

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Poročila .....            | 4  |
| Aktivnosti .....          | 9  |
| Vse, kar pride prav ..... | 16 |



#### Interno glasilo Zdravstvenega doma Trebnje

**Uredniški odbor:** Karmen Lukše, Eva Bahor, Tjaša Kotar, Janja Glavan, Sonja Bevc, Tjaša Slapničar, Petra Šenica, Andrej Kramar, Branka Zore Cvetan, Kristina Novak.

**Fotografije:** Zaposleni v ZD Trebnje

**Tisk:** Jože Dolinšek s.p.

**Naklada:** 250 izvodov

**ISSN 2670-5052**



**ZDRAVSTVENI DOM  
TREBNJE**  
VARUJEMO DAR ŽIVLJENJA

# Uvodnik

Karmen Lukše

## Drage sodelavke in sodelavci, spoštovani uporabniki naših storitev.

Rudi Kerševan v knjigi Gledam modro, vidim plavo napiše: »Če bi lahko izbiral med zadovoljstvom in bogastvom, bi izbral zadovoljstvo, ker bi bil rad bogat.« Ta misel me spremlja te dni.

Pred časom smo se soočali z velikim izzivom – epidemijo covid-19. Enotno smo nastopili, kar nas je, ne glede na razlike, pognalo naprej. Menim, da smo zmagali, ker smo znali zaščititi najšibkejšega človeka – uporabnika naših storitev.

Boj bomo tudi tokrat končali kot zmagovalci, ker bomo odgovorili solidarno, si med sabo pomagali in se spoštovali. Do tam nas ne bodo pripeljala velika dejanja velikih posameznikov, temveč ravno nasprotno – mala odrekanja vsakega od nas. Solidarni v borbi, odločnosti in upanju bomo uspeli. Tudi v teh težkih razmerah se rojeva novo življenje, novo upanje za boljši jutri.

Zavedam se, da uspešnosti našega zdravstvenega doma ne predstavljajo le njegovi dobri rezultati poslovanja in napredek, temveč tudi njegovi zaposleni, ki predstavljajo skupino ljudi s skupnimi cilji.

Vodenje zdravstvene organizacije je danes drugačno, kot je bilo včeraj. Vodje javnega zdravstvenega zavoda bomo postavljeni pred nove izzive, ki jih narekujejo hitre spremembe.

Zdravstveni dom Trebnje je bil od nekdanj nosilni steber zdravstvene dejavnosti na območju Upravne enote Trebnje in prizadevala si bom, da bo tako ostalo tudi v prihodnje. Ob tem bom vzdrževala najvišje standarde integritete, neodvisnosti in morale. Zavedam se, da bom postavljena v nove situacije, za reševanje katerih bom črpala iz obstoječega znanja, kreirala drugačne rešitve in ustvarjala nove ideje. Nov spekter nalog in spremenjen način komuniciranja bo od mene zahteval tudi večje obvladovanje čustev ter boljše prepo-

znavanje občutkov drugih, ki si jih želim spretno uporabiti za uspešno izvajanje nalog. S pridobljenimi informacijami in novim pogledom na poslovanje želim v zavodu razvijati sposobnost predvidevanja in raziskovanja prihodnjih trendov. Manjkajoče informacije bom nadomeščala z inovativnim razmišljanjem. Do sedaj pridobljene izkušnje, sposobnosti in znanje mi bodo pomagali razumeti pričakovanja uporabnikov zdravstvenih storitev in zaposlenih ter pripomogli k ustvarjanju vrednosti za širšo družbeno skupnost.

Prepričana sem, da naše storitve zagotavljajo kakovostno življenje našim uporabnikom in so osnova za zdravo družbeno in naravno okolje. S svojim delovanjem želim graditi dobre, dolgoročne odnose z uporabniki naših storitev, ki bodo temelj vzajemnega zaupanja, sodelovanja in spoštovanja. Postavljene cilje pa bomo dosegli skupaj z zaposlenimi, saj so zaposleni najpomembnejši vir našega zavoda.

Zadovoljstvu zaposlenih bom namenila posebno skrb, želim si prijazne komunikacije, pozitivno kritiko bom sprejemala kot priložnost za izboljšavo in napredek. Posebno skrb bom namenila našemu delu, da bodo strokovne in kakovostne zdravstvene storitve temelj našega skupnega dela. ZD Trebnje bo kot nosilec zdravstvenega varstva sodeloval z lokalno skupnostjo tudi na drugih področjih družbenega življenja in se trudil za družbeni razvoj. Prizadevala si bom za sodelovanje z občinami ustanoviteljicami s ciljem dviga kakovosti življenja prebivalcev ter oblikovanja skladne strategije razvoja zavoda.

Zahvaljujem se vsem za vso pomoč, spodbudo in podporo, ki sem jo in je še bom deležna. Hvala tudi mojima dosedanijima direktoricama, na začetku moje poklicne poti Pii in do pred kratkim Veri. Tako različni, pa vendar sta me veliko naučili, vsaka na svoj način.

# Uvodnik - zadnji

Vera Rozman

**Od viška ne boli glava, je verjetno razmišljala urednica, ki je za tokratno številko predlagala dvojni uvodnik: za pretekle in za prihajajoče čase.**

Veliko smo dosegli in presegli. Eden izmed pomembnih dosežkov ekipe zdravstvenega doma je tudi izdajanje glasila Utrip. Skoraj 12 vrhunskih let smo preživeli skupaj. Ne glede na vse dobro narajeno v preteklosti, bi mogoče kakšno stvar lahko naredili tudi drugače in bolje.

Iskrenost in kritičnost vodita do odkritosti in optimizma za nadaljnje korake. Osredotoči se je treba na to, kaj lahko v bodoče naredimo bolje in to je prvi korak k resnični svobodi.

Usmerjenost k viziji, zasledovanje ciljev zavoda pred individualnimi cilji, visoka raven osebne in čustvene zrelosti, splošna in duhovna razgledanost, spoštljivost, odkritost in osebna integriteta so lastnosti, ki jih ima večina zaposlenih v zdravstvenem domu. Žal ne vsi. In zaradi te velike večine se je vredno truditi, vztrajati in razmišljati pozitivno.

Ljudje, ki razmišljajo pozitivno, so manj zaskrbljeni, so motivirani, imajo manj tveganj za pojav bolezni in stresa, živijo dlje in so bolj uspešni. Pozitivno razmišljanje ne pripomore samo k zdravju, temveč tudi k boljši samopodobi, k učinkovitejšemu in uspešnejšemu delu. Ko razmišljamo pozitivno, se bomo lažje in učinkoviteje spoprijeli z zahtevnimi okoliščinami in težavnimi ljudmi. Pozitivno naravnani ljudje iščejo dobre lastnosti

pri drugih ljudeh in zato lažje dobijo njihovo podporo.

Za teh 12 let bi lahko spisali drame, komedije, znanstvene fantastike, kriminalke in kar je še drugih literarnih zvrsti. Vendar, velike zgodbe so vedno naprej zapisane v srcih.

Namesto tega pred vas postavljam en velik izziv: vsak mesec vsaj en dan razmišljajte izključno pozitivno. V vseh stvareh in ljudeh prepoznajte samo dobro. Povejte si, kako lepo je vaše življenje in kako srečni ste lahko. V vsakem človeku najdete vsaj eno dobro lastnost ali dejanje. Izpostavite en lep razlog, zakaj ostajate zaposleni v Zdravstvenem domu Trebnje. Poglejte okoli sebe in bodite srečni, da živite v tako lepem okolju. Popolnoma opustite »jamranje« in kritiziranje. Zavestno odženite kakršni koli negativizem. In opazujte, kako se boste počutili, kaj se bo zgodilo z vašimi mislimi, z vašim telesom. 12 dni na leto. Za začetek. Vredno je. Zagotavljam.

