sa s deťmi porozprávali o tom, čo vedia o chrbte a či si myslia, že je dôležité sedieť a držať chrbát správne. Deti sa do rozhovoru pekne zapájali a rozprávali nám, čo o tej téme vedia. Niektoré deti už vedeli, že sa pri sedení nemáme hrbíť a viaceré spomenuli, že doma ich rodičia vedú k tomu, aby sedeli pekne rovno.

Potom sme mali pre deti pripravené jednoduché hry a pohybové aktivity, pri ktorých si mohli chrbát posilniť a zároveň sa aj zabaviť,



Radost' detí z aktivít
Foto: Nina Solarová, III.D

STALO SA VO FEBRUÁRI

Snažili sme sa, aby boli všetky aktivity prispôsobené ich veku, aby boli zaujímavé.

Deti reagovali na tému veľmi pekne a bolo vidieť, že ich zaujala.

Najviac sa im páčili pohybové hry a aktivity, do ktorých sa mohli zapojiť. Veľkú radosť mali aj z pohybovej dráhy. Páčilo sa nám, že si aktivity užívali a zároveň sa prirodzene a hrovou formou venovali pohybu a posilňovaniu chrbátika.

mavé

a hravé. Deti sa

do nich aktívne zapájali a s radosťou ich skúšali. Na záver sme si pripravili aj pohybovú dráhu, kde deti chodili po akupresúrnych chodníčkoch, podliezali, preskakovali rôzne prekážky.

Foto: Nina Solarová, III.D



Foto: Nina Solarová, III.D

dobrý

pocit z toho, že sa cez hry a pohyb venovali svojmu chrbátiku a zároveň sa učili niečo nové hravou formou.

Táto aktivita bola pre nás veľmi peknou skúsenosťou. Uvedomili sme si, že aj s malými deťmi sa dá pracovať a zároveň ich viesť k zdravému pohybu. Počas celej aktivity sme videli, že deti najviac baví to, keď sa môžu hýbať, hrať a všetko si samy vyskúšať.

Práve preto vnímame takéto akcie ako veľmi dôležité, pretože deti si prostredníctvom hier prirodzene posilňujú chrbát, rozvíjajú pohyb a zároveň majú z celej činnosti radosť. Pre nás bolo prínosné aj to, že sme si mohli vyskúšať prácu s deťmi v materskej škole a pripraviť si aktivity primerané ich veku.

Nina Solarová, III.D



Foto: Nina Solarová, III.D

ZÁŽITKOVÉ UČENIE PRVEJ POMOCI

Poskytnúť prvú pomoc je priam povinnosťou každého z nás, o to viac, ak ide o žiakov zdravotníckej školy, budúcich profesionálov. Z toho dôvodu sa na našej škole v spolupráci s organizáciou Prvá pomoc v praxi uskutočnila prednáška, na ktorej sme boli obohatení skúsenosťami profesionálnych záchranárov Mgr. D. Krausa a Bc. M. Pištejovej. Ukázali nám, že prvá pomoc nie je iba o vedomostiach, ale aj o odvahe, pohotovosti, pokoji a ľudskosti.



Stretnutie žiakov s profesionálnymi záchranármi
Foto: archív časopisu VITA

Ako poskytnúť prvú pomoc pri epileptickom záchvate?

Prednáška sa začala modelovou situáciou, v ktorej pani Bc. M. Pištejová predstierala epileptický záchvat. Žiaden zo žiakov sa v tej chvíli neodvážil poskytnúť prvú pomoc. Toto cvičenie sa veľmi podobalo na skutočný stav, v ktorom sa môže ocitnúť každý z nás. Záchranári nám vysvetlili, že problémom v takejto situácii je skupinová vina. Ide o fenomén, keď ako skupina máme všetci rovnakú otázku: „Prečo by som mal ísť pomôcť ja?“ alebo „prečo nie niekto iný?“ V konečnom dôsledku sa nenájde nikto, kto bude



Foto: archív časopisu VITA

STALO SA V MARCI



Nácvik resuscitácie
Foto: archív časopisu VITA

„mať odvahu“ poskytnúť prvú pomoc. A nikto sa za neposkytnutie prvej pomoci necíti vinný.

Následne sme pozerali video a našou úlohou bolo podľa poskytnutých informácií zistiť, akú prvú pomoc pacientka potrebovala a kde pri jej poskytovaní zdravotnícky personál zlyhal. Išlo o mladú ženu, ktorá mala opakované záchvaty z neznámych príčin. Na začiatku prichádzajúceho záchvatu stihla signalizačným zariadením privolať zdravotnú sestru. Pri prvom prehratí videa bol viditeľný gasping (abnormálny typ dýchania, ktorý sa objavuje pri náhlej zástave srdca – pozn. autorky), ktorý si sestra pomýlila s dýchaním. Toto video sme videli dvakrát a pri jeho druhom pozretí sme mali možnosť vidieť aj záznam EEG, ktorý potvrdil, že pacientka má záchvat. Zdravotná sestra pochybila v tom, že pacientku chcela dať do polohy, v ktorej nemohla dýchať. Správny postup bol záklon hlavy, a to neurobila.

KPR na resuscitačnej figuríne

Veľkým prínosom boli aj aktuálne odporúčania CPR/KPR 2025. Týkali sa istých nedostatkov, ktoré pri prvej pomoci vykonávame. Tie nám boli prezentované počas zá-

žitkovej časti hodiny. Vtedy sme mali poskytnúť prvú pomoc resuscitačnej figuríne.

Štyria z nás boli na túto úlohu náhodne vybraní. Nevedeli sme, v akej situácii budeme prvú pomoc poskytovať. Dve dievčatá resuscitovali muža v stred-

nom veku. Boli upozornení na to, že ak pacienta nepoznajú a nevedia, či nie je infekčný, nie sú povinné mu poskytnúť dýchanie z úst do úst. Potom nasledovali dvaja chlapci, tí mali resuscitovať ženskú figurínu. Akonáhle jej rozopli mikinu, narazili na problém. „To ju máme vyzliecť?“ Odborníci nám vysvetlili, že ženy sú pri poskytovaní prvej pomoci diskriminované. Ide o mentálnu stopku, keď nechceme narušiť intimitu ženy na úkor záchrany jej života. Preto je prvá pomoc poskytovaná o 70% častejšie mužom než ženám.

Aplikácia automatického externého defibrilátora

V tejto praktickej časti sme uskutočnili aj aplikáciu AED, čo je automatický externý defibrilátor. Zistili sme, že obrazový návod na obsluhu na prístroji bol neaktuálny. AED by malo byť aplikované tak,

aby výboj postupoval od jednej elektródy k druhej a hlavne musí prejsť srdcovým svalom. Nalepenie prvej elektródy je správne na hrudníku pod klavikulou (na pravo) a druhá musí byť nalepená v prednej axilárnej čiare (naľavo).

Odvaha pri poskytnutí prvej pomoci je rovnako dôležitá ako profesionalita

Táto aktivita nás určite obohatila, dodala nám odvahu a poskytla iný uhol pohľadu na poskytovanie prvej pomoci. Niektoré informácie nás prekvapili, napríklad to, že sa AED nenalepovalo podľa obrazového návodu na našich starších zariadeniach. Niektoré veci sme si začali uvedomovať až po tejto prednáške. Ako napríklad to, že

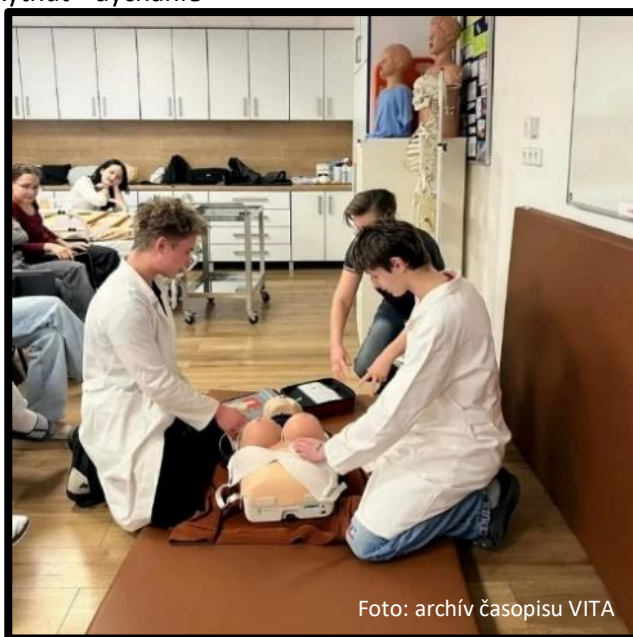


Foto: archív časopisu VITA

sme nikdy predtým nevideli ženskú resuscitačnú figurínu a nepočuli sme ani o koncepte skupinovej viny. Aj keď sa hovorí, že zlá prvá pomoc je vždy lepšia než žiadna, uvedomujeme si, že my, ako zdravotníci, by sme mali vedieť podať prvú pomoc správne. Boli by sme veľmi radi, keby sme v budúcnosti mohli absolvovať viac takýchto prednášok.

Laura Hrabčáková, II.C

MOBILNÁ KVAPKA KRVÍ

*Krv - nevyhnutná k životu človeka
nie je ničím nahraditeľná.*

*Prospešným, bezpečným krokom
v rámci dobrovoľných odberov
môže zachrániť ľudské životy.*

*Darovanie krvi žiakmi a
zamestnancami školy je tradične
neoddeliteľnou súčasťou
humánnych aktivít podporujúcich
zdravie.*

Zaujímalo nás, ako prežívali naši žiaci a pedagógovia tento deň, aké pocity mali pred odberom a po ňom, preto sme niektorých účastníkov vypovedali.

