

TEPL MĚŘ

STUDENTSKÝ ČASOPIS **STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY**
A VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLY ZDRAVOTNICKÉ
VSETÍN



**SZŠ
VSETÍN**

**70 LET OD
ZALOŽENÍ
ŠKOLY**

**KARCINOM
PRSU
PREVENCE**

Pure Safety

*První dny
v nemocnici
očima
studentů 3.
ročníku*

70 LET VÝROČÍ ZALOŽENÍ

ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY VE VSETÍNĚ

SOŇA STIBOROVÁ

V letošním roce si připomínáme 70. výročí od vzniku Střední zdravotnické školy ve Vsetíně. Psal se rok 1951, když byla původně Rodinná škola přetransformována na Vyšší sociálně zdravotní školu a sídlila v budově bývalého chudobince na ulici Jabloňová (viz níže).

Oslavy 70. výročí, původně plánované na letošní školní rok, musely být kvůli hygienickým omezením spojeným s pandemií onemocnění Covid-19 zrušeny. V současné době pevně věříme, že budeme moci zahájit přípravy na nový termín oslav, které bychom rádi uskutečnili na jaře 2022.

Pevně věřím, že nastane doba, kdy povolání zdravotní sestry bude opět na vrcholu žebříčku prestižních povolání, kdy svou uniformu budeme nosit s hrdostí tomuto povolání vlastní. V poslední době si o to víc vážím sestřiček, které svou práci vykonávají i přesto, že vědí, že ta dávná staletími nesená prestiž již není to, co bývala.

V nynějším čísle Teploměru zavzpomínáme na počátky vzdělávání zdravotních sester ve Vsetíně a přeneseme se v čase nad vzpomínkami našich kolegyní na studijní léta a začátky jejich profesní kariéry. Dáma s lampou – tak se říkalo Florence Nightingalové podle jejího hesla, že ošetrovatelská péče trvá dnem i nocí bez přestání. Přeji Vám milí studenti, abyste svou práci dělali s láskou a nasazením dnem i nocí.



Budova Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Vsetín

ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA

Oldřich Zemek
1966

Na zelené stráni stojí škola bílá,
řadami svých oken do města se dívá.
Proč je nám tak vzácná? Proč je nám
tak milá?
Učí chránit život, když se připozdívá.



Budova SZŠ v ulici Jabloňová



ODZNAKY

Odznak zdravotní sestry patří mezi nejvýznamnější symboly sesterské profese. Vzhled odznaku stejně jako oděv procházel mnohými změnami.



Odznak prvních diplomovaných sester

Od konce války začaly sestry používat nový odznak s kahanem a domicilem zdravotnické školy, kterou daná zdravotní sestra absolvovala. Po únoru 1948 prošly odznaky obměnou. Ve středu byla zkratka SZP a nad ní pěticipá hvězda.



Po roce 1989 se na odznak vrací opět kahan ve zlatém provedení na modrém podkladu. Odznak byl bíle orámovaný a nápis zněl: „Diplomovaná sestra / zdraví pro všechny“. Tento odznak nosí sestry s občasnými obměnami až do současnosti.



S rozvojem dalšího vzdělávání vznikají nové odznaky dle typu ukončení studia.

Zdroj: <http://jihoceskasestricka.cz/DOK/vznik-a-vyvoj-os-uniforem.pdf>

Historie vzdělávání zdravotních sester ve Vsetíně

KLÁRA KOCIÁNOVÁ (Absolventka VOŠZ Vsetín 2017)

Počátek a vývoj zdravotnického školství v našem městě úzce souvisí s provozem vsetínské nemocnice, která zde již léta fungovala, a s nároky na nelékařský zdravotnický personál. Významným mezníkem se stává školní rok **1951**. V tomto roce byla ministerstvem zdravotnictví založena **VYŠŠÍ SOCIÁLNĚ ZDRAVOTNÍ ŠKOLA** v budově bývalého chudobince na ulici Jabloňová. Na nově otevřenou zdravotnickou školu nastoupilo do 1. ročníku 37 studentek. Maturitní zkoušku absolvovalo 26 studentek. Studium bylo tříleté, ale zato velmi náročné. Vyučovalo se 6 dnů v týdnu a často až do pozdních hodin. Ve školním roce 1951/52 byl také zřízen žákovský domov ve vsetínském zámku. Ředitelkou v té době byla Marie Landlová.

V roce 1955 byla Vyšší zdravotní škola zrušena a zavedena **STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA VSETÍN** a původně tříleté studium oboru zdravotní sestry bylo **prodlouženo na čtyři roky**. Tímto opatřením se odstranilo přetížení žákyň a mohlo být více hodin věnováno praktickému vyučování.

Od roku 1960 byla ředitelkou školy Dr. Marie Robenková, která působila na postě ředitelky školy do roku 1972. Od této doby pak byla zdravotnická škola vedena Mgr. Oldřichem Ondřejníkem.

Ve školním roce 1962/63 byl zaveden obor **DĚTSKÁ SESTRA**. Z důvodu nedostatku učeben byla výuka realizována taktéž na Horní škole, v sále hvězdárny, na učňovské škole a v roce 1965 započala přístavba stávající školy na Jabloňové ulici, která byla slavnostně otevřena 17. února 1967.



