

ZDRÁVKÁ NEWS

STUDENTSKÝ ČASOPIS



Studentský časopis Soukromé
střední zdravotnické školy Mělník

ČÍSLO:
1/2026

Potřebuješ POMOC?

Na koho se obrátit?

Jsem tu pro tebe!



Štěpánka Kopečná
Peer pracovnice



778 441 400



E-mail:

kopecna.stepanka@fokus-praha.cz

Můžeš se ozvat
třeba kvůli:

- domácímu násilí
- šikaně
- vztahovým problémům
- strachu a úzkosti
- pocitům, že si s něčím nevíš rady
- nebo jen potřebuješ někoho, kdo tě vyslechne



**FOKUS
PRAHA**



Turistický kurz druhých ročníků

Proč má smysl jet.

Turistický kurz pro druhé ročníky není jen „školní výlet“. Je to součást vzdělávání, která rozvíjí dovednosti, jež v lavici získat nelze. Pobyt v terénu propojuje fyzickou aktivitu, spolupráci, samostatnost i odolnost — tedy kompetence, které mají velký význam nejen pro studium, ale i pro budoucí profesní život.

Pohyb jako základ kondice i psychické pohody

Pravidelný pohyb v přírodě má prokazatelný vliv na fyzické i duševní zdraví. Chůze v terénu zlepšuje kondici, podporuje kardiovaskulární systém, pomáhá odbourávat stres a zvyšuje psychickou odolnost. Pro studenty zdravotnického oboru je navíc osobní zkušenost s významem pohybu důležitou součástí profesního pohledu na zdraví.

- Učení mimo třídu
- Turistický kurz rozvíjí praktické dovednosti: orientaci v terénu, práci s mapou a trasou,
- plánování sil a tempa,
- bezpečný pohyb v přírodě,
- základní režimová a bezpečnostní pravidla.



To jsou schopnosti, které se obtížně předávají teoreticky — je potřeba je zažít.

Týmová spolupráce a vztahy

Společně zvládnutá trasa, změna počasí i únava posilují týmového ducha. Studenti se poznávají jinak než ve třídě — přirozeněji a bez školních rolí. Vzniká prostor pro spolupráci, podporu i nové vztahy. Zkušenost ukazuje, že kolektivy se po kurzu často výrazně stmelí.

Odolnost a vlastní hranice

Turistický kurz učí pracovat s diskomfortem — únavou, terénem, počasím. Právě zvládnutí těchto situací posiluje sebedůvěru. Student zjistí, že zvládne víc, než si myslel. To je zkušenost, která se přenáší i do studia a budoucí praxe.

Zážitek, který zůstává

Vedle všech přínosů je tu ještě jeden rozměr: společný zážitek. Pobyt venku, výhledy, trasy, večerní sdílení — to jsou momenty, které si studenti pamatují dlouho.

Turistický kurz není povinnost navíc. Je to příležitost — a byla by škoda ji nevyužít.





Beseda o doprovázení pacientů při umírání pro čtvrté ročníky

Dne 5. 2. 2026 proběhla na naší škole pro studenty čtvrtých ročníků odborná beseda s nemocniční kaplankou paní Eržikou Frinkovou na téma doprovázení pacientů při umírání. Setkání se uskutečnilo v rámci odborné přípravy budoucích zdravotníků a navázalo na dlouhodobou spolupráci, která na škole probíhá již třetím rokem.



Eržika Frinková/ foto: Radka Kulháňková

Beseda byla jako každý rok vedena velmi citlivě, empaticky a s velkým respektem k náročnosti tématu. Studentům nabídla jiný, hlubší pohled na smrt a proces umírání — nejen z odborného, ale i lidského a vztahového hlediska. Přestože jde o oblast pro mnoho lidí těžkou a emočně náročnou, patří neoddelitelně k realitě zdravotnické praxe a k profesní připravenosti budoucích zdravotníků.

Diskuse se zaměřila na prožívání pacientů v závěru života, na otázky, které umírající často otevírají, i na způsoby, jak s nimi citlivě komunikovat. Zazněla také témata psychické zátěže zdravotníků, rizika syndromu vyhoření a významu vnitřní připravenosti čelit silným situacím, se kterými se ve zdravotnictví setkávají.

Velmi si vážíme této spolupráce i otevřenosti, s jakou paní kaplanka studentům své zkušenosti předává. Beseda přinesla řadu zásadních podnětů pro jejich budoucí praxi i osobní rozvoj.

Děkujeme za dlouhodobou spolupráci a inspirativní setkání.

„Zdrávka“ zabodovala v angličtině.

V lednu proběhl na naší škole již druhý ročník olympiády v anglickém jazyce. Nejlepší angličtináři soutěžili ve třech disciplínách, a to v popisu obrázku, samostatném ústním projevu a pohotové reakci na různé otázky. Náplň vycházela z obvyklých témat, která se týkají každého z nás. Studenti hovořili například o oteplování planety nebo o umělé inteligenci a o tom, jaká pozitiva a negativa nám přináší.

Celkem se účastnilo 12 studentů z prvních, druhých a třetích ročníků. Vítězové jednotlivých kategorií se zúčastnili okresního kola, které proběhlo 17. 2. 2026 v Kralupech nad Vltavou. Studenti prokázali velice dobré znalosti anglického jazyka, a to jak z hlediska gramatického, tak lexikálního. V kategorii středních odborných škol se Pavlína Šťastná ze třídy 2. A umístila na 2. místě, Kamila Pánková ze třídy 1. A na 3. místě a Štěpán Srba z 2. B na 4. místě.

Je vidět, že angličtina je pro mnohé studenty naší školy bezproblémovým komunikačním prostředkem, což je z hlediska budoucího uplatnění nesmírně důležité. Všem úspěšným soutěžícím gratulujeme.

Olga Neuwirthová



Dezinfekce rukou: nejjednodušší výkon, který zachraňuje zdraví

V ošetrovatelské praxi existuje výkon, který je technicky jednoduchý, časově krátký — a přesto patří k nejdůležitějším. Je jím dezinfekce rukou. Přesto právě tento základní postup bývá nejčastěji podceňován, zkracován nebo prováděn nesprávně.

Ve zdravotnictví přitom platí jasné pravidlo: nejvíce infekcí se přenáší rukama. Každý kontakt s pacientem, pomůckami nebo okolím představuje potenciální riziko přenosu mikroorganismů. Správně provedená dezinfekce rukou je proto základním bezpečnostním opatřením — pro pacienta i pro zdravotníka.

Nejde o formalitu, ale o ochranu pacienta

Dezinfekce rukou není „rituál před výkonem“. Je to cílený preventivní krok, který:

- snižuje riziko nozokomiálních nákaz,
- chrání oslabené pacienty,
- přerušuje řetězec přenosu infekce,
- zvyšuje bezpečnost péče,
- chrání i samotný zdravotnický personál.

U pacientů s oslabenou imunitou, chronickým onemocněním nebo otevřenými ranami může být

nedostatečná hygiena rukou spouštěčem závažné komplikace.

Správná technika rozhoduje

Nestačí dezinfekci „použít“. Rozhoduje technika a čas. Dezinfekční přípravek musí být aplikován v dostatečném množství a rozetřen po celé ploše rukou — dlaně, hřbety, prostory mezi prsty, palce, konečky prstů i zápěstí — po doporučenou dobu. Zkracování postupu výrazně snižuje účinnost.

Častou chybou je také používání rukavic jako náhrady dezinfekce. Rukavice nejsou sterilní štít — jsou jen bariéra, která má svá pravidla použití.

