

TEPL MĚŘ

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



Co se nám daří

DIAGNÓZA:

Extrémně nezralý novorozenec

#ENDOmarch2022

ENDOMETRIOZA

Práce sestry v akutní péči

RUBRIKA I MY JSME ZAČÍNALI...

Kazuistika

Klatskinův tumor

Ze života školy

BÁSEŇ

Radost je něco, co může každý mít

SIMONA DONÁTOVÁ, 3. ZB

Povím Vám příběh, který se stal.
Není tomu zase tak dávno, co se odehrál.
Křížem, krážem kráčel světem jeden vysoký zamlklý pán.
Najít si svou polovičku byl odhodlán.

Každý, kdo prošel kolem něj, byl si jist,
že zře jak nepopsaný knihy list.
Nikdo ho nikdy neviděl jít.
To byl možná důvod, proč byl vyzábělý víc a víc.

Živil se jako knihovny pracovník.
Kdy jeho šéf choval se jak nějaký panovník.
Dále se mračil podobně jako hrobník.
Když někomu kope jeho poslední pomník.

Náš hrdina životem jen tak proplouval.
„Najdu si tu pravou!“ to si moc rád namlouval.
Každý, kdo s ním měl tu čest, vždy ho pomlouval.
Proto náš muž ze společnosti radši vycouval.

Jednou v jeho práci jako by se rozzářilo slunce.
Na konci chodby stála krásná vysoká dívka s knihou v ruce.
Dlouze se na ní zadíval a cítil, jak mu buší srdce.
Tehle pocit nikdy nezažil přece.

Neváhal a ještě ten den dívku oslovil.
Dali se do řeči a zjistili, že mají podobný životní cíl.
Svou dobrou duší a srdcem náš hrdina jí ohromil.
Dalo by se říct, že tedy snadno ledy prolomil.

Netrvalo dlouho a začali spolu být.
Štěstí, láska a květiny prozářily jejich slunečný byt.
Radost je něco, co může každý mít.
A proto stojí za to, za ní jít.



„SETKÁNÍ S RADOSTÍ“

Psychologická olympiáda

V pátek 4. března uspořádala naše škola regionální kolo psychologické olympiády na téma **Setkání s radostí**.

Konkurence byla veliká. Soutěžícími byli studenti oboru Praktická sestra ze zdravotnických v Kroměříži, Uherském Hradišti, Zlíně a naši zástupci druhých a třetích ročníků.

Hodnotil se způsob zpracování, kreativita – způsob pojetí tématu, osobní prezentace.

Studentské porotě se nejvíce líbil výkon **Simony Donátové (SZŠ Vsetín, 3.ZB)**, na 3. místě se umístila taktéž naše studentka **Hana Sedlářová (2.ZA)**, 2. místo obsadila **Rozálie Kandračová (SZŠ Zlín)** a vítěžkou se stala **Tereza Šílová ze SZŠ Kroměříž**. Tereza bude dále reprezentovat Zlínský kraj v ústředním kole v SZŠ Chomutově.

Všem soutěžícím děkujeme za odpovědnou přípravu k soutěži a velmi pěkná vystoupení.

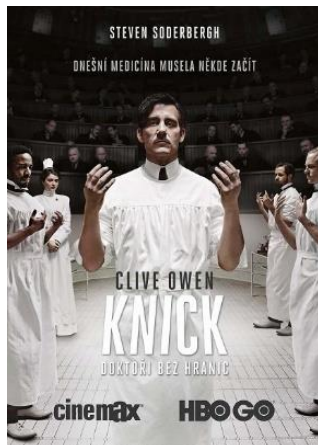
Doporučujeme

RADIOAKTIVITA



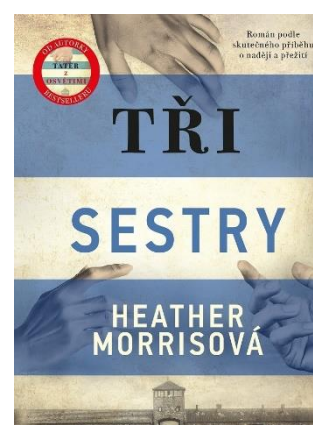
FILM
Příběh Marie Curie-Sklodowské, první ženy - vědkyně, která získala Nobelovu cenu za objev radioaktivity.

KNICK DOKTOŘI BEZ HRANIC



Seriál o počátcích chirurgické léčby se odehrává v roce 1900 v New Yorku, v době kdy úmrtnost lámala rekordy a antibiotika neexistovala.

TŘI SESTRY



CO SE NÁM DAŘÍ...

OLYMPIÁDA Z KLINICKÉ PROPEDEUTIKY



TEREZA ŠERÁ 2. ZB, HEDVIKA PETROVICKÁ 2. ZA

Dne 9. 3. 2022 se na Střední zdravotnické škole v Kroměříži uskutečnilo krajské kolo Olympiády z klinické propedeutiky. Naši školu na této akci reprezentovaly studentky druhého ročníku oboru Praktická sestra Tereza Šerá a Hedvika Petrovická, které si také vyzkoušely prezentaci své práce před publikem ve školním kole.

Soutěžily jsme s příspěvkem na téma CT virtuální kolonoskopie. Jedná se o moderní vyšetřovací metodu, která je využívána v enterologii. Z olympiády jsme si odnesly spoustu nových vědomostí a zkušeností. Všechny prezentace byly moc krásné a my jsme si dopoledne na kroměřížské zdravotnici moc užily. Vše probíhalo v příjemném prostředí a ve společnosti pohodových lidí.

Děkujeme také paní učitelce M. Píškové a paní učitelce S. Stiborové za pomoc a přípravu na soutěžní klání. Poděkování patří také Vsetínské nemocnici a.s., konkrétně Bc. Adamovi Pecháčkovi, radiologickému laborantovi, který se stal našim průvodcem na radiodiagnostickém oddělení, kde jsme absolvovaly krátkou ministáž.