Rešpekt, ktorý sa zmenil na pokoj

„Darovanie krvi som prežila naozaj veľmi príjemne. Na začiatku som mala trochu rešpekt, ale personál



Foto: archív časopisu VITA



Naši žiaci a učiteľia počas odberu krvi
Foto: archív časopisu VITA

bol veľmi milý, usmievavý a počas celého odberu sa o mňa skvele staral. Všetko mi vysvetlil a vďaka prístupu zamestnancov som sa cítila pokojne a bezpečne. Samotné darovanie prebehlo rýchlo a bez problémov. Najviac ma však potešila SMS správa, ktorú som neskôr dostala, že moja krv pomohla zachrániť niekomu život. Ten pocit radosti a hrdosti bol naozaj na nezaplatenie.“ **Kristína Kičurová (III.A)**

Strach z bolesti vystriedal dobrý pocit pomoci iným

„Pred darovaním krvi som bol pokojný, pretože som už raz krv daroval vo FNsP J. A. Reimana v Prešove. Pred samotným darovaním sa špecialisti na odber krvi spolu s pedagogickým dozorom pokojne a empaticky postarali o všetkých žiakov, ktorí sa chystali darovať krv. V rámci znižovania stresu a zabezpečenia fyziologických potrieb sme mali pripravené tekutiny, malé občerstvenie a vládla príjemná atmosféra. Samotný odber prebiehal bez akýchkoľvek problémov, aj keď niektorí žiaci boli z prvého darovania trochu vystrašení. Zdravotníci boli profesionálni a pravidelne dohliadali na náš zdravotný stav. Po darovaní krvi nás potešil aj stravný lístok a čas určený na rekonvalescenciu. Bola to výborná skúsenosť a najmä dobrý pocit z toho, že človek môže pomôcť druhým. Najviac ma však zahriala pri srdci SMS správa, ktorá mi neskôr oznámila, že moja krv pomohla zachrániť niekomu ľudský život.“ **Oliver Miško (III.C)**

Jednoduchý spôsob, ako spraviť dobrý skutok

„Mobilné darovanie krvi bola naozaj zaujímavá skúsenosť. Táto akcia bola určená pre žiakov aj

STALO SA V APRÍLI

učiteľov, ktorí chceli pomôcť ľuďom v núdzi. Do školy prišli zdravotníci, ktorí pripravili všetko potrebné priamo v jednej z tried. Už od rána bolo cítiť medzi žiakmi trochu nervozitu, ale aj odhodlanie pomôcť. Mnohí z nás išli darovať krv prvýkrát. Zdravotnícky tím bol však veľmi milý a všetko nám pokojne vysvetlil, čo nám pomohlo odbúrať stres. Pred odberom musel každý z nás vyplniť dotazník o svojom zdravotnom stave, absolvovať vyšetrenie krvi, aby nám zistili hodnotu hemoglobínu a krátke vyšetrenie u lekárky. Samotný odber netrval dlho s nebolo to vôbec také nepríjemné a bolestivé, ako sme si niektorí spočiatku predstavovali. Po odbere sme dostali malé občerstvenie a chvíľu sme si oddýchlili, aby nám neprišlo zle. Všetci sme sa zhodli na tom, že ten pocit, keď môžeme niekomu pomôcť a zachrániť ľudský život, stojí za to. Myslím si, že takéto podujatia majú veľký význam a mali by sa organizovať častejšie. Učia mladých ľudí solidarite a zodpovednosti. Je to jednoduchý spôsob, ako spraviť niečo dobré pre druhých. Verím, že nabudúce sa zapojí ešte viac ľudí. Darovanie krvi nám ukázalo, že aj malý skutok môže mať veľký význam.“ **Dominika Javorská (III.A)**

Boli sme zvedaví, ako vnímali darcovstvo aj naši pedagógovia. Za všetkých sa podelili o svoje



Foto: archív časopisu VITA

Zaslaná SMS darcovi od
Národnej transfúznej služby:

*Dnes ste zachránili ľudský
život. Ďakujeme, že ste
darovali krv. Váš dar má
nevyčísliteľnú hodnotu.*

skúsenosti pán učiteľ
Radoslav Grega a pani
učiteľka Ivana Jusková.

**Vďaka výzve som sa
odhodlal skúsiť to
znova**

„Po viac ako piatich rokoch som sa opäť rozhodol darovať krv. S darovaním som musel prestať, pretože som mal nízke hodnoty hemoglobínu. Tentoraz som sa však vďaka výzve v škole odhodlal a išiel som to skúsiť znova. Veľmi ma potešilo, keď mi lekárka oznámila, že moje výsledky sú výborné. Mňa to stálo len niekoľko minút času, no pre niekoho to mohlo znamenať to najcennejšie – šancu na život. Táto skúsenosť mi opäť pripomenula, že čokoľvek urobím v prospech iného človeka, má význam.“
PhDr. Radoslav Grega

**Nepoznám lepší pocit ako vedomie, že som
prispela k záchrane života**

„Darovanie krvi bolo pre mňa veľmi silným a obohacujúcim zážitkom. Celý proces prebiehal hladko, personál bol ochotný a profesionálny a našťastie som mohla darovať celú krv. Po odbere bolo pre darcov pripravené občerstvenie a cítila som sa naozaj výborne. Najsilnejší okamih však prišiel hneď o dva dni, keď mi prišla SMS správa s informáciou, že moja krv už pomohla zachrániť ľudský život. V tej chvíli som si naplno uvedomila, aký veľký význam má tento jednoduchý skutok. Lepší pocit nepoznám ako vedomie, že môžem touto vzácnou tekutinou pomôcť niekomu, kto ju práve potrebuje. Ak mám možnosť darovať krv a prispieť k záchrane života, robím to s veľkou pokorou a radosťou.“ **Mgr. Ivana Jusková**

Slovo na záver: Čo dodať viac k tomu maximálne humánnemu činu? Všetci účastníci sa zhodli v tom, že to bol úžasný pocit – vedomie, že som prispel/a k záchrane toho najcennejšieho – života človeka.

Mgr. Erika Višňovská

MediFutura 2026

Keď sa povie Incheba EXPO, každý vie, že ide o najväčší výstavný komplex v Bratislave. A práva v týchto priestoroch sa 23. apríla 2026 uskutočnilo celoslovenské podujatie MediFutura 2026 určené pre študentov, ktorí sa pripravujú na nelekárske zdravotnícke povolania. Preto sme tam nemohli chýbať. Vybraní žiaci končiacich ročníkov razili dlhú cestu do Bratislavy, aby získali prehľad kariérnych a vzdelávacích možností po skončení štúdia a diskutovali o podmienkach výkonu povolania.

Opýtali sme sa niektorých žiakov, čo im prinieslo toto podujatie, ako obohatilo ich poznanie a tu sú ich postrehy a dojmy.



Štvrtáci na výstavisku v Inchebe

Foto: Laura Récka, IV.A

Exkurzia na podujatie MediFutura v Bratislave bola pre nás veľmi zaujímavým a obohacujúcim zážitkom. Mali sme možnosť navštíviť rôzne stánky vysokých škôl, kde nám študenti a odborníci predstavovali jednotlivé odbory a priblížili nám štúdium i prácu v zdravotníctve. Okrem toho sme sa zúčastnili viacerých prednášok, ktoré boli nielen poučné, ale aj pútavé. Najviac nás zaujala prednáška fyzioterapeutov o pohybe ako lieku, ktorá nám ukázala, aký význam má správny pohyb pre naše zdravie.

Psi ako záchrancovia

Počas exkurzie sme si mohli vyskúšať aj rôzne praktické ukážky, napríklad poskytovanie prvej pomoci či meranie zraku. Veľmi zaujímavá bola aj canisterapia – psy boli mimoriadne priateľské a pokojné. Dozvedeli sme sa, ako pomáhajú ľuďom v nemocniciach alebo deťom, ktoré potrebujú podporu a zlepšiť náladu. Veľkým zážitkom bolo, že sme si ich mohli pohladkať a stráviť s nimi chvíľu času.

Známe osobnosti navštívili MediFuturu 2026

Na podujatí sa objavili aj známe osobnosti, napríklad minister školstva Tomáš Drucker či influenceri Oskibarami a Ema Lacová, čo prispelo k príjemnej atmosfére a zatriktívnilo celý program. Exkurzia bola pre nás veľkou inšpiráciou pri premýšľaní o našej budúcnosti. Mnohí z nás si vďaka nej ujasnili, akým smerom by sa chceli ďalej uberať, a získali cenné informácie o možnostiach štúdia.

STALO SA V APRÍLI

Celý deň sme si veľmi užili a určite by sme sa podobného podujatia radi zúčastnili aj v budúcnosti.

**Eliška Mičková,
Viktória Bykarová, III.D**

Svet medicíny - svet pokroku

Keď som sa dozvedela, že sa naša škola zúčastní podujatia MediFutura v Bratislave, nevedela som presne, čo mám očakávať. Tušila som, že pôjde o niečo, čo je spojené s medicínou a modernými technológiami, no realita bola omnoho zaujímavejšia. Tento deň sa pre mňa stal jedným z najinšpiratívnejších zážitkov počas štúdia na SZŠ v Prešove.

Zaujala ma atmosféra výstavniska – všade okolo boli stánky s najnovšími zdravotníckymi prístrojmi, technológiami a prezentáciami rôznych zdravotníckych odborov. Mali sme možnosť stretnúť odborníkov z praxe, študentov vysokých škôl aj zástupcov nemocníc. Mala som pocit, že sme „súčasťou niečoho väčšieho“ – sveta medicíny, ktorý sa neustále vyvíja.

S VR - okuliarmi sme sa dostali priamo do operačnej sály

Jednou z najväčších atrakcií boli určite simulácie zdravotníckych postupov. Mohli sme si napríklad vyskúšať: resuscitáciu na moderných figurínach, meranie vitálnych funkcií pomocou profesio-

nálnej techniky, ošetrenie „zranení“ v reálnych modelových situáciách. Veľmi zaujímavé bolo aj predstavenie virtuálnej reality v medicíne. Pomocou VR okuliarov sme sa ocitli priamo v operačnej sále – bol to zážitok, ktorý si budem dlho pamätať. Prekvapilo nás, že už dnes existujú roboty, ktoré asistujú pri operáciách s extrémnou presnosťou, a že v budúcnosti budú zdravotné sestry pracovať s digitálnymi systémami s umelou inteligenciou. Pre nás ako žiakov bolo obzvlášť prínosné vidieť, ako sa teória zo školy premieňa na prax. Najhodnotnejšími pre mňa boli rozhovory s ľuďmi

z praxe. Podelili sa s nami o svoje skúsenosti, úspechy, ale aj o náročné chvíle v zdravotníctve. Uvedomila som si, že toto povolanie nie je len o vedomostiach, ale najmä o ľudskosti, empatii a odhodlaní pomáhať.

Moderné technológie v zdravotníctve už nie sú iba snom

A prečo by sa mal MediFutura zúčastniť každý žiak zdravotníckej školy? Jednoducho preto, lebo získa reálny pohľad na svoju budúcu profesiu, spozná nové technológie, môže sa inšpirovať a motivovať, nadviaže kontakty a získa cenné skúsenosti.

Podujatie MediFutura mi ukázalo, že zdravotníctvo je dynamické, moderné a plné príležitostí. Určite sme všetci odchádzali s novými poznatkami, zážitkami a najmä s pocitom, že sme si vybrali správnu cestu. Ak budem mať tú možnosť, určite sa na MediFuturu rada vrátim, pretože je to miesto, kde sa sny budúcich zdravotníkov menia na skutočnosť.