Teorie i návyk

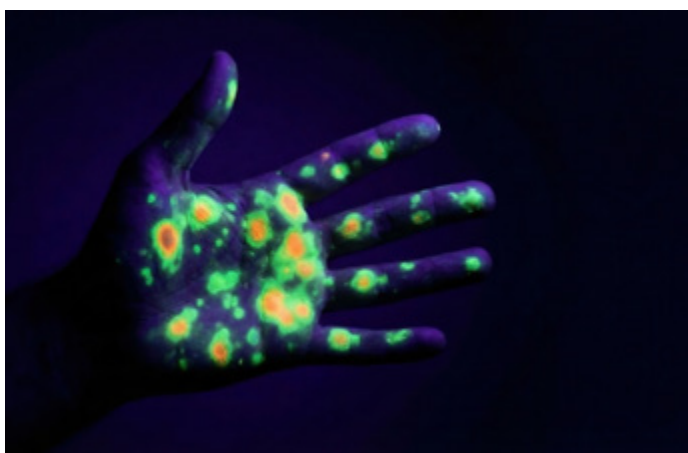
Studenti ošetrovatelství se neučí jen „jak si dezinfikovat ruce“, ale kdy, proč a v jakém kontextu. Patří sem znalost hygienických momentů, indikací i správné volby prostředku. Cílem výuky je vytvořit profesionální návyk — automatickou reakci založenou na odborném standardu, nikoli na náhodě.

Malý krok, velký dopad

Ve zdravotnictví často rozhodují zdánlivé detaily. Dezinfekce rukou je jedním z nich. Je rychlá, dostupná — a přesto zásadní. Kvalita ošetrovatelské péče nezačíná až u složitých výkonů. Začíná u základů.

Krátký výkon, který rozhoduje o bezpečí pacienta, stojí za to umět opravdu správně.

Těšíme se na vás.







Jsme jiná generace?

Jsme opravdu jiná generace než ty předchozí? Nebo se jen mění svět kolem nás a my na něj reagujeme novými způsoby? Tato otázka se objevuje znovu a znovu v každé době — a pokaždé vyvolává podobné zamyšlení nad smyslem života, hodnotami i tím, kým bychom vlastně měli být.

Každé historické období má své typické znaky. Hudba, styl oblékání i způsoby zábavy se proměňují. Ve 20. letech byl symbolem jazz, v 50. letech rock'n'roll, později přišla televize a videohry. Dnešní generace vyrůstá obklopená digitálními technologiemi, sociálními sítěmi a okamžitou dostupností informací. Na první pohled se může zdát, že rozdíly jsou obrovské.

Podobně je to i s módou a vizuálním stylem. Stačí

porovnat starší módní magazíny se současnými kolekcemi — trendy se mění, ale zároveň se v různých obměnách vracejí. Některé prvky jsou nadčasové. To ukazuje, že vývoj společnosti není jen o přerušení minulosti, ale i o navazování a reinterpretaci.

Podstatné však je, že každý člověk je originál. Nejen každá generace, ale každý jednotlivec přináší vlastní zkušenost, pohled a hodnoty. Mezigenerační rozdíly nejsou dány tím, že by lidé byli zásadně odlišní — formuje je především prostředí, ve kterém vyrůstají. Technologie, kultura i společenská situace ovlivňují způsoby komunikace a chování, ale základní lidské potřeby zůstávají stejné: porozumění, vztahy, smysl a přijetí.

Možná tedy nejsme „jiná“ generace v samotné podstatě. Jen máme jiné nástroje, jiné podmínky a jiné možnosti, jak poznávat svět i sami sebe. A právě to může naši dobu přibližovat hlubšímu pochopení lidského bytí a jeho smyslu.

Autorka: Marie Dreveňáková 3.A

Jsme jiná generace? „Sněžné vločky“ pod lupou

O mladé generaci se dnes často mluví jako o „sněžných vločkách“. Tento pojem vznikl původně jako posměšné označení — má naznačovat přecitlivělost, nízkou odolnost vůči kritice a potřebu neustálého „bezpečného prostředí“. Je ale toto označení skutečně spravedlivé? A co vlastně vypovídá o dnešní generaci?

Současní mladí lidé — často označovaní jako generace Z — vyrůstají v digitálním světě. Internet, sociální sítě a nepřetržitý tok informací zásadně formují jejich každodenní život. Komunikace je rychlá, veřejná a nepřetržitá. Zároveň se více než dříve otevírají témata emocí a duševního zdraví. Mladí lidé častěji mluví o tom, co cítí, pojmenovávají své potíže a nebojí se vyhledat pomoc.

Právě tato otevřenost bývá někdy staršími generacemi vnímána jako slabost. Ve skutečnosti ale může jít o posun v přístupu. To, co bylo dříve shrnuto větou „vydrž to“, je dnes nahrazováno větším důrazem

na psychickou pohodu a prevenci. Citlivost přitom neznamená křehkost — může být zdrojem empatie, respektu a lepšího porozumění druhým.

Silnou stránkou dnešní mladé generace je právě empatie, otevřenost k různým názorům a odvaha vyjádřit vlastní postoj. Mladí lidé se častěji staví proti nespravedlnosti, zajímá je společenské dění a nebojí se říct, když něco považují za problematické. Zároveň však čelí novým tlakům — zejména vlivu sociálních sítí, neustálému srovnávání s ostatními, zvýšené míře stresu a nejistotě ohledně budoucnosti.

Co dnešní generace očekává od okolí? Především pochopení místo zesměšňování, respekt k rozdílu, spolupráci místo konfliktu a možnost opory. Dialog mezi generacemi je důležitější než nálepkování.

Možná tedy „sněžné vločky“ nejsou symbolem slabosti, ale změny. Každá generace je jiná — a každá má svou hodnotu. Citlivost, pokud je správně uchopená, se může stát skutečnou silou.

Autorka: Lucie Míchalová, 3.B

Jsme jiná generace? „Sněžné vločky“ pod lupou

O dnešní mladé generaci se často mluví jako o něčem výjimečném — někdy obdivně, jindy kriticky. Označení „jiná generace“ ale ve skutečnosti není nic nového. Podle sociologického pohledu je generace skupina lidí propojená dobově podmíněným způsobem myšlení,

jednání a prožívání. Každá doba přináší vlastní podmínky a každá generace na ně reaguje po svém. Podobné rozdíly tu byly už dříve — například mezi tzv. tichou generací a baby boomers.

Současná generace Z zahrnuje přibližně lidi narozené mezi lety 1997 až 2012. Jde o první generaci, která vyrůstala se smartphony, internetem a sociálními sítěmi jako běžnou součástí každodenního života. Právě proto je často středem pozornosti a debat. Někdy bývá



označována i jako generace „sněhových vloček“ — tedy jako generace příliš citlivá. Otázkou ale zůstává, zda je citlivost slabostí, nebo naopak hodnotou.

Citlivost dnešní mladé generace může souviset s intenzivním působením médií a sociálních sítí i s větším důrazem na etická a společenská témata. Mladí lidé mají často pevné názory na otázky rovnosti, reprezentace různých skupin a lidských práv. Z jejich pohledu je citlivosti ve společnosti stále málo, zatímco starší generace ji někdy vnímají jako přehnanou. Rozdíl je především v úhlu pohledu.

Empatie a citlivost mohou být velkým přínosem pro rozvoj společnosti. Pomáhají otevírat témata, o kterých se dříve mlčelo. Zároveň je ale pravda, že pro část mladých lidí je obtížné přijímat přímou, neobalenou kritiku — ta pak může být vnímána jako osobní útok. I to je jedna z oblastí, kde se generace učí hledat rovnováhu.

Výrazný mezigenerační rozdíl je patrný i v přístupu k duševnímu zdraví. Zkušenosti rodičů často ukazují, že dříve nebylo běžné mluvit o psychických potížích

ani vyhledat odbornou pomoc. Návštěva psychologa mohla být považována za ostudu. Dnes je situace jiná — mluvit o problémech a hledat podporu je přijímanější. Pro mladou generaci je tato otevřenost důležitá a samozřejmá.

Velkým tématem jsou také technologie. Generace Z je první, která se do digitálního prostředí prakticky „narodila“. Telefony a online svět proto nevnímá jako něco cizího. Problémem ale nemusí být jen samotné používání technologií, ale i psychické dopady spojené s tlakem sociálních sítí — například úzkosti, poruchy příjmu potravy nebo deprese. Zároveň platí, že role rodičů zůstává zásadní: vést děti k rovnováze a ukazovat jim i jiné způsoby trávení času než jen digitální svět.