První absolventky, které studovaly v letech 1951-1954



Praktická maturitní zkouška (zdroj Státní okr. archiv)

Významným mezníkem se stává rok **1987**, kdy došlo k přestěhování školy z Horního města do budovy na náměstí Svobody, blíže k nemocnici a nádražím, kde sídlí zdravotnická škola dodnes. V této době byl ředitelem školy **Mgr. Jiří Baron** (1980-1992), který se zasloužil o získání finančních prostředků na rozsáhlou rekonstrukci nových prostor školy. Slavnostní zahájení školního roku v nové budově se odehrálo 9. září 1987, kdy se zároveň začíná psát novodobá historie školy.



Budova SZŠ na Náměstí Osvobození (zdroj Státní okresní archiv)

Od roku 1992 byl ředitelem školy **PaedDr. Jan Vymětal**. Po dlouhých přípravách byla 1. září 1996 zahájena výuka také na **VYŠŠÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLE v oboru „Diplomovaná zdravotní sestra“** v prezenční i distanční formě s novým názvem školy: **STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ VSETÍN**. Studium je určeno absolventům středních škol s maturitou a končí absolutoriem.



Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Vsetín v roce 2020

Ve školním roce 2011/2012 byl otevřen nový tříletý obor „Ošetřovatel“ a v následujícím roce 1. července 2013 se Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická sloučila s Masarykovým gymnáziem Vsetín a došlo ke změně názvu školy na **MASARYKOVO GYMNÁZIUM, STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ VSETÍN**. Ředitelem sloučených škol se stal **Mgr. Dalibor Sedláček** a od školního roku 2018/19 jej ve funkci vystřídal ředitel školy **Mgr. Martin Metelka**.

Jak na školní léta vzpomínají absolventky střední zdravotnické školy?



Vsetínská nemocnice (zdroj: Vsetín v obrazech)

PANÍ A. T.

(Studovala tříletou zdravotnickou školu, v letech 1953-1956)

Někdy to bylo strašné, já vám řeknu, že kdysi na porodním mě strčila porodní babka podnos plný injekcí, ať je jdu popíchat a já zdaleka neměla odučenou celou aplikaci svalových injekcí, penicilin spočítat, jednotky, to teda bylo. Já jsem se jí to snažila vysvětlit a ona mi povídá: „Jsi studentka, tak běž a dej si pozor.“ ... dodneška mám husí kůži, když si na to vzpomenu. Už jsem předtím viděla, jak to sestra dělá. Nebyla to úplně moje první praxe, naštěstí jsem byla natolik zodpovědná, že jsem si ty jednotky uměla spočítat.



Už jsem předtím viděla, jak to sestra dělá. Nebyla to úplně moje první praxe, naštěstí jsem byla natolik zodpovědná, že jsem si ty jednotky uměla spočítat.

Žákyně maturitního ročníku r. 1956
(zdroj Státní okr. Archiv)

Píchla jsem pacientovi morfium, když mě poslali ho píchnout a já, protože si strašně naříkal, tak jsem myslela, že to patří právě jemu a ono to patřilo druhému, co byl vedle, co nenaříkal. Přišlo se na to během půl hodiny. Byla jsem si jistá, že je to ten správný pacient, ani jsem se neptala na jméno. Dostala se ke mně pouze informace, že mám jít píchnout morfin na jedničku. Já jsem do té nemocnice chtěla volat, ale tenkrát byl jeden telefon v dědině, takže než já bych se k němu dostala. Já jsem tam ráno běžela. Tak ten pán, co naříkal, se z toho vyspal a ten, co to morfium nedostal, tak dostal samozřejmě potom. Já jsem měla tenkrát kvůli tomu trojku z praxe na vysvědčení. Řeknu vám, že je to zážitek neskutečný...já jsem byla tehdy vyvedená strašně z míry. Nakonec mi z toho musela pomoci učitelka, co mě měla na starost, protože jsem to tehdy chtěla úplně vzdát.

Možnost uplatnění po škole byla taková, že ze školy posílali na Krajský úřad seznam předpokládaných absolventek, to šlo přes kraj a vrátily se tzv. umístěnky. Každá z nás dostala umístěnkou. Sice se nás ptali, kam bychom chtěly a já jsem chtěla tenkrát s holkama do Uherského Hradiště. Ale dostala jsem umístěnkou na Vsetín a nastoupila jsem na internu. Pak jsem byla na chirurgii a na operačním sále. A potom bylo další vzdělávání podle toho, kde člověk pracoval. Pořádaly se různé kvalifikační kurzy třeba na porodní asistentku, sálové sestry si mohly udělat takovou jakoby atestaci. Ještě jsem krátce pracovala v dětském středisku a pak na sále na ušním, nosním a krčním oddělení v Olomouci a v roce 1963 jsem se vrátila na zdravotnickou školu jako učitelka.

Byl rok 1953, po válce. Tehdy průmysl stahoval všechny mladé lidi. Třeba byli lidi, kteří měli doma hospodářství, a ty děvka nesměly zůstat doma. Ale byl rozvinutý systém vzdělávání, byly večerní školy. Mohla jsem jít dělat do fabriky k mašině. Tenkrát musely odejít řádové sestry z nemocnice a naráz zůstaly nemocnice bez personálu. Na každém oddělení zůstaly tak dvě sestry, takže byly velké náborové a mě ten nábor zastihl v deváté třídě. Docela mě to zaujalo, tak jsem to s rodiči probrala a rodiče mi dovolili, abych na té škole studovala. Přestože jsem byla ze sedmi dětí nejstarší a potřebovali, abych už šla vydělávat.



