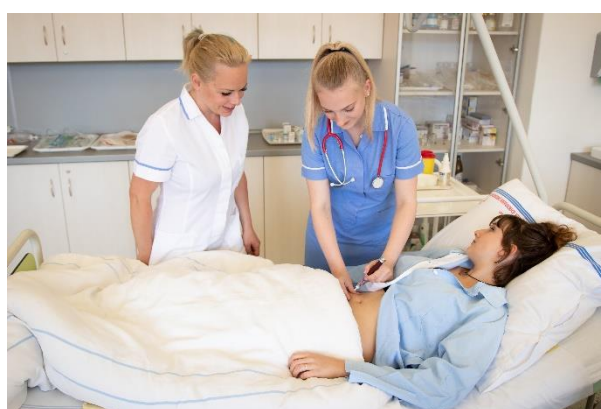


TEPL MĚŘ

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



MATURITY 2021

OHLÉDNUTÍ ZA MATURITAMI
OCENĚNÍ STUDENTŮ ZA POMOC PŘI
PANDEMII COVID-19

DofE EXPEDIČNÍ VÝCVIK

Přežila jsem Covid-19

Příběh očima pacientky Vsetínské
nemocnice a.s.

MIDLINE KATETRY

Psychologická olympiáda

SLOVEM POMÁHÁM
I UBLÍŽÍM

LETOŠNÍ MATURANTKY SZŠ VSETÍN NA STRÁNKÁCH MZČR

ALENA KONVIČNÁ

Rok 2020 byl vyhlášen rokem sester a porodních asistentek. Celosvětově bylo naplánováno mnoho akcí a aktivit s cílem zviditelnit sesterské povolání a poukázat na jeho důležitost.

Také naše zdravotnická škola i Vsetínská nemocnice a.s. se do akce Nursing Now zapojily. Příchod pandemie ovlivnil její průběh, přesto jsme některé aktivity stihli realizovat. Studenti VOŠZ se zúčastnili přednášky s workshopem „Moderní trendy v ošetrovatelství“, pravidelně vychází školní časopis Teploměr, je hotova historická expozice ošetrovatelství v naší škole, studenti střední školy psali esej na téma „Budoucnost ošetrovatelství – moje budoucnost“.



Ze stránek MZČR se na nás usmívají naše letošní maturantky, které se do akce zapojily. Všichni letošní maturitní zkoušku zvládli a my jim tímto jim přejeme vše nejlepší jak do profesního, tak do osobního života!

<https://www.mzcr.cz/category/osetrovatelstvi-a-nelekarska-povolani/osetrovatelstvi/nursing-now/>

<https://www.mzcr.cz/ctvrta-zprava-o-aktivitach-nursing-now-v-cr/>



Kampaň „Budu sestra“ od studentek MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín

Úvodní slovo

SOŇA STIBOROVÁ

Chladné jaro definitivně skončilo, léto je tady a začínají prázdniny. Po roce distanční výuky, se třemi dětmi ... Ale těším se. Těším se na léto, protože přináší teplé paprsky a spoustu energie. A tu budeme zase v září potřebovat. Těším se na studenty nabité energií a vracející se z prázdnin plni zážitků a potřeby se o ně s někým podělit.

V podzimních měsících nás čekají oslavy 70. výročí založení Střední zdravotnické školy ve Vsetíně, které byly přesunuty z jara kvůli nepříznivé epidemiologické situaci. Této události budeme věnovat speciální vydání Teploměru, které připravujeme na září.

V tomto čísle se dozvíte novinky ze života školy, přinášíme krátké ohlédnutí za maturitami, školním kole psychologické olympiády, apod. Doporučuji také zповěď ženy, která prožila těžký průběh onemocnění Covid-19 a v neposlední řadě odborný článek o aplikaci a využití midline katetrů v péči o nemocného.

Přeji všem dostatek času se o prázdninách zastavit, nasát vůni letní louky, osvěžit se domácí limonádou a malinovou marmeládou. Přeji všem, aby načerpali energii do nového školního roku. Krásné letní čtení.

