

TEPLOMĚŘ

STUDENTSKÝ ČASOPIS STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY A VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLY ZDRAVOTNICKÉ VSETÍN



Rok 2020 rokem sester a porodních asistentek

ALENA KONVIČNÁ, SOŇA STIBOROVÁ

Výkonná rada Světové zdravotnické organizace (WHO) označila na svém 144. zasedání rok 2020 za „Rok sestry a porodní asistentky“ při příležitosti 200. výročí narození Florence Nightingale. Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Vsetín se zapojila do mezinárodního projektu Nursing now. V tomto roce můžeme tedy očekávat řadu aktivit zaměřených na sestry a porodní asistentky. V rámci naší školy se můžeme těšit na:

- cyklus přednášek s odbornou tematikou ošetřovatelství – moderní trendy v ošetřovatelství
- studentská esej na téma Budoucnost ošetřovatelství
- květnový průvod městem od školy k nemocnici
- den otevřených dveří na SZŠ a VOŠZ Vsetín
- umění poděkovat – dárkový předmět
- dopis (Vsetín zdraví Londýn)



Projekt

Nursing now je celosvětový projekt ICN a WHO, který vznikl za účelem zvýšení prestiže a profilu oboru ošetřovatelství. Projekt vznikl v návaznosti na nedostatek nelékařského zdravotnického personálu, především sester ve zdravotnictví. Cílem tohoto projektu je upozornit na význam sester, jejich přínos pro společnost a podporu jejich vlivu. V neposlední řadě je snahou projektu zlepšení pracovních podmínek sester, jejich udržení v profesi a zvýšení počtu nových studentů ošetřovatelství. Dlouhodobým cílem projektu je zlepšení zdraví populace.

Mezi hlavní aktivity projektu patří vernisáž fotografií s tematikou „Jsem sestra“, náborové kampaně a představení profese veřejnosti, navýšení počtů studentů ošetřovatelství, v květnu happeningy v ulicích měst, apod.

Partnery projektu Nursing now v České republice jsou mimo jiné Česká asociace sester, Ministerstvo zdravotnictví, Spolek vysokoškolsky vzdělaných sester aj.

DÁMA S LAMPOU

Florence Nightingale (* 12. 5. 1820 - †13. 8. 1910)

„JAK MÁLO SE DÁ VYKONAT, POKUD NÁS OVLÁDÁ STRACH“



KREMELOVÁ ALICE, 1. ZB

Florence Nightingale byla anglická ošetrovatelka šlechtického původu, autorka odborné literatury a průkopnice srovnávací lékařské statistiky, byla legendou své doby.

Narodila se ve Florencii, po které také hrdě nesla svoje jméno i přesto, že se s rodinou ještě v dětství přestěhovala do Anglie. Florence byla mladá vzdělaná žena s velkým sociálním cítěním. I před počáteční nesouhlas rodičů si tvrdohlavě vynutila být, proti tehdejší konvencím, neprovdanou a jít svou vlastní cestou. Zvolila si tehdy ještě neexistující profesi ošetrovatelky a povznesla ji na respektované povolání.

Zdravotní sestrou se rozhodla stát v roce 1845. V té době si již uvědomovala nevhodnost prostředí, ve kterém se nemocní nacházeli a také nedostatečnou vzdělanost sester. V nemocnicích chyběla organizace práce, nedodržovaly se zásady hygieny, nerespektovaly se potřeby nemocných ani lidský přístup k nim. Své zkušenosti získala jak z návštěv nemocných v jejich domácím prostředí, tak především z práce v nemocnicích v Londýně a Edinburgu a z cest po Evropě.

Nejvíce se Florence proslavila v Krymské válce, kde spolu s 38 zdravotními sestrami, které sama vyškolila, pečovala o raněné vojáky. Bojovala zde s nepochopením ze strany lékařů, kteří nechtěli sestry k raněným pouštět. Válka přinesla kolem 400 000 mrtvých vojáků, ale mnohem více jich umíralo vlivem špatné hygieny na cholera, tyfus a krvavé průjmy. Proti únavě, špatné výživě a bídným životním podmínkám se Florence snažila bojovat pomocí zvýšených hygienických opatření, jako byla pravidelná výměna ložního prádla, lepší osvětlení, větrání a přísun čerstvého vzduchu, zdravější strava a v neposlední řadě vyčištění odpadních stok. Všechna tato opatření vedla k větší šanci na uzdravení zraněných a nemocných vojáků a vytvořila základy ošetrovatelského modelu, který se užívá dodnes. Florence pracovala i 20 hodin

denně. V noci s lampou v ruce obcházela raněné vojáky, kontrolovala jejich zdravotní stav, povídala si s nimi a snažila se ulevit jim od bolestí. Nemocní jí začali říkat „dáma s lampou“. Velmi rychle si za svou pomoc při záchraně lidských životů vybudovala respekt a uznání generálů několika armád, královny Viktorie, tureckého sultána a dalších významných osobností.

