

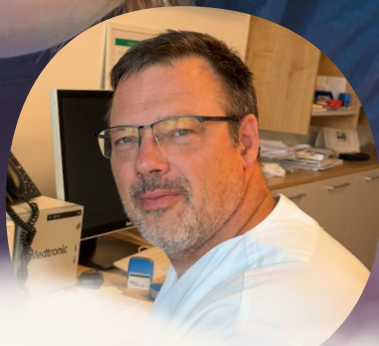
# Detská chirurgia

3.

2026



Skutočný príbeh: Nela (str. 2 – 3)  
Osobnosť Detskej chirurgie (str. 4 – 5)  
Kongres *Trauma v detskom veku* (str. 6 – 7)  
Mgr. Emília Šteinerová (str. 9)  
Tváre ODCH v DFN Košice (str. 10 – 11)  
Krištáľové krídlo (str. 12)  
Partner Kliniky detskej chirurgie (str. 13 – 14)  
Elektrické kolobežky (str. 15 – 16)  
Príjem dieťaťa na KDCH (str. 17)  
Prevenčia (str. 18 – 19)



Osobnosť Detskej chirurgie  
Primár detskej neurochirurgie **MUDr. Svorad Trnovec**

DETSKÁ CHIRURGIA-OZ SLNIEČKO NA CESTE!



9

772729

958009

07

Ahojte, kamaráti,

leto patrí jednoducho deťom. Bicykle, ihriská, kúpaliská a dobrodružstvá prinášajú množstvo radostí. S bezstarostnými dňami však každoročne pribúda aj počet úrazov, ktoré končia návštevou nemocnice – od odretých kolien až po vážnejšie zranenia.

Mnohým úrazom sa dá pritom predísť jednoduchou prevenciou, dohľadom nás dospelých a apelovaním na používanie ochranných pomôcok. Cieľom nie je brať deťom radosť z pohybu, ale zabezpečiť, aby si leto vo svojich spomienkach odniesli v podobe krásnych zážitkov, nie sadry či pobytu na nemocničnom lôžku.

Prajeme vám leto plné zábavy a detského smiechu!

Tím Slniečka



Editácia a korektúra textu:

Kristína Lóciová  
(kika.lociova@gmail.com)  
Júlia Andrejčková  
(juliaandrejkova88@gmail.com)

## Skutočný príbeh

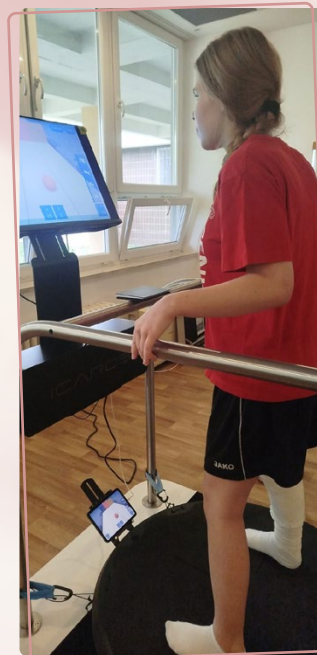
# Sekunda, ktorá zmenila všetko: príbeh bojovníčky Nely

**Nela, hrdinka dnešného príbehu, má 17 rokov. Rozhovor o ňom sme absolvovali s jej mamou.**

Partia kamarátov sa dohodla, že večer strávia na diskotéke.

*„Pustili sme dcéru na diskotéku, zaviezli sme ju na vlak, kde ju už ostatní čakali. V noci nám volala, že si odvoz vybaví, že sa nemusíme strachovať, a tak sme sa dohodli, že bude o tretej ráno doma,“* spomína jej mama. *„Zobudila som sa pred piatou, úplne spotená. Zapracoval akýsi materský inštinkt, že sa niečo deje. Pokúšala som sa jej niekoľkokrát dovolať, písala som, no bezvýsledne. Vtom mi zavolať jej priateľ so slovami: ‚Teta, vidím Nelkinu polohu v poli pri Jablonici, ale nehýbe sa, idem sa na to miesto pozrieť.‘ Okamžite sme s manželom vyštartovali. Cestou nám volal druhýkrát, že je na mieste a je tam obrovská autonehoda. A keď volal tretíkrát, povedal len toľko, že nemusíme ísť na miesto, Nelku vezú do Skalice.“*

V aute boli piati – jediný šófer bol pripútaný bezpečnostným pásom. Dva ľudské životy, žiaľ, vyhasli a dva bojovali na oddelení anesteziológie a intenzívnej medicíny (OAIM). Jednou



šťastie, výborná.

*„Na chirurgii sme ležali dva týždne, ona sa stále vrtela na posteli, zdvíhala kolená, vystierala nohy. Snažila sa stavať na chodúľku a robiť si prechádzky po oddelení. Horšie je to s hlavou – silným nárazom stratila krátkodobú pamäť, no tam by jej mohla pomôcť hyperbarická komora. Všetci veríme, že bude napredovať.“*

Nela má od autonehody obrátený režim. *„Bolo úsmevné ju sledovať, pretože počas dňa prijímala návštevy, pomedzi ne spala, no a v noci zapínala ‚autopilota‘ a pracovala. V minulosti brigádovala v McDonald’s, tak sa stávalo, že sa zrazu zobudila a zahlásila: ‚Toto odnieš na trojku!‘ alebo ‚Kávu s ľadom alebo bez?‘“* dodáva s úsmevom mama.

Po pobyte v našej nemocnici

Nelu spoločne s mamou previezli sanitkou do rehabilitačného zariadenia Adeli, kde denne absolvovala množstvo cvičení na podporu úplného zotavenia. V Adeli strávili takmer tri týždne a aktuálne sa dievčina zotavuje v domácom prostredí, kde sú jej najväčšou oporou rodičia a brat.

*„Každé dva týždne chodíme na preväz popálenín a na kontrolu sánky. Vyhraté ešte nemáme ani zďaleka, no snažíme sa napredovať každým dňom. Nela chce veľmi ísť do školy medzi spolužiakov, ktorých si pamätá. Po konzultácii s psychoterapeutkou ju tam preto budeme vodiť aspoň na pár hodín denne.“*

Hrdinke tohto čísla časopisu držíme všetci palce do ďalších dní a prajeme jej, aby rekonvalescencia prebiehala presne podľa plánu.

Mgr. Júlia Andrušková

z nich bola práve Nela, hrdinka nášho príbehu.

Po príchode do nemocnice jej urobili CT vyšetrenie a následne ju previezli do Bratislavy. Operovali jej sánku, kde má dnes dve titánové doštičky a osem skrutiek, dali jej sadru na ruku, riešili zlomenú kľúčnu kosť a popáleninu lýtku, ktorá vznikla v dôsledku vzbĺknutia auta.

Prognóza Nelkinho úplného zotavenia po fyzickej stránke je, na-



## Prevencia a zdravie detí na prvom mieste

prevenciadetom.sk



prevencia detom.sk



# MUDR. SVORAD TRNOVEC,

## PRIMÁR DETSKEJ NEUROCHIRURGIE: PRILBA ÚRAZU NEZABRÁNI, NO VIE ZÁSADNE ZMIERNIŤ JEHO NÁSLEDKY

Na detskej neurochirurgii pôsobí od októbra 2022, od septembra minulého roka tu pracuje na plný úväzok. Predtým zbieral cenné skúsenosti na veľkých klinikách v Nemecku. V rozhovore hovorí o tom, čo ho priviedlo k tomuto fascinujúcejmu odboru, ako vyzerá liečba detských pacientov a prečo by sme bolesti hlavy u detí nikdy nemali podceňovať.