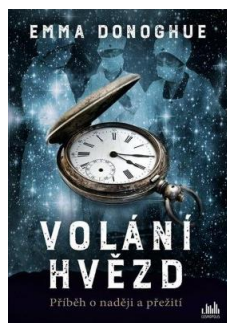
Doporučujeme

SÁGA RODU CHIRURGŮ
Gilbert Schlogel



Historická sága mapující vývoj medicíny a ošetrovatelství.

VOLÁNÍ HVĚZD
Emma Donoghue



Kniha poutavě vypráví příběh zdravotní sestry, která pečuje o rodičky v době epidemie Španělské chřipky.

OHLÉDNUTÍ ZA MATURITAMI 2021

STUDENTI 4.ZA

Naše třída v posledních měsících žila především maturitními zkouškami. Po všech nástrahách spojených s pandemií Covid-19, včetně nařízené pracovní povinnosti a úprav maturitních zkoušek 2021, jsme konečně na konci dubna úspěšně absolvovali praktické maturitní zkoušky v nemocni. Ústní profilová zkouška proběhla první týden v červnu a nám všem spadl obrovský kámen ze srdce. Nyní jsme absolventi Střední zdravotnické školy, jsme Praktické sestry a můžeme čelit dalším výzvám.



Ocenění absolventů zdravotnických oborů cenou ředitelky Vsetínské nemocnice a.s.

Absolventi zdravotnických oborů Tereza Šindlerová a Jan Zemek byli na návrh nelékařského zdravotnického personálu odměněni Cenou ředitelky Vsetínské nemocnice a.s., Ing. Věrou Prouskovou, MBA. Ocenění bylo výsledkem jejich pracovního nasazení v průběhu odborné praxe, plnění pracovní povinnosti a dobrovolnické činnosti. Naším studentům fandíme.



Ocenění studenti s ředitelkou Vsetínské nemocnice a.s. V. Prouskovou



Čerství absolventi SZŠ Vsetín, obor Zdravotnický asistent, 2021

Midline katetry

KRISTÝNA CAHLOVÁ, DIS.

Kristýna Cahlová je absolventkou oboru Diplomovaná všeobecná sestra na Vyšší odborné škole zdravotnické ve Vsetíně (2018). Po studiu nastoupila do fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně a po té se vrátila zpět do Vsetínské nemocnice a.s., kde působí na chirurgické JIP. Kristýna je jednou z mála sester ve Vsetínské nemocnici, která se specializuje na zavedení midline katetrů.

Midline katetr je střednědobý periferní žilní vstup zaváděný do oblasti paže, jehož délka je 15-20 cm. Přístupem je buď v. brachialis, v.basilica nebo v.cephalica a jeho distální konec je umístěn nejčastěji ve v. axilaris. Zavádí se pod ultrazvukem za sterilních podmínek. Kompetenci k zavedení má lékař nebo vyškolená zdravotní sestra.

Existuje i střednědobý centrální žilní vstup – PICC, který je zaváděn obdobně jako midline katetr s tím rozdílem, že jeho distální konec je umístěn v kavoatriální junkci a tím plní funkci centrálního žilního přístupu. PICC zavádí lékař, může být ponechán až 1 rok a jeho využití se nachází zejména u pacientů s onkologickým onemocněním. Nicméně je výhodným vstupem i při dlouhodobých hospitalizacích na jednotkách AR/IP.

Při zavádění midline katetru musíme mít na paměti, že je to výkon, pro který je potřeba větší časová dotace než pro zavedení krátké periferní kanyly. Vždy záleží na přehlednosti a terénu punktované oblasti, spolupráci pacienta a v neposlední řadě zkušenosti zdravotníka, který výkon provádí.

Před samotným zavedením si nejdříve ultrazvukem vyšetříme povodí žil na paži a vybereme vhodnou žílu. Punktovaná žíla musí mít dostatečně velký průměr, abychom předcházeli vzniku trombózy. Při používání katetru o velikosti 4F (což odpovídá růžové periferní kanyle 20G) musí mít žíla průměr alespoň 4mm. Čím větší průměr žíly, tím menší riziko trombózy.