Každá generace má své silné i slabší stránky. Rozdíly nejsou důvodem k odsuzování, ale k porozumění. To, co jedna strana vnímá jako přecitlivělost, může druhá chápat jako potřebnou empatii a posun ve společenském vědomí.

Autorka: Julie Petrželková 3.A

Kaplanka: Staří lidé se smrti nebojí. Je to pomyslná korunovace prožitého života

„Smrt je velký zásah do života každého člověka. Mám k ní velký respekt. Zažila jsem tragická úmrtí, ale i dobrou smrt,“ říká Eržika Frinková, která je kaplankou v Domově Sue Ryder v Praze. V rozhovoru pro Aktuálně.cz vysvětluje, proč je duchovní péče v závěru života člověka důležitá, proč někteří lidé „odmítají“ zemřít a jak moc změnil covid-19 duchovní problémy seniorů v domovech.

S jakým největším předsudkem vůči práci kaplanky v domově seniorů jste se setkala?

V Domově jsem přebírala práci po farářce, která nebyla úplně srozuměna s konceptem kaplanské služby. Přicházela sem jako host, nespolupracovala



Eržika Frinková | Foto: Radka Kulhánková

s personálem, věnovala se pouze věřícím klientům, protože s nevěřícími si neměla o čem povídat, a reprezentovala svou církev třeba tím, že na smuteční rozloučení s klienty si brala kněžské roucho, což je pro lidi v civilních zařízeních nesrozumitelné a cizí. Kolegové byli na začátku nedůvěřiví, někteří i díky předchozí negativní zkušenosti nevěděli, jak si mě mají zařadit, nakořím s nimi budu spolupracovat a sdílet se a zda třeba nebudu chtít cíleně získávat nové věřící pro nějakou konkrétní církev. Kaplani jsou ale ekumenicky smýšlející lidé (ekumenismus je snaha o sjednocení křesťanů, pozn. red.) a působí převážně v civilních a státních zařízeních.

Co to v praxi znamená?

Kaplan nepřichází jako host, ale je zaměstnancem zařízení, které ho i platí. Nosí civilní oblečení a snaží se co nejvíce zapojit do multidisciplinárních týmů, kde spolupracují různé profese ve prospěch svých pacientů či klientů. Myslím, že moje otevřené zapojení kolegy



brzo přesvědčilo, že kaplani jsou nastaveni jinak než faráři. Co se týká mé předchozí profese nemocničního kaplana, obavy byly vlastně podobné. Jedinou věcí, kterou jsme se v nemocnicích odlišovali od civilních zaměstnanců, bylo to, že někteří z nás na klopě pláště nosili malý křížek, protože máme všichni křesťanské pozadí – jsme vystudovaní teologové státem uznaných církví. Křížek nosím v Domově Sue Ryder pouze během smutečních rozloučení s klienty, kdy na sobě nemám povinnou jmenovku se svým jménem a se svou profesí. Křížek tak všem přichozím symbolizuje a říká, kdo jsem a co reprezentuji.

Proč je duchovní péče v závěru života člověka tak nesmírně důležitá?

Duchovní péče je důležitá po celý náš život, od jeho začátku až po jeho konec. Je tím, co nás v životě nese. Patří k celostní péči o člověka, stejně jako sociální, duševní a zdravotní péče. Duchovní otázky se týkají naší existence, smyslu našeho života, vztahu k sobě, svému bližnímu a k tomu, co nás přesahuje. V závěru života se k duchovním otázkám mnozí lidé po velké pauze zase vrací. Seniori mají totiž více času být sami se sebou a přemýšlí nad svým životem a nad tím, co se povedlo a co by ještě mohlo být třeba jinak.

A jak je to u vašich klientů v domově?

Řada našich seniorů má svou duchovnost či spiritualitu nějak zpracovanou. Většina z nich ještě stihla absolvovat náboženskou výuku, protože v Domově Sue Ryder pracujeme především s generací dlouhověkých klientů, jejich průměrný věk je 89 let. A pro mě je moc zajímavé si s nimi o tom povídat – ptát se a naslouchat, co dělalo jejich život životem a co jim pomáhalo vyrovnat se s událostmi, kterým jako děti, dospívající i jako dospělí čelili. Každý mi to z nich nakonec nějak definuje.

Eržika Frinková

- Narodila se před invazí spojeneckých vojsk do česko-maďarské učitelké rodiny na Valašsku.
- Po absolvování gymnázia pracovala tři roky ve státních a církevních sociálních zařízeních u nás, v Německu a Maďarsku.
- V letech 1989–1996 vystudovala Evangelickou teologickou fakultu Univerzity Karlovy (ETF UK), včetně ročního studia na Univerzitě v Basileji (Švýcarsko).
- Absolvovala praxe v zařízeních diakonie pro seniory, vikariát a stala se farářkou Českobratrské církve evangelické. Několik let pracovala v neziskovém sektoru, absolvovala kvalifikační výcvik nemocničních kaplanů a stala se nemocniční kaplánkou.
- V roce 2018 přešla ze zdravotnictví do sociálních služeb (Domova Sue Ryder).
- V rámci celoživotního vzdělávání a profesní kvalifikace absolvovala kurz krizové intervence a kurz poradců pro pozůstalé u Naděždy Špatenkové. Je členkou Asociace nemocničních kaplanů

a Nemocničních kaplanů ČCE (Českobratrské církve evangelické).

- Po osobní zkušenosti s péčí o své vlastní příbuzné doma – až do konce jejich posledních dní – podporuje paliativní péči a povzbuzuje další, aby v klidu doprovázeli své blízké v poslední etapě života.
- S americkým manželem vychovává tři děti.

Čím vás překvapují?

Největším překvapením pro mě obvykle bývá to, jak málo lidí či rodinných příslušníků se jich na to vlastně ptá – jejich příbuzní mi pak často říkají, že vůbec netušili, co všechno jejich rodiče a prarodiče zažili a jak se s tím vyrovnávali. Máme tady generaci, která se narodila od roku 1919 výše, tedy především meziválečnou generaci. Někteří z nich osobně zažili Tomáše Garrigua Masaryka či Edvarda Beneše. Většina z nich si pamatuje německou okupaci Československa, osvobození republiky Američany či Rusy, odsun německých civilistů, komunistický převrat v roce 1948 i intervenci spojeneckých vojsk v roce 1968. V roce 1989 byli mnozí naši klienti již v důchodovém věku a říkají, že to byl jeden z nejsilnějších okamžiků jejich pohnutých životů.

Co vás na jejich osudech nejvíce zajímá, když posloucháte jejich příběhy?

Jako kaplana mě zajímá, kde v těchto pohnutých chvílích našli sílu jít dál – i jako inspiraci pro sebe a pro nadcházející generaci. Někteří se přiznávají, že to byla právě víra, která jim pomohla se posunout dál. Jiní mi říkají, že jim víra naopak scházela, protože se neměli o co opřít a jako nevěřící museli odpovědi na zásadní otázky života hledat jinde. Víru definují jako vysoký stupeň důvěry v to, co nás přesahuje, a v to, že co děláme, má nějaký smysl. Shodujeme se, že naděje, láska a víra jsou nejvyšší nosné hodnoty křesťanství. Moc se mi líbí definice naděje od Václava Havla, protože odpovídá tomu, jak prožili svůj život někteří z našich klientů: „Naděje není to přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že má něco smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.“

Jak staří lidé zpracovávají obavy ze smrti a své konečnosti?