Vse dobro vam želim.

## Beseda pomočnika direktorice

Zdenko Šalda

Za nami sta dve nori leti. Domišljal sem si, da mi covid-19 ne more priti do živega. Zaprl sem se v dispanzer, vestno opravljal svoje delo in se nisem več zanimal za dogajanje v hiši. Našel sem svoj mir in se imel zelo lepo v družbi svojega čudovitega tima.

Šele ko sem prevzel strokovno vodenje zavoda, sem ugotovil, kako sem vas pogrešal. Naenkrat sem se znašel v viharju dogodkov. Ogromno pogovorov, elektronskih pisem, sprotno reševanje problemov in sprejemanje odločitev me spremlja vsak dan. Nekaj mojih potez je naletelo na ogorčeno nasprotovanje posameznikov. Začutil pa sem nekaj dragocenega, kar mi daje moč – podporo večine sodelavcev. Z velikim veseljem se

lotevam težav: od zagotovitve kredita za mlado sodelavko do hitrega nakupa novega reševalnega vozila, čeprav je uradni rok dobave več kot eno leto. Začutil sem ekipni duh. Z reševalci sem imel že dva sestanka. Oba smo zaključili v bližnjih lokalih. Veliko stvari smo se dogovorili, pa še lepo smo se imeli. Zaradi novih obveznosti sem zapustil skupino za promocijo zdravja na delovnem mestu. Nova ekipa je že pripravila krasen program in ga predstavila vodstvu. Začutil sem željo številnih sodelavcev, da vsak po svojih močeh prispeva k razvoju našega zdravstvenega doma.

Z novo direktorico sva se že takoj na začetku odlično ujela. Sploh se veliko ne pogovarjava, ker hitro najdeva soglasje. Odlično se dopolnjujeva in učinkovito vodiva zdravstveni dom. V vodenje sva vključila tudi vodje organizacijskih enot. Na ses-

tankih širšega vodstva bomo sprejemali najpomembnejše odločitve skupaj.

Vzpostavil sem komunikacijo z vsemi štirimi župani. Prepričan sem, da bomo dobro sodelovali. Naslednja seja sveta ustanoviteljic bo kar pri nas. Županom bomo v živo pokazali, kaj bomo naredili v letošnjem letu.

V reševanje naših težav se je aktivno vključil sam minister. Pomaga nam pri reševanju zamudnih in zapletenih birokratskih ovir. Čeprav mu pošljemo mail ob devetih zvečer, nam odgovori v eni uri. Naša prihodnost je svetla. Že v nekaj mesecih se nam bo pridružilo veliko novih zdravnikov. Z novo energijo in ekipnim duhom bomo postali eden od najboljših zdravstvenih zavodov v Sloveniji.

Per aspera ad astra. Prek trnja do zvezd.

# Leto 2021 – še eno pestro leto

**Vera Rozman**

Leto 2021 je bilo ponovno zaznamovano z različno intenzivnimi in različno dolgo trajajočimi valovi epidemije. To pomeni, da je bilo še posebej zanimivo, dinamično, naporno, stresno in polno izzivov. Dejavnost smo prilagajali »tempu« epidemije, kar je prineslo manj priložnosti za strateško razvojno razmišljanje. Svoje delovanje smo podrejali navodilom in usmeritvam regulatorjev zdravstvene politike. Ob vseh teh dodatnih omejitvah in obremenitvah smo se seveda intenzivno posvečali rednim dnevnim dejavnostim. S ponosom ugotavljamo, da smo se ponovno izkazali kot »odličen igralec na zdravstvenem parketu«.

## Doseganje zastavljenih ciljev

Od zastavljenih ciljev je bila večina doseženih. Spodaj našeti, nerealizirani, se prenesejo v leto 2022:

- plan investicij v delu, ki se nanaša na prenovo laboratorija in posledično ostalih prostorov,
- pridobitev dodatnih timov referenčnih ambulant,

- vzpostavitev dokumentarnega sistema in e-kartona pri vsaj treh ambulantah,
- vključitev novih vsebin v Šolo za starše (cilj se opusti),
- izvedbe preventive debelosti pri otrocih skupaj s CKZ.

Vseskozi smo poskušali kar najbolje poskrbeti za naše pacient, vendar nismo mogli mimo tega, da se je poslabšala dostopnost zdravnikov. Veliko komunikacije je prešlo na telefon in računalnik. Drastično se je povečalo število poskusov telefonskega komuniciranja, ki ga je bilo izredno težko obvladovati, zato se je pri pacientih včasih pojavil občutek o nedostopnosti zdravstvenega osebja. Z vsako našo aktivnostjo smo zasledovali koristi naših pacientov, zato smo tudi začeli projekt izboljšanja tehnične podpore pri obvladovanju telefonske komunikacije. Rezultate pričakujemo v letu 2022.

## Realizacija po programih

Obseg osnovnih zdravstvenih programov se glede na pretekla obdobja ni bistveno spremenil. Potem ko se je zaradi epidemije v letu 2020 realizacija večine

programov zmanjšala, v letu 2021 spet beležimo dvig obsega opravljenega dela. V večini programov smo presegli povprečje zadnjih let. Nekaj zaostanka beležimo pri preventivnih dejavnostih. Pacientom smo med letom omogočali, da so lahko izbrali svojega osebnega zdravnika, zobozdravnika, pediatra in ginekologa. Planiran obseg storitev smo presegli pri vseh ključnih programih, za planom pa smo zaostali pri preventivnih dejavnostih in pri reševalnih prevozihi. Konec leta 2021 smo imeli pri aktivnih zdravnikih opredeljenih skupaj 36.486 pacientov, kar je 2.065 pacientov oziroma 6 % več kot konec leta 2020. Opazamo, da nam iz leta v leto zaupa več pacientov, kar je tudi eden izmed kazalcev našega dobrega dela. V zadnjih petih letih se je število opredeljenih povečalo za 17 % oziroma za 5.359 oseb.

V letu 2021 je bilo v ambulanti NMP in dežurni službi 8.440 obiskov, kar je 3 % več kot v preteklem letu. Nadaljuje se torej večletni trend povečevanja obiskov v ambulanti NMP. V letu 2021 je število obiskov definirala tudi epidemija: tako obravnava okuženih pacientov kot obravnava pacientov, ki niso pravočasno obiskali svojega osebnega zdravnika.

| STORITVE                   | Realiziran obseg 2016 | Realiziran obseg 2017 | Realiziran obseg 2018 | Realiziran obseg 2019 | Realiziran obseg 2020 | Realiziran obseg 2021 |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| SPLOŠNE AMBULANTE          | 242.817               | 246.946               | 230.466               | 250.098               | 225.471               | 242.491               |
| REFERENČNE AMBULANTE       |                       |                       |                       | 7.463                 | 7.648                 | 7.453                 |
| AMBULANTA DSO              |                       |                       |                       | 22.421                | 20.133                | 23.239                |
| OTROŠKI + ŠOLSKI DISPANZER | 100.553               | 102.861               | 104.754               | 115.794               | 95.264                | 106.921               |
| DISPANZER ZA ŽENE          | 34.434                | 34.941                | 34.449                | 35.350                | 30.511                | 35.462                |
| FIZIOTERAPIJA              | 1.659                 | 2.504                 | 2.802                 | 2.823                 | 2.608                 | 2.597                 |
| LOGOPED                    | 21.814                | 21.648                | 21.677                | 21.971                | 19.801                | 21.079                |
| PSIHIATRIJA                | 9.737                 | 5.018                 | 0                     |                       |                       |                       |
| PSIHOLOG                   | 11.221                | 10.877                | 10.709                | 9.463                 | 8.672                 | 7.710                 |
| PATRONAŽA                  | 11.951                | 11.823                | 12.315                | 12.398                | 11.806                | 12.682                |
| ZOBOZDRAVSTVO – ODRASLI    | 113.245               | 112.968               | 124.282               | 131.186               | 129.067               | 174.300               |
| ZOBOZDRAVSTVO – MLADINA    | 47.458                | 49.346                | 75.621                | 81.623                | 78.162                | 95.026                |
| SANIT. (NENUJNI + ONKOL.)  | 131.711               | 116.862               | 115.475               | 126.062               | 84.134                | 111.894               |
| DIALIZA                    | 85.302                | 55.007                | 71.378                | 49.982                | 60.128                | 72.700                |
| NENUJNI S SPREMSTVOM       | 73.767                | 165.567               | 85.204                | 52.166                | 26.034                | 40.911                |
| ANTIAGOAGULANTNA AMBULANTA | 14.887                | 15.259                | 18.219                | 18.297                | 14.888                | 14.337                |
| ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA     |                       |                       |                       | 655                   | 390                   | 17                    |
| ZDRAVSTVENA VZGOJA         |                       |                       |                       | 687                   | 460                   | 562                   |