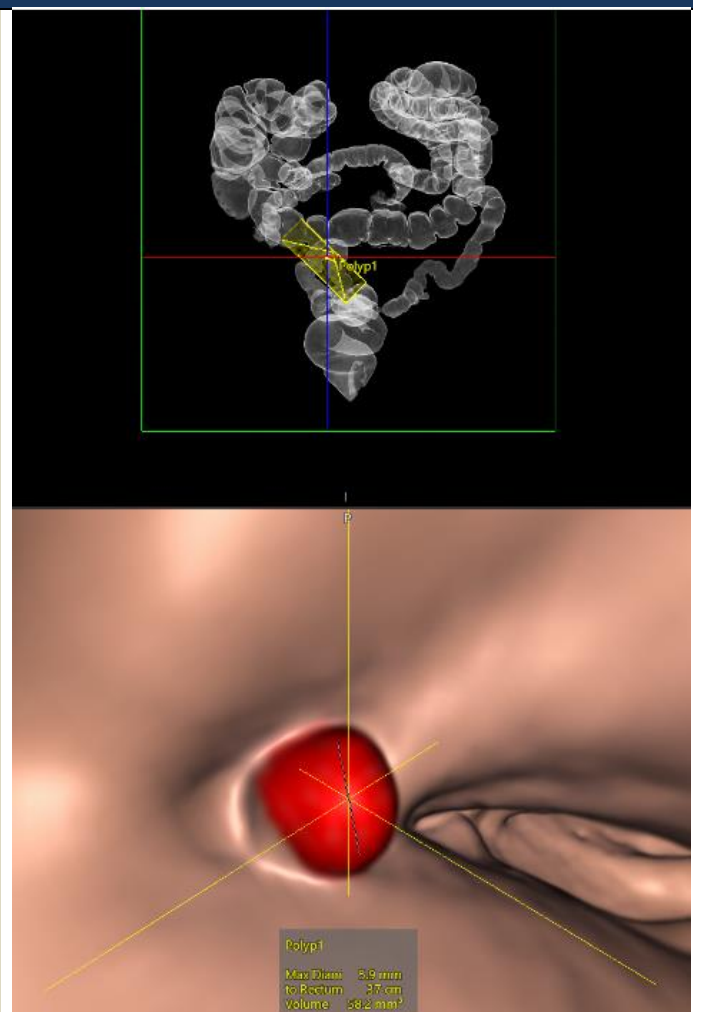
CT VIRTUÁLNÍ KOLONOSKOPIE

CT kolonoskopie (CTc) také někdy nazývaná **virtuální CT kolonoskopie** je speciální vyšetření, kdy lze na CT vyšetřit celé tlusté střevo rozvinuté plynem. Zároveň je možné tímto střevem virtuálně projít a prozkoumat všechny patologické změny na jeho stěně, podobně jako při klasické kolonoskopii. CTc klasickou kolonoskopii doplňuje, ale nenahrazuje.

Výhodou CTc je, že lze zhodnotit také celou dutinu břišní včetně tlustého střeva a okolí. Nevýhodou je nemožnost odběru biotického materiálu, jako je to možné u klasické kolonoskopie.

Příprava na vyšetření

Příprava na vyšetření je speciální. Pacient 3 dny před vyšetřením jí jen bezsezbytkovou stravu a večer před vyšetřením pije nejčastěji Fortrans, po kterém dochází k výraznému vyčištění celého tračníku. Na vyšetření se dostavuje pacient na lačno, ale pití tekutin je mu doporučeno. Těsně před vyšetřením je do konečníku zavedena rektální rourka, kterou se naplní tlusté střevo vzduchem. Současně pacient dostává do žíly Buscopan, aby se na cca 15 minut zastavila peristaltická činnost střev. V průběhu vyšetření pacient mění polohu dle pokynů lékaře z polohy na břicho do polohy na zádech. Lékař posléze provádí vyšetření s využitím speciálního softwaru k virtuálnímu průchodu střevem.



DIAGNÓZA: EXTRÉMNĚ NEZRALÝ NOVOROZENEC

MALÝ VELKÝ BOJOVNÍK

SOŇA STIBOROVÁ

Matěj přišel na svět o čtyři měsíce dříve a vážil pouhých 730 gramů. Vzhledem ke své porodní váze se jednalo o extrémní nezralost a jeho stav byl vážný. Přesto se malý Matěj Marušák ukázal jako velký bojovník. Dnes už váží 8 kilo a dělá svým rodičům radost.

Jednalo se o Markétino druhé těhotenství, které bylo od začátku rizikové a provázené komplikacemi. Markéta byla ve 23. týdnu těhotenství, když začala krvácet. „Odjela jsem do nemocnice, kde si mě už nechali. Krvácela jsem opravdu hodně, dokonce kvůli mně ten večer odvolali pana primáře z rodinné oslavy.“ Popisuje dramatickou situaci Markéta. Krvácení se podařilo zastavit, ale kvůli velkému hematomu a nízko položené placentě bylo nutné mladou maminku převést do specializovaného centra ve Zlíně. Tam po šesti dnech vše začalo znovu. Byla jsem šťastná, že jsem stále v nemocnici, vůbec si nedovedu představit, že bych byla doma.

Sestřičky i lékaři kolem mě běhali, nosili transfuze a nakonec mě odvezli na porodní sál, kde mi řekli, že se rozhodli ukončit těhotenství císařským řezem. Nejhorší pro mě byl okamžik, kdy jsem měla zavolat manželovi. Vzpomínám si, že za mnou přišla sestřička, jestli mám vybrané jméno. Neměla jsem. Nakonec jsme po telefonu vybrali s manželem Matěje. Pak už mě uspali a pamatuju si až, že mi manžel šeptal do ucha, že je Matěj v pořádku. V průběhu porodu Markéta ztratila 4l krve a její zdravotní stav byl vážný. Matěj se narodil ve 23. týdnu těhotenství s porodní váhou 730g.



Zlínská porodnice je perinatologickým centrem pro celý kraj. V České republice je těchto center dvanáct. Každé z nich je špičkově vybaveno jak personálně, tak technicky pro poskytování vysoce specializované péče, včetně té intenzivní, o novorozence s extrémní nezralostí nebo poporodními komplikacemi.

Každoročně se ve zlínském centru Narodí okolo šesti až sedmi desítek dětí s porodní hmotností do jednoho a půl kilogramu. Takto nezralé děti jsou ohroženy infekcí, krvácením, plicními nemocemi v důsledku nedostatečně vyvinutých plic v době porodu apod.



První dny po porodu

Po porodu byla Markéta na JIP a Matěj na novorozenecké JIP. První dva dny za Matějem chodil Markétin manžel. „Když jsem šla za Matějem poprvé já, manžel mě vezl na vozíku a bylo to pro mě, jako bych šla poprvé na rande. U inkubátoru jsem začala brečet. Vůbec jsem Matěje nemohla v inkubátoru najít, tak maličký byl. Omluvila jsem se mu, že je to vše kvůli mně, a řekla jsem mu, že je bojovník“.