Většina starých lidí z toho nemá strach, naopak otevřeně o tom s námi hovoří. Setkávám se spíše se smutkem z odcházejících či naprosto chybějících sociálních a rodinných vztahů. Při jejich vysokém věku mnozí z nich přežili své partnery, sourozence, sousedy, blízké přátele a kolegy, někteří z nich i své děti. Řekla bych, že smrt a konečnost nejsou zase až tak velkým





tématem. Spíše protahovaný život, a tedy otázky nad tím, proč jsou tady stále tak dlouho. Ti, kteří mají obavy a strach ze smrti, jsou obvykle klienti, kteří se bojí bolesti a nejistoty z toho, jak dlouho bude umírání trvat či co bude následovat potom. Někteří se také drží života a „odmítají“ zemřít, protože se potřebují ještě s někým rozloučit či s někým smířit – většinou se svými dětmi. V rámci našeho multidisciplinárního týmu je nás však hodně, kteří se snaží o důstojný odchod našich klientů z tohoto světa: zdravotní sestry, sociální pracovníci, pečovatelé, psycholog, aktivizační pracovníci i fyzioterapeuti, nutriční terapeut, koordinátor paliativní péče. My všichni se snažíme, aby mohli zemřít v našem zařízení, aby od nás dostali i na konci svých dní tu nejlepší péči, aby zbytečně nepodstupovali invazivní zákroky, aby jim byla maximálně tišena bolest, aby si mohli na prahu života ještě vypít svou milovanou kávu anebo si dát zapovězené jídlo, aby u nich co nejvíce času strávila rodina, aby si o svých obavách mohli s námi otevřeně promluvit a aby jim přišel dát rozřešení i jejich duchovní či farář, pokud si to tak přejí.

Vy jako kaplanka nerozlišujete mezi věřícími či nevěřícími, přistupují ale oni odlišně ke strachu ze smrti?

Klienti smíření se sebou a se svým okolím umírají většinou s určitou lehkostí. Věřícím klientům nabízí odpovědi ohledně konce života a smíření se se sebou i s okolním světem Bible. Nevěřící musí odpovědi na zásadní otázky pojící se s koncem života hledat jinde. Většinou se bojí nejistoty toho, co po nich zůstane a toho, co a zda je ještě něco před nimi. Jako kaplanka nikoho o ničem nepřesvědčuji, spíše naslouchám, a když se mě zeptají, předkládám svou vizi toho, jak to mám nastavené já. Bible je občas skoupá na to, co bude po životě, a to zcela oprávněně, protože je důležité, abychom se soustředili na život zde a tady. Ohledně posmrtného života Bible metaforicky hovoří jako o hostině, ke které bud' budeme přizváni, anebo se budeme zpovzdálí jenom koukat a užírat se. Věřím, že náš současný život je odrazem i života budoucího.

Naznačila jste, že někteří lidé „odmítají“ zemřít, pokud si v sobě nakonec nesrovnají své poslední záležitosti. Jaké to nejčastěji bývají a jak jim v tomhle pomáháte? Může to být otázka po smyslu života. Zda to všechno, co prožili, mělo vlastně nějaký smysl. A zda se s tím, co je potkalo, nějak smířili nebo odpustili sobě i jiným. Pomáhá už jenom to, že se jich na to někdo zeptá, protože verbalizace těchto záležitostí nastartuje další procesy. Je to součást určitého ozdravného procesu a je známou skutečností, že komunikace a práce s duchovně stabilizovaným klientem je pro pečující personál mnohem snadnější než s klientem, který není smířený se sebou ani se světem kolem sebe. To je výpověď, na kterou jsme v našem rozhovoru narazili již několikrát.

Vy jste se smrtí a umírajícími v běžném kontaktu. Co pro vás osobně smrt znamená?

Změnil se k ní za ty roky váš postoj? Smrt je velký zásah do života každého člověka. Mám k ní velký respekt. Zažila jsem tragická úmrtí, ale i dobrou smrt. Dobrá smrt pro mě znamená být připravený a poskytnout důstojnost

nejen do samého konce, ale i v období poté. V Domově Sue Ryder takto konáme a já vidím umírat lidi, kteří mají za sebou dlouhý a naplněný život. Je to vlastně taková pomyslná korunovace prožitého života. Se smrtí mám i osobní zkušenost, kdy mi v náruči zemřela manželova babička, která k nám ve svých 89 letech přijela z druhého konce světa, aby se naposledy setkala se svými nejmenšími pravnoučaty, a to i s vědomím toho, že to možná bude její cesta poslední. Stalo se tak, jak zřejmě tušila. Dostala u nás zápal plic a jejím posledním přáním bylo, abychom ji nechali zemřít u nás doma. Před 18 lety moc neexistovaly domácí ani mobilní hospice a společnost nebyla na umírání v domácích podmínkách připravená. Díky našemu nastavení i praktickému lékaři jsme to zvládli. I pohřební služba, která k nám pak přijela, řekla, že je to první úmrtí v rodině, ke kterému po velmi dlouhé době přijeli. Byla to nepopsatelná a nepřenositelná zkušenost, která mě posunula dál a připravila mě i na kaplanskou službu. Skoro každý, kdo zažil umírání, má podobnou zkušenost – je to něco, co je nepřenositelné a ve vás zůstane po zbytek života. Když jsem přítomná u úmrtí klienta, jdu si vždy sednout posmrtně k jeho lůžku a modlím se za něj. Během toho k němu vždy přicházejí i kolegové v přímé péči a loučí se tak, jak to umí – to jsou vždy velmi dojemné a silné okamžiky, i po konci života.

Vy kromě modlení nabízíte „pozvání ke ztišení a zastavení se ‚se sebou‘ či jenom tichou přítomností“. Jak to vypadá? Umí se lidé vůbec ztišit a být jen potichu?

Pozvání ke ztišení v kapli je určené především kolegům v přímé péči. Někteří toho využívají právě v okamžiku, kdy mají mimořádně náročnou pracovní dobu anebo nějaké osobní starosti či smutek. Mohou využít rozhovoru se mnou anebo si sami zajít do kaple, zapálit si svíčku a zamyslet se nad sebou a svými starostmi. Ticha v kapli využívám i já – nad reflexí své práce i nad modlitbami za kolegy, za klienty a za sebe.

Pečujete především o ty, kteří trpí osamělostí, smutkem, depresí nebo strachem. Nabízíte otázku, kdo pak pečuje o vás, respektive jak „nabíjíte“ baterky?

Pracuji na další koncepci a definici sociálního kaplanství a jsem aktivní členkou našeho českobratrského evangelického sboru, ze kterého duchovně čerpám. Mám podporující rodinu, hodně zájmů a snad se mi daří pěstovat i dobré vztahy okolo sebe. Snažím se, aby mělo i můj vnitřní spirituální svět dobře vyvážené portfolio.

Co pro vás osobně znamená stáří a umí jeho hodnotu dnešní společnost ocenit?

Pro mě je stáří setkáním se s pamětí odcházejícího světa, kterou chci zaznamenat pro sebe, své okolí i pro nadcházející generaci. K jejich výpovědím se pak vracím ve smutečném rozloučení, které za každého našeho zemřelého klienta vykonávám – je to poslední služba. Občas jsem překvapená, jak otevření stáří lidé jsou a co mi o sobě všechno svěří. Jejich důvěra mě zavazuje k tomu, abych byla otevřená i já a nevyhýbala se těžkým otázkám, popřípadě si připustila, že někdy na jejich otázky nedokážu odpovědět a odpovědi ani neznám. Jak stárnu i já, všímám si mediálních témat stáří okolo sebe. Věřím, že naše společnost je už umí ocenit i docenit.



Minuta pro prevenci: Melanom

Melanom je zhoubný nádor kůže vycházející z pigmentových buněk. Patří mezi nádory, jejichž výskyt v populaci roste — ale zároveň platí zásadní fakt: při včasné zachytu je velmi dobře léčitelný. Proto je důležitá znalost varovných znaků a prevence.

Hlavní rizikové faktory:

- nadměrné slunění a spálení kůže,
- solária,
- světlý kožní fototyp,
- větší počet znamének,
- výskyt melanomu v rodině.