Laura Récka, IV. A



Pri stánku s novými zdravotníckymi pomôckami

Foto: Laura Récka, IV.A



Foto: Laura Récka, IV.A

Zdravotník v akcii očami súťažiacej

V Dolnom Smokovci sa zišli reprezentanti stredných zdravotníckych škôl z celého Slovenska, aby ukázali svoju odbornosť, súťaživosť a tímového ducha na súťaži Zdravotník v akcii a Masér v akcii.



6. miesto v celoslovenskej súťaži nie je zlé
Foto: Vladimír Slobodník



Naši víťazní maséri
Foto: Vladimír Slobodník

Prípravy na súťaž

Keď sme sa dozvedeli, že budeme reprezentovať našu školu na súťaži Zdravotník v akcii, vedeli sme, že nás čaká náročné, ale zároveň zaujímavé obdobie príprav. Priblížne jeden a pol mesiaca pred súťažou sme sa pravidelne stretávali po vyučovaní a venovali sa teoretickej aj praktickej príprave. Opakovali sme si postupy poskytovania prvej pomoci, riešili modelové situácie a zdokonaľovali sa v kardiopulmonálnej resuscitácii na figurínach rôznych vekových kategórií. Veľkou výhodou bolo, že nám naši učitelia pripravovali realistické scenáre s figurantmi, vďaka ktorým sme si mohli vyskúšať situácie podobné tým, ktoré nás čakali na súťažných stanovištiach.

Miesto činu: Dolný Smokovec (bez medveďov)

Spoločne sme sa vybrali do Dolného Smokovca, kde sa konal

už 18. ročník súťaže Zdravotník v akcii. Krásne prostredie Vysokých Tatier dodávalo podujatiu výnimočnú atmosféru. Na súťaži sa stretli družstvá stredných zdravotníckych škôl z celého Slovenska a my sme mali možnosť porovnať svoje vedomosti a zručnosti s ostatnými budúciimi zdravotníkmi.

Súťažné disciplíny + veľké prekvapko: test z anatómie, a nie z prvej pomoci!!!

Súťažné disciplíny boli veľmi zaujímavé a zároveň náročné. Na jednotlivých stanovištiach sme riešili rôzne krízové situácie, pri ktorých bolo potrebné rýchlo reagovať, správne vyhodnotiť stav zraneného a poskytnúť mu primeranú pomoc. Absolvovali sme resusci-



Súťažná disciplína: resuscitácia
Foto: Vladimír Slobodník

STALO SA V JÚNI

táciu, ošetrovanie poranení, zvládanie mimoriadnych situácií aj komunikáciu s pacientmi a ich blízkymi. Jednou z úloh bola napríklad komunikácia v anglickom jazyku s rozrušenou partnerkou zraneného, čo preverilo nielen naše odborné vedomosti, ale aj schopnosť zachovať pokoj a rozvahu. Súčasťou súťaže bol aj vedomostný test a športové disciplíny.

Prísna, ale spravodlivá porota

Počas celej súťaže nás hodnotili skúsení profesionálni záchranári, ktorých rady a spätná väzba boli pre nás veľmi cenné. Ich prítomnosť dodávala súťaži vysokú odbornú úroveň a zároveň nás motivovala v ďalšom štúdiu a profesijnom smerovaní.

Bohatý sprievodný program

Okrem samotného súťaženia sme si užili aj bohatý sprievodný program. Veľmi zaujímavá bola

ukážka taktického odsunu raneného vojenskými zdravotníkmi, prehliadka sanitného vozidla či prezentácie organizácií venujúcich sa záchrane života a zdravotnej osvete. Navštívili sme aj významné miesta regiónu, ktoré nám priblížili históriu a kultúrne dedičstvo Vysokých Tatier.

Vyhodnotenie:
Sklamanie? Nie,
nabudúce
budeme určite
lepší!

Aj keď náš tím nakoniec obsadil 6. miesto, považujeme to za úspech. Avšak v kútiku duše trochu závidíme našim spolužiakom – masé-

rom, ktorí obsadili krásne 1. miesto. Ale my im to prajeme a blahoželáme! Počas prípravy aj samotnej súťaže sme sa naučili množstvo nových poznatkov, zdokonalili sme si praktické zručnosti a získali cenné skúsenosti, ktoré môžeme využiť nielen v budúcom povolání, ale aj v bežnom živote. Ešte dôležitejšie však bolo, že sme pracovali ako skutočný tím, navzájom sme si pomáhali a podporovali sa.

Spomienky zostávajú v pamäti

Na túto súťaž budeme spomínať nielen ako na odbornú výzvu, ale aj ako na krásny spoločný zážitok. Odchádzali sme síce unavení, ale spokojní, obohatení o nové skúsenosti a motivovaní ďalej sa zlepšovať. Veríme, že podobných príležitostí reprezentovať našu školu bude ešte veľa.

Sofia Jakšová, II.C



Súťažná disciplína: prvá pomoc po útoku medveďa
Foto: Vladimír Slobodník



Športová disciplína: zlaňovanie
Foto: Vladimír Slobodník

SÚVISLÁ ODBORNÁ KLINICKÁ PRAX V KARLOVÝCH VAROCH

Niektorí naši tretiaci mali možnosť absolvovať súvislú odbornú klinickú prax nielen vo FNŠP J. A. Reimana v Prešove, ale aj v Karlovarskej krajskej nemocnici v Karlových Varoch. Prvé tri júnové týždne sa na praxi vystriedalo 41 žiakov.



Spoznávanie Karlových Varov vo voľnom čase

Foto: archív časopisu VITA

CESTA DO CIEĽA NEBOLA BEZ KOMPLIKÁCIÍ

Už niekoľko týždňov pred odchodom sme si kúpili cestovné lístky na vlak do Prahy, odtiaľ sme potom plánovali cestovať autobusom do cieľa našej cesty. Spokojne sme sa venovali ďalším prípravám na odchod, kým neprišla prvá komplikácia (ako sme neskôr zistili, nebola posledná). Najprv nám niekoľkokrát zmenili miestenky a nakoniec zrušili spoj, ktorým sme mali cestovať. Povedali sme si: „To nič. My to zvládneme.“

Okolnosti nás prinútili cestovať iným vlakom. Cestovali sme v noci, príchod do Prahy v nedeľu ráno o 5:46 hod. Rýchly presun na ÚAN Florenc a autobusom – smer Karlovy Vary. A sme tu. O 2 hodinky sme už vystupovali na zastávke Tržnice. Úspešne sme dorazili do domova mládeže, kde sme mali byť ubytovaní.

SME UNAVENÍ, ALE V CIEĽI! VEDIA, ŽE PRÍDEME?

Ale....na recepcii o nás nevedeli. Inak – nebolo to poslednýkrát. Zo-

pakovalo sa to ešte raz, keď dorazil tretí turnus. Zlyhala komunikácia medzi nemocnicou a internátom. Recepčné však boli milé a ústretové, ubytovali nás. Konečne. V nedeľu ešte obed v nemocničnej jedálni, rýchly nákup v neďalekom Lidli, zorientovanie sa v meste, krátka porada pred nástupom na prax a ide sa spať.

ZAČIATOK JE NAJŤAŽŠÍ

V pondelok ráno plní očakávaní nastupujeme na súvislú odbornú



Spoločné chvíle počas praxe v nemocnici
Foto: archív časopisu VITA

nie chirurgie B muži. Stretávam svojich žiakov Timoteja a Michala. Chlapci môžu byť prítomní pri operácii, samozrejme s odborným výkladom.

EMERGENCY – NÁVRAT ANJELOV NA ZEM

Presúvam sa do „-1“. Tam je Emergency. Ospevované, obľúbené, skrátka top. Urgentný príjem v takejto podobe v Prešove nemáme, dievčatá si prax na tomto pracovisku naozaj užívajú. Tamara mi opíše prípad, ktorý riešili pred niekoľkými hodinami: „RZP priviezla pacientku s melénou a hematemézou, teda s krvácaním z tráviaceho traktu. Pri prijatí bol jej zdravotný stav stabilizovaný a nič

klinickú prax. Pri príchode nás privíta pani námestníčka Alžběta Novotná. Aká náhoda. Aj naša pani riaditeľka a pán zástupca majú rovnaké priezvisko. Následne žiaci v sprievode vrchných sestier odchádzajú na jednotlivé pracoviská. Žiaci pracovať, ja ako pedagogický dozor kontrolovať, či prax prebieha podľa dohodnutého plánu a cieľov, prípadne riešiť problémy, ak by sa vyskytli (verím, že nebudú).

IDE SA NA TO!

Nemocnica pozostáva z niekoľkých pavilónov. Pavilón A je vstupný, hneď pri vchode je informátor, bufet, malé potraviny, odborné ambulancie a veľká orientačná tabuľa. Naši žiaci pracujú v pavilónoch A, B a C. Idem sa pozrieť, ako sa im darí. Šípky na podlahe ma navigujú, takže s orientáciou nie je problém.

MOJA KONTROLNÁ ČINNOSŤ ZAČÍNA

Najprv navštívim pavilón A. Na prvom poschodí nájdem kardiocentrum, jedno z najobľúbenejších pracovísk našich žiakov. Okrem štandardnej práce na lôžkovom oddelení majú žiaci možnosť vidieť veľa špecializovaných zákrokov so zaujímavým sprievodným slovom ochotných lekárov.

