

# naššpital



# 25 | DECEMBER 2021

INTERNO GLASILO SPLOŠNE BOLNIŠNICE SLOVENJ GRADEC



**4**

**Predstavitev  
novega nadzornega  
sveta**

**5**

**Nov angiograf  
v SB SG**

**22**

**Obraz bolnišnice  
Irena Piltaver  
Vajdec, dr. med.**



5

### Nov angiograf v SB SG



12

### Notranje presoje arhivov v SG SB

### Izpopolnjevalni tečaj



8



22

### Donacije naši bolnišnici

### Irena Piltaver Vajdec, dr. med.



35

Uvodne besede .....	3	Evropski teden preprečevanja raka na materničnem vratu .....	20
Predstavitve novega Sveta zavoda SB SG .....	4	Spolnost v zrelih letih .....	21
Cepjenje proti covidu-19 v SB SG .....	6	Zaslužna članica in častni član Zdravniške zbornice Slovenije .....	26
Ob svetovnem dnevu varnosti pacientov 2021 .....	10	Naša okrepevalnica .....	27
Nagovor ginekologov ob svetovnem dnevu varnosti pacientov .....	11	Koroški modri torki .....	28
Rehabilitacija za paciente s srčnim infarktom .....	12	Projekt Center za družine Andeški hram .....	29
Služba za preprečevanje bolnišničnih okužb (SPOBO) .....	13	Prihodi, odhodi, upokojitve .....	30
Ob svetovnem dnevu ledvic 2021 .....	14	Družini prijazna organizacija .....	33
Teden možganov 2021 .....	15	Slovenska olimpijska bakla v Slovenj Gradcu .....	33
5. maj - mednarodni dan babic .....	17	Praznični oktober v bolnišnični šoli .....	34
Tečaj Winfocus WBE .....	18	12. maj - Mednarodni dan medicinskih sester 2021 .....	33
Bolezni ven .....	19	16. olimpijada slepih in slabovidnih .....	38
Noč knjige v naši bolnišnici .....	19	Potička za zaposlene .....	40

# Spoštovani sodelavke in sodelavci!



JANEZ LAVRE,  
dr. med.,  
direktor

**S**poštovane sodelavke in cenjeni sodelavci, dovolite, da vam tudi v teh res posebnih časih ob iztekajočem se letu izrečem vso pohvalo in zahvalo za ves trud in požrtvovalnost, za vestno in strokovno delo. Vse to je potrebno pri vsakem od nas, da zmoremo napore, ki jih trenutni čas zahteva od nas. Prepričan sem, da bodo sodobna strokovna spoznanja in zdrav, solidaren razum vsakega od nas kmalu prinesli umiritev epidemije in se bomo lahko posvetili številnim ostalim izzivom. Težave naših pacientov, ki se s komponento časa le še stopnjujejo, bodo od nas zahtevale veliko tudi v prihodnjih mesecih.

Vem, da bomo zmogli! Še vedno smo. V prihajajočih prazničnih dneh vam želim vse lepo, miru in sreče med svojimi najdražjimi. Vsem, ki boste na deloviščih, pa mirne delovnike.

V letu, ki se izteka, smo kljub posebnemu času naredili veliko za strokovni razvoj, oskrbo pacientov in boljše pogoje dela. Lahko smo ponosni na vse to! Rezultati so vidni in bodo krepko zapisani v zgodovino naše bolnišnice.

Želim, da s takšno vnemo in entuziazmom nadaljujemo tudi v naslednjem letu, saj zmoremo in si želimo – za naše paciente in za nas same.

Sreče in zdravja v letu 2022 vam želim.



DR. NATALIJA KRAJNC,  
dr. med.,  
strokovna direktorica

**K**ljub temu da je minilo že več kot leto od razglasitve epidemije covid-19, nam ta še vedno kroji življenje. V tem času smo se naučili marsičesa. Tega, da znamo stopiti skupaj in si pomagati v časih, ki si jih prej niti zamisliti nismo mogli. Tega, da smo se ob vsem doživetem spet zamislili nad tem, kaj so osnovne vrednote v življenju. Tega, da smo ponovno doumeli, da se moramo slišati in večkrat prisluhniti drug drugemu. Tega, da nas narava vselej potolaži in da smo z njo tesno povezani. Tega, da smo lahko srečni ob čisto preprostih stvareh. Tega, da je lepo, če se imamo preprosto radi.

Želim si, da bi našo predanost ljudem, in še zlasti bolnim, drugi spoštovali tudi takrat, ko ne gre »le« za skrajnosti v boju za življenje, pač pa tudi, ko se trudimo krepiti zdravje, preprečevati bolezen in lajšati njene zaplete. Želim si dostojnih razmer za naše delo, saj to pomeni tudi zadovoljstvo vseh tistih, ki nam zaupajo.

Zato vam tudi jaz želim, da ostanete optimistični in da svojo pozitivno energijo delite s svojimi bližnjimi in pri tem nikar ne pozabite misliti tudi nase.

Imejte se radi!

# Predstavitev novega Sveta zavoda SB SG

Z letošnjim letom je bil v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec potrjen nov nadzorni svet. V nadaljevanju vam predstavljamo njegove člane.

## *Borut Zorman, predstavnik ustanovitelja, predsednik sveta zavoda*



Rojen leta 1965, po poklicu diplomirani organizator – menedžer. Zaposlen v podjetju Grammer Automotive Slovenija, d. o. o., kot vodja kadrovske službe. Ima 33 let delovne dobe, pridobljene v gospodarstvu – v avtomobilski industriji (JC-NTU, Grammer Automotive Slovenija, d. o. o., Magna). Od rojstva živi v Mislinjski dolini, od tega 51 let v Slovenj Gradcu.

V svoji mladosti se je 15 let aktivno ukvarjal z igranjem rokometu v Rokometnem klubu Slovenj Gradec. Dva mandata je bil sodnik porotnik na celjskem delovnem sodišču ter član Komisije za plačno politiko pri Združenju delodajalcev Slovenije.

## *Miran Jeromel, predstavnik zaposlenih, podpredsednik sveta zavoda*



Rojen v Slovenj Gradcu, zdravnik, specialist radiologije, z doktoratom znanosti Univerze v Ljubljani, predstojnik Oddelka za diagnostično in intervencijsko radiologijo in predsednik Komisije za raziskovalno dejavnost v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec, docent na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani.

## *Dušanka Močnik, predstavnica ZZZS*



V Svetu zavoda Splošne bolnišnice Slovenj Gradec je imenovana kot predstavnica uporabnikov, tj. zavarovancev. Po poklicu je diplomirana ekonomistka, zaposlena kot vodja Finančne službe na Zavodu za zdravstveno zavarovanje v Območni enoti Ravne na Koroškem.

## *Sebastjan Slemenik, predstavnik ustanovitelja*



Rojen 8. 6. 1975 v Novem mestu. Po izobrazbi je univerzitetni diplomirani ekonomist. Že več kot 20 let dela v bančništvu. Trenutno je zaposlen v Hranilnici Lon, d. d., Kranj kot skrbnik poslovnih subjektov. Je poročen in oče dveh otrok. Rad hodi v hribe in kolesari.

## *Niko R. Kolar, predstavnik MO SG*



Rojen 6. 12. 1945 v Slovenj Gradcu. Otroštvo preživel na Prevaljah. Kovinarska poklicna šola v Mariboru (1963), absolviriral VŠSD v Ljubljani (1968). Leta 1970 se je preselil v Slovenj Gradec.

Služboval je v Umetnostnem paviljonu Slovenj Gradec (1971–1974), opravljal tajniška dela v slovenjgraški občinski kulturni skupnosti (1974–1984), bil

direktor Koroškega radia (1984–1988), v obdobju 1988–2010 je imel v Slovenj Gradcu prodajno Galerijo in založbo N Kolar. Kot upokojenec je aktiven družbenopolitični, kulturni in športni delavec.

Ukvarja se s publicistiko in knjižnim založništvom (stalni sodelavec koroških Odsevanj, sourednik Slovenjgraške knjige, avtor biografske knjige Vsakdanje komunikacije). V preteklosti je bil prvi predsednik Občinskega sveta Mestne občine Slovenj Gradec (1994–1998), pozneje podžupan in nadomestni župan MO Slovenj Gradec (2011/12). Več mandatov občinski svetnik. V času 2013–2017 predsedujoči v Svetu javnega zavoda Splošne bolnišnice Slovenj Gradec. Za svoje preteklo uspešno delo je prejel Bernekerjevo nagrado (1985), nagrado MO SG (2007) in več drugih priznanj.

*Mira Kotnik, predstavnica ustanovitelja*

Rojena 3. 2. 1960, po poklicu ekonomistka. Do leta 1992 je bila zaposlena v Železarni Jesenice in kasneje na Lesni Slovenj Gradec. Leta 1992 se je podala na samostojno podjetniško pot – dejavnost računovodstva. Leta 2006 je ustanovila podjetje Kontesa računovodstvo in svetovanje, d. o. o., katerega lastnica in direktorica je še danes

in ki je član franšizne skupine Simič & partnerji, d. o. o. Ima tudi davčno licenco, tako da se poleg računovodstva ukvarja tudi z davčnim svetovanjem. Je članica Davčnosvetovalne zbornice Slovenije in predsednica sekcije računovodskih servisov Koroške. V tem mandatu je tudi članica Nadzornega odbora Mestne občine Slovenj Gradec.

S partnerjem živi na Legnu. Hčerka in partnerjeva sinova so že odrasli in imajo svoje družine, njiju pa razveseljujejo vnuki in vnukinji.

V Svetu zavoda je še predstavnik ustanovitelja, dr. Štefan Šumah.

*Aljoša Kraševac, predstavnica zaposlenih*

Aljoša Kraševac, rojena v Postojni, prihaja iz Notranjske. Od leta 1995 živi na Koroškem. Po poklicu je diplomirana medicinska sestra, zaposlena v Centralnem operacijskem bloku SB SG kot operacijska medicinska sestra, zadnjih 15 let tudi kot Glavna MS COB-a. Ima 2 otroke, rada planinari.

*Olga Gruden, predstavnica ustanovitelja*

Gruden Olga prihaja z Raven na Koroškem. Po izobrazbi je magistrica managementa, zaposlena sem v Novartis v globalnem centru FRA na delovnem mestu specialist Product Cost Accounting. Članica sveta zavoda v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec je od leta 2020.

**Avtorja besedila: DR. MIRAN JEROMEL, dr. med., HELENA SLEMENIK, spec.**

# Nov angiograf v SB SG

## Splošna bolnišnica Slovenj Gradec z novim, najsodobnejšim in edinim tovrstnim angiografom v jugovzhodni Evropi

Celotna naložba, ki smo jo uradno odprli junija, je vredna dva milijona evrov. »**Slovenjgraška bolnišnica je bila vedno vodilna, vedno je kazala smer,**« je ob predaji angiografa svojemu namenu dejala državna sekretarka na Ministrstvu za zdravje Alenka Forte.

Kljub popolnoma iztrošenemu rentgenskemu aparatu za intervencijsko radiologijo smo do sedaj uspešno zdravili številne bolezni ožilja (zapore in zožitve arterij). Izvajali smo tudi minimalno invazivne posege pri boleznih hrbtenice (zdravljenje hernij medvretenčnih ploščic). Številnim bolnikom, kljub znanju in usposobljenosti ekipe, zaradi neustreznih prostorskih in tehničnih pogojev (zastarelost aparata, manj ustrezni prostori) nismo mogli ponuditi sodobnega zdravljenja.

S popolno prenovno prostora, tj. izgradnjo operacijske dvorane z novim večnamenskim intervencijskim rentgenskim aparatom, lahko te posege pri številnih bolnikih izvajamo na najsodobnejši način z bistveno manjšimi sevalnimi obremenitvami za bolnika in osebje. Omogočeno je izvajanje posegov v vseh delih telesa (znotrajžilno ali z neposrednim dostopom skozi kožo), ki je ob obstoječi tehnologiji izredno natančno.

Bistvena prednost novega aparata je njegova natančnost in fleksibilnost pri gibanju v prostoru. V praksi to pomeni, da se ekipa, ki izvaja poseg, ne umika gibajočemu se aparatu, ampak se aparat prilagaja delu ekipe. Na takšen način lahko posege izvajamo hitreje, lahko izvajamo zelo zapletene (t. i. hibridne) posege, kjer sodelujeta kirurška in radiološka ekipa.

Z novim aparatom bomo zelo natančno pristopali v globoke dele telesa. Z navigacijskim sistemom lahko tako z milimetrsko natančnostjo v tumorsko spremembo uvedemo biopsijsko (diagnostika) ali terapevtsko iglo, s katero lahko obolenje tudi zdravimo.

Na Oddelku za intervencijsko in diagnostično radiologijo bomo nadaljevali z minimalno invazivnim laserskim zdravljenjem hernij medvretenčnih ploščic – z metodo, ki smo jo že sedaj uspešno izvajali edini v Sloveniji.

Z novo opremo lahko izvajamo tudi nujne posege (zaustavitev akutnih krvavitev brez operativnega posega).

Da se sodobne oblike zdravljenja v razvitem svetu nagibajo k minimalno invazivnim tehnikam, ki so za bolnika ali poškodovanca boljše, saj omogočajo manjšo bolečino po posegu, manjšo kirurško travmo ter odsotnost

splošne anestezije, smo na Oddelku za intervencijsko in diagnostično radiologijo predstavili tudi predsedniku Vlade Republike Slovenije, Janezu Janši, ki si je med delovnim obiskom naše bolnišnice med drugim ogledal tudi novi angiograf. Premier, ki ga je vodstvo bolnišnice seznanilo z razvojnim načrtom bolnišnice ter njenim delovanjem v obdobju covid-19 in po preklicu epidemije, je podprl naša prizadevanja, ki potekajo v smeri večje digitalizacije in povezovanja, novogradnje bolnišnice ter adaptacije obstoječih prostorov. Vse s ciljem zagotavljanja primernih prostorov in opreme za zaposlene in za kvalitetno obravnavo pacientov, ki jih zdravimo v naši bolnišnici. Ob tej priložnosti je predsednik vlade Janez Janša svojemu namenu predal Oddelek za covid-19. Premier Janša je ob koncu svojega obiska dodal, da je **»SB Slovenj Gradec ena od tistih zdravstvenih zavodov v Sloveniji, ki ne dokazuje le na področju stroke in zdravstva, da zmore, ampak to dokazuje tudi, ko gre za dobre finančne rezultate bolnišnice.«**



Avtorica besedila: VALENTINA ŠTEFANČIČ, dipl. san. inž.

## Cepljenje proti covidu-19 v SB Slovenj Gradec

V Splošni bolnišnici Slovenj Gradec smo s cepljenjem zaposlenih proti covidu-19 pričeli konec leta 2020. Prvo pošiljko, 20 odmerkov mRNA-cepiva comirnaty proizvajalca Pfizer-BioNTech, smo prejeli kot »novoletno darilo«. Zaradi omejenega števila odmerkov smo v prvi fazi cepili nekaj najbolj izpostavljenih zdravstvenih delavcev, predvsem zaposlene v intenzivnih enotah, ki so delali s pacienti, pozitivnimi na covid.

V začetku januarja 2021 smo prejeli drugo pošiljko cepiv proizvajalca Pfizer-BioNTech, s katero smo najprej cepili zdravstvene delavce in druge zaposlene, ki so delovali na izpostavljenih deloviščih. Nato smo nadaljevali s cepljenjem vseh zaposlenih, ki so do tedaj izrazili željo za cepljenje proti covidu-19. Konec meseca februarja se je zaradi spremenjene nacionalne strategije cepljenja pričelo tudi cepljenje z vektorskim cepivom vaxzevria proizvajalca AstraZeneca.

Zaradi specifičnosti cepiva ter epidemioloških razmer sta bili dobra koordinacija in organizacija cepljenja zelo pomembni. Celotna cepilna ekipa se je trudila po najboljših močeh, da bi lahko cepila zaposlene v čim večjem številu, kljub temu da so bile dobave cepiva na začetku leta 2021 odvisne od nacionalne strategije cepljenja in državnih zalog. Nekaj zaposlenih se je cepilo tudi izven naše bolnišnice.

V začetku avgusta smo v sodelovanju z Oddelkom za pediatrijo organizirali tudi prvi odprt cepilni dan za otroke in mladostnike od 12. leta starosti. Zanimanje je bilo veliko, zato smo kasneje zanje ponovili še nekaj odprtih cepilnih dni. Skupaj smo cepili 70 otrok.





V sodelovanju z ostalimi oddelki v bolnišnici smo cepili tudi nekaj kroničnih bolnikov in hospitaliziranih pacientov, ki so izrazili željo po cepljenju.

Trenutno je v državi na razpolago dovolj cepiva. V slovenjgraški bolnišnici poteka cepljenje proti covidu-19 samo še s cepivom proizvajalca Pfizer-BioNTech. Izvajamo cepljenje zaposlenih s pozitivnim odmerkom, s katerim smo pričeli že v sredini septembra.



Trenutna precepljenost zaposlenih v bolnici proti covidu-19 je približno 74 %, od tega je 47 % cepljenih s pozitivnim odmerkom. V največjem številu so cepljeni zdravniki, med katerimi je precepljenost 94 %. Med vsemi ostalimi zdravstvenimi delavci in sodelavci ter drugimi zaposlenimi v bolnišnici je precepljenost približno 70 %.

*Leto, ki se izteka, nas je krepko pretresalo. Lahko rečemo, da smo si močno prizadevali vsak na svojem področju, da smo premagovali vse probleme, ki so si sledili ob našem delu.*

*Reševanje covidnih bolnikov jasno sloni na zdravstvenih delavcih in naredili smo vse, kar je v naši moči. Zaradi pomanjkanja kadra je bilo tudi delo na ostalih oddelkih izjemno in naporno.*

*Smo pa pričakovali večji posluš ljudi za stroko. Slaba precepljenost ljudi v naši družbi je spravila zdravstvo na kolena. Razočarani smo nad ljudmi iz naših vrst, ki so odklanjali cepljenje in istočasno širili zavajajoče in škodljive informacije proti cepljenju.*

*Če bi vsi sledili stroki, bi že zdavnaj lahko živeli normalno. Tako pa trpijo preobremenjeni zdravstveni delavci, covidni bolniki in vsi, ki potrebujejo zdravstveno pomoč, a je zaradi pomanjkanja kadra niso deležni v enaki meri kot v normalnih razmerah.*

*Ne morem si kaj, da ne bi sporočila:*

*Vsak od nas ima dolžnost in možnost prispevati v družbo po svojih najboljših močeh.*

*Vsak, ki ni cepljen, se pojavi v verigi prenosov na druge ljudi, kar je lahko usodno zanj in za soljudi.*

***Vsem želim spoznanje, da je doprinos vsakega v skupno dobro, za dobro vseh nas. Najbolj pa vsem želim, da se karseda spočijete v prihajajočih prazničnih dneh v svojem družinskem mehurčku. In srečno novo leto vsem!***

*Irena Piltaver Vajdec*

Avtorici besedila: BRANKA VERDNIK GOLOB, dr. med., in MOJCA KNEZ, dipl. san. inž.