Po návratu z války si Florence ještě více uvědomovala potřebu doplnit vzdělání sester. V roce 1860 otevřela první zdravotnickou školu v Londýně. Tato škola vznikla v nemocnici Sv. Tomáše a dnes se jmenuje Škola Florence Nightingalové pro zdravotní sestry a porodní asistentky.

V tomto roce byla také publikována kniha *Poznámky o ošetrovatelství*, jedno z nejlepších děl Florence Nightingale. V díle předkládá principy ošetrovatelství založené na svědomitém pozorování a vnitřní pozornosti k pacientovým potřebám. Poznámky byly přeloženy do 11 jazyků a vycházejí dodnes.

Celkem vydala Florence 200 knih, dokumentů, zpráv a letáků, které se věnují zdraví, sociálním problémům a nemocniční administrativě. Stala se také průkopnicí v systematickém shromažďování statistických údajů v oblasti epidemiologie a veřejného zdraví.

V roce 1883 obdržela za svou činnost řád od královny Viktorie. Ve stáří pak byla vyznamenána mnoha cenami včetně Řádu za zásluhy (stala se tak první ženskou nositelkou této ceny). Florence Nightingalová zemřela doma ve věku 90 let 13. 8. 1910.



COPYRIGHT NURSING.MY

UHO



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SPOLOČNE BEZ HRANÍC

Úcta, hrdost, odbornost

MARTINA PÍŠKOVÁ

MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín: rok 2019 – ohlédnutí za aktivitami projektu „Úcta, hrdost, odbornost“

V září roku 2018 odstartoval na MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín projekt s názvem „Úcta, hrdost, odbornost“, který je spolufinancovaný z dotace Evropské unie z programu Interreg V-A Slovenská republika – Česká republika. Aktivitu projektu jsou realizovány ve spolupráci se SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčíně. Důležitou součástí projektu jsou výměnné stáže žáků a pedagogů jednotlivých škol.

První výměnný pobyt byl realizován již v září 2018 v Trenčíně. V říjnu 2019 jsme přivítali studenty SZŠ Trenčín u nás. Aktivitu byly realizovány ve Velkých Karlovicích. Cílem jednotlivých setkání bylo vzájemné seznámení, navázání spolupráce a poznávání krás jednotlivých krajín.

V červnu 2019 absolvovali studenti

Odbornou výměnnou stáž v nemocnicích, kde je realizována praktická výuka předmětu Ošetřování nemocných. Studenti vsetínské zdravotnické školy zavítali do Fakultní nemocnice Trenčín, zástupci trenčínské zdravotnické školy zase poznávali Vsetínskou nemocnici a.s.

Projekt UHO se pomalu chýlí ke konci. Jaké aktivity nás ještě čekají?

Na konci března čeká všechny účastníky projektu závěrečná konference. Ta se bude konat v Trenčíně. Úplně poslední projektovou aktivitou bude výměnná odborná stáž. Pečovat o slovenské pacienty vyrazí studenti třetího ročníku.

V rámci tohoto projektu byly vytvořeny učební materiály, které jsou již používány ve výuce odborných předmětů. Jedná se o předměty Ošetřovatelství 3. ročník a 4. ročník, Klinická propedeutika, Základy epidemiologie a hygieny a Psychologie.



Studenti vsetínské a trenčínské zdravotnické školy



Studentky při odborné praxi

SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ

Světový den zdraví byl vyhlášen 7. dubna 1950, kdy také vznikla Světová zdravotnická organizace – WHO (World Health Organization).

Tento den si připomínáme, že bychom měli neustále budovat a zlepšovat svou kvalitu života. WHO se snaží o vymýcení různých nemocí, o snižování nemocnosti a úmrtí po celém světě. Činnost této organizace je zaměřena především na prevenci.