Dostala jsem úkol těžký napsat něco o škole, ale jestli něco složím, záleží jen v náhodě.

Školní život

DAGMAR TOVARYŠOVÁ

První ročník na to vyzrál, musím tiše povědět, protože budou mít školu, školu hezkou jako květ.

Žákyně se načekaly, nachodily sem a tam, ale co vám budu říkat, není vůbec žádný klam.

Hned po prvním zazvonění rozlehne se hluk a křik, to se každá ze žákyněk musí rychle ohodit a už spěchat na učňovku, na hvězdárnu nahoru – co se nohou navláčily po vsetínském výmolu.

A z hvězdárny zase rychle na češtinu do školy, některé si přece musí dopsat ještě úkoly. Převléknout se, obléct pláště a zase do lavic a každá si v duchu myslí: Kéž by bylo času víc!

Teď tu máme školu novou, hezkou, čistou, moderní. Co si můžem přát více, snad jen ať v ní nikdy více tolik času nechybí.

A tak si ji opatrujte! vždyť tu nejste jenom vy, po vás tady budou druzí, ti nebudou dobrodruzi, nebudou žít jako my.





Účast VZŠ Vsetín na 1. máje ve školním roce 1953-54

PANÍ E.C.

(studovala v letech 1978-1982)

Pracovní oděv jsme nosily klasický sesterský, takový ten, co znáte ze starých filmů. Byly to modré šaty, zástěra, která se zapínala do kříže a bílý čepec. Měli jsme jednu velice přísnou, ale skvělou paní učitelku. Byla to Lenka Dobšová, ta nás teda každý den ráno zkontrolovala, když jsme na té praxi byly. První věc byla, že se nám paní učitelka takhle koukla s vnitřní strany na ruce a pokud nám přečnívaly nehty, tak bylo zle. O tom, že byste byla namalovaná, no o tom žádná, to nesnesla ani v teoretické výuce. Potom jsme musely mít ten čepec nasazen tak, že já, která jsem nosila celý život krátké vlasy, jsem si tyto vlasy spínala tady sponkami a na to jsem si musela připlácnout ten čepec. Moc nám to slušelo, vypadaly jsme jak jeptišky. A ještě jsme se musely ohnout a nesměly nám přes ty šaty vidět podkolenní jamky. To byl takový docela striktní požadavek, měly jsme to přísné, ale měla jsem ten čepec prapodivně ráda, patřilo to k jakési stavovské cti, že ten čepec můžu konečně nosit, protože jsem vždy chtěla být zdravotní sestra.

Jinak mám spoustu pěkných zážitků. Třeba na jednu z nočních směn mi ujel autobus, tak jsem šla pěšky z Jablunky do Vsetína a podobně. Většinou nás měli pacienti hrozně rádi, protože jsme se jim hodně věnovali. V Jablunce byla armáda, byly tam kasárny, kde byli vojáci, a když onemocněli, tak je odvezli do nemocnice na Vsetín, tak tam jsme se o ně hrozně rády staraly. Jednoho s apendixem si vzpomínám, ten se mi líbil, takže i takové veselé okamžiky. Určitě to bylo vždy vzrušující a strašně rády jsme chodily na praxi. Měly jsme to fakt rády...

Pamatuju si, jak jsme chodily s paní učitelkou odebírat krev. To šel konvoj a vše toho konvoje šla taková ta šťastná, která momentálně odebírala. To vy si nemůžete pamatovat, tehdy byly ještě jehly v Petryho misce vyskládány do vějíře a v podstatě jsme si ty injekce sestavily. Vzaly jsme si tělo stříkačky, zasunuly jsme si píst, pomocí peánu jsme nasadily jehlu. Když byla potom akce skončena, tak jsme ty jehly prošťuchovaly mandrénem a čistily kartáčkem a znovu sterilizovaly, takže to byla opravdu taková doba dřevní.



Absolventky SZŠ Vsetín

Zdroj: Kociánová, K., Historie vzdělávání zdravotních sester ve Vsetíně: AP VOŠZ Vsetín, 2017

Paní M. V.

(studovala v letech 1964-1968)

Vzpomínám, že přestávky ani moc nebyly. Tak 10 minut, podle práce na oddělení, když byl čas. Musely jsme se zúčastnit těch různých zákroku a vizita, takže až byl čas. Vždy jsme se střídaly, nikdy jsme nešly všechny.

Vlasy jsme musely mít úplně vyčesané a na tom posazený čepec. Škrobilo se to rýžovým škrobem a to byl hotový horor se to naučit. Muselo se to vyvařit, potom se musel udělat ten rýžový škrob, ten se koupil, ve vodě se rozdělal, musely jsme to namočit a úplně mokrý ten čepec žehlit. Bylo to nepříjemné, když jste tam daly moc toho škrobu, tak se to lepilo a když se tam dalo málo toho škrobu, tak to zase nedrželo a nedalo se to tvarovat. Nebo se stalo, že ta žehlička to trošku připálila, tak to bylo více do hněda, takže byl zase průšvih. A pro nás holky, co jsme byly na intru to byl problém, protože v prvním ročníku se chodilo ještě každou sobotu do školy a do práce, takže jsme jezdily domů jen na neděli. Ve druhém a třetím ročníku se to střídalo, takže jedna sobota byla volná a druhá pracovní. Přijely jsme na večer domů a teďka honem jsme musely s maminkama vařit, prát, žehlit, protože už v neděli večer jsme jely znovu na intr. Ty čepce jsme si srolovaly a vozily jsme je v roličkách, protože jinak by se to umačkalo.