# Izpopolnjevalni tečaj za notranje presojevalce sistema vodenja kakovosti po zahtevah ISO 9001:2015 in EN 15224:20169

V letu 2020 smo po izvedbi tretjega letnega osnovnega tečaja za notranje presojevalce sistema vodenja kakovosti po zahtevah ISO 9001:2015 in EN 15224:2016 načrtovali še izvedbo izpopolnjevalnega tečaja za skupino presojevalcev z največ praktičnimi izkušnjami. Zaradi epidemioloških razmer v času covida-19 smo ga uspeli izvesti 23. 2. 2021. Udeležilo se ga je 11 notranjih presojevalcev.

Pod okriljem podjetja SIQ je tečaj vodil predavatelj Tomaž Babnik, vodilni presojevalec za sisteme vodenja in zunanji sodelavec SIQ na področju presojanja sistemov vodenja in izobraževanja, ki dobro pozna naš bolnišnični sistem kakovosti in varnosti, zaradi izkušenj iz osnovnih tečajev. Udeleženci smo s predavateljem sodelovali po videokonferenci, kar je bil izziv tako zanj kot za nas.

Razpravljali smo o izzivih in dilemah v zvezi s sistemom vodenja in notranjimi presojami. Osredotočili smo se na komuniciranje, ki je še posebej pomembno v izjemnih situacijah. Primerjali smo določila iz standardov ISO 9001:2015 in EN 15224:2016 s tistimi, ki so zapisana v našem bolnišničnem pravilniku o komuniciranju.

Ker se običajno največ naučimo na praktičnih primerih, smo v manjših skupinah najprej razmišljali o tem, kje nas na tem področju v bolnišnici čevelj najbolj žuli, ugotovitve smo nato interaktivno komentirali. Sledila je priprava na notranjo presojo na treh različnih oddelkih z zapisom načrta (KAJ in KOGA vprašati, katera dokazila je potrebno preveriti ...). Poudarjeno je bilo, da je kakovost komuniciranja lažje presojati, če je redno sporočanje natančno opredeljeno, tudi v pravilniku o komuniciranju.

Sledil je praktični primer poglobljene presoje postopka sterilizacije, ob tem smo se ponovno



## 7.4 Komuniciranje

Organizacija mora opredeliti notranje in zunanje komuniciranje, ki je pomembno za sistem vodenja kakovosti, vključno s tem:

- o čem bo komunicirala;
- kdaj bo komunicirala;
- s kom bo komunicirala;
- kako bo komunicirala;
- kdo komunicira;
- vzpostavi komuniciranje, da se omogoča:
  - zagotavljanje zdravstvenega varstva na podlagi dokazov in/ali znanja o najboljši praksi;
  - sodelovanje različnih delov kliničnih procesov pri zagotavljanju zdravstvenih storitev;
  - ozaveščenost o učinkovitosti sistema vodenja kakovosti glede na zahteve za kakovost;
  - ozaveščenost o rezultatih kliničnih in drugih procesov;
  - ozaveščenost o rezultatih razvoja in uvajanja novih metod;
- zdravstvena organizacija ima učinkovit in pregleden tok informacij, ki omogoča sporočanje kliničnih in drugih podatkov, povezanih z vidiki kakovosti, v sodelovanju in medsebojnem delovanju med različnimi deli kliničnih procesov, funkcij in specialnosti pri zagotavljanju zdravstvenih storitev;
- da so informacije v zvezi z novimi zakonskimi in drugimi zahtevami, ki nanašajo na:
  - izvajanje kliničnih in drugih procesov;
  - spremembe medicinske ali tehnične opreme;
  - informacije iz ocene tveganj;
  - nesreče, incidente in skoraj dogodke;

ISO 9001:2015

EN 15224:2016

pravočasno voljo in se sporočijo tako vodstvu kot vključenemu osebju.



zavedali pomena timskega dela. Učili smo se tudi, kako reagirati, ko ugotovimo odstopanje.

Izobraževanje smo zaključili s kratkim preizkusom znanja v obliki kviza, s pomočjo aplikacije Mentimeter, rezultate smo sproti komentirali.

Osvežili, obogatili in izmenjali smo si znanje in izkušnje. Koristne ugotovitve bomo uporabili za izboljšave na področju notranjega komuniciranja. Zapomnili smo si tudi predavateljev poudarek, da naj bi bili presojevalci častni gostje, ki s svojim sodelovanjem pripomorejo k urejenosti sistema in izboljšavam na oddelkih, enotah in službah, vedno skladno s cilji.



## Nekaj podatkov glede zunanjih presojev kakovosti:

18. 5. 2021

### ZUNANJA PRESOJA SISTEMA KAKOVOSTI PO STANDARDU ISO 9001:2015

Izvajalec zunanje presoje: Siq Ljubljana

Število presojevalcev: 3

Število ugotovljenih neskladij: 0

Število podanih priporočil: 18

Aktivnosti: 67 % priporočil je izvedenih, za 17 % aktivnosti še potekajo, pri ostalih še ni aktivnosti.

16. 11.–17. 11. 2021

### AKREDITACIJSKA PRESOJA SISTEMA KAKOVOSTI ZA BOLNIŠNICE

Izvajalec zunanje presoje: AACI (American Accreditation Commission International)

Število presojevalcev: 6

Število ugotovljenih velikih neskladij (major): 4

Število ugotovljenih manjših neskladij (minor): 38

Aktivnosti: Za posamezna neskladna smo opredelili odgovorne osebe in jih o tem seznanili, potekajo že nekatere aktivnosti za izboljšanje.

### Svetovni dan varnosti pacientov Tema: VARNA OSKRBA MATER IN NOVOROJENČKOV

Aktivnosti so potekale ves teden:

- priprava plakatov na temo svetovnega dneva varnosti pacientov
- sodelovanje z lokalnimi mediji
- anketiranje zaposlenih o varnosti pacientov

- anketiranje pacientov in njihovih svojcev o varnosti pacientov
- izvedba izobraževalnih vsebin za zaposlene s področja varnosti pacientov
- snemanje filma na Oddelku za ginekologijo in porodništvo: Varnost nosečnic in novorojencev



Avtorici besedila: BRANKA VERDNIK GOLOB, dr. med., in MOJCA KNEZ, dipl. san. inž.

# Ob svetovnem dnevu varnosti pacientov 2021

Svetovna zdravstvena organizacija je na svoji 72. skupščini maja 2019 z resolucijo WHA72.6 o **Globalnem delovanju na področju varnosti pacientov** razglasila 17. september za svetovni dan varnosti pacientov.

Dan temelji na osnovnem principu medicine – ne škoditi.

**Splošni cilji** svetovnega dneva varnosti pacientov so izboljšati globalno razumevanje varnosti pacientov, povečati sodelovanje javnosti pri varni zdravstveni oskrbi in spodbujati ukrepe za preprečevanje in zmanjšanje škodljivih dogodkov, ki se jih da preprečiti.

**V Splošni bolnišnici Slovenj Gradec** smo že prvo leto organizirali aktivnosti, usmerjene v ozaveščanje o pomenu varnosti pacientov. V letu 2020 je bilo delo na vseh področjih družbe po svetu usmerjeno v obvladovanje epidemije covid-19, zato je WHO izpostavila varnost zdravstvenih delavcev kot prednostno nalogo za doseganje čim varnejše zdravstvene oskrbe pacientov; tudi naše aktivnosti ob 17. septembru smo temu prilagodili.

In epidemije še ni konec, temveč je v ponovnem zagonu.

**V letu 2021** se po vsem svetu in tudi v naši bolnišnici ob svetovnem dnevu pacientov posvečamo zelo ranljivi skupini pacientov – **nosečnicam oz. materam ter njihovim novorojenčkom**.

Ponosni smo lahko, da pomagamo pisati dobro zgodbo v Sloveniji, saj sta skrb za nosečnice, novorojenčke ter obporodna in poporodna dejavnost med najboljšimi v Evropi. Kljub temu smo lahko še boljši, saj je vsaka škoda, ki se zgodi in bi jo lahko preprečili, nesprejemljiva ter zavezuje nas in vse odločevalce k dejanjem za zmanjševanje oz. preprečevanje škode.

Predvsem med nerazvitimi in manj razvitimi državami sta varnost žensk v času nosečnosti in ob porodu ter varnost novorojenčkov izredno

zaskrbljujoči, s pandemijo covid-19 pa sta se še poslabšali. WHO zato poziva vse odločevalce, da pospešijo izvajanje dejanj za zagotavljanje varne nosečnosti in poroda, jih izboljšajo in vzdržujejo.

Ob letošnji osrednji temi govorimo tudi o pomenu kakovostne in varne zdravstvene oskrbe vseh drugih skupin pacientov in o varnosti zdravstvenih delavcev in zdravstvenih sodelavcev, saj se ob dolgotrajni epidemiji pojavljajo številna varnostna tveganja in hitre spremembe, ki jih moramo obvladovati: zaposleni v zdravstvu, pacienti in svojci, država in državne institucije ter plačniki (ne nujno v tem vrstnem redu).

## V dnevih okoli svetovnega dneva varnosti pacientov in na 17. september je v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec potekalo več dejavnosti:

- **ozaveščanje pacientov in zaposlenih** o pomenu varne oskrbe mater in novorojenčkov, na kar so opozarjali plakati in drugo grafično, nameščeni v avli bolnišnice in na oddelkih ter na spletni strani bolnišnice;
- predstavitev zdravstvene oskrbe nosečnic oz. mater in novorojenčkov v naši bolnišnici v **kratkem filmu in pisnem prispevku na spletni strani bolnišnice**;
- **spletno anketiranje pacientov – nosečnic, porodnic, otročnic o varnosti pacientov** od 13. 9. do 19. 9. 2021;
- **spletno anketiranje za zaposlene o varnosti pacientov**

od 13. 9. do 19. 9. 2021;

- **predstavitev standardov za zaposlene** v okviru priprav na akreditacijsko presojo mednarodno priznanega standarda kakovosti za bolnišnice American Accreditation Commission International (AACI);
- **delavnica o opozorilnih nevarnih dogodkih** za vodstva oddelkov in enot v organizaciji Službe za kakovost in varnost;
- **obveščanje medijev** ob svetovnem dnevu varnosti pacientov;
- 17. septembra **osvetlitev** Splošne bolnišnice Slovenj Gradec in Koroške galerije likovnih umetnosti v Slovenj Gradcu z oranžno svetlobo kot razpoznavnim znakom kampanje.

“*Samo skupaj smo lahko dovolj močni, da uresničimo v tem trenutku še nedosegljivo. Spregovorimo o nevarnostih in tveganjih ter vztrajajmo na poti izboljšav in jih tudi zahtevajmo – za paciente, svojce, zase.*”

# Nagovor ginekologov

## ob svetovnem dnevu varnosti pacientov

Ob prizadevanjih za varno oskrbo mater in novorojenčkov se v bolnišnici Slovenj Gradec tudi v letu 2021 aktivno pridružujemo svetovnemu dnevu varnosti pacientov, ki ga obeležujemo 17. septembra.

Njegov cilj je globalno ozaveščanje o varnosti pacientov in spodbujanje dejanj za zmanjšanje preprečljive škode na področju zdravja. Letos je bil namenjen skrbi za kakovostno, strokovno in spoštljivo obravnavo žensk v času prehoda v materinstvo in njihovih novorojenčkov.

Maternalna smrtnost in smrtnost novorojenčkov v svetu ostajata visoki kljub pomembnemu napredku na tem področju. Podatek, da je v letu 2017 v svetu dnevno umrlo 810 mater in 2700 novorojenčkov, je posebej zaskrbljujoč, saj je večino teh smrti mogoče preprečiti z ustrezno obporodno obravnavo in preprečevanjem najpogostejših vzrokov smrti, kot so obporodne krvavitve, okužbe, visok krvni tlak v nosečnosti (preeklampsija in eklampsija) in zapleti med porodom. Kar 94 % smrti se zgodi v državah z nizkimi dohodki, kjer je ponekod še posebej problematična smrtnost zaradi nosečnosti pred 15. letom starosti in neustrezne prekinitve nosečnosti.



preventivnih pregledov ter šole za starše. Patološko nosečnost obravnavamo v skladu s strokovnimi priporočili, v primeru težje potekajočih bolezni in prezgodnjega poroda pa dobro sodelujemo s terciarnimi centri. Babice podpirajo nosečnice v sprejemanju zanje najboljših odločitev za varen in izpolnjujoč porod. Porodnišnica se lahko pohvali s široko paleto farmakoloških in nefarmakoloških načinov lajšanja bolečin. Delež carskih rezov v skladu s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije uspešno zmanjšujemo z upoštevanjem indikacij za operacijo, pravočasnim sproženjem poroda, vodenjem porodov po predhodnem carskem rezu in ustreznim ukrepanjem pri medenični vstavi. Tudi delež epiziotomij vztrajno pada ob stabilnem, približno enoodstotnem deležu težjih poškodb presredka po porodu. Prisotnost pediatrov omogoča pravočasno in strokovno obravnavo novorojenčka po porodu.

Pri svojem delu sledimo najnovejšim spoznanjem na področju porodništva in skrbi za novorojenčke z nenehnim izobraževanjem v okviru mednarodnih in domačih kongresov in delavnic, izmenjavo znanj med sodelavci znotraj bolnišnice in dobro komunikacijo. S pripravo protokolov ukrepanja in kliničnih poti je skrb za paciente jasna in poenotena. Bolnišnica je s certifikatom Novorojenčku prijazna porodnišnica in usposobljenim osebjem glasnik dobrih učinkov dojenja in sobivanja novorojenčka z mamo (rooming in) na razvoj otroka.

Pozitivna izkušnja nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja z zdravjem in dobrim počutjem matere in novorojenčka so cilji, ki jim bomo ostali zavezani tudi v prihodnosti.



Slovenija spada med države z najnižjo smrtnostjo novorojenčkov. V bolnišnici Slovenj Gradec se zavedamo, da odlični rezultati niso samoumevni, temveč so rezultat sistematičnega dela in sodelovanja tako nosečnic in njihovih svojcev, zdravstvenih delavcev ter zdravstvenega sistema, ki je naklonjen skrbi za nosečnice in novorojenčke. V Sloveniji se lahko pohvalimo z dostopnostjo zdravstvenih storitev v obporodnem obdobju, ki se je ohranila tudi v času pandemije covid-19. Pomembno k uspehu pripomoreta zbiranje statističnih podatkov v porodništvu in njihova analiza, kar omogoča zgodnje ukrepanje v primeru neugodnih odstopanj.

Skrb za nosečnico v bolnišnici izvajamo v sklopu predporodnega varstva z zagotavljanjem svetovanja in

Avtorica besedila: KSENIJA DERNOVŠČEK GERMAN

# Notranje presoje arhivov v naši bolnišnici

Marca 2021 smo pričeli z izvajanjem notranjih presoj v arhivih, katerih namen je preverba stanja v arhivih in uvedba izboljšav. Preverimo, ali se vodita evidenca o vstopu oseb v arhiv ter vrsta dokumentacije, ki se v arhivu shranjuje. Preverimo tudi ustreznost prostora (velikost, urejenost).

Pri našem delu je zelo pomembna uporaba enotnega klasifikacijskega načrta (EKN) za razvrščanje poslovne in zdravstvene dokumentacije. Tu so zapisani roki hranjenja posamezne dokumentacije. S pomočjo tega ugotovimo, kateremu gradivu je potekel rok hrambe in ali se na oddelkih gradivo redno odbira in pripravlja za uničenje.

Glede na ugotovitve pri notranji presoji se s predstavniki presojanega oddelka dogovorimo za potrebne aktivnosti in skupaj opredelimo roke izvedbe.

Naš cilj je, da so arhivi urejeni ter prostori zanje ustrezno veliki. Pri tem je vključenih veliko sodelavcev različnih oddelkov in služb. Ob tej priložnosti bi poudarili in se zahvalili za zelo dobro sodelovanje z vsemi vključenimi – vodstvi oddelkov, zdravstveni administraciji, Službi za tehnično vzdrževanje, Službi za kakovost in varnost, notranjim presojevalcem ter Centralnemu arhivu.



*»Zmore tisti, ki verjame, da zmore!  
Ne zmore tisti, ki ne verjame, da zmore!  
To je neizpodbiten zakon!«  
(Henry Ford)*

Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK, spec.

# Rehabilitacija za paciente s srčnim infarktom

V naši bolnišnici skrbno bdimo nad pacienti, ki so preboleli srčni infarkt, in zanje izvajamo aktivno rehabilitacijo. Skupno je bilo vanjo vključenih 195 pacientov, trenutno pa se jih rehabilitira 28. Do sedaj so se krepili na treh sobnih kolesih, po novem pa jim je na voljo sodobna tekalna steza.

Maja Pušnik Vrčkovnik, dr. med., spec. int. medicine, pravi: »Paciente, vključene v proces rehabilitacije, ozavestimo tako o ishemični bolezni srca kot tudi njihovi fizični kondiciji. Tekalna steza bo pripomogla k izboljšanju njihove celostne psihofizične zmogljivosti, saj pacientom omogoča še večjo aktivnost in boljši rezultat kot sobno kolo.«

Paciente na rehabilitaciji in zdravstveno ekipo je obiskal direktor bolnišnice Janez Lavre, dr. med.



# Služba za preprečevanje bolnišničnih okužb (SPOBO)

Službe za preprečevanje bolnišničnih okužb smo si v bolnišnici že dlje časa želeli. Sprejeta je bila na strokovnem svetu in lansko leto umeščena v organigram bolnišnice. Prvič smo se sestali 5. maja 2021, na svetovni dan higiene rok. Pripravili smo slikovno gradivo s sloganom Širimo optimizem, ne bacilov.

V času epidemije smo vsi člani intenzivno delovali v kriznem štabu.

V naši bolnišnici so dela in naloge preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb že veliko let potekala v praksi prek KOBO in operativnega tima ZOBO, SOBO in sanitarni inženir.

**Formalna organiziranost službe pa je za bolnišnico v prihodnosti strokovno zelo pomembna.**

Pri kadrovski strukturi je pomembno, da so vključeni vsi strokovnjaki, ki se strokovno dotikajo tega področja, kot ZOBO, SOBO, klinični mikrobiolog, infektolog, sanitarni inženir.