Prevence je také jedním z hlavních cílů. V rámci Světového dne zdraví je po celém světě organizována řada akcí zaměřených na prevenci, často ve spolupráci s různými organizacemi a partnery, např. projekty na prevenci rakoviny varlat a prsu (STK pro

chlapce a Dialog Jesenius – projekt Ruce na prsa). Společně je snahou na pacienty působit v oblasti zdravého životního stylu a prevence vzniku nádorových onemocnění.

WHO je agentura Organizace spojených národů. Je koordinační autoritou v mezinárodním veřejném zdraví. Centrálu má v Ženevě ve Švýcarsku. WHO byla založena Spojenými národy 7. dubna 1948. Tento den se na celém světě slaví jako Světový den zdraví. Současnou generální ředitelkou je do 1. července 2017 Dr. Margaret Chan.

Zkuste se v sobotu 7. dubna na chvíli zastavit a zamyslet se, co pozitivního byste každý sám mohl vykonat pro udržení svého zdraví. Může to být pohá maličkost, změna stravy, víc pohybu, samovyšetření nebo naplánování pravidelných návštěv u lékaře.



TRANSPLANTACE KOSTNÍ DŘEŇE- CHEDIAK-HIGASHI SYNDROM

Příběh Kačenky

SOŇA STIBOROVÁ

Když bylo Kačence 14 měsíců, začala lehce pokašlávat. Její stav se však rychle zhoršoval, až nakonec skončila na dýchacích přístrojích. Po řadě vyšetření přišli lékaři s podezřením, že trpí vzácnou poruchou krvevorbny, Chediakovým-Higashiho syndromem. Jedná se o velmi vzácné dědičné onemocnění, které vede ke snížení schopnosti imunity bojovat s infekcí. Onemocnění se projevuje opakovanými bakteriálními infekcemi s horším průběhem než u zdravých lidí, sníženou pigmentací a poškozením nervového systému. Při neléčeném onemocnění člověk s touto nemocí zpravidla umírá v dětském věku na běžnou infekci.

Tuto diagnózu následně lékaři s pomocí zahraničních kolegů Kačence potvrdili. V červnu 2006 se rodiče Kačenky v pražské motolské nemocnici dozvěděli, že jedinou možností na uzdravení jejich dcery je transplantace kostní dřeně. Ve velmi krátké době pak byli informováni, že se našel pro holčičku vhodný dárcce, který souhlasí se zákrokem. Transplantace kostní dřeně byla naplánována na srpen, ale předcházela jí ještě chemoterapie, aby Kačenčino tělo cizí kostní dřeň přijalo. Následujících pět týdnů musela být Kačenka izolována na sterilním pokoji, neboť její imunita byla po prodělané chemoterapii výrazně snížena. Do sterilního boxu mohl jen zdravotnický personál a její matka. Bylo zapotřebí dodržovat přísný režim. Například, když hodila hračku na zem z postele, už ji nedostala, protože musela projít dezinfekčním procesem a dostala ji zpět až druhý den.

Kačenka byla z motolské nemocnice po čtyřech měsících propuštěna a ještě doma musela dodržovat přísná bariérová opatření jako prevenci infekce (omezení návštěv, vyhýbat se kolektivu a pobytu v místech s vyšším výskytem lidí, ven chodila pouze s rouškou, strava musela být speciálně připravována apod.). Po dvou měsících však u Kačenky došlo k autoimunitní hemolytické anémii, která má za následek rozpad červených krvinek a dívka musela být vrtulníkem transportována zpět do Prahy. I tato komplikace se však podařila zvládnout a po třech letech se Kačenka úplně vyléčila. Nyní pouze jednou ročně dojíždí do motolské nemocnice na

pravidelná vyšetření, kde je dispenzarizována. Dnes je Kačce patnáct let a je to veselá a zdravá dívka, která by si, možná kvůli bohaté zkušenosti s nemocnicí, přála po základní škole studovat na střední zdravotnické škole.

Tento příběh má šťastný konec díky Registru dárců kostní dřeně a především díky dárcyni kostní dřeně, která zákrok kvůli Kačence podstoupila a tímto jí zachránila život. Milé je, že po několika letech Český národní registr dárců kostní dřeně povolil Kačence a jejím rodičům osobní setkání s dárcyní a obě rodiny se velmi sblížily a dodnes je pojí silné pouto.

Co je transplantace kostní dřeně?