**Pán doktor, čo vás priviedlo k medicíne a konkrétne k detskej neurochirurgii?**

Pre neurochirurgiu som sa rozhodol v piatom ročníku štúdia na Lekárskej fakulte UK v Bratislave, keď som bol na stáži. Tento odbor ma úplne fascinoval. Zaujímala ma však aj neurológia. Už v treťom ročníku som v rámci klinickej mikrobiológie robil štúdiu na Klinike anestéziológie a intenzívnej medicíny na Kramároch. Tam som sa prvýkrát stretol s neurochirurgickými pacientmi a vtedy ma veľmi zaujala problematika opuchu mozgu. Postupne sa to vyvíjalo. Vždy som chcel robiť chirurgický odbor. V spomínanom piatom ročníku

som sa prihlásil na Študentskú vedeckú a odbornú činnosť (ŠVOČ) na tému, ktorú vypísal profesor Šteňo. Prácu som dokončil, obhájil a po skončení štúdia som sa prihlásil na konkurz na miesto asistenta na neurochirurgickú kliniku, kde som úspešne odštartoval svoju kariéru.

**Pred príchodom na detskú neurochirurgiu ste pôsobili v zahraničí. Čo vám táto skúsenosť dala?**

Po práci asistenta v Bratislave som sa rozhodol odísť do Nemecka, kde som dostal miesto na veľkej koncernovej klinike v Durínsku. Bola to veľká neurochirurgia, no nerobilo sa tam kompletne spektrum výkonov. Venovali sa len relatívne úzkemu spektru spinálnej neurochirurgie, ako sú degeneratívne ochorenia chrbtice či tumory. Väčšie výkony – napríklad stabilizácie, náhrady stavcov či traumatológiu – robili v tejto nemocnici na samostatnej klinike spinálnej chirurgie, ktorá bola trikrát väčšia než neurochirurgia a zastrešovala všetko od skoliózy až po zápalové ochorenia.

Zmena nastala po mojej atestácii,

keď som odišiel do Univerzitnej nemocnice v Rostocku. Tam sme už robili plné spektrum neurochirurgie s výnimkou vysokošpecializovanej neurochirurgie nervových plexov, ktorú v Nemecku robia len štyri centrá. Ako univerzitné pracovisko sme však ošetrovali aj deti a pokrývali kompletný program od funkčnej a cievnnej neurochirurgie cez onkológiu, traumy až po spinálnu neurochirurgiu.

**Spomínate si ešte na svoj úplne prvý operačný zákrok?**

Áno, pamätám si ho veľmi presne. Bolo to ešte v Bratislave a mojou prvou úlohou bolo odoberanie fascie zo stehna na plastiku tvrdej pleny mozgu (dury) pri operácii hypofýzy.

**Akým operáciám sa v rámci detskej neurochirurgie dnes venujete najčastejšie?**

V súčasnosti je to najmä onkológia, cievná neurochirurgia a takisto operácie chrbtice a spinálne operácie detských pacientov.

OSOBNOSŤ  
DETSKEJ  
CHIRURGIE

**Ako dlho takéto operácie trvajú? Dá sa to vôbec zovšeobecniť?**

Zovšeobecniť sa to nedá, no v našom odbore s nadsadením hovoríme, že každá operácia pod dve hodiny je krátka. Sú však výkony, ktoré trvajú celý deň, pokojne aj do polnoci. Všetko závisí od náročnosti procesu, ktorý operujeme.

**Ako prebieha starostlivosť o malých pacientov po takto náročnom výkone?**

Po operáciách sú deti hospitalizované na Detskej klinike anestéziológie a intenzívnej medicíny (nariadené detské ARO). Keď sú už dostatočne stabilizované, prichádzajú k nám na oddelenie. Z Nemecka som zvyknutý pacientov mobilizovať (postaviť na nohy a rozhybať) čo najskôr, ak je to len trochu možné. Snažíme sa ich čím skôr preložiť na rehabilitačnú kliniku alebo prepus-

tiť domov. Samozrejme, len vtedy, ak to ich stav dovoľuje. Doma majú deti oveľa lepšiu psychickú pohodu, čo výrazne prispieva k rýchlejšej rekonvalescencii.

**Máte pre rodičov a deti nejaké dôležité odporúčania z praxe?**

Áno, a hoci to v médiách zaznieva opakovane, budem to zdôrazňovať stále. Veľmi kladiem rodičom na srdce, aby deti pri jazde na bicykli, kolobežke či elektrickej kolobežke striktno používali prilby. Prílba úrazu nezabráni, ale vie veľmi výrazne zmierniť jeho následky.

Rovnako chcem varovať pred skokmi do plytkej vody. Bývajú z toho úrazy s fatálnymi následkami, pri ktorých dochádza k poraneniu krčnej chrbtice a miechy.

A tretia vec: ak dieťa bolí hlava dlhšie než dva týždne, musí ho vyšetriť ne-

urolog. To isté platí aj pri dospelých pacientoch – malo by sa realizovať CT alebo magnetická rezonancia. Bolesti hlavy totiž môže byť príznakom procesov, ktoré my ako neurochirurgovia vieme a dokážeme liečiť.

**Pán doktor, dá sa pri takejto psychicky a fyzicky náročnej práci vôbec vypnúť? Ako relaxujete?**

Samozrejme, že sa to dá. Aj môj brat je neurochirurg, takže keď sa stretneme, vždy sa do desiatich minút začneme rozprávať o neurochirurgii, čo je vlastne takisto mojím spôsobom relax (úsmev). Voľný čas sa snažím venovať najmä svojej rodine, manželke a deťom. Toho času je málo a stále mám pocit, že by som im mal dávať viac. Okrem toho rád chodím po horách, bicyklujem a obrovským relaxom je pre mňa práca v záhrade.

Bc. Diana Škrábiková

## Leto a slnko

**Leto patrí medzi najnáročnejšie obdobia pre pokožku. Vyššie teploty, UV žiarenie, klimatizácia, cestovanie aj častejšie kúpanie narúšajú kožnú bariéru a menia potreby pleti. Práve preto sa letná skincare už nesústreďuje len na ochranu pred slnkom, ale predovšetkým na obnovu, regeneráciu a dlhodobé zdravie pokožky.**

Trendom posledných rokov je tzv. skin longevity prístup, teda starostlivosť, ktorá nepôsobí len na povrchu, ale podporuje schopnosť pleti fungovať zdravo a mladisto čo najdlhšie. Do popredia sa dostávajú ingrediencie ako exozómy, polynukleotidy, NAD+, peptidy novej generácie či antioxidanty, ktoré pomáhajú pleti zvládať oxidačný stres spôsobený slnečným žiarením a vonkajším prostredím.

**Odborníci z Envy Kliniky odporúčajú počas leta zamerať sa na intenzívnu hydratáciu, ochranu kožnej bariéry a prevenciu pigmentácií.**

Dôležitou súčasťou modernej letnej rutiny sú aj beauty technológie. LED terapia, najmä červené a infračervené svetlo, patrí medzi najdiskutovanejšie anti-ageing a regeneratívne technológie súčasnosti. Pomáha podporovať tvorbu kolagénu, regeneráciu pokožky a znižovať prejavy zápalu bez potreby invazívnych zásahov. Rovnako dôležitá je však aj profesionálna starostlivosť. V Envy Klinike počas letných mesiacov odporúčajú hydratačné a regeneračné ošetrovanie, skinboostery, LED terapiu a procedúry zamerané na podporu kvality pokožky bez zbytočného zaťažovania pleti.

Najväčším luxusom leta už dávno nie je dokonale opálená pleť. Je to zdravá, rozžiarená a dlhodobo funkčná pokožka, ktorá nepotrebuje filtre ani výrazné krytie. A práve kombinácia kvalitnej domácej starostlivosti, inovatívnych ingrediencií a odbornej klinickej starostlivosti predstavuje cestu, ktorou sa uberá beauty filozofia roku 2026.

