



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CLIL (Content and Language Integrated Learning, v preklade integrované tematické vyučovanie nejazykových predmetov)

- **podporný materiál pri výučbe odborných predmetov s použitím metódy CLIL z jazykovej mobility pedagogických zamestnancov a žiakov Erasmus+**
- **vyučujeme žiakov kvalitne podľa platného Štátneho vzdelávacieho programu pre odborné vzdelávanie na stredných zdravotníckych školách (International Standard Classification of Education, ISCED 3) a platného Školského vzdelávacieho programu. Zároveň však chceme dať ich vzdelaniu širšiu dimenziu v podobe integrovaného vyučovania anglického jazyka. Preto sme sa rozhodli včleniť do vyučovania odborných predmetov jednotlivých študijných odborov: praktická sestra, zubný asistent/zubná asistentka, masér/masérka výuku anglického jazyka v podobe metódy obsahovo a jazykovo integrovaného vyučovania CLIL.**

Čo je to CLIL METÓDA?

Táto metóda bola na Slovensku zavedená v roku 2001 v rámci projektu financovaného z programu Socrates – Comenius, predchodcu dnešného Erasmus+. Jej základ spočíva v nenásilnom sprostredkovaní nových poznatkov žiakom prostredníctvom cudzieho jazyka a zároveň obohacovanie si jazyka nenásilnou metódou.

Metóda CLIL je nástroj na vyučovanie cudzieho jazyka cez zdokonaľovanie zručností v inom, úplne nejazykovom odbore.

Takýmto spôsobom sa dokážeme zlepšiť v tom, čo nás zaujíma, čomu sa venujeme, čo študujeme a pritom vôbec nemusí ísť primárne o cudzí jazyk. Ten si osvojujeme intuitívnym spôsobom.

Výučba jazyka zahŕňa rozvíjanie 4 zručností – čítanie, počúvanie, rozprávanie a písanie. Popri vyučovaní nejazykového predmetu v cudzom jazyku, teda v metóde CLIL, sú tieto 4 zručnosti kombinované a nepredstavujú cieľ, ale prostriedok na získavanie nových informácií. Práve vďaka tomu sa metódou CLIL môžu študenti priamo na hodine učiť, ako pristupovať v cudzom jazyku k jednotlivým situáciám.

CLIL môže žiakom ponúknuť prirodzenú situáciu pre rozvoj jazyka a toto prirodzené používanie jazyka môže podporiť motiváciu a túžbu po učení sa jazykov. Žiaci sa tak prestanú sústreďovať na jazyk a začnú sa zameriavať iba na vyučovaný predmet. V CLIL-e je vyučovanie jazykov a iných predmetov navzájom prepojené.

Vyučovacia hodina vedená pomocou metódy CLIL

- má dva ciele: jeden sa zameriava na predmet, tému alebo tematický celok a druhý na jazyk. Cudzí jazyk slúži ako médium na sprostredkovanie informácií a porozumenie. Preto sa CLIL niekedy nazýva duálne zamerané vzdelávanie.
- zahŕňa používanie 2 jazykov: materinský jazyk, ktorý je dominantný a cudzí jazyk. Hlavné informácie sú podávané v materinskom jazyku a vyučovacie aktivity prebiehajú v cudzom jazyku.

Prvotné nevýhody používania metódy CLIL :

- nedá sa hneď očakávať dokonalosť – nečakať hneď kladné a výrazné výsledky
- problémy s neznámou - odbornou slovnou zásobou
- problém správne rozumieť pacientovi/klientovi a vyjadriť sa v cudzom - anglickom jazyku
- obavy a strach žiakov takto pracovať
- časovo a obsahovo náročnejšia príprava učiteľa na hodinu
- príprava materiálov, žiakov
- Tým, že sa stretávajú s jazykom prirodzeným spôsobom, pod kvalitou výsledkov nechápeme množstvo osvojených slovíčok alebo gramatických pravidiel, ale porozumenie obsahu a schopnosť reprodukovať ho vlastnými slovami. Sledujeme teda osvojovanie si jazyka ako celku, vďaka čomu ho môžu využívať úplne automaticky a plynule.

V našej škole rozvíjame medzipredmetové vzťahy s dôrazom na aplikovanie odbornej terminológie v anglickom jazyku:

odbor Praktická sestra: Anglický jazyk, Odborná klinická prax, Ošetrovateľské techniky, Administratíva a zdravotnícka dokumentácia, Psychológia, pedagogika a profesijná komunikácia

odbor zubný asistent/zubná asistentka: Anglický jazyk, Odborná klinická prax, Administratíva a zdravotnícka dokumentácia, Hygiena ústnej dutiny, Základy asistencie v zubnej ambulancii, Psychológia, pedagogika a komunikácia

odbor masér/masérka: Anglický jazyk: Odborná klinická prax, Psychológia, pedagogika a profesijná komunikácia, Masáže a foto-, hydro-, termo-, balneoterapia, Rekondično-relaxačné cvičenia, Fyzikálna terapia

Cudzí jazyk sa v týchto predmetoch berie ako NÁSTROJ VZDELÁVANIA a nie ako jeho výsledok.

Žiaci sa učia: 1. myslieť v príslušnom jazyku

2. precvičujú si cudzí jazyk pri vyučovaní iného predmetu v ich odbornom prostredí

3. rozvíjajú si ním svoje odborné aj jazykové kompetencie

Ciele CLIL vyučovania:

- motivácia žiakov k štúdiu cudzieho jazyka (ďalej CUJ) – v našom prípade anglického jazyka, ale aj iných predmetov
- posilnenie spolupráce učiteľov školy, medzipredmetovej komunikácie, medzipredmetové vzťahy
- zvýšiť kvalitu osvojených jazykových a odborných zručností žiakov
- zvýšiť čas, ktorý žiaci strávia s CUJ bez zvláštneho navýšenia časovej hodinovej dotácie predmetov CUJ tak, že CUJ sa stane súčasťou vyučovania na iných predmetoch
- umožniť im zmysluplne anglický jazyk používať v prirodzených podmienkach – v bežných situáciách v zdravotníckych zariadeniach
- spoločná práca učiteľov
- učitelia získajú nový rozmer o predmete, objavia nové perspektívy
- žiaci získajú skúsenosti v tímovej práci, ich učenie nadobudne nový rozmer, poznatky budú reálne využívať
- žiaci získajú množstvo poznatkov, CLIL podporí interkultúrne učenie sa v mnohých predmetoch odbornej zložky
- rozvíja viac zručností ako štandardná výučba, napr. sociálne zručnosti, odborné zručnosti, kritické myslenie a pod
- prvky CLIL metódy sa môžu zapracovať do niektorých tematických výchovno-vzdelávacích plánov iných nejazykových odborných predmetov

Dôležitou súčasťou vzdelávania žiakov na jednotlivých stupňoch vzdelávania je rozvoj kľúčových kompetencií, ktoré sú prispôsobené jednotlivým stupňom vzdelávania. Vychádzajú z potrieb a schopností žiakov pri rozvíjaní ich konania, hodnotenia, porozumenia, ako aj dorozumievania sa na jednotlivých profilácií a obsahu vzdelávania a to z hľadiska potrieb a záujmov žiakov, ako aj požiadaviek regiónov i komunity v ktorej sa žiaci pohybujú, s prihliadnutím na dodržanie cieľov tohto dokumentu.

Otvorenosť tohto dokumentu dáva možnosť aktualizácie podľa potrieb a požiadaviek

Praktická časť

Návrh časovej dotácie za jedno hodnotiace obdobie pre vybrané odborné predmety so zaradením metódy CLIL:

Študijný odbor 5361 M - Praktická sestra				
Vyučovací predmet	1.r./polrok	2.r./polrok	3.r./polrok	4.r./polrok
Anglický jazyk	4	4	6	6
Ošetrovateľské techniky	3	4	-	-
Ošetrovateľská starostlivosť - Odborná klinická prax	-	-	5	5
Administratíva a zdravotn. Dokumentácia	-	4	-	-
Psychológia, pedagogika a profesijná komunikácia	-	-	4	4

Študijný odbor 5358 M T - Zubný asistent/zubná asistentka				
Vyučovací predmet	1.r./polrok	2.č./polrok	3.r./polrok	4.r./polrok
Anglický jazyk	4	4	6	6
Administratíva a zdravotn.dokumentácia	-	4	-	-
Hygiena ústnej dutiny	-	-	4	4
Základy asistencie v zubnej ambulancii	2	6	6	2

Psychológia, pedagogika a komunikácia	-	2	4	-
Asistencia v zubnej ambulancii - Odborná klinická prax	-	-	10	15

Študijný odbor 5370 M - Masér/masérka				
Vyučovací predmet	1.r./polrok	2.r./polrok	3.r./polrok	4.r./polrok
Anglický jazyk	4	4	6	6
Masáže a foto-, hydro-, termo-, balneoterapia – Odborná klinická prax	-	-	5	7
Masáže	-	7	5	-
Rekondično-relaxačné cvičenia	-	-	4	3
Psychológia, pedagogika a profesijná komunikácia	-	3	3	3
Fyzikálna terapia	2	5	5	4

Náplň vyučovacích hodín odborných predmetov s využitím metódy CLIL:

Rozumieť a viesť komunikáciu: zdravotnícky personál (praktická sestra, zubár, masér) – pacient v anglickom jazyku v týchto oblastiach:

Pacient v ambulancii/ na príjme v nemocnici

Diagnostika pacienta/klienta

Realizácia praktických výkonov/ asistencia pri ošetrovaní

Poučenie pacienta/klienta po ošetrovaní/ výkone

Kontrola stavu pacienta/klienta

Prevenca komplikácií

Praktická sestra

Základná komunikácie medzi praktickou sestrou a pacientom v anglickom jazyku súvisiaca s:

- Príjmom pacienta na akékoľvek lôžkové oddelenie nemocnice(zisťovanie osobnej, rodinnej, liekovej a alergickej anamnézy)
- Uspokojovaním bio-psych-socio-kultúrnych a spirituálnych potrieb pacienta
- Poskytovaním základnej ošetrovateľskej starostlivosti o pacienta (hygiena, výživa, stravovanie)
- Uspokojovaním potrieb pacienta počas hospitalizácie pacienta v nemocnici
- Prekladom pacienta na iné oddelenie
- Prepúšťaním pacienta do domácej starostlivosti
- Edukáciou pacienta o správnej životospráve v súvislosti s jeho ochorením

Zubný asistent / zubná asistentka

Základná komunikácie medzi zubným asistentom/ zubnou asistentkou a pacientom v anglickom jazyku súvisiaca s:

Pacient v ambulancii – objednávanie, anamnéza,

Diagnostika – zisťovanie akútnych ťažkosti, bolesť, citlivosť, vitalita zuba

Prevenca – zubné pomôcky, techniky čistenia zubov, zdravá výživa

Poučenie pacienta po ošetrení – obmedzenia v jedle, ďalšie ošetrenie, tlmenie bolesti

Masér/ Masérka

Základná komunikácie medzi masérom/ masérkou a pacientom v anglickom jazyku súvisiaca s:

- Zisťovaním kompletnej anamnézy u pacienta so zameraním na pohybový aparát
- Uspokojovaním bio-psych-socio-kultúrnych a spirituálnych potrieb pacienta
- Aplikáciou procedúr mechanoterapie: klasická masáž, športová masáž, reflexné druhy masáží a reflexná masáž chodidiel. Aplikácia manuálnej a prístrojovej lymfodrenáže. Aplikácia procedúr termo hydro foto a balneoterapie
- Edukáciou pacienta o zdravom životnom štýle a o škole chrbta.
- Poučením pacienta o ďalšom rehabilitačnom postupe

VOCABULARY

Študijný odbor: Praktická sestra – 5361 M

1. **Phonendoscope** - fonendoskop
2. **Thermometer** – teplomer
3. **Syringe** – striekačka
4. **Bandage** – obväz
5. **Wrap** - ovínadlo
6. **Scalpel** – skalpel
7. **Chirurgické inštrumentárium** – surgical instruments
8. **Gauze** – gáza
9. **Crutches** – barle
10. **Wheelchair** – invalidný vozík
11. **Splint** – dlahy
12. **IV (intravenous) drip** – infúzia
13. **Infusion solution** – infúzny roztok
14. **Oxygen mask** – kyslíková maska
15. **Pulse oximeter** – pulzný oxymeter
16. **Blood pressure cuff** – manžeta na meranie krvného tlaku
17. **Surgical gloves** – chirurgické rukavice
18. **Face mask** – rúško
19. **Cotton wool** – vata
20. **Elastic bandage** – elastický obväz

Choroby (Diseases/Conditions)

1. **Cold** – nachladnutie
2. **Flu** – chrípka
3. **Fever** – horúčka
4. **Headache** – bolesť hlavy
5. **Cough** – kašeľ
6. **Asthma** – astma
7. **Diabetes** – cukrovka
8. **Hypertension** – vysoký krvný tlak
9. **Infection** – infekcia
10. **Pneumonia** – zápal pľúc
11. **Migraine** – migréna
12. **Allergy** – alergia
13. **Stomach ache** – bolesť brucha
14. **Arthritis** – artritída
15. **Cancer** – rakovina
16. **Heart disease** – srdcové ochorenie
17. **Stroke** – náhla cievno-mozgová príhoda
18. **HIV/AIDS** – HIV/AIDS

19. **Tuberculosis** – tuberkulóza
20. **Mental illness** – duševná choroba

Ošetrovatel'stvo (Nursing/Patient Care)

1. **Nurse** – sestra
2. **Patient** – pacient
3. **Doctor** – lekár
4. **Medical staff** – zdravotnícky personál
5. **Treatment** – liečba
6. **Recovery** – zotavenie
7. **Examination** – vyšetrenie
8. **Diagnosis** – diagnóza
9. **Prescription** – predpis
10. **Medication** – liek
11. **Surgery** – chirurgia
12. **Emergency** – pohotovosť
13. **Vitals** – základné životné funkcie
14. **Nurse's station** – inšpekčná izba, sesterna
15. **Hospital room** – nemocničná izba
16. **Operating room** – operačná sála
17. **Physical therapy** – fyzioterapické cvičenia
18. **Inpatient** – hospitalizovaný pacient
19. **Outpatient** – ambulantný pacient
20. **Blood test** – krvný test
21. **X-ray** – röntgen
22. **Prescription medication** – predpísané lieky

Liečba (Treatment/Healing)

1. **Antibiotics** – antibiotiká
2. **Painkiller** – liek proti bolesti
3. **Vaccine** – vakcína
4. **Surgery** – chirurgický zákrok
5. **Therapy** – terapia
6. **Rehabilitation** – rehabilitácia
7. **Hydration** – hydratácia
8. **Diet** – diéta
9. **Rest** – odpočinok
10. **Exercise** – cvičenie
11. **Consultation** – konzultácia
12. **Follow-up appointment** – následná kontrola
13. **Hospitalization** – hospitalizácia
14. **Blood transfusion** – transfúzia krvi
15. **Treatment plan** – plán liečby
16. **Immunization** – očkovanie

17. **Pain management** – manažment bolesti
18. **Antiseptic** – antiseptikum
19. **Wound care** – starostlivosť o rany

Úprava postele (Bed Making)

1. **Bed** – posteľ
2. **Bed sheet** – posteľná plachta
3. **Pillowcase** – povlak na vankúš
4. **Blanket** – prikrývka
5. **Comforter** – paplón
6. **Fitted sheet** – napínacia plachta
7. **Top sheet** – krížna plachta
8. **Bed pad** – podložná misa
9. **Hospital bed** – nemocničná posteľ
10. **Changing bed linens** – výmena posteľnej bielizne
11. **Adjusting the bed position** – nastavenie polohy postele

Dezinfekcia (Disinfection)

1. **Disinfectant** – dezinfekčný prostriedok
2. **Sanitizer** – dezinfekčný prostriedok
3. **Antiseptic solution** – antiseptický roztok
4. **Cleaning** – čistenie
5. **Sterilization** – sterilizácia
6. **Wipe down** – utrieť
7. **Surface cleaning** – dezinfekcia dotkových plôch
8. **Antibacterial** – antibakteriálny
9. **Infection control** – kontrola infekcií
10. **Decontamination** – dekontaminácia

Hygiena pacienta (Patient Hygiene)

1. **Personal hygiene** – osobná hygiena
2. **Bath** – kúpeľ
3. **Bed bath** – kúpeľ na posteli
4. **Sponge bath** – umývanie hubkou
5. **Toileting** – používanie toalety
6. **Shower** – sprcha
7. **Oral care** – ústna hygiena
8. **Brushing teeth** – čistenie zubov
9. **Shaving** – holenie
10. **Hair care** – starostlivosť o vlasy
11. **Skin care** – starostlivosť o pokožku
12. **Changing clothes** – výmena oblečenia
13. **Washing hands** – umývanie rúk

14. **Assisting with hygiene** – pomoc pri hygiene

Polohovanie (Positioning)

1. **Positioning the patient** – polohovanie pacienta
2. **Lifting** – zdvíhanie
3. **Repositioning** – zmena polohy
4. **Turning the patient** – otáčanie pacienta
5. **Supporting with pillows** – podoprenie vankúšmi
6. **Supine position** – ležanie na chrbte
7. **Prone position** – ležanie na bruchu
8. **Lateral position** – bočná poloha
9. **Fowler's position** – Fowlerova poloha (v polohe polosedu)
10. **Trendelenburg position** – Trendelenburgova poloha (hlava je nižšie než nohy)
11. **Side-lying position** – poloha na boku

Krmenie pacienta (Feeding the Patient)

1. **Feeding** – kŕmenie
2. **Oral feeding** – kŕmenie ústami
3. **Tube feeding** – kŕmenie cez sondu
4. **Feeding tube** – výživová sonda
5. **Dietary needs** – diétny režim
6. **Assist with eating** – pomoc pri jedení
7. **Meal tray** – podnos s jedlom
8. **Liquid diet** – tekutá strava
9. **Solid food** – pevnú stravu
10. **Swallowing difficulties** – ťažkosti s prehĺtaním
11. **Nutritional support** – výživová podpora
12. **Monitor intake** – sledovať príjem

Odber biologického materiálu (Collection of Biological Samples)

1. **Blood sample** – vzorka krvi
2. **Urine sample** – vzorka moču
3. **Stool sample** – vzorka stolice
4. **Saliva sample** – vzorka slín
5. **Sputum sample** – vzorka spúta
6. **Swab** – tampón
7. **Lab test** – laboratórny test
8. **Urinalysis** – analýza moču
9. **Blood draw** – odber krvi
10. **Specimen collection** – zber vzoriek
11. **Fecal sample** – vzorka stolice

Vyprázdňovanie pacienta (Patient Elimination)

1. **Urination** – močenie
2. **Defecation** – vyprázdnenie
3. **Incontinence** – inkontinencia
4. **Urinary catheter** – močový katéter
5. **Bedpan** – podložná misa
6. **Commode chair** – prenosné WC
7. **Toileting assistance** – asistencia pri používaní toalety
8. **Stool softeners** – prostriedky na zmäkčenie stolice
9. **Constipation** – zápcha
10. **Diarrhea** – hnačka
11. **Bowel movement** – pohyb čriev
12. **Collecting urine sample** – zber moču
13. **Emptying catheter bag** – vyprázdnenie zberného vrečka (napr. močového)

Základné termíny (Basic Terms)

1. **Patient record** – zdravotná dokumentácia pacienta
2. **Medical chart** – lekárska karta
3. **Nursing notes** – ošetrovateľské poznámky
4. **Patient history** – anamnéza pacienta
5. **Care plan** – plán starostlivosti
6. **Assessment** – hodnotenie
7. **Admission note** – správa pri prijatí
8. **Discharge note** – správa pri prepustení
9. **Observation chart** – pozorovacia karta
10. **Vital signs record** – záznam o životných funkciách
11. **Treatment record** – záznam o liečbe
12. **Medical history** – lekárska história
13. **Consent form** – formulár súhlasu
14. **Care documentation** – zdravotná dokumentácia o starostlivosti

Vyšetrenie a diagnostika (Examination and Diagnosis)

1. **Physical examination** – fyzikálne vyšetrenie
2. **Initial assessment** – počiatočné hodnotenie
3. **Diagnosis** – diagnóza
4. **Symptoms** – symptómy
5. **Findings** – nálezy
6. **Risk assessment** – hodnotenie rizika
7. **Screening** – skrining
8. **Lab results** – výsledky testov

9. **Diagnostic test** – diagnostický test
10. **Differential diagnosis** – diferenciálna diagnóza

Ošetrovateľské úkony (Nursing Procedures/Tasks)

1. **Medication administration record (MAR)** – záznam o podávaní liekov
2. **Nursing intervention** – ošetrovateľský výkon
3. **Care plan update** – aktualizácia plánu starostlivosti
4. **Monitoring** – monitorovanie
5. **Wound assessment** – hodnotenie rany
6. **Fluid balance chart** – bilancia tekutín
7. **Pain assessment** – hodnotenie bolesti
8. **Intervention note** – záznam o zásahu
9. **Patient education** – vzdelávanie/edukácia pacienta
10. **Care goals** – ciele starostlivosti

