

# naššpital



# 24 | DECEMBER 2020

INTERNO GLASILO SPLOŠNE BOLNIŠNICE SLOVENJ GRADEC



4

**Drugi val  
epidemije**

9

**Uspešna  
obnovitvena  
presoja**

20

**Obraz bolnišnice  
dr. Jana Makuc**



6

## V ŽARIŠČU

## Merjenje temperature zaposlenih v času covida-19



9

## V ŽARIŠČU

## Kako je drugi val epidemije preplaval SB SG?



4

## PREMIKI

## Uspešna obnovitvena presoja



20

NAŠIM ZAPOSLENIM  
Zahvala donatorjem

27

OBRAZ BOLNIŠNICE  
dr. Jana Makuc

## V ŽARIŠČU

Kako je drugi val epidemije preplaval SB Slovenj Gradec? . . . . . 4

Merjenje temperature zaposlenih v času covida-19 . . . . . 6

Višja sila zaradi varstva otroka v času epidemije covida-19 . . . . . 8

## PREMIKI

Uspešna obnovitvena presoja . . . . . 9

Projekt: Koroško središče integriranih skupnostnih storitev dolgotrajne oskrbe . . . . . 10

Nova pridobitev za rehabilitacijo mišic medeničnega dna . . . . . 11

Svetovni dan duševnega zdravja . . . . . 12

17. september - svetovni dan varnosti pacientov. . . . . 14

## DOBRA PRAKSA

Spolnost po srčnem infarktu . . . . . 15

Sladkorna bolezen in covid-19 . . . . . 16

Obolenje z virusom HIV . . . . . 17

Kaj je Onkoman? . . . . . 18

## OBRAZ BOLNIŠNICE

dr. Jana Makuc, dr. med., univ. dipl. biol. . . . . 20

## NAŠIM ZAPOSLENIM

Sezona gripe je pred vrati . . . . . 24

Družini prijazna organizacija . . . . . 24

Prihodi, odhodi, upokojitve . . . . . 25

Zahvala donatorjem . . . . . 27

Prejeli smo pismo svetega Miklavža . . . . . 29

Klovnska podoknica bolnišnicam. . . . . 29

Nasvet za branje . . . . . 30

Voščilo vodstva SB SG . . . . . 31

Moj čarobni napitek . . . . . 32

# Spoštovani sodelavke in sodelavci!



**ALENKA JEZERNIK SKUDNIK,**  
univ. dipl. prav.,  
v. d. direktorice

**L**etos se je spremenilo vse. Nova bolezen, novi pacienti, novi delovni pogoji, nova oprema, nova organizacija dela, nov način dela, novi delovni časi, nova pravila, nove dolžnosti, nove pravice in nov pristop.

Vse to je uzakonilo kar 281 predpisov, sprejetih za preprečevanje širjenja bolezni covid-19, ter več kot 100 navodil Ministrstva za zdravje.

Kaj pa ostaja enako?

To smo zaposleni, ki z zagnanostjo, trmo, strokovnostjo in predanostjo skrbimo za paciente, zaposlene in prostore.

Hvala vam, ki ob vseh teh spremembah ostajate enaki in nam vlivate moč in pogum, da se kakšnim spremembam tudi zoperstavimo.

Hvala za zaupanje.



**DR. JANA MAKUC,**  
dr. med., univ. dipl. biol.  
strokovna direktorica

**Č**če se je kdo ob prejšnji izdaji Našega špitala še spraševal o resnosti situacije, je zdaj covid-19 kruta realnost, sprenevedanja in pomislekov ni več.

Predvidljivo nepredvidljivim spremembam se poskušamo prilagajati z največjo možno mero organiziranosti in učinkovitosti; posledice epidemije skušamo omejiti z naporji in predanostjo. Da se uspešno spopadamo z enim najtežjih obdobij v zgodovini naše ustanove, nam poleg pacientov priznavata tudi slovenska zdravniška stroka in širša javnost.

A za vse in vsakega to očitno ni dovolj ali pa je morda prav ta uspešnost glavni vzrok, da želijo posamezniki na vsak način uveljaviti svoje lastne male (parcialne) interese in jih postaviti nad interese bolnišnice, zaposlenih in pacientov.

Več kot enkrat se je že pokazalo, da izredne situacije pokažejo najboljše in najslabše v ljudeh. In prav zato – še naprej delajmo dobro! Facta, non verba. Hvala vsem, ki se trudite.

Avtorica besedila: DR. JANA MAKUC, dr. med., univ. dipl. biol.

# Kako je drugi val epidemije preplaval SB Slovenj Gradec?

Poletnemu zatišju, ko so se v naši regiji po zaključku prvega vala epidemije pojavljali večinoma posamezni primeri okužbe, je sledila prava nevihta covid-19, ki v začetku decembra besni z nezmanjšano močjo.

Sprva je šlo pretežno za okužbe z le malo simptomi ali celo brez njih pri mlajših osebah, prelomna situacija pa je nastopila konec avgusta z okužbo nekaj starejših oseb s kroničnimi obolenji. Temu je nemudoma sledil prvi vdor obolenja v dom starejših. Ne glede na izjemna prizadevanja regijske epidemiološke službe se je okužba širila kot ogenj, z njo pa je naraščalo tudi število ljudi, ki so potrebovali oskrbo v bolnišnici.



dan predstavljajo skoraj tretjino vseh bolnikov, ki se v danem trenutku zdravijo pri nas. Zdravili smo že vse možne skupine bolnikov: dojenčke, otroke, odrasle, starostnike, uspešno smo izpeljali porod. Več naših bolnikov je moških. Najmlajši otrok je bil star 2 meseca, najstarejši 17 let. Čeprav prevladujejo starejše osebe, je tudi pri odraslih starostni razpon širok: 25–100 let. Povprečna starost pri odraslih se giblje okrog 75 let. Presečni rezultati kažejo, da ima kar 90 % ležečih pridružena več kot 3 resna kronična obolenja, med katerimi prednjačijo povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, srčno popuščanje, kronična ledvična bolezen, ciroza jeter, pogosta so tudi rakava obolenja. Nekaj manj kot 20 % hospitaliziranih je oskrbovancev socialnovarstvenih zavodov, večina teh je slabo pokretnih, tudi dementnih.

Čeprav imamo v bolnišnici zaposlenega le enega specialista infektologa, in še tega v omejenem obsegu, je strokovnost zdravljenja na visokem nivoju. Dosledno se upoštevajo priporočila slovenske infektološke stroke. Pri zdravljenju namreč zelo dobro sodelujejo zdravniki različnih strok, poleg že omenjene infektologinje prvenstveno



Če nas je prvi val epidemije kot bolnišnico bolj opljusnil, se drugemu valu nismo mogli izogniti. Od 5. 10. 2020 smo tudi uradno COVID bolnišnica, začeli smo z 10 navadnimi posteljami, v začetku decembra komaj shajamo s 50. Za posebej občutljive skupine imamo zagotovljene dodatne prostore na otroškem in ginekološko-porodniškem oddelku. Od 23. 10. 2020 deluje COVID intenzivna enota, v kateri smo začeli s tremi posteljami, trenutno jih imamo 7 (in 1 rezervno). Prostori, namenjeni zdravljenju covidnih bolnikov, zahtevajo dodatno organizacijo filtrov, prostorov za čiščenje, ločevanje čistih in nečistih poti ipd., zato so prostorsko bistveno bolj potratni. Za lažjo predstavo o potrebnih prostorskih prilagoditvah za zagotavljanje izolacijskega oddelka naj povem, da za bolnike s covidom namenimo skoraj 30 % vseh posteljnih zmogljivosti (ob upoštevanju vseh posteljnih kapacitet) oz. – če sem bolj slikovita – slabo tretjino bolnišničnega prostora.

V celotnem prvem valu smo hospitalno oskrbeli 8 bolnikov. Zdaj, v drugem valu, odkar smo COVID bolnišnica, do 1. decembra smo zdravili kar 352 oseb. Na povprečen



“ *Brisi - do decembra smo z metodo PCR na prisotnost SARS-CoV-2 RNA skupaj testirali 5742 vzorcev, med katerimi je bilo 561 (9,8 %) pozitivnih. Pri zaposlenih smo opravili 2844 testov (202 pozitivna), pri bolnikih 2672 (341 pozitivnih), testirali smo 177 svojcev zaposlenih (2 pozitivna) in 49 oskrbovancev domov za starejše (16 pozitivnih testov). Da sledimo trendom, vodimo strukturo brisov in njihovih rezultatov po dnevni, tedni in celokupno. V zadnjem tednu novembra je bilo v bolnišnici pozitivnih 19 % vseh brisov.* ”

internisti in anesteziologi, veliko aktualnega znanja je v hišo s sabo prinesla tudi specializantka infektologije. Presenetljivo dobro so se v delo na COVID oddelku vključili zdravniki ostalih strok. Zdravljenje je proaktivno, vodijo se natančne pisne predaje s predvidenimi načrti zdravljenja in stopnjami ukrepanja. Še bolj kot zdravljenje v ožjem pomenu besede je zahtevna nega covidnih bolnikov. Tako fizično kot psihično je izjemno naporna, saj se ves čas izvaja v polni zaščitni opremi. Osebna varovalna oprema onemogoča pristen človeški stik, eden od temeljev odnosa med bolnim in tistim, ki ga zdravi. Nego izvajajo medicinske sestre, tehniki in zdravstveniki z vseh oddelkov bolnišnice – z različnimi izkušnjami, vendar enako zavzetostjo in skrbnostjo. Smrtnost je kljub temu relativno visoka – v intenzivni enoti 21,4 %, med odraslimi bolniki na oddelku 17,5 % –, čeprav glede na krhkost bolnikov v visoki starosti in s pridruženimi številnimi obolenji ni nepričakovana. Med umrlimi je več moških, povprečna starost je 81 let, 38 % umrlih je bilo oskrbovancev domov za starejše.

Kot bolnišnica smo nesporno osredotočeni na hospitalni del, a obsežen in pomemben del oskrbe covidnih bolnikov opravljajo v Urgentnem centru, ki je bil za potrebe drugega

“ *Kaj pa necovid? Čeprav se v prispevku osredotočam na oskrbo covidnih bolnikov, v bolnišnici nismo pozabili na potrebe vseh ostalih pacientov. Tudi v času epidemije se trudimo zagotoviti čim več ostalih storitev, na nivoju stroke pa opozarjamo na pričakovane posledice asimetrične prednostne obravnave v zadnjih mesecih.* ”



vala epidemije preurejen in se je s svojo »sivo cono« razširil v prostore bivše kirurške urgence v stari kirurški (B) stavbi. Tudi tu se je izkazalo izjemno dobro sodelovanje zdravnikov različnih strok, medicinskih sester, tehnikov, radioloških inženirjev, študentov, čeprav so bili nabrani »iz različnih vetrov« in je bilo sprva vsem težko preskočiti iz udobja znanega oddelka na nepredvidljivo urgenco, so brez izjeme prijetno presenetili. Omogočili smo jim potrebna dodatna izobraževanja, ki so jih s pridom izkoristili.

Kot oddelek z največ izkušnjami Urgentni center izvaja tudi velik del testiranja zaposlenih. S spremembami na področju testiranja se del tega nevhvaležnega in za vse zoprnega opravila prenaša na matične oddelke, za nezdravstvene delavce bodo skrbeli pediatri.



Pri testiranju in brisih na SARS-CoV-2 seveda ni mogoče mimo uspeha našega mikrobiološkega laboratorija, ki je – ob dobri organizaciji in sodelovanju znotraj hiše – edini v državi uspel z obsežno interno validacijo hitrih antigenskih testov. Brise na SARS-CoV-2 smo z »zlatim standardom« testiranja – testi na osnovi metode PCR – začeli v lastnem laboratoriju izvajati že v začetku junija in tako tlakovali pot do spremembe organizacije dela. Hitri antigenski testi so nadgradnja, ki je omogočila dodatno optimizacijo. Ta strokovni uspeh smo dopolnili z neprimerljivo nizkimi nabavnimi cenami testov, kar je našo bolnišnico umestilo v nekaj odmevnih medijskih objav.

Različne funkcije, ki jih v tem trenutku opravljam (strokovna direktorica, predsedujoča kriznemu štabu, bolnišnična COVID koordinatorica, prehodno članica regijskega kriznega štaba), mi nalagajo veliko odgovornost, hkrati pa mi omogočajo privilegij skorajda vsakodnevnih

stikov na različno tematiko z nacionalnim COVID koordinatorjem, strokovnimi direktorji ostalih bolnišnic, člani vladne strokovne skupine, vodjo Dispečerskega centra Zdravstva. Ob teh pogovorih z velikim ponosom ugotavljam, da si kljub »porodnim krčem« ob zagonu delovanja COVID bolnišnice, nedvomno hudih vsakodnevnih fizičnih in živce parajočih psihičnih naporih še vedno izkazujemo veliko medoddelčno solidarnost, predvsem pa predanost svojemu delu, sodelavcem, poslanstvu. Ni povsod tako! Prav naša skupna prizadevanja so tisto, kar nas kot ekipo krepí in dela boljše.