ENVY KLINIKA®



## Kongres s medzinárodnou účasťou Trauma v detskom veku

17. – 19. júna 2026 v X-BIONIC Sphere Šamorín

Slovenskí odborníci liečia detské úrazy na špičkovej úrovni.  
Systém však potrebuje ďalší rozvoj

V Šamoríne sa uskutočnil už 11. ročník prestížneho česko-slovenského kongresu *Trauma v detskom veku*, ktorý spojil popredných odborníkov na detskú chirurgiu, traumatológiu a ošetrovateľstvo z oboch krajín. Počas troch dní si vymenili najnovšie poznatky, skúsenosti z klinickej praxe a diskutovali o budúcnosti starostlivosti o detských pacientov po úrazoch.

Tradícia spoločných odborných stretnutí siaha až do roku 2000, keď ju založili profesor Petr Havránek a primár Lubomír Sýkora. Dnes predstavuje jedno z najvýznamnejších odborných podujatí v oblasti detskej traumatológie v Česku a na Slovensku.

Tohtoročný kongres priniesol 45 odborných lekárskejších a 12 sestreských prednášok. Dominovali témy moderných operačných postupov, medziodborovej spolupráce, rehabilitácie a zlepšovania kvality starosti-

vosti o deti po úrazoch.

Účastníci sa zhodli, že slovenské pracoviská poskytujú liečbu na úrovni porovnateľnej s poprednými českými centrami. Zároveň však upozornili na potrebu systematickejšieho rozvoja organizácie starostlivosti, najmä v oblasti špecializovaných detských traumacentier, ktoré sú v susednom Česku už dlhé roky štandardom.

Veľkou témou bol aj dlhodobý nedostatok zdravotných sestier. Napriek personálnym výzvam zostáva záujem o odborné vzdelávanie vysoký, čo potvrdila aj rekordná účasť zdravotníkov na podujatí.

Odbornú garanciu kongresu zabezpečila Klinika detskej chirurgie LF UK a NÚDCH. Organizačne podujatie pripravilo občianske združenie DETSKÁ CHIRURGIA – OZ Slniečko na ceste!, ktoré sa dlhodobo venuje podpore detí po úrazoch a ich návratu do plnohodnotného života.

Kongres opäť potvrdil, že kvalitná zdravotná starostlivosť nevzniká len na operačných sálach. Stojí za ňou spolupráca odborníkov, neustále vzdelávanie a spoločná snaha vytvárať pre detských pacientov čo najlepšie podmienky na liečbu a rekonvalescenciu.



Generálny partner

**IAD**  
INVESTMENTS

Hlavný partner

**KORUNA**

**X**  
x-bionic® sphere

Partner

**LIFEPARK**  
Sound, Light, Video Company...

**AKS GROUP**

**PharmaCare**  
Slovakia

**Pomáhame deťom**  
NÁRODNÉ ŤAŽKÉ ÚRAZY DETSKÝCH CHIRURGOV

**MEDITRADE**  
SINCE 1991

**DŔVERA**

**Arthrex**

**SCHWABE**

**Nestlé**  
HealthScience

**TUI**

**medmedical ZP**

**GENERALI**

**BiOG**  
MEDICINÁRNA TECHNIKA

**UCED**

**BANCHEM**

**SURGITECH**

**Media Comp. s.r.o.**

**NEOPROT**

**OHLEB-GIA**

**MEDIN**

**KLS martin**  
GROUP

**ULTRAMED**

**STAPRO**

**nadácia**  
na podporu detstva

Produktový partner

**LUNYS**  
Svečička k lepšiemu pitievaniu

**BioGaia**

**OLD HEROLD**  
Dobrotový spevák

**DRUCKER**

**kofola**  
Česko-Slovensko

**PIERRE BAGUETTE**

**CCC**

**NELAPEK**

**red monkey group**  
coloring

**RAKSTNÍČEK**

**ZENITH**  
LUXURY REAL ESTATE

**HAUERLAND**

**10. Dermacol**

**PHILIPS**

**GRADA**

Mediálny partner

**predpredaj.sk**

**Zoznam.sk**

**id creative**

**MIRACLE**



**AUTO IDEAL**

Automobilový partner

# TELEKOM NIGHT RUN<sup>2026</sup>

## BRATISLAVA & DONOVALY

REGISTRUJTE SA NA REŠPEKT RUN

VÝŤAŽOK Z OBOCH BEHOV POPUTUJE  
DO OZ SLNIEČKO NA CESTE



BA



DETSKÁ  
CHIRURGIA  
OZ SLNIEČKO NA CESTE!



DONOVALY

## Mgr. Emília Šteinerová

vedúca sestra v UNLP a DFN



Pracujem ako sestra v UNLP a DFN už 46 rokov. V roku 1980 som nastúpila na Očnú kliniku UNLP v Košiciach ako sestra pri lôžku, kde som pôsobila 26 rokov. Počas tohto obdobia som pracovala aj v Slovenskej komore sestier a pôrodných asistentiek ako predsedníčka Sekcie očných sestier pre celé Slovensko. Postupne som si dopĺňala vzdelanie – najprv špecializáciu a počas materskej dovolenky aj vysokú školu v odbore ošetrovateľstvo. Od promócie v roku 2004 pracujem na Oddelení detskej chirurgie v Košiciach, najskôr ako sestra pri lôžku a od roku 2024 na pozícii vedúcej sestry.

Vždy som chcela pomáhať ľuďom, preto som si vybrala toto povolanie. Práca s deťmi ma odjakživa naplňovala. Sú úžasné v tom, že na rozdiel od dospelých sú pozitívnejšie a chcú sa vyliečiť čo najskôr. Práca s nimi je vďaka tomu radostnejšia, no vyžaduje si veľmi citlivý prístup, empatiu a individuálny pohľad.

Naše oddelenie, na čele s primárkou MUDr. Katarínou Klapáčovou, tvorí tím 20 lekárov. Z tohto počtu siedmi lekári slúžia priamo na oddelení, ostatní pracujú v ambulanciách alebo na dohodu. V kolektíve máme okrem chirurgov aj neurochirurga, dvoch plastických chirurgov, jedného ambulatného urológa, troch ortopédov, jedného lekára na USG a jedného oftalmológa (očného lekára).

Tím dopĺňa desať sestier pracujúcich v nepretržitých zmenách, šesť sestier na ranných zmenách v ambulanciách a dve operačné sestry na sálach. Ďalším dôležitým personálom sú praktické sestry/asistentky, ktorých máme päť na oddelení a dve v ambulanciách. Súčasťou kolektívu sú aj tri sanitárky, dvaja pomocní pracovníci v zdravotníctve (PPVZ) a traja brigádnici – študenti Lekárskej fakulty UPJŠ. Počas rannej zmeny pracujú na oddelení tri sestry, jedna asistentka a jedna sanitárka alebo PPVZ.

Na oddelenie prijímame deti vo veku od 0 do 19 rokov s rôznymi diagnózami a ochoreniami. Dnes už nefungujeme len ako brušná a hrudná chirurgia, ale zastrešujeme aj neurochirurgiu, ortopédiu, urológiu, gynekológiu či traumatológiu. Najčastejšie ide o úrazy hlavy – otrasy mozgu u detí od troch rokov – a veľmi časté sú aj cudzie predmety v tráviacom trakte. Riešime však aj bolesti brucha, abscesy, vrodené vývojové chyby či ochorenia vedúce k dočasnému alebo trvalému vyvedeniu stómie.

Veľkým prínosom a povzbudením v našej každodennej práci je pre nás OZ SLNIEČKO NA CESTE! Dodáva nám energiu vo forme vitamínov, ovocia či darčiek k sviatkom a pomáha nám s vybavením a skrášlením nášho oddelenia. Veľmi si to vážime a zo srdca ďakujeme za všetku pomoc a podporu.

Mgr. Emília Šteinerová

# Tváre Oddelenia detskej chirurgie v DFN Košice

## Sestričky, ktoré vracajú deťom úsmev a rodinám stratený pokoj

Práca na oddelení detskej chirurgie je rýchla, hektická a nesmierne náročná – fyzicky aj psychicky. Vyžaduje si nielen stopercentnú odbornosť, ale najmä obrovskú dávku empatie. Za zatvorenými dverami kliniky, kde sa bolesť srieda s odvahou, pracuje oddaný tím lekárov a sestier, ktorý poskytuje špičkovú starostlivosť hospitalizovaným deťom od novorodeneckého veku až po dospelosť. V tomto čísle sme sa rozhodli nazrieť priamo do srdca tohto oddelenia a predstaviť vám ženy, pre ktoré sa ich náročné povolanie stalo celoživotným poslaním.