Pokud máme vybranou vhodnou žílu připravíme si sterilní stolek s pomůckami. Využíváme sterilní balíky pro zavádění midline a PICC katetrů, kde jsou již z výroby obsaženy všechny potřebné pomůcky. Vydezinfikujeme oblast punkce, abychom vytvořili sterilní pole pro samotný výkon. Ultrazvukovou sondu máme ve sterilním návleku a pod online ultrazvukovou navigací punktuje žílu. Jakmile máme jehlu v žíle, zavádíme přes ni kovový mikrozavaděč, jehlu vytáhneme, k vpichu aplikujeme Mezocaine, následně volíme drobnou incizi na č.1, přes mikrozavaděč volně tzv. sheath. Mikrozavaděč vytáhneme, přes sheath zavedeme midline katetr, sheath roztrhneme a odstraníme. Zkontrolujeme návrat a propláchneme. Fixujeme ke kůži nesuturovanou fixací a místo vpichu zakryjeme průhledným sterilním krytím, popíšeme datumem a parafou. Zaznamenáme do dokumentace.

Délka používání katetru je až dva měsíce a lze jej v případě potřeby využívat i k ambulantní léčbě. Midline katetr je periferní vstup, můžeme do něj podávat tedy pouze látky s pH 5-7 a osmolalitou do 900 mosm/l, stejně jako u klasických periferních kanyl.

Velkou výhodou, kromě délky používání, je možnost odběrů krve.



Příprava N/K k výkonu



Pomůcky na sterilním stolek

Pokud do zavedeného midline katetru nepodáváme žádné léky, je nutné při hospitalizaci minimálně jednou za směnu zkontrolovat návrat a katetr propláchnout a okolí vpichu převázat, při použití

transparentního krytí jednou za týden, jinak každý den. Při ambulantní léčbě toto provádíme, společně s převazem, jednou za 7 dní. Funkční midline katetr má návrat a je volně průchodný.

Jako u každého žilního vstupu, i u midline katetru může dojít ke komplikacím. Při zavádění je riziko punkce arterie, především a. brachialis, či poranění nervus medianus, popř. vznik hematomu. Mezi pozdní komplikace patří vznik infekce, okluze katetru nebo trombóza. Proto je důležitá správná péče o katetr (dezinfekce, proplachy, převazy), díky níž lze většinu pozdních komplikací předejít.

Midline katetr je vhodným žilním vstupem u pacientů, u kterých je předpoklad intravenózní terapie 7 dní a déle a zároveň není zapotřebí podávání léčiv, které je možné aplikovat pouze do centrálního žilního řečiště. Dále pak u pacientů se špatným či omezeným periferním přístupem. Vždy je zapotřebí individuálně pro každého pacienta vybrat vhodný žilní vstup vzhledem k léčbě a kvalitě žilního systému.

V naší republice si v různých nemocničních zařízeních na různých pracovištích nachází své místo, ale ještě zdaleka není uplatňován celoplošně na denní bázi, jako je tomu u periferních kanyl. Ve Vsetínské nemocnici je zatím zaváděn a využíván zřídka, ovšem snahou a cílem je midline katetr v praxi uplatňovat více a častěji a naučit se využívat jeho výhod, které přináší jak pro pacienta, tak pro personál.



Zavedený midline katetr

Expediční výcvik DofE aneb Písmenka v akci

TEREZA JIRÍČKOVÁ, 3. ZA

Naše škola je od roku 2019 místním centrem programu *Mezinárodní cena vévody z Edinburghu* (*The Duke of Edinburgh's International Award*, zkráceně DofE), jehož cílem je motivovat studenty k osobnímu rozvoji, smysluplnému trávení volného času a rozvíjení klíčových dovedností pro budoucí studium i kariéru. Program funguje ve více než 230 školách a organizacích po celé České republice. Věnuje se mu přes **5000 účastníků**.