Za svoje delo smo poželi številne pohvale, tudi pohvale vodje vladne strokovne skupine. V času drugega vala epidemije smo ena redkih perifernih bolnišnic, ki je svoje delo širši javnosti lahko predstavila na vladni novinarski konferenci. V pozivu so zapisali, da »naj tudi periferci povejo, da premikajo meje«. In točno to delamo!

**Krizni štab - strokovni svet bolnišnice je 20. 10. 2020 potrdil imenovanje kriznega štaba bolnišnice v sestavi, kot jo predvideva Načrt delovanja SB Slovenj Gradec v primeru pojava epidemije covid-19:**

- **predsednica: dr. Jana Makuc, dr. med., univ. dipl. biol.**
- **člani: Bojan Krznar, dipl. zn., Irena Piltaver Vajdec, dr. med., Marijana Plaznik, dipl. m. s., Klemen Mojšker, dr. med., Anita Kušej Jošt, dr. med., Aleksandar Bilić, dr. med.**
- **dodatno imenovani: Alenka Jezernik Skudnik, univ. dipl. prav. (v. d. direktorice), Matej Jezernik, dr. med. (predstojnik UC) in prim. Davorin Benko, dr. med. (vodja regijskega kriznega štaba)**
- **za vodenje zapisnikov: Jelena Čubra, mag. zdr. nege**

**Krizni štab se je od junija formalno sestal kar 53-krat.**

Avtorica besedila: **MAG. SONJA TOMINC, univ. dipl. prav.**

# Merjenje temperature zaposlenih v času covid-19

Na vhodu v Splošno bolnišnico Slovenj Gradec izmerimo temperaturo vsem zaposlenim, prav tako obiskovalcem.

**V ČASU ŠIRJENJA KORONAVIRUSNE BOLEZNI SE MARSIKATERI DELODAJALEC SPRAŠUJE, ALI JE DOPUSTNO MERJENJE TELESNE TEMPERATURE ZAPOSLENIH OB PRIHODU NA DELO IN ALI BI ZA ČAS TRAJANJA EPIDEMIJE COVIDA-19 UVEDLI INTELIGENTNI IR-SISTEM MERJENJA IN SPREMLJANJA TELESNE TEMPERATURE V REALNEM ČASU (TERMOKAMERE) ALI FIZIČNO MERJENJE TEMPERATURE S STRANI ZAPOSLENEGA, KI MERI TELESNO TEMPERATURO.**

Delodajalci glede na določbe delovnopravne zakonodaje v običajnih razmerah niso upravičeni do obdelave zdravstvenih podatkov zaposlenih, med katere spadajo tudi podatki o telesni temperaturi zaposlenih. Tovrstni podatki spadajo med posebne vrste osebnih podatkov in Splošna uredba o varstvu podatkov (v nadaljevanju: GDPR) v 9. členu določa, da je njihova obdelava prepovedana, če ni podana katera od izjem. Obdelava osebnih podatkov tako pomeni vsako dejanje ali niz dejanj, ki se izvajajo v zvezi z osebnimi podatki ali nizi osebnih podatkov z avtomatiziranimi sredstvi ali brez njih, kot je zbiranje, beleženje, urejanje, strukturiranje, shranjevanje, prilagajanje ali spreminjanje, priklic, vpogled, uporaba, razkritje s posredovanjem,



razširjanje ali drugačno omogočanje dostopa, prilagajanje ali kombiniranje, omejevanje, izbris ali uničenje (4. člen GDPR).<sup>1</sup>

V času, ko se soočamo s širjenjem okužb s koronavirusom in je ogroženo tako zdravje posameznika kot javno zdravje, posebne okoliščine terjajo ukrepe, ki lahko posegajo na področje obdelave posebnih vrst osebnih podatkov.

**Treba je upoštevati, da so ukrepi, ki sicer posegajo na področje obdelave posebnih vrst osebnih podatkov, v zaščiti življenjskih interesov zaposlenih, zakonitih interesih družbe in javnem interesu.**

Glede na navedeno smo tudi v bolnišnici uvedli merjenje temperature tako za obiskovalce kot za zaposlene. Pacientom in obiskovalcem bolnišnice, ki imajo posebno dovoljenje za kratek obisk svojca, ob vходу v bolnišnico izmerimo temperaturo in izpolnimo epidemiološko anketo. Istočasno vsakodnevno dosledno preverjamo zdravstveno stanje vseh zaposlenih ob prihodu v službo. Delavci so dolžni dnevno izpolnjevati obrazec DNEVNO SPREMLJANJE

ZDRAVSTVENEGA STANJA ZAPOSLENIH v povezavi s covidom-19, ki vključuje meritve telesne temperature in izpolnjevanje anamnestičnih podatkov o morebitni obolevnosti. Za preverjanje zdravstvenega stanja zaposlenih so odgovorni vodje oddelkov, enot in služb.

Ureditev, ki je uvedena v bolnišnici, ko se rezultat merjenja telesne temperature pokaže samo posamezniku, spada med zasebnosti prijaznejše rešitve, saj pri tem, če se podatki ne hranijo in jih niti delodajalec (pravna oseba) niti kdo tretji ne vidi, ne nastaja zbirka osebnih podatkov in jih delodajalec (pravna oseba) niti ne obdeluje.

**Pomembno je, da je izmerjena temperatura vidna samo posamezniku in ne drugim osebam, ki se nahajajo v bližini, in da se ti podatki resnično nikjer ne beležijo in zbirajo.** Podatke o telesni temperaturi beleži delavec sam. V tem primeru z vidika varstva osebnih podatkov tako merjenje ni sporno.

<sup>1</sup> Mnenje IP, št. 07121-1/2020/835 z dne 12. 5. 2020



**Srečno 2021**

*V prihajajočih praznikih želimo,  
da poskušate zaužiti mir in srečo domačega ognjišča. /  
Da se spočijete, umaknete od vsega, kar vas izčrpava.  
Da v novo leto stopite polni optimizma in nove energije.*



Sindikat delavcev  
v zdravstveni negi Slovenije

*SE Splošne bolnišnice Slovenj Gradec*

Avtorica besedila: MAG. SONJA TOMINC, univ. dipl. prav.

# Višja sila zaradi varstva otroka v času epidemije covid-19

Po sprejemu Odloka o začasni prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih (Uradni list RS, št. 152/2020) je veliko staršev, ki nimajo varstva za svoje otroke, ostalo doma. Do uveljavitve Zakona o začnih ukrepih za omilitev in odpravo posledic covid-19 (Uradni list RS, št. 152/20 z dne 23. 10. 2020, v nadaljevanju: ZZUOOP) je bil delavec v teh primerih upravičen do polovice plačila, do katerega bi bil sicer upravičen, če bi delal, vendar ne manj kot 70 % minimalne plače (137. člen ZDR-1). S sprejemom ZZUOOP pa je delavec, ki ne more opravljati dela zaradi višje sile, upravičen do nadomestila plače v višini 80 % osnove iz 137. člena ZDR-1.

Višja sila je po naši teoriji in sodni praksi opredeljena kot nepričakovan zunanji vzrok (dogodek), posledicam katerega se ni mogoče izogniti in ga tudi ne odvrniti. V času epidemije covid-19 lahko iz naslova višje sile eden od staršev, skrbnikov ali oseb, ki negujejo in varujejo otroka, ostane doma z namenom varstva otroka zaradi nezmožnosti obiskovanja vrtca, šole oziroma druge socialnovarstvene storitve vodenja in varstva. Pravico lahko uveljavljajo tudi starši otrok oziroma osebe, ki negujejo in varujejo otroka na podlagi veljavnega izvršilnega naslova v skladu s predpisi, ki urejajo družinska razmerja, ali skrbnik, ki svojega varovanca dejansko neguje in varuje.

**Pravica do varstva otroka ni absolutna, ampak velja za otroke do vključno 5. razreda osnovne šole.**

Višja sila ne obstaja za šoloobvezne otroke v času šolskih počitnic (*mnenje Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti z dne 5. 11. 2020*), saj niso podane vse okoliščine, iz katerih bi izhajala upravičena odsotnost staršev zaradi varstva otroka, saj kljub epidemiji ne gre za nepričakovan dogodek. Šolske počitnice so bile vnaprej načrtovane v šolskem koledarju za leto 2019/20 in tako niso izpolnjeni vsi kriteriji višje sile (zunanost vzroka, neizogibnost, nujnost in neodvrnljivost).

Glede uveljavljanja ukrepa višja sila zaradi varstva otroka smo v bolnišnici sprejeli posebna navodila. Delavec mora prošnjo za koriščenje navedenega ukrepa nasloviti na svojega neposredno nadrejenega. Prošnji priloži podpisano IZJAVO O OBSTOJU OSEBNIH OKOLIŠČIN, ki se nanaša na korišcene dneve, in POTRDILO partnerjevega delodajalca, da partner v navedenem obdobju ne koristi višje sile. Navedeno dokumentacijo pošlje nadrejeni za delavca v pravno službo, kjer se pripravi za delavca sklep. V prvem

valu epidemije covid-19 je v času od 13. 3. 2020 do 31. 5. 2020 ukrep višja sila zaradi varstva otroka uveljavljalo 129 delavcev, ki so koristili skupno 863 dni, in sicer:

POKLICNA SKUPINA	ŠTEVILO ODSOTNIH	KORIŠČENO ŠTEVILO DNI
zdravniki	17	127 dni
med. sestre in babice	48	289 dni
zdravstveni delavci in sodelavci	15	67 dni
nezdravstveni delavci	49	380 dni
skupaj varstvo otrok	129 delavcev	863 dni

V drugem valu epidemije covid-19 je v času od 2. 11. 2020 do 30. 11. 2020 navedeni ukrep uveljavljalo 155 delavcev, ki so koristili skupno 537 dni, in sicer:

POKLICNA SKUPINA	ŠTEVILO ODSOTNIH	KORIŠČENO ŠTEVILO DNI
zdravniki	22	55 dni
med. sestre in babice	53	186 dni
zdravstveni delavci in sodelavci	27	104 dni
nezdravstveni delavci	53	192 dni
skupaj varstvo otrok	155 delavcev	537 dni

Ukrep traja od 1. septembra do 31. decembra 2020, a vlada ga lahko s sklepom podaljša za šest mesecev.



Avtorica besedila: BRANKA VERDNIK GOLOB, dr. med.

# Uspešna obnovitvena presoja

Splošna bolnišnica Slovenj Gradec prejela certifikata ISO 9001:2015 in SIST EN 15524:2016.

Konec septembra smo uspešno opravili 2. del obnovitvene zunanje presoje ISO po načrtovanem programu in prejeli certifikata ISO 9001:2015 in SIST EN 15524:2016 še za nadaljnja tri leta. Šest presojevalcev ni zaznalo nobene neskladnosti, ugotovili pa so velik napredek v uvajanju sistemov v primerjavi z letom 2017, ko smo prvič prejeli certifikata. Prepoznali so veliko pripravljenost zaposlenih za sodelovanje, iskrenost in prijaznost. Izrekli so več pohval na vseh presojanih oddelkih oz. enotah in tudi nekaj priporočil, ki so usmerjena v obvladovanje tveganj in ocenjevanje uspešnosti izvedenih ukrepov.

Pohvale nas veselijo, priporočila pa nam bodo pomagala pri izboljšavah za še bolj kakovostno in varno zdravstveno obravnavo pacientov in varnejše delovno okolje nas, zaposlenih.

Vsem sodelujočim pri presoji in vsem zaposlenim se zahvaljujemo za opravljeno delo.



Avtorica besedila: MAG. MARJANA KAMNIK, univ. dipl. soc. del.

# Projekt: Koroško središče integriranih skupnostnih storitev dolgotrajne oskrbe

Koroški dom starostnikov je eden od treh pilotskih okolij, ki so bila uspešna na prvem tovrstnem razpisu, in edini izvajalec institucionalnega varstva; v Krškem je nosilec center za socialno delo, v Celju zdravstveni dom.

Naš projekt smo poimenovali Koroško središče integriranih skupnostnih storitev dolgotrajne oskrbe. Natanko dve leti smo izvajali aktivnosti projekta, v katerega je vključenih 32 projektnih partnerjev, začeli pa smo jih izvajati 1. 10. 2018 z odprtjem vstopne točke v Zdravstvenem domu na Ravnah na Koroškem. Poleg petih obveznih partnerjev – Koroški dom starostnikov, Zdravstveni dom Ravne na Koroškem, Center za socialno delo Koroška, Koroški medgeneracijski center Ravne na Koroškem in Splošna bolnišnica Slovenj Gradec – so v projekt vključene še občine Ravne na Koroškem, Dravograd, Prevalje, Mežica, Črna na Koroškem in Slovenj Gradec ter več kot 20 koroških društev.



V sklopu projekta smo pridobili 20 novih zaposlitev, opravili več kot 600 ocen upravičenosti do storitev dolgotrajne oskrbe in izvajali brezplačne storitve pri 170 uporabnikih.

Glavni cilj projekta je bil s celostnim pristopom preizkusiti orodja, mehanizme in storitve na področju integrirane dolgotrajne oskrbe v obliki osnovnih in podpornih dnevniških opravil in storitev za ohranjanje samostojnosti.