### Život na oddelení v číslach a realite

Keď sa povie detská chirurgia, mnohí si predstavia len operačné sály. Život na oddelení je však oveľa pestrejší. Veková hranica malých pacientov sa začína už u tých najmenších – od čerstvo narodených novorodencov – a končí sa pri dospievajúcich deťoch na prahu dospelosti.



Katarína Babjarčíková, zástupkyňa vedúcej sestry

Aby tento náročný mechanizmus fungoval bezchybne 24 hodín denne, 7 dní v týždni, stojí za ním silný a početný tím. Desiatky lekárov, sestier a sanitárov tu denne bojujú

o zdravie detí. My sme sa zmenových, ranných i špecializovaných sestier opýtali, čo ich v tejto náročnej práci drží a prečo sa rozhodli zasvätiť svoj život práve detským pacientom.

### Prečo sme sa rozhodli pre toto povolanie?

Každá zo sestier prišla na oddelenie inou cestou, no spája ich rovnaký cieľ: byť oporou pre bezbranných malých pacientov.

„Pre prácu na detskej chirurgii som sa rozhodla kvôli rýchlemu a viditeľnému zmyslu pomoci. Najviac ma motivuje úsmev a radosť detí po náročnom období, ich vyliečenie a vďačnosť rodičov,“ hovorí Lívia B. H., ktorá na oddelení pracuje 8 rokov ako zmenovná sestra.

Pre Gizelu B., ktorá na oddelení pôsobí už úctyhodných 23 rokov, bola voľba jasná: „Vždy ma bavila práca s ľuďmi a chcela som pomáhať deťom v ich najnáročnejších chvíľach. Na mojej práci milujem, že vidím pokroky malých pacientov a ich úsmev po vyliečení. Drží ma tu aj skvelý kolektív.“

Podobne to vnímajú aj Viktória Š. (5 rokov na oddelení) a Martina S. (takmer 5 rokov na oddelení): „Rada pomáham ľuďom a obzvlášť deťom pre ich bezbrannosť. Najväčšou mo-



Tatiana Antolíková

tiváciou je vedomie, že im pomáham prinavrátiť zdravie a ich rodinám stratený pokoj v socializme,“ rozpráva Martina.

Skúsená sestra Beáta R., ktorá v zdravotníctve pôsobí už 34 rokov (z toho 15 rokov na detskej chirurgii), spomína na svoje začiatky s nadhľadom: „Povolanie som si vybrala ešte v socializme. Bolo to skôr pragmatické zhodnotenie schopností, vtedajších možností a nechut k akejkoľvek úradníckej práci. Ale to najväčšie pozitívum zostáva celé roky rovnaké – vidieť úsmev dieťaťa, keď sa zotaví po ťažkej chorobe či operácii a odchádza zdravý domov.“

### Strach, bolesť, ale aj neskutočná odvaha detí

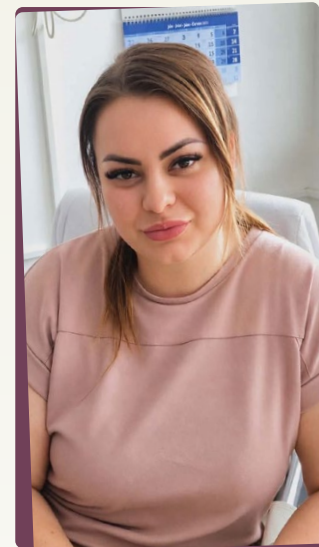
Práca na oddelení prináša momenty, ktoré človeka úplne vyžmýkajú z energie, no hneď ráno mu ju dokážu vrátiť späť. O svoje hlboké skúsenosti sa podelila Katarína B., ktorá v DFN pracuje 18 rokov (z toho 5 rokov na detskej chirurgii ako ranná sestra, zástupkyňa vedúcej sestry a stomická sestra):

„Práca s detskými pacientmi je úžasná. Vidíte tie detské oči, strach pred operáciou, bolesť po nej, ale zároveň aj tú neskutočnú odvahu a silu, akú v sebe tie malé deti majú. Často pomáhame rodičom, ktorí sa odrazu ocitnú v náročnej situácii a sú bezradní. Naplnia ma pocit, že môžem byť tým človekom, ktorý ich podrží v ťažkej chvíli a dodá im odvahu všetko zvládnuť.“

Katarína zároveň dodáva, že ako zástupkyňa vedúcej sestry sa snaží byť oporou pre celý tím: „Chcem, aby moje kolegyně cítili, že sa majú na koho obrátiť, že im má kto poradiť a že v žiadnej situácii nie sú samy. Sme predsa jeden tím. Táto práca nie je ľahká, no hoci prídete domov unavení, na druhý deň ten malý človek, ktorý deň predtým plakal, sa na vás usmeje a oči mu žiaria. Presne preto túto prácu milujem.“

Na citlivú a dôležitú oblasť ošetrovateľstva sa špecializuje Tatiana A. (3 roky na oddelení), ktorá sa venuje starostlivosti o deti so stómiami (vývodmi) a vzdelávaniu rodičov či kolegyní na kongresoch: „Práca u nás si vyžaduje veľkú flexibilitu, odbornosť a empatiu. Veľmi dôležitá je pre mňa edukácia rodín. Informovaný a podporený rodič dokáže dieťaťu nesmierne pomôcť počas liečby aj po návrate domov. Som vďačná, že môžem odborne rásť a posúvať skúsenosti ďalej.“

Pre Jarmilu B., ktorá na oddelení pracuje 23 rokov, je najzáčnejší práve neustály, priamy kontakt s deťmi a možnosť pomáhať rodinám zvládnuť stresujúce obdobie po operáciách.



Viktória Štofániková

### S akými diagnózami sa sestry stretávajú najčastejšie?

Keďže oddelenie funguje ako veľký regionálny spád pre široké okolie, spektrum diagnóz, s ktorými sa personál stretáva, je mimoriadne široké. „Keďže sme spádové pracovisko, stretávame sa okrem brušnej chirurgie aj s urologickými, neurochirurgickými, ortopedickými a gynekologickými pacientmi,“ vysvetľuje Jarmila B.

### Sestry sa zhodujú, že každodennou realitou na oddelení sú:

- otrasy mozgu a úrazy hlavy (ktoré dominujú najmä počas letných mesiacov);
- zlomeniny a poranenia po pádoch či športových aktivitách;
- poranenia chrbtice;
- prehltnutie cudzích telies;
- náhle brušné príhody vyžadujúce si akútne operačný zákrok.

### Slniečko na ceste: keď pomoc zvonku mení nemocnicu na útulnejší domov

Dôležitou súčasťou života na oddelení je dlhoročná podpora zo strany občianskeho združenia DETSKÁ CHIRURGIA – OZ SLNIEČKO NA CESTE! Sestry jednohlasne potvrdzujú, že táto pomoc má obrovský význam nielen pre malých pacientov, ale aj pre nich ako personál.

**Veselšie prostredie:** „Viditeľne sa nám zlepšilo prostredie na pracovisku. Je veselé, útulnejšie a pozitívne vplýva nielen na pacientov, ale aj na nás,“ pochvaľuje si Lívia B. H.

**Odpúťanie pozornosti od bolesti:** podpora od OZ Slniečko na ceste! pomáha deťom odpúťť pozornosť od ochorenia a strachu pri realizovaní lekárskeho či ošetrovateľského výkonu, čo výrazne zvyšuje kvalitu starostlivosti.