## Naloge Službe za preprečevanje bolnišničnih okužb:

- Epidemioško spremljanje bolnišničnih okužb v SB Slovenj Gradec
- Izobraževanje osebja glede preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb
- Priprava programa za preprečevanje in obvladovanje bolnišničnih okužb
- Priprava in posodabljanje strokovnih navodil za preprečevanje in obvladovanje bolnišničnih okužb
- Vodenje in pomoč pri obravnavi epidemij
- Svetovanje, pomoč in podpora pri nabavi opreme in materiala, ki se uporablja pri diagnostičnih, terapevtskih, negovalnih in ostalih postopkih
- Posredovanje pomembnih informacij v zvezi s preprečevanjem in obvladovanjem bolnišničnih okužb
- Izvajanje nadzorov v zvezi z upoštevanjem standardov
- Svetovanje pri načrtovanju in izvajanju gradbenih del v SB Slovenj Gradec
- Priprava navodil, nadzor in izobraževanje osebja s področja ravnanja z odpadki, spremljanje in poročanje
- Nadzor nad pitno vodo (vzorčenje in kontrola temperatur)
- Higieniski nadzori na vseh oddelkih in entoh
- Nadzor nad higieno bolnišničnega perila
- Nadzor nad upoštevanjem navodil preprečevanja okužb za zunanje izvajalce in najemnike



Strokovne vsebine opredeljuje slovenska zakonodaja. Sledimo tudi standardom JCI.

Vsa navodila, ki jih ta služba pripravi, pregleda KOBO, sprejme pa jih strokovni svet oz. strokovni direktor.

5. MAJ – MEDNARODNI DAN  
HIGIENE ROK



**ŠIRIMO  
OPTIMIZEM,  
NE BACILOV**

Služba za preprečevanje in obvladovanje bolnišničnih okužb SB SG

Avtorica besedila: ASIST. DR. MARIJA MRAVLJAK, dr. med., specialistka nefrologinja

# Ob svetovnem dnevu ledvic 2021

Zadnje leto je močno zaznamovala epidemija nalezljive bolezni covid-19. Veliko energije in pozornosti smo usmerili v reševanje življenj in zdravja bolnikov, ki jih je ogrozila ta bolezen. Kljub temu življenje teče naprej, druge bolezni niso manj pogoste, v teh časih je še posebej pomembno ozaveščanje za pravočasno prepoznavo. S tem namenom smo letos drugi četrtek v mesecu marcu praznovali svetovni dan ledvic.

Glavni odbor je leto 2021 razglasil za leto Dobrega življenja z ledvično boleznijo. Namen te iniciative je razširiti znanje in ozaveščenost bolnikov o učinkovitem zdravljenju, obvladovanju simptomov, predvsem pa opolnomočenje bolnikov, da bi lažje dosegali cilje, ki so jim pomembni glede na njihove vrednote. Testiranja, meritve in predavanja v osnovnih šolah letos niso potekala, poudarek je bil na ozaveščanju in komuniciranju z mediji. Moči smo združili Slovensko nefrološko društvo, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije in sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v nefrologiji, dializi in transplantaciji. Akciji smo se pridružili tudi na Koroškem.

Zdravljenje je v Sloveniji na voljo vsem, ki ga potrebujejo. Pri tem je izjemnega pomena celostna podpora ledvičnih bolnikov in njihovih svojcev, še posebej v času pandemije in drugih stanjih, ki zahtevajo posebne ukrepe. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije kronična ledvična bolezen predstavlja pomembno zdravstveno in stroškovno breme. Med sicer zdravim odraslim prebivalstvom naj bi imel kar vsak deseti kronično ledvično bolezen. V Sloveniji ima tako določeno stopnjo ledvične okvare več kot 180.000 ljudi. Ocene kažejo, da se za nadomestno zdravljenje končne ledvične odpovedi v Evropi pri 0,1 % populacije porabi kar 2 % razpoložljivih finančnih sredstev. Pogostejše pri teh bolnikih so tudi srčno-žilne bolezni, ki predstavljajo najpogostejši vzrok umrljivosti v razvitem svetu. Če želimo znižati stroške zdravljenja končne odpovedi ledvic, moramo celovito pristopiti k obvladovanju kronične ledvične bolezni. V Sloveniji se pripravlja nov model obravnave bolnikov s kronično ledvično boleznijo. Želimo izboljšati preventivne ukrepe, zgodnjo prepoznavo in stopenjsko obravnavo. Ključnega pomena so opolnomočenje bolnikov in zdrav življenjski slog ter dobro zdravljenje ostalih kroničnih bolezni, predvsem povišanega krvnega tlaka in sladkorne bolezni.

Za konec obiščite spletno stran svetovnega dneva ledvic: <https://www.svetovnidanledvic.org>, kjer lahko pridobite več usmerjenih informacij.



# Teden možganov 2021

Tretji teden v marcu obeležujemo mednarodni teden možganov. Naslov teme letošnjega v organizaciji SiNAPSE – Slovenskega društva za nevroznanost – je Človek ni otok.



Naslov verjetno ni izbran naključno, saj je bilo preteklo leto, ki ga je zaznamovala pandemija covida, pravi izziv za odnose.

Človek kot socialno bitje išče stik z ljudmi, svojo mrežo, ki mu nudi varnost in podporo. Socialna izolacija, ki je bila v tesno prepletenem globalnem svetu mnogim ljudem do sedaj nepredstavljiva, je z izbruhom pandemije postala del vsakdana. Mnogi so jo pozitivno izkoristili za vlaganje vase, opustitev toksičnih odnosov, nekateri so se šele zdaj zblížali z naravo in celo vzljubili osamo. Samota, ki je lahko povsem zavesten izbor, pogosto s temelji v vzhodnjaških kulturah, tistemu, ki jo prakticira, prinaša visoko stopnjo notranjega zadovoljstva, miru in samoizpopolnitve. Kar pa ne velja za osamljenost, stanje distresa, ki se je že pred epidemijo covida razraščala v sodobni družbi, posebej med starejšimi.

Študije so dokazale, da osamljenost slabi imunski sistem (socialna izolacija kot sredstvo preprečevanja širjenja okužb lahko paradokсно celo poveča dovzetnost za okužbo), povečuje pojavnost srčnožilnih bolezni in debelosti ter povečuje verjetnost za prezgodnjo smrt. Preko vzdraženja določenih možganskih omrežij sproži neurotransmitterska in hormonska neravnovesja, ki se zrcalijo v bolečini, anksioznosti, depresiji ter kognitivnih motnjah. Na dolgi rok pride do propada nevronske povezave, kar se odraža v atrofiranih določenih predelov možganov, predvsem hipokampusa. Osamljenost je znan neodvisen dejavnik tveganja za pojav demence.

Že tako pogosteje osamljeni starostniki, nevešči digitalnih načinov komuniciranja, ki so nam, mlajšim, vsaj delno nadomestili socialne stike, so v letu 2020 postali še glavna tarča covida. Ker je virus covida bolj nalezljiv in bolj

nevaren od mnogih drugih pogosteje krožečih infekcijskih bolezni, predvsem pa je trenutno nesorazmerno zastopan v populaciji, je ključno, da ranljive skupine ne zbolijo, saj obstaja v primerjavi z mlajšimi in zdravimi velika verjetnost hudega poteka in smrti.

Mnogi so se tako uspešno skrili, da so ostali nevidni tudi ob pojavu bolezni. Predvsem na začetku epidemije so številni centri v različnih državah poročali o nenavadno malo urgentnih primerih, kot so srčni infarkti in možganske kapi, pa ne zato, ker ljudje ne bi obolevali, ampak ker so se bali biti prepeljani v bolnišnico in se tam okužiti s covidom. Lahko pritrdim, da je (bil) strah žal upravičen. Po drugi strani so zaradi zasedenosti bolnišnic s covidnimi bolniki, obolevanja kadra in njihove prerazporeditve s področij svojih ožjih specialnosti na oddelke s covidnimi bolniki in v hipertrofirane sive cone urgenc obstali programi preventive, podaljšale so se čakalne dobe v specialističnih ambulantah, posledično se je odkrilo manj hudih bolezni v zgodnjih fazah, mnoge kronične pa so se brez pregledov poslabšale. Bolniki so pogosto iz strahu pred okužbo v bolnišnici zavrnili hospitalizacijo, kar je povzročilo še dodatne težave pri diagnostiki in zdravljenju. »Prioritiziranje« fizičnega zdravja in poudarjanje preživetja ogroženih skupin je na drugi strani povzročilo veliko škodo duševnemu zdravju, posledice česar se bodo šele razkrile v prihodnjih mesecih in letih.

Da bi bolnikom vendarle omogočili varen stik z zdravstveno službo, smo se v naši ambulanti v začetku epidemije, v času številnih neznank, veliko posluževali »pregledov na daljavo«, zlasti po telefonu, kar se je pri nekaterih nevroloških boleznih, kot so epilepsija in primarni glavoboli, izkazalo za zadostno, pri drugih,

kot sta npr. demenca in Parkinsonova bolezen, pa kot povsem neuporabno. Sedaj opažamo, da stik v živo med zdravnikom in bolnikom ni več tak, kot je bil, nekje v ozadju tli obojestranska anksioznost, zaradi mask smo tudi zdravniki postali prozopagnozični (ne prepoznavamo več obrazov), pregled naglušnih bolnikov pa je zaradi nezmožnosti branja z ustnic še dodatno otežen. Kljub vsem preprekam pa bolnikom še vedno lahko ponudimo (orokavičen) stisk roke, posluš in tolažbo.

Epidemija je poleg osamljenosti in preprek na poti do (nenujne) zdravstvene oskrbe razkrila še eno temno plat sodobne družbe: razrast egoizma, narcisizma, pomanjkanja empatije ter manipulacije množic. Na družabnih omrežjih smo (bili) priča psihološkemu fenomenu, ki se imenuje Dunning-Krugerjev učinek: majhen krog nekompetentnih posameznikov, ki precenjuje svoje sposobnosti in je brez uvida v lastno (ne)znanje, je postal zelo prodoren in glasen, na drugi strani pa so bili strokovnjaki, ki so bili v svojih napovedih ob vseh neznankah, povezanih z epidemijo, razumljivo zadržani in množicam niso ponujali všečnih, enoznačnih odgovorov, pogosto zasmehovani, tarča primitivnih komentarjev in celo groženj.

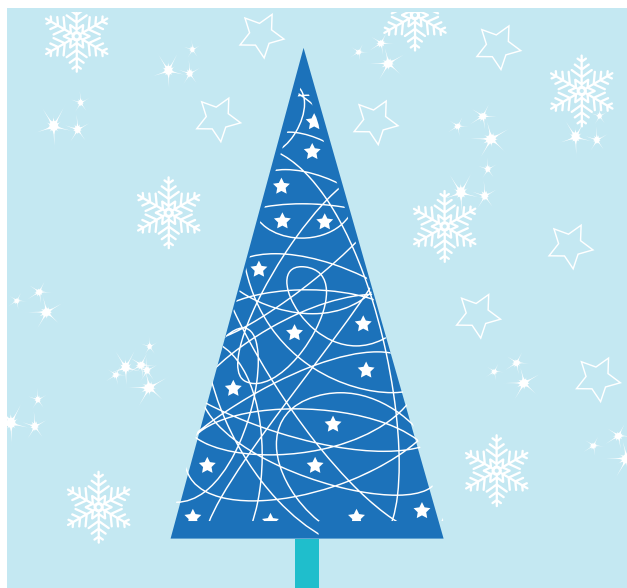
Zaskrbljenost, da bi zaradi z epidemijo še pospešenega

zanašanja na digitalne medije razvili »digitalno demenco«, je odveč, so pa ti mediji zasvajajoči in je potrebna zdrava mera pri njihovi uporabi. Virtualni svet tako kot vse drugo vpliva na naše možgane in jih preoblikuje, predvsem je na udaru naša pozornost, vendar smo se na to prilagodili, spremenil se je naš način pomnjenja in dostopanja do podatkov. Kar pa očitno predstavlja celo evolucijsko prednost, saj so številne študije dokazale, da je vsaka generacija v povprečju inteligentnejša od predhodne.

Veriga je močna toliko, kolikor je močan njen najšibkejši člen. V storilnostno naravnani moderni družbi so mnogi na to pozabili. Neprestano poudarjanje svobode posameznika je v dani situaciji kontraproduktivno. Možgane zaradi t. i. nevropastičnosti odlikuje neverjetna sposobnost reorganizacije in prilagajanja, zato je strah pred ireverzibilnimi negativnimi posledicami prehodne socialne deprivacije na njihovo delovanje odveč.

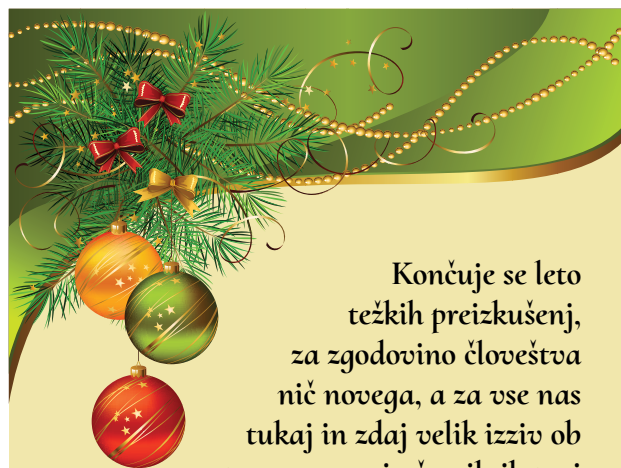
Upam, da se bomo iz pandemije kot družba kaj naučili, znali objektivno oceniti napake in izšli iz krize kot povezana, zrelejša družba.

*Prispevek je osebno mnenje avtorice in ne odraža stališča ustanove, kjer je zaposlena.*



***Izposodila si bom misel angleškega pisatelja J. B. Priestleyja, ki pravi, da se je vedno veselil obeta novega dne, svežega poskusa, še enega začetka in kančka čarobnosti, ki se skriva nekje za jutrom. Z željo, da nas za ovinkom čaka dobro leto, vam v prihajajočih praznikih želim prijetne dni, miru in zadovoljstva med najbližjimi in predvsem veliko zdravja ter dobrega v novem letu.***

*Anita Kušej Jošt, dr. med., spec. ped.*



**Končuje se leto težkih preizkušenj, za zgodovino človeštva nič novega, a za vse nas tukaj in zdaj velik izziv ob premagovanju številnih prej nepredstavljenih težav.**

**A vendar v nas ostaja upanje, da bomo ohranili zdravje, moč, zaupanje v soljudi in solidarnost. In tako naj ostane – da v novo leto vstopimo z dobroto v srcu in ohranimo naše vrline in vrednote.**

**Mnogo veselja ob praznikih in zdravo, srečno 2022 vam želi**

**kolektiv Centralne lekarne.**



Avtorica besedila: JANJA PUNGARTNIK, dipl. m. s., mag. zdr. nege,  
predsednica Strokovnega društva medicinskih sester,  
babic in zdravstvenih tehnikov Koroške

# 5. maj - mednarodni dan babic

5. maja praznujejo svoj praznik babice v Sloveniji in po vsem svetu.

Letošnji mednarodni dan poteka pod geslom Upoštevajte podatke – vlagajte v babice in je usmerjen v prepoznavanje pomena babiškega poklica. Hkrati nas opozarja na potrebe in pravice žensk širom sveta, kar se odraža po zadostnem številu in dostopnosti strokovno usposobljenih babic.

Ob prazniku sta Sonja Harnik, dipl. babica, mag. zdr. ved, in Katja Rudolf, dipl. babica, zapisali:

»Mednarodna zveza babic poudarja, da so ravno babice tiste, ki preprečujejo nepotrebne smrti mater in novorojenčkov. V poročilu State of the Worlds Midwifery Report podatki kažejo pomemben vpliv babic na zdravje žensk in otrok. Babice so strokovnjakinje, ki delajo v partnerstvu z žensko, jo podpirajo, ji svetujejo v nosečnosti, med porodom in v poporodnem obdobju. Zavedajo se lastne odgovornosti tako za zdravje matere kot novorojenčka. Babice imajo pomembno vlogo pri zdravstveni vzgoji in izobraževanju žensk, družine in širše družbene skupnosti.

Kako pomemben vpliv na zdravje žensk imajo babice, je bilo prepoznano tudi v zgodovini. V Sloveniji je bila prva babiška šola ustanovljena že leta 1753. S svojim delovanjem na zdravstvenovzgojnem in pedagoškem področju ter ustvarjanjem ginekološko-porodniške doktrine do ustanovitve popolne Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani (1945) je šola bistveno vplivala na razvoj ginekologije in porodništva v Sloveniji. Leta 1782 je bil izdan prvi babiški učbenik v slovenščini, katerega avtor je bil A. Makovic. Prvi deontološki dokument v slovenskem jeziku je Babiška prisega, ki je bila napisana 1788. Iz vseh teh podatkov vidimo, da so babice v zgodovini bile zelo cenjene in so imele pomemben in cenjen vpliv v družbi.

Kako pa je danes? V Sloveniji se še vedno premalo zavedamo pomena babiškega poklica na zdravje celotne družbe. Tudi babice smo soodgovorne za to. Tako kot ženske imamo tudi babice pravico do načrtovanja zadostnega števila babic na nacionalni ravni, da z ustreznim številom izobraženih babic zadostimo potrebam družbe. V poročilu State of the Worlds Midwifery Report med drugim beremo: »Babice kot strokovnjakinje so najboljša izbira za ženske v času nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja.« V Sloveniji ta izbira ne obstaja. Babice smo premalo vključene v preventivno dejavnost v času nosečnosti, čeprav nam je to zakonsko omogočeno, naše delo pa opredeljeno v Uradnem listu Republike Slovenije. Kontinuirana babiška nega pri nas je bolj izjema kot pravilo. Babice delujemo



bolj v ozadju, smo nekako v senci medicine in babištvo je premalo poznano kot samostojni poklic. Perinatalni rezultati v Sloveniji so v primerjavi s svetom, tudi z razvitimi državami, zelo dobri in prepričani sva, da precejšen delež k temu pripomoremo tudi babice.

Babice ostajamo zagovornice pravic žensk, skrbimo za spoštljivo, ustrezno in kakovostno obravnavo v času prehoda v materinstvo. Babice razumemo, da lahko, če z žensko in njeno družino delujemo na osnovi partnerskega odnosa, ženske podpiramo v sprejemanju zanje najboljših odločitev za varen in izpolnjujoč porod.«

**DRAGE BABICE, ISKRENE ČESTITKE!**

Avtorica besedila: TAJDA KERBER, dr. med.

# Tečaj Winfocus WBE

Julija je bil v naši bolnišnici prvič organiziran praktični del nacionalnega izobraževanja iz ultrazvoka srca. Gre za tečaj WINFOCUS WBE oz. FoCUS – osredotočeni UZ-srca.