**Paní A. S.**

Vzpomínám si, jak jsem poprvé domů přinesla ze školy sesterskou uniformu. Byly to modré šaty a bílá zástěra. Maminka mi ji vyprala a pak jsme ji s téměř posvátnou úctou žehlily, aby byla perfektně rovná, bez záhybů. Pak jsme přišly jako žákyňky poprvé na internu a na jednom pokoji bylo deset lůžek s nemocnými. Byly jsme z toho v šoku, ale mělo to své výhody, protože jsme tak na jednom pokoji mohly být zpočátku čtyři žákyňky. Dodnes, když vidím ve Vsetíně „starou internu“, tak se vracím v čase zpět do dob nemocnice na kraji města. Mám tu starou budovu ráda. Vyvolává ve mně pocity nostalgie a vzpomínky na maturitu.

ROZHOVOR

Můj život s rakovinou prsu

SOŇA HADAŠOVÁ

Byl krásný podzimní den a manžel měl zrovna narozeniny. Po náročnějším, ale vydařeném dni, který jsme strávili s dětmi, jsem uspala tříletého syna, nakojila miminko a šla si dát zaslouženou vanu. To byl relax!

Až do chvíle, kdy jsem si prohmátla prsa. Něco tam mám! Ale v klidu, žádná panika, vždyť kojím, je to určitě jen zatvrdlina. Jenže... tohle je trochu jiné, nedá se to rozmasírovat! Do hlavy mi vplula myšlenka na mou babičku, která před pár lety zemřela na rakovinu prsu. Přestože jsem plně kojila, zašla jsem na druhý den ke gynekologovi.

A tím to martýrium začalo. Ale vždyť jsem mladá! Tohle přece ještě nemám zažít! Nedá se nic dělat, pokud se chci uzdravit, musím to vydržet. Mám malé děti, tak nemám ani čas myslet na hlouposti. Prostě to bude dobré!

Rok a půl poté jsem byla více méně vyléčená, samozřejmě ještě v zajišťovací léčbě s častějšími kontrolami. Život se vrátil na chvíli do normálu a já po rodičovské nastoupila do práce. Po 7 letech na mateřské to byla velká změna.

Přišel červen, dětem se blížily prázdniny, všichni jsme se na ně těšili. Obvyklá pravidelná onko kontrola, které se už jen tak nezbavím. Cítila jsem se dobře a chtěla ji mít rychle za sebou. Pohmatem vše dobré, ještě se vezme krev...no, kdy máte jít na kontrolní ultrazvuk, ptá se lékař? V září. Víte, chtěl bych Vás za měsíc znovu vidět, máte lehce zvýšený jeden parametr v krvi, což ale nemusí nic znamenat, zkuste si zajít na ten ultrazvuk dříve... Dobře pane doktore, po dovolené se uvidíme! Proč mě pořád ty blikající kontrolko v hlavě obtěžuješ! No, dobře. Poslechnu Tě, zkusím si zařídit ten ultrazvuk co nejdříve, ať mám pak na té dovolené klid! Ale vážně se mi nechce nic řešit.

K velkému překvapení lékařů i mému se rakovina vrátila. Od té chvíle pak věci nabraly rychlý spád.

Brala jsi v době před nemocí všechna preventivní opatření (např. samovyšetření prsu, apod.) vážně nebo to "šlo jen tak kolem tebe"?

V letech před mateřstvím jsem samovyšetření prsou neprováděla. Nevěděla jsem moc jak na to a nepřípadlo mi to pro mě tehdy aktuální. Po smrti mé babičky na rakovinu prsu se ale vše změnilo. Bohužel jí diagnostikovali nádor příliš pozdě, protože od mládí mívala v prsou nezhoubné cysty, ale bála se biopsie a nechtěla chodit na preventivní prohlídky na mamograf.

Po této zkušenosti jsem si vyhledala na internetu, jak se prsa samovyšetřují, a snažila jsem se pak pravidelně prohlížet. V době kojení jsem si pak prsa prohmatávala častěji i kvůli mléčným zatvrdlinkám.

Jak jsi snášela léčbu? Co pro tebe bylo nejtěžší?

Poprvé jsem snášela léčbu velmi dobře. Z operace jsem se regenerovala docela rychle, chemoterapie byla krátká, biologická léčba bez výrazných vedlejších účinků. Tehdy jsem



neměla ani čas přemýšlet nad hloupostmi, protože jsem měla malinké děti, takže jsem veškerou energii a pozornost upínala na ně, a hlavně si zachovávala pozitivní mysl a věřila ve vše dobré. Asi nejtěžší, ale nejdůležitější bylo, si to srovnat a nastavit správně v hlavě. Samozřejmě mě napadaly různorodé otázky. Proč se to vrátilo? Co jsem udělala špatně? Jaké to mělo příčiny, když genetika říká v pořádku?... Není třeba se těmito myšlenkami dlouho zaobírat. Asi je potřeba něco změnit. Zvrátit hektický životní styl dnešní doby a více se uklidnit? Možná. Každý, kdo prochází nějakou nemocí může tušit podvědomě příčinu. Já věřím v medicínu 21. století, pozitivní mysl, zlepšení životního stylu a taky v tu štěstěnu, ať už přichází odkudkoliv. Cesta bude teď svízelnější a delší než poprvé, ale je moje a já věřím v lepší zítřky.