**Zlepšenie vybavenia a oslavy:** Katarína B. neskrýva obdiv: „Pomohli ste nám vylepšiť a zefektívniť prístrojové vybavenie. Navyše vďaka vám môžeme s deťmi oslaviť narodeniny priamo na oddelení a obdarovať ich na Mikuláša, Vianoce či MDD. Ceníme si aj to, že nezabúdate na personál pri Dni sestier či životných jubileách. Patrí vám obrovské ĎAKUJEM.“

**Kúsok domova na izbách:** Beáta R. s úsmevom dodáva: „Vždy máme vďaka Slniečku ten najkrajší vianočný stromček, deťom sa veľmi páči. Skvelé sú aj televízory na izbách – na a jeden taký by sa nám zišiel ešte na pooperačnú izbu.“

Keď je vďaka darčekom, hračkám a útulnému prostrediu spokojnejšie dieťa aj jeho rodič, celková atmosféra na oddelení sa mení k lepšiemu. Práca ide ľahšie aj samotným zdravotníkom, a preto všetky sestry posielajú do OZ Slniečko na ceste! jedno veľké a úprimné ĎAKUJEME.



## ... A MOŽNO PRÁVE PRETO SOM STRATILA SLOVÁ

V niektorých chvíľach sa príbehy už nedajú rozprávať naučenými vetami. Zostane len ticho, emócia a okamih, na ktorý sa nedá pripraviť. Presne taký bol večer, keď som sa stala laureátkou Krišťálového krídla v kategórii Filantropia.

Keď zaznelo moje meno, na chvíľu sa mi zastavil čas. Sedela som v sále, v rukách zvierala pripravený prejav, no v tej sekunde akoby všetky slová zmizli. Bola som nervózna už od rána. Nečakala som, že toto prestížne ocenenie získam práve ja. Prišla som tam s pokorou, vďačná už len za samotnú nomináciu. A potom prišiel ten moment. Zrazu som stála na pódiu a v hlave mi nebežalo nič z toho, čo som si doma pripravovala. Vracali sa mi úplne iné obrazy. **Začiatky. Strach. Nemocničné chodby. Deti po operáciách. Rodičia, ktorí sa snažili byť silní, aj keď sami nevládali.** A hlavne ten vnútorný pocit, ktorý ma pred rokmi prinútil niečo zmeniť.

Občianske združenie Detská chi-

rurgia – OZ Slniečko na ceste! totiž nevzniklo ako projekt. Vzniklo z osobného príbehu. Z bolesti, ktorú som sama prežila. Z momentov, keď človek pochopí, aké krehké vedľa byť detstvo, zdravie aj nádej. Práve preto som vždy cítila, že tieto deti potrebujem pochopiť viac, než len „pomáhať im“. Pretože viem, čo znamená báť sa. Viem, čo znamená cítiť bezmocnosť. A viem aj to, akú obrovskú silu má podaná ruka v správnej chvíli.

Uvedomila som si, akú dlhú cestu sme prešli. Koľko síl, odhodlania a práce bolo za tým, aby Detská chirurgia – OZ Slniečko na ceste! mohlo dnes pomáhať tam, kde je to najviac potrebné. Boli chvíle, keď to bolo nesmierne ťažké. Keď som nevedela, či to zvládnem. No nikdy som si nedovolila vzdať to. **Nie kvôli sebe. Kvôli deťom.**

Pretože keď vidíte detského pacienta bojovať s bolesťou a napriek tomu sa usmeje, pochopíte, že nemáte právo prestať.



Toto ocenenie preto nevnímam ako svoje osobné víťazstvo. **Patrí všetkým deťom a obetiam detskej chirurgie. Patrí rodičom, ktorí dni a noci sedia pri nemocničných posteliach. Patrí lekárom, sestрам a všetkým ľuďom, ktorí do tejto pomoci dávajú srdce.** Ja som len hlasom jedného príbehu, ktorý prerástol do niečoho dlhšieho.

Krišťálové krídlo si nesmierne vážim. No ešte viac si vážim cestu, ktorá k nemu viedla. Naučila ma, že aj z bolesti môže vzniknúť niečo, čo prinesie svetlo iným.

A možno práve preto som v ten večer stratila slová. Pretože niektoré emócie sa jednoducho nedajú preniesť na papier.

Lenka Tašková Valicová



## Od rodinnej firmy k slovenskej špičke v špeciálnych stavebných prácach

**Príbeh spoločnosti littlefinger sa začal písať pred 17 rokmi ako odvážny krok dvoch bratov. Dnes patrí firma k stabilným hráčom na domácom stavebnom trhu, pričom sa vyprofilovala na náročné inžinierske a dopravné stavby. O tom, ako sa buduje úspešná rodinná firma, aké unikátne technológie prinášajú na slovenské letiská či diaľnice a prečo pri riešení technických problémov spolupracujú s vedcami, sme sa rozprávali s Ing. Rudolfom Malíčekom.**

**Vaša spoločnosť vznikla v roku 2009 v Bratislave. Čo bolo vtedy tým hlavným impulzom na založenie vlastného biznisu?**

V tom čase sme sa spolu s bratom rozhodli, že naše dlhoročné individuálne skúsenosti v oblasti stavebníctva spojíme a vložíme ich do spoločnej rodinnej firmy. Postupným vývojom sa naša činnosť prirodzene vyselektovala a začali sme sa úzko špecializovať na inžinierske stavby – konkrétne na dopravné a špeciálne stavebné práce.

**Aká je hlavná filozofia, na ktorej littlefinger stojí?**

Základnou filozofiou od začiatku bola a naďalej zostáva trojica zásad: kvalitná práca, profesionalita a spoľahlivosť. Sme presvedčení, že práve vďaka nim sme si počas rokov pôsobenia vybudovali pevné a stabilné miesto na trhu. Tieto znalosti naplno uplatňujeme pri komplexných opravách a rekonštrukciách vozoviek, mostov či tunelov.

**Stavebný trh je mimoriadne konkurenčný. V čom spočíva vaša výnimočnosť?**

Našou hlavnou doménou sú špeciálne stavebné práce, ktoré si vyžadujú vysokú odbornosť. Zameriavame sa napríklad na diamantové rezanie, jadrové vŕtanie, injekčné práce, ale aj na zhotovovanie asfaltových modifikovaných zálievok či sanácie poškodených letiskových dráh, diaľnic a mestských komunikácií. Výnimoční sme v tom, že sme držiteľom špeciálneho povolenia na podnikanie v civilnom letectve, čo nás oprávňuje legálne a odborne vykonávať stavebné práce priamo na letiskových dráhach.

**Inovácie prinášate aj v mostných konštrukciách...**

Áno, za zmienku určite stoja mostné závery. Od klasických pružných asfaltových dilatčných záverov kladených za horúca sme sa posunuli k pokládkе a osádzaniu kobercových gumeno-kovových mostných záverov TRANSFLEX R – TRELLEBORG. V tejto oblasti sme sa dokonca stali výhradným dovozcom a oficiálnym realizačným tímom pre celé Slovensko.

**Vybudovať zohraný tím v stavebníctve nebýva jednoduché. Ako vyzerá vaša personálna štruktúra v súčasnosti?**

Naše začiatky pri zostavovaní tímu naozaj neboli ľahké. Najst kvalitných, spoľahlivých ľudí a vytvoriť z nich jeden fungujúci celok postavený na vzájomnej dôvere bolo pre nás kľúčové. Dnes zamestnávame päť odborných zdatných riadiacich pracovníkov a 45 robotníkov. Pravidelne im zabezpečujeme rôzne školenia, aby sme neustále zvyšovali ich odbornosť. Okrem kmeňových zamestnancov dávame prácu aj externým špecialistom z rôznych profesií.

**Čo považujete za váš doteraz najväčší úspech?**

Práve to, že sme si na vysoko-konkurenčnom slovenskom stavebnom trhu dokázali vybudovať a dlhodobou udržať stabilnú pozíciu a meno, ktoré si partneri spájajú s kvalitou.