Zostávam v pavilóne A, ale smerujem na druhé poschodie, kde sa nachádza oddele-



Foto: archív časopisu VITA



Foto: archív časopisu VITA

nenasvedčovalo tomu, že sa jej stav o krátky čas výrazne zhorší. Počas hospitalizácie však pacientke začal prudko klesať krvný tlak, a preto sa lekári rozhodli vykonať akútnu gastroscopiu. Počas vyšetrenia sa objavilo masívne krvácanie z hornej časti tráviaceho traktu, ktoré sa prejavovalo krvácaním cez ústnu dutinu. Situácia si vyžadovala okamžitý zásah celého zdravotníckeho tímu. Pacientku preto rýchlo presunuli na crash room, kde ju uviedli do umelého spánku, zaintubovali a napojili na umelú pľúcnu ventiláciu. Intubácia bola náročná, pretože masívne krvácanie sťažovalo prehľadnosť dýchacích ciest. Počas výkonu bolo potrebné neustále odsávať krv, aby bolo možné zabezpečiť priechodnosť dýchacích ciest. Lekári následne zhodnotili stav pacientky

ako hemoragický šok spôsobený veľkou stratou krvi. Vďaka rýchlej reakcii a spolupráci zdravotníckeho personálu sa podarilo pacientku stabilizovať a následne ju previezť na jednotku intenzívnej starostlivosti.“

Aj Viktória zažila niečo, čo sa jej hlboko vryje do pamäti. Rozpráva: „Pacient bol privezený posádkou RLP po náhlejšť zástave obehu spôsobenej pľúcnou embóliou. Záchranári ho pred príchodom do nemocnice resuscitovali približne deväť minút a na oddelenie bol prijatý v stabilizovanom stave, zaintubovaný a napojený na umelú pľúcnu ventiláciu. Počas odovzdávania pacienta sa však lekár od záchranárov dozvedel, že pacientovi bol podaný svalový relaxant, avšak nebola mu podaná anestézia na navodenie umelého

spánku. To znamená, že pacient mohol byť pri vedomí a vnímať svoje okolie, no pre účinok lieku sa nemohol hýbať ani komunikovať. Po zistení tejto situácie mu zdravotnícky tím okamžite podal anestetiká a uviedol ho do umelého spánku. Následne pacient absolvoval CT vyšetrenie srdca aj mozgu, pretože pri kolapse utrpel úraz hlavy. CT zároveň potvrdilo rozsiahlu pľúcnu embóliu. Napriek závažnosti situácie a náročnému priebehu sa pacienta podarilo zachrániť.“

MOJA ĎALŠIA ZASTÁVKA – PAVILÓN B

Smerujem cez spojovaciu chodbu po modrej šípke k pavilónu B. Som na 3. poschodí. Vpravo je vchod na urologické oddelenie, tam pracujú dve dievčatá, Lenka a Petra. Domáci personál je spokojný,



Foto: archív časopisu VITA



dievčatá tiež. Idem ďalej. Hneď v susedstve je oddelenie ORL – menšie, menej pacientov, väčší pokoj, dievčatám chýba akcia, zrejme ich presuniem na Emergency. Sú spokojné. O poschodie nižšie je chirurgia A ženy. Je tam veľmi aktívna staničná sestra, žiakom sa naplno venuje, každý deň spolu prejdú všetky izby a naplánujú program na aktuálny deň. Beáta sa pochvalne vyjadruje k personálu: „Sestričky sú k nám veľmi zlaté. Od začiatku nás sprevádzajú a ukazujú nám, kde čo patrí, kde sa čo nachádza. Vždy prichádzajú na oddelenie s úsmevom a vykúzlia úsmev aj druhým. Bude naozaj ťažké sa s nimi rozlúčiť.“ Spojovacou chodbou sa vraciam do pavilónu A, pokračujem k východu. Bol to skutočne náročný deň!

NIELEN PRÁCA, ALE AJ ZÁBAVA

Okrem práce potrebujeme aj oddych a chceme spoznať Karlove Vary. Dnes chceme navštíviť kúpeľné centrum a kolonády. Určite ochutnáme vodu zo všetkých prameňov. Popoludní sa vyvezieme lanovkou na vyhliadku Diana. Nádherný výhľad na ši-

roké okolie, ale aj na samotné Karlove Vary stojí za to. Z karlovarských zaujímavostí navštívime The Home of Becherovka, múzeum s prehliadkou sklárne Moser (ak sa niekedy ocitnete v Karlových Varoch, stojí za to nakuknúť do tajov výroby skla), Grandhotel Pupp, Karlovarské vřídlo, ale aj parky, záhrady, či lesné cestičky v okolí. Kúpeľná atmosféra je neopísateľná. Okrem toho - uličky sú poprepájané schodmi, nie chodníkmi, ako sme zvyknutí. Atmosféra aj spomenuté miesta a ďalšie pamiatky lákajú k návratu

do výnimočného kúpeľného mesta.

NÁVRAT DOMOV

Vraciame sa domov. Flixbusom odchádzame do Prahy, opäť rýchly presun na „hlavní nádraží“ a o 19:23 už sedíme vo vlaku smer Prešov. Bolo super, ale už sa tešíme domov. Ráno o 3:41 vystupujeme v Prešove na železničnej stanici a užívame si ten neopakovateľný pocit, keď je človek zas doma. A Karlove Vary? Ostáva už len povedať: Na shledanou!

Text: Mgr. Mária Dolinská



Odchod z Prahy

Foto: archív časopisu VITA

Zo Strednej zdravotníckej školy v Prešove na Lekársku fakultu Ostravskej univerzity



Čo Vás priviedlo k štúdiu medicíny v Ostrave?

O Lekárskej fakulte v Ostrave som sa dozvedela prvýkrát od pani učiteľky Konečnej pri rozhovore, keď som jej vravela, že by som chcela ísť na prijímačky v Českej republike.

Neskôr som navštívila školu počas DOD a bola som očarená. Je to mladá fakulta, ktorá vyučuje odbor všeobecného lekárstva 15 rokov, momentálne sa fakulta neustále rozrastá, vzniká vedecko-výskumné centrum a moderný prístup k vzdelávaniu, čo je veľmi pekne vidieť v neustálych novinách (kvalitnejšou kávou, medicímkami spolkami ap.), ale aj v možnostiach štúdia (nové študovne, knižnice atď.) a v priateľskom prístupe vedenia.

Do Českej republiky som chcela ísť študovať od praxe v Karlových Varech v treťom ročníku, stále ma to ťahalo niekde za hranice. Nakoniec úspešné prijímacie skúšky rozhodli za mňa. Dostať sa na akúkoľvek lekársku fakultu bolo

Monika Kordiaková je absolventkou našej zdravotníckej školy v študijnom odbore praktická sestra. Hneď po ukončení stredoškolského štúdia pokračovala v štúdiu medicíny v Ostrave, kde je aktuálne v druhom ročníku. v rozhovore približuje svoj terajší život vysokoškolského medicínskeho štúdia v Českej republike.

mojím snom a Ostrava mi v tomto otvorila dvere.

Ako by ste dnes porovnali stredoškolský a vysokoškolský študentský život?

Je to dosť veľký rozdiel. Stredná škola vám dá všetko ako na podnose, či už smerovanie, potrebné množstvo informácií alebo organizačné veci. Jediné, čo na strednej „musíte“, je prísť do školy. Úplne inak to je na výške. Prednášky sú nepovinné a niekedy je aj to množstvo informácií na nich len štvrtina celej témy. Sami si musíte zháňať a zisťovať, z akých kníh sa máte učiť, ktorý autor vám viac vyhovuje, či máte všetky informácie o problematike ap. Veľakrát sa niečo učím z dvoch-troch zdrojov naraz, pretože tie detaily, ktoré sú podstatné, nenájdete na jednom mieste. Praktické cvičenia sú povinné, musíte byť pripravení a napríklad na biochémii vypracovávame aj protokoly, ktoré odovzdávame, píšeme každé cvičenie mikrotesty, či rozumieme základnej teórii. Je to skrátka úplne niečo iné ako stredná škola a náročnejšie. Študent sa musí učiť sám od seba, nikto na vás netlačí a nedáva vám termíny, sami musíte odhadnúť, ako rýchlo sa zvládnete naučiť na skúšku a to, čo do toho dáte, sa vám aj vráti v skúškovom období.

Na čo zo zdravotníckej školy spomínajte najradšej?

Najradšej spomínam na prax, spolužiačky a spolužiakov, ale aj na vyučujúcich. Bolo to veľmi pekné obdobie a tie spomienky si veľmi vážim. Každému okolo hovorím, že zdravotnícka stredná škola bola super a nevymenila by som ju.

Ako vyzerá Váš študentský život dnes? Môžete nám opísať bežný deň študenta medicíny v druhom ročníku?

Študentský život je momentálne pokojnejší než v prvom ročníku. Školu mám 3 dni do týždňa, to sú povinné cvičenia a prednášky a zvyšné dni sa snažím okrem samostatného štúdia aj cvičiť alebo brigádovať. Bežný deň by som opísala asi takto: budičiek a raňajky okolo 7:00, od 7:30 sedím na prednáške z fyziológie a histológie – končím medzi 12:00 – 13:00, potom nasleduje obed, o 14:30 idem na ďalšie cvičenie, ktoré končí o 17:00 – ak mi treba niečo akútne dobehnúť, tak ešte so spolužiačkou chodíme podvečer do študovne, ale ak sme unavené, ideme rovno domov na večeru. Väčšinou pred spaním ešte niečo čítam alebo využívam kartičky na opakovanie. Je to ale rôzne podľa rozvrhu, ak mám voľný deň, sedím v študovni nad knihami. Ak už ale

cítim, že je toho veľa, tak si pustím film alebo sa idem prejsť. Oddychovanie je takisto potrebné.

Čo bolo pre Vás na začiatku štúdia najťažšie?

Najťažšie bolo adaptovať sa na život mimo domu, novú školu a zároveň vydržať tlak, ktorý sa na vás od prvého dňa na anatómii valil. Nebudem sa hrať na hrdinku, pretože moja prvá návšteva doma bola plná sĺz a obáv, či to zvládnem. Prvý ročník mám zafixovaný ako extrémny tlak, stres a obavy. Zároveň vidím, že je to na medicíne potrebné, človek sa v tom chaose musí sám zorientovať a ujasniť si, či je pripravený na život a ďalšie roky v podobných situáciách. Byť lekárom nie je ľahké a škola už vôbec nie. Chce to vytrvalosť, disciplínu, ale aj radosť a túžbu k vzdelávaniu sa v odbore, ktorý vás baví.

Na čo všetko by sa mal pripraviť ten, kto túži študovať medicínu?

Myslím si, že to hovorí každý, ale je nutné vážne si uvedomiť, že to nie je ľahké. Ani zvládnuté prijímacie skúšky neznamenajú, že niečo veľké máte za sebou. Pre mňa to bolo ako vyjsť na kopec a zistiť, že ste ešte len na začiatku obrovských hôr. Ten, kto túži študovať medicínu, musí byť pripravený na všetko, nikdy to nejde tak, ako si človek predstaví. Určite sa netreba vzdávať a hlavne sa neporovnávať s ostatnými! Na medine sa ľahko dostanete k porovnávaniu svojich znalostí a cítite sa hlúpo – vždy si radšej pripomeňte, že robíte všetko, čo môžete. Nejde len o prípravu v učení, ale treba sa pripraviť určite aj psychicky, nebáť sa nadviazať kontakty a učiť sa napríklad vo dvojici.

Pri anatómii a histológií to je najlepšia metóda učenia. 😊

V čom Vám pri štúdiu medicíny pomohlo absolvované štúdium na zdravotníckej škole?