Poznámky o stave pacienta (Patient Condition Notes)

1. **Stable** – stabilný
2. **Improved** – zlepšený
3. **Unchanged** – nezmenený
4. **Deteriorated** – zhoršený
5. **Alert** – bdely
6. **Confused** – zmätený
7. **Comatose** – v kóme
8. **Respiratory distress** – dýchavičnosť
9. **Acute pain** – akútna bolesť
10. **Chronic condition** – chronický stav
11. **Serious condition** – vážny stav
12. **Critical condition** – kritický stav
13. **Recovery** – zotavenie
14. **Exacerbation** – zhoršenie stavu

Ošetrovateľská dokumentácia a záznamy (Nursing Documentation and Records)

1. **Charting** – zapisovanie do karty
2. **Daily progress note** – denné správy o zdravotnom stave
3. **Hourly observation** – hodinové pozorovanie
4. **Flow sheet** – záznamový hárok
5. **Nursing report** – ošetrovateľská správa
6. **Sign off** – podpísanie (uzavretie záznamu)
7. **Confidentiality** – dôvernosť
8. **Electronic health record (EHR)** – elektronický záznam o zdraví
9. **Patient signature** – podpis pacienta

10. **Chart review** – kontrola karty
11. **Audit** – audit (kontrola)
12. **Compliance** – dodržiavanie predpisov

Dokumentácia o liečbe a terapii (Treatment and Therapy Documentation)

1. **Medication administration** – podávanie liekov
2. **Medication dose** – dávka lieku
3. **Route of administration** – spôsob podania
4. **Adverse reactions** – nežiaduce reakcie
5. **Therapeutic interventions** – terapeutické výkony
6. **Physical therapy** – fyzioterapia
7. **Occupational therapy** – liečba prácou
8. **Nutritional support** – výživová podpora
9. **Treatment outcome** – výsledok liečby
10. **Follow-up care** – následná starostlivosť

Dokumentácia o rizikách a komplikáciách (Risk and Complication Documentation)

1. **Risk factors** – rizikové faktory
2. **Potential complications** – potenciálne komplikácie
3. **Preventive measures** – preventívne opatrenia
4. **Infection control** – kontrola infekcií
5. **Fall risk assessment** – hodnotenie rizika pádu
6. **Pressure ulcer risk** – riziko vzniku preležanín
7. **Hemorrhage risk** – riziko krvácania
8. **Respiratory risk** – riziko respiračných problémov
9. **Cardiac risk** – riziko kardiovaskulárnych problémov

Rôzne (Miscellaneous)

1. **Signature** – podpis
2. **Date and time** – dátum a čas
3. **Patient consent** – súhlas pacienta
4. **Documentation standards** – štandardy
5. **Confidential medical information** – dôverné lekárske informácie
6. **Care coordination** – koordinácia starostlivosti
7. **Referral** – odporúčanie
8. **Transfer note** – predladiacia správa pacienta

Základné ošetrovateľské pomôcky (Basic Nursing Supplies)

1. **Stethoscope** – stetoskop
2. **Thermometer** – teplomer
3. **Blood pressure cuff** – manžeta na meranie krvného tlaku
4. **Sphygmomanometer** – prístroj na meranie krvného tlaku
5. **Syringe** – striekačka
6. **Needle** – ihla
7. **IV (intravenous) catheter** – intravenózna kanyla
8. **IV drip** – intravenózna infúzia
9. **Gauze** – gáza/hydrofilový mul
10. **Adhesive tape** – lepiaca páska
11. **Cotton balls** – vatové štetôčky
12. **Cotton swabs** – vatové tyčinky
13. **Wound dressing** – krytie na ranu
14. **Gloves** – rukavice
15. **Face mask** – rúško
16. **Surgical mask** – chirurgická maska
17. **Disposable gown** – jednorazový plášť
18. **Apron** – ochranný plášť
19. **Hand sanitizer** – dezinfekčný prostriedok na ruky
20. **Alcohol pads** – dezinfekčné tampóny
21. **Patient gown** – nemocničný župan
22. **Bedpan** – podložná misa
23. **Commode** – prenosné WC
24. **Urinal** – močová nádoba/flaša
25. **Wheelchair** – invalidný vozík
26. **Crutches** – barle
27. **Walker** – chodítko
28. **Oxygen mask** – kyslíková maska
29. **Pulse oximeter** – pulzný oxymeter
30. **Nebulizer** – nebulizátor
31. **Suction device** – odsávacie zariadenie
32. **Thermometer probe** – snímač teplomeru
33. **Compression stockings** – kompresné pančuchy
34. **Spinal board** – nosná doska pre pacientov so zranením chrbtice

Pomôcky na starostlivosť o rany (Wound Care Supplies)

1. **Sterile dressing** – sterilný obvaz
2. **Hydrocolloid dressing** – hydrokoloidný obvaz
3. **Burn dressing** – obvaz na popáleniny
4. **Band-aid** – náplast
5. **Antiseptic solution** – antiseptický roztok
6. **Sterile gloves** – sterilné rukavice
7. **Debridement kit** – sada na čistenie rán

8. **Wound cleaning solution** – roztok na čistenie rán
9. **Non-stick pad** – nelepivá podložka

Pomôcky na polohovanie a mobilizáciu (Positioning and Mobility Aids)

1. **Patient hoist** – zdvihák pacienta
2. **Transfer belt** – transferný pás
3. **Repositioning sheet** – presúvacia plachta
4. **Pillows** – vankúše
5. **Knee pillow** – vankúš na kolená
6. **Positioning wedge** – polohovací klin
7. **Pressure-relieving cushion** – podložka proti preležaninám

Pomôcky na meranie a monitorovanie (Measurement and Monitoring Tools)

1. **Thermometer** – teplomer
2. **Pulse oximeter** – pulzný oxymeter
3. **Blood glucose meter** – glukometer
4. **Phonendoscope** – fonendoskop
5. **Electrocardiogram (ECG) machine** – EKG prístroj
6. **Sphygmomanometer** – prístroj na meranie krvného tlaku

Pomôcky na kŕmenie pacienta (Feeding Aids)

1. **Feeding tube** – výživová/žalúdočná sonda
2. **Suction catheter** – odsávací sonda
3. **Patient tray** – jedálenský podnos
4. **Cup with a spout** – pohár s náustkom
5. **Feeding syringe** – striekačka na stravu
6. **Straw** – slamka
7. **Dysphagia cup** – pohár pre pacientov s problémami s prehĺtaním

Pomôcky na osobnú hygienu pacienta (Personal Hygiene Aids)

1. **Bed bath kit** – sada na kúpeľ na posteli
2. **Sponge** – špongia
3. **Washcloth** – umývacia utierka
4. **Body lotion** – telové mlieko
5. **Toothbrush** – zubná kefka
6. **Toothpaste** – zubná pasta
7. **Mouthwash** – ústna voda
8. **Shaving kit** – holiaci set
9. **Hairbrush** – kefa na vlasy

10. **Comb** – hrebeň
11. **Disposable wipes** – jednorazové utierky
12. **Hand towel** – utierka na ruky
13. **Diapers** – plienky
14. **Adult briefs** – plienky pre dospelých

Pomôcky na diagnostiku a testovanie (Diagnostic and Testing Aids)

1. **Blood glucose meter** – glukomer
2. **Test strips** – testovacie prúžky
3. **Urinalysis strips** – testovacie prúžky na analýzu moču
4. **Specimen cup** – pohár na vzorky
5. **Cotton swab** – vatová tyčinka
6. **Needle for blood sample** – ihla na odber krvi
7. **Lab requisition form** – žiadanka na odber vzoriek
8. **Blood collection tube** – skúmavka na odber krvi

Príklad komunikácie praktickej sestry s pacientom:

Nurse: Good morning, Mr. Smith. How are you feeling today?

Patient: Good morning, nurse. I'm feeling a bit tired, but overall, okay.

Nurse: I understand. I'll help you with some things today to make you more comfortable. Is there anything you'd like me to do for you first?

Patient: Actually, could you help me sit up a little? My back hurts when I'm lying flat.

Nurse: Of course, let me adjust your bed for you. I'll raise the head of your bed so you can sit up. Just let me know if you feel any discomfort.

(Nurse adjusts the bed.)

Nurse: How is this position for you?

Patient: This feels much better, thank you.

Nurse: You're welcome. Now, I'll check your vital signs. I'll take your blood pressure, temperature, and pulse. Is that okay with you?

Patient: Yes, that's fine.

(Nurse takes the vital signs.)

Nurse: Your blood pressure is a bit high today, but we will keep monitoring it. Are you feeling any pain or discomfort right now?

Patient: I have some pain in my chest and shoulders. It's not severe, but it's uncomfortable.

Nurse: I see. Let me make a note of that. I'll also let the doctor know about your pain. In the meantime, I can give you something for the discomfort. Would you like some pain relief?

Patient: Yes, please. That would be great.

Nurse: I'll bring you some medication shortly. How's your breathing? Are you feeling short of breath?

Patient: Not really, but I do feel a little out of breath when I try to move.

Nurse: Okay, I'll help you with that. We'll make sure you're comfortable and get you the right support. Do you need anything to drink?

Patient: A glass of water would be nice.

Nurse: I'll bring that right away. I'll also check in later to see if you need anything else. Just press the call button if you need assistance with anything.

Patient: Thank you so much, nurse.

Nurse: You're very welcome. I'll be back soon with your medication and water. Rest now, and let me know if you need anything in the meantime.