„Po týdnu mi Matěje poprvé vytáhli z inkubátoru na klokánkování. Byl to strašně zvláštní pocit, normálně si miminko můžete kdykoliv vzít k sobě, ale tady bylo krásné, když mi řekli, že si na něj můžu třeba jen položit ruku. První čtyři dny jsem měla motýlky v břiše“. Po týdnu Markétu pustili domů z nemocnice a celé rodině tak začal kolotoč.

„Velmi těžké bylo, když jsem se vrátila konečně domů, ale bez Matěje. Doma bylo hrozně prázdné. Tehdy mě zachránila moje dcera Ella, že jsem si ji mohla přitulit. Každý den jsem odvedla dceru do školky a jela za Matějem 35 km do Zlína. První měsíc jsem neměla vůbec čas na nic myslet. Když měl Matěj měsíc, řekli mi lékaři, že má zánět plic. To byly chvíle, kdy jsem byla opravdu nervózní.“

Potíže s dýcháním trápily malého Matěje i v následujících týdnech. Zánět plic se přeléčil a jeho stav se postupně stabilizoval, stále však potřeboval dechovou podporu a kyslík.

Kvůli extrémní nezralosti byl totiž malý Matěj zaintubovaný a dlouho se jej nedařilo extubovat. Po dvou měsících a několika neúspěšných intubacích poslali lékaři Matěje na doplňující vyšetření do Brna, kde tamní lékaři navrhli provedení tracheostomie, kvůli lepší průchodnosti dýchacích cest. Naštěstí se lékaři ve Zlíně rozhodli, že to ještě zkusíme bez ní. Následovala desátá extubace, ale Matěj nevydržel dýchat ani tři hodiny. „Seděla jsem na chodbě a slyšela lékaře, jak se baví, co dělat dál, a že příště už budou muset provést tracheostomii. Tenkrát jsem si i pobřečela. Není to příjemný pocit, dívat se, když vám děťátko trpí.“ Svěřila se maminka Markéta. Ale i přes veškeré útrapy mi sestřičky dávaly Matěje na klokánkování. A to byl neskutečný pocit, moc jsem si to užívala. Stále byl zaintubovaný a měl sondičku na krmení, tak to bylo trochu složité. Často jej sestřička musela na mně i odsávat, aby se mu lépe dýchalo.

Byla jsem naštvaná a zklamaná, že mu nemůžu nijak pomoci.

Sestřičky i lékaři ve Zlíně byli moc milí a opravdu se snažili. Neustále s námi mluvili a mluvili i s Matějem. A já jsem tak věděla, že i když tam s ním zrovna nejsem, tak že oni na něj mluví a jsou s ním. Sestřička na noční směně si ho vzala do náručí, hladila ho a mluvila na něj, že to zvládne, že mu věří. Tohle bylo pro nás moc důležité. To, že sestřičky i lékaři s námi mluvili. Pan primář je pro mě Pánbůh. Byla to pro nás velká pomoc a opora.

Přišel den, kdy byla naplánovaná jedenáctá extubace. V té době měl Matěj už téměř tři měsíce a byla to jeho poslední šance. Už jsem si říkala, že to



Matěj opustil Zlínskou porodnici po 123 dnech od porodu s váhou 3790 g a 49



nedám. Nejnáročnější byly ty první tři hodiny po extubaci, protože to se pak většinou zhoršil a museli ho znovu zaintubovat. Vydržela jsem ty tři hodiny a nakonec jsem ho držela za ruku pět hodin v kuse. Pak přišel manžel z práce a vystřídal mě. Odjela jsem domů za dcerou a říkala jsem si, že je fajn, že tam Matěj není sám. Ještě večer mi to nedalo a znovu jsem jela do nemocnice. Manželovi jsem velmi vděčná. Každý den přicházel do nemocnice za mnou a za Matýskem, nevynechal ani jediný den a ještě se staral o dceru“.

A od té chvíle se vše začalo lepší. Po třech měsících a třech dnech byl Matěj odpojen od dýchacích přístrojů a s jen malou podporou dýchání mohl být přemístěn na speciální pokoj pro maminky s nedonošenými dětmi. „Byla jsem šťastná, že můžeme být spolu, ale zároveň to bylo velmi náročné období. Byla jsem daleko od Elly, která byla mým motorem, a měla jsem také více času na přemýšlení. Poprvé za celou dobu jsem upadla do dvoudenní deprese. Matěj měl ještě nasogastrickou sondu, ale zkoušela jsem ho přikládat k prsu. Po celé tři měsíce se mi podařilo udržet si mléko, denně jsem ho odsávala a Matýskovi vozila a mohla jsem tedy nyní kojit. Bylo to to jediné, co jsem pro něj mohla udělat. Zpočátku měl problém to při kojení udýchat. A tady mi zase moc pomohly laktační sestřičky. Každý den chodily a vymýšlely, jak to udělat, aby Matěj zvládl pít sám a nemusel být dokrmován ze sondy. Sestřičky byly skvělé. Nakonec se nám to podařilo a po čtyřiceti dnech +2 jsme mohli jít už bez sondy domů“.

Matěj opustil Zlínskou porodnici po 123 dnech od porodu s váhou 3790 g a 49 cm.

„Na Zlín nedám dopustit. Sestřičky i lékaři jsou pro mě andělé, kteří nám zachránili to nejcennější, co nám život dal“.

Více informací s touto tematikou na:



Endometrióza

nemoc, kterou trpí 1 z 10 žen.



#ENDOmarch2022

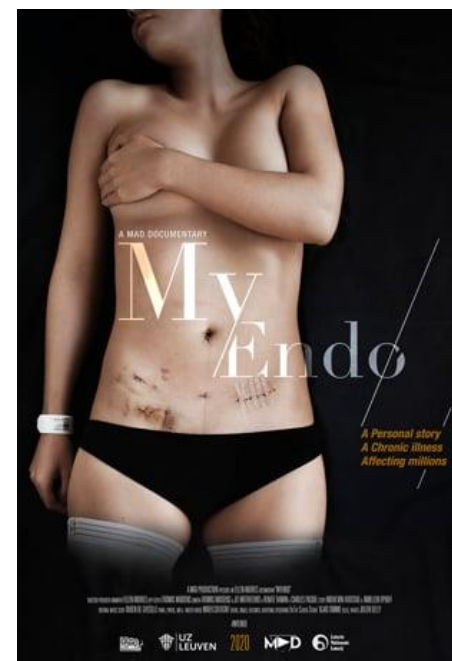
Je celosvětová akce, v rámci které probíhají každoročně v březnu v Brně a Praze přednášky, workshopy a panelové diskuze s odborníky i samotnými pacientkami.