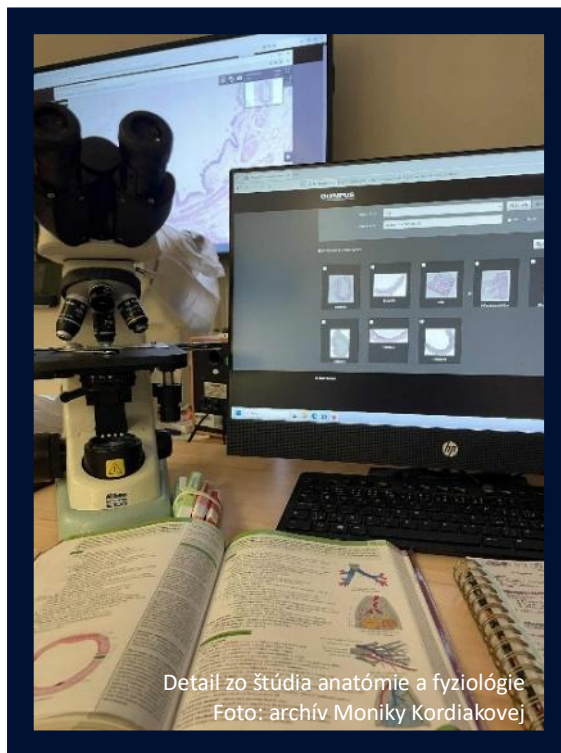
V teoretickej rovine zatiaľ v prvej pomoci, ktorá bola v prvom ročníku, nič nové som sa tam nedozvedela a vedomosti zo strednej školy mi bohato stačili. Taktiež si môžem dať ošetrovateľskú prax do skoršieho ročníka a uľahčiť si v ďalšom roku štúdium patológie. Praktická zručnosť sa však nedá porovnať.

Mám veľký náskok v chápaní fungovania nemocnice, v praxi a celkovo v schopnosti komunikácie s pacientom. Od konca prvého ročníka pracujem v Ostrave na chirurgickom oddelení ako praktická sestra a stretla som tam medikov, ktorí prax začínali, a je jasné, že väčšina nemá žiadne skúsenosti s pacientmi a základnými ošetrovateľskými výkonmi. Beriem to ako plus, že nemusím týmto základným predmetom o ošetrovaní pacienta venovať veľkú pozornosť a môžem sa sústrediť na tie ďalšie.

Aký je Váš recept pre celkové zvládanie množstva učiva na medicínu?

Najskôr rozvrhnúť čas tak, aby som všetko stíhala a zároveň mala aj osobný život. Pretože medicína nie je len o knihách, je to aj o nových priateľstvách, vlastných záujmoch a hlavne o zdraví. Je jasné,

že v skúškovom období ide všetko do úzadia, preto je počas se-



Detail zo štúdia anatómie a fyziológie
Foto: archív Moniky Kordiakovej

mestra dôležité vedieť vypnúť hlavu aspoň na chvíľu a tak pokračovať ďalej.

Čo sa týka toho množstva, je to o prioritách, aký predmet je práve podstatný. A taktiež o priebežnom spracovávaní tém a pochopení učiva. Nie je dobré, ak sa týždeň pred skúškou učíte nejakú tému prvýkrát.

Čo Vás pri štúdiu medicíny zatiaľ najviac prekvapilo tak, že ste to vo svojej príprave na štúdium nečakali?

Prekvapil ma druhý ročník. Z jedenástich predmetov z prvého ročníka sa stali štyri a zrazu mám príliš veľa voľného času, ktorý mi vychádza aj na iné veci ako len na učenie. Nevydrží to, bohužiaľ, dlho, ale je to príjemná zmena.

Ako sa celkovo zmenil Váš život presúvaním sa medzi Slovenskom a Českom?

Cestovať každý víkend domov, ako napríklad spolužiaci z Oravy, bolo nereálne už od začiatku. Vlakom to je 5 hodín cesty, niekedy dlhšie kvôli meškaniu, takže časovo sa to na víkend neoplatí. Na Slovensko chodím iba na sviatky a keď mi vyjde voľno dlhšie ako 4 dni, ale počas semestra minimálne. Život sa mi zmenil iba tým, že bývam v Ostrave, tým pádom som sa naučila veľkej samostatnosti a zodpovednosti. Ale o to viac sa teším naspäť k rodine. Na začiatku som si ani neuvedomila,



Študentský plášť medikov LF v Ostrave.
Foto: archív Moniky Kordiakovej

vala, že som v inej krajine. Bola to veľká zmena, ale zvykla som si a teraz som rada, že tu študujem. Škola ma veľmi baví.

Aký je podiel slovenských študentov vo Vašom ročníku?

Na začiatku prvého ročníka nás bolo okolo 160, momentálne nás je v ročníku okolo 110 a Slovákov, ktorých poznám, je 11, čiže asi 10% je Slovákov.

Môžete sa s nami podeliť o Váš zatiaľ najkrajší zážitok z doterajšieho štúdia medicíny?

Tak najkrajší zážitok je samozrejme zvládnutá skúška z anatómie, keď mi spadol kameň zo



Foto: archív Moniky Kordiakovej

srdca, ale najzaujímavejší bol pitevný týždeň v letnom semestri minulého roku. Celý týždeň sme strávili na pitevni a preparovali orgány. Bol pri nás náš profesor anatómie a ďalší lekári, ktorí nám demonštrovali rôzne časti tela, ba dokonca sme našli aj anomáliu na srdci.

Máte už nejaké konkrétne profesijné plány do budúcnosti?

Nie, chcem si najprv prejsť lekárskou praxou na všetkých oddeleniach, a tak sa rozhodnem. Aj keď ma lákajú skôr chirurgické odbory, nechávam otvorené všetky možnosti.

Aká je Vaša rada pre tých, ktorí uvažujú o štúdiu medicíny v Českej republike?

Určite sa dobre pripravte, existuje už veľa prípravných kurzov, ktoré odporúčam, pretože pomohli aj mne. Nebojte sa dať prihlášku na viaceré školy a navštívte DOD, tam vidíte atmosféru školy a dozviete sa toho veľa. Zvážte to finančne, je to prvý rok náročný a na brigádu popri škole

zabudnite, kým neprejdete prvým ročníkom. Pokiaľ vás to láka, tak do toho choďte, naučí vás to mnoho aj v praktickom živote a spoznáte ľudí aj z iných kruhov. Hlavne sa nedajte odradiť neúspechom, pretože je vždy lepšie skúsiť ako neskôr ľutovať.

Čo by ste odkázali žiakom našej zdravotníckej školy?

Vytvárajte si s vyučujúcimi dobré vzťahy a užívajte si tie bezstarostné roky na strednej. Nechávajte si otvorenú myseľ a nebojte sa snívať a skúšať, čo chcete, hoci vám to pripadá vzdialené. Nepodceňujte učenie a získavajte čo najviac vedomostí, lebo nikdy neviete, ako sa rozhodnete alebo kde budete o dva roky po škole. Hocičo sa vám v budúcnosti môže zísť. a verte sami sebe, pretože je veľmi pekné pozrieť sa späť a vidieť, že sa všetko dialo tak, ako malo, a nakoniec si povedať, že sa vám to podarilo. 😊

Ďakujeme za rozhovor!

Dana Stachurová

MOJE SNY – HĽADÁM ZMYSEL ŽIVOTA

(Úvaha)

Aký je môj zmysel života? Rozmýšľam už pár rokov nad zmyslom života, a zatiaľ sa mi ho nepodarilo nájsť.

Možno život ani žiadny zmysel nemá, lebo sme len viac vyvinuté zvieratá, ktoré vznikli len kvôli dobrým podmienkam. A možno zmysel života je prežiť, ale nikto tu nie je navždy.

Možno žijeme len preto, aby sme potom mohli zomrieť. Čo ma čaká po smrti? Bude to

bolieť?

Som si na zopár percent istá, že po smrti nie je nič. Ale nič nie je niečo, je to proste nič. Človeku po smrti odídu všetky zmysly, no odíde mu aj ten vnútorný hlas, ktorý mu vraví, že nič nezvládne a že nič nedopadne dobre? Ničoho sa nebojím viac ako smrti.

Skús sa nad tým zamyslieť. Odíde ti zrak, uvidíš niečo? Odíde ti sluch, počuješ niečo? Odíde ti čuch, cítiš nejakú vôňu? Nie! A po smrti je jednoducho všetko preč. Človek nemôže ovládať žiadne reflexy, nemôže prijímať žiadne podnety.

Takže si myslím, že po smrti nie je nič.

A asi tak všeobecne sa tým už nebudem zaoberať. Verím aj v to, že príde

nejaký spasiteľ

a po smrti nás zoberie do neba alebo do pekla. Je o tomto zmysel života? Má to tak byť? Ten, kto žije, nevie, aké je byť mŕtvym. Ten, kto je mŕtvý, nevie, prečo zomrel.

Autorka: Nikola Ligmajerová, II.B

Foto Laura Lechová, III.B

Prax, ktorá formuje nielen ruky, ale aj srdce

Keď som nastúpila na prax ako žiačka tretieho ročníka, myslela som si, že viem, čo ma čaká. Učebnice som mala preštudované, postupy nacvičené, ruky pripravené. Realita nemocničných chodieb ma však naučila oveľa viac, než akákoľvek strana v zošite. Naučila ma, že za každými dverami je iný príbeh a každý z tých príbehov si zasluži pozornosť. Prax nie je len o odborných znalostiach. Je o ľuďoch. A ľudia, tí vás dokážu rozplakať aj rozosmiať v priebehu jednej služby.



Starostlivosť, ktorá ide z duše

Keď hovorím o starostlivosti, nemyslím len podanie liekov v správny čas alebo správne prevedenie zdravotníckeho výkonu. Myslím tým všetko ostatné, tú chvíľu, keď si sadnete k pacientovi a spýtate sa, ako sa naozaj cíti. Keď si všimnete, že má studené ruky a prinesiete mu ďalšiu deku bez toho, aby musel prosiť. Keď mu pred zákrokom vysvetlíte každý krok, pretože viete, že strach z neznámeho bolí viac než samotný výkon. Naučila som sa byť trpezlivá. Naučila som sa počúvať – nielen slovami, ale aj ti-

chom. Niektorí pacienti nepotrebujú odpovede. Potrebujú niekoho, kto je jednoducho pri nich. A ja som sa naučila byť práve tým – prítomnou, pokojnou, spoľahlivou.