Skupina studentů a studentek ve složení Tereza Jiříčková ze třídy 3.ZA, Zuzka Kašparová a Miriam Kovářová z 3.A, Katka Vrlová a Martin Dvořák z 2.C a Hynek Janáč z 2.A se v sobotu 12. 6. 2021 vydala na další expedici, tentokrát ostrou, dvoudenní. Naplánovali si trasu z Lidečka přes Pulčínské skály do Francovy Lhoty a dále do Střelné, kde na tábořišti nad vesnicí přenocovali ve vlastních stanech. Cestou i v cíli je sice zastihl déšť, ale úsměv z tváře jim přesto nezmizel. Druhý den ráno pokračovali přes CHKO Ploščiny na rozhlednu Královec a své putování zakončili ve Valašských Kloboukách. Denně urazili s plně naloženým batohem kolem 15 km.

Studenti splnili všechny podmínky ostré expedice a vyhověli nejdůležitějším zásadám programu DOFE. Chovali se zodpovědně k sobě i okolí, pomáhali si, byli samostatní a vždy si věděli rady.

Všichni účastníci si zaslouží naši velkou pochvalu. Blahopřejeme jim ke splnění expedice na bronzové úrovni a doufáme, že najdou chuť a elán do plnění úrovně stříbrné??



Přikládáme ještě hodnocení některých účastníků. V blízké době se můžete těšit i na fotoreportáž, jejíž vytvoření bylo jedním z cílů našich odvážných „Písmenek“.

Dle mého byla expedice velmi úspěšná a moc jsme si ji užili. Zlepšila jsem si týmovou práci a osvědčila jsme si přežívání v přírodě. Pořádně jsme se seznámili s dalšími účastníky a vytvořili plno nezapomenutelných zážitků.
Zuzka Kašparová, 3.A



PŘÍBĚH

Přežila jsem Covid-19

DENISA HALAŠOVÁ, JULIE HALAŠOVÁ, 3. ZB

Jsem jedna z těch, kdo přežil těžký průběh onemocnění COVID-19. Chtěla bych vyjádřit nejen vděčnost a ob-div všem zdravotníkům, kteří se o mě starali, ale také zprostředkovat svou zkušenost těm, kteří nemocí neprošli. Několik přátel mi řeklo, že vlastně neznají nikoho, kdo by měl těžký průběh tohoto onemocnění. Mnozí z nás si neumí představit, čím člověk v této situaci může procházet. Proto jsem se rozhodla napsat o tom, jaké to bylo, když jsem tím procházela já.

Do nemocnice jsem se dostala včas s velkou dušností a počínajícím covidovým zápalem plic. Což znamenalo, že jsem byla hodně unavená, špatně se mi dýchalo, cítila jsem tlak na hrudi. První dva dny jsem si dokonce říkala, jestli jsem nejela do nemocnice zbytečně, že mi nic není, v porovnání s ostatními. A pak jsem se začala propadat. Alespoň tak to zpětně vnímám. Nejprve se začnete zhoršovat nenápadně. Přestanete mít pomyšlení na jídlo. I pár minut dýchání bez kyslíkové masky je čím dál obtížnější, do koupelny už chodíte jen s rozmyslem. Potom začnete mít slabost v nohou, až se najednou bez opory už neobejdete a do koupelny se už sami nedostanete. A pak sinajednou uvědomíte, že se něco děje. Už nestačí navyšování průtoku kyslíku v masce, oxymetr hlasitě pípá při každém měření, protože hladina kyslíku v krvi - saturace - je pořád příliš nízká. Také vás sestry začnou kontrolovat častěji, nějak si mimoděk uvědomíte, že vás kontrolují opravdu mnohem častěji, než předtím. A pak začnou často chodit i lékaři. Probírají s vámi další možnosti, ale moc tomu nerozumíte. Nevíte, proč vás chlácholí, že kdyby něco, vezmou si vás na chvíli na JIP. Dokud to jednou v noci nenastane. Říkáte si - je dvě ráno, co se děje? Je to tak zlé?? Přijdou na řadu další dýchací podpůrné přístroje. Už jste na vysokotlakém kyslíku. S každým dalším přístrojem se vám trochu uleví, ale některé jsou velmi nepříjemné, a je těžké si na ně zvyknout a snad chvílemi i trochu spát. Ohřátý kyslík, který musíte vdechovat nosem, vám pálí sliznice, štípe, obličej a dutiny vám ohřívá, že jste v jednom ohni. Bojíte se polknout, ačkoliv ústa máte vysušená na troud. Toužíte po troše vody, napít se moc nesmíte, tak vám ústa čas od času svlaží jeden doušek čaje, nebo tyčinka namočená v citronové šťávě, kterou vám podá sestřička, aby se vám aspoň na chvíli ulevilo.

