

# Potlesk pro vítězky Sestry roku 2024

Finále 23. ročníku soutěže Sestra roku proběhlo 22. října 2024 v pražském kině Lucerna. Organizátorem soutěže je společnost EEZY Events & Education, a to ve spolupráci s odborným časopisem Zdravotnictví a medicína. Přinášíme rozhovory s letošními vítěžkami.



Finalistky soutěže Sestra roku (zleva): Ilona Vašáková, Kristýna Čivrná, Pavla Živná, Ing. Daniela Nováková, Lenka Kolářová, Bc. Lenka Pyciaková, DiS., Alexandra Nestarcová a Ilona Vintrová, DiS.

## Jsem si jista, že změna v mém pracovním životě byla k lepšímu

Vítězkou kategorie Sestra v přímé ošetrovatelské péči je Kristýna Čivrná, vrchní sestra oddělení následné péče a následné rehabilitační péče, Penta Hospitals Nemocnice Vrchlabí.

Na prahu třicítky jste se rozhodla od základu změnit svůj pracovní život. Co vás k tomu přivedlo?

Za změnou stojí studium na střední zdravotnické škole v Trutnově, které jsem absolvovala při mateřské dovolené. Studovala jsem dálkově a praxi jsem plnila v trutnovské nemocnici na oddělení chirurgie a interny. Již při studiu přišla nabídka pracovat na pozici pracovníka v sociálních službách v nedalekém Alzheimer Home. Po první směně už jsem bezpečně věděla, že u této profese zůstanu. Později jsem nastoupila do vrchlabské nemocnice jako ošetrovatelka, po maturitě jsem pak pracovala jako řadová sestra. Všechny pozice jsou stejně důležité a jsem ráda, že jsem jimi mohla projít, protože jsem získala tolik důležitý nadhled.



Vítězka kategorie Sestra v přímé ošetrovatelské péči Kristýna Čivrná

Nyní zastávám funkci vrchní sestry. Jsem si jista, že změna, kterou jsem v mém pracovním životě prošla, byla změna výrazně k lepšímu.

Pracujete na pozici vrchní sestry dvou oddělení. Podílela jste se na vybudování jed-

noho z nich. Co bylo a je na vaší práci nejtěžší?

Za možností, že se můžu podílet na tom, jak oddělení následné rehabilitační péče bude vypadat, stojí vedení vrchlabské nemocnice. Co bylo nejtěžší? Představte si oddělení vybourané až na cihlu a vy máte



Vyhlášení výsledků v kategorii Sestra v přímé ošetrovatelské péči

v rukou vzorníky od truhlářů a pokladačů podlahových krytin. Stavbu jsme společně s ředitelem nemocnice procházeli vždy jednou týdně, aby pro mě bylo jednodušší si budoucí prostory představit. Rekonstrukce trvala skoro pět měsíců. Výsledkem je krásné oddělení určené převážně pacientům po ortopedických výkonech, které disponuje unikátním závěsným systémem, moderním přístrojovým vybavením a pokoji s moderním sociálním zařízením, ale také s asistovanou koupelnou a rehabilitační místností.

**Vaše jméno je spojeno také s preventivní akcí Den zdraví s Nemocnicí Vrchlabí, zaměřenou na žáky základních a mateřských škol...**

Jednou ročně pořádáme Den zdraví ve venkovních prostorách vrchlabské nemocnice, kde si děti i dospělí mohou vyzkoušet správnou dezinfekci rukou, základy kardiopulmonální resuscitace nebo třeba obzovovou techniku. V součinnosti s epidemiologickou sestrou naší nemocnice každý rok pořádáme v mateřských školách akce spojené s edukací ohledně hygieny rukou. Začínáme od těch nejmenších, protože se chceme jako nemocnice podílet na tom, aby děti pěstovaly hygienické návyky již od raného věku.