Tečaj je namenjen vsem zdravnikom, ki se srečujejo z urgentnimi stanji, pri katerih jih lahko ultrazvok srca brez posebne dodatne opreme ali preiskav pripelje do prave diagnoze ali lažje odločitve za zdravljenje bolnika. Pridobljeno znanje predstavlja prvi korak k ultrazvočnemu opismenjevanju in je v tovrstni obliki odlična in kvalitetna priložnost za vse zdravnike, da pridejo do prepotrebne znanja o ultrazvoku.

Tečaj poteka pod okriljem Združenja kardiologov Slovenije in Winfocus Slovenija, ki je del svetovne organizacije Winfocus. Teoretični del tečaja je bil glede na epidemiološko situacijo organiziran spletno, praktični pa je prvič do sedaj potekal razpršeno po več slovenskih bolnišnicah, tudi v Slovenj Gradcu. Prednost tečaja v taki organizaciji je majhnost skupin, več individualnega dela in spoznavanje z domačimi aparaturami in načinom dela, vsebina tečaja pa se lahko deloma prilagodi predznanju in potrebam tečajnikov. Tečajniki se spoznajo tudi z lokalnimi mentorji, ki so lahko tudi po zaključenem tečaju vir znanja in pomoči ob morebitnih dilemah.

Naša bolnišnica je dobro pokrita s prenosnimi in stacionarnimi ultrazvočnimi napravami, uporaba le-teh pa je v praksi že dobro utirjena. Vendar pa je med uporabniki ultrazvočnih naprav še vedno zaznati negotovost pri uporabi, saj sta zgradba in funkcija srca marsikomu misteriozni.

Namen tečaja je vsem zdravnikom vliti voljo in pogum, da se oprimejo ultrazvočne sonde in s tem lažje pomagajo resno bolnim. Zato sta mentorja tečaja ponosna, da sta uspela tovrsten tečaj pripeljati v domačo ustanovo in bližje uporabnikom.

Še posebej veseli dejstvo, da se po absolutnem številu prijavljenih udeležencev lahko primerjamo z večjimi centri po Sloveniji, kar pomeni, da zdravniki pri nas prepoznavamo potrebo po znanju in uporabi ultrazvoka.

Kot mentorja za praktični del tečaja sodelujeta zdravnik z Oddelka za interno medicino dr. Martin Tretjak, dr. med., specialist interne medicine, in Tajda Keber, dr. med., specializantka kardiologije in vaskularne medicine, ki je sodelovala tudi kot soorganizatorica tečaja na nacionalnem nivoju.

Prva skupina tečajnikov je tečaj opravila z veliko entuziazma in dobre volje, znanje pa že pridno uporablja v praksi. Druga pa ...

Tečaj je postavljen tako, da se bo periodično ponavljal. Upamo, da se bo tudi v prihodnje čim več zdravnikov odločilo, da želijo vedeti in videti več in se bodo udeležili tečaja.

Zagotovo pa bo kvalitetno izveden tečaj s pozitivnim vzdušjem tudi dobra promocija bolnišnice.



# Bolezni ven



## Kaj so pravzaprav bolezni ven in kako jih prepoznamo?

Poznamo več bolezni ven. Najbolj poznane so krčne žile in venska tromboza. Kronične bolezni povrhnjih ven prepoznamo po vidno razširjenih venah na nogah, otekanju in rjavkastem obarvanju kože goleni.

## Kako nastane kronična bolezen ven (KBV)?

Venska bolezen nastane zaradi motenj v venskem obtoku ob popuščanju venskih zaklopk in povratnem toku krvi, ki poveča tlak v venah nog. Ko venske zaklopke in stene vene slabijo, pride do razširitve ven. To otežuje vračanje krvi nazaj proti srcu. Včasih v venah nastajajo strdki, ki prav tako povzročajo motnje v odtoku krvi, hkrati pa lahko tudi okvarijo zaklopke.

## Kateri so simptomi KBV?

Bolezen ven se začne z občutkom težkih in utrujenih nog, bolečinami vzdolž ven, večernim otekanjem hrbtišča stopal in/ali gležnjev, s krči. Posledice napredovanja venskega popuščanja so otekanje goleni, spremembe na koži (rdečina

in rjavkasta obarvanost goleni, trda koža, razjede) ter vnetje varic oz. nastanek strdkov v njih (povrhnja venska tromboza).

## Kako zdravite KBV?

Z ustreznim življenjskim slogom lahko v veliki meri preprečimo ali pa vsaj upočasnimo nastanek, pa tudi zaplete kroničnega venskega popuščanja. Pomembna je pravilna kompresija nog (nošenje kompresijskih dokolenk), jemanje venoprotektivnih zdravil, sklerozacija in različni posegi (laserski, radioablacija, klasična operacija varic).

## Kaj kot strokovnjakinja na področju bolezni ven svetujete svojim pacientom? Kaj lahko storijo sami, da kvaliteta njihovega življenja ostane na primerni ravni?

Potrebno se je izogibati vsakršnemu pregrevanju nog. Vzdržujejo naj normalno telesno težo (izogibanje zaprtju z uživanjem vlaknin in vode), izogibajo naj se dolgotrajnemu stanju ali sedenju (sedenje z dvignjenimi nogami), prenašanju težkih bremen, kajenju, izpostavljenosti visokim temperaturam (sončenje, savna, topli bazeni, talno ogrevanje), neprimerni obutvi in/ali oblačilom (pretesne hlače ali pas, pretesen patent nogavic), hormonski kontracepciji. Potrebna je redna telesna aktivnost (hitra hoja, zmeren tek in kolesarjenje, plavanje, ples). Noge naj prhajo s hladno vodo od gležnjev navzgor.

Avtorici besedila: VZGOJITELJICA FLORJANA  
IN UČITELJICA DRAGICA

## Noč knjige v naši bolnišnici

Unesco je leta 1996 razglasil 23. april za svetovni dan knjige. Dan knjige je posvečen promociji branja, založništva in zaščiti avtorskih pravic.

Ob svetovnem dnevu knjige smo imeli v bolnišničnem oddelku Noč knjige.

V bolnišnični šoli in vrtcu smo za hospitalizirane učence pripravili prijeten večer poezije Srečka Kosovela ob spremljavi zvokov kitare.



Avtorici besedila: SILVESTRA KAŠNIK ČAS, dr. med., in TINA BIZJAK, dr. med.

# Evropski teden (18.– 24. januar 2021) preprečevanja raka na materničnem vratu

Ob evropskem tednu smo se pogovarjali s specialistkama ginekologije in porodništva Silvestro Kašnik Čas, dr. med., in Tino Bizjak, dr. med.

## Ali se rak na materničnem vratu ob uspešnosti programa ZORA in precepljenosti proti hpv zmanjšuje?

Zagotovo, DA. Od leta 2003, ko smo pričeli z državnim presejalnim programom ZORA, se je število novoobolelih pacientk z rakom materničnega vratu (v nadaljevanju RMV) zmanjšalo za polovico (z 211 primerov l. 2003 na 105 primerov l. 2019). Cepljenje proti HPV se izvaja od leta 2009 pri deklicah v 6. razredu osnovne šole. Vpliv cepljenja proti HPV okužbi na upad pojava raka materničnega vratu se pričakuje v prihodnosti, ko bomo dosegli večjo precepljenost populacije (tako ženske kot moške).

## Kaj povzroča rak na materničnem vratu?

Najpogostejši povzročitelj raka materničnega vratu je okužba s HPV. Gre za najpogostejšo spolno prenosljivo okužbo. Dejavnika tveganja, ki pomembno vplivata na verjetnost okužbe s HPV, sta večje število spolnih partnerjev in začetek spolnih odnosov v zgodnjih najstniških letih. Povečan pojav RMV je bilo zaslediti še pri kadilkah, dolgoletnih uporabnicah kontracepcijske terapije, mnogorodnicah, ženskah z oslabeлим imunskim sistemom (npr. po okužbi s HIV) ter pri ženskah, ki se ne odzivajo na redne preventivne ginekološke preglede.

## Je cepljenje najučinkovitejši način za preprečevanje okužbe ali jo lahko preprečimo tudi drugače?

Cepljenje proti okužbi s HPV je eden najbolj učinkovitih načinov za preprečevanje okužbe. Za 50–80 % se zmanjša možnost predrakavih sprememb, 70–90 % možnost RMV in v 90 % pojav genitalnih bradavic. Seveda pa to ni edini način. Možnosti za okužbo s HPV lahko zmanjšamo tudi tako, da upoštevamo ABC princip varne in zdrave spolnosti: A – abstinenca ali odložitev prvega spolnega odnosa na obdobje večje zrelosti s partnerjem, ki ga poznamo in mu zaupamo, B – bodi zvest ali zvestoba dveh partnerjev (osebe, ki imajo v življenju več spolnih partnerjev, imajo večje tveganje okužbe s HPV in tudi drugih spolno prenosljivih okužb), C – kondom oziroma kondom, njegova pravilna in dosledna uporaba za zaščito pred nezaželeno nosečnostjo kot tudi pred spolno prenosljivimi okužbami (kondom pomembno zmanjša tveganje za okužbo s HPV, vendar je zaradi prisotnosti HPV na drugih mestih kože in sluznic ne prepreči popolnoma).



## Kako je s cepljenjem v Sloveniji?

Zaenkrat je v Sloveniji cepljenih samo slabih 60 % deklic. Za eliminacijo RMV bi morali doseči 90-odstotno precepljenost deklet proti HPV. Najvišjo raven cepljenih deklet je zaznati v koroški regiji, saj se je v šolskem letu 2018/19 cepilo kar 86,9 %. Velika pohvala gre zaposlenim na NIJZ Ravne na Koroškem in odlični propagandi cepilnega programa na osnovnih šolah.

## Bo epidemija povzročila poslabšanje zdravstvenega stanja na področju raka materničnega vratu med ženskami?

Po prvem valu epidemije spomladi 2020 se je prvič po 15 letih delovanja programa ZORA 3-letna pregledanost zmanjšala pod 70 %. Do konca septembra 2020 smo v primerjavi s 3-letnim povprečjem **odkrili kar za 19 % manj predrakavih sprememb visoke stopnje pri ženskah, starih 30–39 let**. Po preklicu epidemije, 9. 5. 2020, so se ponovno pričele izvajati vse storitve programa ZORA. Zaradi večjega obsega dela ginekologov čez poletje in dobrega odziva žensk se je pregledanost konec septembra 2020 ponovno dvignila na 70 %. Ob razglasitvi druge epidemije jeseni 2020 se izvajanje programa ZORA ni sistemsko ustavilo. Izvajanje se prilagaja lokalnim epidemiološkim razmeram, razmeram v ambulantni in zdravstveni ustanovi. Zelo se trudimo, da bi pregledanost žensk ponovno dvignili na raven pred epidemijo. Zato ženske pozivamo, da dosledno upoštevajo navodila ginekoloških ambulant in razumevajoče spremljajo nastalo situacijo. Program ZORA bo v popolnosti lahko deloval šele takrat, ko bomo v vseh predelih Slovenije pandemijo uspešno zajezili. Vsak posameznik lahko na tem mestu veliko naredi z doslednim upoštevanjem vseh navodil NIJZ, izvajanjem priporočenih zaščitnih ukrepov za preprečevanje širjenja okužbe, vključno s cepljenjem proti covidu-19.

# Spolnost v zrelih letih

Ljudje živijo bolj dolgo v sodobnem času zaradi medicinskega, socialnega in ekonomskega napredka kar pomeni velike izziv za družbo. Starajoča se populacija in standardi sodobnega življenja imajo povečano zanimanje za modifikacijo spolnega zdravja s staranjem in njegove determinante. Seveda so stereotipi v družbi in tudi zdravniki menijo da spolne težave so zaradi biološke komponente staranja in niso medicinska zadeva, zato postane težavno da se o tem odkrito pogovarjajo s pacienti. Spolno aktivni so v starosti 70 do 80 let 50 % moških in 21 % žensk, v primerjavi v obdobju od 40 do 49 let je spolno aktivnih 93 % moških in 88 % žensk. Tako spolna aktivnost ni samo za lepe, mlade in zdrave ljudi, odvisno je od splošnega zdravja in pridruženih boleznih, relacijske in intrapsihične komponente.

Specifične ugotovitve pri moških potrdijo da v spolnih aktivnosti pri moških najpogosteje motnje pri staranju je erektilna disfunkcija, na drugem je pomankanje spolne želje in tretja je nezmožnost doseganje orgazma, kar ne velja za prezgodnji izliv, ki je pogosteje pri mlajših od 60 let. Sama erekcija ni nujno potrebna za spolnost, saj pogostost erektilne motnje je pri 55% ljudi pri starosti več kot 70 let, kar ni ovira da so bili spolno aktivni. V mesecu dni sledenja v študiji EMAS moški nad 70 let so imeli več kot eden spolni odnos, ena četrtnina je imelo masturbacijo, več kot polovina so se božali, ter poljubljali s partnerjem in dve tretini so imeli fantazije o spolnosti. Vpliv na spolno aktivno življenje moških imajo srčno žilne bolezni, debelost, sladkorna bolezen, padec androgenih hormonov in urološke težave. Vpliv ima socialna interakcija in zakonska podpora partnerja, kar lahko poveča tveganje za srčno žilno umrljivost na način da partner, partnerka pomaga pri reševanju težav, vzbuja čustva, povezanost in skrbi za zdravje in spopadanje s težavami. Najbolj dokumentiran vpliv zakonskega statusa na zdravje je fenomen vdovstva, kar pomeni da po smrti zakonca, mož

ali žena imajo dramatično tveganja za smrt v naslednjih nekaj mesecih, na račun cerebrovaskularnih boleznih in bolj je izrazito pri moških. Na spolno aktivnost vpliva ne samo smrt partnerja, tudi izguba službe ali socialnega statusa, bolezni, finančne težave, depresija in tesnoba, ter podpora mikro okolja v katerem živijo. Spremembe v starosti so vseh fazah spolnega odgovora tako da moški potrebujejo več stimulacije da dosežejo erekcijo. Ko jo dosežejo faza platoja traja dalj časa in orgazem je krajši, potem ko se zgodi izliv, lahko traja nekaj dni preden lahko spet začnejo spolni odnos.

Pri ženskah je najpogosteje težava v spolnosti pri staranju pomanjkanje spolne želje, na drugem so težave z vzburljanjem in nezmožnost doseganja orgazma. Pri staranju se zmanjša pogostost spolnega odnosa zaradi zmanjšane spolne želje, potrebujejo več časa da dosežejo lubrikacijo in plato se podaljša. Za ženske dejavniki za aktivno spolno življenje so podobni kot pri moških, dodatno so še hormoske pogojene zaradi menopavzne tranzicije, po ginekoloških operacijah, body image, inkontinence urina in bolečine pri spolnem aktu. Za obravnavo spolnih težav pri oba spola s strani zdravnika je potrebna zasebnost, imeti na voljo dovolj časa za pogovor če želijo se o tem pogovarjati in postopni pristop težavi. Pojasniti je treba da dobro fizično zdravje in zdrave življenjske navade so vitalni za spolno zdravje.

Tako se lahko oceni koliko let aktivnega spolnega življenja nam še ostaja. Moškemu pri 55 letih ostaja povprečno še 15 let aktivnega spolnega življenja, ter ženski pri enaki starosti še 10 let. Če nima kroničnih boleznih, je moški lahko spolno aktiven še pet do sedem let dlje, ženska pa še tri do šest let dlje.

Realistično, letom primerno, natančno in razumno spolno znanje in pričakovanja so najbolj pomembna za spolno zadovoljstvo. Sprejeti moramo omejitve staranja, poiskati rešitve in delati na intimnosti in komunikaciji.





Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK, spec.

## Irena Piltaver Vajdec, dr. med., spec. klinična mikrobiologinja

V Obrazu bolnišnice gostimo Ireno Piltaver Vajdec, dr. med., specialistko klinične mikrobiologije, predstojnico Oddelka za mikrobiologijo, zdravnico za bolnišnične okužbe in ključno žensko v boju zoper epidemijo v naši bolnišnici.



Oče, mama, brat in jaz

Irena Piltaver Vajdec se je rodila 14. 10. 1957 v Brežicah. Prva tri leta so živeli v Krškem, nato so se preselili v Žalec, v Savinjsko dolino, kjer je preživela večino otroštva. Njen oče je bil po poklicu računovodja, mama učiteljica. Oče je bil zelo strog in brezkompromisen vzgojitelj. Z bratom ju je že kot majhna učil tujih jezikov, tako da so imeli čisto zaresno šolo doma še pred šolo. Mama jim je vlivala občutek, da moramo sami nositi odgovornost zase. Bila je zelo priljubljena učiteljica. Vedno se je zavzemala za ranljivejše in siromašne.

Na otroštvo ima lepe spomine. Bila je zelo radoživ in vesel otrok. Igra z otroki ji je pomenila več kot hrana. V osnovni šoli je trenirala orodno telovadbo in atletiko. S slednjo je nadaljevala tudi v celjski gimnaziji, v orkestru glasbene šole pa je igrala violino. V gimnaziji se je navdušila za šolo jahanja. Dr. Piltaver ob tem poudari, da je velika ljubiteljica narave in živali. »Pri nas doma so se vedno znašle zapuščene muce, da smo jih oskrbeli.«

Ob študiju medicine se je želela sama preživljati, čeprav so ji starši vedno ponujali denar. Delala je v pralnici v kliničnem centru, nemalokrat tudi ob sobotah in nedeljah. V drugem letniku medicine je začela prejemati štipendijo slovenjgraške bolnice. »Koroška mi je bila zelo blizu, saj smo s starši veliko zahajali v te kraje na nedeljske izlete. Že kot otroku mi je bila koroška govornica zelo všeč. Veselila sem se službe, ki me je čakala na Koroškem.«

Rodila sta se ji otroka, Špela in Nejc. »Da imaš otroke, še sedaj mislim, da je najlepše, kar se ti lahko zgodi v življenju. Oba sta bila vedno zelo pridna in odgovorna, že kot otroka sem ju lahko vprašala za kakšen nasvet.«

Nejc je magister strojništva in živi v Izoli, Špela je zdravnica, specialistka radiologinja, in živi v Ljubljani. Uspehov svojih otrok je vedno izredno vesela. Ob zaključku magistrskega študija strojništva je Nejc tekmoval v skupini študentov ljubljanske strojne fakultete v ZDA v izdelavi daljinsko vodenih letal.



Med 84 fakultetami s celega sveta – večinoma ameriških – so osvojili zlato medaljo. To je bil odmeven uspeh za slovensko fakulteto. Po začetnih podcenjevalnih pogledih številčnejših

ekip s prestižnih ameriških univerz z mnogo več sredstvi je sledil šokanten izid.