Jindy masky tlačí, na obličej, na hlavu. Skoro se nehýbete, ale po milimetrech hledáte lepší polohu. Při přechodu na celoobličejový přístroj zažijete chvíli, kdy se lékaři nedaří hned novou masku nasadit. Dostanete panický záchvat, chcete křičet, že se dusíte, protože si uvědomíte, že už se sami nedokážete nadechnout vůbec. Ani molekulu vzduchu. Vyděsí vás to. Když se lékaři podaří přístroj zapojit, je to úleva, jako by vás zachránil z velkého nebezpečí. Jak se postupně propadáte z normálního pokoje na JIP a dál, lékaři vás trpělivě seznamují s tím, co a proč dělají. Zjišťujete, že prognóza není dobrá, když vás začnou připravovat na další možné kroky, KDYBY se to zhoršilo. Když se to pak stane, zase se dozvíte, co by bylo, KDYBY bylo hůř. A pak už máte místo kapačky v žíle v rameni centrální katetr a vezou vás na oddělení ARO. Jednotka intenzivní péče už nemá další možnosti. Další a další „KDYBY” se stávají realitou. Je třeba. Nastal čas. Musíme vás převézt. Na posteli, s kyslíkovou bombou v nohách, jedete do jiné budovy. Jste na tom asi hůř, ale máte radost, je to změna. Zároveň velká úleva - možná pod vlivem silných léků se už o nic nestrachujete. Jen slyšíte svůj dech v ozvěně přístroje a dýcháte. Slyšíte svůj dech, ale nepoznáváte ho. Je to zvuk, jako když přejíždíte prsty přes suchý „rejžák”. Děsí vás to. Ale nakonec na tom tolik nesejde. Jen dýchej. Dýchej. Dýchej. Na tom jediném záleží.

Máte různé sny a představy, které se prolínají s realitou, zvukem vlastního dechu a pípáním přístrojů. Vy jste tam někde mezi tím vším, den za dnem, noc za nocí. Vnímáte obavy vašich blízkých, kteří zůstali doma. Občas máte sílu podívat se na mobil, ale už nemáte energii odpovídat na zprávy. Víte, že se o vás všichni bojí, jejich pozdravy a povzbuzující sms vám dodávají odvalu a klid, že oni sami jsou snad v pořádku. I tak nakonec najdete sílu poslat sms

zprávu aspoň těm nejbližším. Vlastně vás sužuje myšlenka, že by to mohla být zpráva poslední. Že musíte každému z nich napsat něco hezkého, kdyby už žádná další šance nebyla. Že jste se nerozloučili. Čas je nedůležitý, jen rytmus oddělení. Střídají se sestry v oblecích, pečují o vás pečlivě a oddaně, a v pravidelných intervalech se střídají jednotlivé úkony. Všichni jsou na vás nesmírně laskaví, každý vás povzbuzuje a chválí, když se při ranních rituálech dokážete otočit na bok, aby vám sestra přestlala postel nebo vás umyla. Pijete čaj z injekční stříkačky, ruce by hrnek neunesly. Příděl čaje na den je žalostný, tělo se nesmí příliš zavodnit. Překvapí vás radost sestřičky, která přišla po dvou dnech na noční a má radost, že tam jste. Že jste stále ještě na živu. Uvědomíte si, že to není samozřejmé, jde vám teď o život. Všichni teď společně bojují o váš život. O šanci vrátit vás zpět. Vlastně vám to v tu dobu ani nedochází.