Začetek projekta je bil namenjen oblikovanju smernic delovanja ter izobraževanju zaposlenih. Po uvodnem delu smo projekt uspešno prenesli na teren, nato smo v aktivnosti vključili projektne partnerje, kar je naredilo projekt prepoznaven na Koroškem in v Sloveniji. Vzajemno sodelovanje je bilo zgledno in uspešno.

V tretji fazi projekta smo začeli uvajati nove storitve na področju podpornih tehnologij, in sicer e-oskrbe, **telemedicine (ki jo je že pred pilotskim projektom uspešno izvajal Center za zdravje na daljavo Cezar v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec)** in pametnih ur.

Posebnost našega okolja je metoda sproščanja z glasbo Zapoj mi (v) spomin, ki smo jo razvili za namen ravnanja z osebami z demenco. Rezultati metode so izjemni. Prav tako je v okviru projekta delovala potujoča razdelilnica hrane, aktivnost, ki je bila v času epidemije še bolj potrebna kot kdajkoli prej.



S Splošno bolnišnico Slovenj Gradec smo razvili odlično sodelovanje na področju varnih odpustov, ki ga nadaljujemo še po zaključku projekta.

Ena od ključnih nalog pilotskega projekta je bila usposabljanje neformalnih oskrbovalcev, torej tistih, ki dnevno skrbijo za pomoči potrebno osebo v domačem okolju. V programu projekta smo izvedli 8 sklopov izobraževanj z različnimi uporabnimi vsebinami in vseh sodelujočih občinah. Usposabljanje smo združili z našo inovacijo kreditnega sistema točk. Sistem je ravno v tem času objavljen na strani evropskega Interreg projekta SILVER SMEs med nekaj sto dobrimi praksami.

Projekt, ki nam je bil s strani Ministrstva za zdravje zaupan v izvajanje, je bil zelo obsežen in zahteven. Potekal je kakovostno in v skladu s pričakovanji deležnikov, ki so si od njega obetali realno sliko o potrebah dolgotrajne oskrbe na terenu. Informacija je na Koroškem v nekem smislu dosegla 25 tisoč ljudi. S končnimi ugotovitvami smo, upam, pripomogli k oblikovanju usmeritev na področju izvajanja dolgotrajne oskrbe oz. na področju skrbi za sočloveka nasploh. Zagotovo lahko trdim, da je Koroški dom starostnikov z odlično izvedbo projekta še utrdil zaupanje uporabnikov, svojcev, različnih institucij in organizacij in strokovnih partnerjev na Koroškem in v Sloveniji.

Avtorica besedila: MAJA PRAVST, dipl. fizio.

# Nova pridobitev ambulante za rehabilitacijo mišic medeničnega dna

15. 10. 2020 smo v ambulanti za rehabilitacijo mišic medeničnega dna pričeli s funkcionalno mišično stimulacijo.

Pridobitev novega magnetnega stola je velikega pomena, saj nam omogoča celostno obravnavo pacientov. Pulzno magnetno polje, ki ga naprava proizvaja, povzroča krčenje mišic medeničnega dna. Terapija se izvaja tako pri ženskah kot moških, pri vseh vrstah inkontinence urina ali blata, za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih na urogenitalnem področju in po porodu pa tudi pri nekaterih spolnih motnjah. Je pacientom prijazna terapija, neinvazivna, enostavna in neboleča. Pacient med terapijo sedi oblečen na udobnem stolu za inkontinenco in se med stimulacijo koncentrira na zavedanje krčenja mišic, kar olajša učenje aktivnega izvajanja vaj.

Za novo pridobitev se zahvaljujemo Janezu Puclju, dr. med., za pobudo in prim. mag. Marku Zupančiču, dr. med., ter Marini Grenko, dipl. m. s., za pomoč pri uresničitvi ciljev. Iskrena zahvala tudi gospe Struna Hauptman iz podjetja Iskra Medical, ki nam je predala vsa potrebna navodila za uspešno uporabo.



*Leto, za katerega si želimo, da bi se čim prej končalo ...*

*Želimo vam, da bi lahko vsaj kakšen praznični dan preživeli doma.  
V letu, ki prihaja, vam tokrat resnično želimo, da ostanete zdravi, da bodo otroci spet lahko sedli v šolske klopi in da se življenje vrne v stare tirnice.  
Zahvaljujemo se vam za vaše dosedanje odlično opravljeno delo.*

**SREČNO 2021!**



*Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koroške,  
Janja Pungartnik,  
dipl. m. s., mag. zdr. nege,  
predsednica*

Avtorica besedila: LINDA OREŠNIK, dr. med.

# Svetovni dan duševnega zdravja

Svetovni dan duševnega zdravja, ki smo ga obeležili 10. oktobra, v ospredje postavlja dostopnost do storitev s področja duševnega zdravja.

## KAKO BI POKOMENTIRALI SLOGAN DUŠEVNO ZDRAVJE ZA VSE. VEČJE NALOŽBE – VEČJA DOSTOPNOST. VSAKOMUR, VSEPOVSOD? KJE ŠE VIDITE MOŽNOSTI, DA SE V DANAŠNJIH STISKAH POMAGA LJUDEM? JE TO BOLJŠE OZAVEŠČANJE LJUDI, PREVENTIVNE AKCIJE, TELEFONSKE LINIJE ...

Letošnji slogan svetovnega dneva duševnega zdravja opozarja na še vedno problematično dostopnost do storitev s področja duševnega zdravja za vse prebivalce. Na področju duševnega zdravja so storitve na periferiji še vedno težje dostopne kot v večjih mestih. V letošnjem letu so se naša življenja zaradi COVID-19 pandemije izrazito spremenila in postavljeni smo bili pred številne nove izzive. Dobro ozaveščanje in preventivne akcije so v času pandemije koronavirusne bolezni postali še toliko bolj pomembni, saj je za pričakovati, da se bo v prihodnjih mesecih in letih potreba po pomoči v duševnih stiskah in psihosocialni podpori samo še povečevala.

Potrebno je boljše ozaveščanje ljudi o različnih dostopnih oblikah pomoči na področju duševnega zdravja. Pomembno vlogo na tem področju imajo lokalni centri za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih (ZD) – slednji izvajajo brezplačne in strokovno vodene psihoedukacijske delavnice, žal pa so zaradi ukrepov in omejitev v času epidemije njihove aktivnosti v večji meri prekinjene. Tudi v času epidemije je pomoč dostopna v centru za duševno zdravje ZD Ravne na Koroškem in v sklopu skupnostne psihiatrične obravnave ZD Ravne na Koroškem. Tu nudijo multidisciplinarno obravnavo, namenjeno osebam s težavami v duševnem zdravju, dejavnosti so preventivne, terapijske in rehabilitacijske. V nujnih primerih je pomoč na voljo v urgentni psihiatrični ambulanti v psihiatričnih ustanovah, kjer nudijo 24-urno psihiatrično pomoč, tudi brez napotnice. Prav tako v času epidemije neprekinjeno nudijo psihološko svetovanje v sklopu Centra za psihološko svetovanje Posvet.

Na področju ozaveščanja in preventivnih akcij so aktivne različne organizacije in društva, ki nudijo kvalitetne programe na področju duševnega zdravja. V našem lokalnem okolju so to Ozara, Šent, Omra in Altra. Osebe s težavami v duševnem zdravju se lahko vključijo v obravnavo v skupnosti v lokalnem centru za socialno delo, kjer nudijo pomoč pri psihosocialni rehabilitaciji, vsakdanjih opravilih, urejanju življenjskih razmer in izboljšanju funkcioniranja v vsakodnevem življenju.

Preventivne akcije so pomemben del ozaveščanja. Vsako leto takšno akcijo organizira NIJZ ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora in svetovnem dnevu duševnega zdravja. Letos bo društvo Ozara, ki je na tem področju

vsako leto aktivno vključeno, v kratkem predstavilo novo aplikacijo in knjižico o depresiji, ki bosta v pomoč pri prepoznavi opozorilnih znakov in pri iskanju pomoči oz. okrevanju.

Glede na dodatne ovire pri dostopu do storitev s področja duševnega zdravja v času pandemije so se v letošnjem letu vzpostavile telefonske linije za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 (dosegljivi 24 ur/dan, brezplačno, tel. št.: 080 51 00). Prav tako večina ustanov, kjer imajo zaposlene psihologe oz. klinične psihologe, omogoča še dodatne telefonske linije v ta namen; tel. številke so dostopne na spletnih straneh posameznih zdravstvenih ustanov.

Prav tako se je glede na razmere v letošnjem letu v psihiatriji in klinični psihologiji vzpostavila uporaba telekomunikacij za izvajanje storitev in pogovornih terapij, kar predhodno ni bila praksa, temveč izjema.

Vsekakor sta v našem lokalnem okolju zaželeni večja dostopnost in skrajšanje čakalnih dob za vključitev v ambulantno psihiatrično vodenje in klinično psihološko obravnavo s širitvijo ambulantnega programa in zaposlovanjem dodatnega kadra na tem področju.

## KORONAVIRUSNA BOLEZEN JE POSEGLA V NAŠA ŽIVLJENJA IN JIH SPREMENILA. KAJ BI SVETOVALI LJUDEM, KI NE NAJDEJO IZHODA IZ TRENUTNE SITUACIJE IN SE SOOČAJO Z IZGUBO SVOJCA ZARADI COVID-19, IZGUBO SLUŽBE, USKLAJEVANJEM DELOVNIH OBVEZNOSTI IN DRUŽINE, STISKE V MEDSEBOJNIH ODNOSIH?

Koronavirusna bolezen je posegla na številna oz. praktično vsa področja naših življenj in bili smo se primorani na hitro prilagoditi povsem novi situaciji. Poleg posledic, ki jih naša nova realnost pušča na duševnem zdravju, niso zanemarljive ekonomske, socialne in kulturne posledice, ki prav tako doprinesejo k povečani ranljivosti za težave v duševnem zdravju.

Osebam, ki se soočajo s stisko, iz katere trenutno ne vidijo izhoda, svetujem, da se obrnejo na številne oblike pomoči. Če ne vedo, kam bi se obrnili po pomoč, lahko pokličejo v našo psihiatrično ambulanto (02 88 23 675) ali psihiatrično ambulanto ZD Ravne na Koroškem (02 87 05 313). Vedno je možnost tudi urgentna psihiatrična služba, ki je organizirana v psihiatričnih ustanovah 24 ur/dan, vse dni v letu in je dostopna v nujnih primerih brez napotnice (02 321 11 33). Na voljo je telefon za pomoč Klic v duševni stiski (01/520 99 00) med 19. in 7. uro zjutraj.

Izguba svojca je v času epidemije še posebej težka izkušnja, saj je večkrat onemogočeno ali vsaj oteženo, da se od bližnje osebe dostojno poslovimo. Ob stiski zaradi

hude bolezni ali izgube bližnjega svetujemo vključitev v društvo Hospic, katerega storitve so brezplačne. Družinam, ki so izgubile otroka med nosečnostjo ali kmalu po porodu, svetujemo, da se za pomoč in podporo obrnejo na društvo Solzice.

Za socialne, finančne, stanovanjske stiske, pomoč žrtvam nasilja se lahko obrnejo na prvo socialno pomoč in/ali vključijo v multidisciplinarno obravnavo v sklopu obravnave v skupnosti na lokalnem CSD.

Za pomoč žrtvam nasilja je na voljo tudi SOS-telefon (080 11 55).

Za čustvene stiske je na voljo svetovalnica Posvet.

### KAKO SE JE V ČASU EPIDEMIJE SPREMENILO DELO V AMBULANTI ZA PSIHIATRIJO SB SLOVENJ GRADEC? SO SE STISKE PACIENTOV SPREMENILE? MENITE, DA JE ZA LJUDI Z DUŠEVNIMI STISKAMI DOBRO POSKRBLJENO?

Povečala se je uporaba telekomunikacijskih sredstev za izvajanje storitev in pogovornih terapij. Kljub temu da je to z vidika varnosti (npr. za osebe, ki se pregleda ne morejo udeležiti zaradi karantene, bolezni, prekinjenega javnega prevoza ...) dobra rešitev, opazamo, da ne more povsem nadomestiti oz. ni povsem enakovredna osebnemu stiku, o čemer poročajo tudi naši uporabniki.

V naši ambulanti smo in še vedno zagotavljamo neprekinjeno izvajanje psihiatričnih storitev za nujna stanja in poslabšanja, pri tem smo obravnavo v večji meri opravili osebno z obiskom v ambulanti. Le izjemoma, če je šlo za kontrolni pregled in smo presodili, da je to za pacienta varno, smo obravnavno izvedli prek telekomunikacijskih sredstev. Prav tako se ves čas trudimo izvajati vse ostale storitve v čim večjem obsegu, slednje smo v večji meri izvajali prek telekomunikacijskih storitev.