“Veste, spremembe v življenju niso vedno takšne, kot si želiš, vendar se potem k sreči spet vse postavi na svoje mesto.”

»Ustvarila sem si novo družino z možem Samom in rodil se nama je David. Njen mož je strojni inženir, David pa je zaključil študij mehatronike in nadaljuje s študijem grafike v Ljubljani. Oba sta velika glasbena navdušenca, David pa ima svoj ansambel Uryan.«

Zase pravi, da ima rada preprosto življenje. Rada vrtnari, kuha, kaj prebere. Zelo rada pripravlja božične večerje za vse otroke, ki takrat pridejo domov. Če je prilika (pred korono), z možem tudi kam odpotuje. Ima srečo, da svojo službo opravlja še vedno z enako strastjo kot prvi dan. »Klinična mikrobiologija je super smer, všeč mi je, da se z rezultati našega dela bolnikom lahko hitro popravi zdravstveno stanje. Očaralo me je tudi področje preprečevanja okužb. Zdi se mi fascinantno, da lahko z znanjem preprečiš težke in usodne okužbe v bolnišnici.« Spomni se besed prof. dr. Ane Zlata Dragaš, ki je velik del življenja posvetila področju preprečevanja okužb. Napisala je zelo odmevne članke in knjige, žal pa je bila cenjena mnogo bolj v tujini kot doma. Rekla je: »Kolegica, srečni bodite, da lahko delate v bolnišnici, jaz sem si to vedno želela, pa mi ni uspelo.« »Res sem bila, in sem še, da lahko delam v naši bolnišnici.« Hvaležna je za vse krasne sodelavce, ki jo obkrožajo. Izpostavi »našo« Marijano Plaznik, ki prav tako opravlja svoje delo predano in s srcem. Pravi, da se dostikrat le spogledata in že vesta, koliko je ura. Hvaležna je za vse sodelavce v laboratoriju, ki so visoko usposobljeni in predani svojemu delu. Ponosna je na našega mladega kliničnega mikrobiologa Kokalja, ki svoje delo opravlja zelo



*Gornergrat pod Matterhornom 1997 (Špela, Nejc in jaz)*



*Moji otroci po zaključku študija (David, Špela in Nejc)*

strokovno. Ob novem laboratoriju, ki nas čaka, verjame, da čaka Oddelek za mikrobiologijo svetla prihodnost s kadrovske zasedbo, ki bo odmevno in strokovno delovala v dobro bolnišnice.

Z dr. Piltaver sva nadaljevali pogovor o njenem življenju, njenem pogledu na življenje pred epidemijo in med njo in kaj ljudi po njenem mnenju čaka v prihodnosti. In njenih življenjskih odločitvah.

**Covid-19 je zaznamoval naša življenja. Zanima me vaše mnenje o prihodnosti in naših življenjih v njej? Menite, da se bomo vrnili v stare tirnice – bo mogoč popolnoma sproščen obisk gledališča, koncerta in športne prireditve, toplic? Bomo lahko brez strahu potovali v tujino? Ali je vse naštetu bilo le nadstandard, ki ga nikoli več ne bomo občutili? Se bomo morali prilagoditi do te mere, da bodo maska, razkužilo, negativni test oz. potrdilo o cepljenju naši neizogibni spremljevalci? Bodo ti preventivni ukrepi dovolj za brezskrbno prihodnost?**

Pandemije spremljajo človeštvo že celo zgodovino, smo se pa premalo tega zavedali. Vedno so posledice hude in žrtve se štejejo v milijonih. Zaradi razsežnosti ne moremo pričakovati, da se bo življenje vrnilo v stare tirnice v nekaj mesecih. Po navadi traja nekaj let. S precepljenostjo ljudi se ta čas lahko skrajša.

**Menite, da gre pri epidemiji za proizvodnjo virusa in teorijo zarote in človeške inteligence ali »zgolj za evolucijo«? Je možno, da smo se tako zelo oddaljili od narave, da nas je ta virus presenetil?**

Nikakor ne gre za proizvodnjo virusa. Pandemije so zgodovinsko dejstvo. V šolah je premalo izobraževanja na to temo. Vrzeli v znanju izpolnjujejo sedaj razne neumnosti s spleta o zarotah, čipih, kar ima izjemno negativne posledice za družbo. Živali in ljudje imajo večinoma vsak svoje nevarne viruse. Mikroorganizmi se nenehno spreminjajo in ob določenih okoliščinah lahko pride do preskoka virusa z živali na človeka. Kultura bivanja in hranjenja z divjimi živalmi v določenih okoliščinah lahko povzroči uspešen preskok na človeka in hitro širjenje. Do divjih živali bi morali imeti spoštljivo distanco. Različne kulture tega ne upoštevajo in jedo vse mogoče v nehygienskih razmerah. Vse nedavne epidemije so povezane s preskokom virusov od živali. Če pogledamo: azijska gripa (1957–1958), hongkonška gripa (1968–1970), HIV/AIDS (1981), SARS (2002–2003), prašičja gripa (2009–2010). Znani opisi pandemij segajo vse do starega Rima.

**Je to vaše prvo soočenje s pandemijo? Zakaj ste se na medicinski fakulteti odločili za tovrstno specializacijo in zakaj ste se sploh**

**odločili za študij medicine?**

V času mojega službovanja smo se pripravljali na srečanje s SARS (2002–2003), na pandemijo prašičje gripe (2009–2010). Ostale poznam iz zgodovine.

Po končani medicinski fakulteti sem delala v okviru ZD Ravne za potrebe TOZD-a v več ambulantah, največ v ZD Mežica. Tu sem dobila bogate izkušnje, saj je teren zelo razširjen, relativno daleč od bolnišnice, in je bilo potrebno poprijeti za marsikaj. Odkrito povedano, so bili pogoji za delo takrat zelo slabi; večdnevna dežurstva, celo po 5 dni, ambulantno in terensko delo, brez osnovnih pogojev zanju.

Odprla se je specializacija klinične mikrobiologije za bolnico Slovenj Gradec in takoj me je pritegnila. Na študij medicine v gimnaziji nisem mislila. Po maturi sem se želela ukvarjati z umetnostjo in oblikovanjem, čeprav sta me zanimali tudi farmacija in veterina. Prav smešna zgodba je povezana z mojim vpisom. Zjutraj smo prišli v Ljubljano in najprej sem šla do Fakultete za farmacijo. Vrata so bila ob osmih še zaprta, vpis se je začel ob 9. uri, zato sem stopila do veterine, kjer se je začel vpis že ob 8. uri in sem se vpisala nanjo. Študij veterine me je pritegnil in tudi izpiti so mi šli zelo dobro. Sem se pa spraševala, ali bo tudi poklic takšen, kot bi si želela. Takrat so bili



pogoji za zasebne klinike zelo slabi. Iz čiste radovednosti sem se prijavila na sprejemni izpit na medicinsko fakulteto. Tega tudi starši niso vedeli. Sprejemni izpit sem opravila in se prepisala na medicinsko fakulteto, potem pa so se začele odpirati nove širine znanja, ki so me zelo pritegnile.

**Menite, da je epidemija zbudila v ljudeh več slabega ali več dobrega? Ali v ljudeh v najbolj temnih časih ostane več dobrega? Kako ste vi in vaša družina, vaši sorodniki in prijatelji doživljali obdobje epidemije?**

Ljudje se obnašamo različno. Zelo veliko ljudi problem ignorira, zato je tudi prišlo do strašnega širjenja. Odklanjanja cepljenja in ukrepov res ne razumem, saj nam ravno to lahko povrne svobodo, ki si jo vsi želimo. Z možem sva se strogo držala navodil – maska, razkuževanje rok, z nikomer se nismo družili, zato se ne bi mogli okužiti. Odpovedali smo vse obiske in stike s sorodniki. Skrbelo nas je za sina, ki še živi doma, ker je bil izpostavljen z drugimi sovrstniki in smo vedeli, da bomo slej kot prej imeli virus doma. Uvedli smo posebne ukrepe. Sin ni jedel za skupno mizo, ampak v svoji sobi. In res se je okužil že oktobra 2020, a zaradi ukrepov, ki smo jih uvedli doma že pred tem, se midva z možem nisva okužila in sva dočakala cepljenje. Okužila se je moja mama, ki je v domu za starejše, vendar je kljub visokim letom doživela covid v asimptomatski obliki. Ljudje na splošno pa niso hoteli začasno žrtvovati nobene svoje navade, zlasti usodna so bila druženja. Žal so posledice za marsikatero družino usodne.

**Kako je epidemija vplivala na vaš odnos z najbližjimi sodelavci? Katere izkušnje so vas vodile – v SB Slovenj Gradec ste zaposleni že več kot 30 let, kot predstojnica oddelka pa že več kot 28?**

Predstojnica oddelka sem od ustanovitve laboratorija leta 1993. S preprečevanjem okužb smo imeli v bolnišnici bogate in uspešne izkušnje. Iz tega znanja smo črpali tudi ob tej epidemiji. Sodelavci Oddelka za mikrobiologijo so vsi skrbno sledili vsem navodilom in smo tudi 100 % precepljeni. Sem ponosna na vse, saj imajo vsi zdrav odnos do vseh potrebnih ukrepov, vključno s



*Obožujem ptice. Ljubiteljsko se ukvarjam s sivimi žakoji.*

**V Slovenj Gradcu ste se prvi cepili in cepljenje označili kot zelo veliko vrednoto: »Cepljenje, ko bo na voljo, vsekakor priporočam čim večjemu številu prebivalcev. Edino to nas lahko reši pred epidemijo.« Zakaj menite, da je edina rešitev cepljenje? Ali ne bo virus sam od sebe izumrl? Bo ostal med populacijo? Kako bi ljudem, ki menijo, da je cepljenje del teorije zarote, da so poskusni zajčki, najpreprosteje pojasnili varni vidik cepljenja.**

Najprej bi bilo potrebno okrepiti znanje s tega področja že v času šolanja. Pandemije so zgodovinska dejstva – po zapisih segajo vse do starega Rima.

Pandemije so bile in še bodo in nimajo nobene zveze z zarotami. Če pogledamo nazaj, bi se še vedno borili s črnimi kozami in poliomieltisom, če bi se tako obnašali do cepljenja kot danes. Kako srečni smo lahko, da je na voljo cepljenje otrok proti nalezljivim boleznim. Ne pozabimo, da so ravno te bolezni zdesetkale mnoge družine še na začetku 20. stoletja. V času kuge je pomrlo tri četrt Evrope. Osebnostno menim, da je ravno cepljenje največja pridobitev v medicini s stališča števila ohranjanja življenj in preprečevanja usodnih okužb. Da je tako veliko medicinskih sester med zdravstvenimi delavci nasprotnikov cepljenja, me izredno preseneča, žalosti in kaže na sistemski problem. To področje bi morali zelo ojačati in vzeti pod drobnogled že v času šolanja. Treba

je vedeti, da za vsakim zdravstvenim delavcem stoji še cel kup ljudi, ki zaupajo njegovemu mnenju. Največja neumnost pa so zgodbe o čipih. Danes so na voljo tehnologije, s katerimi lahko za vsakega človeka veš, kje je in kaj dela, ne da bi mu vstavili čip. Ljudje se naj vprašajo, kaj je z njimi narobe, da brezglavo nasedajo raznim internetnim prevaram. Tudi pandemija, s katero se soočamo, bo izzvenela. Še posebej polagam na srce našim necepljenim zaposlenim. Z okužbo se bo srečal prav vsak in ob delu, ki ga opravljamo zdravstveni delavci, in visoki kužnosti virusa bo prihajalo do prenosa okužb z zdravstvenega osebja na bolnike, za katere bo okužba lahko tudi usodna. Ni treba, da je vse v črki zakona, ko moramo vedeti, kaj je prav. To zajemajo tudi naši kodeksi. Mi smo dolžni zaščititi bolnike in jim ne škodovati. Če stroka pravi, da je cepljenje zdravstvenih delavcev proti SARS-CoV-2, je treba temu slediti.

**Kaj bi priporočili našim zanamcem, kako naj ravnajo z materjo Zemljo?**

Ta prelepa modra pika v vesolju je veliko bolj ranljiva, kot se zdi iz dneva v dan. Doživela je že več naravnih katastrof, ko je življenje skoraj izumrlo.

To se nam zdijo pravljice, ker gre za dolgo obdobje glede na dolžino človeškega življenja. Je pa sedaj prvič, da lahko na uničenje vpliva človek.

**“ Zelo mi je všeč, da se prebujajo mladi, in verjamem v pozitivne spremembe. ”**

Znanost pozna rešitve za ohranitev našega planeta, vendar o pomembnih premikih odloča politika, ki ji vrednote niso ravno vodilo. Naloga vsakega posameznika je, da poskuša ravnati čim bolj pazljivo v odnosu do narave. V odnosu do družbe pa prepoznati tiste politične smeri, ki so najbolj odgovorne in dolgoročno najbolj naklonjene pozitivnim rešitvam za naravo, in jih podpreti na volitvah.

Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK, spec.

# Zaslužna članica in častni član Zdravniške zbornice Slovenije

Zdravniška zbornica Slovenije je za izjemne dosežke zdravnikov in zobozdravnikov podelila odličja za leto 2020. Med 14 zdravniki in zobozdravniki, ki so prejemniki odličij, sta tudi prim. Drago Plešivčnik, dr. med., ki mu je Zdravniška zbornica podelila naslov častni član, ter prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., z naslovom zaslužna članica. O njuni izjemni strokovni poti in predanosti delu si lahko preberete v nadaljevanju. **Prejemnikoma iskreno čestitamo.**



**PRIM.  
CIRILA SLEMENIK  
PUŠNIK, DR. MED.**

Rodila se je 27. septembra 1957 v Kranju. Odraščala je v Tomaški vasi v bližini Slovenj Gradca. Na ravenski gimnaziji je maturirala 1977 in se vpisala na medicinsko fakulteto, ki jo je zaključila 12. decembra 1983 s prejetjem naziva doktor splošne medicine.

Svojo strokovno pot je pričela l. 1983 kot splošna zdravnica v ZD Ravne na Koroškem. Leta 1986 se je zaposlila na Oddelku za interno medicino in 23. 11. 1990 opravila specialistični izpit iz interne medicine. Častni naziv primarij ji je Ministrstvo za zdravje podelilo konec leta 2013, v istem letu pa ji je ZZS na podlagi dela priznala specializacijo za kardiologijo in vaskularno medicino.

Vključena je v mednarodne projekte. Nazadnje je bila nosilka strokovnega programa v okviru projekta UNITED FOR HEALTH, kjer so s pomočjo telemedicine nadzorovali bolnike s kroničnim srčnim popuščanjem, kar dela za manjšo skupino bolnikov še leta po končanju projekta.

Je članica Slovenskega zdravniškega društva, zadnja leta predsednica Koroškega zdravniškega društva in članica upravnega odbora SZD. Aktivno sodeluje pri delu Združenja kardiologov Slovenije.

V svojem strokovnem delu je vzpostavila delovanje Enote intenzivne interne medicine naše bolnišnice, ki jo je strokovno in organizacijsko dvignila na visoko raven. V ustanovi in regiji je nadgradila in razširila UZ-diagnostiko srca in ožilja, ki jo je uvedel prim. mag. Franc Verovnik, dr. med., specialist internist.

V zadnjem času se poglobljeno ukvarja s področjem kroničnega srčnega popuščanja in z rehabilitacijo bolnikov po prebolelem miokardnem infarktu. S sodelavci razvijajo model obravnave bolnikov s kroničnim srčnim popuščanjem, ki je bil leta 2011 sprejet kot vseslovenski

projekt. Dolga leta je strokovna vodja Koronarnega kluba Mežiške doline in v okviru le-tega je na Koroškem postavila mrežo AED, ki jo širijo po vsej Sloveniji.

Članstvo: članica Slovenskega zdravniškega društva, predsednica Koroškega zdravniškega društva, članica Združenja kardiologov Slovenije in Evropskega združenja kardiologov, članica Slovenskega združenja za intenzivno interno medicino, aktivna strokovna sodelavka Društva za srce na Koroškem vse od njegove ustanovitve, strokovna mentorica Koronarnega kluba Mežiške doline od leta 2005, ustanoviteljica in predsednica Koroškega društva za zdravje – KOVITA, ena izmed glavnih pobudnic za uveljavitev in priznanje telemedicine v slovenskem prostoru od leta 2014 do danes.



**PRIM.  
DRAGO PLEŠIVČNIK,  
DR. MED.**

Rodil se je na Prevaljah 29. oktobra 1929. Leta 1940 se je vpisal na Prvo realno gimnazijo v Mariboru. Zaradi vojnih dogodkov se je l. 1941 prepisal in nadaljeval šolanje na klasični gimnaziji v Celovcu. Po odhodu v partizane je študij prekinil septembra 1944. Med NOB je bil najprej v 1. bataljonu

vzhodno-koroškega odreda, nato v Bračičevi brigadi XIV. divizije, potem januar–julij 1945 še v oficirski šoli pri Glavnem štabu Slovenije, smer radiotelegrafija. Zatem se je vpisal v novoustanovljeno gimnazijo na Ravnah na Koroškem, kjer je maturiral 1949. leta. Leta 1949 se je vpisal na Medicinsko fakulteto v Ljubljani in bil tam leta 1956 promoviran za doktorja splošne medicine. 26. 2. 1969 mu je bil s soglasjem komisije Zveznega sveta za zdravstvo in socialno politiko v Beogradu dodeljen naziv primarij.

V Splošni bolnišnici Slovenj Gradec je poleg kirurškega dela opravljal še dolžnosti vodje Travmatološkega oddelka, predstojnika Kirurškega oddelka, direktorja bolnišnice (od

1970 do upokojitve leta 1998). Pod njegovim vodstvom je bolnišnica dobila regijski značaj. Bolnišnico je vodil tudi v času vojne za samostojno Slovenijo, ko se je v njej zdravilo 82 pripadnikov iz vseh v oboroženem spopadu udeleženih sil. Bolnišnica je dosledno upoštevala Ženevsko konvencijo o ravnanju z ranjenci in vojnimi ujetniki ter zato dobila priznanje Slovenske vojske.