#ŽÍT ENDO aneb „Proč mě nikdo neslyší?“

Fotokolekce ve spolupráci s MIA POLGAR vypráví příběh 12-ti žen s endometriózou, jejich krása a cestě s nemocí, která na první pohled není vidět.

My Endo

Dokumentární film



Endometrióza je nezhoubné chronické gynekologické onemocnění, které postihuje ženy v reprodukčním věku. Jedná se o stav, při kterém se buňky podobné buňkám děložní sliznice vyskytují i jinde v těle než pouze v děloze. Nejčastěji je to v pánvi a dutině břišní – ať už na pobřišnici anebo prorůstají přímo do okolních orgánů či vazů. Buňky se přitom chovají stejně, jako by se chovala děložní sliznice – reagují na hormonální změny a v době menstruace se odlučují.

Na cyklické každoděsíční odlučování buněk je ale uzpůsobena pouze děloha, všude jinde dochází odlučováním buněk k defektům, které se jako jakékoliv jiné defekty v těle hojí jizvou (vazivem). Tím, že k odlučování a tedy i jizvení dochází cyklicky, tak dochází k rozvoji chronického aseptického zánětu a ložiska endometriózy se rozšiřují, vznikají srůsty a může docházet k jejich infiltraci do okolních orgánů. Onemocnění se projevuje chronickou pánevní bolestí a neplodností.

Dopady onemocnění na život ženy i na společnost jsou tedy poměrně rozsáhlé.

Diagnostika endometriózy by měla probíhat ve specializovaném endocentru. Mezi diagnostické vyšetřovací metody patří anamnéza, sonografie, magnetická rezonance a laparoskopie

Léčba je symptomatická – hormonální léčba, laparoskopie, dietoterapie, fyzioterapie.



- 1 z 10-ti žen trpí endometriózou
- 7 – 10 let trvá diagnostikovat ji
- 30 – 50 % žen trpí neplodností v důsledku endometriózy
- 50 – 60 % žen trpí chronickou bolestí
- 10 – 30 % je asymptomatických

www.endotalks.cz

ODBORNÁ PŘEDNÁŠKA

CHIRURGIE RUKY - SOUČASNÉ MOŽNOSTI I LIMITY OBORU

XI. LITERÁRNÍ JARO VE VSETÍNĚ

100 let od návratu Československých legií z Ruska
100 let od příchodu Ústavy Československé republiky
95 let od založení Českého centra PEN klubu

Cyklu odborných přednášek, přednášek a besed se zúčastní: primářové, praktičtí, vědeckí, odborníci a spisovatelé. Místem konání: Městská knihovna v Setíně se podporou MÚ, MÚ a MÚ.

27. 3. 2022 Aula MG	František Kinský	Zahradník Jiří Uhlenhuthova 2022 "Kinský, Kinský, Kinský" František Kinský, spisovatel a dramaturg, autor knihy "Kinský, Kinský, Kinský".
27. 3. 2022 Aula MG a MUK	Den s PEN klubem	Den s PEN klubem Den s PEN klubem, setkání s členy Českého centra, beseda a přednáška o literatuře a umění.
27. 3. 2022 Aula MG	doc. MUDr. Pavel Dráč, Ph.D.	"Chirurgie ruky - současné možnosti i limity oboru" Chirurgie ruky - současné možnosti i limity oboru. Přednáška o chirurgii ruky a o aktuálním stavu v oboru. Přednáška o chirurgii ruky a o aktuálním stavu v oboru.
27. 3. 2022 Aula MG	Mgr. Kateřina Wolfová	"Neurologická rehabilitace ruky" Neurologická rehabilitace ruky. Přednáška o neurologické rehabilitaci ruky a o aktuálním stavu v oboru.

doc. MUDr. Pavel Dráč, PHD.

ZÁŠTITA PŘEDSEDY SPRÁVNÍ RADY NMG

TRAUMATOLOGICKÁ KLINIKA LF UPA FN OLOMOUC

PŘEDSTAVUJEME ABSOLVENTA MG

15. 6. 2022 STŘEDA

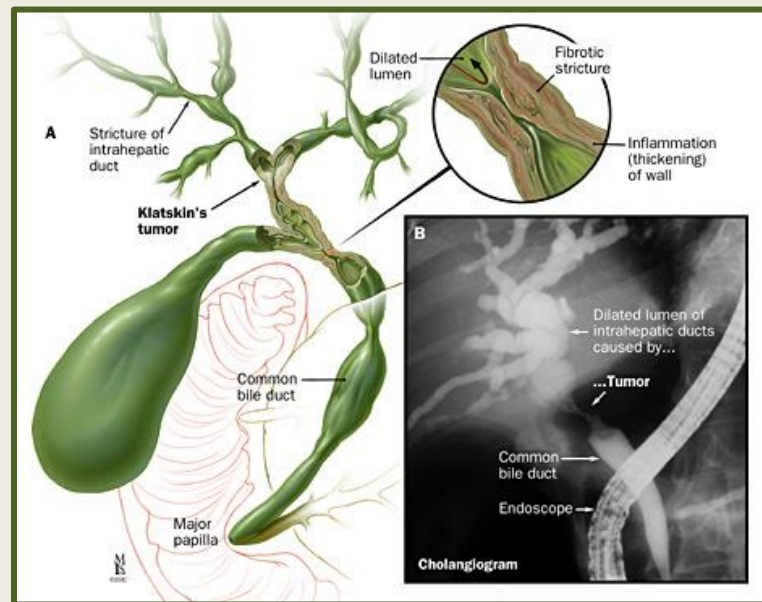
10:00

Aula MG (Vatra)

Ošetrovatelská péče o nemocného s diagnózou Klatskinův tumor

RADKA SUPOVÁ, 4. ZK

Vyšší odbornou školu zdravotnickou jsem studovala v letech 2018-2022, kdy jsem končila absolutoriem. Pro svou absolventskou práci jsem si vybrala kazuistiku (případovou studii). Chtěla jsem neotřelé téma a zároveň, aby studie přinesla poznatky jak mě, tak lidem z oboru i z řad laické veřejnosti. Cílem bylo přiblížit problematiku onkologického onemocnění žlučových cest, konkrétně diagnóza **Klatskinův tumor**. K výběru tématu mě vedlo mé zaměstnání – pracuji na 2. interní klinice gastroenterologické ve fakultní nemocnici Olomouc. Tady jsem se danou diagnózou setkala poprvé. Nemoc pro mě byla novinkou, o které jsem dříve neslyšela. Onemocnění patří mezi vzácnější podoby rakoviny a vyskytuje se zřídka kdy. Dále mě zaujalo svým průběhem a nevyléčitelnou formou v určitém stádiu. Velmi důležitá je psychická podpora ze strany ošetrujícího personálu i rodiny. Zároveň bylo cílem přiblížit náročnost ošetrování klienta s danou diagnózou prostřednictvím rozhovoru s ošetrujícím personálem.