REALIZACIJA PROGRAMOV (TOČKE) V LETIH 2016–2021

| Program  | 2016              | 2017              | 2018              | 2019              | 2020              | 2021              |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| SA POTRDILA  | 320,00            | 192,00            | 32,00             |                   | 0,00              | 64,00             |
| ULTRAZVOK  | 14.469,00         | 15.005,00         | 16.642,00         | 15.820,00         | 0,00              |                   |
| ZOBNA  | 75.005,75         | 95.736,90         | 96.679,72         | 110.819,58        | 99.087,96         | 152.990,31        |
| OSNOVNA DEJAVNOST  | 37.464,85         | 42.706,94         | 48.310,40         | 60.807,16         | 44.088,60         | 45.629,10         |
| FIZIOTERAPIJA  |                   | 4.536,20          | 4.042,77          | 4.355,00          | 9.400,00          | 24.534,60         |
| NMP  | 1.672,48          | 5.124,96          | 2.445,60          | 1.811,44          | 2.620,49          | 1.657,74          |
| REŠEVALNA  | 2.143,14          | 585,95            | 1.286,65          | 3.395,80          | 207,72            | 1.445,43          |
| DMDPŠ  | 216.301,98        | 236.885,66        | 293.547,32        | 288.587,31        | 254.253,31        | 288.032,39        |
| LABORATORIJ  |                   |                   |                   | 4.300,00          | 3.620,00          | 35.485,00         |
| PROVIZIJA + ZDR. STOR.   | 14.952,36         | 4.647,60          | 5.885,63          | 4.171,68          | 3.913,62          | 10.013,95         |
| projekti (olimpijski komite)   |                   |                   |                   | 31.272,80         | 31.364,48         | 6.026,88          |
| testiranje SARS-CoV-2  |                   |                   |                   |                   | 28.115,49         | 145.460,06        |
| drugi prihodki (763)   |                   |                   |                   | 1.082,90          | 0,00              | 31.045,01         |
| <b>SKUPAJ</b>  | <b>380.995,35</b> | <b>425.874,83</b> | <b>489.175,41</b> | <b>522.123,67</b> | <b>476.671,67</b> | <b>742.384,47</b> |
| <b>VREDNOST TRŽNE DEJAVNOSTI V EUR PO PROGRAMIH ZA OBDOBJE 2016–2021</b> |                   |                   |                   |                   |                   |                   |

Leto 2021 je dodatno zaznamovalo množično testiranje in cepljenje. Porabili smo 25.364 odmerkov cepiva. Iz naslova cepljena smo od ZZZS prejeli 381.182 EUR.

V letu 2021 smo opravili:

- število PCR testov v breme ZZZS: 10.124
- število plačljivih PCR testov: 668
- število hitrih testov v breme ZZZS: 33.833
- število plačljivih hitrih testov: 7.325
- število hitrih testov, izvedenih na terenu: 1.441

Iz naslova testiranja smo od ZZZS prejeli 849.861 EUR in dodatnih 145 tisoč EUR iz naslova samoplačništva. Tudi sicer smo opravili rekordni obseg samoplačniških dejavnosti.

## Kadri

Na dan 31. 12. 2021 je bilo v zavodu zaposlenih 134 delavcev, kar je pet več kot konec leta 2020. Na novo smo zaposlili 17 delavcev, in sicer zaradi pomanjkanja kadra, zaradi prenehanja pogodb o zaposlitvi in zaradi širitve programa. Zaposlili smo specialistko ginekologije, specializantko pediatrije, dva zobozdravnika z licenco brez specializacije, psihologinjo, diplomirano babico, diplomirano medicinsko sestro, štiri tehnike zdravstvene nege in čistilko. Podanih je bilo sedem odpovedi pogodbe o zaposlitvi: pet pogodb za nedoločen in dve za določen čas. Šest pogodb je bilo prekinjenih zaradi izteka pogodbenega roka.

Šest delavk, ki so na porodniškem dopustu, smo nadomestili s prerazporeditvami ali z dodatnimi zaposlenimi.

Z načrtovanim izpopolnjevanjem in usposabljanjem so zaposleni delno pri-

dobivali potrebna znanja za učinkovito izvrševanje del in nalog, saj je bilo v letu 2021 izobraževanje zaradi epidemiološke situacije še vedno omejeno, Skupaj je bilo opravljenih 258 dni zunanjega strokovnega izobraževanja, kar je

| SEZNAM NABAV OSNOVNIH SREDSTEV IN DROBNEGA INVENTARJA V LETU 2021:  |                |
|---|----------------|
| Računalniki (9), prenosnik (4), tiskalniki (11), tablice (), monitorji (12), switch (1), različni uporabniki, licence, čitalci kartic | 19.415,41      |
| Mobiteli (2)  | 312,00         |
| IT oprema za ekipe mobilnih enot (3)  | 3.631,80       |
| IT oprema za ekipe mobilnih – namenska sred. občine Mkg-Trebelno  | 12.431,80      |
| Osebno vozilo škoda fabia – patronaža   | 11.950,62      |
| EKG z vozičkom (4) splošne ambulante  | 27.113,52      |
| Obposteljni ultrazvok (donacija KRKA Nm)  | 4.623,80       |
| Naprava za pregledovanje rok (2), Doppler Handydop, tehtnica med. elektromehanska   | 2.106,26       |
| Mize terapevtske (2), pregledne (2), voziček za preveze (2)   | 5.340,71       |
| Oksimeter (7)   | 2.935,30       |
| Sterilizator Getinge centralna sterilizacija  | 26.657,00      |
| Varilni aparat Novuqare   | 3.592,90       |
| Mikromotor, vitalitetni aparat, polimerizator, mešalna naprava – zobna ambulanta  | 3.960,95       |
| Stimulator (2), aparat za presoterapijo fizioterapija   | 4.366,12       |
| Luč pregledna (2x), stropna luč – ginekologija  | 4.517,99       |
| Mikroskop, analizator – laboratorij   | 7.952,28       |
| Fetalni doppler   | 782,17         |
| Kolposkop ginekologija  | 7.683,54       |
| Ginekol. miza, predalnik za gretje instr., razkuževalnik  | 13.600,12      |
| Ultrazvočni aparat, tiskalnik, monitor ginekologija   | 81.597,38      |
| Pohišstvo amb. dr. Jenkole  | 5.755,60       |
| Pohišstvo medicine dela   | 1.410,00       |
| Pohišstvo disp. za žene   | 26.768,02      |
| Pralni stroj (3), likalna miza  | 14.867,88      |
| Hladilnik, mikrovalovna pečica – kuhinja NMP  | 250,99         |
| Stoli (20), oglasna tabla   | 2.828,69       |
| Ušesne brizge, brizge karpulne, otoskopi, stetoskopi, merilniki krv. tlaka, škarje, sonde, pincete, tlačilci ...                      | 9.469,52       |
| <b>Skupaj nabave 2021</b>   | <b>305.922</b> |

126,32 % več kot v letu 2020. Povprečno število dni strokovnega izobraževanja na zaposlenega je 1,92 dni.