V Slovenj Gradcu je organiziral in aktivno nastopal na odmevnih mednarodnih medicinskih prireditvah v okviru Organizacije združenih narodov. Leta 1978 je organiziral prvi jugoslovanski simpozij o tradicionalni kitajski medicini z udeležbo vrhunskih strokovnjakov z Akademije za tradicionalno medicino v Pekingu. V Slovenj Gradcu je trideset let aktivno sodeloval v mirovniškem gibanju. 1973–1991 je vodil odbor za pripravo in izvedbo mednarodnih umetniških razstav v okviru OZN in pod pokroviteljstvom aktualnih generalnih sekretarjev. Zvrstile so se: Mir 75 – 30 let OZN, Za boljši svet, Mi za mir, Biti, retrospektivna razstava kiparski del Ossipa Zadkina. Zaradi mirovniške dejavnosti je Generalna skupščina Združenih narodov v New Yorku Slovenj Gradcu leta 1986 dodelila častni naziv mesto glasnik miru. S tem nazivom se mesto še danes ponaša in z mirovniško tradicijo nadaljuje. Aktivno je sodeloval na 8. evropski konferenci kultura, umetnost,

zdravstvo, zdravje. Bil je predsednik odbora za postavitev in ureditev gaja svobode in miru v Slovenj Gradcu, ustanovni član UNESCO kluba Slovenj Gradec in pobudnik ustanovitve Rotary kluba Slovenj Gradec. V aktivni delovni dobi je bil član Slovenskega zdravniškega društva, kirurške sekcije SZD, slovenske AO skupnosti, član Avstrijskega društva za nezgode in Nemškega združenja za kirurgijo. Član tega združenja in Slovenskega zdravniškega društva je še danes. Vključitev v članstvo Zdravniške zbornice mu kot direktorju in državnemu uslužbencu ni bilo dovoljeno.

Častno članstvo: častni občan Mestne občine Slovenj Gradec, častni član Turističnega društva Slovenj Gradec, častni občan Občine Prevalje, častni član SZZB (Slovenskega združenja za zdravljenje bolečine), častni član Slovenskega zdravniškega društva, častni član Združenja za akupunkturo pri SZD

Odlikovanja: medalja zasluge za narod, medalja za hrabrost, red Republike Slovenije z bronastim vencem, red dela z zlatim vencem, srebrni častni znak Republike Slovenije, srebrna medalja Slovenske vojske

Je dobitnik številnih priznanj in zahval družbenopolitičnih skupnosti, društev, državnih organov, kulturnih ustanov in verskih skupnosti.

Avtorica besedila: DR. NATALIJA KRAJNC, dr. med.

## Naša okrepčevalnica

Ob otvoritvi naše nove okrepčevalnice ob Urgentnem centru vam želim sporočiti, zakaj in kako je prišlo do uresničitve te ideje.

Gotovo misel, da si kdaj ob hitrem ritmu dela zaželimo vsaj kratkega oddiha, nikomur od nas ni čisto nič tuja. Včasih nas rešuje že pogled skozi okno, kakšna hitra kava stoje ali ob avtomatu, klepet, pobeg v »toaletne prostore« ali na malico v našo kuhinjo pa še kaj ...

Sama sem si že ob dozidavi prostorov jedilnice večkrat zamislila, kako lepo bi bilo, ko bi kdo na koščku bližnje »terase« (ali bolje ploščadi) morda postavil par mizic (pa kakšno rožo), in že bi se počutila bolje, ko bi tam popila kavo ali samo posedela z občutkom, da sem »na lepšem«.

Ker sem prepričana, da moramo misliti ne le na bolnike, ki so vselej na prvem mestu, ampak tudi nase, sem obžalovanje nad pomanjkanjem take oaze previdno artikulirala ob nastopu svoje trenutne funkcije. In glej! Progresivna ekipa v našem vodstvu je namesto skromno zamišljenega predloga takoj poiskala širokopotezno rešitev, ki je hitro konkretno dejstvo postala.

Ob tem sem vesela, da je bil vaš odziv k sodelovanju pri izbiri imena tako velik. Do zaključka »natečaja« vas je kar 50 poslalo svoje predloge, večina po več hkrati. Po vseh pravilih smo imenovali tudi komisijo za izbirni postopek, ki ni imela lahke naloge, saj so se vaše ideje kar kresale. Kljub veliki odgovornosti smo se ob izbiranju zmagovalnega imena precej zabavali in hkrati obžalovali, da se moramo odločiti res le za eno ime.

Najlepši poletni čas smo sicer že zamudili, a verjamem še v vsaj nekaj lepih sončnih dni, ki jih bomo lahko izkoristili, ponudbo pa tudi še dopolnjevali, skupaj z vašimi pobudami. Začetne nerodnosti naj nas morda spodbudijo k temu, da bomo v iskanju uživaških rešitev našli majhne izzive – kot na domači terasi.

Tako vam lahko ob tej imenitni in gotovo najlepši priložnosti v mojem »mandatu« le zaželim, da boste na izbranem mestu poleg ponudbe naše lastne kuhinje (kuharji in slaščičarka hvala, ker vas imamo) uživali tudi ob pogledu na zeleno, in upam, da vas tam objamejo dobre vibracije.



Vodstvo z nagrajenci tečaja



**Avtorica besedila: JANJA PUNGARTNIK, dipl. m. s., mag. zdr. nege, predsednica Strokovnega društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koroške**

# Koroški modri torki



Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koroške

Novo leto smo v Strokovnem društvu medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koroške začeli nekoliko drugače. Članstvu smo ponudili popoldanska druženja, katerih rdeča nit so bili med seboj povezani štirje tematski sklopi, ki naj bi prispevali k boljšemu počutju našega članstva. Druženja so se, eden za drugim, odvijala vsak torek v januarju, februarju in marcu. Teme naših druženj so bile v povezavi s samim seboj, in sicer od gradnje svoje samopodobe in osebnostnega razvoja do zdrave prehrane, gibanja ter učenja tehnik sproščanja. Naziv naših srečanj smo izbrali zaradi modre barve, ki je značilna za zdravstveno nego, torek pa se nam je zdel najprimernejši dan v tednu za naša popoldanska, enourna srečanja.

Z nami so bile: Martina Razdevšek, univ. dipl. ekon., poslovna ženska, zavezana poslovni odličnosti pri delu v pisarni in pri delu z ljudmi. Univerzitetna diplomirana ekonomistka je več kot dvajsetletne poslovne izkušnje pridobivala v svetu bančništva in na področju javnega zdravstva ter bila ves ta čas prisotna na področju izobraževanja kot mentorica in predavateljica študentom poslovnih fakultet. Svoje znanje in izkušnje rada deli, zato je v letu 2017 stopila na samostojno poslovno pot kot predavateljica in svetovalka. Martina verjame, da lahko z dodatnim izobraževanjem zaposlenih pomagamo k uresničevanju vrednot, poslanstva in dolgoročne vizije posameznega podjetja in ustvarimo uspešno družbo sodelovanja in povezovanja. Za članice društva je pripravila tri Čajanke z Martino; januarska je bila namenjena nam, ženskam – kako se doživljamo zdaj, kako smo se doživljale kot deklice, kaj vse nam je samoumevno, kakšna je sploh prava narava ženske –, februarjska je bila posvečena komunikaciji s sabo – na njej smo iskale odgovore na glavno vprašanje, ki se je glasilo Se zavedam svojih potreb?. Odgovore smo iskale s pomočjo vprašanj o tem, kdo sem, kaj potrebujem, kaj si želim, kaj imam rada, se tega zavedam in tudi poskrbim zase ali sem kar na avtopilotu vsakodnevnih neskončnih nalog ... Tema marčevske čajanke se je dotaknila uspeha – kaj vse je uspeh ali pa mislimo, da je, kako ga doživljamo, kaj naj nam bi prinesel, zakaj si tako želimo uspeli in kaj pravzaprav pomeni uspeh nove dobe.

Anja Lenart je diplomirana dietetičarka, zaposlena v Centru za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu Slovenj Gradec, kjer izvaja preventivne delavnice Zdravo jem in sodeluje v delavnici Zdravo hujšanje. Udeležence skozi srečanja seznanja z vsebinami o prehrani. Z vsakim udeležencem ima individualno srečanje, kjer z analizatorjem izmeri sestavo telesa in individualno pripravi prehranski načrt s pomočjo prehranskega dnevnika, ki ga zapisujejo udeleženci. Za članice društva je pripravila tri srečanja na temo prehrana, in sicer Zdrava uravnotežena prehrana,

kjer nam je predstavila razdelitev hranil, kako sestaviti uravnotežen krožnik, primere obrokov glede na opravljanje dela (prehrana med nočnim delom, prehrana na terenu ...), Prehrana in imunski sistem, vpliv posameznih živil oz. prehranjevalnih navad na delovanje imunskega sistema, Prehrana in stres: živila oz. obroki, ki ugodno delujejo na telo in pripomorejo k boljšemu počutju.

Mojca Šipek, mag. psih., je psihologinja, ki v Centru za krepitev zdravja Koroška izvaja delavnice in posvete na temo duševnega zdravja, in sicer o stresu, tesnobi, depresiji in tehnikah sproščanja. Pripravlja in izvaja različna predavanja in srečanja v lokalni skupnosti. Udeležence spodbuja k skrbi za lastno zdravje in dobro počutje. Za nas je pripravila tri delavnice o tehnikah sproščanja, na katerih smo spoznali in praktično izvedli tri tehnike. Odpeljala nas je v hribe in doline, na morje in tudi na čaj v naša rodna mesta.

Blažka Čas, magistrica komunikologije in certificirana učiteljica joge in akrojoge, v sklopu jogijskega studia Joga štala vodi individualne in skupinske tečaje joge v središču Slovenj Gradca. Njeno učiteljsko popotovanje se je začelo leta 2015 v indijskem mestu Rishikesh. V Tattvaa Yogashala je opravila 200-urno izobraževanje za učiteljico ashtanga joge. V letu 2017 je poglobila svoje znanje z enoletnim izobraževanjem za učitelje hatha joge v ljubljanskem joga studiu Sadhana. Vmes se je izobraževala in sodelovala na raznolikih delavnicah, seminarjih in festivalih s področja gibanja. Tečaji joge v Joga štali želijo, poleg gibanja in prostega diha, opogumiti vsakega, da si dovoli začutiti, kje se trenutno nahaja, in ustvariti prostor za prakso, ki nežno objame vse, kar je trenutno živega v nas (bodisi radost, bolečino, napetosti, praznino). Prvo naše srečanje je vsebovalo predstavitev joge kot starodavne discipline (različne šole in usmeritve, oris zgodovinskega okvirja, filozofije joge). Drugo srečanje je od nas že zahtevalo aktivno sodelovanje, saj je bila na vrsti umestitev jogijske prakse v sodoben način življenja – kako se razlikuje od tradicionalne joge in zakaj sploh joga. Zadnje srečanje smo zaključili aktivno, saj nam je predavateljica pomagala pri načrtu o vključitvi jogijske prakse v vsakdan s praktičnimi vajami.

Torkove popoldneve je tako skupaj preživelo več kot 150 članic našega društva, veliko je bilo tudi zanimanja kolegic iz drugih delov Slovenije in nekatere so se nam celo pridružile.

Po zaključku večine delavnic smo med udeleženkami izvedli kratko anketo o zadovoljstvu s izvedenimi srečanji. Udeleženke so čajanke ocenile s povprečno oceno 4,8, sklop delavnic o prehrani in tehnikah sproščanja s 4,9 ter



sklop o gibanju s 4,8. Zadovoljstvo z izbranimi temami in organizacijo srečanj ocenjujejo s 5,0 in vse udeležence bi se delavnic udeležile ponovno in jih priporočile tudi drugim.

Obrestoval se nam je naš novoletni načrt, da v zimskem in spomladanskem delu poleg treh strokovnih predavanj ponudimo še brezplačno priložnost dela na sebi, urico sprostitve na teden, ki smo si jo v teh težkih časih epidemije vsekakor zaslužile.

Temelji so postavljeni, s podobnim konceptom bi bilo dobro tradicionalno nadaljevati.

#### **Udeležence delavnic so o delavnicah povedale:**

»Bilo je super, bilo je ravno prav dolgo, poučno.«

»Če bi se morali dobiti v živo, se gotovo jaz osebno ne bi (ker je vsaka minuta dragocena, sploh če imaš male otroke in se moraš nekam voziti).«

»V teh težkih časih je bilo kar fajn, da si si lahko vzela čas samo zase. Predavateljice so bile super.«

»Dobro organizirano, super teme, prijetno druženje, čeprav na daljavo.«

»Srečanja so bila zelo zanimiva in takega načina izobraževanja bi si želela tudi, ko ne bo več epidemije.«

»Zame so bili ti torki super, saj sem se lahko udeležila skoraj vseh delavnic prek Zooma, kar pa se jih verjetno drugače ne bi mogla. Enkrat sem celo poslušala predavanje v avtu na poti domov iz službe. Res hvala vsem predavateljem.«

Kolikor sem se jih lahko udeležila, mi je bilo zelo všeč. Teme so bile zanimive. Dobro bi bilo to še ohraniti.«

Naša srečanja so mi bila zelo všeč, vsaj tista, ki sem se jih lahko udeležila. Predavateljice so teme suvereno in na zanimiv način podale slušateljicam, vse pohvale. Žal mi je le, da se nas ni udeležilo več, saj so bili termini dobro zastavljeni, predavanja dostopna, posebej, ker smo lahko bili prisotni kar iz lastnega doma/naslanjača. HVALA!»

»Dobra organizacija, zelo zanimive teme.«

»Vse teme aktualne, dobrodošle pri vsakdanjem življenju, poučno in zanimivo.«

»Zelo zanimivo, sproščujoče ...«

»Super predavanja. Vse pohvale organizatoriki.«

»Čista 10ka.«

»Vse, česar sem se udeležila, je top of the top. Le tako naprej.«

»Odlično izpeljana predavanja, strokovno in profesionalno pripravljena, s katerih si odnesel praktične nasvete, ki jih lahko uporabiš vsakodnevno. Predavanja so bila zelo zanimiva in sproščena in prijetna za poslušat.«

**Avtorica besedila: URŠKA NOVAK LEŠNIK**

## Projekt Center za družine Andeški hram

Centri za družine predstavljajo prostor druženja različnih generacij, prostor za kakovostno krepitev družbenih vlog posameznika, podporo pri lažjem usklajevanju družinskega in poklicnega življenja, podporo pri izboljšanju medsebojnih odnosov ter starševskih kompetenc in prostor za izmenjavo dobrih praks ter pozitivnih izkušenj.

Eden izmed 12 centrov za družine v Slovenije deluje tudi koroški regiji, v Slovenj Gradcu, v okviru MOCIS-a, centra za izobraževanje za odraslih. Projekt bo trajal do 31. 12. 2025 in je sofinanciran s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS in Mestne občine Slovenj Gradec.

#### **Center ponuja različne vsebine v podporo družini:**

- izobraževalne in praktične delavnice na temo razvijanja pozitivnega starševstva,
- počitniške aktivnosti za otroke in organizirane delavnice za otroke oziroma mladostnike ter
- svetovanje z namenom izboljšanja sposobnosti obvladovanja čustev, gradnje pozitivne samopodobe, učenje reševanja raznovrstnih problemov ipd.

Vsebine so namenjene otrokom, mladostnikom, staršem (skrbnikom) in družinam (tudi rejniškim).

Na predstavitvi projekta je direktorica MOCIS-a Sonja Lakovšek poudarila, da je ponosna, da je MOCIS pridobil novo dejavnost, s katero se bo lahko še aktivneje vključil v lokalno okolje. Predvsem vidi priložnost v sodelovanju z vrtci, šolami, centri za socialno delo in ostalimi institucijami in skupni skrbi za opolnomočenje vseh družinskih članov. Nagovorila je tudi otroke, mladostnike in starše, da se opogumijo in pridejo v center po informacije, podporo in nasvete v zvezi s težavami, ki jih zaznavajo in se z njimi sami ne znajo soočiti.

Center za družine deluje v prostorih Andeškega hrama (Glavni trg 28a) in v prostorih MOCIS-a (Meškova ulica 21).

Vse aktivnosti centra so sproti objavljene na spletni strani MOCIS-a in FB-strani in za uporabnike brezplačne.



Avtor besedila: KADROVSKA SLUŽBA

# Prihodi, odhodi, upokojitve

## PRIHODI

### JUNIJ 2021

Marko MILIČEVIĆ, tehnik zdravstvene nege,  
Urgentni center  
Tamara KREVIH, mag. var. preh., živilski tehnolog,  
Enota za preskrbo s prehrano  
Zdravko DORNIK, inž. str., inženir tehničnih strok,  
Tehnično-vzdrževalna služba  
Janko IRŠIČ, vzdrževalec,  
Tehnično-vzdrževalna služba  
Adela SALIHOVIĆ, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za travmatologijo in ortopedijo  
Manca PIKO, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za urologijo  
Anja STRAŽIŠNIK, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za interno medicino  
Meta DJURA, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za interno medicino  
Janja FELLE, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za ginekologijo in porodništvo  
Aljaž DOBNIK, tehnik zdravstvene nege,  
Urgentni center  
Aljaž TURIČNIK, finančno-računovodski delavec,  
Upravno-tehnične dejavnosti  
Maja ŠIMIČ, dipl. m. s., Oddelek za anesteziologijo  
in intenzivno medicino operativnih strok  
Nives NOVAKOVIĆ, bolničarka negovalka,  
Centralni operacijski blok  
Adelaida MURATOVIĆ, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za interno medicino  
Lidija BOŽIČ, strežnica,  
Higiena prostorov in opreme  
Danica JOVAN, kuhinjska pomočnica,  
Enota za preskrbo s prehrano  
Matic TEMENT, dr. med., zdravnik brez  
specializacije po opravljenem sekundariju,  
Oddelek za diagnostično in intervencijsko  
radiologijo  
Eva GRADIŠNIK, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za travmatologijo in ortopedijo

### JULIJ 2021

Kristian GLAVNIK, dr. med., zdravnik brez  
specializacije po opravljenem sekundariju,  
Oddelek za diagnostično in intervencijsko  
radiologijo  
Robert PLAVČAK, dr. med., zdravnik brez  
specializacije po opravljenem sekundariatu,  
Oddelek za interno medicino

Danijela BABIĆ, dipl. m. s.,  
Oddelek za interno medicino  
Anita ZAVERŠNIK, natararica,  
Enota za preskrbo s prehrano

### AVGUST 2021

Jan PLANINC, dr. med., zdravnik specializant,  
Oddelek za travmatologijo in ortopedijo  
Marissa ANTOLIĆ, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za interno medicino  
Klementina SUŠEC, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za interno medicino  
Lea TEMNIKAR, dipl. m. s.,  
Oddelek za anesteziologijo in IMO  
Valentin GOLOUH, dr. med., zdravnik brez  
specializacije, Oddelek za diagnostično in  
intervencijsko radiologijo  
Klara LIPUŠ, zdravstvena administratorica,  
Oddelek za travmatologijo in ortopedijo  
Neža JELENKO, dipl. m. s.,  
Oddelek za interno medicino  
Radmila ČUBRLO, dipl. m. s.,  
Oddelek za anesteziologijo in IMO  
Urška ROPIN, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za pediatrijo  
Katja PERUZZI, zdravstvena administratorica,  
Oddelek za ginekologijo in porodništvo  
Mateja GRILC, srednja medicinska sestra,  
Centralna sterilizacija