Jde o proces, který může v těle pacienta nahradit poškozenou krvevorbnu. Spočívá v nitrožilní aplikaci krvevorbny buněk a to buď vlastních (autologní transplantace), nebo dárcovských (allogení). Krvevorbny buňky získané od dárcce se jednoduše podají pacientovi jako kterákoliv jiná transfúze do krevního řečiště, kde se samy uchytí uvnitř kostí, začnou opět růst, množit se a po určité době také obnoví tvorbu zdravých krvinek a celkovou obranyschopnost organismu. Ještě před samotnou aplikací však musí pacient projít náročnou přípravou, kdy jsou mu podávány vysoké dávky cytostatik.

Co je kostní dřeň?

Kostní dřeň je na první pohled nerozeznatelná od běžné krve, je to rosolovitá tkáň uvnitř kostí. Dárci se může odebrat třemi způsoby. Buď pomocí speciálního přístroje (separátoru) přímo ze žilní krve, nebo odsátím kostní dřeně přímo z dutiny pánevní kosti. Třetí možností je odběr pupečnickové krve bezprostředně po porodu.

Jaký je režim po transplantaci?

Základním předpokladem úspěšné léčby je prevence infekce a zajištění čistoty prostředí, zejména pokojů pacientů. Čistota vzduchu je zajištěna vzduchotechnikou s třístupňovou filtrací vzduchu a pozitivní přetlak na pokojích nemocných zamezuje vstupu infekčních agens z okolního prostředí. Jednotlivé pokoje jsou také vybaveny centrálním rozvodem kyslíku a stlačeného vzduchu. Pacienti musí dodržovat přísná režimová opatření.



Katka dnes třináct let po transplantaci.



Kačenka v motolské nemocnici ve sterilním boxu.



Kačenka s rodiči po transplantaci.

NÁRODNÍ REGISTR

Darování kostní dřeně



ANNA VYCHODILOVÁ, 1. ZB

Když se řekne dárcovství kostní dřeně, málokdo tuší, co to vlastně znamená. Hodně lidí se dokonce domnívá, že odběr kostní dřeně bolí, proto ani nepřemýšlí o vstupu do registru. Obavy potenciálních dárců jsou však neopodstatněné. Samotný odběr se moc neliší od běžného krevního odběru.

Dárci se mohou stát všichni zdraví lidé ve věku od 18 do 35 let, kteří mají české občanství, váží více než 50 kg, jsou zdraví a ochotni pomoci jakémukoliv pacientovi, nejen z České republiky.

Dárcovství kostní dřeně je dobrovolné, bezplatné a anonymní.

Více informací o darování kostní dřeně naleznete na stránkách Národního registru pro transplantace kostní dřeně.



„Kdo zachrání jeden lidský život, zachrání celý svět.“
Epitaf Oskara Schindlera



HOKEJ NA DŘEŇ

SOŇA STIBOROVÁ

Akci **Hokej na dřeň** organizuje VHK ROBE Vsetín ve spolupráci se Vsetínskou nemocnicí a Českým národním registrem dárců kostní dřeně nepřetržitě od roku 2016. Zimní stadion na Lapači tedy letos bude hostit její páté pokračování. Jedná se o dvojici utkání, ve kterých hokejisté podpoří boj proti leukémii. Nejprve se vsetínští borci ve středu 12. 2. v duelu s Porubou připojili ke společnému projektu Nadačního fondu Kapka naděje a agentury BPA sport marketing s názvem O kapku lepší hokej, v rámci utkání s Havířovem v sobotu 29. 2. se pak na Lapači přihlásí o slovo páté pokračování tradiční klubové akce Hokej na dřeň. Obě aktivity mají společný cíl: rozšířit portfolio dárců kostní dřeně a tím přispět k úspěšnému boji s leukémií.

V dosavadních ročnících se díky Hokeji na dřeň zapsalo do registru více než 200 potenciálních dárců. Stejná možnost bude i letos. Přímou na stadionu bude odběrová místnost, ve které se může každý zdravý člověk ve věku od 18 do 35 let do registru zapsat. Tento proces je velmi jednoduchý, spočívá v odběru vzorku krve, který je srovnatelný například s odběrem krve po prodělané nemoci u lékaře. Tím se člověk dostane do registru a třeba někdy v budoucnu bude moci jinému zachránit život. Všechny podrobnosti zájemcům přímo na stadionu podá odborný personál ze Vsetínské nemocnice.