### Stavebníctvo sa neustále vyvíja. Aké novinky alebo investície momentálne pripravujete?

Masívne investujeme do nášho technického vybavenia. Disponujeme najmodernejšími strojmi, bez ktorých by sme naše špeciálne a odborné práce v takej kvalite ani nemohli robiť. Veľký dôraz kladíme aj na spoľahlivý a bezpečný vozový park. Čo sa týka infraštruktúry firmy, v najbližšom období plánujeme rozširovať naše pôsobisko o nové budovy a skladové priestory.

### Čo je pre vás ako pre manažment najväčšou každodennou výzvou pri riadení firmy?

### Ako vidíte budúcnosť vášho odvetvia na Slovensku?

Našou permanentnou výzvou je neustále a nekompromisné dodržiavanie kvality a stopercentnej zodpovednosti pri každej jednej vykonanej stavebnej práci. V našom segmente sa chyby neodpúšťajú.

### Keďže sa venujeme špeciálnym stavebným prácam, ktoré priamo reagujú na vzniknuté technické problémy v inžinierskom staviteľstve, musíme byť neustále o krok vpred. Budúcnosť vidíme v neustálom vzdelávaní sa. Aj preto aktívne spolupracujeme s vysokými školami a vedecými pracovníkmi, s ktorými konzultujeme a riešime zložité situácie z praxe, a pravidelne sa zúčastňujeme odborných konferencií a seminárov.

### Aké vlastnosti hľadáte u ľudí, ktorí by chceli posilniť vašu radu?

Úplným základom je úprimná chuť pracovať v tejto oblasti stavebníctva. Okrem toho vyžadujeme vysokú mieru zodpovednosti a zdravé technické myslenie.

### Na záver – čo by ste na základe svojich 17-ročných skúseností poradili mladým ľuďom, ktorí o podnikaní ešte len uvažujú?

Aby vydržali. Od začiatku treba klásť obrovský dôraz predovšetkým na odbornosť a nekompromisnú kvalitu. A hlavne sa netreba pri prvých prekážkach vzdávať.

Ďakujeme za rozhovor!

Ing. Rudolf Malíček,  
riaditeľ spoločnosti

## PREČO VŠETCI LETIA DO TURECKA?

### Destinácia láka na komfort aj výhodné last minute



Využite last minute ponuky a doprajte si dovolenku v top rezortoch Turecka teraz so zľavou až do 50 %.

Turecko je spojením kvalitných služieb, komfortu, chutnej gastronómie a hlavne skvelého miesta pre celú rodinu. Zabudnite na kompromisy – turecké rezorty ponúkajú dovolenku bez starostí, navyše teraz vo výhodnej last minute ponuke.

Aj tento rok patrí Turecko medzi najobľúbenejšie dovolenkové destinácie Slovákov. Vďaka širokej ponuke kvalitných rezortov a výbornému pomeru ceny a služieb si ho vyberajú páry, rodiny aj

náročnejší cestovatelia. A práve teraz je ideálny čas využiť last minute ponuky a dopriať si dovolenku za zvýhodnených podmienok. Antalya, Belek či Bodrum ponúkajú nielen krásne pláže a more, ale aj bohatú históriu, živú atmosféru a pestrú gastronómiu, ktorá je sama osebe zážitkom.

All inclusive v Turecku už dávno neznamená len bohaté bufety. Prémiové rezorty posunuli služby na vyššiu úroveň – čakajú vás à la carte reštaurácie, moderné wellness centrá a servis na úrovni luxusných hotelov. Ak hľadáte skutočne kvalitný pobyt, naším tipom pre sezónu 2026 sú hotely siete TUI Blue. Prinášajú moder-

ný dizajn, výbornú gastronómiu, priestrané izby a často aj priamy prístup na pláž.

Rodiny s deťmi ocenia aquaparky svetovej úrovne a bohaté animačné programy, vďaka ktorým si oddýchnu aj rodičia. S TUI máte istotu, že aj vaša last minute dovolenka v Turecku prebehne presne tak, ako ste si predstavovali: komfortne, bez starostí a s dôrazom na zážitky.

Pre ten najlepší výber navštívte naše pobočky alebo rezervujte pohodlne na [www.tui.sk](http://www.tui.sk).



# ELEKTRICKÉ KOLOBEŽKY:

## na čo si dať pozor?

Ročné obdobia plynú rýchlo, preto je tu znova čas venovať sa letným činnostiam. Ako každý rok v tomto období, deti sa hrajú na preliezkach, lezú po stromoch, skáču na trampolínach a jazdia na bicykloch či kolobežkách. Jazdu na kolobežke poznali už naši rodičia a vždy patrila medzi zábavné aktivity, hlavne pre tých mladších. Kolobežky sú však čoraz populárnejšie, najmä tie s elektrickým pohonom. So zvyšujúcou sa popularitou tak, žiaľ, stúpa aj počet zranení spojených s ich používaním.

Leto sa len začalo a na našej klinike už evidujeme enormný nárast počtu zranených v súvislosti s jazdou na elektrickej kolobežke, pričom mnohé z týchto prípadov si vyžadovali

operačné riešenie. Faktom je, že každá činnosť nesie určité riziko vzniku úrazu. Kolobežky samy osebe majú horšiu stabilitu, keďže ťažisko je veľmi nízke a rovnováhu udržiavame len jednou nohou. V súčasnosti sú navyše pohony elektrických kolobežiek veľmi výkonné. Zvyšovaním rýchlosti kolobežky sa zvyšuje aj kinetická energia, ktorá pri páde spôsobí silnejší náraz a omnoho vážnejšie zranenie.

Keďže ide „len o kolobežku“, mnohí jazdci nepoužívajú žiadne ochranné prostriedky. V prvom rade je dôležitá prilba, ktorá je základným ochranným prvkom už takmer pri každom športe. Pri zranení hlavy môže dôjsť k traume vnútorných štruktúr a tieto stavy sú mnohokrát život ohrozujúce. Na našej klinike síce evidujeme zranenia hlavy aj napriek tomu, že jazdci prilbu mali, no môžeme sa domnievať, že bez nej by boli ich následky určite závažnejšie. Medzi ďalšie ochranné prostriedky patria chrániče kolien a laktov, ktoré zabraňujú zraneniam končatín. Rovnako dôležité sú aj ochranné rukavice, ktoré môžu zmierniť zlomeniny alebo predísť tzv. cestnému lišaju, ktorý je veľmi neprijemný.

Nemenej dôležité sú aj zodpovednosť a prístup dieťaťa k používaniu kolobežky. Najmä tí, ktorí jazdia po ceste, by mali mať osvojené aspoň základné

pravidlá cestnej premávky. Deti v podstate nemajú dostatočné vedomosti o premávke, pretože jedinú dopravnú výchovu absolvujú v škole a tá je zameraná najmä na chodcov. Deti by navyše nemali svoju pozornosť rozptyľovať mobilným telefónom, pričom rizikové je aj počúvanie hudby cez slúchadlá. Dokazuje to aj tragický prípad chlapca, ktorý túto chybu spravil a zaplatil za ňu životom. Pri starších mladistvých, samozrejme, musíme dôrazne varovať pred používaním alkoholických nápojov.

Ďalším rizikovým faktorom sú cesty a stav chodníkov. Na chodníkoch predstavuje najväčšie riziko stret s chodcami. Na cestách sa zasa jazdí po krajniciach, kde číha mnoho nástrah – od rôznych predmetov a smetí až po kanály bez poklopu. V takomto prípade môže pád kolobežkára ľahko smerovať priamo na vozovku, kde hrozí stret s autom.