### SEPTEMBER 2021

Anja FERMOLŠEK, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za splošno in abdominalno kirurgijo  
Sanja LJUCOVIĆ, mag. farm., farmacevtka,  
Centralna lekarna  
Tatjana PRITERŽNIK, kuhinjska pomočnica,  
Enota za preskrbo s prehrano  
Nina GOMILŠEK, dipl. arheol., zdravstvena  
administratorica,  
Oddelek za splošno in abdominalno kirurgijo  
Mateja ZIDARIČ, dr. med., zdravnica  
specializantka, Ambulanta za dermatovenerologijo  
Barbara LUŽNIC, strežnica,  
Higiena prostorov in opreme  
Nika WLODYGA, srednja medicinska sestra,  
Oddelek za ginekologijo in porodništvo

Mirjana KARNER, natakarica,  
 Enota za preskrbo s prehrano  
 mag. Ksandi JAVORNIK, univ. dipl. org. dela,  
 pomočnik direktorja za poslovno-pravne in  
 nemedicinske dejavnosti,  
 Upravno-tehnične dejavnosti  
 Jasmina PETROVIČ, dr. med., zdravnica  
 specialistka, Oddelek za interno medicino  
 Diego Arlind LENIČI, tehnik zdravstvene nege,  
 Oddelek za splošno in abdominalno kirurgijo  
 David PEČOLER, dipl. zn.,  
 Oddelek za interno medicino  
 Katarina MAKAROVIC, dipl. m. s.,  
 Centralni operacijski blok  
 Eva ŠKOFLEK, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za interno medicino  
 Gabi RAZDEVŠEK, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za ginekologijo in porodništvo

### OKTOBER 2021

Vanessa GRUDEN, dipl. soc. kad. men.,  
 zdravstvena administratorica,  
 Oddelek za interno medicino  
 Nuša PAVLINC, dipl. m. s.,  
 Oddelek za interno medicino  
 Blaž MAROT, tehnik zdravstvene nege,  
 Oddelek za travmatologijo in ortopedijo

### NOVEMBER 2021

Samra SMAJLOVIČ, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za anesteziologijo in IMO  
 Janja KUNSTEK, dr. med., zdravnica  
 specializantka, Oddelek za diagnostično in  
 intervencijsko radiologijo  
 Rok GOSTENČNIK, bolničar negovalec,  
 Centralni operacijski blok  
 Sabina HRIBERNIK, strežnica,  
 Higiena prostorov in opreme  
 Mirela IČANOVIČ, strežnica,  
 Higiena prostorov in opreme

### PRIHODI - PRIPRAVNIKI

Petra JEVŠNIKAR, dr. med., zdravnica pripravnica  
 Tim VEHOVAR, dr. med., zdravnik pripravnik  
 Amela AHMETOVIČ, srednja medicinska sestra  
 Mineja MENDAŠ, srednja medicinska sestra  
 Aldina DEDIČ, srednja medicinska sestra  
 Katja KREVIH, srednja medicinska sestra  
 Jure SEVŠEK, dr. med., zdravnik pripravnik  
 Miha ZALOŽNIK, dr. med., zdravnik pripravnik  
 Ivan PODLESNIK PERŠAK, dr. med., zdravnik  
 pripravnik  
 Aleš VODENIK, dr. med., zdravnik pripravnik  
 Anja ŽEVART, dr. med., zdravnica pripravnica

Urška PLAVČAK, dr. med., zdravnica pripravnica  
 Janja POKERŽNIK, dr. med., zdravnica pripravnica  
 Lovro KREUH, tehnik zdravstvene nege,  
 pripravnik  
 Sašo VERDNIK, tehnik zdravstvene nege,  
 pripravnik  
 Maša JAVORNIK, dr. med., zdravnica pripravnica  
 Jan KUKENBERG TRILLER, tehnik zdravstvene  
 nege, pripravnik  
 Tine POLANC, tehnik zdravstvene nege, pripravnik

### ODHODI

#### JUNIJ 2021

Blaž MAROT, tehnik zdravstvene nege,  
 Oddelek za interno medicino  
 Rok MANDL, tehnik zdravstvene nege,  
 Oddelek za travmatologijo in ortopedijo  
 Katja PRUŠNIK, diplomirana medicinska sestra,  
 Urgentni center  
 Manca POGORELC, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za interno medicino  
 Simona CVIKL, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za urologijo  
 Jakob ZAPUŠEK, dr. med., zdravnik specialist,  
 Oddelek za pediatrijo  
 mag. Frenk KRIŠTOFELC, dr. med., višji zdravnik  
 specialist, Oddelek za ginekologijo in porodništvo  
 Jožica KREVIH, dipl. m. s., Oddelek za splošno in  
 abdominalno kirurgijo – upokojitev  
 Amadeja GORJAN, dr. med., zdravnica  
 sekundarijka, pripravnica  
 Teja PERUŠ, zdravstvena administratorica,  
 Urgentni center  
 Miha ZALOŽNIK, dr. med., zdravnik sekundarij,  
 pripravnik

#### JULIJ 2021

Alja TOPLER, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za travmatologijo in ortopedijo  
 Bernarda VUŠNIK, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za ginekologijo in porodništvo –  
 upokojitev  
 Diego Arlind LENIČI, tehnik zdravstvene nege,  
 pripravnik  
 Danila JELEN GNAMUŠ, srednja medicinska  
 sestra, Oddelek za ginekologijo in porodništvo –  
 upokojitev  
 Katja GODEC, dipl. m. s.,  
 Oddelek za interno medicino  
 Janja FELLE, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za ginekologijo in porodništvo  
 Jure SEVŠEK, dr. med., zdravnik pripravnik  
 Mihaela GAVEZ, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za travmatologijo in ortopedijo –  
 upokojitev

Marjetica STOJANOVIĆ VERDINEK, srednja medicinska sestra, Oddelek za pediatrijo – upokojitev  
 Kornelija VEVAR, finančno-računovodska delavka, Upravno-tehnične dejavnosti – upokojitev  
 Katarina ČAS, dr. med., zdravnica pripravnica  
 Katarina HORVAT, dr. med., zdravnica specializantka, Oddelek za interno medicino



*Upokojitev Kornelije Vevar*

### AVGUST 2021

Maja GORJUP, dr. med., zdravnica specializantka, Oddelek za mikrobiologijo  
 Maja RAKITA, srednja medicinska sestra, Oddelek za interno medicino  
 Jelka NAGLIČ, strežnica, Higiena prostorov in opreme  
 Mihaela ŠTEHARNIK, srednja medicinska sestra, Oddelek za interno medicino – upokojitev  
 Benjamin KRUŠIČ, dipl. inž. str., Tehnično-vzdrževalna služba  
 Aljaž TURIČNIK, finančno-računovodski delavec, Upravno-tehnične dejavnosti

### SEPTEMBER 2021

Olga ČUJEŠ, dietna kuharica, Enota za preskrbo s prehrano – upokojitev  
 Felicita BURNIK, univ. dipl. psih., klinična psihologinja, specialistka, Oddelek za pediatrijo  
 Tina VETTER, mag. zdr. nege, dipl. m. s., Oddelek za travmatologijo in ortopedijo  
 Aleš VODENIK, dr. med., zdravnik pripravnik  
 Rok PRAŠNJAK, tehnik zdravstvene nege, Oddelek za travmatologijo in ortopedijo

### OKTOBER 2021

Nina LOGAR, dipl. del. ter., delovna terapevtka, pripravnica  
 Petra VEČKO, dr. med., zdravnica specializantka, Oddelek za anesteziologijo in IMO

Jasna HUMAR, dr. med., višja zdravnica specialistka, Oddelek za splošno in abdominalno kirurgijo

Jasmina PETROVIČ, dr. med., višja zdravnica specialistka, Oddelek za interno medicino

### NOVEMBER 2021

Ana SEKLJIČ, srednja medicinska sestra, Oddelek za interno medicino  
 Jure KLANČNIK, dipl. zn., Centralni operacijski blok  
 Saša MLAČNIK, dipl. del. ter., delovna terapevtka, pripravnica  
 Sanja KNEŽEVIĆ, strežnica, Higiena prostorov in opreme  
 Barbara ZBIČAJNIK, dipl. m. s., Oddelek za interno medicino  
 Janez SUŠEC, dipl. zn., Urgentni center  
 Petra JEVŠNIKAR, dr. med., pripravnica  
 Tim VEHOVAR, dr. med., pripravnik  
 Amela AHMETOVIĆ, srednja medicinska sestra, pripravnica  
 Mineja MENDAŠ, srednja medicinska sestra, pripravnica  
 Denis ZUPANC, tehnik zdravstvene nege, pripravnik  
 Adela SALIHOVIĆ, srednja medicinska sestra, Oddelek za travmatologijo in ortopedijo

### OPRAVILI SPECIALISTIČNI IZPIT:

Karmen KLANČNIK, dr. med., 23. 6. 2021  
 Larisa MATAS, dr. med., 20. 10. 2021.

### DOKTORIRALA STA:

prim. dr. Marko ZUPANČIČ, dr. med.  
 dr. Andreja COKAN VUJKOVAC, dr. med.

### Iskrene čestitke!





Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK, spec.



# Družini prijazna organizacija

Trenutne razmere so za vse še posebej težke, zato se v SB Slovenj Gradec trudimo, da bi se zaposleni na delovnih mestih počutili karseda dobro in bi lahko v največji meri usklajevali družinsko življenje s poklicnim.

Zadovoljstvo zaposlenih je za SB Slovenj Gradec ključnega pomena. Naj spomnimo, da je bolnišnica 4. decembra 2020 obnovila polni certifikat DPO za četrto triletno obdobje.

S ponosom smo poprijeli za prejeto plaketo, ki potrjuje, da smo na dobri poti, hkrati pa nam nalaga obveznosti biti dober in boljši.

## V SB SLOVENJ GRADEC IZVAJAMO 16 UKREPOV, KI ZAPOSLENIM OMOGOČAJO LAŽJE USKLAJEVANJE POKLICNEGA IN DRUŽINSKEGA ŽIVLJENJA:

1. Informiranje zaposlenih o prihajajočih spremembah
2. Izvedba dneva odprtih vrat
3. Pozornost zaposlenim ob okroglem jubileju
4. Otroški časovni bonus
5. Načrtovanje letnega dopusta
6. Fleksibilni delovni odmeri
7. Tim za usklajevanje družinskega in poklicnega življenja
8. Komuniciranje z zaposlenimi
9. Komuniciranje z zunanjo javnostjo
10. Raziskave med zaposlenimi o usklajevanju dela in družine

11. Posredovanje informacij odsotnim delavcem
12. Izobraževanje vodij na področju usklajevanja dela in družine
13. Načrtovanje in izvedba programov nadaljnega izobraževanja med delovnim časom
14. Psihološko svetovanje in pomoč
15. Pomoč pri reševanju stanovanjskega problema
16. Humanitarna dejavnost

V četrtek, 10. junija 2021, je potekala redna seja tima DPO, na kateri so se člani seznanili z oceno revizorskega sveta ter o obveznostih tima v naslednjem triletnem obdobju po pridobitvi polnega certifikata DPO.

Člani so se seznanili tudi s spremembami v sestavi tima DPO. Vodja projekta je tako postala Špela Banovšek, dipl. ekon.

Bolnišnica organizira anonimno notranjo strokovno pomoč, ki jo v primeru psihičnih težav (hud stres na delovnem mestu, druga stresna doživetja, izgorelost ...) lahko ponudi v bolnišnici zaposlena psihologinja. Leta nudi pomoč in prevzema del aktivnosti za nadaljnje nudenje ustrezne pomoči delavcu. Članom tima se je tako priključila Tjaša Breg, mag. psih., ki bo skrbela za ukrep psihološko svetovanje.

Novim članicam izrekamo dobrodošlico ter veliko uspehov, celotnemu timu DPO pa zahvalo za ves trud, delo in pripravljenost za sodelovanje v projektu DPO.

Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK, spec.

# Slovenska olimpijska bakla v Slovenj Gradcu

Natanko 95 dni pred začetkom poletnih olimpijskih in paraolimpijskih iger v Tokiu je Olimpijski komite Slovenije predstavil projekt Slovenska olimpijska bakla, katerega namen je povezovati ljudi in širiti vrednote olimpizma. Potovanje slovenske olimpijske bakle po 212 slovenskih občinah se je pričelo konec aprila, končalo pa na svojem cilju, v rojstnem mestu bakle, na Ravnah na Koroškem, kjer je bila zasnovana in izdelana.

21. junija 2021 se je slovenska olimpijska bakla ustavila v Slovenj Gradcu. Osrednji dogodek, tek z baklo po ulicah Slovenj Gradca, se je odvil na Glavnem trgu. Na tem dogodku smo sodelovali tudi zaposleni v bolnišnici, naše barve so zastopali Janja Sušec in njena spremljevalca Rok Konečnik in Klemen Aleš Piliš.



Avtorica besedila: JASNA JEROMEL, učiteljica v bolnišničnem oddelku

# Praznični december v bolnišnični šoli

Leto se izteka, približuje se praznični božično-novoletni čas. V bolnišnični šoli je bilo vzdušje pravo za praznične ustvarjalnice. Izdelovali smo novoletne voščilnice ter okraske za smrečico. Snežinke so bile letošnji glavni motiv novoletnih voščilnic, s katerimi bodo mali junaki pediatričnega oddelka Splošne bolnišnice Slovenj Gradec voščili zdravja, miru in veselja ljudem širom po Sloveniji.



V učilnici je dišalo po gozdu. Storžke, lubje, mah, veje in posušeno cvetje smo prepletali in povezali v čudovite kreacije. Izpod majhnih in malo večjih prstkov so nastali unikatni adventni venčki, ki že krasijo domove in bolnišnične prostore.



Na oddelku smo postavili smrečico in jo okrasili z bleščečimi snežinkami ter lučkami. Pred njo sta se pomudila tudi klovnesa Perola in klovn Dodo, ki sta male bolnike s klovnsko vizito nasmejala do solz.



Praznično vzdušje je pričarano. Naša okna krasijo zimski storžki ter lesene snežinke.

# Donacije naši bolnišnici



*Donacija OŠ Prevalje*



*Sladko-slane dobrote: Lions club in Lidl Slovenija*



Covid-19 nam je kar nekajkrat preprečil podelitev donacije, sedaj pa nam je končno uspelo. 30.901,50 evra smo podelili Združenju urologov Slovenije (ZUS) za izobraževanje urologov na simulatorju operacij benigne hiperplazije prostate in raka sečnega mehurja. Verjamo, da je šla donacija v prave roke in da bo učenje na simulatorju še pripomoglo k večji uspešnosti zdravljenja.

Na sliki z leve: bivši tajnik ZUS dr. Boris Košuta, spec. urologije, aktualna tajnica ZUS Andreja Kogelnik, specializantka urologije, in predsednik Društva OnkoMan Matej Pečovnik.



*Čokolade od KIMIJA, d.o.o.*



*Romana Pasarič podarila 140 ročno izdelanih odejic*



*Potica za zaposlene na Oddelku za covid-19 (Ljudska univerza Ravne)*

Avtorica besedila: JANJA PUNGARTNIK, dipl. m. s., mag. zdr. nege,  
predsednica Strokovnega društva medicinskih sester,  
babic in zdravstvenih tehnikov Koroške

# 12. maj - mednarodni dan medicinskih sester 2021

12. maja praznujejo svoj dan medicinske sestre in zdravstveni tehniki v Sloveniji in po vsem svetu.

Covid-19 je prinesel številne pritiske na medicinske sestre in druge zdravstvene delavce ter razkril razpoke v naših zdravstvenih sistemih, je v uvodu letnega poročila Mednarodnega sveta medicinskih sester (ICN) za leto 2020 zapisala njegova predsednica Annette Kennedy. Pandemija je dokazala nepogrešljivo vrednost zdravstvene nege v celotnem zdravstvenem varstvu – od zdravstvene nege na intenzivnih oddelkih do oskrbe starejših.

Svetovna zdravstvena organizacija je tudi leto 2021 razglasila za mednarodno leto medicinskih sester in babic in ocenjuje, da bomo za doseganje splošnega zdravstvenega varstva do leta 2030 v svetu potrebovali dodatno še 9 milijonov medicinskih sester in babic.

Mednarodno leto tokrat teče pod motom:

**GLAS MEDICINSKIH SESTER:  
VIZIJA ZA PRIHODNOST ZDRAVSTVA.**

Tega se zavedamo tudi slovenski izvajalci zdravstvene nege. In če želimo, da bodo prebivalci Republike Slovenije še naprej deležni varne in kakovostne zdravstvene obravnave, kakršne si zaslužijo, se mora tega začeti zavedati tudi politika.

V okoliščinah epidemije, ki je zajela svet, so medicinske sestre ostale temelj vsakega zdravstvenega sistema. V času ene izmed največjih kriz človeštva poklicna skupina – medicinske sestre – s svojim delom izstopa z močjo, ki premika meje, ne le v poklicnem življenju, temveč v celotni družbi. Ponovno smo medicinske sestre ostale trdna opora in upanje ljudem v najhujših stiskah.

Izvajalci zdravstvene nege smo zaradi velikih obremenitev, ki jih povzročata epidemija, izčrpani in izgoreli, na robu zmogljivosti. Že brez epidemije se spoprijemamo z velikim pomanjkanjem kadra in slabimi delovnimi razmerami, v trenutnih razmerah pa je to še bolj izrazito. Poleg fizične utrujenosti in izčrpanosti se med nami pospešeno pojavlja tudi vedno več stresa. Poleg tega, da smo izpostavljeni možnosti okužbe, smo priča še nenehnemu spreminjanju stvari, dogajajo se prerazporeditve zaradi pomanjkanja kadra, spopadamo se z razmerami, kakršnih pri nas še ni bilo, in to traja že več kot leto dni.

Težave v zdravstveni negi se pojavljajo praktično povsod, tako v zdravstvenih kot socialnovarstvenih zavodih. Epidemiološke razmere v državi so še vedno resne, sicer se umirjajo, pacientov je še vedno veliko, poleg tega pa smo tudi izvajalci zdravstvene in babiške nege samo ljudje, tudi mi zboleujemo, imamo družine, ki zboleujejo in za katere moramo skrbeti.



V slovenskem prostoru se trenutno, poleg epidemije seveda, soočamo s problematiko, na katero opozarjamo že vrsto let, in sicer v Sloveniji primanjkuje medicinskih sester. Skoraj vse, če ne že kar vse, bolnišnice v Sloveniji imajo že lep čas odprte razpise za delovna mesta medicinskih sester in prijav na te razpise praktično ni več. Največje je pomanjkanje medicinskih sester v intenzivnih terapijah. Medicinske sestre iz bolnišnic »bežijo« na primarni nivo, v tujino ali celo iz poklica, veliko zdravstvenih tehnikov se po končanem izobraževanju sploh ne zaposli v zdravstvu.