Podporné videá:

<https://www.youtube.com/watch?v=2PCgztYXnxk>

<https://www.youtube.com/watch?v=e9U-r9D6oVw>

VOCABULARY

Odbor: Zubný asistent/ Zubná asistentka- 5358 M T

Základné vybavenie a pomôcky (Basic Equipment and Tools)

1. **Dental chair** – zubárska stolička
2. **Dental light** – zubárske svetlo
3. **Suction device** – odsávacie zariadenie
4. **Spittoon** – plúvadlo
5. **Dental unit** – zubárska jednotka (obsahuje prístroje na ošetrovanie)
6. **X-ray machine** – röntgenový prístroj
7. **Intraoral camera** – intraorálna kamera
8. **Dental tray** – zubárska tácka
9. **Sterilization equipment** – sterilizačné zariadenie
10. **Autoclave** – autokláv (na sterilizáciu nástrojov)
11. **Dental drill** – zubárska vŕtačka
12. **Air compressor** – kompresor na vzduch
13. **Dental scaler** – zubný skalér (na odstránenie zubného kameňa)
14. **Curing light** – polymerizačná lampa
15. **Syringe** – striekačka (na aplikáciu anestézie)
16. **Saliva ejector** – slinný odsávač
17. **Surgical suction** – chirurgické odsávanie

Nástroje na ošetrovanie (Treatment Instruments)

1. **Explorer** – zubná vyšetrovacia sonda
2. **Forceps** – zubné kliešte
3. **Pliers** – kliešte
4. **Scalpel** – chirurgický nôž
5. **Curette** – zubný kyret
6. **Elevator** – zubné páky (na extrakciu zubov)
7. **Matrix band** – matrica (na tvarovanie plomby)
8. **Amalgam carrier** – dávkovač na amalgám
9. **Gutta-percha** – guta-perča (materiál na plnenie koreňových kanálikov)
10. **Endodontic files** – endodontické nástroje (na čistenie koreňových kanálikov)
11. **Pluggers** – nástroje na zasunutie materiálu do zubných kanálikov

Pomôcky na anestéziu (Anesthesia Tools)

1. **Local anesthetic** – lokálna anestézia
2. **Needle for anesthesia** – ihla na anestéziu
3. **Syringe for injection** – striekačka na injekcie
4. **Topical anesthetic** – topická anestézia (na umŕtvenie povrchu)

Zubárske materiály (Dental Materials)

1. **Dental filling material** – výplňový materiál
2. **Amalgam** – amalgám (materiál na výplne)
3. **Composite resin** – kompozitná výplň/ materiál (na estetické výplne)
4. **Dental cement** – zubný cement
5. **Dental impression material** – materiál na zubné odtlačky
6. **Temporary filling** – dočasná výplň
7. **Sealant** – zubný tesniaci materiál
8. **Fluoride treatment** – fluoridová liečba

Zubné nástroje na meranie a diagnostiku (Measurement and Diagnostic Instruments)

1. **X-ray film** – röntgenový film
2. **Digital X-ray sensor** – digitálny röntgenový senzor
3. **Radiograph** – röntgenový snímok
4. **Dental mirror** – zubné zrkadlo
5. **Occlusal indicator** – indikátor artikulácie (na meranie styku zubov)
6. **Shade guide** – farebný kľúč (na výber správnej farby výplne)

Čistenie a hygiena (Cleaning and Hygiene Tools)

1. **Toothbrush** – zubná kefka
2. **Toothpaste** – zubná pasta
3. **Dental floss** – zubná niť
4. **Mouthwash** – ústna voda
5. **Disinfectant** – dezinfekčný prostriedok
6. **Cotton rolls** – vatové rolky (na izoláciu)
7. **Cotton balls** – vatové guľôčky
8. **Gauze** – gáza

Zubné pomôcky pre pacientov (Patient Aids)

1. **Dental bib** – ochranný plášť pre pacienta
2. **Denture** – protéza
3. **Mouth guard** – chránič zubov
4. **Braces** – zubný strojček
5. **Retainer** – retajner (na udržanie výsledku po nosení rovnátok)
6. **Fluoride trays** – formy na fluoridáciu (na aplikáciu fluóru)

Zubárska administratíva (Dental Administration)

1. **Patient record** – patientsky záznam
2. **Dental chart** – zubná karta

3. **Treatment plan** – plán liečby
4. **Consent form** – formulár súhlasu
5. **Appointment book** – kniha objednávok
6. **Insurance form** – poisťný formulár

Ostatné pomôcky (Miscellaneous Aids)

1. **Disposable gloves** – jednorazové rukavice
2. **Face mask** – ochranná maska
3. **Protective eyewear** – ochranné okuliare
4. **Hand sanitizer** – dezinfekčný prostriedok na ruky
5. **Waste disposal container** – kontajner na odpad
6. **Sharps container** – nádoba na ostré predmety (ihly, skalpely)

Základné pojmy (Basic Terms)

1. **Dental hygiene** – ústna hygiena
2. **Dental hygienist** – dentálna hygienička
3. **Oral health** – ústne zdravie
4. **Plaque** – zubný povlak
5. **Tartar (also calculus)** – zubný kameň
6. **Gingivitis** – zápal ďasien
7. **Periodontal disease** – parodontálne ochorenie
8. **Tooth decay** – zubný kaz
9. **Cavities** – zubné kazy
10. **Toothbrush** – zubná kefka
11. **Toothpaste** – zubná pasta
12. **Floss** – zubná niť
13. **Mouthwash** – ústna voda
14. **Brushing** – čistenie zubov
15. **Flossing** – čistenie medzi zubami
16. **Interdental brush** – medzizubná kefka
17. **Dental check-up** – zubná prehliadka
18. **Scaling** – odstraňovanie zubného kameňa
19. **Polishing** – leštenie zubov
20. **Plaque control** – kontrola plaku
21. **Oral cavity** – ústna dutina
22. **Mouth ulcers** – afty (kľčové vredy v ústach)

Nástroje a pomôcky (Tools and Instruments)

1. **Toothbrush** – zubná kefka
2. **Electric toothbrush** – elektrická zubná kefka
3. **Floss** – zubná niť
4. **Dental floss holder** – držiak na zubnú niť
5. **Interdental brush** – medzizubná kefka
6. **Mouthwash** – ústna voda
7. **Tongue scraper** – škrabka na jazyk
8. **Toothpick** – zubná špáradlo
9. **Dental scaler** – zubný skalér (na odstránenie plaku a kameňa)
10. **Dental mirror** – zubné zrkadlo
11. **Prophylaxis cup** – profylaktický kalíšok (na leštenie zubov)
12. **Polishing paste** – leštiaca pasta

Postupy a ošetrovanie (Procedures and Treatments)

1. **Teeth cleaning** – čistenie zubov
2. **Plaque removal** – odstránenie plaku
3. **Tartar removal** – odstránenie zubného kameňa
4. **Scaling and polishing** – škrabanie a leštenie
5. **Fluoride treatment** – fluoridová liečba
6. **Sealants** – zubné tesnenia
7. **Whitening** – bielenie zubov
8. **Desensitizing treatment** – liečba citlivých zubov
9. **Dental prophylaxis** – zubná profylaxia (prevencia)
10. **Periodontal cleaning** – čistenie pri parodontálnych ochoreniach

Zdravotné problémy a stavy (Oral Health Conditions)

1. **Gingivitis** – zápal ďasien
2. **Periodontal disease** – parodontálne ochorenie
3. **Tooth sensitivity** – citlivosť zubov
4. **Cavities** – zubné kazy
5. **Halitosis** – zápach z úst
6. **Dry mouth** – suchosť v ústach
7. **Tooth erosion** – erózia zubov
8. **Tooth abscess** – zubný absces
9. **Dental plaque** – zubný povlak
10. **Oral cancer** – rakovina ústnej dutiny

Preventívna starostlivosť (Preventive Care)

1. **Regular check-ups** – pravidelné prehliadky
2. **Healthy diet** – zdravá strava
3. **Avoid sugary foods** – vyhýbajte sa sladkým jedlám
4. **Brushing technique** – technika čistenia zubov
5. **Flossing technique** – technika čistenia zubov niťou
6. **Dental sealants** – zubné tesnenia
7. **Fluoride treatments** – fluoridové ošetrenie

Rôzne (Miscellaneous)

1. **Dental insurance** – zubné poistenie
2. **Dental appointment** – zubná návšteva
3. **Oral hygiene routine** – rutina ústnej hygieny
4. **Tooth whitening** – bielenie zubov
5. **Plaque control products** – výrobky na kontrolu plaku
6. **Dental health education** – vzdelávanie o ústnom zdraví

Základné termíny (Basic Terms)

1. **X-ray** – röntgen
2. **Radiograph** – röntgenový snímok
3. **Radiology** – rádiológia
4. **Dental X-ray** – zubný röntgen
5. **Intraoral X-ray** – intraorálny röntgen (vnútorný röntgen zubov)
6. **Extraoral X-ray** – extraorálny röntgen (röntgen mimo ústnej dutiny)
7. **Bitewing X-ray** – röntgen s náhryzom (na kontrolu medzi zubami)
8. **Panoramic X-ray (Panorex)** – panoramatický röntgen (zobrazenie celej ústnej dutiny)
9. **Cephalometric X-ray** – cefalometrický röntgen (na analýzu kostí a zubov)
10. **Cone beam CT (CBCT)** – 3D röntgenový snímok s kužeľovým lúčom (na trojrozmerné zobrazenie)
11. **X-ray film** – röntgenový film
12. **Digital X-ray** – digitálny röntgen
13. **X-ray sensor** – röntgenový senzor
14. **Exposure** – expozícia (dávka röntgenového žiarenia)
15. **Radiation** – žiarenie
16. **Radiation protection** – ochrana proti žiareniu
17. **Lead apron** – olovená zástera (na ochranu proti žiareniu)
18. **Thyroid collar** – ochranný golier pre štítnu žľazu

Nástroje a vybavenie (Instruments and Equipment)

1. **X-ray machine** – röntgenový prístroj
2. **X-ray tube** – röntgenová trubica
3. **Lead shield** – olovený štít
4. **Film holder** – držiak filmu
5. **Positioning device** – zariadenie na polohovanie (pre presné nasmerovanie röntgenu)
6. **X-ray cone** – röntgenový kužeľ
7. **Control panel** – ovládací panel (na nastavenie röntgenového prístroja)
8. **Processing unit** – spracovateľská jednotka (na vyvolanie röntgenových snímok)

Röntgenové snímky (X-ray Images)

1. **Bitewing radiograph** – röntgenový snímok s náhryzom (zobrazuje medzi zubami)
2. **Periapical radiograph** – periapikálny röntgen (zobrazuje korene zubov)
3. **Panoramic radiograph** – panoramatický röntgen (zobrazuje všetky zuby a kosti ústnej dutiny)
4. **Occlusal radiograph** – oklúzny röntgen (zobrazuje oklúziu alebo zahryznutie)
5. **Cephalometric radiograph** – cefalometrický röntgen (zobrazuje lebku a zuby)
6. **3D imaging** – trojrozmerné zobrazovanie
7. **Digital radiograph** – digitálny röntgenový snímok

Postupy a techniky (Procedures and Techniques)

1. **X-ray exposure** – expozícia röntgenom
2. **Taking an X-ray** – vykonanie röntgenového snímku
3. **Film processing** – spracovanie röntgenového filmu
4. **Digital imaging** – digitálne zobrazovanie
5. **Radiographic analysis** – rádiografická analýza
6. **Image interpretation** – interpretácia snímok
7. **Contrast agent** – kontrastná látka (používa sa pri niektorých špecifických röntgenových vyšetreniach)

Zdravotné otázky a ochrana (Health and Safety)