25,2 % vseh delavcev je bilo v letu 2021 odsotnih zaradi bolniške. Povprečen delavec dela 195,3 dni, za 65,7 dni pa je različnih odsotnosti. Odsotnosti zaradi bolniške in nege je bilo 19.991 ur oziroma 7,9 % glede na vse učinkovite ure. To pomeni, da je na povprečni delovni dan odsotnih 9,6 delavcev zaradi bolniške in nege. V letu 2021 beležimo veliko odsotnosti zaradi epidemije (izolacija, karantena, višja sila). Absentizem predstavlja veliko težavo za organizacijo dela.

## Promocija zdravja na delovnem mestu

V letu smo 2021 izvedli naslednje aktivnosti na področju promocije zdravja na delovnem mestu:

- Projekt »Sadnje v pisarno«, s čimer

vsakemu zaposlenemu zagotovimo eno sadje na dan.

- Smučanje februarja 2021.
- Tedenska skupinska vadba za zaposlene v izvedbi kineziologinje.
- Udeležba na septembrskem Ljubljanskem maratonu.
- Prirejanje slikarskih razstav.
- Promocija cepljenja proti gripi.
- Izdajanje glasila ZD Trebnje.
- Laboratorijsko testiranje na prisotnost vitamina D.
- Laboratorijsko testiranje na protitelesa.

## Investicije

Zdravstveni dom Trebnje se vseskozi tehnološko razvija. Nabava osnovnih sredstev je potekala skladno s finančnim načrtom.

V letu 2021 smo prenovili prostore ginekološke ambulante, s čimer smo us-

pele pridobiti prostore za dve ambulanti. Investicija je znesla 76 tisoč EUR.

Vse investicije so bile financirane z lastnimi sredstvi, brez kreditov. Pridobili pa smo nekaj nepovratnih sredstev, in sicer 12.431 EUR od občine Mokronog Trebelno (razpis ministrstva za zdravje) in 4.623 EUR v obliki donacije obposteljnega ultrazvoka podjetja Krka d. d. 39.204,55 smo dobili nepovratnih sredstev z ministrstva za zdravje za obvladovanje epidemije.

## Poslovni rezultati

Ustvarili smo 9,2 mio EUR prihodkov in 8,1 mio odhodkov. 66 % vseh stroškov odpade na stroške dela. Glede na preteklo leto so se ti povečali za 15 %, kar se je reflektiralo tudi v višjih plačah. Leto smo zaključili s presežkom prihodkov nad odhodki v višini dober milijon EUR.

|                                | LETO 2016 | LETO 2017 | LETO 2018 | LETO 2019 | LETO 2020 | LETO 2021 | INDEKS 2021/2020 |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| PRIHODKI                       | 4.772.631 | 5.012.454 | 5.705.880 | 6.326.726 | 7.550.347 | 9.238.402 | 122              |
| ODHODKI                        | 4.322.485 | 4.765.779 | 5.211.938 | 5.639.220 | 6.915.609 | 8.133.995 | 118              |
| PRESEŽEK PRIHODKOV NAD ODHODKI | 450.146   | 246.675   | 493.942   | 687.506   | 634.738   | 1.087.076 | 171              |
| DELEŽ PRESEŽKA V PRIHODKIH     | 9%        | 5%        | 8,65%     | 10,86     | 8,4       | 11,77     | 140              |

# Z optimizmom v leto 2022

## Vera Rozman

Na pragu leta 2022 se Zdravstvenemu domu Trebnje obetajo velike spremembe, predvsem v vodstveni strukturi. Postavljeni so dobri temelji, ki omogočajo uspešno delo v prihodnosti. Prav je, da optimistično zremo v prihodnost. Novo vodstvo bo imelo priložnost, da postavi svoje usmeritve, prioritete, svojo vizijo in strategijo. Vsi si želimo, da bodo pri ureničevanju zamišljenega uspešni in da bo Zdravstveni dom Trebnje še naprej pisal zgodbo o uspehu.

## Ključni cilji

Za leto 2022 smo si poleg pozitivnega poslovnega rezultata in doseganja pla-

na storitev zadali še naslednje ključne cilje:

- Redni nadzor nad kakovostjo dela z namenom utrjevanja zaupanja bolnikov in dviga strokovne ravni dela (interni strokovni nadzori).
- Izvajanje strokovnih izobraževanj zaposlenih po posameznih področjih dela skladno s planom izobraževanja za leto 2022.
- Realizirati letni plan nabave opreme, osnovnih sredstev in investicijskega vzdrževanja.
- Za reševanje kadrovske stiske zaposlitev vsaj enega zdravnika (poleg študentov), lahko tudi tujca.
- Vzpostavitev kontrole pravilnosti vnosa storitev v informacijski sistem (skladnost z medicinsko dokumentacijo).

- Dokončna uporaba e-kartona in dokumentarnega sistema pri vsaj dveh ambulantah.
- Zamenjava zastarele opreme, za katero ni več možno dobiti rezervnih delov.
- Racionalna izraba delovnega časa glede na potrebe delovnega procesa (mesečna primerjava prisotnosti iz regulatorja in dejanskih voženj iz sledenja).
- Prevzem dejavnosti koncesionarja na področju zobozdravstva (razporeditev programa med ambulantami).
- Izvedba aktivnosti za pridobitev dodatnega programa in posledično aktiviranje nove zobozdravstvene ambulante.
- Dokončna usposobitev dodatne fizioterapevte za izvajanje specialnih obravnav.

- Pridobitev dodatnega kadra kot zamenjava zaradi upokojitve na fizioterapiji.
- Čez celo leto razpisovati pripravništvo za poklic zdravstveni tehnik.
- Aktivnosti za izboljšanje dostopnosti do ambulant (posodobitev telefonskega sistema, zaposlitev zdravstvenih administratorjev, komunikacija po e-pošti, promocija aplikacije Do-Zdravnika)
- Razširitev prostorov in boljši pogoji za čakalnico v laboratoriju.
- Vzpostavitev delovanja CKZ na raven pred epidemijo.
- Če kadrovska struktura ne bo popolna, najmanjše zunanjih strokovnjakov (psihologi).
- Vzpostavitev delovanja patronažne službe na raven pred epidemijo (poudarek na preventivi).
- Po opravljeni specializaciji vzpostavi- tev dodatnega tima na pediatriji.
- Izvedbe preventive debelosti pri otrocih skupaj s CKZ.

Na osnovi ugotovitev revizije bo treba izvesti naslednje ukrepe za izboljšanja stanja na področju evidentiranja zdravstvenih storitev:

- Potrebno je ustrezno sprotno zagotavljanje pisnega obveščanja splošnih ambulant in dispanzerjev glede sprememb navodil pri obračunu storitev. ZD Trebnje mora pripraviti kratka navodila o evidentiranju opravljenih storitev v medicinski dokumentaciji in zagotavljanju skladnosti obračunavanja storitev, ki se vsakodnevno uporabljajo pri šifriranju opravljenih storitev. Navodila naj se ob vsakokratni spremembi okrožnic ZZZS tudi ustrezno posodobijo.
- Oblikuje se stalna komisija, ki bo opravljala kontrole pravilnosti obračuna storitev najmanj dvakrat letno v vsaki ambulanti. V ambulanti, v kateri se bodo pojavljale nepravilnosti, se frekvenca kontrol poveča.