Od 1. augusta 2024 vstúpili na Slovensku do platnosti pravidlá pre elektrické kolobežky. Týkajú sa povinného poistenia, pravidiel pre jazdu po chodníku, nosenia prilby a reflexných prvkov. Novela zákona o cestnej premávke schválená v júni 2026 prináša zásadné sprísnenie pravidiel pre elektrické kolobežky, ktoré vstupuje do platnosti od 1. septembra 2026. Zásadnou zmenou je, že v cestnej pre-



mávke sa budú môcť používať výhradne elektrické kolobežky, ktorých konštrukčná rýchlosť nepresahuje 25 km/h. Ostatné povolené elektrické kolobežky už nesmú jazdiť po chodníkoch. Výnimkou sú len úseky, kde to výslovné dovoľuje dopravná značka, alebo cyklistické chodníky. Ak nie sú dostupné, musí sa jazdiť po pravej krajnici vozovky. V tomto prípade sa treba zamyslieť, či pustíte svoje deti s nestabilnou kolobežkou na cestu, kde hrozia spomínané riziká. Novela ďalej udáva aj „bezpečnostné minimum“, do ktorého patrí napríklad vedenie elektrickej kolobežky len jednou osobou, resp. spolujazdec je zakázaný. Čo sa týka ochranných prostriedkov, je dané, že mimo obce je pre dospelých povinné, pre deti do 15 rokov platí povinnosť nosiť prilbu vždy a všade.



Pravidlá sú síce pekné, no ako sa kontroluje ich dodržiavanie? Predstavte si, ako policajti merajú rýchlosť kolobežkárov na chodníku. Úsmevná predstava, však? Tieto skutočnosti si rodičia často neuvedomujú a to, aké nebezpečenstvo reálne hrozí, zistia často príliš neskoro. Preto je nesmierne dôležité šíriť informácie o týchto rizikách, ktoré ohrozujú naše deti.

MUDr. Pavol Šinka

viac ako  
30  
rokov  
Originál

## Hydratuj a doplňaj minerály

Pre šťastný úsmev každej mamy ♥



## Ako prebieha akútny príjem dieťaťa na Klinike detskej chirurgie pri zlomenine končatiny?

→ Pokračovanie z predchádzajúceho čísla

### Pooperačná starostlivosť

Po operačnom zákroku a odsledovaní účinkov anestézie je dieťa prevezené na chirurgickú izbu a uložené do postele. Aby sa predišlo komplikáciám, až do úplného prebudenia musí ležať vo vodorovnej polohe na boku alebo na chrbte bez vankúša.

Dieťa má zvyčajne po napravení zlomeniny končatinu znehybnenú v sadrovej dlahe. Pri stabilizácii implantátmi môže byť použitá iná forma znehybnenia – ortéza, záves alebo bandáž.

Sestra pri lôžku opätovne napojí infúziu a priebežne sleduje stav končatiny. Po úplnom prebudení (zvyčajne 2 až 4 hodiny po anestézii) môže dieťa pomaly začať prijímať tekutiny. Ak sa neobjaví vracanie, postupne môže prejsť aj na ľahšiu stravu.

### Sledovanie končatiny po operácii

Po operácii sestra sleduje zdravotný stav dieťaťa a v prítomnosti rodiča ho poučí o možných pooperačných prejavoch, medzi ktoré patria napríklad:

- vracanie po anestézii;
- bolesť;
- trpnutie, opuch a zmeny farby

prstov;

- pooperačné krvácanie z operačnej rany.

Akékoľvek zhoršenie zdravotného stavu je potrebné okamžite nahlásiť ošetrovateľskému personálu.

Rodič aj dieťa sú poučení, aby po prebudení a aj v nasledujúcich dňoch cvičili s prstami operovanej končatiny. Tým sa predchádza opuchu a možným nervovo-cievny komplikáciám.

### Rehabilitácia a pohyb

Ak ide o zlomeninu dolnej končatiny, noha býva uložená vo zvýšenej polohe (na molitanovej dlahe alebo vankúši), aby sa predišlo opuchom. Po stabilizácii bolesti a celkového stavu začne dieťa nácvik chôdze o barliach s fyzioterapeutom, zvyčajne v prvých dňoch po operácii. Pri zlomenine hornej končatiny je dôležité, aby dieťa pri chôdzi nosilo ruku v závese. Tým sa predchádza opuchu prstov a následnej bolesti.

### Kontrolné vyšetrenia a prepustenie

V závislosti od druhu zlomeniny a náročnosti operačného zákroku absolvuje dieťa ešte pred prepustením kontrolný röntgen. Ak je postavenie úlomkov kosti a stav

mäkkých tkanív vyhovujúci, dieťa môže byť po zvládnutí chôdze a základných úkonov sebaopatery prepustené do domácej starostlivosti.

### Povzbudenie na záver

Úraz dieťaťa je náročná situácia nielen pre samotného malého pacienta, ale aj pre celú rodinu. Je však dobré vedieť, že na klinike pracuje tím odborníkov, ktorých cieľom je okrem potrebnej liečby aj pomoc pri zvládnutí tohto obdobia a čo najrýchlejší návrat dieťaťa do domáceho prostredia.

Na záver by som chcela povzbudiť rodičov aj deti, aby sa nebáli. Sme tu pre vás a naším spoločným cieľom je pomôcť vám zvládnuť toto náročné obdobie čo najlepšie.

Mgr. Darina Gažiová



Sykora®

KUCHYNE  
PRE SPRIEVOD  
DETSKÉHO PACIENTA



## KEĎ SEKUNDA ROZHODUJE:

# PREČO SÚ CHODCI NAJZRANITELNEJŠÍMI ÚČASTNÍKMI CESTNEJ PREMÁVKY?

Každé ráno ideme s deťmi do školy, prechádzame cez priechod pre chodcov, kráčame po parkovisku alebo popri ceste. Jednoducho taký bežný rodinný alebo školský deň. Práve tieto každodenné situácie však patria medzi najrizikovejšie momenty v cestnej premávke. Chodci sú totiž najzraniteľnejšími účastníkmi cestnej premávky a pri nehode sú prakticky bez ochrany – žiadne bezpečnostné prilby, airbagy, bezpečnostné pásy ani iný bezpečnostný prvok. Absencia dodržiavania pravidiel pri prechádzaní cesty, nepoužívanie priechodov a nedostatočná viditeľnosť sú častými príčinami dopravných nehôd. Preto je dôležité, aby boli chodci bozretní, za zníženej viditeľnosti používali reflexné prvky a dodržiavali pravidlá cestnej premávky. Pre túto skupinu sú rizikové najmä jesenné a zimné obdobia, a to najmä z dôvodu pohybu po komunikáciách za šera alebo za tmy. V prípade školopovinných detí ide zvyčajne o ranné a popoludňajšie dopravné špičky.

Podľa analýzy hospitalizovaných osôb po dopravných nehodách na Slovensku patria chodci do skupiny s najťažšími následkami zranení. Odborníci zároveň upozorňujú, že mnohé nehody vznikajú pri úplne obyčajných situáciách – cestou do školy, pri vystupovaní z autobusu alebo pri prechádzaní cez cestu na miestach, ktoré deti aj rodičia dobre poznajú.

### NAJVÄČŠIE NEBEZPEČENSTVO PRE CHODCOV? RÝCHLOSŤ

Možno to znie prekvapujúco,

ale rozdiel medzi rýchlosťou 30 km/h a 50 km/h môže rozhodnúť o živote dieťaťa.

### Zahraničné výskumy ukazujú, že pri zrážke vozidla s chodcom:

- pri nižšej rýchlosti má chodec výrazne vyššiu šancu prežiť;
- pri rýchlosti okolo 50 km/h dramaticky rastie riziko smrteľného zranenia.

### Práve preto sa v mnohých európskych mestách zavádzajú:

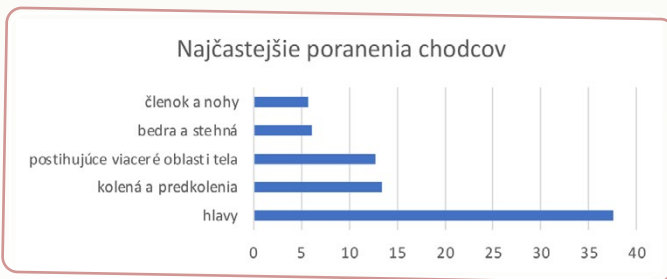
- zóny 30 km/h;
- vyvýšené priechody;
- inteligentné semaforey;
- bezpečnostné ostrožky pre chodcov.