Kazuistika

Pacientka K.K, 44 let, žije s manželem a se dvěma dcerami ve věku 11 a 14 let. Dříve pracovala jako manažerka v řetězci Albert. Vede zdravý životní styl, sportuje, nekouří, nepije. Nemoc přišla náhle z plného zdraví. Symptomatologicky udává pouze výrazný pruritus.

Dne 11. 10. 2019 hospitalizovaná ve fakultní nemocnici Ostrava pro obstrukční ikterus s pruritem (úporným svěděním). Při sonografickém vyšetření zjištěna mnohočetná cholecystolitiáza (přítomnost kamenů ve žlučníku a žl. cestách).

Po domluvě klientka přeložena do FN Olomouc k cholangioskopii, kde jí byla zjištěna po řadě vyšetření dg. **Klatskinův tumor**.

Klientka byla na II. interní klinice gastroenterologické hospitalizována celkem 6x. Při každé hospitalizaci se její zdravotní stav postupně zhoršoval. Klientka je z počáteční celkové soběstačnosti odkázána na celkovou ošetrovatelskou péči.

Květen 2020 pacientka přichází pro celkové zhoršení stavu, nevolnost, nechutenství, horečku a kolaps. V průběhu hospitalizace zjištěna flebotrombóza dolní končetiny a zaveden stent do dilatovaného hepatiku pro umožnění odtoku žluči ze žlučovodu. Následně propuštěna do domácí péče.

Červen 2020 klientka přijata k hospitalizaci pro úbytek na váze (10 kg) a k ERCP vyšetření se znovuzavedením nového PTD drénu. Domluvena konzultace nutričního terapeuta a po zlepšení stavu propuštěna do domácí péče.

Srpen 2020 pacientka hospitalizována pro protékání uzavřeného PTCd drénu, udává nauzeu, zvracení, únavu, nechutenství a horečky. Provedena výměna drénu a zavedení pojistného drénu. Úbytek hmotnosti 2 kg za týden. Po zlepšení stavu propuštěna domů.

Dne 10.9.2020 přichází klientka k poslední hospitalizaci pro celkové vyčerpání organismu, nechutenství a velké bolesti břicha. Pacientka je kachektická s otoky dolních končetin a ascitem. Stěžuje si na dušnost, zvracení, přestává močit a vyžaduje stále větší dopomoc při péči. V dalších dnech hospitalizace již nutné polohování a celková ošetrovatelská péče ve všech oblastech. I přes náhlé zhoršení stavu je pacientka stále při vědomí, orientovaná a spolupracuje. Odmítá jakoukoliv medikaci, ale pro stupňující se bolesti nutná analgosedace Morfinem. Pacientku v terminální fázi nádorového onemocnění navštěvuje každý den rodina a manžel zůstává 24 hodin denně s nemocnou.

Dne 19. 9. 2020 dochází k vyčerpání rezerv organismu a pacientka K.K. ve věku 44 let umírá, manžel přítomen u lůžka nemocné. Na hodinách je právě 20.35 hodin.

Klatskinův tumor je zhoubný maligní nádor žlučových cest. V roce 2018 bylo 15. nejčastěji diagnostikovaným novotvarem. V témže roce bylo nově diagnostikováno 961 případů (www.uzis.cz).

Klatskinův tumor nebo-li cholangiokarcinom proximálních extrahepatálních žlučových cest není časté nádorové onemocnění, nicméně jeho diagnostika je velmi obtížná a výsledky léčby nejsou stále uspokojivé.

Příčina tohoto onemocnění není zcela známá. Z rizikových faktorů mají význam vrozené cysty žlučových cest, chronický zánět při žlučových kamenech ve žlučovodu a sklerotizující cholangitida.

Nádor se zpočátku neprojevuje, ale postupně může svým růstem způsobit bolest v pravém podžebří a vznik žloutenky se svěděním kůže, tmavou močí a světlou stolicí. Většina obtíží souvisí s poruchou odtoku žluči při ucpaní nebo utlačení žlučovodů nádorem.

Jedinou potenciálně léčebnou metodou je chirurgická resekce, avšak pouze malá část nemocných je indikována k radikálnímu výkonu, protože většina nádorů je diagnostikována až v pozdějším stádiu onemocnění. Dočasnou úlevu přináší paliativní výkon drenáž žlučovodů k umožnění odtoku žluči. (Kala, 2019)

Práce sestry v akutní péči

ALICE KREMELOVÁ, 3.ZB

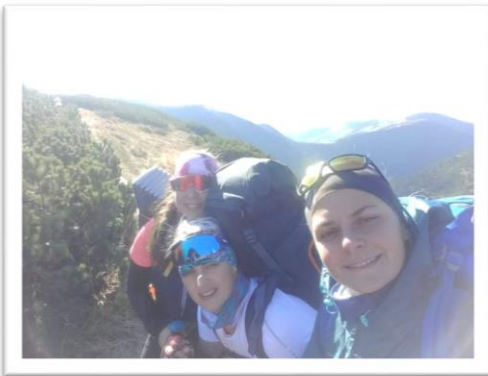
Nikola Rajtrová pracuje jako zdravotní sestřička na oddělení Multidisciplinární jednotce intenzivní péče (=MD JIP) v Nemocnici AGEL Valašské Meziříčí. Je úspěšnou absolventkou Střední zdravotnické školy v Olomouci obor zdravotnický asistent za rok 2010.