Pravidlo ABCDE — rychlá kontrola znaménka

- A — asymetrie (nesouměrný tvar)
- B — border (nepravidelné okraje)
- C — color (více barev v jednom ložisku)
- D — diameter (větší průměr)
- E — evolution (rychlá změna)

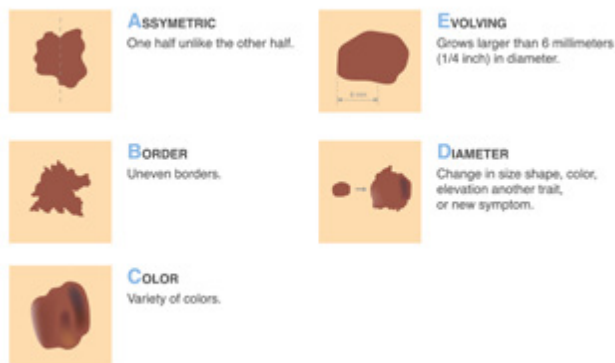
Ošetřovatelství nelze zjednodušit

Ošetřovatelství nelze zjednodušit: proč je teorie stejně důležitá jako praxe

V diskusích o odborné výuce se někdy objevuje zjednodušená představa, že ošetřovatelství je především o praktických dovednostech — tedy o tom „umět výkon“. Ve skutečnosti je to jen část odborné kompetence. Stejně zásadní roli hraje teoretická znalost onemocnění, příznaků, vyšetřovacích metod, léčby, farmakologie a ošetřovatelské péče.

Zdravotnický pracovník nepečuje o výkon — pečuje o pacienta v určitém klinickém stavu.

ABCDE of Melanoma



Jakákoli změna tvaru, barvy nebo velikosti je důvodem k dermatologickému vyšetření.

Co si má pamatovat budoucí zdravotník Zdravotník nestanovuje diagnózu — ale musí umět rozpoznat podezřelý nález, upozornit a odeslat k vyšetření. Edukace pacienta je součástí prevence.

Základ prevence:

ochrana před UV zářením,
SPF ochrana,
nechodit do solária,
pravidelná kontrola znamének.

Jedna minuta pozornosti může rozhodnout o letech života.

Nestačí znát postup — je nutné rozumět souvislostem

Správně provedený výkon bez porozumění diagnóze a rizikům může být nedostatečný — nebo nebezpečný. Sestra musí vědět:

- jaké onemocnění pacient má,
- jaké jsou typické i varovné příznaky,
- co signalizuje zhoršení stavu,
- kdy je nutné reagovat a kontaktovat lékaře,
- na které změny musí okamžitě upozornit.

Pokud zdravotník nezná souvislosti, nemusí rozpoznat komplikaci, přehlédne varovné symptomy nebo nesprávně vyhodnotí situaci. V praxi to znamená riziko pro pacienta.

Znalost léků je základ bezpečné péče

Součástí odbornosti je i orientace v léčivech. Sestra musí znát léky, které podává — jejich účinky, rizika a základní kontraindikace. Pokud si není jistá, musí vědět, kde informace rychle a spolehlivě dohledat.

Bezpečná péče zahrnuje například schopnost rozpoznat:

- nepřiměřeně vysokou dávku inzulínu,
- nevhodné podání antihypertenziva pacientovi



s hypotenzí,

- riziko podání léku při známé alergii,
- situaci, kdy klinický stav neodpovídá běžnému podání ordinované medikace.

Podání léku není mechanický úkon — je to odborné rozhodnutí v kontextu aktuálního stavu pacienta.

Ošetrovatelská péče je odborná disciplína

Ošetrovatelství zahrnuje široké spektrum odborných činností, které vyžadují znalosti i dovednosti. Zdravotník musí umět:

- předcházet komplikacím,
- správně ošetřit dekubity a bércové vředy,
- připravit a kontrolovat infuzní terapii,
- bezpečně aplikovat injekce,
- reagovat na zhoršené dýchání a podat kyslík při hyposaturaci,
- vědět, že kyslík má být podáván zvlhčený,
- sledovat účinek péče a vyhodnocovat změny.

To vše stojí na teoretickém základu — bez něj se z výkonu stává jen technika bez porozumění.

Odborný jazyk je pracovní nástroj

Součástí přípravy je také znalost latinských zkratk a odborné terminologie. Sestra musí rozumět ordinaci lékaře, zápisům ve zdravotnické dokumentaci i odborným pokynům. Jen tak může správně zvolit ošetrovatelský postup a navázat adekvátní péči.

Odborný jazyk není formalita — je to bezpečnostní prvek komunikace ve zdravotnictví.

Profilový předmět má svůj důvod

Ošetrovatelství jako profilový předmět propojuje teorii, klinické myšlení a praktické dovednosti do jednoho celku. Jeho náročnost není překážkou — je ochranou pacienta.

Cílem školy není studium ztěžovat, ale připravit budoucí zdravotníky tak, aby byli schopni samostatně uvažovat, rozpoznat riziko a poskytovat bezpečnou a odbornou péči.

Bez znalostí není bezpečná praxe.

Pondělky bez mobilu — když se přestávky vrací lidem

V letošním školním roce jsme na naší škole zavedli preventivní aktivitu „Pondělky bez mobilu“. Nejde o plošný zákaz telefonů, ale o dobrovolnou výzvu: zkusit během pondělních přestávek nechat mobil v tašce a dát prostor skutečnému kontaktu, rozhovorům a aktivnímu odpočinku.

Důvod je jednoduchý. Stále častěji pozorujeme, že přestávky — které mají sloužit k regeneraci, uvolnění a sociálnímu kontaktu — se mění v tiché „scrollování“. Studenti i dospělí tráví volné minuty s očima na displeji. Jako škola proto cíleně vytváříme příležitosti, jak tento automatismus narušit a nabídnout jinou zkušenost.

Co od akce jako škola očekáváme

Cílem není technologie odmítat, ale učit se s nimi zacházet vědomě. Od „Pondělků bez mobilu“ očekáváme především:

- více přirozené komunikace mezi studenty,

- více rozhovorů mezi učiteli a studenty mimo výuku,
- aktivnější trávení přestávek,
- posílení vztahů a školního klimatu,
- uvědomění si vlastních digitálních návyků.

Praxe ukazuje, že když mobil zůstane v tašce, prostor se rychle zaplní jinými aktivitami. Na chodbách je víc slyšet smích a rozhovory. Někteří studenti si jdou zahrát ping-pong, jiní zkoušejí školní piáno, další prostě jen mluví — a často i s učiteli. Právě to je jeden z cenných efektů: pedagogové jsou o přestávkách více v kontaktu se studenty, vznikají spontánní rozhovory a neformální vztahové mosty, které se do výuky přenášejí velmi pozitivně.

Proč to dává smysl i z preventivního hlediska

Současné poznatky o vlivu sociálních sítí a mobilních technologií na dospívající ukazují souvislosti se zhoršeným soustředěním, vyšší mírou stresu, poruchami spánku i srovnáváním se s ostatními. Krátké, pravidelné digitální pauzy během dne proto mají svůj





význam. Pomáhají mozku „vypnout“, zlepšují schopnost soustředění a podporují přímou sociální interakci. Škola je ideální prostředí, kde lze tyto zdravé návyky bezpečně zkoušet a rozvíjet.

Budeme pokračovat

Z dosavadní zkušenosti víme, že tato aktivita má smysl. Zapojení studentů i učitelů je viditelné a atmosféra pondělních přestávek se proměnila. Proto jsme se rozhodli, že v projektu „Pondělky bez mobilu“ budeme

pokračovat i v příštím školním roce. Někdy stačí malá změna pravidla, aby vznikl velký prostor pro skutečné setkání.

Děkuji za podporu i překvapivě velký zájem o naši akci „Pondělky bez mobilu“. Velmi si vážíme zapojení studentů i kolegů — právě díky vám má tato aktivita skutečný smysl.

S poděkováním metodik prevence Květa Tuzarová (opravdu se snažím mezi vás chodit :-D)

Proč jsem si vybrala právě tuto školu?

„Chci pomáhat lidem.“ To je odpověď, kterou většinou říkám, když se mě někdo zeptá, proč studuji právě tuto školu. Je to jednoduché vysvětlení. Pravdivé — ale ne úplně celé.

Moje rozhodnutí má hlubší kořeny. Od malička vyrůstám v rodině, kde jeden z rodičů pracuje ve zdravotnictví. Už jako malá jsem byla vedena k tomu, že pomáhat druhým je jedna z nejkrásnějších a nejdůležitějších věcí, které může člověk dělat. Možná i proto jsem se nikdy nebála doktorů ani nemocničního prostředí. Věděla jsem, že mi chtějí pomoci.