### ČO SA PRI NEHODE STÁVA NAJČASTEJŠIE?

Lekári a odborníci na dopravnú bezpečnosť upozorňujú, že chodci utrpia pri nehode často veľmi vážne poranenia.

Hlava dieťaťa je pri náraze mimoriadne ohrozená. Práve poranenia mozgu patria medzi najčastejšie príčiny úmrtí chodcov pri dopravných nehodách.

Pri náraze motorového vozidla



Obr. 2: Analýza zranení hospitalizovaných osôb v dôsledku dopravných nehôd v SR (2019 – 2024), zdroj: CDV pre BECEP MD SR

do chodca sú zasiahnuté najskôr dolné končatiny. Typické sú preto zlomeniny predkolenia, poranenia kolien alebo zlomeniny stehien.

### Po náraze býva chodec často odhodnený na vozovku alebo na inú prekážku. Sekundárnym následkom môžu byť:

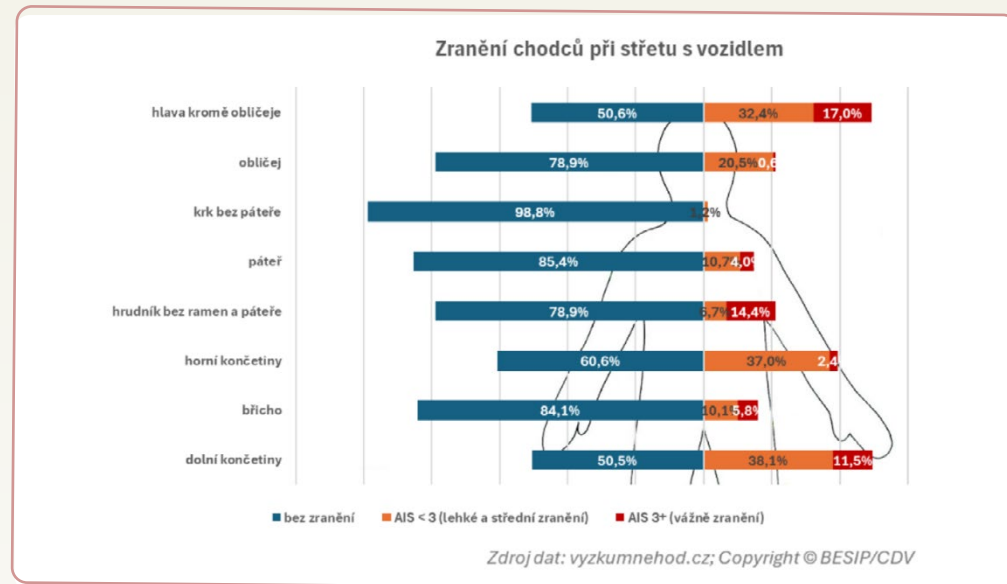
- poranenia chrbtice;
- zlomené rebrá;
- vnútorné krvácanie;
- dlhodobé zdravotné následky.

Seniori a deti pritom utrpia vážnejšie následky oveľa častejšie než dospelí.

### NAJRIZIKOVEJŠÍ ČAS? TMA A ZLÉ POČASIE

Jedným z najväčších problémov je viditeľnosť chodcov. Možno ste už zažili situáciu, keď ste vodiča zbadali až v poslednej chvíli. Platí to aj naopak – vodič môže chodca v tmavom oblečení zbadat príliš neskoro.

Odborníci upozorňujú, že reflexný prvok dokáže zvýšiť viditeľnosť chodca na niekoľkonásobnú vzdialenosť.



Zdroj dat: vyzkumnehod.cz; Copyright © BESIP/CDV

Obr. 3: Zranenia chodcov pri zrážke s vozidlom, zdroj: CDV pre BECEP MD SR

### Viditeľnosť detí je pre bezpečnosť prioritou, preto sú dôležité reflexné prvky:

- školská taška – pri jej výbere uprednostnite tie s integrovanými reflexnými prvkami alebo opatrite školskú tašku aspoň reflexným prívieskom;
- reflexná páska (umiestňuje sa na tú časť tela, ktorá je bližšie k ceste – tzn. pri chôdzi po ľavom okraji vozovky na pravú končatinu);
- reflexná bunda;
- svietiace tenisky alebo doplnky.

Práve tieto malé veci môžu zachrániť život.

### NAJVÄČŠIE NEBEZPEČENSTVO = MOBIL V RUKU

Novým problémom je aj nepozornosť chodcov spôsobená mobilnými telefónmi.

### Deti aj dospelí:

- pozerajú do mobilu pri prechádzaní cez cestu;
- počávajú hlasnú hudbu v slú-

chadách, teda nepočujú prichádzajúce vozidlo;- nevnímajú premávku okolo seba.

Psychológovia upozorňujú, že mozog dieťaťa ešte nedokáže vyhodnocovať riziko tak rýchlo ako u dospelého človeka. Dieťa preto môže vstúpiť na vozovku impulzívne a bez uvedomenia si nebezpečenstva.

### ČO MÔŽU UROBIŤ RODIČIA?

Najväčší vplyv na bezpečnosť detí majú, paradoxne, práve rodičia. Deti totiž kopírujú správanie dospelých. Ak rodič prechádza mimo priechodu, ide na červenú, pozerá do mobilu pri ceste alebo nenosí reflexné prvky, dieťa to začne považovať za normálne.

### Odporúčania pre rodičov:

- trénovať s deťmi bezpečné prechádzanie cez cestu;
- vysvetľovať im rizikové situácie;
- vytvoriť „bezpečnú cestu do školy“;

- učiť deti nadväzovať očný kontakt s vodičom pred vstupom na priechod;
- hovoriť s nimi o tom, prečo je dôležité byť viditeľný.

Prevenca môže zachrániť život. Dopravné nehody sa často označujú ako „nešťastie“. Veľká časť z nich je však predvídateľná, pričom adekvátnou prevenciou a prípravou detí dokážeme znížiť nežiaduce štatistické ukazovatele. Práve malé rozhodnutia – reflexná páska, spomalenie auta pri škole, odložený mobil či pár sekúnd navyše pri prechádzaní cez cestu – môžu rozhodnúť o tom, či sa dieťa bezpečne vráti domov. Bezpečnosť chodcov preto nie je len témou polície alebo dopravy. Je to téma každej rodiny, každej školy a každého rodiča.

prof. JUDr. Mgr. Jana Šimonová, PhD.

JUDr. Roman Török, BECEP MD SR



Súťaž pre  
malých pacientov

# ROZKVITNUTÉ NÁDEJE



1. cena



2. cena



3. cena

Viac informácií na [www.detska-chirurgia.sk](http://www.detska-chirurgia.sk)



**DETSKÁ  
CHIRURGIA**  
OZ SLNIEČKO NA CESTE!

**DETSKÁ CHIRURGIA – OZ SLNIEČKO NA CESTE!**

[info@detska-chirurgia.sk](mailto:info@detska-chirurgia.sk), +421 948 035 425,

[www.detska-chirurgia.sk](http://www.detska-chirurgia.sk),  



Ak chcete aj vy pomôcť našim malým pacientom, môžete tak urobiť napríklad finančným príspevkom na účet OZ: FIO banka, číslo účtu: 2900451930/8330, IBAN: SK09 8330 0000 0029 0045 1930

Detská chirurgia (štvrtročník), Detská chirurgia – OZ Slniečko na ceste! Limbová 2643/1, 833 40 Bratislava. IČO: 42306116. Dátum vydania: apríl 2026, číslo: 3/2026, 5. ročník, ISSN 2729-9589, registrácia MK SR č. EV 6028/21.