Delo medicinskih sester, zdravstvenih tehnikov je za mnoge vse prevečkrat samoumevno. Ob velikih obremenitvah, ki jih doživljamo in smo nanje morda še bolj pozorni, v kritičnih zdravstvenih razmerah, veliki kadrovski podhranjenosti v tem poklicu in slabem finančnem položaju, kljub temu vsak dan požrtvovalno skrbimo za naše in vaše zdravje in rešujemo življenja. V nekaterih okoljih se medicinske sestre soočajo celo z agresivnimi verbalnimi in fizičnimi napadi, kar še dodatno povečuje stres in njihovo ogroženost. Pri svojem delu namreč vsi zaposleni v zdravstveni negi tvegajo lastno varnost in zdravje ter zdravje svojih bližnjih, a svoje delo opravljajo s srcem in veliko moralno odgovornostjo.

Pomanjkanje medicinskih sester zahteva od pristojnih, od odločevalcev v naši državi, resen premislek tudi glede

našega celovitega položaja, vključno z višino našega plačila.

Brez medicinskih sester in babic ni zdravstvenega sistema. Da nas bo v prihodnje v sistemu dovolj, je nujno treba sprejeti nove, ustrezne kadrovske standarde in normative, ki temeljijo na potrebah pacientov. Ti so danes bistveno večji, kot so bili pred desetletji. Le z zadostnim številom ustrezno usposobljenega kadra bomo lahko poskrbeli za vse, ki bodo potrebovali našo pomoč. Politični odločevalci se morajo zavedati, da vlaganje v poklic medicinske sestre oz. babice ni strošek, temveč gre za naložbo v zdravje in državo. Če želimo, da se bodo mladi še naprej odločali za ta poklica, je treba nujno izboljšati delovne pogoje, zagotoviti zadostno število kadra ter ustrezno plačilo za odgovorno delo.

Kratkoročna rešitev je nagrada kadru za delo v izrednih razmerah – da ostane, zdrži v teh nemogočih okoliščinah, da ne bomo več priča begu iz poklica in na bolniški dopust. Za obvladovanje dejavnikov stresa je treba izboljšati delovne razmere in kakovost življenja zaposlenih v zdravstveni negi, predvsem s sprejetjem in izvajanjem ukrepov – med drugim tudi kadrovskih standardov in normativov, ki bodo omogočili uvajanje sprememb v zdravstvu, da se poklicna skupina medicinskih sester lahko regenerira.

Prav poseben poklon vsem medicinskim sestram na svetu je prispeval v tem trenutku najbolj znan poulični umetnik Banksy z upodobitvijo dečka, ki v koš odvrže lutki Spidermana in Batmana v zameno za lutko medicinske sestre. V času pandemije se je izkazala nova superjunakinja – medicinska sestra, ki simbolizira delavce britanskega zdravstvenega sistema NHS. Medicinska sestra ima nameščeno zaščitno masko, roko pa iztegnjeno kot Superman na misiji.

V Strokovnem društvu medicinskih sester in babic Koroške smo letošnji 12. maj obeležili z druženjem članov in članic na strokovnem popoldnevu za naslovom Epidemija SARS-CoV-2 covid-19 na Koroškem, kjer je več kot 20 predavateljev predstavilo svoje delo v času epidemije v 10

»Zahvala gre vam, vsem spoštovanim kolegicam in kolegom, za vso odgovornost in izkazano profesionalno dolžnost, ki jo izkazuje do pacientov, za vse nove delovne naloge in obveznosti na povsem drugih deloviščih, ki jih do zdaj niste poznali. Zahvala za vse vaše neskončno dolge delovne izmene, v popolni zaščitni opremi, ki kljub vsemu prispevajo k najboljšim izidom zdravstvene obravnave.«

ustanovah, ki opravljajo zdravstveno dejavnost – zdravstveni domovi Ravne na Koroškem, Slovenj Gradec, Radlje ob Dravi in Dravograd, ZRCK Koroške, Srednja zdravstvena šola, Dom starejših občanov Prevalje, Koroški dom starostnikov Črneče, CUDV Črna na Koroškem ter večina temeljnih oddelkov Splošne bolnišnice Slovenj Gradec.

»Čestitke vsem izvajalkam in izvajalcem zdravstvene in babiške nege ter hvala za vaše nesebično in požrtvovalno delo, za nenehen trud in skrb za sočloveka, ko ta najbolj potrebuje vašo pomoč. Hvala vam tudi za vaše predajanje razvoju stroke zdravstvene in babiške nege, ko dokazujete, da ste se kljub vsemu pripravljene še dodatno izobraževati, se strokovno razvijati in napredovati, vse v dobrobit pacientov. Čestitamo da, kljub pogosto zahtevnim in napornim pogojem dela, še vedno strokovno in zavzeto, z optimizmom ter s predanostjo izvajate svoje poslanstvo, to je skrb za sočloveka.«



 Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koroške

Ponovno so leto zaznamovale »koronske« zgodbe, zgodbe, ki so spet potrdile pomembnost medsebojnih odnosov, sodelovanja, podpore, razumevanja in spoštovanja. Velikokrat so to tudi zgodbe o prijateljstvu in naklonjenosti. Dokazujemo da smo in zmoremo in zgoraj našteto k temu sigurno pripomore.

Spoštovane kolegice in kolegi, zavedajmo se naših prednosti v trdni, medsebojni povezanosti ter privilegija, ki ga imamo da opravljamo delo z in ob ljudeh.

V prihajajočem letu nam želim zgodbo ustaljenosti in miru in, končno, zgodbo svobode.

**Srečno 2022 !**

Janja Pungartnik, dipl.m.s., mag.zdr.nege  
Predsednica Strokovnega društva medicinskih sester,  
babic in zdravstvenih tehnikov Koroške

Avtor besedila: VLADIMIR TURIČNIK

# 16. olimpijada slepih in slabovidnih

Med 16. in 27. 10. 2021 je na Rodosu potekala 16. Šahovska olimpijada slepih in slabovidnih. Kot član reprezentance Slovenije sem imel priložnost in čast, da sem se tega tekmovanja lahko udeležil. Nastopal sem na prvi deski, kjer praviloma igrajo najmočnejši igralci posameznih držav. Že ko smo se odpravljali na pot, se je izkazalo, da star slovenski pregovor »slab začetek, dober konec« še kako drži.



Namreč, začelo se je z 32-urnim potovanjem, saj smo zaradi stečaja letalskega prevoznika Alitalia ostali »pristriženih peruti« na letališču v Benetkah. Po nekajurnem čakanju in tehtanju, kako priti na kraj tekmovanja, so se pokazale možnosti in izbrali smo najugodnejšo – vrnitev v Slovenijo, kjer smo v Ljubljani zamenjali šoferja in si privoščili večerjo. Potem smo pot nadaljevali proti Dunaju, kjer smo na letališču »prekrokali« noč. Zjutraj smo vendarle dočakali direktni let na Rodos in ob 11. uri prispeli v hotel, ob 15. pa nas je čakala že prva partija. Psihofizično stanje se je po zmagi nad Kanado kar precej popravilo in iz dneva v dan smo bili v boljši formi. Glede na temperature in vreme v domovini smo bili še posebej zadovoljni, saj nas je sonce razvajalo skozi vseh 11 dni s temperaturami med 23 do 26 stopinj Celzija. Tudi o domačinih je treba povedati, da so prijazni in ustrezljivi, je pa res, da se jim nikamor ne mudi. Organizatorji so nam namenili tudi prosti dan z izletom. Ogledali smo si znamenitosti Rodosa, predvsem navdušujoča je bila trdnjava, ki je bila skozi stoletja obrambni zid pred vpadi Turkov in kjer so se urili vitezi iz mnogih evropskih držav. V tej trdnjavi je bila tudi svetovno znana bolnišnica, kjer so zdravili bolnike iz različnih krajev sveta.

Morda še opišem urnik tekmovalnega dne glede na to, da veliko ljudi misli, da gre predvsem za turizem in uživanje. Ob 8. uri je kolektivni ekipni zajtrk, potem kapetan ekipe oziroma trener najavi postavbo ekipe (ekipa šteje štiri igralce in dve rezervi) in cilje glede na nasprotnika. Sledijo priprave na partijo, kjer se pregledajo in analizirajo možne otvoritvene variante, do katerih potem najverjetneje pride



v sami partiji. To traja nekje do 12. ure, nakar sledi kosilo in relaksacija. Ob 15. se začne tekma, ki traja v povprečju 4 ure, lahko pa tudi do 6 ur. Po večerji še malo skupnega veselja ali žalovanja (odvisno od doseženega rezultata). Imel sem to »smolo«, da mi trener ni naklonil dodatnega prostega dne, saj sem igral vseh 9 partij. V primeru, da si v rezervi, je malo bolj sproščeno in uživajoče, saj tisti dan ni priprav in tekme.

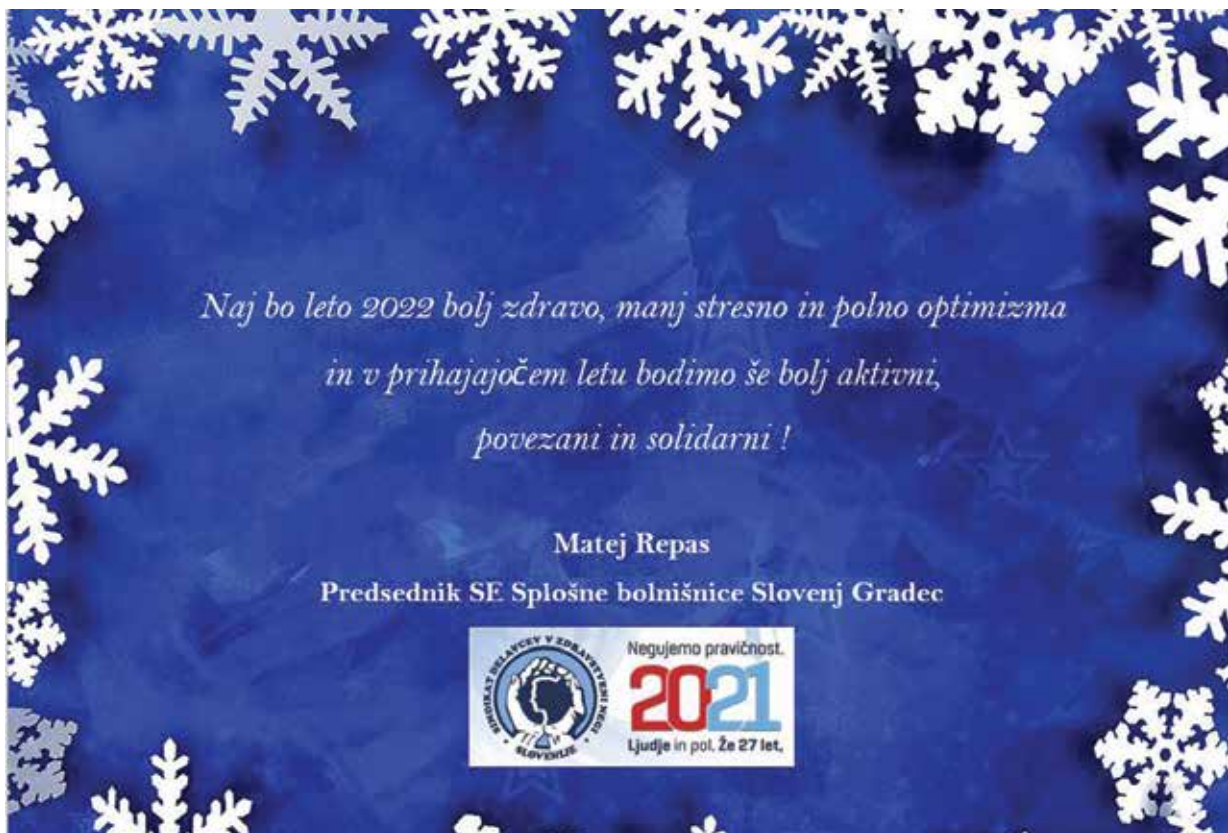
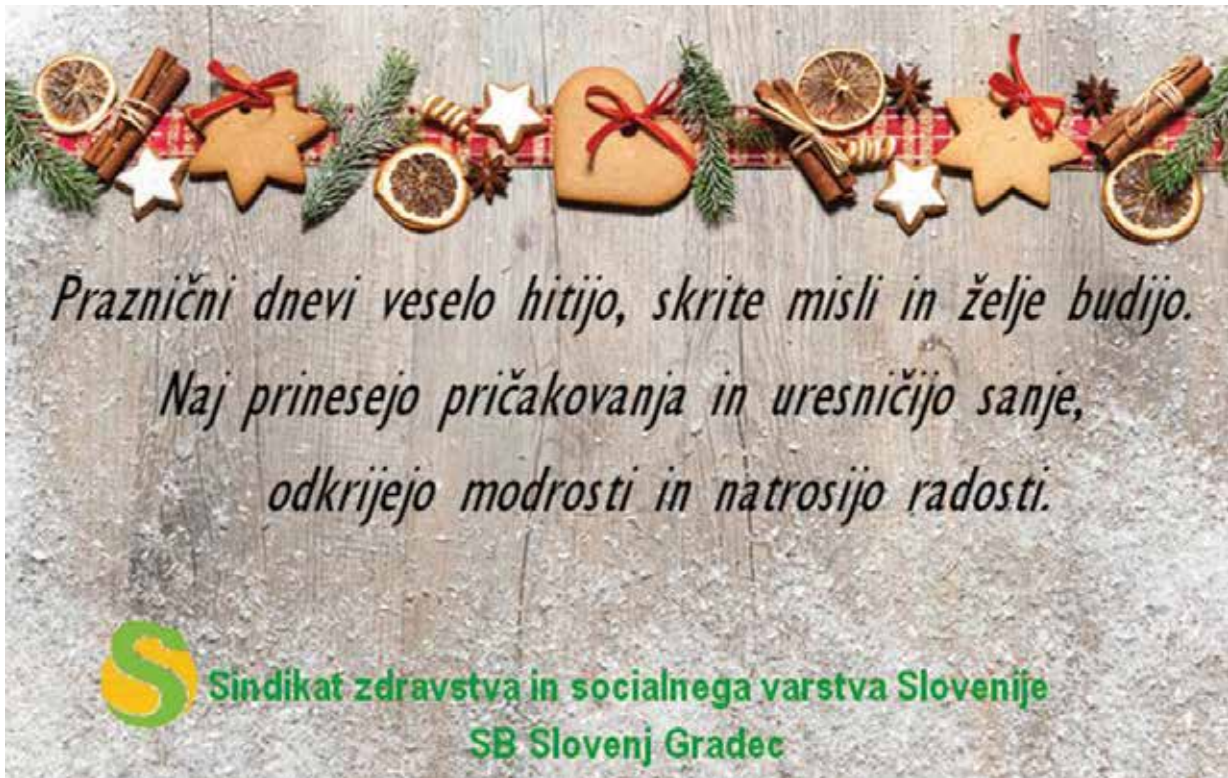
Z vidika zdravstvene varnosti je bilo ustrezno poskrbljeno, saj so nam ob vstopu v tekmovalno dvorano vsak dan izmerili temperaturo, igrali pa smo v maskah, kljub temu da smo bili vsi udeleženci tekmovanja cepljeni.

Lahko rečem, da smo po tekmovalni plati dosegli zastavljene cilje, saj smo si z delitvijo 8.–14. mesta izmed

22 držav priigrali tudi vozovnico za naslednje svetovno prvenstvo, ki bo prihodnje leto na Ohridu. Morda omenim še povratek proti domu, kjer smo zaradi administrativnih zapletov spet skoraj ostali na tleh. Po 2-urnem čakanju na check-in točki smo si vendarle oddahnili, ko so sprejeli našo prtljago, saj je bilo očitno, da bomo prišli na avion, ki nas je moral čakati dobrih 20 minut.

Če potegnem črto, lahko rečem uspešno in prijetno. Ob tej priložnosti tudi zahvala gospodu direktorju za naklonjenost in razumevanje v obliki izrednega plačanega dopusta.





Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK, spec.

# Potička za zaposlene

*Naši sodelavci iz kuhinje nas bodo tudi to leto razveselili z božansko potico, ki jo znajo pripraviti le oni. Razvajali nas bodo s potico, ki jo pripravijo po spodnjem receptu.*

*»Kuhna«, hvala za ves trud, za katerega vem, da ga ni malo ... vendar vsem nam polepšate praznike. Za božič ne smemo biti malenkostni, zato je spodnji recept za 120 kosov.*

## SESTAVINE ZA KVAŠENO TESTO:

4 kg moke, 35 dag sladkorja, 2,5 dcl sladke smetane, 20 dag kvasa, 20 rumenjakov, 4 žličke soli, limonina lupinica, vaniljev sladkor, rum po okusu ter toplo mleko po potrebi – približno 3 litre. Testo lahko uporabimo za različne izdelke, le nadevi se razlikujejo.

## NADEV ZA OREHOVO POTICO:

fino mleti orehi, beljaki (ki so nam ostali od testa), vaniljev sladkor, rum po okusu

Vse sestavine premešamo in jim dodajamo toplo mleko, da dobimo gladek mazav nadev.

Postopek:

Testo razvaljamo in namažemo z nadevom. Potico trdo zvijemo, položimo v pomaščen pekač in pustimo, da vzhaja približno 20 minut.

Pečico ogrejemo na 160 stopinj. S čopičem potico pred peko premažemo z oljem in prebodemo z vilicami. Damo jo v pečico in pečemo 1 uro. Ko je pečena, jo še toplo zvrnemo iz pekača in pustimo, da se ohladi. Nato jo razrežemo na poljubno velike kose.



## KOLOFON

Odgovorna urednica: Helena Slemenik

Oblikovanje in tisk: Mkopija / Naklada: 1000 izvodov / Lektoriranje: Urška Stani, Jezikovna popravljavnica

Fotografije: naslovnica Nejc Kotnik, Uršlja gora / arhiv Splošne bolnišnice Slovenj Gradec, Helena Slemenik, avtorji člankov, PR, Kabinet predsednika vlade RS

Izdajatelj in naslov uredništva: Splošna bolnišnica Slovenj Gradec, Gosposvetska ulica 1, 2380 Slovenj Gradec, T: 02 88 23 420

ISSN: 1855-3826, Oglasno trženje: Helena Slemenik

V glasilu Naš špital so podana mnenja avtorjev in ni nujno, da odražajo stališče Splošne bolnišnice Slovenj Gradec.