1. **Radiation safety** – bezpečnosť žiarenia
2. **Lead apron** – olovený plášť
3. **Thyroid shield** – ochranný golier na štítnu žľazu
4. **Radiation exposure limits** – limity expozície žiareniu
5. **Pregnancy precautions** – opatrenia počas tehotenstva (ochrana pred žiarením pre tehotné ženy)

Diagnostika a výsledky (Diagnosis and Results)

1. **Diagnosis** – diagnostika
2. **Treatment planning** – plánovanie liečby
3. **Tooth decay detection** – detekcia zubného kazu
4. **Bone loss** – strata kosti
5. **Abscess detection** – detekcia abscesu
6. **Root infection** – infekcia koreňa
7. **Cavity detection** – detekcia kazu
8. **Dental pathology** – zubná patológia (abnormálne stavy zubov a tkanív)
9. **Infection signs** – príznaky infekcie
10. **Post-treatment evaluation** – hodnotenie po liečbe (kontrola po ošetrení)

Röntgenová ochrana (Radiation Protection)

1. **Radiation shielding** – ochrana pred žiarením
2. **Radiation dosage** – dávka žiarenia
3. **ALARA (As Low As Reasonably Achievable)** – princíp minimalizácie žiarenia
4. **Collimation** – kolimácia (úprava zamerania röntgenového lúča)
5. **Film badge** – filmový odznak (meria expozíciu žiarením pre personál)
6. **Personal dosimeter** – osobný dozimetr (meria osobnú expozíciu žiareniu)

Základné termíny (Basic Terms)

1. **Disinfection** – dezinfekcia
2. **Sterilization** – sterilizácia
3. **Sanitization** – sanitácia
4. **Cleaning** – čistenie
5. **Decontamination** – dekontaminácia
6. **Antiseptic** – antiseptikum (prostriedok na ničenie mikroorganizmov)
7. **Contamination** – kontaminácia
8. **Pathogen** – patogén (škodlivý mikroorganizmus)
9. **Cross-contamination** – krížová kontaminácia
10. **Infection control** – kontrola infekcie
11. **Aseptic technique** – aseptická technika (bezkontaktná metóda)
12. **Sterile field** – sterilné pole (oblasť na prácu so sterilnými nástrojmi)

Nástroje a materiály na dezinfekciu (Instruments and Materials for Disinfection)

1. **Autoclave** – autokláv (prístroj na sterilizáciu pomocou vysokého tlaku a tepla)
2. **Sterilizer** – sterilizátor (prístroj na sterilizáciu nástrojov)
3. **Ultrasonic cleaner** – ultrazvuková čistička (používa ultrazvuk na čistenie nástrojov)

4. **Disinfectant** – dezinfekčný prostriedok
5. **Cleaning solution** – čistiaci roztok
6. **Antimicrobial solution** – antimykotický roztok
7. **Disinfectant wipes** – dezinfekčné utierky
8. **Gloves** – rukavice
9. **Face mask** – ochranná maska
10. **Face shield** – ochranný štít (na ochranu tváre)
11. **Sterile gauze** – sterilná gáza

Postupy a techniky (Procedures and Techniques)

1. **Disinfection process** – proces dezinfekcie
2. **Sterilization cycle** – cyklus sterilizácie
3. **Pre-cleaning** – predčistenie (odstránenie väčších nečistôt pred dezinfekciou)
4. **Manual cleaning** – manuálne čistenie
5. **Mechanical cleaning** – mechanické čistenie
6. **Ultrasonic cleaning** – ultrazvukové čistenie
7. **Disinfection of instruments** – dezinfekcia nástrojov
8. **Sterilization of instruments** – sterilizácia nástrojov
9. **High-level disinfection** – dezinfekcia na vysokej úrovni (zabíja všetky patogény)
10. **Intermediate-level disinfection** – dezinfekcia na strednej úrovni (zabíja väčšinu mikroorganizmov)
11. **Low-level disinfection** – dezinfekcia na nízkej úrovni (zabíja iba niektoré baktérie a vírusy)

Ochranné opatrenia a bezpečnosť (Protective Measures and Safety)

1. **Personal protective equipment (PPE)** – osobné ochranné prostriedky
2. **Protective gloves** – ochranné rukavice
3. **Sterile gloves** – sterilné rukavice
4. **Sterile packaging** – sterilné balenie
5. **Face protection** – ochrana tváre
6. **Disposal container** – kontajner na odpad (na použité materiály a nástroje)
7. **Sharps container** – nádoba na ostré predmety
8. **Hazardous waste disposal** – likvidácia nebezpečného odpadu
9. **Infection control protocol** – protokol kontroly infekcií

Zubné prístroje a zariadenia (Dental Instruments and Equipment)

1. **Dental instruments** – zubné nástroje
2. **Handpieces** – ručné prístroje (napr. vŕtačky)
3. **Scalpel** – chirurgický nôž
4. **Dental mirror** – zubné zrkadlo
5. **Explorers** – zubné sondy
6. **Forceps** – zubné kliešte
7. **Cotton rolls** – vatové rolky (na izoláciu)

8. **Needles** – ihly
9. **Syringes** – striekačky
10. **X-ray equipment** – röntgenové vybavenie
11. **Aspirators** – odsávače

Rôzne termíny (Miscellaneous Terms)

1. **Sterile condition** – sterilné podmienky
2. **Sterilizing agent** – sterilizačný prostriedok
3. **Disinfecting agent** – dezinfekčný prostriedok
4. **Chemical disinfection** – chemická dezinfekcia
5. **Heat sterilization** – sterilizácia teplom
6. **Steam sterilization** – sterilizácia parou
7. **Cold sterilization** – sterilizácia studeným spôsobom (pomocou chemikálií)
8. **Autoclave tape** – autoklávová páska (na indikáciu, že nástroje boli sterilizované)

Základné termíny (Basic Terms)

1. **Brushing** – čistenie zubov
2. **Flossing** – čistenie zubov niťou
3. **Oral hygiene** – ústna hygiena
4. **Dental care** – starostlivosť o zuby
5. **Preventive care** – preventívna starostlivosť
6. **Toothpaste** – zubná pasta
7. **Toothbrush** – zubná kefka
8. **Dental floss** – zubná niť
9. **Interdental brush** – medzizubná kefka
10. **Mouthwash** – ústna voda
11. **Plaque** – zubný povlak
12. **Tartar** – zubný kameň
13. **Cavities** – zubné kazy
14. **Tooth decay** – zubný kaz
15. **Gingivitis** – zápal ďasien
16. **Periodontal disease** – parodontálne ochorenie
17. **Bad breath** – zápach z úst
18. **Halitosis** – halitóza (zápach z úst)
19. **Fluoride treatment** – fluoridová liečba
20. **Plaque removal** – odstránenie plaku
21. **Dental sealants** – zubné tesnenia
22. **Sensitivity** – citlivosť zubov

Návod na čistenie zubov (Brushing Instructions)

1. **Brush your teeth** – Čistite si zuby
2. **Brush twice a day** – Čistite si zuby dvakrát denne
3. **Use a soft-bristled toothbrush** – Používajte zubnú kefku s mäkkými štetinami

4. **Place the toothbrush at a 45-degree angle** – Umiest'te kefkú pod uhlom 45 stupňov k ďasnám
5. **Gently brush your teeth in circular motions** – Jemne si čistite zuby krúživými pohybmi
6. **Brush the outer, inner, and chewing surfaces** – Čistite vonkajšie, vnútorné a žuvacie plochy
7. **Don't forget your tongue** – Nezabudnite si očistiť jazyk
8. **Spit out the toothpaste** – Vypľujte pastu
9. **Don't rinse immediately after brushing** – Neoplachujte si ústa hneď po čistení (aby sa fluorid z pasty mohol vstrebať)
10. **Replace your toothbrush every 3 months** – Vymieňajte si zubnú kefkú každé 3 mesiace

Návod na čistenie medzi zubami (Flossing Instructions)

1. **Use dental floss** – Používajte zubnú niť
2. **Take a piece of floss about 18 inches long** – Odrhňte asi 45 cm zubnej nite
3. **Wrap the ends of the floss around your fingers** – Otočte konce nite okolo prstov
4. **Gently slide the floss between your teeth** – Jemne zasun'te niť medzi zuby
5. **Curve the floss around each tooth in a C-shape** – Otočte niť okolo každého zuba v tvare písmena C
6. **Move the floss up and down to remove plaque** – Pohybujte niťou hore a dole, aby ste odstránili plak
7. **Use a new section of floss for each tooth** – Používajte nový kúsok nite pre každý zub
8. **Floss at least once a day** – Čistite si zuby niťou aspoň raz denne

Návod na používanie medzizubných kefiiek (Interdental Brushes Instructions)

1. **Use an interdental brush** – Používajte medzizubnú kefkú
2. **Choose the right size for your spaces** – Vyberte správnu veľkosť kefký pre medzery medzi zubami
3. **Insert the brush gently between your teeth** – Jemne vložte kefkú medzi zuby
4. **Move the brush back and forth to clean the space** – Pohybujte kefkou dopredu a dozadu, aby ste vyčistili medzeru
5. **Rinse the brush after use** – Po použití kefkú opláchnite

Prevenia a poradenstvo (Prevention and Advice)

1. **Regular dental check-ups** – Pravidelné zubné prehliadky
2. **Avoid sugary snacks and drinks** – Vyhýbajte sa sladkým pochúťkam a nápojom
3. **Use fluoride toothpaste** – Používajte zubnú pastu s fluoridom
4. **Drink plenty of water** – Pite veľa vody
5. **Eat a balanced diet** – Jedzte vyváženú stravu
6. **Chew sugar-free gum** – Žujte žuvačky bez cukru (pomáhajú stimulovať sliny)
7. **Wear a mouthguard** – Noste chránič zubov (pri športe)
8. **Avoid smoking** – Vyhýbajte sa fajčeniu

9. **Preventative treatments** – Preventívne ošetrenia (ako fluórové aplikácie, zubné tesnenia)
10. **Use a mouthwash for added protection** – Používajte ústnu vodu pre ďalšiu ochranu proti baktériám
11. **Brush your gums gently** – Jemne si čistite ďasná
12. **Don't ignore early signs of gum disease** – Neignorujte prvé príznaky ochorení ďasien (ako je krvácanie ďasien)

Význam preventívnej starostlivosti (Importance of Preventive Care)

1. **Prevent tooth decay** – Predchádzanie zubnému kazu
2. **Prevent gum disease** – Prevencia ochorení ďasien
3. **Maintain fresh breath** – Udržiavanie sviežeho dychu
4. **Improve overall health** – Zlepšenie celkového zdravia (ústna hygiena ovplyvňuje zdravie srdca, cukrovku a iné)
5. **Preserve natural teeth** – Zachovanie prirodzených zubov
6. **Healthy smile** – Zdravý úsmev
7. **Avoid costly dental treatments** – Vyhnutie sa nákladným zubným ošetreniam (ako je zubná náhrada alebo liečba parodontózy)