**Práce v domově se zvláštním režimem musela být velmi náročná. A dnes kromě vedení oddělení následné péče ještě studujete vysokou školu. Jak to zvládáte?**

Musím říct, že práce v domově se zvláštním režimem mi dala hodně, profesně i lidsky. Je to také velmi dobrá průprava pro práci v následné péči. Je pravda, že volného času

moc nemám. A když ano, nejraději se jdu projít po horách. Přijdu na jiné myšlenky a domů se vrátím s čistou hlavou. Práce a studium dohromady jde, když vám zaměstnavatel vyjde vstříc, a já musím říct, že u mě to tak bylo.

**Čím vás péče o seniory nejvíc naplňuje?**

Řekla bych, že je to jejich vděčnost, protože naši klienti vděční jsou. Při hospitalizaci na oddělení následné péče, která je dlouhodobá, si s nimi vytvoříte vazby. Mohla bych uvést řadu příkladů, kdy jsem při jejich odchodu domů nebo do jiných zařízení byla „naměkko“ nejen já, ale i ostatní personál. Vždycky s nimi oslavujeme Den seniorů či Vánoce, ale také jejich narozeniny. Někdy

jsme vlastně ti jediní, koho ještě mají. Tomu jistě rozumí každý, kdo se seniory pracuje. Stává se, že nám pacienti po propuštění z našeho oddělení třeba zavolají a řeknou, jak se mají, nebo napíší děkovný dopis. Takové projevy jsou pro mě důkazem, že na naši péči nezapomínají.

**Jsme jedna velká rodina – v dobrém i zlém**

**V kategorii Sestra v sociální péči zvítězila Pavla Živná, která pracuje jako zástupce vrchní sestry v Městském centru komplexní péče v Benátkách nad Jizerou.**

**Byla jste překvapená, když vás vaši kolegové přihlásili do soutěže Sestra roku, aby ocenili vaši práci?**

Byla jsem překvapená, když mi vrchní sestra řekla, že mě chce do soutěže nominovat. Říkala jsem si, že je určitě mnohem víc sestřiček, které si to zaslouží víc a postoupí do finále a že pro mě soutěž tou nominací skončí. Proto jsem s ní souhlasila. Ale samozřejmě mě to potěšilo a také člověk nechce zarmoutit toho, koho to napadlo, tak jsem řekla ano. Když jsem se pak dozvěděla, že jsem postoupila do finále, tři noci jsem nespala. Kladla jsem si otázku, co tam budu dělat a co budu na pódiu říkat. Pak jsem se uklidnila myšlenkou, že to bude stejně, jako když s trubači vystupujeme na soutěžích, a mohla jsem zase spát.

**Vystudovala jste obor porodní asistentka, ale celý svůj profesní život se pohybujete na opačném konci života, pečujete o seniory...**



Vítězka kategorie Sestra v sociální péči Pavla Živná



Vyhlášení výsledků v kategorii Sestra v sociálních službách

Už v osmé třídě jsem toužila být zdravotní sestrou. Zdravotnickou nastavbu obor porodní asistentka jsem ale absolvovala až po gymnáziu. Být při porodu a pomáhat, když se rodí nový člověk, je něco nádherného. Zázrak. Postupem času mě však život zavál úplně na druhou stranu, ale i tady jsem našla naplnění a možnost seberealizace. Považuji za velký dar, že mohu pomáhat starým lidem, kteří již nemohou být sami doma. Držet je za ruku, sdílet s nimi radosti, ale i starosti, těšit je a povzbuzovat. Velkou odměnou mi potom je, když mi řeknou, že se u nás v Domově cítí jako doma. Vždycky mě zajímalo poslouchat životní příběhy lidí, které jsem tady poznala. Jejich vyprávění mě vždycky obohatilo.

#### Co vás na vaší práci nejvíce těší?

Asi nejvíc, že i po těch letech mohu být prospěšná. Není to moje zásluha, že jsem vydržela na jednom pracovišti takovou dobu. Je to dar. A stále noví a noví lidé si na mě zvyknou a snad jsou i rádi, že je opečovává hlučná sestřička, která si pořád zpívá. Je pro mě opravdu velkým potěšením, když vidím spokojeně tváře našich klientů.