1. Co Vás vedlo k tomu, že jste si vybrala profesi zdravotní sestřičky?

No, když jsem končila 9.třídou základní školy a my museli odeslat přihlášky na střední školy, měla jsem v tom jasno... Buďto půjdu na obor automechanik, nebo zdravotní sestru. Když jsem svůj nápad oznámila mámě, zděsila se a jednoznačně rozhodla, že zdravka. Takže v podstatě za to může moje mamka, že jsem se stala zdravotní sestřičkou a rozhodně ničeho nelituji.... Myslím si, že nic jiného bych v životě nemohla, ale hlavně ani nechtěla dělat. Takže tímto ti moc děkuji mami.

2. Jak vzpomínáte na “školní léta”?

Byla to dlouhá cesta plná obrovského množství informací, které se člověk snažil co nejlépe, a hlavně co nejrychleji nacpat do hlavy. Ale když to teď beru s odstupem času, tak čím víc člověk studoval, tak paradoxně bylo studium snazší, protože si doplňoval hlubší vědomosti a skládanka se tak začala skládat dohromady. Jinak mi samozřejmě vzpomínky vyčarují úsměv na tváři, protože jsme se s holkami ne vždy jenom učily...

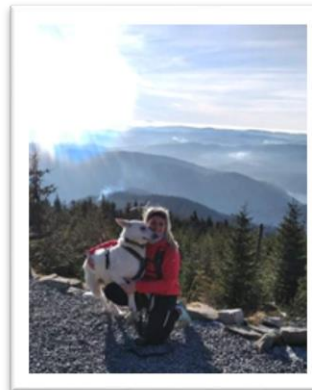


3. Jaká byla Vaše cesta po dokončení studia?

Po dokončení střední v Olomouci mě moje kroky zavedly na vaši Vyšší odbornou školu ve Vsetíně, kde jsem vystudovala obor Diplomovaná všeobecná sestra. Titul bakalář jsem ale získala až po dostudování bakalářského oboru všeobecná sestra v Praze. Jak Dis., tak i Bc. jsem studovala formou kombinovaného studia (tedy při práci). Jak jsem zmiňovala, pracovala jsem už při studiu, takže po dokončení vysoké školy jsem byla ráda, že mám studium hotovo a vlastně jsem si i oddychla.

Mou sesterskou “kariéru” odstartovala práce na ONP II. (=oddělení následné péče) v Nemocnici AGEL Valašské Meziříčí, kde jsem pracovala celých 7 let. Pak jednou slovo dalo slovo a oslovila mě kamarádka, která svého času dělala staniční sestru na MD JIPu v Novém Jičíně, zda bych nechtěla změnu a zkusit práci u nich na oddělení. A tak se stalo, že jsem změnila obor a nakoukla tak do tajů intenzivní péče.... Ovšem po roce na JIP mi bylo nabídnuto, jestli si nechci dodělat specializaci v oboru ARRIP (= vzdělávací program v oboru anesteziologie, resuscitace a intenzivní péče). Nabídku jsem přijala a v Brně si specializaci dodělala.

STUDENTSKÉ PRÁCE



4. Jak byste popsala práci sestřičky na JIP (=jednotce intenzivní péče)?

Všeobecně je profese zdravotní sestřičky velmi náročná ať už fyzicky, tak i psychicky. Práce na JIP je specifická a jiná než na standardním oddělení, ale i rozdílná než na ARU (=anesteziologicko-resuscitační oddělení). Záleží také, na které JIP pracujete, zda na interní nebo chirurgické. A protože mám to štěstí a pracuji na MD JIP ve Val. Meziříčí, tak máme obory oba dva. Práce je konkrétně u nás mnohdy chaotická a hektická, protože když se najednou sejde vizita chirurgická a zároveň interní, tak někdy člověk neví, kam má dřív skočit. Na směně často pečujeme o pacienty např. s plicními otoky, po resekcích střev, po laparoskopické hysterektomii (=odstranění dělohy) apod.



5. Vzpomenete si na nějaký zajímavý případ z praxe?

Přijde mi, že se sestra v praxi denně setkává s nějakým zajímavým případem či situací. Konkrétně si na žádný případ nevzpomenu, ale celkově péče o pacienty v intenzivní péči je neskutečně zajímavá a úžasná.

6. A co byste vzkázala budoucím sestřičkám?

“Budoucí kolegyně, moc se těším, až vnesete mladou a svěží krev do našich řad.”

Jak se vyrovnávat s úzkostmi z války

ELIŠKA BŮŽKOVÁ, 3. ZB

Spousta z nás v této vypjaté světové situaci zažívá nepříjemné emoce, což je zcela normální. Co ovšem dělat, aby nás neovládly a jak nepropadat panice?

Strach, úzkost a nejistota trápí posledních několik dní téměř každého z nás. Takové emoce jsou při vyvolání konfliktu, který se odehrává kousek od našich hranic, zcela očekávatelné a normální. Někdy se ovšem stane, že nám přerostou přes hlavu.

Přehled? Ano! Přehlcení? V žádném případě!

Všeobecně platí, že přehled o tom, co se děje ve světě, by měl mít každý z nás. Přesto bychom si měli dávat pozor, abychom se zprávami nepřehlcovali. Neustálé otevírání zpravodajů, abychom se dočetli, co přesně se kterou minutu událo, není prospěšné a nedovoluje nám se odreagovat. Jako takový tip, jak zůstat v obraze, ale zároveň se z přívalu informací nehroutit, doporučuji zvolit dvě média, kterým důvěřujete a stanovit si přesný čas, kdy si budete zprávy pročítat. Jasně tak oddělíte dobu, kdy musíte být produktivní či aktivní od doby, po kterou pročítáte média.

Produktivita je další věcí, se kterou má většina lidí při úzkostech problém. Stále jen sedíte, myšlenkami jste za Slovenskými hranicemi, čas protéká mezi prsty a práce zůstává netknutá. Jak se ale zpívá: „Dělání, dělání, všechny smutky zahání.“ Ve chvíli, kdy se ponoříte do práce, ať už je to učení nebo uklízení, váš mozek se paradoxně zrelaxuje a zklidní. Stejný efekt má například i fyzická aktivita.

A nakonec se nebojte o svých pocitech mluvit. Krátký rozhovor s někým blízkým dokáže člověka uklidnit a povzbudit.



Co si z této situace můžeme vzít?