Ochrana pred ochoreniami (Disease Prevention)

1. **Prevent cavities** – Prevencia zubných kazov
2. **Prevent gingivitis** – Prevencia zápalu ďasien
3. **Prevent periodontitis** – Prevencia parodontitídy (pokročilý zápal ďasien)
4. **Prevent tooth erosion** – Prevencia erózie zubov (strata zubnej skloviny)
5. **Prevent oral cancer** – Prevencia rakoviny ústnej dutiny

Základné výrazy (Basic Terms)

1. **Dental assistant** – zubný asistent
2. **Clinical dental assistant** – klinický zubný asistent
3. **Dental office** – zubná ambulancia
4. **Dental procedure** – zubný zákrok
5. **Chairside assistance** – asistovanie pri ošetrení (pri zubárskom kresle)
6. **Sterilization** – sterilizácia
7. **Disinfection** – dezinfekcia
8. **Dental instruments** – zubné nástroje
9. **Dental materials** – zubné materiály

Asistovanie pri rôznych zubných procedúrach (Assisting with Various Dental Procedures)

1. **Prepare the treatment area** – Pripraviť ošetrovaciu oblasť
2. **Prepare dental instruments** – Pripraviť zubné nástroje
3. **Assist during dental exams** – Asistovať počas zubných vyšetrení
4. **Take dental X-rays** – Urobiť zubný röntgen
5. **Assist with tooth extraction** – Asistovať pri extrakcii zubu
6. **Assist with fillings** – Asistovať pri výplniach
7. **Assist with root canal treatment** – Asistovať pri ošetrovaní koreňových kanálikov
8. **Assist with crowns and bridges** – Asistovať pri korunkách a mostíkoch
9. **Place rubber dam** – Umiestniť gumenú ochrannú záplatu
10. **Place dental materials** – Aplikovať zubné materiály (napr. plomby)
11. **Assist with impressions** – Asistovať pri odtlačkoch zubov
12. **Prepare dental trays** – Pripraviť zubné tácky (pre zákroky)
13. **Sterilize instruments and equipment** – Sterilizovať nástroje a vybavenie
14. **Assist with dental cleanings** – Asistovať pri čistení zubov
15. **Manage patient records** – Spravovať pacientove záznamy

Asistovanie pri príprave pacienta (Assisting with Patient Preparation)

1. **Prepare patient for procedure** – Pripraviť pacienta na zákrok
2. **Seat the patient** – Usadiť pacienta
3. **Position the patient correctly** – Správne umiestniť pacienta (do pohodlnej polohy)
4. **Provide patient comfort** – Poskytnúť pacientovi pohodlie (napr. vankúš, prikrývka)
5. **Place the dental bib** – Umiestniť zubársku plachtu (ochranu na oblečenie)
6. **Provide suction** – Poskytnúť odsávanie (na udržanie sucha počas zákroku)
7. **Give post-treatment instructions** – Poskytnúť pokyny po ošetrovaní (napr. starostlivosť o ústnu hygienu)

Asistovanie pri diagnostike (Assisting with Diagnostics)

1. **Take medical history** – Získať pacientovu zdravotnú anamnézu
2. **Measure vital signs** – Zmerať životné funkcie (napr. tlak, pulz)
3. **Assist with diagnostic tests** – Asistovať pri diagnostických testoch (napr. röntgeny)
4. **Prepare and maintain diagnostic equipment** – Pripraviť a udržiavať diagnostické vybavenie
5. **Ensure patient comfort during X-rays** – Zabezpečiť pohodlie pacienta počas röntgenového vyšetrenia

Asistovanie pri zubných procedúrach (Assisting with Dental Procedures)

1. **Prepare filling materials** – Pripraviť materiály na plomby
2. **Assist with dental scaling** – Asistovať pri zubnom čistení (odstránenie zubného kameňa)
3. **Help with anesthetic administration** – Pomôcť pri podávaní anestézie
4. **Provide suction during procedures** – Poskytnúť odsávanie počas zákrokov
5. **Hand instruments to the dentist** – Podávať nástroje zubárovi
6. **Maintain a clean and dry field** – Udržiavať čisté a suché pracovné pole
7. **Assist with crown and bridge placement** – Asistovať pri nasadzovaní koruniiek a mostíkov

Starostlivosť o pacientov (Patient Care)

1. **Monitor patient's condition** – Sledovať stav pacienta
2. **Provide emotional support** – Poskytnúť emocionálnu podporu pacientovi
3. **Explain procedures to patients** – Vysvetliť pacientovi postupy
4. **Educate patients on oral hygiene** – Vzdelávať pacientov o ústnej hygiene
5. **Provide aftercare instructions** – Poskytnúť pokyny na starostlivosť po zákroku
6. **Help with patient concerns** – Pomôcť s obavami pacienta
7. **Assist patients in seating/standing** – Pomôcť pacientovi pri sadaní/stávaní

Administratívne úlohy (Administrative Duties)

1. **Schedule appointments** – Plánovať termíny
2. **Update patient records** – Aktualizovať pacientove záznamy
3. **Process patient payments** – Spracovať platby pacientov
4. **Maintain inventory of supplies** – Udržiavať zásoby materiálov
5. **Order dental supplies** – Objednávať zubné materiály
6. **Answer phone calls** – Odpovedať na telefónne hovory
7. **Maintain dental office cleanliness** – Udržiavať čistotu v zubnej ambulancii

Bezpečnosť a kontrola infekcií (Safety and Infection Control)

1. **Follow infection control protocols** – Dodržiavať protokoly kontroly infekcií
2. **Dispose of sharps safely** – Bezpečne likvidovať ostré predmety
3. **Ensure proper sterilization** – Zabezpečiť správnu sterilizáciu nástrojov
4. **Wear personal protective equipment (PPE)** – Nosiť osobné ochranné prostriedky
5. **Clean and disinfect surfaces** – Čistiť a dezinfikovať povrchy
6. **Proper waste disposal** – Správna likvidácia odpadu (biologický, infekčný, atď.)

Ďalšie asistentské úlohy (Other Assistant Duties)

1. **Assist with sedation procedures** – Asistovať pri procedúrach s sedatívami
2. **Assist with oral surgery** – Asistovať pri ústnej chirurgii

3. **Take blood pressure readings** – Zmerať krvný tlak
4. **Assist with patient repositioning** – Asistovať pri zmene polohy pacienta
5. **Track patient progress** – Sledovať pokrok pacienta po ošetrení

Assistancie

Asistencia pri komplexnom vyšetrení pacienta- Assistance during a comprehensive patient examination

Asistencia pri ošetrení zubného kazu a zhotovení výplne- Assistance during the treatment of dental caries and the placement of a filling

Rozdelenie výplnkových hmôt podľa indikácie frontálne a laterálne úseky- Classification of filling materials according to indication for anterior and posterior sections

Asistencia pri ošetrení dočasnou výplňou- Assistance during the placement of a temporary filling

Asistencia pri ošetrení amalgámom- Assistance during the treatment with amalgam

Asistencia pri ošetrení skloionomérnym cementom- Assistance during the treatment with glass ionomer cement

Asistencia pri ošetrení kompozitným materiálom- Assistance during the treatment with composite material

Asistencia pri pečatení- Assistance during sealing procedures

Asistencia pri endodontickom ošetrení- Assistance during endodontic treatment

Asistencia pri extrakcii podľa druhu- Assistance during extraction, according to the type

Asistencia pri ošetrení trvalým výplnkovým materiálom- Assistance during the treatment with permanent filling material

Asistencia pri ošetrení pacienta s úrazom zubov- Assistance during the treatment of a patient with dental trauma

Asistencia pri ošetrení priamym a nepriamym prekrytím zubnej drene- Assistance during direct and indirect pulp capping

Asistencia pri akútnom a plánovanom endodontickom ošetrení- Assistance during acute and planned endodontic treatment

Asistencia pri zhotovovaní odtlačkov- Assistance during the taking of impressions

Asistencia pri extrakcii podľa druhu- Assistance during extraction, according to the type

Asistencia pri chirurgickej extrakcii zuba- Assistance during surgical tooth extraction

Asistencia pri resekcii koreňového hrotu- Assistance during apicoectomy (root apex resection)

Asistencia pri chirurgickej extrakcii radixu relictá- Assistance during the surgical extraction of a retained root

Asistencia pri ošetrovaní pacienta s ochorením mäkkých tkanív- Assistance during the treatment of a patient with soft tissue diseases

Asistencia pri odbere biologického materiálu podľa požiadaviek ambulancie zubného lekárstva- Assistance during the collection of biological material according to the requirements of the dental clinic

Príklad konverzácie medzi zubným asistentom a pacientom v zubnej ambulancii:

Dental Assistant:

"Good morning, Mr. Smith! How are you feeling today?"

Patient:

"Good morning! I'm a little nervous, to be honest."

Dental Assistant:

"That's completely normal. We'll make sure you're comfortable throughout the procedure. Let me help you get settled in the chair."

(Assists the patient in sitting down and adjusting the chair)

Dental Assistant:

"Now, let me place this bib on you to protect your clothes. Is that okay?"

Patient:

"Yes, that's fine."

Dental Assistant:

"Great! I'm just going to check your medical history briefly before the doctor arrives. Do you have any allergies or have you had any recent health changes?"

Patient:

"No allergies, and no changes. Everything is the same."

Dental Assistant:

"Perfect, thank you. I'm going to take an X-ray now to help the dentist see your teeth clearly. I'll put this lead apron on you to keep you safe. Just relax, it'll only take a minute."

Patient:

"Okay, I'm ready."

(Takes the X-ray)

Dental Assistant:

"That was quick! Now, I'll make sure everything is ready for your treatment. You may feel a little pressure or vibration when the dentist starts, but it shouldn't be painful. Do you have any questions about the treatment today?"

Patient:

"Not really, I'm just worried about the pain."

Dental Assistant:

"I understand. If you feel any discomfort during the procedure, just raise your hand, and we can adjust the treatment or give you more anesthetic. The dentist will be here shortly, and we'll take good care of you."

Patient:

"Thank you, I appreciate it."

Dental Assistant:

"You're welcome! Just relax and take a deep breath. Everything will be fine."