**Jak sama říkáte, Centrum je pro vás druhou rodinou. Daří se vám skloubit pracovní život s rodinným? Povězte nám něco o vašem zvláštním koníčku....**

Rodinný a pracovní život mám hodně propojený. V práci se klienti zajímají o naše vnučata, koníčky, o vše, co prožíváme. Když máme s trubači před soutěží, zpívám si na chodbě soutěžní skladby, abych si je lépe zapamatovala. Klienti se mě pak vyptávají, kde a kdy budeme hrát. S manželem jsme

členy Klubu trubačů. Je to uskupení mysliveckých trubačů, kteří hrají na lesnice (horna bez strojiva) nebo na borlice (podobná poštácké trubce). Je to další velká rodina, do které patřím. Parta nadšenců, amatérů, kteří se pravidelně scházejí a hrají pro potěchu a radost. Jezdíme na letní kurz trubačů do Chlumu u Třeboně, kde se zhruba stovka trubačů zdokonaluje ve hře na tyto nástroje. Máme ty nejlepší lektory z řad profesionálů, například z České filharmonie, FOK nebo členy orchestrů nejrozličnějších divadel. Hrajeme při honech, hubertských mších, při různých slavnostech či pohřbech. Hráli jsme i v chrámu sv. Víta, v pražském Rudolfinu nebo na zámku Kuks. Československé

soutěže se konají na různých zajímavých místech České a Slovenské republiky. Hrajeme fanfáry, ale také duchovní či koncertní hudbu. Vyprávění o těchto setkáních zajímavá i některé naše občany. Mnohdy chtějí, abych vzala lesnici do práce a něco jim zahrála nebo jim o svém koníčku povyprávěla. Stále cítím, že jsme jedna velká rodina. Jak říkám, v dobrém i zlém.

**Dokážete si představit, že byste dělala něco jiného?**

To si opravdu vůbec neumím představit. Bojím se, že bych nic jiného snad ani neuměla.

#### Mám čtyři práce a všechny mám moc ráda

**Čestné ocenění za celoživotní dílo v ošetrovatelství a nejvyšší počet hlasů v anketě Sestra mého srdce získala Ilona Vintrová, DiS., zdravotnický záchranář Zdravotnické záchranné služby Jihočeského kraje.**

#### Co jste těm oceněním řekla?

Když mi moje kamarádka Mája zavolala, že mě nominovala do soutěže, byla jsem hodně překvapená. Za pár dní mě do soutěže přihlásila i moje sestra Lydie. Dobrá, řekla jsem si, ale moc velkou váhu jsem tomu nepřikládala. Po čase mi ale přišel oznamovací e-mail, že jsem postoupila do finále... V životě jsem potkala tisíce lidí, potkávám se s nimi vlastně denně. Díky své práci jsem v celkem širokém okolí hodně známá. Dlouho jsem pracovala v zastupitelstvu obce Stachy, celý život jsem jezdila s dětmi ze zá-



Čestné ocenění za celoživotní dílo v ošetrovatelství a nejvyšší počet hlasů v anketě Sestra mého srdce získala Ilona Vintrová, DiS.



Vyhlášení vítězky internetového hlasování Sestra mého srdce

kladní školy na kola, vedla jsem zdravotnický kroužek, hrála s dětmi divadlo. Tito lidé mi zřejmě posílali hlasy. Nevím, ale docela mě to překvapilo.

**Pracujete jako zdravotnický záchranář u jihočeské záchranky, ale i jako sestra v Domě klidného stáří v Pravětíně, na interním oddělení Nemocnice Strakonice a pečujete o nemocné s Alzheimerovou chorobou v zařízení Kotva. Jak to můžete stihnout?**