A pak se přestanete zhoršovat. Dýchací kyslíkové masky se začínají vracet v pořadí, v jakém jste je opouštěli, některé dokonce vynecháte. A objevují se i první známky zlepšení: sníte kousek housky. Dokážete si sami umýt obličej a dokonce i dýchat pár minut bez přístroje. Přečtete si zprávy na mobilu. Sestřičky i lékaři vás chválí a máte pocit, že s vámi tu radost opravdu prožívají, že se jich týká. Je to i jejich naděje. Jejich strach. Jejich vítězství. Začnete mít pocit, že už znáte chod oddělení. I sestřičky už rozeznáte, snad podle očí, které jediné vidíte. Lékaři už se na vás nechodí dívat tak často, všechno funguje, už nenastávají další krize, ani se neobjevují další komplikace. Umělou plicní ventilaci už můžete taky opustit. A pak přijde čas vrátit se na JIP a po mnoha dnech vás převezou na normální pokoj. Saturaci máte dobrou - to je to, co všechny celou dobu zajímá nejvíce, aspoň vám to tak připadá. Všechno ostatní chce čas.

Po euforii z náhlé změny na vás na posteli vašeho pokoje dolehne realita. Léky odeznívají, už je nepotřebujete a dýcháte už jen s obyčejnou kyslíkovou maskou. Nic moc vás nebolí - ale po týdnech „pouhého dýchání” všechny svaly ochably, nedokážete se bez pomoci ani posadit. Začnete si stanovovat dílčí cíle. Dnes se zvládnou posadit. Dnes zkusím dát nohy z postele aspoň při jídle. Poprvé dojím celý oběd. Po třech týdnech se učešu. Pak přijde den, kdy se sami postavíte u lůžka a uděláte dva kroky k židli, na kterou se slastně svalíte. Při každém pohybu i na posteli se zadýcháváte, ale jak dny plynou, potřebujete stále méně kyslíku v masce a stále častěji můžete být i bez ní - při jídle, při hygieně. Když za další týden váš lékař sníží kyslík na minimum, jste už poměrně pohybliví a dokážete dříve nemyslitelné věci: poprvé se sami ve stoje osprchujete a umyjete si vlasy. Krok máte vratký a i při cestě přes malou místnost se zadýcháte, ale vítězství je vaše. Je ale jedna věc, kterou mám na mysli po celou dobu této nemoci: Při této pandemii jsme se už naučili vyjadřovat obdiv a respekt našim zdravotníkům. Ale až teprve vlastní zkušenost se mi ta slova naplnila konkrétní představou, co všechno musí celý tým zdravotníků a zázemí nemocnice udělat, aby se pokusili zachránit každý lidský život

Já jsem se setkala s profesionály, kteří se vyznačovali také mimořádnou laskavostí, trpělivostí a soucitem. Obětavost a pečlivost sester (žen i mužů) byla často obdivuhodná, někdy jsem si říkala, že je opravdu neskutečné, co musí při péči o těžké (většinou doslova) covidové pacienty zvládnout. Do pokojů smí vstupovat pouze v ochranných oblecích, opatření dvojími rukavicemi, respirátorem, ústenkou, ochranou vlasů a mnohdy i štítem. Někteří včetně lékařů COVID-19 prodělali, jejich zkušenosti z těžkého průběhu je pro nás poučná a povzbuzující - dokázali se zase vrátit do normálního života a k práci, máme tedy i my naději, že se uzdravíme, ať už to bude trvat jakkoliv dlouho. Mají to s pacienty složité - naprostá většina pacientů je v podstatě velkou část pobytu v nemocnici nepohyblivá. Přesto sestry i lékaři dokážou být milí a povzbuzovat své pacienty - zejména v těžké fázi onemocnění to pro mě bylo velice důležité, pomohlo mi to nepropadat panice. Nebát se. Učit se trpělivosti. Celá tahle nemoc je velká lekce trpělivosti. A může trvat týdny a měsíce

Dnes jsem už na dobré cestě. Prý budu potřebovat ještě spíše ty měsíce, než budu v pořádku, a některé následky už mi asi zůstanou. Ale to zvládnou. Musím, protože to dlužím všem, kteří za mě bojovali. Všem těm úžasným anonymním zdravotníkům, zakuklených v oblecích. Dlužím to své rodině a obrovskému množství přátel a známých, kteří mě v době krize povzbuzovali a stále se o mě bojí. Nedokážu ani vyjádřit, jak moc pro mě bylo důležité, že mě nesli v těžkých chvílích, modlitbami, energií, myšlenkami - každý jinak, ale všichni mě společně drželi při životě. A dlužím to i sama sobě. Přežila jsem, dostala jsem šanci. Děkuji za ni.