Zdroj: <https://lnk.sk/gmhj1>

Každé ráno som nastupovala na oddelenie s vedomím, že moja nálada, môj výraz a môj prístup ovplyvnia to, ako sa pacient bude cítiť celý deň. To je obrovská zodpovednosť a zároveň obrovské privilegium.

Slzy, ktoré nikto neplánuje

Bolí chvíle, keď som stála pri lôžku pacienta a cítila sa úplne bezmocná. Ťažké diagnózy, unavené oči príbuzných, tichá bolesť, ktorú žiadny liek nevylieči. Niektorí pacienti prichádzajú zlomení, depresívni, stratení, bez nádeje na lepší

deň. Jeden pohľad do ich očí a človek cíti, aká ťažká je tá tichá bitka, ktorú každý deň bojujú sami so sebou. Práve v tých chvíľach som pochopila, že empatia nie je slabosť. Je to nástroj, ktorý niekedy môže viac než injekcia. Stačí sa zastaviť. Pozrieť sa na človeka. Povedať mu, že ho vidíte. Ale boli aj iné slzy, tie radostné. Slzy staršieho pána, ktorý ma vzal za ruku a povedal: „Ďakujem, že ste tu.“ Úsmev pacientky, ktorá sa po dlhých dňoch konečne posadila sama. Tie chvíle si človek nosí so sebou domov a práve ony ho dobíjajú na ďalší deň.

Vzťah, ktorý ide oboma smermi

Chodím do nemocnice aj dobrovoľne nie preto, že musím, ale preto, že chcem. Chcem pacientom zlepšiť deň. Priniesť úsmev tam, kde ho niet. Sadnúť si na chvíľu, vypočuť, byť prítomná. Niekedy stačí naozaj málo. Krátky rozhovor, spoločne vypitá káva, vtip na chodbičke, ktorý prinesie aspoň trochu svetla do ťažkého dňa. A viete čo? Oni to vracajú. Niekedy práve títo ľudia, unavení,

chorí, v ťažkých chvíľach svojho života dokážu zlepšiť deň mne. Jedno poďakovanie navyše, jeden pohľad plný vďaky, jedna veta, ktorá vám ostane v srdci celé týždne. To nie je práca. To je poslanie. A ja som rada, že som ho našla. Táto práca ma naplňuje spôsobom, ktorý sa nedá popísať slovami. Je to pocit zmysluplnosti, ktorý nenájdete nikde inde.

Príbeh o odbere – ranné víťazstvo

Nie každý deň na oddelení prebehne hladko. Niektoré situácie vás skúšajú, odborne aj ľudsky. Jednou z tých výziev, ktorú pozná každý zdravotnícky pracovník, je odber krvi. Na papieri to znie jednoducho. V praxi je to niekedy boj.

Pamätám sa na pacienta, pri ktorom prvý pokus nevyšiel. Cítila som, ako mi rastie tlak na hrudníku, nie zo zlyhania, ale z obáv, že pacient trpí zbytočne. Vzala som si chvíľu. Zhlboka som sa nadýchla. Hmatom som našla miesto, ktoré predtým uniklo pozornosti. Ihla vošla. Krv začala tiecť. Na pacienta spomínam dodnes, aj keď možno mal isté obavy pred odberom od študentky. Ale bol práve tým, ktorý spríjemňoval situáciu svojou náladou. Ten pocit, keď sa odber podarí po dlhom hľadaní, je ťažko opísateľný. Pacient sa na mňa pozrel s úľavou a povedal: „Dievča, vy ste šikovná.“ Tá veta mi vydržala celé ráno. Možno celý deň. Lebo niekedy práve také malé víťazstvá naplňujú viac než čokoľvek iné.

Príbeh, keď nás nepočúvali, no monitor zachránil

Je ťažké hovoriť o chvíľach, keď nás, žiakov, praktikantov, dospelí nepočúvajú. Nie preto, aby sme niekomu robili hanbu. Ale preto, aby sme si všetci pripomenuli, že pozornosť nezávisí od titulu pri mene.

Nastúpila som na oddelenie a hneď mi niečo nesedelo. Pacientka ležala v posteli, nebola napojená na monitor. Upozornila som na to trikrát. Povedali mi, že to nie je nutné, že pani je stabilná, že sa nemusím obávať. Skúsila som to znova. Znova ma uistili, že všetko je v poriadku. Cítila som sa prehliadnutá, ale neustúpila som. Po čase sa predsa len rozhodli monitor pripojiť. A čísla, ktoré sa objavili na obrazovke, spôsobili, že všetci stuhli. Pulz: 38.

Tridsaťosem úderov za minútu. Číslo, ktoré hovorí samo za seba. Pacientka navonok pôsobila pokojne, no jej srdce dávalo jasný signál, že niečo nie je v poriadku. Okamžite sa zvolalo konzílium. Na oddelenie prišli lekári, začala sa rýchla diagnostika, pripravili ďalší postup. Sedela som bokom a sledovala ten ruch. A myslela som si jedno: keby sme mlčali a len poslúchali, možno by sme si ten moment vôbec nevšimli. Možno by to dopadlo inak. Nenaučila som sa z toho neveriť skúsenejším. Naučila som sa, že zdravotníctvo nie je o hierarchii. Je o pacientovi. A keď niečo cítiš, povedz to. Znova. A znova, kým ťa nepočujú.

Príbeh o zátke, ktorú nikto nevidel

Jedna situácia mi ostane v pamäti navždy a myslím na ňu zakaždým, keď si niekto povie, že maličkosti nie sú dôležité. Bol bežný deň na oddelení. Pacientka zazvonila na zvonček a položila zdanlivo obyčajnú otázku: „Sestrička, môžem močiť?“ Usmiali sme sa na seba a ja som jej pokojne vysvetlila, že má zavedený močový katéter. Moč odchádza sám, automaticky, nemusí sa ničoho báť. Odišla som. Ale po chvíli som sa vrátila, pretože niečo vo mne mi nedalo pokoj. Pani vyzerala zle. Bola bledá, malátna, takmer bez síl. Stažovala sa na silné bolesti brucha a nepríjemný tlak, ktorý nevedela ani poriadne opísať. Pohľad na zberné vrečko mi okamžite povedal, že niečo nesedí. Vrečko bolo úplne prázdne, hoci od poslednej kontroly ubehlo niekoľko hodín. Začala som prechádzať celú cestu katétra krok za krokom. Hľadala som. A tam som to uvidela. V spoji medzi katétrom a zberným vreckom bola malá zátka, taká nenápadná, že ju nebolo takmer vidno. Niekoľko ju tam zabudol. Moč nemal kam otekať a celé hodiny sa hromadil v močovom mechúre pacientky. Bez otáľania som zátku vytiahla a uvoľnila spoj. Úľava prišla takmer okamžite. Sledovala som, ako sa pacientke pomaly vracia farba do tváre, ako sa jej uvoľňuje výraz, ako sa jej vyrovnávajú dychy. A potom sa na mňa pozrela. Zrazu začala ďakovať. Ďakovala znova a znova, so slzami v očiach. Hovorila, že nevie, čo by bezo mňa robila, že to bolelo tak veľmi a ona nevedela prečo. Myslela si, že jej

bude čoraz horšie. Ďakovala mi, ako keby som jej darovala celý svet. Zvierala mi ruky, nevedela prestať. A ja som tam stála, sama sotva zadržavajúc slzy, a uvedomovala som si, čo práve prebehlo.

**Jedna maličkosť. Jedna zátka.
Jedna sekunda rozhodnutia.**

A možno práve tá sekunda zmenila všetko.

**My sa učíme od nich, ale
niekedy aj oni od nás**

Panuje predstava, že žiaci na praxi sú tí, ktorí len sledujú, zapisujú a mlčia. Nie vždy to tak je. Viackrát sa stalo, že práve my mladí, možno bez rokov skúseností, ale plní čerstvých vedomostí, sme si všimli niečo, čo ostatní prehliadli. Nie z nevšímavosti, ale z rutiny, ktorá sa po rokoch práce môže každému prihodiť.

A práve to ma naučilo dôverovať svojmu úsudku. Aj keď som „len“ žiačka. Aj keď som na oddelení najkratšie. Správny pozorovací postoj nemá nič spoločné s tým, koľko rokov máte za sebou. Nemocničné chodby majú, samozrejme, aj svoju ľahšiu tvár. Vtipky medzi sestričkami, povzbudenia pred náročnou službou, improvizovaná solidarita pri páde tácky o štvrtej ráno. Bez toho by to nešlo. Kolektív, ktorý sa drží spolu, je základ všetkého.

Záver, ktorý neznamená koniec

Tretí ročník ma nenaučil len techniky a protokoly. Naučil ma všímať si. Neprechádzať okolo. Starat' sa naozaj, nielen formálne. Dôverovať svojmu úsudku a nepodceňovať žiadnu maličkosť. Zdravotníctvo potrebuje ľudí, ktorí myslia, nie iba vykonávajú príkazy. Ľudí, ktorí prídu aj vtedy, keď nemusia. Ľudí, pre ktorých pacient nie je

číslo na izbe, ale človek s príbehom, s bolesťou, s nádejou.

A ja som rada, že som jedným z týchto ľudí. Alebo sa aspoň každý deň snažím ním byť.

**P.S. Pacienti tu nie sú pre sestry,
sestry sú tu pre pacientov.**

Autorka: žiačka 3. ročníka



Ilustrácia: Anna Kačmárová, II.B

Dojmy a skúsenosti externistov po roku štúdia

Rozhodnutie vrátiť sa do školských lavíc popri pracovných a rodinných povinnostiach si vyžaduje odvahu, odhodlanie a jasnú víziu osobného či profesijného rozvoja. Externé štúdium predstavuje pre mnohých dospelých študentov príležitosť rozšíriť si vedomosti, získať nové kompetencie a naplniť svoje dlhodobé ciele. Po prvom roku štúdia však prichádza čas na bilancovanie, zhodnotenie očakávaní a zdieľanie reálnych skúseností.

Ako hodnotia externisti svoj prvý rok? Čo ich na štúdiu najviac prekvapilo, motivovalo alebo naopak potrápilo? Aké prínosy im prinieslo do pracovného aj osobného života? V nasledujúcich riadkoch prinášame výber názorov, dojmov a skúseností študentov, ktorí sa s odstupom jedného roka obzreli za svojou cestou a otvorene zhodnotili jej doterajší priebeh. Ich pohľady môžu byť inšpiráciou pre všetkých, ktorí uvažujú o ďalšom vzdelávaní a osobnom raste.