Stiske pacientov so se spremenile in v večini primerov poglobile, tako zaradi več mesecev trajajoče negotovosti glede prihodnosti, občutkov strahu, zaskrbljenosti, tesnobe in žalosti kot tudi zaradi ukrepov, ki so bili nujno potrebni za zaježitev širjenja okužbe. Vse navedeno je negativno vplivalo na duševno zdravje celotne populacije. Že v prvem valu epidemije koronavirusne bolezni v Sloveniji smo zaznali poslabšanja pri naših pacientih z nekaterimi anksioznimi in depresivnimi motnjami ter obsesivno-kompulzivno motnjo. Nekaterim pacientom, npr. s socialno fobijo, pa se je zaradi socialne distance psihično stanje prehodno nekoliko izboljšalo. Pomemben dejavnik, ki prispeva k duševni stiski, je socialna izolacija, saj vemo, kako pomembno vlogo igrajo socialni stiki, podpora in družabne aktivnosti pri skrbi za duševno zdravje. Dodatno prispevajo izgube bližnjih, dodatne obremenitve, kot so šola na daljavo, izguba službe in vira dohodka, ter druge socialne stiske, ki so se v teh razmerah še poglobile. Za marsikoga, predvsem za starejšo populacijo, je ob ukinitvi javnega prevoza problem nedostopnost do zdravstvenih in drugih storitev.

Nekatere duševne motnje nastanejo šele po dolgotrajnem stresnem in izčrpavajočem obdobju, zato se v prvem valu še niso pojavile. V drugem valu poleg poslabšanj pri naših rednih pacientih že ugotavljamo, da se na novo v našo

“*Med epidemijo potekata psihološka in kliničnopsihološka obravnava v zdravstvenih ustanovah, kamor se prav tako lahko obrnejo po pomoč in pogovor ob različnih duševnih stiskah.*”

obravnavo vključuje vedno več oseb, pri katerih lahko trenutno situacijo v zvezi z epidemijo prepoznamo kot pomemben dejavnik, ki je prispeval k razvoju težav v duševnem zdravju. Zagotovo lahko potrdimo, da se potrebe na področju duševnega zdravja povečujejo, kar je potrdila tudi nedavno objavljena študija Svetovne zdravstvene organizacije. Prav tako je že znano, da COVID-19 pušča posledice na področju duševnega zdravja, tako da je v tem kontekstu v prihodnje pričakovati še povečano povpraševanje po naših storitvah.

V Združenju za otroško in mladostniško psihiatrijo so opozorili na porast obravnav v urgentni službi. V še posebej težkem položaju so bili otroci in mladostniki iz disfunkcionalnih družin. Pomoč s strani CSD, namestitve v kriznih centrih, mladinskih domovih, vzgojnih zavodih in zavodih za otroke s posebnimi potrebami, je bila okrenjena in se je izvajala drugače kot pred epidemijo. Še posebej zaskrbljujoče je bilo opažanje porasta samopoškodovalnega vedenja in samomorilnih misli po obdobju šole na daljavo ter vrnitvi otrok in mladostnikov nazaj v šolo. Veliko stisk je bilo povezanih s tem, da jim šola in obseg učne snovi predstavljata prevelik stres. Otroci, ki potrebujejo dodatno strokovno pomoč, in tisti, ki jim starši iz različnih razlogov niso mogli biti na voljo za pomoč, so bili v še slabšem položaju.

V težkih stiskah so se znašle tudi osebe z demenco in njihovi svojci, saj niso imeli dodatne pomoči na domu, patronažna služba je delovala v omejenem obsegu, sprejemi v DSO so bili ovirani.

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

Ker pogovor daje moč.

080 51 00

24 ur, vsak dan.  
Klic je brezplačen.

Menim, da se vsi, ki delujemo na področju duševnega zdravja, trudimo biti čim bolj na razpolago in dostopni za osebe v duševnih stiskah. Dejstvo pa je, da so se v času epidemije poudarili že predhodno obstoječi problemi, kot je kadrovska podhranjenost na področju psihiatrije, otroške in mladostniške psihiatrije ter klinične psihologije. Zaradi preprečevanja širjenja okužbe je dostop do nenujnih storitev in psihoterapevtske obravnave, kjer so že predhodno bile nedopustno dolge čakalne dobe, še dodatno otežen in v večji meri poteka prek telekomunikacijskih sredstev. Med epidemijo je bil bistveno okrnjen tudi nenujni hospitalni program psihiatričnih storitev. Izrazito je bilo ovirano zdravljenje odvisnosti, slednje posebej izpostavljam, ker je bilo med letošnjim letom zaznati porast zlorabe psihoaktivnih substanc in alkohola. Nekateri osebe so si na ta način že predhodno poskušale lajšati duševne stiske, zaradi zmanjšane dostopnosti do ustrezne pomoči med epidemijo in še pred drugim valom epidemije, se je situacija še dodatno poslabšala.

V našem timu si želimo razširiti obstoječi program psihiatrične ambulante in zaposliti kliničnega psihologa, ki bi nam bil v veliko pomoč pri hitrejši diagnostiki duševnih motenj in bi nudil psihološko podporo našim uporabnikom in zaposlenim.

### KOT STROKOVNJAKINJA NA SVOJEM PODROČJU, KJE VIDITE DODATEN IZZIV ZA DELO Z VAŠIMI PACIENTI?

V letošnjem letu je največji izziv kot posledica epidemije in ukrepov predstavljalo ambulantno zdravljenje težjih duševnih motenj, ki bi jih sicer zdravili hospitalno. Dodaten izziv pri delu z našimi pacienti vidimo na področju telepsihiatrije z namenom olajšanja dostopa do zdravljenja in zagotavljanja neprekinjene obravnave tudi v takih izjemnih situacijah, kot smo je deležni sedaj.

Avtorica besedila: BRANKA VERDNIK GOLOB, dr. med.

## 17. september – svetovni dan varnosti pacientov

Svetovni dan varnosti pacientov je bil letos posvečen zdravstvenim delavcem in njihovi varnosti, ki je neposredno povezana z varnostjo pacientov pri zdravstveni obravnavi; še posebej je na preizkušnji v času epidemije covid-19.



Osvetlitev z oranžno svetlobo pomembnih stavb in drugih znamenitosti po svetu je simbolizirala skrb za varnost pacientov. V namen osveščanja in opozarjanja širše javnosti na pomembnost zagotavljanja varnosti pacientov

smo se tej kampanji pridružili tudi v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec z osvetlitvijo stavbe in aktivnostmi skozi ves teden:

- osveščanje zaposlenih in pacientov o tem, da je varnost zaposlenih v zdravstvu neposredno povezana z varnostjo pacientov, in pozivanje, da o tem spregovorimo. Na to opozarjajo plakati v avli, na oddelkih in na spletni strani bolnišnice;
- anketiranje zaposlenih – mnenje o lastni varnosti v bolnišnici;
- spletno anketiranje pacientov – mnenje o varnosti v bolnišnici v času epidemije covid-19;
- 14. in 16. septembra je v bolnišnici potekal tečaj za notranje presojevalce sistema kakovosti;
- 17. septembra smo izvedli interne delavnice o uporabi osebne varovalne opreme;
- 18. septembra sta predavateljici Vesna Navotnik, spec. klinične psihologije, in Linda Orešnik, dr. med., spec. psihiatrije, za zaposlene izvedli predavanje z naslovom Duševno zdravje med epidemijo COVID-19.

Avtorica besedila: FROSINA KRSTANOSKA, dr. med.

# Spolnost po srčnem infarktu

Zakaj se pojavlja strah pred spolnostjo po srčnem infarktu? Kako ocenimo, kdaj je primerno začeti? Velja enako za moške in ženske? Ali obstaja norma, kako? Kaj pa uporaba zdravil, kot je viagra®? Kako ukrepati, če se pojavijo težave s spolno funkcijo?

To so vprašanja, ki jih imajo bolniki po prebolelem srčnem infarktu za svojega kardiologa.

Rehabilitacija po srčnem infarktu vključuje edukacijo pacientov na temo spolnosti, kot je priporočeno v smernicah evropskega združenja za kardiologijo. Bolniki v naši bolnišnici se lahko izobražujejo in skupaj s partnerji dobijo informacije na delavnici, ki jo vodi Frosina Krstanoska, dr. med., spec. internistka in spec. spolne medicine FECSM, v sodelovanju z Majo Pušnik Vrčkovnik, dr. med., spec. interne medicine.

Spolno svetovanje se priporoča za pomoč pri spolnih motnjah, težavah in disfunkcijah s ciljem izboljšati spolno zdravje.

Zdravnik svetuje bolniku, kdaj naj ponovno začne s spolno aktivnostjo. Pred tem je potrebno oceniti tveganje za ponovni srčnožilni dogodek, izboljšati funkcionalno sposobnost bolnika, ki ima pridružene dejavnike tveganja (sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, povečane maščobe v krvi, debelost, neaktivni način življenja s sedenjem in kajenje) in jih izboljšati.

Strah pred spolnostjo se pojavi zaradi suma, da lahko spolni odgovor povzroči ponovni srčni infarkt, kar je seveda možno, a tveganje je majhno.

Potrebno je upoštevati vpliv psiholoških dejavnikov na spolnost po akutnem srčnem infarktu – tesnoba, depresija, bolnikova samopodoba in samozavest. Ne smemo spregledati vpliva zdravil na spolno funkcijo, relacijskega odnosa s partnerjem/partnerko, vpliva kulturno- socialnega okolja, zato je najbolj učinkovit biopsihosocialni pristop. Zdravniki zato bolnika napotijo na obremenitveno testiranje na kolesu (CEM), ki je test za oceno funkcionalne zmogljivosti in obnem sposobnosti za aktivno spolno življenje. Spolna aktivnost je dovoljena bolnikom, ki zmorejo  $\geq 3-5$  MET na obremenitvenem testiranju brez bolečin, dušenja, ishemičnih sprememb ST-spojnice, nizkega krvnega pritiska ali aritmije.

Spolne težave, ki se pojavljajo pri srčnih bolnikih, so erektilna disfunkcija, prezgodnja ali podaljšana ejakulacija, zmanjšanje spolne želje pri moških in ženskah ter težave z vlaženjem za ženske. Te težave so lahko prisotne že pred akutnim dogodkom, kot je težava z doseganjem in vzdrževanjem erekcije, ki napoveduje srčnožilne bolezni, tudi dve leti, preden se pojavijo težave zaradi ishemične bolezni srca.

Težave pri spolnosti lahko nastanejo zaradi uporabe zdravil, kot so beta blokatorji, diuretiki in antidepresivi.



Maksimalna srčna frekvenca v času spolnega akta v povprečju doseže 120–140/min., kar je približno enako kot pri fizični aktivnosti v vsakdanjem življenju v hiši, in obremenitev 2 MET ob hoji po stopnicah do drugega nadstropja.

Hemodinamska obremenitev je večja v času spolnega akta v neobičajnih okoliščinah, kot je novo okolje z drugim partnerjem, z več partnerji, navadno po obilnem kosilu ali uživanju alkohola.

Uvajanje v ponovno spolno življenje poteka počasi, z manj obremenitvenimi položaji in aktivnostmi, s ciljem zmanjšati srčno obremenitev.

Bolniki lahko začnejo s spolno aktivnostjo 2–3 tedne po nekompliranem srčnem infarktu. V primeru prsne bolečine morajo biti poučeni o uporabi zdravila in poiskati zdravniško pomoč.

## KARDIOLOŠKA PRIPOROČILA PO PRINCETON CONSENSUS PANELU:

Srčni bolniki brez bolečin in težav, ki imajo manj kot 3 dejavnike tveganja za srčnožilne bolezni (izključen spol), lahko imajo varno spolno aktivnost:

- če imajo urejen in kontroliran krvni pritisk;
- če imajo stabilno angino pectoris, ki se pojavi na visokem pragu obremenitve in so na terapiji;
- po uspešni kirurški revaskularizaciji miokarda CABG po 6–8 tednih.

## SPOLNA AKTIVNOST SE ODSVETUJE TISTIM, KI IMAJO:

- nestabilno angino pectoris,
- neurejeno arterijsko hipertenzijo,
- napredovalo srčno popuščanje NYHA III/ IV,
- akutni miokardni infarkt < dva tedna,
- aritmije visokega tveganja,
- obstruktivno hipertrofično kardiomiopatijo,
- zmerno do hudo bolezen zaklopk, posebej aortno stenozo.

## POMEMBNO JE, DA BOLNIKE POUČIMO, KDAJ IN KAKO LAHKO VARNO UPORABLJAJO ZDRAVILA IZ SKUPINE PDE 5 INHIBITORJEV (SILDENAFIL, VARDENAFIL, TADALAFIL).

Spolnost ni samo spolni odnos, je dober, pozitiven element in neprecenljiv del individualnega udobja in partnerske intimnosti. Odsotna spolna aktivnost po srčnem infarktu je lahko posledica neustrezne edukacije pacienta in partnerja, ki se izogibata vprašanju o spolnosti zaradi strahu, sramu ali zaprtosti. Zdravniki morajo aktivno spraševati, poučiti bolnika, oceniti bolnikovo stanje in se v zaupnem okolju pogovarjati o spolnosti in novem začetku.

Avtorica besedila: METKA EPŠEK LENART, dr. med.

# Sladkorna bolezen in covid-19

## Vpliv epidemije koronavirusne bolezni in z njo povezanih ukrepov na osebe s sladkorno boleznijo?

Sladkorna bolezen je kronična bolezen, osebe s sladkorno boleznijo so bolj nagnjene k nastanku različnih vnetnih obolenj, ki neredko potekajo v težji obliki, kar se kaže tudi sedaj v času epidemije covid-19. Ob različnih boleznih, predvsem ob vnetnem dogajanju, se urejenost sladkorne bolezni poslabša.