- Vsa ugotovljena odstopanja, ki so navedena v revizijskem poročilu, je treba odpraviti in zagotoviti skladnost obračunanih storitev z evidenco opravljenih storitev, kot izhaja iz medicinske dokumentacije.
- Ob odsotnosti zdravnika je treba ustrezno evidentirati in obračunavati opravljene storitve (storitve se evidentirajo na odsotnega zdravnika).
- Spremljanje napak, ki se ugotovijo pri pošiljanju mesečnih obračunov (evidenca pri strokovnem sodelavcu), in sicer po ambulantah ter redno opozarjanje (razgovori) s tistimi odgovornimi, pri katerih se pojavlja največ napak.

Dodatno bo treba izvesti aktivnosti, ki so navedene v registru tveganja, da se tveganja odpravijo ali vsaj zmanjšajo.

## Načrt delovnega programa

Za leto 2022 zaradi znanega stanja v državi ne načrtujemo povečanja programa. Izvajali bomo sicer vse aktivnosti za pridobivanje dodatnih programov (ginekologija, psihiatrija, zobozdravstvo), vendar so realne možnosti za uspeh majhne. Pri zobozdravstvu se je plan povečal v obsegu 0,41 tima (prenos od koncesionarja). Ostali programi bodo delovali v obsegu iz leta 2021.

Osnova za načrtovanje obsega zdravstvenih programov sta Pogodba o izvajanju programa zdravstvenih storitev za pogodbeno leto 2022 in Splošni dogovor za leto 2021 s pripadajočim aneksov.

## Kadrovsko načrtovanje

V zavodu bomo v letu 2022 kadrovanje usmerili predvsem v zagotavljanje izpolnjevanja delovnega programa in zastavljenih ciljev. Na dan 31. 12. 2022 načrtujemo 143 zaposlenih, kar je 6,7 % oziroma devet zaposlenih več kot konec leta 2021. Število se bo povečalo na račun zaposlitve zdravstvenih administratorjev, psihiatra, zdravnikov tujcev in specializantov. Do konca leta bomo imeli poleg devetih specializantov zaposlene še štiri osebe za določen čas (zaposlitev za nadomeščanja) in tri pripravnike. Na porodniškem dopustu bo predvidoma šest zaposlenih, s porodniške se bodo predvidoma vrnila tri delavke.

### OSNOVNE PLANIRANE KATEGORIJE IZ POGODBE Z ZZZS O IZVAJANJU ZDRAVSTVENIH STORITEV ZA LETO 2022:

| STORITVE                   | Planirani timi 2022 | Planiran obseg 2021 | Planiran obseg 2022 |
|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| SPLOŠNE AMBULANTE          | 9,92                | 235.978             | 255.635             |
| REFERENČNE AMBULANTE       | 8,21                | 9.852               | 9.852               |
| SA V SOCIALNEM ZAVODU      | 0,64                | 15.668              | 17.592              |
| OTROŠKI + ŠOLSKE DISPANZER | 3,08                | 108.726             | 102.532             |
| a) PREVENTIVA              | 0,85                | 45.321              | 41.027              |
| b) KURATIVA                | 2,23                | 63.405              | 61.505              |
| DISPANZER ZA ŽENE          | 1,07                | 39.492              | 39.997              |
| a) PREVENTIVA              |                     | 1.783               | 1.783               |
| b) KURATIVA                |                     | 37.709              | 38.214              |
| FIZIOTERAPIJA              | 3,70                | 2.182               | 2.182               |
| LOGOPED                    | 1,00                | 21.521              | 21.521              |
| PSIHOLOGINJA               | 0,43                | 9.255               | 9.255               |
| PATRONAŽA primeri          | 7,80                | 11.205              | 11.205              |
| ZOBOZDRAVSTVO - ODRASLI    | 3,62                | 151.149             | 174.363             |
| a) ZDRAVLJENJE 40 %        |                     | 60.460              | 69.745              |
| b) PROTETIKA 60 %          |                     | 90.689              | 104.617             |
| ZOBOZDRAVSTVO - MLADINA    | 2,40                | 80.791              | 80.791              |
| SANIT. (NENUJNI + ONKOL.)  | 1,53                | 152.466             | 152.466             |
| DIALIZA*                   | 1,32                | 130.995             | 130.995             |
| NENUJNI S SPREM.           | 0,73                | 72.606              | 72.606              |
| ANTIKOAGULANTNA AMBULANTA  | 0,33                | 17.175              | 17.172              |
| ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA     | 1,01                | 720                 | 720                 |
| ZDRAVSTVENA VZGOJA         | 1,06                | 720                 | 720                 |

## Planirane investicije v osnovna sredstva v letu 2022

| NAHAJALIŠČE                               | Naziv osnovnega sredstva oz. drobnega inventarja  | Nabavna vrednost v EUR z DDV |
|---|---|------------------------------|
| RAZLIČNI UPORABNIKI                       | Drobni inventar (škarje, stetoskopi, peani, lancete, čitalci, torbe ...) in medicinska oprema manjše vrednosti (do 500 €) | 20.000                       |
|   | Različna manjša pohištvena oprema   | 8.000                        |
|   | Računalniki in ekrani   | 22.000                       |
|   | Programska oprema   | 8.000                        |
|   | Menjava strežnikov  | 20.000                       |
|   | Ureditev strežniške sobe  | 10.000                       |
|   | Tiskalniki  | 8.000                        |
|   | Zunanje kamere in snemalne naprave  | 5.000                        |
| SPLOŠNA AMBULANTA Mirna                   | EKG aparat  | 7.000                        |
| Referenčna ambulanta                      | Dopler messi  | 3.000                        |
| DMD                                       | EKG s spirometrijo  | 15.000                       |
| ZOBNA AMBULANTA MIRNA                     | Zobni stroj   | 21.000                       |
|   | Komplet nasadnih instrumentov   | 3.000                        |
|   | Avtoklav  | 3.000                        |
| ZOBNA AMBULANTA MOKRONOG                  | Apex lacator  | 900                          |
| ZOBNA AMBULANTA - OTROŠKA                 | Silamat   | 500                          |
|   | Pohištvo zobne ambulante  | 7.000                        |
| PEDIATRIJA                                | Oprema konzilijske sobe   | 3.000                        |
| LABORATORIJ                               | Delovne postaje 2x  | 4.000                        |
|   | Hladilnik   | 2.400                        |
|   | Stoli spinalis 2x   | 500                          |
|   | Centrifuga  | 3.300                        |
| NMP                                       | Stoli pisarniški  | 300                          |
|   | Lifepack 15   | 22.000                       |
|   | Reševalno vozilo z opremo   | 160.000                      |
|   | Grelec infuzij  | 2.000                        |
|   | Svetlobna tabla   | 500                          |
| FIZIOTERAPIJA                             | C max za intubacijo   | 2.400                        |
|   | Interix elektroterapija   | 1.500                        |
|   | Vozički za aparate 3x   | 1.200                        |
|   | BTL sistem elektroterapija  | 8.000                        |
| PATRONAŽA                                 | Avto  | 13.000                       |
|   | Babiške torbe   | 2.500                        |
| POHIŠTVENA OPREMA ZA PRENOVLJENE PROSTORE |   | 70.000                       |
| PRALNICA, ČIŠČENJE                        | Garderobne omare  | 1.500                        |
| <b>SKUPAJ</b>                             |   | <b>459.500</b>               |

## Planirano investicijsko vzdrževanje v letu 2022

| NAHAJALIŠČE                                     | Opis                            | Vrednost v EUR z DDV |
|---|---------------------------------|----------------------|
| Čakalnica zobne ambulante Trebnje               | Beljenje, zamenjava tal in vrat | 8.000,00             |
| Laboratorij, pritličje, prostori administracije | Prenova prostorov               | 350.000,00           |
| ZP Mirna  | Beljenje in sanacije plesni     | 3.000,00             |
| <b>SKUPAJ</b>                                   |                                 | <b>261.000,00</b>    |

## Načrtovani poslovni izid

|        | CELOTNI PRIHODKI |           | CELOTNI ODHODKI  |           | POSLOVNI IZID (brez davka od dohodka pravnih oseb) |         |
|--------|------------------|-----------|------------------|-----------|--|---------|
|        | Realizacija 2021 | FN 2022   | Realizacija 2021 | FN 2022   | Realizacija 2021                                   | FN 2022 |
| SKUPAJ | 9.238.402        | 8.100.000 | 8.133.995        | 7.886.400 | 1.087.076  | 213.600 |

Zaradi pomanjkanja zdravnikov v letu 2022 še pričakujemo težave pri zaposljevanju kadrovskih vrzeli. Za delo v dežurni službi bomo zaradi razbremenjevanja lastnih zaposlenih zdravnikov najemali zunanje sodelavce. Problem bomo delno omilili tudi z vključevanjem specializantov v dežurno službo.