Ano, mám čtyři práce a ve všech jsem moc ráda. Hlavní pracovní poměr mám na záchraně a ve volných dnech pracuji jinde. Každá práce má svoje specifika, jedna druhou doplňuje. Nemám ráda stereotyp a jednotvárnost. Na záchraně i na interním oddělení je to hodně náročné. V Domě klidného stáří je to spíše o srdíčku, úctě a porozumění starouškům. Kromě nutných zdravotnických úkonů je třeba jim vytvořit krásný domov, vždyť je to poslední etapa jejich života. V Kotvě je to také hlavně o pochopení a porozumění světu, který je úplně jiný než ten náš. Někdy pracuji i dvaatřicet hodin v kuse. Víím, že to není úplně dobře a také jsem slíbila svým lékařům, že to omezím. Je ale hrozně těžké odněkud odejít. Jednak kvůli nemocným, ale i proto, že jsem v kolektivech lidí, které mám ráda a kde je mi dobře. Brzy mi bude šedesát, tak bych chtěla být víc po ruce svým dětem, užít si vnoučata. Zatím ale stíhám všechno a ráda bych ještě nějaký čas v tomto tempu vydržela.

**Co vás vůbec přivedlo k náročné práci záchranáře? Zalitovala jste někdy?**

Práce záchranáře byl vždycky můj sen. Od malička jsem hodně sportovala – sportovní

gymnastika či atletika. Jsem „poděs“, vždycky mě lákal adrenalin, a proto jsem byla ráda, když jsem se dostala na záchranku. Nikdy jsem toho nelitovala, i když jsou někdy těžké chvíle. Když mi pod rukama zemře malé dítě, mladý člověk nebo kdokoli jiný, nenechá mě to klidnou. Snažím se pracovat tak, abych si mohla s čistým svědomím říct, že jsem pro záchranu udělala úplně všechno.

**Vaše práce je velmi náročná nejen fyzicky, ale i psychicky...**

Myslím si, že jsem hodně citlivý člověk. Bohužel život mi dal do vínku hodně zdravotních problémů. Často jsem byla hospitalizována, a tedy odkázána na pomoc personálu. I proto se při své práci snažím mít na paměť

ti, jak je důležité, abych tu byla pro nemocného. Každý zdravotník by měl sám prožít, jaké to je být odkázán na někoho druhého. Pak by se nikdy nechoval bezohledně a necitlivě. Práci zdravotníka nelze dělat pro peníze, ale s láskou a pochopením.

**Jak „dobíjíte baterky“? Co děláte ve volném čase? Máte nějaké koníčky?**

Mým největším koníčkem je sport. Skákala jsem i padákem, slaňovala, běhala. Bohužel můj zdravotní stav mi to již neumožňuje. Jedna z mých nejlepších kamarádek je učitelka. Je velmi šikovná, píše pohádky, básně, napsala i knihu. Vede divadelní kroužek, a já jsem si v některých pohádkách zahrála s nimi. Moc mě to bavilo, hlavně práce s dětmi. Volného času ale moc nemám. Snažím se alespoň některý den v týdnu jít se psy do lesa. Tam čerpám sílu a energii. Nejraději odpočívám v práci. Práce je i můj relax, moje potřeba, můj život.

**Práce v intenzivní péči je velmi pestrá, zajímavá a pořád mě baví**

**Cenu ministra zdravotnictví převzala Alexandra Nestarcová, všeobecná sestra resuscitačního oddělení Kliniky anesteziologie, resuscitace a intenzivní péče Transplantcentra IKEM Praha.**

**Ve zdravotnictví pracujete téměř padesát let. Co vás přivedlo na dráhu zdravotnické profese?**

Moje maminka mi kdysi řekla, že chtěla být porodní asistentkou, ale to se jí nespěnilo. Napadlo mě, že když se stanu zdravotní



Cenu ministra zdravotnictví převzala Alexandra Nestarcová



Předávání Ceny ministra zdravotnictví

sestrou, že jí pomohu naplnit její dávný sen. Tak se mi v těch patnácti letech líbila sesterská uniforma, tenkrát to byly modré šaty, bílá zástěra a bílý, pěkně naškrobený čepce s odznakem. Moc jsem ji obdivovala.