V času epidemije se je delo v zdravstvenih ustanovah, zaradi preprečevanja širjenja te bolezni in potreb po oskrbi ljudi z infekcijo s covid-19, spremenilo. Marsikje je dostopnost do zdravstvene oskrbe postala težja.

Zdravstveni timi, ki skrbimo za osebe s sladkorno boleznijo v koroški regiji, se zavedamo, da nas nekateri naši bolniki v tem času še bolj potrebujejo. Že na prvi dan razglašene epidemije v spomladanskem času smo se odločili, da naša vrata ostanejo odprta. Delo poteka v spremenjeni obliki, s katero želimo poskrbeti za varnost bolnikov, vendar smo dostopni vsem, ki nas potrebujejo.

## Kako lahko bolniki s sladkorno boleznijo skrbijo za svoje zdravje v času epidemije?

Na prvem mestu je dosledno upoštevanje ukrepov za preprečevanje prenosa okužbe. Priporočamo, da ostajajo doma, da kontakte z drugimi ljudmi omejijo na najnujnejše. Potrebno je nositi obrazne maske in skrbeti za higieno in razkuževanje rok in upoštevanje varne razdalje.

Tudi v tem času ne smemo pozabiti na zdrav življenjski slog, katerega glavna stebra sta zdrava prehrana in redna telesna dejavnost.

Dobra urejenost krvnega sladkorja prispeva k boljšemu delovanju imunskega sistema.

Priporočamo jemanje vitamina D3, lahko v obliki preparata plivit D3 70 kapljic 1-krat tedensko prvi mesec, nato 35 kapljic 1-krat na teden oziroma pri preparatu oleovit 35 kapljic 1-krat na teden prvi mesec, nato 20 kapljic 1-krat na teden.

Vsem svetujemo cepljenje proti sezonski gripi, starejšim tudi cepljenje proti pnevmokokni pljučnici.

V primeru drugih akutnih bolezni, vnetja sečil, dihal, gripa pogosto povzročijo poslabšanje urejenosti sladkorne bolezni.



## Kako poteka vaše delo, skrb (dostopnost do zdravnika) za sladkorne bolnike na Koroškem v času covid-19?

Kot sem že omenila, so vrata našim bolnikom odprta. Po predhodnem telefonskem pogovoru rešujemo akutno nastale težave na daljavo, na osnovi posredovanih meritev krvnega sladkorja, ali ob obisku v diabetičnih ambulantah.

Skrbimo za kontinuiteto našega dela. Nekaj dni pred načrtovanim pregledom pokličemo vse naročene paciente, pridobimo podatke o zdravstvenem stanju in na osnovi teh ukrepamo.

V prihodnje želimo pridobiti opremo za določanje glikiranega hemoglobina na daljavo: Oseba s sladkorno boleznijo si v domačem okolju odvzame majhen vzoreček kapilarne krvi, jo da v ustrezno epruveto, ki jo po pošti pošlje v našo ambulanto.

S tako obliko dela bomo v času epidemije covid-19 marsikomu prihranili pot v laboratorij, morda celo obisk v ambulanti.

Seveda pa bo takšna oblika namenjena samo posamezni vmesni kontroli, saj se zavedamo pomena osebne obravnave v naših ambulantah, ki daleč presega zgolj urejanje krvnega sladkorja.



Avtorica besedila: EVITA LESKOVŠEK, dr. med.

# Obolenje z virusom HIV

## KOLIKO OKUŽENIH Z VIRUSOM HIV JE V SLOVENIJI?

Predvidevamo, da v Sloveniji z virusom HIV živi manj kot 1000 oseb, od tega jih približno ena petina ne ve, da je okužena. Od začetka epidemije do sedaj smo registrirali 704 HIV-pozitivnih, letos od začetka leta do 20. novembra le 28, najmanj doslej. Razlog lahko pripisujemo dobri preventivi in dostopnosti zdravljenja. Ljudje, ki so okuženi z virusom HIV in se zdravijo, imajo v krvi nezaznaven virus in bolezn ne širijo naprej. Nizko število novoodkritih primerov pa vsekakor pripisujemo temu, da so v času »lockdowna« tako v prvem valu kot tudi sedaj testirna mesta zaprta in se je letos testiralo manj oseb kot lani.

## ALI MENITE, DA JE PREBIVALSTVO DOVOLJ OZAVEŠČENO GLEDE AIDSA IN DRUGIH SPOLNO PRENOSLJIVIH BOLEZNI?

Raziskave, ki smo jih naredili, kažejo na dobro osveščenost glede aidsa pri nas ter slabo poznavanje ostalih spolno prenosljivih bolezni, ki so v porastu. Leto je posledica dolgoletnih kampanj in osveščanja ob svetovnem dnevu aidsa ter pred poletjem in počitnicami in odsotnosti sistematičnega izvajanja vzgoje za zdravo spolnost v šolskem sistemu.

## ZAKAJ AIDS ŠE VEDNO PREDSTAVLJA VELIK JAVNOZDRAVSTVENI PROBLEM IN KJE SO REŠITVE?

Aids je globalno gledano velik javnozdravstveni problem; od začetka do sedaj smo ugotovili 37 milijonov okuženih, od tega jih je umrlo 32 milijonov. V lanskem letu se je okužilo 1,7 milijona ljudi in 690 000 jih je umrlo zaradi nedosegljivosti zdravil, ki so uspešna in aids ob zdravljenju spreminjajo v kronično obvladljivo bolezen. Rešitve so v generalni dostopnosti testiranj, zdravil ter vseh oblik pomoči in podpore ljudem, ki živijo s hivom. Posebni izziv predstavlja zmanjševati stigmo in diskriminacijo, ki predstavlja zavoro preventivnim prizadevanjem ter temu, da bi se več ljudi testiralo.

## PREDVIDEVANJA SO, DA BO EPIDEMIJA COVIDA-19 PRIZADELA NAJBOLJ RANLJIVE SKUPINE. KAKŠNE POSLEDICE BO TO IMELO ZA OBOLELE ZA AIDSON?

Posledice so že vidne in bojimo se, da bo naraslo število tistih, ki bodo opuščali preventivo in ne bodo dobili dostopa do testiranj, v svetovnem merilu tudi ne dostopa do zdravil. To pomeni, da bo naraslo število poznih diagnoz (ko je ob postavitvi diagnoze HIV-pozitiven postavljena tudi diagnoza aids) in bodo ljudje, ki živijo s hivom, zamudili dragocen čas za zdravljenje, obvladovanje bolezni ter zaustavitev prenašanja na svoje partnerje. Oboleni z aidsom pa so s svojim slabim imunskim odgovorom za covid-19 še posebej ranljiva skupina.

## KAKO BI MORALI V DANAŠNJIH NEPREDVIDLJIVIH ČASIH POSKRBE TI ZA NAJBRANLJIVEJŠE?

Paziti moramo, da covid-19 ne bo generiral novih ranljivih skupin. Ranljive skupine za prenos hiva/aidsa poznamo, za koronavirus pa so to starejši, kronični bolniki (predvsem srčni, pljučni in diabetiki) in ljudje s kompromitirano imunostjo.

V preventivnih prizadevanjih bomo morali večjo skrb posvečati zaščiti zgoraj omenjenih skupin.

Zadnjo epidemijo bomo lažje premagali ne le z dobro preventivo, dostopnostjo do cepiva za vse, temveč tudi z dobro komunikacijo, vključevanjem, solidarnostjo in naslavljanjem težav, s katerimi se ljudje soočajo. Tukaj mislim predvsem na strahove, stiske in težave, ki izhajajo iz socialno-ekonomskih okoliščin v današnji realnosti.

### Uršlja gora spi brez povodnega moža

*naša lepih bokov lepota  
omamna trikotna piramida*

*ko imaš iz oblakov kapo  
bo narahlo padal dež*

*ko imaš obsijan ves vrh  
bo že jutro šlo na smeh*

*vmes pa tisoč modrih odtentov  
briše kot radirka zelenilo smrek*

*ko v rajski belini milo se zasveti  
najvišje ležeča cerkev na slovenskem*

*pod plaščem Svete Uršule na oltarju  
kraljuje zadovoljstvo ženske*

*spomin na tiste davne dni  
ko si ukanila povodnega moža  
da je za vedno zapustil goro  
in nehal prežati na nedolžna dekleta*

*od takrat si simbol moči nas žensk*

*z južnega podnožja mislinjske doline  
in severnega podnožja mežiške doline  
te pogledi božajo s posebno strastjo  
saj nam krepiš občutek domačnosti*

**Klavdija KIA Zbičajnik Plevnik**

Avtor besedila: GREGA PIRC, predsednik Društva Onkoman

# Kaj je Onkoman?

**November oz. brkati movember je mesec ozaveščanja o moškem zdravju. Kako je nastala ideja o ustanovitvi slovenskega onkološkega društva OnkoMan?**

Fantje smo prostovoljci in se ukvarjamo s samopomočjo na področju onkologije že več kot 15 let. Začeli smo v Društvu onkoloških bolnikov Slovenije, kjer smo pridobili ogromno znanja in izkušenj. Ko pa nismo več dobili prave priložnosti za napredek, smo se Matej Pečovnik, Jaka Jakopič in moja malenkost odločili, da ustanovimo svoje društvo, ki bo prvo društvo v Sloveniji, »prvenstveno« namenjeno moškim in njihovim težavam.

**Kdo so člani OnkoMana in kako je razvejana njegova mreža po Sloveniji?**

Slovensko onkološko društvo za moške OnkoMan je namenjeno moškim, kar pa ne pomeni, da so naši člani samo moški. Naši člani so fantje, ki so imeli izkušnjo z rakom, naša dekleta, žene, mame, otroci, zdravniki ... Skratka, vsi ljudje dobre volje, ki so pripravljeni pomagati za skupno dobro vseh nas.

To, da je društvo »prvenstveno« namenjeno moškim, je zapisano namenoma, da moške spodbudimo k skrbi za svoje zdravje in k obisku zdravnika, ko je to potrebno. Fantje namreč obolevamo in umiramo

pogosteje kot dekleta, za obisk zdravnika pa smo pravi strahopetci.

**Sodelujete s kolegi in kolegicami v tujini?**

Zaenkrat ne. Vsi imamo redno zaposlitev in družine, to delo opravljamo v svojem prostem času. Zato je dan mnogokrat prekratek za vse aktivnosti, ki bi jih želeli opraviti. Smo pa prostovoljci v pravem pomenu besede, saj to delo opravljamo brezplačno.

Sodelovanje s tujino morda v prihodnosti, če bo društvo preraslo v profesionalizem, česar si niti ne želim.

**Katere so bile najodmevnejše akcije, ki ste jih organizirali v namen svoje prepoznavnosti?**

Naše društvo deluje šele dobra tri leta in v tem času smo že pridobili na prepoznavnosti. Naša dejavnost temelji na samopomoči; pomagamo s pogovorom, organizirali smo mnogo predavanj, posneli več filmov, reklam, predavanj ...

Dve leti smo ozaveščali o raku na prostati in modih, sodelovali na mednarodnem Ironmanu, lani smo ob podpori Združenja urologov Slovenije zbirali sredstva za nakup urološkega simulatorja operacij in zbrali 31.000 evrov, letos pa v tej »težki« situaciji ozaveščamo o raku na pljučih, ko smo med drugim s kolesom prekolesarili in povezali naše tri največje institucije, ki zdravijo raka na pljučih. To so UKC



Ljubljana, Klinika Golnik in UKC Maribor.

Naš največji projekt je Krog življenja, ki poteka na Ravnah na Koroškem in za katerega verjamem, da bo postal tradicionalen. Gre za 24-urno hojo po parku, kjer skupaj premagujemo kilometre in ozaveščamo, na koncu pa sledi dober žur, ko se vsi poveselimo. Naj ob tej priložnosti povabim vaše bralce, da se nam pridružijo naslednje leto, o datumu vas obvestimo.

**Kako je epidemija zaznamovala vaše aktivnosti?**

Letošnja epidemija je pokazala veliko slabosti našega sistema, prinesla pa je tudi veliko dobrega





in novih spoznanj. Tehnologija je za neke stvari dobrodošla, ne more pa nadomestiti pristnega človeškega stika, pogovora in objema. In če smo prej non stop viseli za računalnikom, smo sedaj spoznali, da to ni rešitev. Naše aktivnosti smo sicer prenesli na internet (Instagram, FB, spletna stran ...), imeli smo nekaj predavanj prek streaminga, Skype intervjuje ipd., pa vendar komaj čakamo, da se zopet srečamo v živo.

Glede dostopnosti zdravnika smo opazili, da je bila v prvem valu morda nekoliko okrnjena, a pomoč se je dalo poiskati, če si bil vztrajen. Toda ljudje so to kmalu vzeli za izgovor, da le ni bilo potrebno k zdravniku, nekateri pa si niso upali v čakalnico, da se ne

bi okužili z virusom. Moje mnenje je, da je vsak zdrav toliko, kolikor se sam pobriga za svoje zdravje. In razni izgovori, da se ne da priti do zdravnika, so privlečeni za lase.