Existuje ale jeden konkrétní moment, který si pamatuji dodnes. Byla jsem malá a ležela jsem na sále, kde mi lékaři šili ránu. Měla jsem strach, bylo mi to nepříjemné a cítila jsem se bezmocná. Vedle mě však stála zdravotní sestřička. Držela mě za ruku, mluvila na mě klidným hlasem a snažila se mě uklidnit. V tu chvíli jsem si uvědomila, že nechci být jen „někým“, kdo pracuje ve zdravotnictví. Chtěla jsem být jako ona. Chtěla jsem být tím člověkem, který druhému dodá klid, jistotu a pocit bezpečí. Chtěla jsem nejen léčit, ale i utěšovat. Držet za ruku. Zlepšit náladu. Zpříjemnit někomu těžké chvíle — tak, jako to tehdy udělali mně.

Když přišel čas vybírat střední školu, brala jsem to opravdu vážně. Už od sedmé třídy základní školy jsem navštěvovala dny otevřených dveří různých škol. Porovnávala jsem prostředí, přístup učitelů i atmosféru. Na této škole mě tehdejší žáci i paní učitelka (tehdy ještě ředitelka) ujistili, že je to místo, kde má smysl studovat. Když mi přišlo rozhodnutí o přijetí, měla jsem obrovskou radost. Zároveň jsem ale cítila strach. Najdu si kamarády? Budou učitelé přísní? Zvládnou to?

První den jsem se seznámila s několika spolužačkami. Postupně jsme si k sobě nacházely cestu a adaptační kurz nás ještě více sblížil — nejen v rámci třídy, ale i s ostatními ročníky. Najednou jsem si uvědomila, že v tom nejsem sama.

Postupně jsme poznávali další učitele i spolužáky. A musím říct, že atmosféra školy mě příjemně překvapila. Když něčemu nerozumím, učitelé i spolužáci mi ochotně vysvětlí látku znovu. Učitelé nám bez problémů pošlou zápisky, diskutují s námi o tématech a opravdu se zajímají o to, jak se nám daří. V hodinách využíváme prezentace, které sami vytváříme, hrajeme vzdělávací hry, pracujeme s figurínami, zkoušíme si praktické dovednosti a nebojíme se otevřeně mluvit o tématech, která nás zajímají.

Škola jde s dobou — používáme tablety a notebooky na zápisky, máme interaktivní tabule a moderní vybavení. Zároveň tu ale nechybí ani prostor pro odpočinek — klavír, kulečnický nebo ping-pong nám zpříjemňují volné chvíle. Jezdíme na výlety, lyžařské kurzy, soutěže (nejen v první pomoci) a dokonce i do zahraničí. Škola nám nedává jen vzdělání, ale i zážitky a zkušenosti, které si ponese celý život.

Dnes už vím, že moje odpověď „chci pomáhat lidem“ je sice krátká, ale skrývá v sobě celý příběh. Příběh malé holky, která se jednou cítila vyděšeně na nemocničním sále — a která díky laskavé sestřičce našla svůj směr.

A nelituji jediného dne, kdy jsem si tuto školu vybrala.

Autorka: Doubravka Bímová, 2. B





Soutěž prvních ročníků v úpravě lůžka na čas

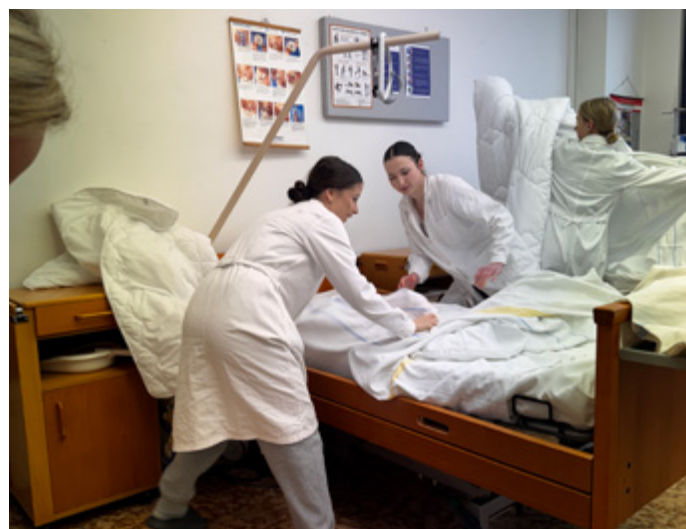
V rámci výuky předmětu Ošetřovatelství proběhla mezi studenty prvních ročníků praktická soutěž v úpravě lůžka. Tentokrát nešlo pouze o správný pracovní postup a preciznost provedení, ale také o rychlost — soutěžilo se na čas.

Studenti pracovali ve dvojicích a k úkolu přistupovali velmi zodpovědně. Rozhodoval každý detail: správné napnutí prostěradla, přesné založení rohů, čistota provedení i sehraná spolupráce týmu. V učebně panovala napjatá, ale přátelská atmosféra, spolužáci intenzivně fandili a podporovali soutěžící až do posledních sekund.

Výkony byly velmi vyrovnané a na vysoké úrovni. Hodnotil se nejen výsledný čas, ale také dodržení ošetřovatelského postupu a celkový vzhled upraveného lůžka. Nejlepší týmy zvládly úkol ve výborném čase a s profesionálním výsledkem.

Vítězem ve třídě 1. A se stala dvojice Dominika Macková a Karolína Kovářová, která předvedla skvělou souhru, přesnost i rychlost. Ve třídě 1. B zvítězila dvojice Kateřina Šťastná a Viki Čermáková.

Všichni soutěžící obdrželi diplomy a drobné odměny. Soutěž znovu potvrdila, že i základní ošetřovatelská dovednost může být dynamická, týmová a plná adrenalinu — a že naši studenti prvních ročníků mají velmi dobrý praktický základ pro další studium.





Brigáda ve zdravotnictví jako přínos pro studium

Při výběru brigády většina studentů přirozeně zvažuje především finanční stránku. U studentů zdravotnických oborů se ale nabízí ještě jeden důležitý pohled – využít brigádu jako součást vlastního profesního rozvoje.

Jednou z velmi vhodných možností je brigáda ve zdravotnickém zařízení, ideálně na lůžkovém oddělení. Nejde jen o pracovní zkušenost, ale o přímý kontakt s prostředím, ve kterém se budete v budoucnu pohybovat.

Proč zvolit právě zdravotnické zařízení?

Brigáda v nemocnici nebo jiném zdravotnickém zařízení umožňuje nahlédnout do reálného provozu. Studenti tak získávají představu o:

- organizaci péče o pacienta,
- chodu oddělení,
- spolupráci zdravotnického týmu,
- roli jednotlivých nelékařských profesí.

Teoretické znalosti ze školy se zde propojují s praxí, což významně napomáhá jejich pochopení.

Co vám tato zkušenost přinese?

Z praktického hlediska jde o velmi cennou zkušenost:

- rozvoj komunikačních dovedností s pacienty,
- schopnost spolupracovat s lékaři a zdravotnickým personálem,
- získání jistoty v běžných situacích na oddělení,
- orientaci v prostředí zdravotnického zařízení.

Postupně si osvojíte dovednosti, které nelze plně nahradit pouze školní výukou.

Jaká je typická pracovní náplň?

Studenti nejčastěji pracují na pozici sanitáře. Tato role je z hlediska studia velmi přínosná, protože zahrnuje základní činnosti, které tvoří základ ošetrovatelské péče:

- hygienickou péči o pacienty,
- pomoc při manipulaci s pacienty,
- podávání stravy,
- asistenci při chodu oddělení.

Právě tyto činnosti pomáhají vytvořit pevný základ pro další odborný růst.



Vliv na praktickou výuku Studenti, kteří mají zkušenost z brigády ve zdravotnictví, často:

- lépe zvládají odbornou praxi,
- rychleji se orientují v prostředí oddělení,
- působí jistěji a samostatněji,
- lépe chápou souvislosti mezi teorií a praxí.

Tato zkušenost se následně pozitivně promítá i do celkového studia.