Byli lékař a sestra empatičtí, když sdělovali diagnózu?

Lékaři byli empatičtí při sdělování diagnózy, ale vzhledem k tomu, že jsem vždy po biopsii tušila, že to nebude dobré, nejhorší bylo to čekání na výsledky. Vlastně po stanovení diagnózy se mi paradoxně ulevilo a já už se poté přepnula do „bojového“ léčebného režimu.

Chtěla bych poděkovat celému onkologickému oddělení v čele s bývalým primářem Janáčkem ve Vsetíně, ve spolupráci s týmem patologie pana primáře Mičulky a lékařkám i sestřičkám Mammocentra Vsetín, všem lékařům, sestřičkám i zákyňkám na Vsetínské chirurgii a v neposlední řadě panu doktoru Grunovi a jeho týmu na poliklinice i nemocnici AGEL v Novém Jičíně. A budu se těšit na naše studenty, ať už z gymnázia nebo zdravotnické školy, kteří posílí týmy zdravotníků, protože jak vidím z vlastní zkušenosti, je a bude jich ještě více potřeba.

Jaká byla reakce okolí? Překvapilo tě něco?

Poprvé mé okolí samo nic nepoznalo, jen když jsem to sdělila já. Podruhé už je to na mně viditelné a ze začátku mi dělal problém udělat ten první krok a „odtajnit se“. Rozhodla jsem se, že nebudu nosit paruku, ale šátky a nebudu nemoc skrývat. I mladý člověk může onemocnět rakovinou a třeba to někomu pomůže se zamyslet nad prevencí, pokud ji ještě neprovozuje. A co se týká reakce okolí? Vesměs zaznamenávám pozitivní reakce, že mi lidi fandí, a negativní asi filtruji, protože ty nevnímám nebo si nepřipouštím.

Jistě máš velkou oporu v rodině, manželovi. Jsi velká bojovnice a úžasně optimistická. Co ti pomáhá si optimismus udržet?

Ano, oporu mám v manželovi a celé rodině obrovskou, díky Bohu, protože vím, že ne každý to má stejně. A co mi pomáhá udržet optimismus? Kromě skvělého rodinného zázemí je to určitě víra, komunikace a podpora přátel, četba knih, a hlavně miluji procházky v přírodě a pohyb na čerstvém vzduchu, když se mi udělá dobře. Na to se těším vždy nejmíc, ale poslední dobou se mi bohužel vlivem aktuálních nemocí tato radost vzdaluje. Ale jak už jsem před chvílí řekla, já věřím v lepší zítřky :o)



www.svetzeny.cz/zdravi/mesic-boje-proti-rakovine

Je něco, co bys chtěla vzkázat ostatním ženám?

Doba je rychlá, plná stresu a vypětí. Zkuste zvolnit, naučte se mentálně odpočívat a kvalitně spát. Ale nemrhejte svým drahocenným časem a buďte aktivní. Omezte sociální sítě a buďte více na čerstvém vzduchu. Možná přehodnoťte svůj jídelníček a životní styl. Pečujte o sebe a nepodceňujte prevenci, nic neodkládejte! Zdraví je jen jedno, a to máte ve svých rukou. Toto píšu proto, že jsem výše zmíněné nedodržovala a věřím, že se to dá změnit.

... Teď tu sedím u počítače a poprvé o tom píši veřejně. Je říjen, měsíc na podporu prevence proti rakovině prsu. Tak asi je čas se podělit se svým příběhem, třeba někomu mé zkušenosti budou užitečné, třeba někomu usnadní rozhodování, zda jít na preventivní kontrolu, nebo ne, třeba si aspoň jedna z vás začne provádět samovyšetření prsu. Moc vám přeji, ať jste všichni zdraví. A uvědomte si, že to naše zdraví závisí hlavně na nás.

Moc vás zdraví Soňa Hadašová

Karcinom prsu

STUDENTI 2. ROČNÍKU

Karcinom prsu je po jiných kožních nádorech nejčastějším zhoubným novotvarem u žen. V recentním období je v ČR každý rok nově diagnostikováno přibližně 7 200 žen s tímto onemocněním a přibližně 1 600 žen na něj zemře. (*Národní onkologický registr*)

Jaké jsou příčiny vzniku karcinomu prsu?

Lehce zvýšené riziko je u žen, které začaly **menstruovat velmi brzy** (cca 12 let věku), menstruaci ukončily v **pozdějším věku** (cca 55 let věku), případně dlouhodobě užívají **hormonální substituci**. Dalším rizikovým faktorem je věk – nejvíce ohrožené jsou ženy **starší 40 let**. Mírně zvýšené riziko výskytu je také u žen, které absolvovaly **hormonální stimulaci** kvůli umělému oplodnění. Rizikovými faktory jsou však i **obezita, alkoholismus a nezdravý životní styl**.



www.mamahelp.cz

Jaké jsou příznaky rakoviny prsu?

V počátečních stádiích nádor nijak nebolí ani nevykazuje žádné zjevné příznaky, tudíž může být snadno přehlédnut. Včasná diagnóza je stěžejní a značně zvyšuje šanci na úspěšné vyléčení. Je-li nádor odhalen pozdě, může rozšířit své zhoubné buňky i do vzdálenějších orgánů (metastázovat).