Ráda bych ještě podotkla, že je důležité projevovat solidaritu, pomoc a podporu. Co se děje ve světě, by nám nemělo být lhostejné. Podporujte sbírky, buďte nápomocní ukrajinským uprchlíkům. Stále je ale potřeba si uvědomit, že přílišné přehlcování se a zastavení svých životů není ani prospěšné, ani nápomocné. Buďte aktivní, pomáhejte, ale především žijte, protože jestli si můžeme něco ze situace na Ukrajině vzít, tak je to fakt, že naše životy se mohou ze dne na den změnit, aniž bychom s tím mohli cokoli udělat. A proto každý další den, který nám přináší svobodu, pohodlí a zázemí, bychom měli žít naplno, ne ho promarnit pláčem kvůli tomu, že následující den už takový být nemusí.

EVAKUAČNÍ ZAVAZADLO

SADA

Věřím, že evakuační zavazadlo každý známe, ale dokážeme správně pojmenovat co to vlastně je evakuace a co patří do evakuační tašky?

Evakuace je opatření zabezpečující přemístění osob zvířat a věcí z ohroženého místa mimořádnou událostí do míst ve kterých je zajištěno ubytování a stravování. Vztahuje se na všechny ohrožené osoby s výjimkou osob, které provádí záchrannou práci nebo řídí evakuační proces.

Jak se správně zachovat?

Občané se prostřednictvím sirén dozví o vyhlášené evakuaci - kolísavým tónem po dobu 140 sekund nebo skrze sdělovací prostředky (televize, rádio, ...). Nutné je vypnout elektrické spotřebiče s výjimkou chladniček a mrazniček, uzavřít všechna okna a uzávěry plynu a vody. Důležité je zachovat klid, případně pomoci rodině a vzít s sebou evakuační zavazadlo.



Evakuační zavazadlo

Nejlépe poslouží batoh, cestovní taška nebo kufr který je následně popsán vašim jménem, příjmením nebo celou adresou vašeho bydliště.

Co musí obsahovat?

- Potraviny nejlépe v konzervách na 3 dny, zabaleny chléb a pitnou vodu
- Hygienické potřeby a léky
- Jídelní misku a příbor
- Přenosné rádio s bateriemi
- Osobní doklady (doklady, peníze, cennosti, ...)
- Náhradní oděv, pláštěnku, spací pytel
- Kapesní nůž, zápalky, šití

Ze života školy

MATURITY



- 19. – 20. 4. písemné maturity
- 25. – 29. 4. profilová maturitní zkouška (praktická)
- 16. – 20. 5. ústní maturitní zkoušky

VŠEM MATURANTŮM PŘEJEME HODNĚ ŠTĚSTÍ!

PROJEKTOVÉ DNY

Pro obohacení o nové zkušenosti a zážitky, pro dobré vztahy ve škole (a ke škole), a vůbec pro rozšíření škály společných aktivit, jsme se rozhodli uspořádat v termínu od 22. do 24. 6. PROJEKTOVÉ DNY 2022.

Náplní těchto dní budou jednodenní i vícedenní exkurze, projekty a pobytové akce, ke kterým se mohou přihlašovat studenti napříč třídami a ročníky. Tematicky jsou akce zaměřené na poznávání zajímavých míst, sport, umění a kulturu, aktivity v přírodě, rozvoj individuálních zájmů a dovedností i na odpočinek a relaxaci. Celková nabídka je přitom sestavena tak, aby vyhovovala široké škále zájmů, potřeb i možností našich studentů a jejich rodičů, a to i s ohledem na související finanční náklady.



Poznejte s námi krásy Londýna!

20.6. - 23.6.2022
termín je vázán odletem

20.6.2022	Odlet Brno - Tuřany
21.6.2022	Prohlídka muzea F. Nightingalové Prohlídka City of London
22.6.2022	Transfer na letiště Stansted

Vedoucí zájezdu: Mgr. Libuše Horáková
Mgr. Petra Drábková
SZŠ, kabinet č. 5
Maximální počet účastníků: 10

Předpokládaná cena: 9100 Kč
Zájemci se prosím přihlaste osobně v kabinetu č. 5 na SZŠ, nejpozději do 13.4.2021

Krajem žitkovských bohyní

Třidenní kulturně-turistický výlet do pohorí Bílých Karpat spojený s poznáním a relaxací v kraji žitkovských bohyní.

Pobyt v krásné přírodě Moravských Kopanic:
- doprava autobusem, ubytování na Mikušičině vrchu
- společné čtení z knih o žitkovských bohyních
- procházka na rozhlednu Velký Lopeník
- relax, venkovní a vnitřní bazén, vířivka, sauna
- povídání na téma "Žitkovské bytlinky od Kateřinky" s místní bytlinkářkou

Cena: 3000,-
(záloha 1500,- Kč do 13.5., úhrada do 10.6.)

Počet účastníků: 18
(přihlášení Mgr. Konvičková, kabinet K2, nejpozději do 20.4. 14.00 hod.)

Termin: 22.6.-24.6. 2022

Ubytování - Wellness Chata Jana - 3 dny/2 noci/snídaně+wellness - polopenze (+200,- Kč/den)	Návštěva obce Žitková - prohlídka domu žitkovské bohyně (+100,- Kč)	Návštěva ovčí farmy U kapličky - občerstvení - ochutnávka sýrů
---	--	--

Vedoucí akce: Mgr. Alena Konvičková (budova SZŠ, kabinet K2), PhDr. Soňa Stiborová

Ahóóój s rafty na Dunajci!

Program:

- 1.den: odjezd v 8:00 ze Vsetína do Červeného Kláštera, Dunajec, Lysá - Červený Kláštor (11 km)
- 2.den: Dunajec, Lysá - Krosienko, oběd v kempu (25 km) turistická vycházka Tri koruny (cca 2 hodiny) táborový ohň s opékáním špekáčků
- 3.den: Dunajec, Červený Kláštor - přístavisko Lesnica (10 km) odjezd do Vsetína, ČR, příjezd v cca 22:00.

3 500/4 000 Kč
cena pro 1 osobu

Cena zahrnuje dopravu autobusem, vodácké vybavení (místo v raftu, pádlo, vesta, přilba, košák do raftu, pumpa, náhradní sportovní vybavení), pojištění sportovního vybavení proti poškození, 2x nocleh v kempu Červený Kláštor, turistický poplatek.