Za leto 2022 načrtujemo zaposlitev:

1. zdravstveni administrator – štiri osebe,
2. psihiater,
3. zdravnik brez specializacije – tuji zdravniki, dve osebi,
4. specializanti – tri osebe,
5. zaposlitev strokovnega sodelavca za potrebe splošnih služb (povečan obseg dela),
6. zaposlitev magistre laboratorijske biomedicine kot kandidatke za specializacijo iz laboratorijske biomedicine.

## Investicije

Pri pripravi finančnega načrta smo izhajali iz potreb na posameznih področjih dela, ob upoštevanju finančnih omejitev.

V okviru investicijskega vzdrževanja bomo v letu 2022 prenovili izpraznjene prostore v pritličju, povečali bomo prostore laboratorija in posledično spremenili namembnost nekaterih drugih prostorov. Zaradi iztrošenosti je treba zamenjati talne obloge v najbolj obremenjenih področjih.



## AKTIVNOSTI POSAMEZNIH SLUŽB

# Tečaj OMCyriax v Trebnjem

**Jožica Zupančič**

OMCyriax je uveljavljena metoda na ortopedskem in travmatološkem področju. V ZD Trebnje so se prvi koraki na tem področju naredili že leta 1996 in od takrat se koncept vsakodnevno uporablja pri tistih pacientih, pri katerih je indiciran. Zaradi izredno natančnega testiranja predstavlja steber fizioterapije, saj lezije lahko zdravimo le, če vemo, katera struktura je poškodovana. Koncept Cyriax pri svojem delu uporabljajo tudi nekateri zdravniki.

Med epidemijo so bili tečaji zelo okrnjeni. Pri Združenju fizioterapevtov Slovenije smo se trudili, da bi (v okviru možnosti in s spoštovanjem epidemioloških ukrepov) zagotovili nadaljevanje tečajev tistim, ki so že začeli s študijem metode. Tečaj je sestavljen iz petih modulov in zaželeno je, da med posameznimi moduli mine vsaj pol leta, da se snov naštudira, saj se v naslednjem modulu nadgrajuje.



ZD Trebnje je ponudil roko pri izvedbi četrtega dela tečaja, ki se ga je udeležila tudi fizioterapevtka Nada. 19 fizioterapevtov iz vse Slovenije je intenzivno spremljalo teoretična predavanja, treniralo na kolegih prijeme iz prakse in teoretično reševalo primere, ki so vsakodnevno v naših ambulantah. Delo smo

izvajali na hidravličnih posteljah, organizirana je bila prehrana med tečajem in odmori – nismo samo pili kave, ampak intenzivno kresali mnenja o težjih problematikah.

Udeležence čaka še zadnji, izpitni modul. Srečno (z veliko znanja!) na izpitu.

## Izobraževalna vaja reševalne službe, NRV ZD Trebnje in Jamarskega reševalnega centra Novo mesto

**Tjaša Glavan**

17. 10. 2022 je bila reševalna vaja z reševalno službo Zdravstvenega doma Trebnje in Jamarskim reševalnim centrom Novo mesto. Ob 7. uri zjutraj smo se odpravili izpred zdravstvenega doma proti Ivančni Gorici, kjer so nas že čakali jamarski reševalci Jamarskega reševalnega centra Novo mesto in Jamarskega kluba Krka. Skupaj smo se odpravili proti jami Poltarica.

Tam smo se razdelili v dve skupini. Prva skupina se je skupaj z izkušenim jamarskim reševalcem odpravila v jamo. Predstavil nam je zgodovino jamarstva in jame Poltarice, jamarsko ekologijo in karnike (stalaktit in stalagmit). Lahko smo



videli tudi pester živalski ekosistem v jami, od netopirjev, jamske kobilice, polžkov do raznovrstnih hroščev. V Jamarskem klubu Krka imajo člana, ki odlično združuje jamarstvo in fotografiranje, zato smo ob koncu ogleda jame naredili nekaj odličnih fotografij.

Medtem ko si je prva skupina ogledovala jamo, se je druga skupina preizkusila v tehniki reševanja in reanimacije. Jamarski reševalci so nam predstavili tehniko reševanja iz jame, tehniko ekstrakcije poškodovanca in nudenje prve pomoči. NRV in reševalci ZD Trebnje pa so predstavili postopek reanimacije na terenu ter pripomočke in opremo, ki se uporablja za reanimacijo. Jamarski reševalci so se preizkusili v ambujanju, tehniki aspiracije, intubacije z I-gelom in uporabo airwaya, predstavili smo jim tudi respirator in lifepak. Reševalci pa smo se preizkusili v tehniki plezanja po vrvi.



Ob koncu izobraževanja smo naredili evalvacijo izobraževanja in si izmenjali mnenja. Vaja je bila zelo poučna tako za nas kot za



jamske reševalce, zato si v prihodnosti takšnega medsebojnega sodelovanja in izobraževalnih vaj želimo čim več.

## Novе storitve v dispanzerju za ženske

### Anita Franko Rutar

Aprilu 2022 bomo v Dispanzerju za ženske pričeli z izvajanjem novih samoplačniških storitev. Storitve obsegajo ultrazvočno meritev nuhalne svetline ploda, določitev vrednosti dvojnega hormonskega testa iz krvi nosečnice ter 3D/4D ultrazvočno preiskavo ploda. V prihodnosti pa bo na voljo tudi genetska preiskava proste plodove DNK v krvi nosečnice (NIPT – neinvazivno prenatalno testiranje).

Zarodek z normalnim dednim zapisom 46 kromosomov nastane ob oploditvi jajčeca in semenčice, ki imata vsak po 23 kromosomov. Kromosomsko nepravilen zarodek nastane, ko se število ali sestava kromosomov spremeni. Najpogostejše kromosomske nepravilnosti predstavljajo trisomije, pri katerih je posamezen kromosom potrójen (Downov sindrom - trisomija kromosoma 21, Edwardsov sindrom - trisomija kromosoma 18, Patauov sindrom - trisomija kromosoma 13).