Denisa Halašová, pacientka s COVID-19 (březen-duben 2021)

Slovem pomáhám i ublížím...

Školní kolo psychologické olympiády

Soutěžící prokázali svou empatii, kreativitu, jak lze zajímavě pojmout dané téma i výborné komunikační dovednosti. Měli jsme tak možnost vyslechnout si, jak lze **slovem pomoci i ublížit** jedinci se zdravotním postižením, vlastní zkušenosti z praxe v nemocnici, sdíleli jsme silný osobní příběh dívky s poruchou příjmu potravy, vyslechli jsme pohádku, výsledky ankety na toto téma, dále využití slova a jeho dar, motivaci, zbraň, cestu ke svobodě, ale i zneužití slov na sociálních sítích, dále o významu slov pro rozvoj kreativity ve výchově a vzdělávání i využití slova v historickém kontextu. Zkrátka společným jmenovatelem všech prací bylo slovo a jeho užití v životě evalvačním či devalvačním způsobem.

Vítězem studentské poroty se stal Tomáš Liška!!!

Odborná porota tvořená týmem vyučujících odborných předmětů označila za vítěze všechny soutěžící. Ocenila tak jejich svědomitou a zodpovědnou přípravu k soutěži, také to, že si studenti našli čas a chuť se zabývat intenzivněji daným tématem i v této nelehké době.



Úryvky ze studentských prací:

Když malému dítěti řeknete: „Věřím, že to dotáhneš daleko..., Bude to brát na lehkou váhu, ale ve vyšším věku tuhle frázi může brát jako velkou motivaci a podporu. Mně osobně vždy babička říkala a stále říká, že ví, že úspěšně vystuduji a bude ze mě třeba i doktorka, proto tomu věřím i já a vždy, když se učím a nejde mi to, vzpomenu si na to, co babička říká a hned to jde jako po másle. Přeci na co nejvíce děti vzpomínají? Na to, co jim říkali rodiče či prarodiče, když byli malí.

Baltasar Gracián: „Cokoliv chceš říci jiným, řekni nejprve sám sobě.“

(L. Kubánová, 2. ZB)

Bylo 6.11. 2020 a mně přišel e-mail, ať nastoupím do Valašského Meziříčí do Hospicu Citadela. Kvůli Covidu -19 neměli pracovníky a tak mě povolali na výpomoc. Řeknu vám upřímně, že když jsem si přečetla email, abych nastoupila do hospicu, bylo mi do pláče, protože jsem věděla, že tam nikdy nechci pracovat. Dala jsem tomu ale šanci. Bylo pondělí 9.11. 2020 a já nastoupila. Chodila jsem tam pravidelně, starala jsem se o lidi, kteří jsou vážně nemocní a nezabírá jim léčba. Dostala jsem na starost jednu paní které je 96 let. Byla to ležící klientka. První týdny na mě nebyla moc milá, mluvila na mě ne vždy slušně, ale postupem času jsme se navzájem poznaly a já jsi ji oblíbila. Jednou jsem, jako každý den, šla paní nakrmit. Ten den si pamatuju ještě teď. Po jídle mi poprvé za tři týdny poděkovala a řekla mi jednu krásnou větu. A pro mě jako pro studentku to hodně znamenalo. Paní mi řekla, že se na mě každý den těší. Že jsem si sní povídala, i když byla spavá a vždycky, když přijdu do pokoje s úsměvem, udělá jí to radost. Při odchodu mi dokonce řekla, že mě má ráda. Musím se vám přiznat, že, jsem neměla slov. Ze začátku jsem byla nešťastná, že mám nastoupit do Hospicu, teď ale musím říct, že mi tahle práce strašně moc chybí a nemůžu se dočkat, až dostanu další službu a budu moct udělat aspoň trošku hezký den klientům v Hospicu.