#### Kako vzdržujete stik s člani društva?

S člani smo v stiku po elektronski pošti, telefonu, včasih se slišimo prek raznih debatnih aplikacij, da se lahko tudi vidimo.

#### Kakšni so vaši načrti za prihodnost?

Nekih velikih načrtov nimamo, saj se odločamo sproti glede na situacijo in sredstva donatorjev. Naslednje leto imamo volilno skupščino, saj meni poteče mandat. Sicer pa moramo

korono najprej pomesti v kot, da se bomo lahko spet družili, potem pa naprej. V vseh teh letih smo spoznali toliko dobrosrčnih ljudi z različnih področij, da lahko na hitro realiziramo kakšno idejo.

#### Apel, priporočilo za bralce Našega Špitala.

Ko zboliš za rakom, se zaveš, kaj je v življenju zares pomembno in za kaj je vredno živeti.

“ Zato uživajte življenje na polno. Vzemite si čas za svoje najbližje in prijatelje ter poslušajte svoje telo, kaj vam sporoča. In takrat, ko je res nekaj narobe, brž obiščite zdravnika, saj le pravočasno ukrepanje prinaša uspeh in še veliko srečnih dni z vašimi najdražjimi. ”





Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK

## dr. Jana Makuc, dr. med., univ. dipl. biol.

V tokratnem Obrazu bolnišnice vam predstavljamo dr. Jano Makuc, dr. med., univ. dipl. biol., strokovno direktorico Splošne bolnišnice Slovenj Gradec. V zanimivem razgovoru nam je razkrila delček svojega zasebnega življenja in svojo življenjsko pot.



**Spomini na vaše odraščanje, ljudje, ki so na vas kot majhno deklico pustili pečat: starši, sestra, stari starši, drugi sorodniki ... Vaši prijatelji iz otroštva. Ste v stiku s katerim izmed njih? Ste imeli kakšno domačo žival?**

Odraščala sem v času bivše države in vsega, kar je takrat predstavljala. Do drugega razreda osnovne šole smo živeli v Žerjavu, kjer smo se takrat vsi poznali in s katerim se še vedno počutim močno povezana. Ati je delal v TAB-u, mama je bila babica v naši porodnišnici. Spomnim se dogajanja v žerjavskem delavskem domu, bazena, ogromnih količin snega pozimi, ponosa, ko sem postala Titova pionirka, kako veselila sem se obiska Dedka Mraza in nastopov za mamo za 8. marec. Nato smo se preselili v Mežico, kjer sem končala osnovno šolo kot tipični blokovski otrok. Poletja sem večji del preživljala pri noni in dediju, ki sta imela vikend v Javorju, nad Črno na Koroškem. Dedi je »verjel v naravo«, kot je sam rad rekel, nona pa je rada pripovedovala

zgodbe iz partizanov. S sestro sva bili od jutra do večera zunaj, pustila sta nama početi vse mogoče, samo mami in atiju nisva smeli povedati (in res nisva). Ves čas smo bili obkroženi z živalmi in tudi nama sta privzgojila skrb za naravo. Imela sta lovskega psa, Bora, ki ga nekako štejem za svojega. Kot družina smo bili (in smo še vedno) močno povezani, stojimo si ob strani, čeprav pogosto zelo glasno izmenjavamo mnenja. Že iz otroštva imam raje bolj »fantovske« stvari, in imela sem srečo, da se pri nas doma s tem nihče ni preveč obremenjeval: ati in dedi sta me z veseljem naučila kako reč »pošraufati« in ves čas so me spodbujali k športu. S sestro sva celo osnovno šolo trenirali smučanje. Mama je vedno poudarjala, kako pomembno je znanje, naše »največje bogastvo«, in je bila čisto zadovoljna, da sem imela dobre ocene in v šolskem izkazu vsaj »primerno« vedenje – večinoma sem namreč imela fantovske prijatelje in smo se kar nekajkrat pošteno zavravali. Ati in mama sta umetniški duši in sta si za naju s sestro želela glasbeno izobrazbo; jaz kot prva sem imela možnost izbire glasbila, izbrala sem klavir, misleč, da je predrag in ga tako ne bomo kupili pa mi ne bo treba hoditi v glasbeno šolo, a sem se gladko uštel. Še večkrat sta naju tako presenetila – v času mojega otroštva še ni bila praksa, da si lahko šel na kak jezikovni tabor v tujino, pa sta mi omogočila točno to. Staro 13 let in praktično brez znanja angleščine sta me za 3 tedne poslala v Anglijo s skupino avstrijskih učencev – in to v času, ko še ni bilo telefonov. Z zdajšnje perspektive mislim, da sem bila vzgojena zelo načelno, z občutkom odgovornosti do drugih, z zgledom,



**“ V otroštvu sem si želela biti raziskovalka v laboratoriju: obvezno v beli halji, ko bom mešala različne kemikalije, nekaj se bo kadilo in po možnosti kaj eksplodiralo ... ”**

hkrati pa odprto in svobodomiselnost. Predvsem sem ves čas odraščala z zavedanjem, da me imajo vsi okrog mene zelo radi in da lahko naredim vse, kar si bom zadala. K temu me je najbolj spodbudil oče, ki še vedno izpelje vsako svojo zamisel (četudi je to zaključena likovna akademija – z vpisom po upokojitvi) in vztrajno sledi svojim načelom (letos sem bolj slučajno ugotovila, da mu je predsednik države podelil jabolko navdih za prostovoljstvo – sploh nam ni povedal, ker se mu to pač ne zdi pomembno).

**Kako je bilo v gimnaziji in mladostniških letih? Ste se imeli fajn ali vam je cel svet šel na živce? Kdaj ste se odločili, da greste na medicino in kdaj na biologijo? Zaradi ljubezni do obeh predmetov?**

Gimnazijskih let nimam v najlepšem spominu. V šoli mi je sicer šlo odlično, imela sem nekaj dobrih prijateljic in rada sem hodila k atletiki, kjer sem tudi spoznala svojega življenjskega partnerja. Bila pa sem najstniško nesigurna vase,





kar naprej sem počela neumnosti (ki niso za v časopis), predvsem pa sem komaj krotila svoj kolerični karakter. Imela sem veliko srečo, saj so mi starši izjemno zaupali in mi je bilo marsikaj dovoljeno – stari komaj 16 let so mi dovolili, da smo z dvema prijateljicama same potovale z vlakom (Interrail) po Evropi.

Študij sem izbrala instinktivno, brez prave predstave o tem, kaj bo potegnil za sabo, verjetno tudi zato sprememba. Sicer sem po gimnaziji kolebala med več naravoslovnimi smermi, ki so mi vedno bolj ležale (moj najljubši predmet je bila matematika), in novinarstvom – zanj sem menila, da bi zadovoljil mojo radovedno naravo in močan občutek za prav/narobe. Na koncu sem se odločila za študij biologije, ki pa mi ni dal vsega tistega, kar sem si predstavljala. Želela sem se prepisati, pa je pri tem po sklopu naključij šlo vse narobe ... Zato sem se na koncu odločila za vzporedni študij – in zdaj je, kar je.

### **Kratek opis vaših študijskih dni. Kdaj ste končali študija? Odločitev za specializacijo.**

Študijska leta so ena mojih najljubših. Večino časa sem živela v študentskem naselju v ljubljanski Rožni dolini, imela sem res super »cimro«, s katero se še vedno odlično razumeva. Sama sem imela z obema fakultetama res veliko študijskih obveznosti in raznih obveznih vaj, ona pa si je na študiju prava nekoliko lažje razporejala čas. Vsekakor je vestno skrbela, da se nisem samo učila. Oba študija sem končala redno, biologijo leta 2001, in se takoj po tem vpisala na podiplomski študij biomedicine, takrat kot mlada raziskovalka. Še pred

koncem magisterija sem zanosila, zadnje izpite na medicini sem opravila leta 2005, nekako isti čas kot zagovor magistrske naloge. Neža je bila takrat stara slabo leto in spomnim se, da v tistem času skorajda nisem spala.

### **Zaposlitev v SB Slovenj Gradec, specializacija in specialistični izpit, pričakovanja mlade zdravnice in njihova realizacija, delo, sodelavci – kdo izmed njih je vplival na vas, Korošci kot pacienti.**

V Ljubljani sem bila zaposlena na Inštitutu za biologijo celice, kjer se mi je odpirala nadaljnja karierna pot, vendar nekako nisem bila zadovoljna. Hitro sem razčistila sama pri sebi, da me življenje v mestu in služba v laboratoriju od jutra do večera ne osrečujeta, še manj pa sem si lahko tako predstavljala družinsko življenje. Že vaje v okviru študija medicine sem kot mlada mamica opravljala v naši bolnišnici pri prim. Bojanu Vujkovacu, baje tudi kot prva uradna študentka, odkar imamo v bolnišnici imenovane asistente. Oddelek za interno medicino je bil takrat eden od paradnih konjev



hiše in me je povsem impresioniral, internistika kot specialnost pa se mi je zdela kot neke vrste naravoslovno detektivsko delo, ravno prav skombinirano z delom s pacienti. Zelo všeč mi je bil sistematični koncept dela, ki ga je imel takratni predstojnik, prim. Davorin Benko, za mentorja pri specializaciji pa sem si zaradi izjemnega strokovnega znanja izbrala dr. Martina Tretjaka. Korošci kot pacienti se mi v osnovi ne zdijo posebej drugačni od ostalih; osebno pa čutim posebno naklonjenost do starih mater z odročnih koroških kmetij, ki so v življenju le redko prišle do zdravnika. Tu še vedno čutim pristno zaupanje v delo zdravnika in mi je z njimi v veselje delati. Pa še veliko zanimivih zgodb izvem zraven.

### **Zakaj ste se odločili, da kandidirate za članico sveta zavoda? In kasneje za strokovno direktorico? Kakšen je bil povod oz. izziv, ki ste ga začutili? Bi se še enkrat odločili tako?**

Moja nona je vedno govorila, da »kdor jezika špara, kruha strada«. Mama pa, da se nimaš kaj pritoževati, če sam ničesar ne narediš. Za članico sveta zavoda sem kandidirala, ker nisem bila zadovoljna s smerjo, v katero se je takrat obračala bolnišnica, kot zaposlena sem se počutila povsem preslišano.

Da prevzamem v.d.-jevstvo strokovne direktorice je bila pravzaprav bolj instinktivna odločitev, ki je izhajala prvenstveno iz velikega nezadovoljstva z organizacijo dela na oddelku. Bila sem psihično in fizično izmozgana in tik na tem, da se zaposlim v drugi bolnišnici, saj so bili odnosi na oddelku res slabi. Sprva nisem imela posebnih pričakovanj, nato pa mi je delo postalo všeč, še posebej dejstvo, da lahko kakšno stvar vseeno spremenim na bolje, da so moji predlogi tudi na višjih nivojih včasih slišani. Nisem pa prepričana, če bi se še enkrat odločila enako. Svoje delo dojemam izjemno odgovorno in verjetno nikoli ne bom imela dovolj trde kože.



**Kako ocenjujete funkcijo strokovne direktorice, kje vidite največje prednosti in slabosti tega mesta? Kaj ste si oz. si največkrat zažele kot strokovna direktorica?**

Funkcija mi nudi širši vpogled v zdravstveni sistem, ki ga sicer nikoli ne bi imela. Pomagala mi je razjasniti stvari, ki nimajo nobene logike in so me jezile. Prisilila me je, da o stvareh razmislim z več plati in se poskusim postaviti v čevlje drugih, preden sprejemam kako pomembno odločitev – moje včasih kolerične reakcije so precej redkejše. Funkcija je izjemno odgovorna, kar je po eni strani veliko breme, po drugi pa me izpolnjuje občutek, da lahko prispevam k izboljšanju, čeprav gre počasi in je naporno. Zelo sem vesela, ko uvedemo kakšno »novotarijo«, spremenimo in izboljšamo kakšno ukoreninjeno proceduro, ko se s



predstojniki uskladimo o kakem še pred kratkim nemogočem konsenzu. Skrbi me občutek, da izgubljam »ostrino« kot zdravnica in večkrat pogrešam delo s pacienti. V tem kriznem času si največkrat želim, da bi me enostavno pustili delati in se mi ne bi bilo potrebno ukvarjati s stalnimi političnimi pritiski.

**Vpetost v delo, napeti trenutki, kako jih premagujete?**

V času covida-19 sem dosegljiva praktično 24/7, kar je po nekaj mesecih postalo res izčrpavajoče. Stres že od nekdaj najlažje premagujem z gibanjem, veliko hodim, tečem, tudi kolesarim. Letos sem formalno opravila koroški vzdržljivostni izziv K24, v zadnjih letih sem se navdušila nad ultratraili. Družbo na daljših planinskih turah mi največkrat dela naš družinski pes Pax, precej samosvoj in po moji oceni genialni in sploh najlepši border collie z naravnost neverjetno potrebo po gibanju.