Mezi nejčastější pozorovatelné příznaky rakoviny prsu patří:

- **Bulka v prsu** – jakákoliv (většinou nebolestivá) bulka či tvrdý útvar v prsu.
- **Viditelné změny na prsu** – změna tvaru nebo velikosti prsu.
- **Výtok z bradavky** – zejména pak krvavý výtok či dlouhodobé mokvání bradavky.
- **Změny na bradavce** – různé deformace nebo vtahování bradavky.
- **Změny na kůži** – vtažení, podráždění či zarudnutí, různé změny barvy kůže.
- **Bolestivost** – a to u bradavky, její části, případně u celého prsu.
- **Otok** – projevuje se většinou otokem celého prsu.
- **Změny v podpaží** – může se objevit zduření, případně bulka v podpaží.

<https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/rakovina-prsu-priznaky-priciny-a-lecba/>

SAMOVYŠETŘENÍ PRSU

ALICE KREMELOVÁ, 3. ZB

Zhoubný nádor prsu je nejčastějším zhoubným nádorovým onemocněním žen v ČR.

Díky pravidelnému vyšetření žen a moderním léčebným možnostem se počet úmrtí snižuje.

Při studiu odborných článků s touto tematikou jsem se dozvěděla zajímavé informace, např. že při vyšetření se vyšetřuje pravý prs levou rukou a naopak, dále pak různé příznaky apod. Moc se mi líbí, jakým způsobem jsou udělané stránky **ruce na prsa** a projekt **#prsakoule**.

Dám vám pár rad, se kterými samovyšetření zvládne každá žena:

1. Vyšetři se pravidelně

- nejlepší to je 5. až 10. den od začátku menstruace, pokud menstruaci nemáš, stanov si jeden stejný den v měsíci
- vyšetřuj se sama! – ty sama znáš svoje prsa nejlépe

2. Kukni do zrcadla

- zvedni ruce nad hlavu a všímej si změny velikosti, tvaru prsu a bradavky, výtoku z bradavky, změn na kůži prsu
- varovat by tě měla:

- změna **vzhledu pokožky** (pomerančová kůže, tvorba žil, vtažení)
- změna na **bradavce** (vyrážka, zarudnutí okolo bradavky, vpáčená bradavka)
- zesílení tkáně** (bulka v prsu nebo podpaží, zesílení prsní tkáně)

3. Sáhni si na ně

- ideální je vyšetřovat vleže, kdy všemi 3 prsty naplocho, krouživými pohyby prohmatáš celý prst (nejprve povrchově a pak hloubkově) – všímej si nerovností na povrchu prsou i uvnitř nich.
- nezapomeň takto vyšetřit hrudník od klíční kosti až po podpaží až k podprsenkové rýze
- na závěr vezmi prsa do dlaní a promni je, aby ses ujistila, že jsi na nic nezapomněla

4. Vyšetřuj vždy opačnou rukou

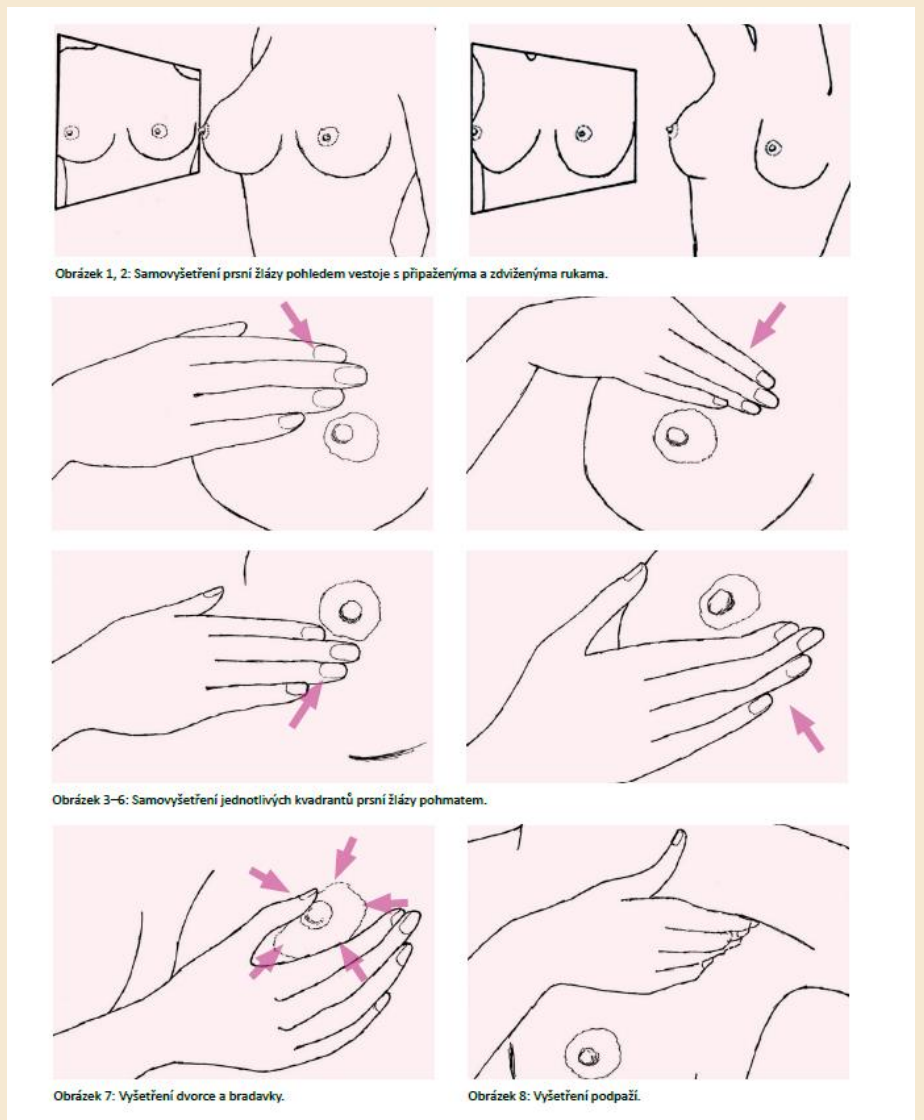
- levý prs pravou rukou a pravý prs levou rukou