Podporné videá:

<https://www.youtube.com/watch?v=imO2q4q4pBM>

<https://www.youtube.com/watch?v=eRPBSy9FJE4>

<https://www.youtube.com/watch?v=8gSJzQxXucA>

VOCABULARY

Odbor Masér/Masérka - 5370 M

Základné termíny (Basic Terms)

1. **Massage** – masáž
2. **Massage therapist** – masér/masérka
3. **Client/patient** – klient/pacient
4. **Massage table** – masážny stôl
5. **Massage chair** – masážne kreslo
6. **Massage oil** – masážny olej
7. **Massage lotion** – masážny krém
8. **Massage gel** – masážny gél
9. **Aromatherapy oils** – aromaterapeutické oleje
10. **Hot stones** – horúce kamene
11. **Towels** – uteráky
12. **Blanket** – prikrývka
13. **Pillow** – vankúš
14. **Bolster** – oporný vankúš (používaný na podporu tela)
15. **Massage gloves** – masážne rukavice
16. **Linen** – bielizeň (napr. posteľná bielizeň pre masážny stôl)

Typy masáže (Types of Massage)

1. **Swedish massage** – švédská masáž
2. **Deep tissue massage** – hĺbková masáž
3. **Shiatsu** – šiat-su (japonská masáž)
4. **Hot stone massage** – masáž horúcimi kameňmi
5. **Aromatherapy massage** – aromaterapeutická masáž
6. **Sports massage** – športová masáž
7. **Trigger point massage** – masáž triggerových bodov
8. **Reflexology** – reflexná masáž
9. **Lymphatic drainage massage** – lymfodrenážna masáž
10. **Thai massage** – thajská masáž
11. **Cupping therapy** – terapia baňkami
12. **Prenatal massage** – tehotenská masáž
13. **Classical massage**

Masážne techniky (Massage Techniques)

1. **Effleurage** – hladenie
2. **Petrissage** – hnetenie
3. **Tapotement** – poklepávanie
4. **Friction** – trenie

5. **Vibration** – vibrácia
6. **Kneading** – miesenie
7. **Rubbing** – trenie (krúživé pohyby)
8. **Compression** – stláčanie
9. **Pinch** – štípanie
10. **Draining** – odvodňovanie (zvyčajne pri lymfatickej masáži)

Nástroje a pomôcky pri masáži (Tools and Equipment)

1. **Massage stones** – masážne kamene
2. **Massage roller** – masážny valec
3. **Massage sticks** – masážne paličky
4. **Cupping set** – súprava na baňkovanie
5. **Massage ball** – masážna guľa
6. **Massage stick** – masážna palička
7. **Foam roller** – penový valec (na uvoľnenie svalov)
8. **Electric massager** – elektrický masér
9. **Massage gun** – masážna pištoľ
10. **Foot bath** – kúpeľ na nohy (pre relaxáciu)
11. **Heating pad** – vyhrievacia podložka
12. **Cold pack** – studený obklad
13. **Massage oil warmer** – ohrievač masážneho oleja

Termíny týkajúce sa svalov a pohybového aparátu (Muscle and Skeletal Terms)

1. **Muscle tension** – svalové napätie
2. **Muscle knots** – svalové uzlíky
3. **Trigger points** – spúšťacie body
4. **Knot release** – uvoľnenie uzlíkov
5. **Flexibility** – flexibilita
6. **Range of motion** – rozsah pohybu
7. **Joint mobility** – pohyblivosť kĺbov
8. **Soreness** – bolesť (zvyčajne po masáži)
9. **Stiffness** – stuhnutosť
10. **Tension relief** – úľava od napätia

Terapeutické účinky masáže (Therapeutic Effects of Massage)

1. **Pain relief** – úľava od bolesti
2. **Muscle relaxation** – relaxácia svalov
3. **Stress relief** – znižovanie stresu
4. **Increased circulation** – zvýšený krvný obeh
5. **Improved posture** – zlepšenie držania tela
6. **Detoxification** – detoxikácia

7. **Lymphatic drainage** – lymfatické odvodnenie
8. **Reduced inflammation** – zníženie zápalu
9. **Improved flexibility** – zlepšenie flexibility
10. **Promotes relaxation** – podporuje relaxáciu

Bezpečnosť a starostlivosť (Safety and Care)

1. **Consultation** – konzultácia (pred masážou)
2. **Health assessment** – hodnotenie zdravia
3. **Contraindications** – kontraindikácie (stav, pri ktorých sa masáž neodporúča)
4. **Aftercare** – starostlivosť po masáži
5. **Hydration** – hydratácia (odporúčanie piť vodu po masáži)
6. **Client comfort** – pohodlie klienta
7. **Pressure control** – kontrola tlaku
8. **Massage duration** – trvanie masáže
9. **Client feedback** – spätná väzba od klienta

Balneoterapia (Balneotherapy)

1. **Balneotherapy** – balneoterapia
2. **Mineral water** – minerálna voda
3. **Hot springs** – horúce pramene
4. **Mud therapy** – liečba bahnom
5. **Hydrotherapy** – hydroterapia
6. **Thermal baths** – termálne kúpele
7. **Soaking** – namáčanie
8. **Therapeutic baths** – terapeutické kúpele
9. **Balneological treatment** – balneologická liečba
10. **Bathing pool** – kúpeľný bazén
11. **Hydro-massage** – hydro-masáž
12. **Fango therapy** – fango terapia (liečba termálnym bahnom)
13. **Mud pack** – bahenný obklad
14. **Water therapy** – vodná terapia
15. **Aquatic therapy** – vodná terapia (fyzioterapeutická liečba vo vode)
16. **Alkaline water** – alkalická voda
17. **Thermal springs** – termálne pramene
18. **Saltwater baths** – slanovodné kúpele
19. **Balneological clinic** – balneologická klinika

Fyzioterapia (Physiotherapy)

1. **Physiotherapy** – fyzioterapia
2. **Physical therapy** – fyzická terapia
3. **Rehabilitation** – rehabilitácia
4. **Therapeutic exercises** – terapeutické cvičenia
5. **Musculoskeletal therapy** – muskuloskeletálna terapia

6. **Manual therapy** – manuálna terapia
7. **Posture correction** – náprava držania tela
8. **Stretching exercises** – cvičenia na natiahnutie
9. **Strengthening exercises** – cvičenia na posilnenie
10. **Range of motion** – rozsah pohybu
11. **Mobility training** – tréning pohyblivosti
12. **Balance training** – tréning rovnováhy
13. **Rehabilitation program** – rehabilitačný program
14. **Therapeutic modalities** – terapeutické modalities (napr. elektroterapia, ultrazvuková terapia)
15. **Heat therapy** – teploterapia
16. **Cold therapy** – studená terapia
17. **Massage therapy** – masážna terapia
18. **Post-surgery rehabilitation** – rehabilitácia po operácii
19. **Sports physiotherapy** – športová fyzioterapia
20. **Neurological physiotherapy** – neurologická fyzioterapia

Termoterapia (Thermotherapy)

1. **Thermotherapy** – termoterapia (liečba teplom)
2. **Heat therapy** – teploterapia
3. **Cold therapy** – studená terapia
4. **Heat packs** – tepelné obklady
5. **Cold packs** – studené obklady
6. **Hot compress** – horúci obklad
7. **Cold compress** – studený obklad
8. **Infrared therapy** – infračervená terapia
9. **Paraffin wax therapy** – terapia parafínom
10. **Heating pad** – vyhrievacia podložka
11. **Ice pack** – ľadový obklad
12. **Sauna** – sauna
13. **Steam bath** – parný kúpeľ
14. **Hot stone therapy** – masáž horúcimi kameňmi
15. **Cryotherapy** – kryoterapia (liečba chladom)
16. **Thermal blanket** – termálna prikrývka
17. **Thermal gel pack** – termálny gélový obklad
18. **Sauna therapy** – sauna terapia
19. **Heat treatment** – liečba teplom
20. **Cold treatment** – liečba chladom

Spoločné termíny (Common Terms)

1. **Pain relief** – úľava od bolesti
2. **Inflammation** – zápal
3. **Relaxation** – relaxácia
4. **Circulation** – krvný obeh

5. **Tension relief** – úľava od napätia
6. **Joint stiffness** – stuhnutosť kĺbov
7. **Muscle relaxation** – relaxácia svalov
8. **Rehabilitation exercises** – rehabilitačné cvičenia
9. **Recovery** – zotavenie
10. **Physical wellness** – fyzické zdravie
11. **Chronic pain** – chronická bolesť
12. **Stress relief** – úľava od stresu
13. **Comfort** – pohodlie
14. **Therapeutic treatment** – terapeutická liečba

Hydroterapia - Základné termíny (Basic Terms)

1. **Hydrotherapy** – hydroterapia (liečba vodou)
2. **Water therapy** – vodná terapia
3. **Aquatic therapy** – akvatická terapia (terapia vo vode)
4. **Thermal water** – termálna voda
5. **Hot water bath** – horúci vodný kúpeľ
6. **Cold water bath** – studený vodný kúpeľ
7. **Steam bath** – parný kúpeľ
8. **Sauna** – sauna
9. **Jacuzzi** – vírivka
10. **Hot tub** – horúca vaňa
11. **Whirlpool bath** – vírivý kúpeľ
12. **Hydro-massage** – hydro-masáž
13. **Water immersion** – ponorenie do vody
14. **Hydrostatic pressure** – hydrostatický tlak
15. **Hydration therapy** – hydratácia (terapia na udržanie správnej hladiny vody v tele)

Typy hydroterapie (Types of Hydrotherapy)

1. **Balneotherapy** – balneoterapia
2. **Contrast hydrotherapy** – kontrastná hydroterapia (striedanie studenej a teplej vody)
3. **Aquatic exercise** – cvičenie vo vode
4. **Cold compress** – studený obklad
5. **Heat compress** – teplý obklad
6. **Hydrotherapy pool** – bazén na hydroterapiu
7. **Hydrotherapy bath** – kúpeľ v hydroterapii
8. **Aqua jogging** – behanie vo vode
9. **Aqua aerobics** – vodná aerobik
10. **Water massage** – vodná masáž

Hydroterapeutické prístroje a pomôcky (Hydrotherapy Equipment and Tools)

1. **Whirlpool** – vírivka
2. **Water jets** – vodné trysky
3. **Hydrotherapy pool** – bazén na hydroterapiu
4. **Treadmill pool** – bazén s bežeckým pásom
5. **Aqua treadmill** – vodný bežecký pás
6. **Hydrotherapy mat** – podložka na hydroterapiu
7. **Aquatic chair** – vodný stolička
8. **Cold packs** – studené obklady
9. **Hot packs** – teplé obklady
10. **Shower jets** – sprchové trysky
11. **Steam room** – parná miestnosť
12. **Aqua bath** – vodný kúpeľ
13. **Cryotherapy bath** – kryoterapeutický kúpeľ (terapia ľadovou vodou)

Účinky hydroterapie (Effects of Hydrotherapy)