Preiskava nuhalne svetline (NS) se izvaja od 12. do 14. tedna nosečnosti. V ožjem pomenu gre pri preiskavi za meritev razdalje med hrbtenico in kožo na plodovem

zatilju. Večja NS pomeni večje tveganje za kromosomske napake in tudi druge nepravilnosti, pogosto srčne napake, posebej če je ta razdalja večja od 3,5 mm. Sicer pa gre v širšem pomenu za ultrazvočno preiskavo, pri kateri izmerimo dolžino ploda in določimo predvideni datum poroda ter ocenimo zgodnji razvoj ploda (razvoj glavnice, možganskih struktur, obraza, prisotnost nosne kosti, hrbtenice, trebušne stene, okončin, ocena srca z meritvijo srčnega utripa). Na osnovi starosti nosečnice, nuhalne svetline in prisotnosti nosne kosti odkrijemo do 90 % plodov s kromosomsko nepravilnostjo. Preiskava nuhalne svetline je samoplačniška preiskava, izjema pa so nosečnice, ki so ob porodu stare od 35 do 37 let, pri katerih je zaradi osnovnega višjega tveganja za kromosomske napake, ta preiskava plačana iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Pri preiskavi dvojnega hormonskega testa (DHT) nosečnici odvzamemo kri za določitev prostega beta horionskega gonadotropina ( $\beta$ -HCG) in nosečnostnega plazemskega proteina A (PAPP-A). Preiskavo opravimo pred ali ob ultrazvočnem pregledu nuhalne svetline. Na osnovi kombinacije starosti nosečnice, ultrazvočne preiskave nuhalne svetline, prisotnosti nosne kosti in vrednosti ome-



njenih hormonov odkrijemo večji delež plodov s kromosomsko nepravilnostjo (do 95 %). Nepravilni vrednosti hormonov pa lahko nakazujejo tudi na kasnejše zaplete v nosečnosti, kot sta preeklampsija ali zastoj plodove rasti.

Na osnovi starosti nosečnice, nihalne svetline in dvojnega hormonskega testa določimo tveganje za kromosomsko nepravilnost ploda. Meja za visoko tveganje za kromosomsko nepravilnost ploda je 1:300. Ob visokem tveganju nosečnico napotimo na diagnostično, invazivno preiskavo (biopsijo horionskih resic ali amniocentezo). Tveganje za splav ob invazivni preiskavi znaša 0,5–1%. Ob povečani NS in normalnem kromosomskem zapisu ploda pa je potrebna podrobna specialistična morfološka preiskava ploda v drugem trimesečju in podrobna ocena plodovega srca.

Pri preiskavi NIPT odvzamemo kri nosečnici, nato sledi genetska preiskava proste plodove DNK, ki je v krvnem obtoku nosečnice. Test je mogoče opraviti po 10. tednu nosečnosti. Gre za presejalno testiranje za najpogostejše kromosomske nepravilnosti pri plodu z zanesljivostjo več kot 99 %. Z NIPT lahko določamo tveganje za pojav trisomije kromosomov 21, 18, 13, tveganje za aneuploidije spolnih kromosomov, trisomije kromosoma 9,

16, 22 ter sindromov mikrodelecij in duplikacij. Nabor nepravilnosti, ki jih s testom odkrivamo, se s samim razvojem metode neprestano širi. Na željo bodočih staršev se razkrije tudi spol otroka. Po strokovnem priporočilu je treba pred odločitvijo za NIPT test pri vsaki nosečnici opraviti ultrazvočno preiskavo NS in zgodnjo morfologijo ploda, saj moramo v primeru ultrazvočno vidnih večjih nepravilnosti ploda opraviti diagnostično preiskavo (biopsijo horionskih resic ali amniocentezo).

Tridimenzionalno (3D) in štiridimenzionalno (4D) ultrazvočno preiskavo ploda največkrat opravimo na željo staršev z namenom opazovati svojega še nerojenega otroka. Kakovost preiskave je odvisna od lege ploda, količine plodovnice in konstitucije nosečnice. Najboljši čas za preiskavo je med 26. in 28. tednom nosečnosti, sicer pa lahko preiskavo opravimo kadar koli v nosečnosti. 3D ultrazvočna sonda omogoča prikaz ploda v tridimenzionalni obliki, tako lahko pridobimo realističen posnetek obraza, ki je primerljiv s fotografijo. 4D ultrazvočna sonda pa omogoča ogled ploda v gibanju ter opazovanje izrazne mimike obraza. Opazujemo lahko nasmeh, odpiranje ust, zehanje, kremžanje, sesanje palca, požiranje ... Z opazovanjem otroka je omogočena medsebojna čustvena navezava bodočih staršev na otroka že pred samim rojstvom.



27 tednov nosečnosti



35 tednov nosečnosti

## Obravnava bolnikov s sladkorno boleznijo med epidemijo covid-19

Janja Glavan

Sladkorna bolezen je najpogostejša kronična bolezen in njena pojavnost iz leta v leto narašča. Bolniku predstavlja veliko breme in vpliva na kakovost njegovega življenja. Vsak dan sprejema odločitve in se sprašuje o stvareh, ki vplivajo na rezultate zdravljenja: katero hrano bo izbral in v kolikšni količini, kako bo skrbel za čim več gibanja, kakšna je njegova telesna teža, je pravočasno zaužil zdravila in še mnogo več.

Med epidemijo covid-19 je bila ključna dobra urejenost sladkorne bolezni, kar omogoča dobro delovanje imunskega

sistema in zmanjšuje tveganje za okužbo oz. njen težji potek. Vendar je bila obravnava teh bolnikov med epidemijo drugačna kot prejšnja leta. Odsvetovani so bili klasični pregledi oziroma zdravstvena obravnava bolnikov tako v ambulantah kot v bolnišnici, če niso bili res nujni. Tako se je omejilo širjenje bolezni v populaciji in med bolniki s sladkorno boleznijo, ki so še posebej ogroženi. Priporočena je bila obravnava na daljavo – po telefonu, elektronski pošti ali s telemedicinsko obravnavo (sekundarni nivo).

Ker na začetku epidemije referenčne ambulate niso delale zaradi prerazporeditev dipl. med. sester na druga delovišča,

so bili pacienti prepuščeni sami sebi. Le redki so se obrnili po pomoč oziroma nasvet, ko so imeli težave, k izbranemu osebnemu zdravniku. Ko se je ponovno začela obravnava pacientov v ambulantah, je bilo treba termine pregledov razporediti tako, da so imeli bolniki v prostorih ambulate čim manj stikov z ostalimi bolniki. Med delom se je kmalu pokazalo realno stanje o urejenosti sladkorne bolezni. Ker so bili pacienti brez pravega nadzora, je bila njihova sladkorna bolezen zelo slabo urejena. Pri večini pacientov so bile vrednosti glikiranega hemoglobina zelo povišane zaradi neustrezne prehrane, mejne telesne dejavnosti, prekomernega uživanja alkohola, kajenja, psihosocialnega stresa in tudi zaradi nepravilnega in nerednega

jemanja terapije. Zelo veliko je bilo tudi na novo odkritih sladkornih bolezni.

Številni ljudje s kroničnimi boleznimi potrebujejo vseživljenjsko zdravstveno oskrbo. Medicinske sestre v referenčni ambulanti imamo ključno vlogo pri zdravstveno-vzgojnem delu. Bolnika obravnavamo celostno in individualno, mu ponudimo podporo, svetujemo in pomagamo pri spremembah življenjskega sloga ter poučujemo svojce. Življenjski slog, zdravstvena vzgoja, motiviranost in redni obiski v referenčni ambulanti so za bolnika s sladkorno boleznijo tipa 2 zelo pomembni. Bolnik se mora zavedati, da je vsak kontrolni pregled v referenčni ambulanti nadaljevanje in dopolnjevanje njegovega znanja o sladkorni bolezni in da s tem svoje znanje samo nadgrajuje.