Spracovala: Mgr. Mária Dolinská

Pocit...veľmi dobrý. Veľa som sa naučila. Len toho času na učenie keby bolo viac! 😊

Opäť sedím v lavici po 20 rokoch od maturity. Mne osobne sa v škole páči a rozhodla by som sa pre štúdium opäť. Štúdium je náročnejšie kvôli práci a rodine, o ktorú sa musím postarať. Okrem toho, že sme v triede veľmi dobrá partia, aj s učiteľmi si rozumiem. Sú chápaní, nápomocní, no zároveň od nás žiadajú maximum. Tak nakoniec – štúdium je náročné, ale pre mňa krásne a baví ma. Nie je to pre mňa iba formalita.

Prvý rok bol dosť náročný, hlavne kvôli množstvu učenia a mnohým odborným termínom. Nie je to jednoduché, ale veľa sme sa naučili. Hodnotím tento rok pozitívne.

Dojmy zo školy – za mňa – celý školský rok super, ale náročné, veľa informácií naraz. Učitelia skvelí, snažia sa nás veľa naučiť. Na praxi by som privítala naučiť sa viac potrebných výkonov. Ale musím povedať, naučili sme sa veľa. A za štúdium som vďačná.

Som rada, že som sa nevzdala napriek súkromným nepriaznivým okolnostiam, pociťujem radosť a hrdosť, že si plním svoj sen.

Vedela som, že to nebude ľahké v takom veku zasadiť znovu do školských lavíc a zosúladiť prácu, rodinu, školu, starostlivosť o rodiča a nájsť si popri tom čas na učenie. Rada sa učím nové veci a rada hltám informácie a táto oblasť a zdravotnícka škola bola stále mojou nespĺnenou túžbou. Takže rok hodnotím ako veľmi náročný a mala som už rôzne obavy a nespokojnosť zo samej seba. Každopádne, po roku to vnímam tak, že aj keď nie každá písomka vyjde a domiešam aj to, čo viem, som veľmi rada, že som tu. Spoznala som nových ľudí a mám veľa informácií o svojom zdraví, ako funguje ľudské telo z inej stránky. Ale hlavne je to obetavá práca pre iných. 😊

Na začiatku roka prevládala zvedavosť a trochu strach z cudzieho prostredia, ľudí. Strach, či to zvládnem a či to bude „pre mňa“. Teraz po roku ma to veľmi baví. Naučila som sa toho naozaj dosť oproti vedomostiam zo začiatku roka. Učenia je dosť, ale keď človek chce, dá sa to zvládnuť. Mám síce oveľa menej voľného času, ale stojí to za to a teším sa aj na budúci rok 😊.

Drahí učitelia, drahá škola! Po roku štúdia by som mala len jedno prianie – aby Vaše nasadenie a vedomosti boli vysoko prenosné aj na mňa a ja aby som nebola rezistentná voči nim. 😊

Moje pocity po roku v škole sú dosť zmiešané, niekedy mi to pripadá, ako keby sa k nám správali ako k malým deťom. Pritom sme dospelí pracujúci ľudia a to sa mi najviac nepáči. Trochu zvláštne mi pripadá čípanie príchodov ako u malých detí, ale asi je to pokyn zhora. Taktiež si myslím, že je vhodné, aby sa hneď preberali maturitné otázky a nie dostať ich pomaly na konci druhého ročníka, kedy si ich treba vypracovať a naučiť sa. Prečo sa robí také halooo okolo toho?

Čo sa týka praxe: prax by sa mohla viac týkať výkonov a nie upratovania, mám pocit, že len dezinfikujeme, robíme posteľe a výkonov je veľmi málo. Službukonajúci personál sa nie vždy správa tak, ako by mal a hlavne od mladších „sestier“ cítiť pohrdanie a využívanie. To mi je strašne proti srsti. Čo sa týka pedagógov na praxi, všetko je ok.

ZDRAVÉ CHUŤOVKY

Milí čitatelia, blíži sa leto, prázdniny a s nimi aj viac času na oddych, výlety či stretnutia s rodinou a priateľmi. Práve počas týchto horúcich dní však často zabúdame na pravidelnú a vyváženú stravu a namiesto nej siahneme po sladkostiach alebo fast foode. Zdravé chuťovky pritom môžu byť nielen výživné, ale aj chutné, pestré a rýchle na prípravu.

Prinášame vám niekoľko jednoduchých tipov, ktoré sa hodia na piknik, letné posedenie alebo len tak doma k filmu. Veríme, že vás inšpirujú pripraviť si počas letných chvíľ niečo dobré, čo dodá energiu a zároveň podporí zdravý životný štýl. Pretože aj malé zdravé rozhodnutia môžu mať veľký význam pre naše telo aj náladu.

Mgr. Michaela Rišková

Domáca granola s jogurtom – nielen na raňajky

Ak máte radi granolu, určite si doma vyskúšajte urobiť vlastnú. Je extra chrumkavá, extra chutná, prevonia celý byt a navyše si do nej môžete pridať presne to, čo máte radi. Nie je plná zbytočného cukru ako väčšina müsli z obchodu a hotová je už za pár minút. Príprava je nenáročná, suroviny si viete prispôbiť podľa vlastnej chuti a výsledok stojí za to – chrumkavý, voňavý a poctivý

základ, ktorý vás zasýti a dodá energiu.

PRÍPRAVA: 5 minút

PEČENIE: 30 minút

MNOŽSTVO: 1 plech granoly

Čo potrebujeme:

- 300 g špaldových alebo ovsených vločiek
- 100 g kešu orechov
- 50 g lieskových orechov
- 50 g plátkových mandlí
- 50 g slnečnicových semienok
- 30 g kokosových plátkov
- 1 lyžica prírodného kakaa
- 2 väčšie lyžice kokosového oleja
- 2 väčšie lyžice javorového sirupu alebo medu
- papier na pečenie

Postup:

Rúru si predhrejte na 160 °C a plech vysteľte papierom na pečenie. V mise najskôr zmiešajte suché ingrediencie – vločky, oriešky, semienka a kakao. Potom pridajte javorový sirup (med)

a kokosový olej. Všetko dôkladne premiešajte, aby sa zmes rovnomerne obalila.

Hotovú zmes rozložte na plech a vložte do rúry. Granolu pečte približne 30 minút. V polovici pečenia ju premiešajte vareškou, aby sa opiekla zo všetkých strán dozlatista. Po upečení nechajte granolu úplne vychladnúť a potom presypte do uzatvárateľnej nádoby. Najlepšie chutí s gréckym jogurtom, jemným tvarohom, čerstvým ovocím a trochou medu alebo agávového sirupu.

Základom granoly sú vločky, javorový sirup (med) a kokosový olej, ostatné záleží na vašej fantázii a preferenciách. Pridať môžete napríklad sušené ovocie, oriešky, semienka alebo napríklad rozmixované jablko či banán.

Spracované podľa knihy Kateřiny Lustigovej *My Cooking Diary* a <https://www.mycookingdiary.cz/recept/domaci-granola/>



Foto: archív autorky (z knihy *My Cooking Diary*)

Kokosová chia kaša

Kokosová chia kaša je ideálnym pokrmom pre dni, keď máte chuť na niečo sladké, krémové, osviežujúce a zároveň výživné. Jemná chuť kokosu sa dokonale spája s chia semienkami, ktoré kaši dodajú príjemnú hustotu a zasýtia na dlhý čas. Kokosová chia kaša je bohatá na vlákninu, zdravé tuky, energiu a neobsahuje zbytočný cukor. Je skvelým príkladom toho, že zdravá výživa môže byť zároveň chutná aj jednoduchá.

PRÍPRAVA: 10 minút

MNOŽ-

STVO: 2 porcie

Čo potrebujeme:

- 3 lyžice chia semienok
- 250 ml kokosového mlieka
- 1 lyžica strúhaného kokosu
- javorový sirup

• orieškové

maslo a oriešky podľa chuti

Postup:

Do hrnca nalejte kokosové mlieko, pridajte kokos, chia semienka a javorový sirup a privedte do varu. Chia semienka počas varenia začnú vytvárať gél, takže zmes po-

stupne pekne zhustne. Počas varenia pridávajte do kaše podľa chuti sirup. Ak kaša nezhustne, pridajte ešte trochu chia semienok. Na záver hotovú kašu ozdobte orieškami, semienkami a arašidovým maslom. Ak chcete, môžete pridať aj čerstvé ovocie podľa vlastného výberu.

Spracované podľa knihy Kateřiny Lustigovej *My Cooking Diary*

Foto: archív autorky (z knihy *My Cooking Diary*)

Cestoviny s kešu omáčkou

Tieto cestoviny sú skvelým dôkazom toho, že aj jednoduché rastlinné jedlo môže byť neuveriteľne krémové, sýte a plné chuti. Jemná omáčka z kešu orechov v kombinácii so sušenými a pečenými paradajkami vytvára lahodnú alternatívu ku klasickým smotanovým omáčkam. Tento recept je ideálny na rýchly obed alebo večeru, keď si chcete dopriať niečo chutné a výživné.

PRÍPRAVA: 30 minút + namočenie kešu orechov do vody

MNOŽSTVO: 4 porcie

Čo potrebujeme:

- 500 g cestovín penne
- 100 g namočených kešu orechov

- 1 väčší zemiak (cca 200 g)
- 4 väčšie sušené paradajky v oleji
- 2 stredné šalotky
- 1 väčší strúčik cesnaku
- 2 lyžičky lahôdkového droždia
- cca 100 ml zeleninového vývaru alebo vody
- 15 cherry paradajok
- hrst nasekanej petržlenovej vňate
- extra panenský olivový olej
- soľ a čerstvo mleté čierne korenie

Postup:

Hodinu až dve pred prípravou jedla namočte kešu orechy do vody, aby zmäkli, potom ich scedte. Zemiak ošúpte, nakrájajte na menšie kocky a dajte variť do osolenej vody asi na 15 minút domäkka. Po uvarení zemiaky scedte a odložte bokom.

Rúru predhrejte na 180 °C. Paradajky rozkrojte na polovice a v miske ich zmiešajte s lyžicou olivového oleja, trochu soli a korenia. Potom ich rozložte na plech vystlaný papierom na pečenie reznou stranou nahor a pečte asi 15

minút. Medzitým na panvici rozohrejte trochu olivového oleja a nechajte na ňom zmäknúť šalotku nakrájanú na kolieska. Šalotka je hotová pomerne rýchlo, stačia asi dve minúty. Následne dajte cestoviny variť do osolenej vody.