(D. Matějů, 3. ZO)

Za devatero horami a devatero řekami byla jednou jedna malá dívka, usměvavá, šťastná a spokojená s tím, kdo je a jak vypadá. Žila si svůj pohádkový život. Její buclaté tváře lemovaly krásné zlaté vlasy až po pas, oči zelené jako nejzelenější tráva na zemi. Vzrůstem malá a baculatá, ale přesto velmi krásná. Dívka jiná než ostatní lidé, ne lepší a ani horší, prostě a jednoduše jiná. A tady se vyskytla ta chyba, ostatní se přes to nedokázali přenést nebo pouze a lehce nechat být. Dívčin svět se začal hroutit, pomalu, ale jistě. Protože doposud zdi jejího hradu nezažily útok. Útok, tak bolestný a krutý, že dívka nemohla vyváznout bez šrámů. Někteří si ani neuvědomovali, že se dívčina zeď po malých kousíčkách boří. Možná to ani tak nechtěli, ale vždy je vaše štěstí a spokojenost přednější než cizí, ne? „Neměla bys být tak tlustá, vypadáš jako prase!“ „Jestli se někdy někoho najde ona, tak už každý“ „Není čas na krmení, prasátko?“ „Hej Špeku! Být tebou radši umřu, ani nevíš jak by se všem udělalo líp!“ Dívka s očima plných slz se každý večer ptala sama sebe „Je to mnou? Co dělám špatně?“, vlastně odpověď nikdy nenašla, protože v hloubi svého srdce se jí neskutečně moc bála. Dívce ani nedocházelo, že ona špatně nic nedělá, chyby byly totiž v ostatních. Po čase se dívka začala měnit, už nebyla tou šťastnou dívkou z pohádky. Začala si sama říkat to, co jí říkají ostatní, prostě to přijmula. V tu chvíli se zdi jejího hradu sesunuly úplně, nebylo nikoho a ani ničeho co by malou dívku ochránilo. Protože když sama uvěřila v něco, co o ní říkají, a i přes to, že někde hluboko v duši věděla, že pravdu nemají. Ztratila veškerou naději v sama sebe. Dny, měsíce a roky pomalu ubíhaly a dívka se jednoho rána vzbudila, podívala se na sebe a už neviděla prase. Viděla sama sebe takovou, jaká opravdu je. I když jí celý život ostatní říkali, že je něco méně než oni, že je pouze tlusté prase. Dívala se na sebe a poprvé v jejím životě si byla jistá, že pravdu nemají. „Jsem krásná“, řekla dívka potichu. A od té chvíle taky opravdu byla. Protože sebeláska je jedinou láskou, která trvá až do konce života. Když k nám nejsou vlivní ostatní, budme aspoň my, sami k sobě. Slovo je jako dvousečná zbraň, může pomoci, ale také ublížit. Je třeba zvažovat, jaká slova řekneme, můžeme s nimi nejen pohlédit po duši, podpořit druhého a pomoci mu zvednout sebevědomí, ale také může hodně ublížit a zanechat za sebou hořkou a dlouhou stopu. Je třeba zvážit, zda je psychika druhého tak silná aby to unesla. (A. Vychodilová, 2. ZB)

REDAKČNÍ RADA

Tvůrčí tým: PhDr. Soňa Stiborová, Mgr. Alena Konvičná, Alice Kremelová 2. ZB, Anna Vychodilová 2.ZB,
Eliška Bůžková 2. ZB, Julie Halašová 3.ZB, Lucie Střílková 4. ZA,

Jazyková korekce: Mgr. Petra Marunová

Grafické zpracování: PhDr. Soňa Stiborová

Obrázky: Fotoarchiv SZŠ Vsetín

Fotografie: Mgr. Gabriela Jochcová

Kontakt: sona.stiborova@mgvsetin.cz