Ubytování: 2 noci v kempu Červený Kláštor ve vlastních stanech
Strava: individuálně, v místě potuhy je ochotni s postávanými, restaurace v Červeném Kláštoru

Podmínky účasti: platný cestovní dokument a vkladní pojištění pro cestu do zahraničí dle vlastního rozhodnutí! Pro osoby přijíždějící na Slovensko z České republiky je povinná registrace prostřednictvím formuláře <http://korona.gov.sk/etravica> a očkovič o prodloužení onemocnění COVID-19.

Pedagogický doprovod: Píšek R., Zajček P., Marunová P., **Přihláška** osobně u vedoucí akce Mgr. R. Píška, kab. č. 151 do 15. dubna. **Závazná přihláška = zaplacení celé částky do 30. dubna 2022.**

Minimální počet účastníků pro uskutečnění akce je 20, max. počet účastníků 30.
AKCE **NENÍ** URČENA PRO STUDENTY NIŽŠÍHO GYMNAZIA A PRO NEPLAČE.

PO STOPÁCH LÉČIVÝCH PRAMENŮ...

Vydejte se s námi za poznáním tří největších lázeňských měst České republiky. Společně navštívíme Karlovy Vary, Františkovy Lázně a Mariánské Lázně.

Termín: 22. 6. – 24. 6. 2022
Organizuje: Mgr. Lenka Ondryšová (vedoucí akce)
Mgr. Martina Pišková
Počet účastníků: 25

Program:

- ubytování v Karlových Varech
- návštěva tří lázeňských měst
- komentované prohlídky měst
- exkurze v lázeňském zařízení

Předběžná kalkulace ceny: 2800 Kč

Cena zahrnuje:
• doprava
• vstup
• ubytování (2 noci) se snídaní

Cena nezahrnuje:
• stravu (obědy, večeře)

Přihlášení osobně do 14. 4. 2022 u Mgr. Piškové (kabinet č. 5) nebo u Mgr. Ondryšové (kabinet č. 9) na SZŠ.

Poznej Brno!!!
22.6.-24.6. 2022

4350 Kč
3 dny a 2 noci
CENOU ZA OSOBU

➤ Historie a památky města Brno
➤ Laser game
➤ Úmíková hra
➤ Odborná exkurze na Gynecologicko-paradnickém oddělení v Brně

Vedoucí projektu: Mgr. Bronislava Kořistková
Závaznou přihlášku odevzdejte vedoucímu projektu do 25.4. 2022
(kapacita účastníků je 15-26 žáků)

Studijní vzdělávací zájezd
CLAO ITALIA!
Firence - Řím - Vatikan

Termín: 22.6.-24.6.2022
Organizuje: Mgr. Lenka Ondryšová a Mgr. Martina Pišková
Cena: 4200 Kč + výdaje za ubytování a dopravu v rámci zájezdu
Základní úhrada do 15. 4. 2022
Základní úhrada do 15. 4. 2022

PROGRAM: 05.06.2022

- 1.den: odjezd z Brna do Firence, ubytování v hotelu, prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 2.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 3.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 4.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 5.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu

06.06.2022

- 1.den: odjezd z Firence do Říma, ubytování v hotelu, prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 2.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 3.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 4.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 5.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu

07.06.2022

- 1.den: odjezd z Říma do Vatikánu, prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 2.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 3.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 4.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu
- 5.den: prohlídka města, návštěva katedrál, prohlídka muzea, oběd v restauraci, večer v hotelu

INZERCE

Zdravotníci na MTB závod

Pro závody horských kol Valašský pohár sháníme dvě studentky jako zdravotnice. Jedná se o **30.4. v obci Veselá u VM a 14.5 Semetín.**

Pracovní doba: 9:30 – 16:00,

Platba 500 Kč + jídlo.

DOMOV PRO SENIORY JABLOŇOVÁ, VYHLÍDKA A DIAKONIE ČCE

Hledají studentky, zdravotníky pro pracovní poměr na dohodu, případně brigádníky na pozici ošetrovatelky, pečovatelky.

Kontakt:

Vedoucí domovů Pavlína Novotná

Tel. 739 244 654.

Domovy Jabloňová a Vyhlídka, Diakonie ČCE středisko Vsetín, Strmá 34.

HUMOR

Není to celulitida. To moje tělo říká: Jsem sexy! Akorát... v Braillově písmu.





**KRAJSKÁ
NEMOCNICE
TOMÁŠE BATI**





„Pomáháme pohybem
aneb
Puštik pro onkologii“





Pořadatel: OA Tomáše Bati a VOŠ ekonomická Zlín, Krajská rada AŠSK ČR Zlínského kraje
Termín 11. – 30. dubna 2022
 Místo: libovolné sportoviště nebo příroda
 Kategorie: žáci SŠ a přátelé (rodiče, absolventi apod.) středních škol ve věku 13 let a starší

Jak na to...

1. Založte si účet v aplikaci Strava
2. Přidejte se ke správnému klubu (**MGV, SZŠ a VOŠZ Vsetín - Srdcaři** = studenti a učitelé, **MGV, SZŠ a VOŠZ Vsetín - Nadšenci** = přátelé školy)
3. Uložte zaznamenanou aktivitu v aplikaci Strava

Podrobnější informace o akci naleznete na svém e-mailu a na stránkách školy. Budete-li potřebovat pomoc s registrací, obraťte se na Mgr. Petru Marunovou nebo na Mgr. Adama Hlocha.



„DO HUBY, PANE CHROUSTAL! - NEŠPEKULUJTE, PROČ SE TOMU ŘÍKÁ ANALGETIKUM, A PŘÍŠTĚ TU TABLETU PROSTĚ STRČTE DO HUBY A SPOLKNĚTE!“

**Moderní léky jsou
hotový zázrak. 😊
Díky nim se žena se
zápalem plic může
postarat o muže s
rýmou...**

REDAKČNÍ RADA

Do tohoto čísla přispěli: PhDr. Soňa Stiborová, Alice Kremelová 3. ZB, Radka Supová 3. ZK,
Eliška Bůžková 3. ZB, Tereza Šerá 2. ZB, Hedvika Petrovická 2. ZA, Simona Donátová 3. ZB,

Jazyková korekce: Mgr. Petra Marunová

Grafické zpracování: PhDr. Soňa Stiborová

Obrázky: Fotoarchiv MG a SZŠ Vsetín, fotoarchiv Markéty Marušákové, fotoarchiv Nikolý Rajtrové

Fotografie: Mgr. Gabriela Jochcová

Kontakt: sona.stiborova@mgvsetin.cz