Závěrečné doporučení

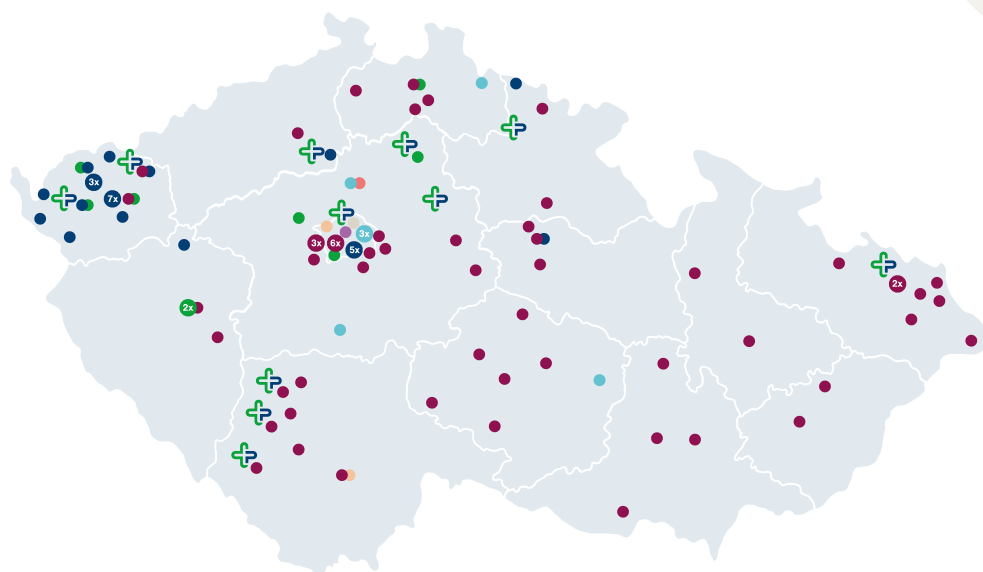
Pokud se rozhoduješ, jakou brigádu si vybrat, zkus to vzít i jako příležitost pro svůj vlastní rozvoj. Při výběru brigády je vhodné zohlednit nejen finanční přínos, ale i její dopad na budoucí profesní uplatnění.


Brigáda ve zdravotnictví na lůžkovém oddělení představuje možnost, jak získat náskok a prohloubit své znalosti. Je to krok, který ti může výrazně usnadnit praxi, dodat jistotu a pomoci ti lépe pochopit, co znamená být zdravotníkem v reálném provozu.



10 let
péče,
která zanechává
otisk.

V Česku jsme **největším**
soukromým poskytovatelem
zdravotních a pobytových
sociálních služeb








-  Nemocnice Penta Hospitals
-  Senevida
-  SENIOR HOME
-  Ambulance Penta
-  Domácí zdravotní péče
-  Polikliniky
-  Group Mediterra
-  Střední zdravotnická škola
-  Vysoká škola zdravotnická



Letos je to už **10 let**,
kdy jsme v **Nemocnici**
Vrchlabí začali psát
příběh **Penta Hospitals**
v Česku.

Do **rozvojových projektů**
v našich zařízeních v roce
2026 **investujeme** více než
1 miliardu korun

-  Nový pavilon psychiatrie
v Nemocnici Ostrov
-  Pavilon jednodenní chirurgie
na Klinice Dr. Pírka
-  Poliklinika Florenc
-  4 nové sály v Nemocnici Vrchlabí
-  Domov se zvláštním režimem
Senevida Bystřice

Jsme součástí **největšího**
zdravotnického holdingu
ve **střední Evropě**

Penta Hospitals International
provozuje v Česku, na Slovensku
a v Polsku více než 100 nemocnic,
poliklinik a zařízení pobytových
sociálních služeb. Zaměstnává
přes 20 000 lidí.



Zdrávka na výstavě Body Worlds

Studenti naší Zdrávky měli možnost navštívit světově známou anatomickou výstavu Body Worlds, která jedinečným způsobem propojuje medicínu, anatomii a vzdělávání. Exkurze nabídla mimořádně názorný pohled na stavbu lidského těla a fungování jednotlivých orgánových soustav — způsobem, který žádná učebnice ani model plně nenahradí.

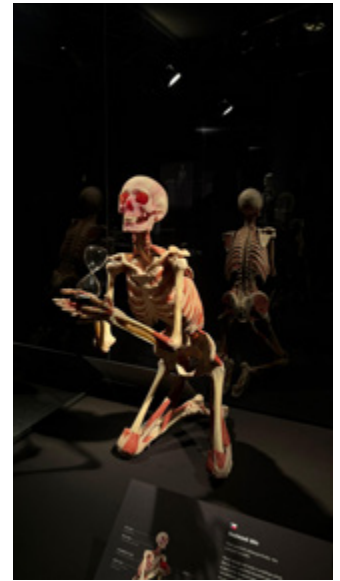
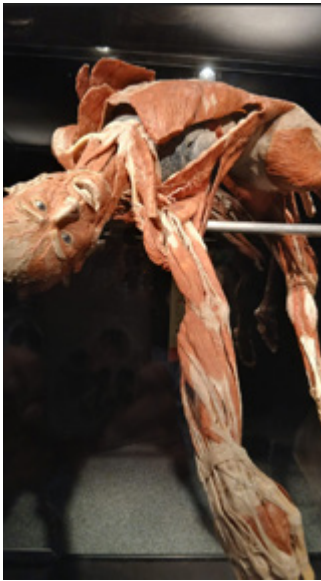
Výstava pracuje s metodou plastinace, která umožňuje zachovat skutečné lidské tkáně v trvalé a detailní podobě. Studenti tak mohli pozorovat reálné

anatomické struktury, patologické změny i rozdíly mezi zdravými a nemocnými orgány. Velmi silně působily zejména srovnávací ukázky — například plíce zdravé a kuřácké, změny na cévním systému nebo důsledky civilizačních onemocnění.

Pro studenty zdravotnického oboru má taková zkušenost vysokou vzdělávací hodnotu. Anatomie zde není jen pojmem z prezentace, ale skutečnou prostorovou realitou. Mnozí ocenili možnost „vidět do hloubky“ — pochopit vztahy struktur, uložení orgánů i rozsah patologických změn.

Exkurze zároveň otevřela i etickou a profesní rovinu pohledu na lidské tělo, důstojnost dárce a význam vzdělávání pro budoucí zdravotnickou praxi. Diskuze, které mezi studenty probíhaly přímo na místě, ukázaly, že podobná forma výuky má velký smysl. Děkujeme všem zúčastněným za aktivní přístup — a těší nás, že odborné poznávání může probíhat i takto názorně a inspirativně.







Letní brigády v Nemocnici Mělník – získej zkušenosti, které se počítají

Hledáš brigádu, která ti dá víc než jen výplatu? Nemocnice Mělník jako každý rok otevírá letní brigády pro studenty – a pokud se ti u nás zalíbí, můžeš pokračovat i během školního roku formou víkendových směn nebo výpomoci o svátcích.

Co ti brigáda přinese:

- **Reálnou praxi z nemocničního prostředí**, kterou oceníš při studiu i v budoucí kariéře.
- **Seznámení s provozem oddělení**, kde budeš vykonávat odbornou praxi a skládat praktickou maturitní zkoušku.
- **Možnost vyzkoušet si různé typy oddělení**, výběr domluvíme společně podle tvých zájmů.
- Zkušenosti, které se hodí do životopisu a pomohou ti při dalším profesním růstu.
- Smysluplnou práci, kde uvidíš výsledky své pomoci každý den.

- Možnost dlouhodobé spolupráce i po skončení léta.

Pokud chceš léto, které ti opravdu něco dá, přidej se k nám.



V případě zájmu kontaktuj:

Ing. Michaelu Královou
Mob.: 734 365 237
E-mail: michaela.kralova@mediterraz.cz ,
 personalni.mel@mediterraz.cz



Lhotka 2026 opět ukázala, kdo obstojí v krizových situacích

Adrenalin, realita a vítězství

Ve dnech 20.–21. dubna 2026 se uskutečnil již 19. ročník celorepublikové soutěže první pomoci Lhotka – akce, která dlouhodobě patří mezi nejrespektovanější setkání studentů zdravotnických škol v České republice.