Základní kritéria pro vstup nových dobrovolníků do ČNRDD jsou:

- věk 18 - 35 let
- dobrý zdravotní stav, žádné závažné onemocnění v minulosti
- ochota překonat určité nepohodlí (a ztrátu času) spojené s jednou či několika návštěvami zdravotnického zařízení, případně s odběrem krvetvorných buněk v zájmu záchrany života druhého člověka.

• více informací naleznete na stránkách www.kostnidren.cz



Projekt v průběhu února prostřednictvím různých aktivit připomene důležitou skutečnost, že je spousta dětí i dospělých, kteří musí čelit různým druhům rakoviny. Mezi nejčastější nádorová onemocnění dětského věku patří leukémie.

Tváří akce je malý hokejista Honza Jakeš, který úspěšně prodělal onkologickou léčbu a vyhrál boj s rakovinou. Jedenáctiletý chlapec se 4. února zúčastnil tréninku národního týmu, o týden později byl čestným hostem v televizním utkání Kladna se Zlínem.



O KAPKU
LEPŠÍ HOKEJ

PŘEDMĚT OŠETŘOVÁNÍ NEMOCNÝCH OČIMA STUDENTŮ

Tak co praxe?

STUDENTI 3. ZA

Konečně nastal ten čas a po dvou letech teoretického studia máme ve třetím ročníku také praxi. Začátky byly hodně náročné. Museli jsme se seznámit s nemocničním prostředím, poznat jednotlivá oddělení a naučit se, jak to ve skutečnosti funguje.

Nyní po půl roce můžeme říci, že praxe je pro nás obrovským přínosem. Pochopili jsme, že je dobře, když máme teoretické znalosti, ale že jen teorie nestačí, v praxi je přece jen vše trošku jiné.

Z praxe v nemocnici jsme měli velké obavy, ale většina třídy byla mile překvapena, protože díky ní jsme získali jistotu, že tohle je to povolání, které chceme v budoucnu dělat.

Praxe nám velmi pomohla naučit se komunikovat s lidmi a vcítit se do potřeb druhých. Také se díky osobní zkušenosti s prací v nemocnici a dovednostem, které stále získáváme, cítíme psychicky vyzrálejší, soběstačnější a komunikativnější.

Už teď se těšíme, až se v šatně potkáme a navzájem si řekneme: „Tak co praxe?“



TÝDEN S NADĚJÍ

Aspergerův syndrom

Aspergerův syndrom patří mezi poruchy autistického spektra (PAS) a nezdědka bývá nazýván jako vysoce funkční autismus. Projevuje se podobně jako samotný autismus, například neschopností asimilace jedince do společnosti či sníženou emoční a sociální inteligencí. Zároveň však postižený jedinec často vykazuje nadprůměrnou inteligenci nebo jiné abnormální nadání.

Vsetínská organizace Naděje, která pracuje s mentálně a kombinovaně hendikepovanými klienty, připravuje v rámci letošního ročníku Týdne s nadějí osvětovou akci zaměřenou na bariéry a předsudky vůči hendikepům. Cílem letošního ročníku je přiblížit veřejnosti, že vrozené poruchy nejsou překážkou plnohodnotného a úspěšného života. Týden s nadějí bude v tomto roce probíhat v týdnu od **30.3. - 3.4. 2020**. V těchto dnech je mimo jiné naplánováno promítání dokumentárních filmů s tematikou PAS, dále beseda s panem Roškaňukem, ředitelem organizace Adventor, která pracuje s lidmi s poruchou autistického spektra a má tedy bohaté zkušenosti v této oblasti. Promítání s besedou je naplánováno na **úterý 31.3. 2020 v kině Vatra**.

Pokud vás tato problematika zajímá, můžete využít následující tipy na zajímavé dokumentární filmy: Normální autistický film, Markétka chce taštičku nebo Fenomén autismus.

Pozn. Organizace Naděje nabízí, pro zájemce možnost brigádního zaměstnání.