5. Nenahmatala sis nic, nebo nevidíš žádnou změnu?

- bouchni šampaňo, ale nezapomeň za měsíc provést samovyšetření znovu

6. Nahmatala sis něco?

- nepanikař a zajdi za svým gynekologem, každý útvar neznamená, že máš hned nádor, ale **důležité je to nepodceňovat!!!!**



<https://www.zdraveomlazení.cz/samovysetreni-prsou/137>

DEN PRO RŮŽOVOU STUŽKU



Do akce se zapojily také studentky 2.ZD VOŠZ Vsetín



Odborné přednášky v kině Vatra

Praxe, začínáme!

STUDENTI 3. ROČNÍKU

Jaké jsou první dojmy studentů 3. ročníku oboru Praktická sestra po prvním měsíci na praxi v nemocnici?

„Baví mě to tady a jsem ráda, že můžu asistovat u různých výkonů nebo se na ně podívat. Jsem moc spokojená, ale z praxe mám velký respekt a někdy i strach.“



„Jsem ráda za svůj obor...“



„Praxe mě baví a mám radost, když mě pacient o něco poprosí a já to můžu udělat. Praxí jsem se bála, ale nakonec jsem spokojená, líbí se mi v nemocnici.“

„Poprvé jsem šla do nemocnice se strachem, že nic neumím a obávala jsem se toho. Nakonec je vše dobré a pocity mám hezké a mám radost.“



„Ze začátku jsem pociťovala strach, který ale postupem času ubývá. Vnímám zlepšení v komunikaci s pacienty a v některých výkonech – úprava lůžka. Praxe v nemocnici je lepší, než jsem očekávala. „



„Z praxe odcházím s dobrým pocitem, že jsem mohla pacientům pomoci a vyzkoušet si nějaké výkony (podání inzulínu). Jsem také ráda za dobrou spolupráci s ostatními.“

„Jsem nervózní téměř ze všeho, čekala jsem, že to půjde snáz, ale vidím hodně chyb, které dělám. Doufám, že postupně vše půjde lépe.“



Stojí lidský život za 5 minut čtení?

BEATA ORSÁGOVÁ, 3.ZB

Pure Safety

Představ si svět, ve kterém ti každá tvoje třetí spolužačka vypráví o zkušenosti se sexuálním obtěžováním a násilím. Představ si svět, ve kterém se stanou minimálně dvě dívky z každé třídy obětí znásilnění. Představ si svět, ve kterém se ženy bojí chodit po večerní ulici a svět, kde každý den ženy bojují s obtěžováním, osaháváním a pronásledováním na ulici. Jaká je to představa? Jak se cítíš?

Zní to jako noční můra, že? Kéž by...

Obtěžování žen je záležitost, která se děje více, než se o ní mluví. A pokud se o něčem málo mluví, často to v lidech vyvolá pocit, že se to neděje. Opak je však pravdou...

Podle našeho výzkumu zaměřeného na středoškolské studenty zažilo sexuální obtěžování 97,3 % studentek. Tomu se nedá říct ani naprostá většina a u 9,3 % studentek obtěžování vedlo bohužel až k obětem znásilnění a více než u každé desáté studentky k obětem zneužití. Možná se vám to zdá jako abstraktní, nepředstavitelná statistika, ale když vám řeknu, že na průzkum odpovídaly holky, které potkáváte každý den na chodbách, věřím, že o tom začnete uvažovat jinak.

Kdo jsme a o co se vlastně snažíme?

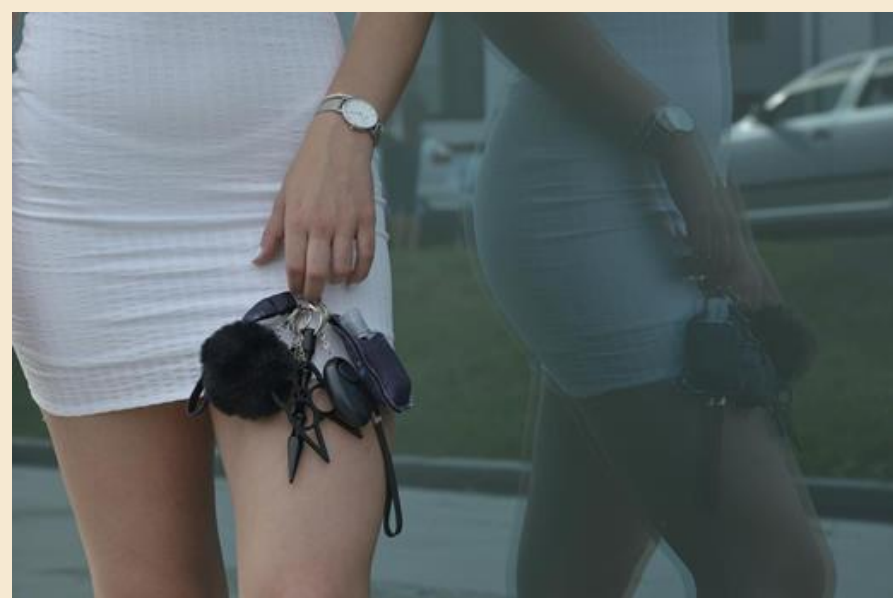
Já se jmenuji Beáta, jsem studentka 3. ročníku a spolu s mým přítelem Adamem jsme založili projekt PureSafety. Dokopala nás k tomu spousta osobních zkušeností a zkušeností těch nejbližších lidí. Trvalo to dlouho, než jsme si uvědomili, že se problematika sexuálního obtěžování každý rok zhoršuje a stále se neřeší tak, jak by měla. A tak jsme to vzali do vlastních rukou a po měsících práce JE TO TADY ↓