1. **Pain relief** – úľava od bolesti
2. **Muscle relaxation** – relaxácia svalov
3. **Circulation improvement** – zlepšenie krvného obehu
4. **Stress reduction** – zníženie stresu
5. **Muscle recovery** – zotavenie svalov
6. **Joint mobility** – pohyblivosť kĺbov
7. **Increased flexibility** – zvýšená flexibilita
8. **Detoxification** – detoxikácia
9. **Anti-inflammatory effects** – protizápalové účinky
10. **Increased blood flow** – zvýšený prietok krvi
11. **Wound healing** – hojenie rán
12. **Post-surgery recovery** – rehabilitácia po operácii

Hydroterapeutické procedúry (Hydrotherapy Procedures)

1. **Water immersion therapy** – terapia ponorením do vody
2. **Hydrotherapy treatment** – liečba hydroterapiou
3. **Cold water treatment** – liečba studenou vodou
4. **Hot water treatment** – liečba horúcou vodou
5. **Steam inhalation** – inhalácia pary
6. **Whirlpool therapy** – terapia vo vírivke
7. **Cold compress application** – aplikácia studených obkladov
8. **Contrast bath therapy** – terapia kontrastnými kúpeľmi
9. **Hydrotherapy massage** – vodná masáž
10. **Aquatic rehabilitation** – rehabilitácia vo vode

Výhody hydroterapie (Benefits of Hydrotherapy)

1. **Pain management** – manažment bolesti
2. **Relaxation** – relaxácia
3. **Joint support** – podpora kĺbov
4. **Improved mobility** – zlepšená pohyblivosť
5. **Stress relief** – úľava od stresu
6. **Rehabilitation** – rehabilitácia
7. **Improved posture** – zlepšenie držania tela
8. **Physical conditioning** – fyzická kondícia
9. **Post-operative care** – pooperačná starostlivosť
10. **Recovery from injury** – zotavenie po zranení

Bezpečnostné opatrenia a kontraindikácie (Safety Precautions and Contraindications)

1. **Contraindications** – kontraindikácie (prípady, kedy je hydroterapia nevhodná)
2. **Precautions** – opatrnosti
3. **Supervision required** – vyžaduje dohľad
4. **Avoid immersion after surgery** – vyhnúť sa ponoreniu po operácii
5. **Temperature regulation** – regulácia teploty
6. **Allergy to water** – alergia na vodu (zriedkavé)
7. **Fainting risk** – riziko mdloby
8. **Dehydration risk** – riziko dehydratácie

Kúpele a miestnosti (Baths and Rooms)

1. **Hot tub** – horúca vaňa
2. **Steam room** – parná miestnosť
3. **Hydrotherapy pool** – bazén na hydroterapiu
4. **Ice bath** – ľadový kúpeľ
5. **Sauna** – sauna
6. **Cold plunge pool** – studený bazén na ponorenie
7. **Whirlpool bath** – vírivý kúpeľ

Základné termíny (Basic Terms)

1. **Phototherapy** – fototerapia (liečba svetlom)
2. **Light therapy** – svetelná terapia
3. **Ultraviolet light (UV light)** – ultrafialové svetlo (UV svetlo)
4. **Blue light therapy** – terapia modrým svetlom
5. **Infrared light therapy** – terapia infračerveným svetlom
6. **Visible light** – viditeľné svetlo
7. **Artificial light** – umelé svetlo
8. **Sunlight exposure** – vystavenie slnečnému svetlu

9. **Light source** – svetelný zdroj
10. **Light spectrum** – svetelné spektrum
11. **Wavelength** – vlnová dĺžka
12. **Light dose** – dávka svetla
13. **Phototherapy treatment** – liečba fototerapiou
14. **Chromotherapy** – chromoterapia (liečba farbami a svetlom)

Typy fototerapie (Types of Phototherapy)

1. **UVB therapy** – UVB terapia (ultrafialové svetlo typu B)
2. **Narrowband UVB** – úzko pásmové UVB svetlo
3. **Broadband UVB** – širokopásmové UVB svetlo
4. **LED light therapy** – LED terapia (liečba svetlom pomocou LED diód)
5. **Laser light therapy** – laserová terapia
6. **Red light therapy** – červená svetelná terapia
7. **Near-infrared therapy** – terapia blízkym infračerveným svetlom
8. **Photodynamic therapy (PDT)** – fotodynamická terapia (kombinácia svetla a liečiv)
9. **Bright light therapy** – terapia jasným svetlom

Fototerapeutické prístroje a technológie (Phototherapy Equipment and Technologies)

1. **Light box** – svetelná skrinka (používaná na svetelnú terapiu)
2. **UV light lamp** – UV svetelná lampa
3. **Laser device** – laserové zariadenie
4. **LED panel** – LED panel (používaný na svetelnú terapiu)
5. **Infrared light device** – infračervené svetelné zariadenie
6. **Phototherapy bed** – lôžko na fototerapiu
7. **Phototherapy goggles** – ochranné okuliare na fototerapiu
8. **Therapeutic light bulb** – terapeutická svetelná žiarovka

Účinky fototerapie (Effects of Phototherapy)

1. **Skin healing** – hojenie pokožky
2. **Vitamin D production** – tvorba vitamínu D
3. **Psoriasis treatment** – liečba psoriázy
4. **Jaundice treatment** – liečba žltacky (najmä u novorodencov)
5. **Mood improvement** – zlepšenie nálady
6. **Seasonal affective disorder (SAD) treatment** – liečba sezónnej afektívnej poruchy
7. **Acne treatment** – liečba akné
8. **Anti-aging** – proti starnutiu (zlepšenie vzhľadu pokožky)
9. **Wound healing** – hojenie rán
10. **Pain relief** – zmiernenie bolesti
11. **Inflammation reduction** – zníženie zápalu
12. **Collagen production** – tvorba kolagénu

13. **Improved circulation** – zlepšený krvný obeh
14. **Reduction of dark spots** – zníženie tmavých škvŕn (kožných)
15. **Healing of scars** – hojenie jaziev

Fototerapeutické indikácie (Indications for Phototherapy)

1. **Psoriasis** – psoriáza
2. **Eczema** – ekzém
3. **Vitiligo** – vitiligo
4. **Jaundice** – žltáčka
5. **Seasonal Affective Disorder (SAD)** – sezónna afektívna porucha
6. **Acne vulgaris** – akné vulgaris
7. **Sunburn** – spálenie od slnka
8. **Wrinkle treatment** – liečba vrások
9. **Musculoskeletal pain** – muskuloskeletálna bolesť
10. **Chronic wounds** – chronické rany
11. **Depression** – depresia
12. **Insomnia** – nespavosť
13. **Sleep disorders** – poruchy spánku

Bezpečnosť a vedľajšie účinky (Safety and Side Effects)

1. **Side effects** – vedľajšie účinky
2. **Skin irritation** – podráždenie pokožky
3. **Sunburn** – spálenie pokožky
4. **Eye damage** – poškodenie očí (pri nesprávnej ochrane)
5. **Skin aging** – predčasné starnutie pokožky
6. **Hyperpigmentation** – hyperpigmentácia (zvýšená pigmentácia pokožky)
7. **Skin sensitivity** – citlivosť pokožky
8. **Overexposure** – nadmerná expozícia svetlu
9. **UV radiation exposure** – expozícia UV žiareniu
10. **Burns** – popáleniny

Fototerapeutické aplikácie (Phototherapy Applications)

1. **Light exposure** – vystavenie svetlu
2. **UV therapy** – UV terapia
3. **Bright light exposure** – vystavenie jasnému svetlu
4. **Full-spectrum light** – svetlo s plným spektrom
5. **Infrared light exposure** – expozícia infračerveným svetlom
6. **Laser treatment** – laserová liečba
7. **LED therapy** – LED terapia
8. **Targeted light treatment** – cieleňá svetelná liečba
9. **Light stimulation** – svetelná stimulácia
10. **Therapeutic light exposure** – terapeutická svetelná expozícia

Fototerapeutické terapie (Phototherapy Therapies)

1. **UVB phototherapy** – UVB fototerapia
2. **Narrowband UVB** – úzko pásmová UVB fototerapia
3. **Broadband UVB** – širokopásmová UVB fototerapia
4. **PUVA therapy** – PUVA fototerapia (psoralén + UV svetlo)
5. **Red light therapy** – červená svetelná terapia
6. **Blue light therapy** – modrá svetelná terapia
7. **Near-infrared therapy** – terapia blízkym infračerveným svetlom
8. **Light-based acne therapy** – svetelná liečba akné

Príklad konverzácie medzi masérom a klientom v angličtine

Massage Therapist:

Hello! How are you feeling today?

Client:

Hi! I'm doing okay, but I've been feeling some tension in my shoulders and lower back lately.

Massage Therapist:

I see. Tension in the shoulders and lower back is quite common. Have you had any injuries or issues with those areas before?

Client:

Not really, just a lot of stress from work. I spend a lot of time sitting at a desk.

Massage Therapist:

Got it. Sitting for long periods can definitely contribute to tightness in those areas. Let's focus on your shoulders, neck, and lower back today. How does that sound?

Client:

That sounds perfect. I've also been feeling a bit of tightness in my legs, especially after exercising.

Massage Therapist:

I can definitely help with that too. I'll work on your legs as well, but we'll focus on relieving the tension in the main areas first. Is there a specific pressure you prefer?

Client:

I usually prefer medium pressure, but I can handle a bit more if it helps with the tension.

Massage Therapist:

Understood. I'll adjust the pressure based on how you're feeling during the session. Please let me know if it gets too uncomfortable at any point.

Client:

Thank you, I will.

Massage Therapist:

Great. Let's get you comfortable on the table. I'll cover you with the sheet, and we'll start with some gentle strokes to help you relax.

Client:

Sounds good. I'm ready.



During the massage session:

Massage Therapist:

How does the pressure feel now? Is it comfortable?

Client:

It feels good, a bit more pressure on the shoulders, please.

Massage Therapist:

No problem, I'll adjust that. Let me know if you need anything else.

At the end of the session:

Massage Therapist:

Alright, we're finished. How are you feeling now?

Client:

I feel much better! My shoulders and back are definitely less tense.

Massage Therapist:

I'm glad to hear that! Make sure to drink plenty of water to help flush out any toxins that may have been released during the massage. You might feel a little sore tomorrow, but it should pass.

Client:

Thanks for the advice. I'll be sure to stay hydrated. I'll definitely book another session soon.

Massage Therapist:

You're welcome! I look forward to seeing you again. Have a great day!

Client:

Thanks, you too!

Podporné videá

https://www.youtube.com/watch?v=S_4EHxUBITE

<https://www.youtube.com/watch?v=F2rQnGEUzLI>