Počas pečenia paradajok a varenia cestovín vložte do mixéra mäkké kešu orechy, uvarený zemiak, sušené paradajky, pretlačený cesnak, lahôdkové droždie, trochu soli a korenia a začnite mixovať. Po chvíli pridajte lyžicu olivového oleja a potom postupne prilievajte vývar alebo vodu podľa potreby. Omáčka by mala byť polotekutá, ale nie príliš riedka, aby držala na cestovinách. Keď dosiahnete požadovanú konzistenciu, dochuťte omáčku ešte soľou, prípadne lahôdkovým droždím a korením.

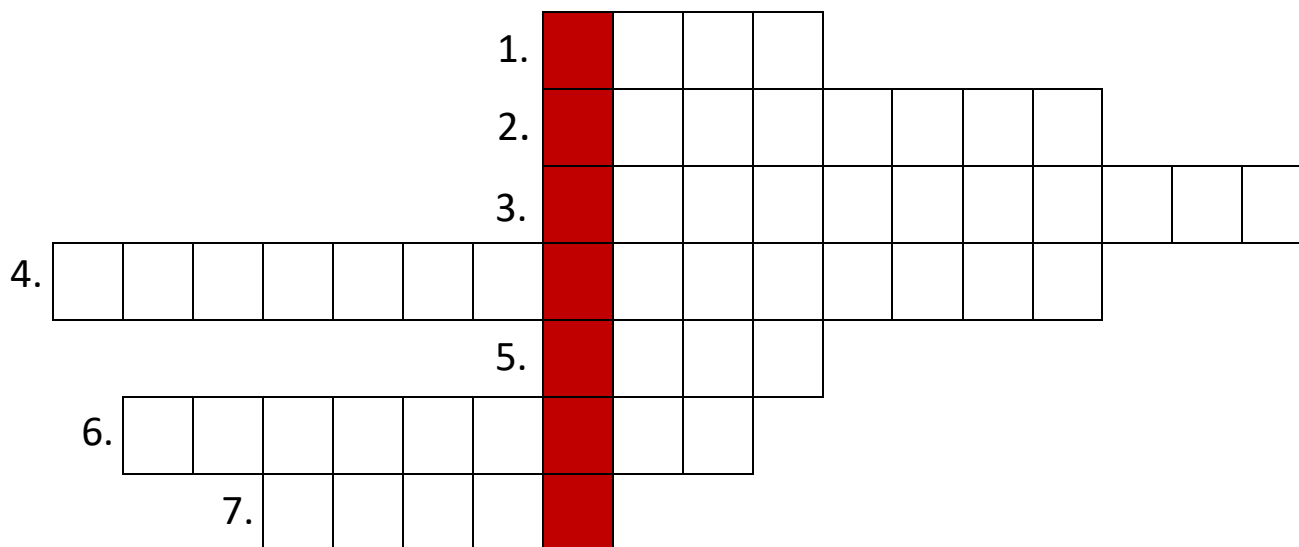
Uvarené cestoviny scedte a v hrnci ich premiešajte s hotovou omáčkou a nasekanou petržlenovou vňaťou. Nakoniec na cestoviny poukladajte pečené paradajky.

Spracované podľa knihy Kateřiny Lustigovej *My Cooking Diary*



Foto: archív autorky (z knihy *My Cooking Diary*)

Okienko po okienku pre všetkých



1. Symbol sily, krásy a zdravia. Ich zanedbanie môže spôsobiť bolesť, no ich lesk prináša sebavedomie. Sú tvrdé ako kameň, a predsa potrebujú jemnú starostlivosť.
2. Určenie ochorenia na základe príznakov a výsledkov vyšetrení. Každý zdravotník vie, aká je dôležitá. D...
3. Proces, pri ktorom sa telo po záťaži obnovuje a vracia do rovnováhy. V tomto procese obnovy ožívajú opäť telo aj myseľ.
4. Tento predmet môže byť náročný, ale praktické sestry ho zvládnu, pretože sa tu naučia všetko potrebné v oblasti starostlivosti o pacientov.
5. Cievka, ktorou tečie krv k srdcu (po latinsky).
6. Miesto, kde sa starajú o chorých, zranených a tých, ktorí potrebujú lekársku pomoc.
7. Sval, ktorý nikdy nespí, bije v rytme života a symbolizuje silu aj cit.

Hádanky pre našich zubných asistentov (a nielen pre nich)

- 1) Tvrdšia než kosť, ako sklo lesklá,
na korunkách zubov miesto si našla.
- 2) V ústach bolí, páli, zubár vrták zobral,
aby ho zo zuba vyhnal.
- 3) Som mäkká, no silná – zuby hladkám každý deň,
ak ma nepoužívaš, kaz ti dá darček hneď.
- 4) Mám korunku, ale nie som kráľ.
Mám koreň, ale nie som strom.

Zaujímavosti o ľudskom tele

- I. Nervové bunky môžu „ubehnúť“ 120 metrov za sekundu.
- II. Mozog je tvorený z 80 % vodou.
- III. Sedem percent ľudskej váhy tvorí krv.
- IV. Darovaním pol litra krvi môžu byť zachránené 4 ľudské životy.
- V. Každú hodinu musí byť v ľudskom tele nahradená jedna miliarda buniek.
- VI. Ľudské telo je tvorené zo 70 % vodou.
- VII. Mozog je v noci aktívnejší a lepšie pracuje.
- VIII. Srdce váži menej ako pol kilogramu.
- IX. Najviac infarktov nastáva medzi 8. a 9. hodinou ráno.
- X. Ľudské oko dokáže rozoznať 500 odtieňov šedej farby.

PRVÁ POMOC PRE NUDU

Odpovede na kuriózne otázky

Ako sa dostanú farebné prúžky do zubnej pasty?

Do tuby sa vstreknú obe farby pasty bežným spôsobom. Vnútri tuby je ale lievikovitá trubička s malými dierkami, ktorá z farebnej pasty tvorí prúžky až v momente jej vytlačenia. Patent je starý už 50 rokov.

Prečo ochorieme spravidla cez víkend?

V strese, teda v práci, je náš obranný systém aktívny. Aby telo stres zvládlo, potlačí symptómy ochorenia, ale nezničí ich. Keď napätie pominie, zvoľní i náš obranný systém, a preto môžu vírusy a baktérie zaútočiť v plnej sile.

Naozaj spôsobuje „pukanie“ kĺbov na prstoch ich poškodenie?

Zvuk je spôsobený bublinou dusíkatého plynu v kĺbovom spoji.

Keď sa stlačí, praskne. Neexistuje ale jediný dôkaz, že by „pukanie“ spôsobovalo artritídu. Jeden lekár v USA zašiel dokonca tak ďaleko, že kĺby na jednej ruke neustále pukal a na druhej nie.

Žiadny rozdiel medzi rukami nespozoroval ani po 50 rokoch.

KVÍZ pre všetkých 🤖

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1.) Ktorý orgán filtruje krv a tvorí moč?
A. obličky
B. pečeň
C. žalúdok
D. pankreas | A. glia
B. neurón
C. synapsa
D. axón | C. nedostatok hemoglobínu/erytrocytov
D. zápal mozgu | 10.) Aký je univerzálny darca?
A. AB+
B. A+
C. B-
D. 0- |
| 2.) Aký je hlavný dýchací sval?
A. medzirebrové svaly
B. bedrový sval
C. bránica
D. trapéz | 5.) Ktorá žľaza produkuje inzulín?
A. hypofýza
B. štítna žľaza
C. pankreas
D. nadobličky | 8.) Ako sa nazýva dlhodobý zvýšený krvný tlak?
A. hypertenzia
B. hypotenzia
C. tachykardia
D. bradykardia | 11.) Ako sa nazýva proces spracovania potravy?
A. difúzia
B. resorpcia
C. trávenie
D. ventilácia |
| 3.) Ktorý vitamín je vytváraný slnečným žiarením?
A. vitamín A
B. vitamín C
C. vitamín B
D. vitamín D | 6.) Aký orgán je najväčší v ľudskom tele?
A. pečeň
B. koža
C. pľúca
D. svaly | 9.) Čo znamená DNA?
A. deoxyribonukleová kyselina
B. nukleová kyselina dusíková
C. ribonukleová kyselina
D. dermálne nukleotidové aminokyseliny | 12.) Čo znamená pojem homeostáza?
A. zápalová reakcia
B. udržiavanie vnútornej rovnováhy
C. choroba krvi
D. zmenšenie orgánu |
| 4.) Základná jednotka nervovej sústavy je? | 7.) Čo znamená pojem anémia?
A. zvýšenú hladinu cukru
B. poškodenie pečene | | |

Autorky: Sarah Vasková, 1.E, Vanesa Hurajtová, 1.E, Viktória Bilá, II.E

NAŠI ŽIACI S OSOBNOSŤAMI SR

Stretnutie s prezidentom SR
pri návšteve parlamentu v júni



Stretnutie s poslancom
Národnej rady SR



Ukončenie šk. roka s predsedom PSK



Koordinátorka školského časopisu VITA

Mgr. Erika Višňovská

Pedagogická spolupráca

PhDr. Dana Stachurová, PhD.

Mgr. Lucia Kaščáková

Mgr. Ivana Jusková

Mgr. Mária Dolinská

Mgr. Peter Kilian

Jazyková úprava

Mgr. Erika Višňovská

Grafická úprava

Mgr. Anna Chovancová

Konečná úprava

Mgr. Marián Fedorko, PhD.

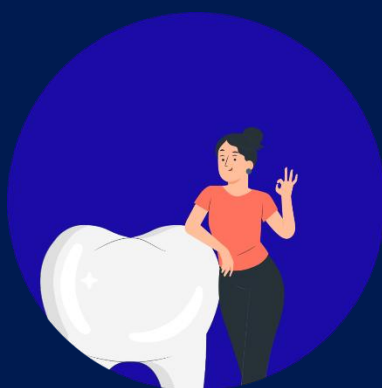
Autori príspevkov: Mgr. Mária Dolinská, PhDr. Radoslav Grega, Mgr. Ivana Jusková, Mgr. Michaela Rišková, PhDr. Dana Stachurová, PhD., Mgr. Erika Višňovská, Vanesa Hurajtová (I.E), Sarah Vasková (I.E), Nikola Ligmajerová (II.B), Laura Hrabčáková (II.C), Sofia Jakšová (II.C), Viktória Bilá (II.E), Dominika Javorská (III.A), Kristína Kičurová (III.A), Laura Lechová (III.B), Oliver Miško (III.C), Viktória Bykarová (III.D), Eliška Mičková (III.D), Nina Solarová (III.D), Laura Récka (IV.A),

Autori fotografií: archív časopisu VITA, žiaci a zamestnanci školy

Študijné odbory



Praktická sestra



Zubný asistent
Zubná asistentka



Masér / Masérka

Učebné odbory



Sanitár / Sanitárka