Na start se postavilo 19 družstev z celé republiky – od Opavy přes Ostravu, Pardubice, Plzeň až po Trutnov a dál. Každý rok se potvrzuje, že Lhotka má své jméno – a že za kvalitní zkušeností jsou studenti ochotni přijet opravdu odkudkoliv.

Tradice, která má pevné základy

Za vznikem soutěže stojí Mgr. Ilona Jiříčková, která ji založila už v roce 2006. Právě ona položila základy akce, která dnes není jen soutěží, ale pojmem. Dodnes je její nedílnou součástí a hlavní hybnou silou celé organizace. Kulisy soutěže tvoří malebné, ale zároveň náročné prostředí Kokořínska, které nabízí ideální podmínky pro realistické zásahy. Každý rok posouvají náročnost ještě dál pedagogové Mgr. Golišová a Mgr. Mrázová, které připravují scénáře, jež testují nejen znalosti, ale i psychickou odolnost, schopnost rozhodování a týmovou spolupráci.

Tady nejde jen o soutěž

Naši školu reprezentují ti nejlepší – vítězové školní soutěže druhých ročníků. Účast na Lhotce tak není

náhodná, ale zasloužená.

Zároveň nejde jen o školní akci. Lhotka je o spolupráci s profesionály – dlouhodobě se zapojují složky IZS i další partneři. Nechybí Armáda České republiky, zdravotníci z Fakultní nemocnice Bulovka ve speciálních ochranných oblecích pro vysoce infekční onemocnění ani záchranáři Středočeského kraje.

Atmosféru doplňuje i doprovodný program – například ukázky armádních psů. A večer? Tradičně patří ohni, buřtům a sdílení zážitků, které se jen tak nezapomínají.

Noční zásah: tma, stres a realita

První den odstartoval tým nejnáročnějším – nočním zásahem. Tma, čelovky, neznámý terén a minimum informací.

Scénář na nádraží byl letos extrémně realistický: skupina mladistvých pod vlivem návykových a omamných látek, bezvědomí, panická ataka, hysterické reakce i pokus o sebevraždu. Figurantům z druhých ročníků se podařilo vytvořit situaci, která byla až znepokojivě skutečná – a pro mnohé soutěžící šokující.

Druhý den: zásah za zásahem

Druhý den nenechal nikoho vydechnout:

- squatteři, zásah elektrickým proudem, resuscitace, agresivní opilý pacient
- dopravní nehoda auto vs. motorka s těžkými poraněními





- dřevorubci v lese – amputace, uštknutí hadem, zranění pod stromem, chaos s běžící pilou
- zásah u rybníka – tonutí dítěte a resuscitace kojenice.

Právě poslední situace byla pro mnoho týmů nejtěžší. Realističnost, emoce a přítomnost „miminka“ dostaly soutěžící pod obrovský tlak.

Pět minut, které rozhodují.

Každé družstvo má na zásah pouhých 5 minut. V kombinaci s náročným terénem – lesy, skály, voda, nádraží – jde o skutečný test fyzické i psychické odolnosti.

A letos? Zlato je doma.

Letošní ročník měl pro naši školu mimořádnou příchut' – 1. místo je doma.

Za tímto úspěchem stojí tým, který během celé soutěže prokázal klid, profesionalitu a skvělou spolupráci.

Obrovská gratulace patří našemu družstvu: kapitánka Lucie Vávrová, Artur Bagryi, Anežka Špačková a Štěpán Prokopec. Podali výkon, který byl nejen odborně precizní, ale i lidsky silný. Důstojně reprezentovali naši školu – a právem si odváží vítězství.

„Na přípravě našeho soutěžního družstva měla zásadní

podíl Mgr. Golišová, které patří velké poděkování za systematickou přípravu a podporu studentů. Našemu obdivu a potlesku neunikla ani třídní učitelka Mgr. Kubátová, která obula běžecskou obuv a celou trasu absolvovala společně se svými studenty, čímž jim byla velkou oporou i motivací.“

Silným momentem bylo i vyhlašování – Mgr. Ilona Jiříčková byla natolik dojatá, že se jí třásl hlas a neubráníla se slzám. A není se čemu divit.



1. místo: naše SZŠ



2. místo: SZŠ Kladno



3. místo: SZŠ Havlíčkův Brod

Poděkování

Děkujeme všem soutěžícím za jejich odvahu, nasazení a ochotu jít až na hranici svých možností.

Velké poděkování patří také partnerům a sponzorům, bez kterých by soutěž nemohla probíhat v takové kvalitě:

Techem, Armáda ČR (26. pluk velení, řízení a průzkumu; 263. prapor podpory Stará Boleslav), Pekařství Paul, s.r.o., Městská policie Mělník, Řeznictví a uzenářství Vladimír Goldšmíd, Václav Novák – Pekařství u Nováků, Město Mělník, ČAS a Nemocnice Mělník (Penta Hospitals).





Psychologická olympiáda – krajské kolo v Kladně

Dne 19. března se v Kladně uskutečnilo krajské kolo Psychologické olympiády, které každoročně dává prostor studentům prezentovat vlastní pohled na aktuální společenská témata.

Naši školu zde reprezentovaly studentky 3. ročníku Marie Dreveňáková a Julie Petrželková, které představily své práce na letošní téma „Jsme jiná generace?“. Ve svých vystoupeních porovnávaly předchozí generace se současnou a zaměřily se na to, čemu dnešní mladá generace čelí – ať už v oblasti mezilidských vztahů, komunikace, nebo vlivu moderních technologií.



Na soutěž je připravovala Mgr. Mrázová, která byla studentkám nejen odborným garantem, ale i velkou oporou přímo na místě v Kladně.

I když se naše studentky tentokrát neumístily na stupních vítězů, velmi si vážíme jejich nasazení, odvahy vystoupit a reprezentovat naši školu v silné konkurenci.

Děkujeme za vzornou reprezentaci školy a přejeme mnoho dalších úspěchů.



Svět kolem nás – výstava prvních ročníků

Studenti prvních ročníků se v rámci předmětů veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví zapojili do projektu s názvem Svět kolem nás. Jejich úkolem bylo vytvořit výstavu zaměřenou na aktuální témata, která dnes ovlivňují naši společnost i každodenní život mladých lidí.

Vznikly tak práce věnované například rasismu, xenofobii, sociálním sítím, sextingu, poruchám příjmu potravy, depresím, panickým atakám, domácímu násilí, drogám a dalším závažným oblastem. Studenti ve svých výstupech porovnávali realitu dnešní doby, upozorňovali na rizika a snažili se přiblížit, čemu současná generace čelí.

K projektu přistoupili aktivně – někdo více, někdo méně – ale výsledkem je podle hodnocení učitelů i studentů z vyšších ročníků velmi zajímavá a podnětná výstava, u které se návštěvníci rádi zastaví. Každé zpracované téma má totiž sílu oslovit a přimět k zamyšlení.

Cílem této aktivity bylo využít školní prostředí smysluplně – proměnit běžné přestávky v prostor, kde se studenti mohou zastavit, zamyslet a otevřít témata, která na nás v dnešní době dennodenně působí.

Děkujeme všem studentům, kteří se na výstavě podíleli, a také Mgr. Květě Tuzarové, která jako metodik prevence celý projekt se studenty připravila.

Tento projekt má smysl. Věříme, že se výstava Svět kolem nás stane tradicí a i v příštím roce nabídne další silná a aktuální témata.





Soukromá střední zdravotnická škola

Group Mediterra

Časopis Zdrávka News

Spolupracovali:

Bc. Zdeňka Cardová Slanařová, Mgr. Soňa Blahníková,
Bc. Kateřina Opočenská, Tereza Vítková, studenti SSZŠ

Redakční rada:

PhDr. Petra Plutnarová
Mgr. Květa Tuzarová

Šéfredaktorka:

Mgr. Květa Tuzarová

Grafik:

Mgr. Lucia Hromádková

Vydavatel:

GROUP MEDITERRA a.s.

Číslo 1/2026.