**Pečujete o pacienty po transplantacích na resuscitačním oddělení Kliniky anesteziologie, resuscitace a intenzivní péče. Tato práce musí být velmi náročná, zejména na psychiku. Jakým způsobem obnovujete síly?** Práce na transplantacím resuscitačním oddělení je velmi náročná. Někdy jsou služby samozřejmě klidnější, ale více je těch náročných a vůbec nezáleží na tom, jestli je den nebo noc. Regenerace je tedy opravdu nutná. V první řadě se po náročné službě musím pořádně vyspat. Chodím pravidelně, alespoň jednou týdně na jógu, což je dobrý relax. Není nad to pořádně si protáhnout

tělo a vypnout mysl. Hodně času věnuji četbě, líbí se mi hlavně historické romány, dobré detektivky a humorné knihy, těch je ale málo. Také ráda a často chodím do divadla nebo poslouchám muziku. Svůj volný čas ovšem také moc ráda trávím se svými vnučkami a s celou rodinou.

**Čím vás naplňuje práce právě v intenzivní péči? Je to adrenalin?**

Práce v intenzivní péči mě neustále uspokojuje a obohacuje. Adrenalin to určitě je. Na této práci je hezké vidět, jak se pacient/klient uzdravuje, jak se jeho zdravotní stav stále zlepšuje, jak pomalu začíná rehabilitovat a nabírat zpátky svalovou sílu a jak začíná dýchat sám, bez pomoci plicního ventilátoru. A když vám ten člověk pak třeba řekne: „Sestři, vy jste můj anděl,“ vnímáte to jako velkou odměnu.

**Neuvažovala jste někdy o tom, že byste intenzivní péči vyměnila za klidnější obor ošetrovatelské péče?**

Myslím, že „klidnější“ obor v ošetrovatelství neexistuje. V každém segmentu zdravotní péče jsou nějaká úskalí, kterým je třeba čelit. Myslet si, že práce na ambulanci nebo třeba v následné péči je klidnější, je opravdu mylná představa. Téměř pětadvacet let jsem také měla možnost pracovat na pozici vrchní sestry. Přinášelo mi to spoustu starostí, ale taky radostí, hlavně díky práci s mladými začínajícími sestřičkami. Ráda na toto období vzpomínám. V každém oboru je to především práce s lidmi, nemocnými lidmi, což nikdy není jednoduché. Chtěla jsem si také zkusit práci instrumentářky na operačním sále, a to se mi povedlo, ale jen vyzkoušet. Práce v intenzivní péči je velmi pestrá, zajímavá a pořád mě baví. Prostě bych neměnila.

**Co pro vás znamená Cena ministra zdravotnictví, kterou vám profesor Válek na pódiu osobně předával?**

Cena ministra zdravotnictví pro mě znamená moc a velice si tohoto ocenění vážím. Je to obrovské poděkování za ta dlouhá léta strávená ve zdravotnictví a zároveň velká pocta, které se mi dostalo. Zpráva, že tuto cenu dostanu, byla pro mě velkým překvapením a dlouho jsem nevěděla, jak ji uchopit. Teď už to pomalu vstřebávám... Slavnostní večer jsem si s rodinou a s kolegyněmi z práce opravdu velmi užila. Ještě jednou velké díky mé vrchní sestře Martině Burdové a přednostce naší kliniky docentce Evě Kieslichové, které mě do soutěže nominovaly.

Markéta Mikšová

Foto: Vojtěch Hanák, Radek Koňářik

▼ Inzerce

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR vás zve na konferenci

## ZDRAVOTNÍ PÉČE V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH V ROCE 2025

**13.–14. února 2025, Tábor**

ODBORNÁ KONFERENCE PRO MANAGEMENT  
A ZDRAVOTNICKÉ PRACOVNÍKY



Cena: Členové APSS ČR: 1 390 Kč | Nečlen APSS ČR: 1 990 Kč | Ostatní: 4 900 Kč | Galavečer: 1 190 Kč

**Přihlášky: [www.apssc.cz](http://www.apssc.cz), menu Konference -> Plánované konference a kongresy**