PROJEKT PURESAFETY, ANEB HOUSTONE, MÁME ŘEŠENÍ!

Cílem projektu je vytvořit informovanou společnost. Společnost, která nebude zavírat oči a předstírat, že je sexuální obtěžování v pořádku, nebo že se neděje. Společnost, ve které se ženy nebudou bát chodit samotné po večerní ulici a společnost, kde bude mít pocit bezpečí každá žena, každého věku a při každé situaci. No, a to se nám docela daří... Za dva měsíce jsme vytvořili komunitu 40 tisíc lidí, naše rady pomohly tisícům žen a stovkám žen jsme dodali pocit bezpečí, pocit sebejistoty a zničili jejich obavy z chození po večerní ulici. A teď můžeme pomoci i vám!

Sebeobranný prostředek nemusí jen trhat oděvy, ale také třeba i módní trendy.

Existuje spousta pomůcek pro ženskou sebeobranu, avšak všechny jsou pouze a jenom sebeobranné pomůcky. Většina z nich je ošklivých a nudných. Jsme ženy a na detailech nám záleží. Náš outfit musí být dokonalý se vším všudy. A přesně na to máme řešení.



NEJSEM JENOM KLÍČENKA...

Jsem tvůj pocit bezpečí, doplňuji tvou eleganci a styl. Dokonale ti zapadnu do kabelky. Pomůžu ti zničit stereotyp bezmocné a bezbranné ženy. Ukaž, že i ženy mají sílu. -Tvá sebeobranná klíčenka.

A pro koho vlastně jsem?

Pro každou ženu, která se někdy cítila bezmocně. Pro každou ženu, která někdy cítila strach. Pro každou ženu, která ví, že její bezpečí je na prvním místě.

Šest částí. Dva účely. Jeden cíl.

Sebeobranná klíčenka se skládá z 6 částí. Díky prvním třem se budeš konečně cítit v bezpečí. K tomu ti pomůže sebeobranná kočka, kubotan a

osobní alarm s LED světlem. Zbylé tři části vám na dlaň dodají pocity elegance, rozkoše a velký kus praktičnosti. Jedná se o řemínek na ruku, obal na antibakteriální gel a chlupatou kuličku. Díky nim, se budete cítit s celým sebeobranným setem nenápadně a skvěle. Jsem přesvědčena, že z mnoha barevných provedení si vybere každá žena, každého stylu.

Nemarni časem ani penězi. Žena nepotřebuje strávit desítky hodin na kurzech sebeobrany, aby se ubránila. Sebeobranná klíčenka je jedna z možností, naučit se s ní zabere pár minut a stojí pouhých 549 korun. Pro všechny, které se chtějí cítit sebejistě, pro všechny, pro které je pocit bezpečí jejich dcer a vnuček na prvním místě. Pro všechny, kteří mají o svou přítelkyni strach a chtějí jí vykouzlit úsměv na rtech. Přesně pro ty klíčenka je.

PRO VÍCE INFORMACÍ → www.puresafety.cz

Instagram: [puresafety](https://www.instagram.com/puresafety)

ZE ŽIVOTA ŠKOLY



Adaptační pobyt 1. ZB



Exkurze 4. ZA v Praze



Kurzy vodní turistiky 3. ročníků na Vltavě



Adaptační pobyt 1. ZO

SVĚTOVÝ DEN VÝŽIVY

V prostorách lékárny na poliklinice proběhlo výživové poradenství, měření glykémie a představení doplňků stravy. Akce se konala za účasti VZP, nutričního terapeuta VN a.s. a studentů 2. ročníku oboru diplomovaná všeobecná sestra.



Doporučujeme

BEZ VĚDOMÍ

Minisérie HBO.
Rok 1989. Marie je profesionální houslistka, která před 12 lety se svým mužem uprchla z Československa do Británie a nyní se vrací.



REDAKČNÍ RADA

Do tohoto čísla přispěli: PhDr. Soňa Stiborová, Mgr. Soňa Hadašová, Alice Kremelová 3. ZB, Beata Orságová, 3. ZB, Klára Kociánová, Studenti třídy 3. ZB, studenti 2. ročníku

Jazyková korekce: Mgr. Petra Marunová

Grafické zpracování: PhDr. Soňa Stiborová

Obrázky: Fotoarchiv SZŠ Vsetín, fotoarchiv Soni Hadašové, fotoarchiv Beaty Orságové

Fotografie: Mgr. Gabriela Jochcová

Kontakt: sona.stiborova@mgvsetin.cz