Významné dny ve zdravotnictví

- 4.2. Světový den boje proti rakovině
- 11.2. Světový den nemocných
- 21.3. Mezinárodní den zdravého spánku
- 22.3. Světový den vody
- 24.3. Mezinárodní den tuberkulózy
- 7.4. Světový den zdraví
- 11.4. Světový den Parkinsonovy choroby
- 25.4. Světový den malárie
- 26.4. Světový den duševního zdraví
- 28.4. Mezinárodní den pro bezpečnost a zdraví při práci
- 29.4. Mezinárodní den boje proti hluku

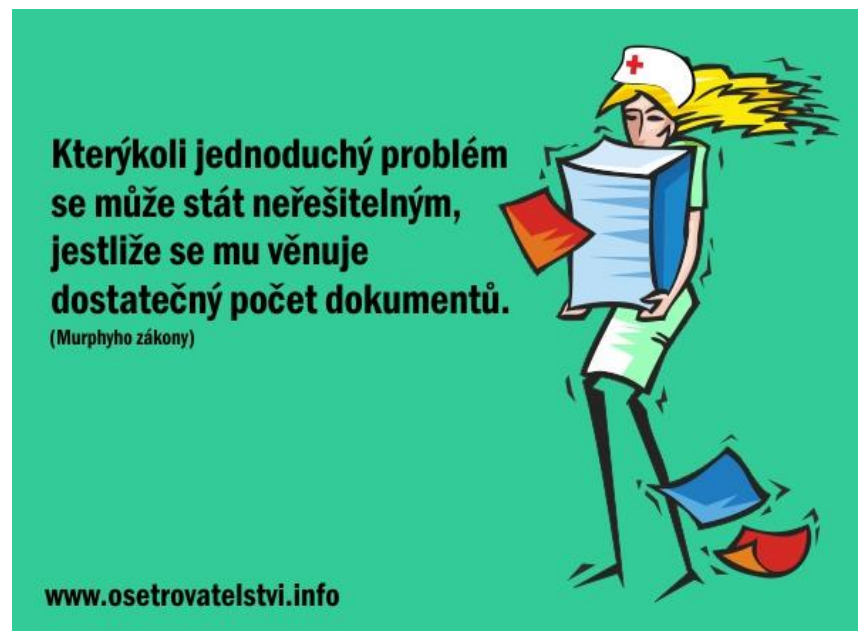
V PŘÍŠTÍM ČÍSLE PŘIPRAVUJEME

- rubrika „I my jsme začínali“ Rozhovor s absolventy naší školy, zdravotníky (vzpomínky na školu, praxi, první zkušenosti, další vzdělávání)
- aktuality a zajímavosti v oboru
- práce studentů (psychologie, apod.)
- rubrika „Co nového ve škole“ (nová učebna ošetřovatelství, učebna věnovaná historii ošetřovatelství, odpočinkové zóny, pomůcky apod.)

MURPHYHO ZÁKONY A ZDRAVOTNÍCI

1. „Když se vám něco povede hned napoprvé, nikdo bohužel neocení, jak to bylo obtížné.“
2. „Aby bylo možno jedno vyčistit, musí se něco jiného ušpinit.“
3. „Je ovšem také možné ušpinit úplně všechno a nevyčistit nic.“
4. „Pacient, který ochotně a rád spolupracuje, leží zásadně na pokoji s tím nejprotivnějším reptalem.“
5. „Službu dostáváte zásadně s lékařem, kterého nesnášíte.“
6. „Nikdy nedávejte lékaři najevo, že víte víc než on.“
7. „Každý obvaz předem nastříhaný na potřebnou délku je příliš krátký.“
8. „Jakmile je něco příliš krátké, dalším stříháním to neprodloužíš.“
9. „Každý krok, pro nějž neexistuje logické vysvětlení, se považuje za „hospodářskou strategii nemocnice.“
10. „Nečekané chvíle klidu během pracovního vytížení vždy kolidují s nečekanými náhlými případy.“

www.sestricka.com



REDAKČNÍ RADA

Šéfredaktorka: PhDr. Soňa Stiborová

Tvůrčí tým: Mgr. Alena Konvičná, Mgr. Lenka Ondryášová, Alice Kremelová 1. ZB, Anna Vchodilová 1.ZA, Erika Brázdová 1. ZA, Julie Halašová 2.ZB, Lucie Střílková 3. ZA,

Do tohoto čísla přispěli: Mgr. Alena Konvičná, PhDr. Soňa Stiborová, Mgr. Martina Píšková, Alice Kremelová, Anna Vchodilová, studenti 3.ZA

Jazyková korekce: Mgr. Petra Marunová

Grafické zpracování: PhDr. Soňa Stiborová

Speciální poděkování: Kateřině Kunderové a jejím rodičům

Kontakt: sona.stiborova@mgvsetin.cz

Číslo I.