**Kako ste se organizirali, da lahko čas posvetite tudi svoji družini. Prosim, zaupajte nam kaj o svojih hčerkah in partnerju? Vaši hobiji, prosti čas, knjiga, ki ste jo nazadnje prebrali, dober film. Ali radi kuhate? Kakšne so vaše sanjske počitnice? Malo za rumeni tisk.**

Na srečo imamo precej podobne interese. Vsi se radi in veliko gibljemo, zato veliko tega počnemo skupaj – vse tri hčerke so odlične športnice, partner pa profesor športa na ravenski gimnaziji in zagrizen rekreativec. Hčerke so si na videz zelo podobne, karakterno pa si ne bi mogle biti

bolj različne; Neža je ambiciozna gimnazijka, Zala zaključuje osnovno šolo in je kopija svoje mame, Urša pa je nežna šestošolka z izrazitim socialnim čutom. Robi, moj partner, je karakterno moja protiutež in me dopolnjuje povsod tam, kjer sem sama šibka. Pred časom korone smo precej potovali, radi pa tudi skupaj gnezdimo na kavču pred kaminom ali beremo knjige.

Zadnja knjiga, ki sem jo prebrala in mi je bila res všeč, je bila Kratka zgodovina človeštva (avtor Yuval Noah Harari). Trenutno brskam po eni od kratkočasnih pravniških Grishamovih kriminalk. Sicer sem ljubiteljica Tarantinovih filmov s Šundom na čelu, čeprav na vrhu mojih najljubših ostaja Matrica. Zelo rada vrtnarim (in ko bom v pokoju, bom kmetica) in dobro jem, sem pa zares obupna kuharica, brez potrpežljivosti za kakršnokoli bolj resno kulinariko. Slabo prenašam gnečo in čakanje, tako da naravnost sovražim nakupovanje in v trgovini nikoli ne zdržim več kot pol ure. Zato so moje sanjske počitnice mešanica aktivnosti na prostem in poležavanja na plaži s knjigo v roki, zamišljam si Korziko. Na listi želja imam tudi Islandijo s severnim sijem. In čeprav uživam v miru in tišini, enako uživam tudi v dobri glasbi v dobri družbi.

**Za šalo na koncu – ste zasvojeni še s čim drugim poleg vašega sugar free Konga?**

Seveda, endomorfne produciram sama med gibanjem.

Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK

## Sezona gripe je pred vrati

Gripa predstavlja veliko grožnjo za javno zdravje in ima velik vpliv na obolevnost in umrljivost.



Cepljenje je še zlasti priporočljivo za kronične bolnike, starejše osebe, majhne otroke in nosečnice. Po podatkih NIJZ se sezona gripe v Sloveniji največkrat prične v drugi polovici decembra, največ obolelih je proti koncu januarja in v prvi polovici februarja. Po cepljenju se zaščita vzpostavi v dveh tednih, zato bo časa za cepljenje dovolj.

Zdravstveni delavci so zaradi svojega dela še posebej izpostavljeni nevarnostim okužbe, po drugi strani pa lahko okužbo prenesejo na drugo osebo.



### Moja ideja - vaša ideja!

*Hvala vsem za vaše ideje. V naslednji številki Našega špitala vas bomo seznanili z njihovo realizacijo. Nekaterih vaših idej zaradi epidemije še nismo izvedli.*

Avtorica besedila: ALENKA KOMPAN ZAJC, univ. dipl. prav.

## Družini prijazna organizacija

### Končna revizija implementacije ukrepov

V SB Slovenj Gradec je 12. 11. 2020 potekala končna revizija triletnega obdobja izvajanja ukrepov, sprejetih in implementiranih v okviru polnega certifikata Družini prijazna organizacija. Revizijo je prek videokonference izvedla zunanja revizorka Maja Učakar Kranjc. Slednjo je uvodoma pozdravila v. d. direktorice SB Slovenj Gradec Alenka Jezernik Skudnik, univ. dipl. prav., ki je v svojem nagovoru izčrpno predstavila trenutno stanje in organizacijo dela v bolnišnici. Sledil je postopek revizije, v okviru katerega so zaposlene iz kadrovske službe predstavile izvajanje vsakega posameznega ukrepa in pomen le-tega za zaposlene v bolnišnici. Revizorka je delo tima in delovanje bolnišnice nasploh ocenila kot pozitivno, kar bo podlaga oceni, ki jo bo podal revizorski svet na naše delo.



Ob tem naj spomnimo, da je SB Slovenj Gradec leta 2017 postala imetnica polnega certifikata DPO, s tem pa se je zavezala sprejeti in implementirati tri nove ukrepe, to so informiranje zaposlenih o prihajajočih spremembah, pozornost zaposlenim ob okroglem jubileju in izvedba Dneva odprtih vrat. Vsi do sedaj sprejeti ukrepi so se uspešno izvajali tudi skozi drugo triletnje, žal pa zaradi pandemije COVID-19 v polni meri še ni bil izveden tako imenovani Dan odprtih vrat, a verjamemo, da se bodo za izvedbo tega ukrepa razmere obrnile na bolje.

Ob tem bi se želela še posebej zahvaliti članom tima DPO za ves trud, delo in pripravljenost za sodelovanje v projektu DPO.



Avtor besedila: KADROVSKA SLUŽBA

# Prihodi, odhodi, upokojitve

## PRIHODI

### JULIJ 2020

Martin VOŠNER, skrbnik informacijskega sistema, Upravno-tehnične dejavnosti  
Domen PIRNAT, dr. med.,  
opravljanje izbirnega dela sekundariata  
Vasja ŠUMAH, srednja medicinska sestra v negovalni enoti, Oddelek za interno medicino  
Nino LOVRENČIČ, strežnik, upravno-tehnične dejavnosti  
Blanka SAJEVEC, dipl. m. s.,  
Oddelek za interno medicino  
Barbara ZBIČAJNIK, dipl. m. s.,  
Oddelek za interno medicino  
Tanja ZBIČAJNIK, mag. farm., farmacevtka, Lekarna  
Drago PLEŠNIK, bolničar – negovalec, Centralni operacijski blok  
Viktorija BREZOVNIK, srednja medicinska sestra, Oddelek za ginekologijo in porodništvo  
Jan HORVAT, zdravstveni tehnik, Oddelek za splošno in abdominalno kirurgijo  
Rebeka BRELIH, srednja medicinska sestra, Oddelek za ginekologijo in porodništvo  
Neja SEDAR, srednja medicinska sestra, Oddelek za ginekologijo in porodništvo  
Dominika ROGINA, dipl. inž. rad. tehnologije, Oddelek za diagnostično in intervencijsko radiologijo  
Kristina KERBLER, dipl. fiziot., Oddelek za fizikalno medicino in medicinsko rehabilitacijo

### AVGUST 2020

Jana DŽALTO, srednja medicinska sestra, Oddelek za zdravstveno nego  
Teodor KOLČ, dr. med.,  
opravljanje izbirnega dela sekundariata  
Nejc BREZNIK, dr. med.,  
opravljanje izbirnega dela sekundariata  
Valerija PRIDIGAR, srednja medicinska sestra, Oddelek za urologijo  
Žiga TERTINEK, zdravstveni tehnik, Centralna sterilizacija  
Jerneja IZAK, srednja medicinska sestra, Oddelek za travmatologijo in ortopedijo

### SEPTEMBER 2020

Alma HUREMOVIČ, zdravstvena administratorka, Oddelek za travmatologijo in ortopedijo  
Denis ZUPANC, strežnik, Higiena prostorov, opreme in transport  
Suzana GRUDNIK, strežnica, Higiena prostorov, opreme in transport  
Klavdija KOMPAN, zdravstvena administratorka, Urgentni center

### OKTOBER 2020

Veronika TOMEČ, bolničarka – negovalka, Centralni operacijski blok  
Matevž PRISTOVNIK, dr. med.,  
opravljanje izbirnega dela sekundariata  
Benjamin KRUŠIČ, dipl. inž. str., Tehnično-vzdrževalna služba  
Klavdija KRAMER, dipl. m. s., Centralni operacijski blok  
Teja PERUŠ, dipl. ekon., zdravstvena administratorka, Urgentni center  
Katja DENIŠA, srednja medicinska sestra, Oddelek za interno medicino  
Špela BANOVSŠEK, dipl. ekon., Upravno-tehnične dejavnosti  
Darja BARBIČ, dipl. m. s., Urgentni center  
Katja PRUŠNIK, dipl. m. s., Urgentni center  
Sara BEZOVNIK, dipl. fiziot., Oddelek za fizikalno medicino in medicinsko rehabilitacijo  
Andreja KOGELNIK, dr. med., zdravnica brez specializacije, Oddelek za urologijo  
Polonca MARTINI, srednja medicinska sestra, Centralna sterilizacija

### NOVEMBER 2020

Andreja SEVŠEK KRAJŠEK, dr. med., zdravnica specializantka, Oddelek za interno medicino  
Dragana MAKSIMOVIČ, dipl. m. s., Centralni operacijski blok  
Daša ZMAGAJ, dr. med.,  
opravljanje izbirnega dela sekundariata  
Lejla HATIČ, strežnica, Higiena prostorov, opreme in transport  
Urška SMONKAR, strežnica, Higiena prostorov, opreme in transport

Sanja KNEŽEVIĆ, strežnica,  
 Higiena prostorov, opreme in transport  
 Alenka SMOLNIKAR, strežnica,  
 Higiena prostorov, opreme in transport  
 Nastja ROBNIK SLEMNİK, dipl. m. s.,  
 Oddelek za interno medicino

## PRIHODI - PRIPRAVNIKI

Aleša KOTNIK, dr. med., zdravnica pripravnica  
 Nina KOKALJ, dr. med., zdravnica pripravnica  
 Katja VEZONIK, mag. prof. logop. in surdoped.,  
 logopedinja  
 Nika LUŠNIC, dr. med., zdravnica pripravnica  
 Nika ŠALOVEN, dr. med., zdravnica pripravnica  
 Robert PLAVČAK, dr. med., zdravnik pripravnik  
 Maja PAVIĆ, dipl. ing. rad. tehnologije, radiološka  
 inženirka  
 Meta DJURA, tehničar zdravstvene nege,  
 pripravnica  
 Marissa ANTOLIĆ, tehničar zdravstvene nege,  
 pripravnica

## OPRAVILI SPECIALISTIČNI IZPIT

Lona HEBER, dr. med.,  
 zdravnica specialistka pediatrije – 2. julij 2020  
 Katja RAVBER, dr. med., zdravnica specialistka  
 interne medicine – 29. september 2020  
 Špela STRAVNIK, dr. med., zdravnica specialistka  
 radiologije – 19. oktober 2020  
 Urša LUŽOVEC, dr. med., zdravnica specialistka  
 ginekologije in porodništva – 26. november 2020  
 ČESTITAMO!

## ODHODI

### JULIJ 2020

Petra LAH, dr. med., zdravnik sekundarij  
 Milena VOLLMEIER, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za pediatrijo – upokojitev  
 Marija KARL, srednja medicinska sestra, Oddelek  
 za ginekologijo in porodništvo – upokojitev  
 Lona HEBER, dr. med., zdravnica specializantka,  
 Oddelek za pediatrijo  
 Tina VEZONIK, srednja medicinska sestra, Oddelek  
 za zdravstveno nego  
 Drago PLEŠNIK, bolničar – negovalec, Centralni  
 operacijski blok  
 Marijana POKLIČ, strežnica, Higiena prostorov,  
 opreme in transport

### AVGUST 2020

Metka VERDNIK, finančno-računovodska delavka,  
 Upravno-tehnične dejavnosti – upokojitev  
 Marija VUJIĆ STANČEVSKI, dr. med., zdravnica  
 specialistka, Oddelek za anesteziologijo in  
 intenzivno med. op. strok  
 Miha PAČNIK, zdravstveni administrator,  
 Urgentni center  
 Marija PENŠEK, telefonistka,  
 Upravno-tehnične dejavnosti – upokojitev  
 Marijan KUZMANOSKI, dr. med., zdravnik  
 specialist, Oddelek za urologijo  
 Ksenija HARAČIĆ, dr. med., sobna zdravnica,  
 Oddelek za interno medicino  
 Blanka SAJEVEC, dipl. m. s.,  
 Oddelek za interno medicino

### SEPTEMBER 2020

Sabina LINASI, kuhinjska pomočnica,  
 Enota za preskrbo s prehrano  
 Valerija PRIDIGAR, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za urologijo  
 Aleksandra KOTNIK, dipl. m. s.,  
 Oddelek za anesteziologijo in int. med. op. strok  
 Gabrijela HAFNER, dipl. m. s.,  
 Oddelek za splošno in abdominalno kirurgijo  
 Barbara VODOVNIK KOREN, srednja medicinska  
 sestra, Centralna sterilizacija  
 Vlasta KELEMINA, strežnica,  
 Higiena prostorov, opreme in transport  
 Klavdija KOMPAN, zdravstvena administratorica,  
 Urgentni center

### OKTOBER 2020

Petra MAJCEN, višji fiziot., Oddelek za fizikalno  
 medicino in medicinsko rehabilitacijo – upokojitev  
 Maja ŽVIKART, bolničarka – negovalka, Centralni  
 operacijski blok  
 Marija GOŠNAK, srednja medicinska sestra,  
 Oddelek za pediatrijo – upokojitev  
 Amela OMEROVIĆ, dipl. m. s., Oddelek za  
 travmatologijo in ortopedijo

### NOVEMBER 2020

Daniel DODIĆ, dr. med., zdravnik specialist,  
 Oddelek za interno medicino  
 Natalija KADIŠ, bolničarka – negovalka,  
 Centralni operacijski blok  
 Ana PETRIČ SKARLOVNIK, dipl. fiziot.,  
 Oddelek za pediatrijo  
 Tatjana MARČETA, dipl. m. s.,  
 Oddelek za interno medicino

Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK

# Zahvala donatorjem

V imenu vseh zaposlenih v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec se iskreno zahvaljujemo za vse donacije, ki so jih prispevala različna podjetja in posamezniki.

## MUCE COPATARICE IN BOŽIČNI COPATKI

Srčne pletilje študijskega programa Pletem in razveseljuje nikoli ne počivajo. Njihove zlate pletilke so napletle 100 parov božičnih copatkov za novorojenčke, rojene decembra v slovenjgraški bolnišnici.

Iskrena hvala, Muce Copatarice! Vaši ljubki copatki bodo topla popotnica za male nogice, ki se odpravljajo na pot življenja.



## Donacije v času epidemije

### DRUŽBA JAMNICA SLOVENIJA

SB Slovenj Gradec se iskreno zahvaljuje družbi Jamnica Slovenija, ki je zaposlenim na covidnih deloviščih podarila 492 napitkov jana vitamin antiox. Hvala, da mislite na nas!

### GUMARSTVO ŠRAJNER

Podjetju Gumarstvo Šrajner, podjetju za proizvodnjo izdelkov iz gume in trgovino, d. o. o., se iz srca zahvaljujemo za donacijo. Po zaslugi Gumarstva Šrajner, d. o. o., z Mute so zaposleni na Oddelku za pediatrijo prejeli 20 vizirjev za dodatno zaščito pred okužbo z novim koronavirusom. Hvala!

### LIONS KLUB SLOVENJ GRADEC IN TRGOVINA LIDL

Vseslovenska dobrodelna akcija, ki je v svoji plemeniti noti združila Lions klube in trgovino Lidl. Predstavnika Lions kluba Slovenj Gradec, gospoda Ivan Plevnik in Boris Pospihalj, sta strokovni direktorici SB Slovenj Gradec dr. Jani Makuc izročila donacijo Lidlovih priboljškov za zaposlene, ki so vsakodnevno postavljeni pred izzive današnjega časa. Dr. Jana Makuc: »Lions klubom in trgovini Lidl, še posebej Lions klubu Slovenj Gradec, se iskreno zahvaljujemo za donacijo paketov s priboljški za naše zaposlene. Z vašim simboličnim dejanjem izkazujete zaposlenim na najbolj obremenjenih in izpostavljenih delovnih mestih razumevanje, spoštovanje in podporo. Verjamem, da bodo paketi s priboljški naše zaposlene razveselili in jim polepšali čas njihovega kratkega oddiha.«

### MALICA ZA HEROJE COVIDA

V imenu SB Slovenj Gradec in naših herojev na najbolj težkih delovnih mestih se iz srca zahvaljujemo za prejeto donacijo. Hvala pobudnicam projekta Malica za heroje covid in vsem sodelujočim pri Malem placu za prihodnost ter hvala vsem malim ljudem za srčnost in požrtvovalnost. Hvala, da mislite na nas.





### INTER DISKONT, D. O. O.

Najlepše se zahvaljujemo podjetju Inter diskont, d. o. o., z Raven na Koroškem za njihovo prijazno donacijo čokolad in kave. Naši zaposleni na najbolj izpostavljenih in obremenjenih deloviščih so se vaših poslastic zelo razveselili in si jih bodo z veseljem privoščili v kratkih trenutkih njihovega odmora.

### PODJETJE DODAJ PREHRANI

Zahvaljujemo se podjetju Dodaj prehrani za 20 škatlic omega 3 kapsul. Sodelavcem, ki delajo v izrednih razmerah, bodo lajšale vsakodnevni stres. Hvala.



### MERCATOR

Podjetju Mercator iskrena hvala za donacijo 2160 osvežilnih napitkov OK vitality. Odžejali bodo naše sodelavce, ki se za nas borijo na covidnih deloviščih. Hvala.

### MARJANA GALUN IN SREČKO MILOŠIČ

SB Slovenj Gradec in ekipa covidnega oddelka se iskreno zahvaljuje Marjani Galun in Srečku Milošiču, ki sta prispevala sredstva za nakup okrepčilnih in energijskih prigrizkov. Hvala, da sta v teh težkih trenutkih pomislila na naše borce v »prvih bojnih linijah«.



### WELLNES CENTRU GLAZER

SB Slovenj Gradec se zahvaljuje Wellnes centru Glazer iz Radelj ob Dravi, ki je zaposlenim na covidnem oddelku podaril vodo in sladke energijske priboljške.

Zahvaljujemo se srčnemu podjetju iz Slovenj Gradca za donacijo energijskih in osvežilnih napitkov ter sladkih dobrot.

### DONACIJE PREJETE PO 7. 12. 2020 BODO OBJAVLJENE V PRIHODNJI ŠTEVILKI NAŠEGA ŠPITALA. HVALA TUDI VSEM OSTALIM TIHIM DONATORJEM, KI SE NISO ŽELELI IZPOSTAVITI.



Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK

## Prejeli smo pismo svetega Miklavža

Napisal je, kako ponosen je na bolnike in zdravstvene delavce. Ker nam ne more prinesiti piškotov in čokolad, prinaša mir in upanje. »Oklenite se ju, da bomo skupaj že kmalu dočakali stisk roke in si brez maske podarili nasmeh.«

Vsak zaposleni je prejel voščilnico s spodbudnimi besedami iz Svetega pisma, ki so jo izdelali mladi Miklavževi pomočniki.



Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK

## Klovnska podoknica bolnišnicam

Rdeči noski so nas v oktobru in decembru razveselili s Klovnsko podoknico, ki so jo ustvarili sedaj, ko v bolnišnicah ne morejo obiskovati bolnikov. Program so izvajali okoli naše ustanove in po priporočili NIJZ.

Ob svojem obisku so igrali na glasbila, izvajali klovnske trike, pozdravljali ljudi in paciente ob oknih ter mimoidoče pred bolnišnico. S svojimi klovnskimi norčijami so nasmejali paciente in zaposlene.



Avtorica besedila: DR. JANA MAKUC, dr. med., univ. dipl. biol.

## Prostovoljci Gimnazije Ravne na Koroškem

Dijaki obdarili naše delavce z iskrenimi dobrimi željami.

Prostovoljstvo in zdravstvo delita precej podobnih vrednot, predvsem pa prispevata k občutku varnosti in solidarnosti ljudi v skupnosti. V času, ko nam zaradi obremenitev epidemije včasih zmanjka upanja, zato še posebej cenimo gesto prostovoljcev Gimnazije Ravne na Koroškem pod mentorstvom Metke Čebulj, univ. dipl. psih., ki so z 250 ročno izdelanimi voščilnicami obdarili naše delavce z iskrenimi dobrimi željami.

Hvala, ker nas imate v mislih!



## Klavdija KIA Zbičajnik Plevnik

Osnovno šolo je obiskovala v Slovenj Gradcu, nato končala Srednjo zdravstveno šolo Slovenj Gradec. Študij je nadaljevala na Fakulteti za upravo, je diplomirana upravna organizatorica. Do leta 1992 je živela v Slovenj Gradcu in potem na Ravnah na Koroškem.

Pesmi piše od desetega leta dalje. Po letu 2002 jih je začela objavljati na internetu. V zaporedju pozitivnih naključij in dobrega odziva se je rodila KIA. In ostala.

Piše poezijo, zelo rada ima haiku, tanke, sonete, rubajjat, haibun.

### Pehtra baba z virtualno berglo

pehtra baba  
grda baba  
s svetlobo se igra  
hop v luknjo  
nevidno suktnjo  
ne da nihče več  
te ne prepozna

osebnosti bledijo  
satnice ne zgradijo  
povprečja blodijo  
po puščavi vrednot  
običaji se krivijo  
virtualni otroci drvijjo  
v živi pesek nemih enot

pehtra baba  
grda baba  
s svetlobo se igra  
hop v luknjo  
nevidno suktnjo  
ne da nihče več  
te ne prepozna

duševnost ne dohaja  
ko se um naslaja  
takrat stoji pred teboj  
le še en izmaličen obraz  
podzavest pa vzame  
krivo moralno berglo  
in udarja na vso moč

Klavdija KIA Zbičajnik Plevnik

Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK

# Nasvet za branje

**ZA BOŽIČ BOMO LETOS DOMA, NAKUPOVALNA MRZLICA JE DOVOLJENA LE ZA »NAJNUJNEJŠA« ŽIVILA, VSI OSTALI NAKUPI PRAZNIČNIH DARIL BODO POTEKALI PREK SPLETA. V VMESNEM ČASU SI ODDAHNITE OD SPLETNEGA NAKUPOVANJA IN SI PRIVOŠČITE KAKŠNO KNJIGO. VZEMITE V ROKE KNJIGO – LAHKOTNO, KI JO LAHKO KADARKOLI ODLOŽITE, KO VAS BODO POTREBOVALI MOŽ ALI OTROCI ALI POŠTAR, KI VAM BO DOSTAVIL PAKET. PREBERITE KAJ NAPETEGA, DA VAS BO MALCE SPRELETELO PO HRBTENICI, KO VAS BO PRESENETIL NEZNANI ŠUM, IN/ ALI PREBERITE KAJ BOŽIČNEGA, SLADKEGA KOT MED, KI GA NAMERAVATE UPORABITI PRI PEKI MEDENJAKOV.**



**Morda imate v domači knjižni omari katero izmed naslednjih knjig, vse so dobra stara klasika. Odlično se priležejo z vročo čokolado ali vročim čajem.**

Neizmerno ljubka, primerna za branje v čarobnem božičnem času in za vse generacije je **Dickensova Božična pesem v prozi**. V ljudeh krepi dobre lastnosti in nas spominja na to, da smo le sopotniki na isti poti in da je za vse nas ugodno, da si na tej poti med seboj pomagamo. Kaj ne potrebujemo ravno tega?

Napeta, na trenutke srhljiva in nasploh izvrstna (kot vsaka njegova) je knjiga **Mačje pokopališče** **Stephena Kinga**. Kultni King s svojo pripovedjo in detajli čisto prevzame – poškodba hrbtenice mladega študenta Pascawa, maček Curch, ki se po smrti in pokopu na starem indijanskem pokopališču z nadnaravno močjo vrne na domači prag s koščki zelenega polivinila na brkih, Louis, ki začuti Gageovo jopico v svojih rokah, preden se mu ta iztrga, in plane na cesto pred tovornjak, in Rachel, ki s prasketajočim glasom reče: »Dragi ... Morate jo prebrati.«

Za konec pa vam predlagam **Dekameron** **Giovannija Boccaccia**, v kateri se deset mladih ljudi – 7 deklet in 3 fantje – odloči zapustiti zaradi kuge okuženo mesto. Zatečejo se v podeželsko vilo, čas pa si krajšajo s pripovedovanjem zgodb. Pristrčno žgečkljiva v najrazličnejših življenjskih položajih prikazana čutna ljubezen, človečnost, spontanost in svoboda. Lahkotna, berljiva, humorna in renesančna umetnina!

## Voščilo vodstva SB SG

" Sreča ni v glavi in ne v daljavi,  
ne pod palcem stit zablod.  
Sreča je, ko se delo dobro opravi.  
In ko imaš srečnega rad."  
(Tone Pavček - sreča)

Božično novoletni čas je eden najlepših  
v letu. S svojo čarobnostjo nam  
pomaga pozabiti na vse slabo v letu  
in nos navda z upanjem, da bo  
v naslednjem letu vse dobro.

Naj bo praznovanje tega časa varno,  
prijetno in domače, naslednje leto pa  
polno Pavčkove sreče.

Z najlepšimi željami

Alenka

Jana

Bojan

Avtorica besedila: HELENA SLEMENIK

# Moj čarobni napitek ...

*Dragi sodelavci in sodelavke, ob prihajajočih praznikih vam, vašim družinam in prijateljem, želim miru, zdravja in ljubezni. Naj vaše srce prežema radost, veselje in prijaznost. Predajam vam recept za moj čarobni napitek. Spijte ga v dobri družbi in ne pozabite na varnostne ukrepe!*

## SESTAVINE

1 steklenica rdečega vina  
100–200 g sladkorja  
košček cimetove skorje  
4 nageljnovе žbice  
¼ l ruma

Rdeče vino segrejemo s sladkorjem in začimbami, vendar ne zavremo. Začimbe odstranimo ali vino precedimo skozi žimnato sito, prilijemo rum. V keramičnih kupah ali kozarcih postrežemo resnično vroče.

Ko boste srkali vročo pijačo, prigriznite še čisto preproste popečene kruhke z dimljenim lososom:

150 g dimljenega lososa  
150 g polnomasne skute  
100 g masla  
peteršilj  
popper

## Priprava:

V mešalniku dobro premešamo vse sestavine in dobljeni namaz ohladimo v hladilniku. Postrežemo s popečenimi kruhki.

## KOLOFON

Odgovorna urednica: Helena Slemenik

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

Fotografije: naslovnica Nejc Kotnik, Uršlja gora / arhiv Splošne bolnišnice Slovenj Gradec, Helena Slemenik, avtorji člankov

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.