## Rezultati analiz protiteles SarsCoV-2 po prvem in drugem odmerku cepljenja

**Darinka Oštir Mevželj**

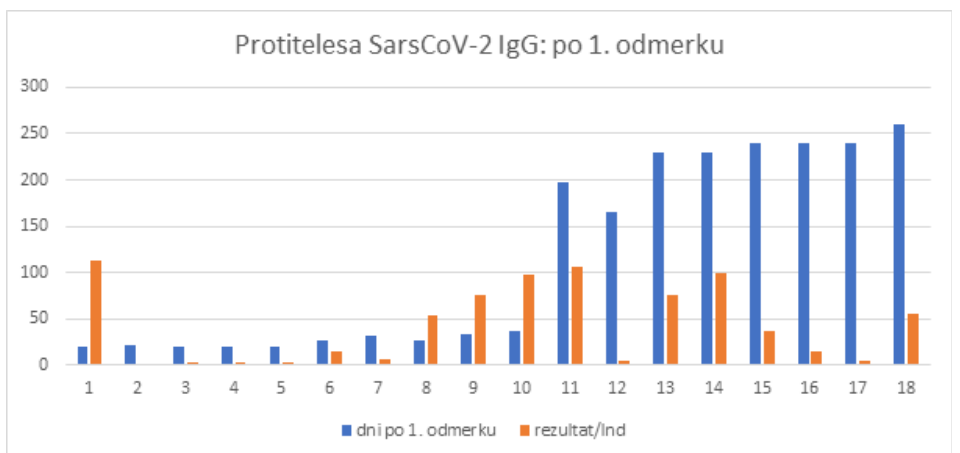
Epidemija covid-19 počasi izzveneva. Veselimo se, da se bo življenje čim prej normaliziralo, da bomo lahko počeli stvari, ki nas veselijo, da bomo z družinami spet šli na potovanja in raziskovanja, da se bomo lahko dobili s sorodniki, prijatelji in jih objeli.

Kot o vsaki stvari, tudi o covidni bolezni krožijo miti in dejstva. Narejene so bile številne raziskave, realnost je pokazala »svojo resnico«.

V našem laboratoriju smo opravili raziskavo meritve koncentracije protiteles SarsCoV-2 IgG. Vključene so bile 103 osebe, od tega 18 po prvem odmerku cepiva in 85 oseb po drugem odmerku.

Po javno dostopnih podatkih je zelo odziven imunski sistem zlasti pri mladih, če tvori dovolj nevtralizacijskih protiteles, ki se običajno razvijejo v 14 dneh po infekciji. Če je imunski sistem manj odziven, recimo pri starejših, pa lahko izgubi časovno tekmo z virusom.

V naši raziskavi so rezultati pokazali malo drugačno sliko. Po drugem odmerku ce-



Slika 1.: Število dni in rezultat (Ind) SarscoV-2 IgG po 1. odmerku

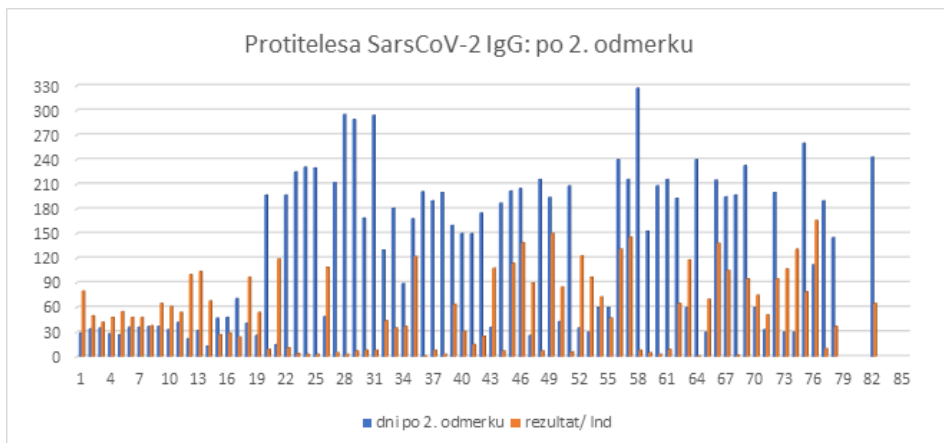
piva smo izmerili največjo koncentracijo protiteles pri starostni skupini nad 50 let, in sicer pri 39 %, pri mlajših od 50 let 28 %. Nizke vrednosti smo izmerili pri starostni skupini pod 50 let, v 19 %, pri starejših od 50 let pa samo v 14 %.

Vemo, da je boljši imunski odziv cepljenih kot prebolevnikov. V naši raziskavi je bila večina cepljenih tudi prebolevnikov.

Teoretično se imunski odziv začne med 4. in 10. dnem po infekciji. Rezultati naše raziskave so pokazali, da so najvišje koncentracije protiteles 3–4 tedne po cepljenju z 2. odmerkom. Po 1. odmerku

je odziv sicer viden, vendar so koncentracije nižje. Pri 14 oseb (16 %) je bila visoka koncentracija protiteles prisotna še po 5–8 mesecih po drugem odmerku, vsi so covid-19 tudi preboleli. Očitni upad protiteles je viden po 7 oz. 8 mesecih, in to pri 23 oseb (27 %). Ker smo raziskavo že zaključili, nismo vključili cepljenih s 3. odmerkom. Iz meritev pa je videti, da je odziv po 3. odmerku še večji kot po drugem.

Iz naštetega sledi, da je poleg celičnega odziva, humoralni odziv protiteles zelo individualen. Večinoma je najvišja vrednost protiteles med 1. in 5. mesecem, po os-



Slika 2.: Število dni in rezultat (Ind) SarscoV-2 IgG po 2. odmerku

mih mesecih pa je koncentracija protiteles pri večini zanemarljiva.

To pomeni, da si v poletnem času nabavimo energije in veselja, saj nas verjetno jeseni ponovno čaka večji poudarek na osebni zaščiti, cepljenju proti eni, drugi ali sedmi različici ...

V raziskavo smo bili vključeni tudi nekateri zaposleni. Hvala vsem, ki ste sodelovali, da smo podatke lahko uporabili pri izračunih.

## Svetovni dan ustnega zdravja



**Svetovni dan  
ustnega zdravja**  
20. marec

### Branka Zore Cvetan

Cilj svetovnega dneva ustnega zdravja je opolnomočiti ljudi za zagotavljanje dobrega ustnega zdravja.

S projektom promocije ustnega zdravja opozarjamo na osebno odgovornost vsakega posameznika do lastnega ustnega zdravja in na to, kaj lahko vsak sam naredi za svoje ustno zdravje. Bolezni zob in ustne votline pomembno vplivajo na kakovost življenja posameznika, njegovo vsakodnevno delovanje in psihosocialno stanje.

Z dosledno ustno higieno in rednimi obiski pri zobozdravniku močno zmanjšamo verjetnost nastanka bolezni v ustni votlini, s tem pa krepimo tudi naše splošno zdravje.

Povezanost ustnega in splošnega zdravja se kaže v obeh smereh. Nekateri sistemski bolezni se s svojimi simptomi in znaki najprej izrazijo v ustni votlini. Velja tudi obratno, saj zdravje ustne votline vpliva tudi na nekatera druga bolezenska stanja (bolezni srca in ožilja, zaplete med nosečnostjo, sladkorno bolezen). Pomembno je tudi pravočasno odkrivanje rakavih obolenj v ustni votlini.

Najbolj razširjeni bolezni v ustni votlini sta karies in parodontalna bolezen. Obe sta povezani s prisotnostjo zobnih oblog, zato je ključni dejavnik pri ohranjanju ustnega zdravja primerna in zadostna ustna higiena v vseh življenjskih obdobjih.

jih. Prav tako so zelo pomembni redni pregledi pri zobozdravniku vsaj enkrat letno, tudi če nimamo težav. Na preventivnem pregledu lahko dovolj zgodaj odkrijemo morebitne bolezni in jih pravočasno zdravimo.

#### PRIPOROČILA ZA OHRANJANJE USTNEGA ZDRAVJA

- zobe umivamo vsaj dvakrat dnevno z mehko zobno ščetko
- uporabljamo zobno pasto s fluoridi (otroci do 2. leta: 500 ppm, od 2. do 6. leta 1000 ppm, od 6. leta naprej 1451 ppm fluoridov)

- medzobne prostore očistimo z zobno nitko in medzobnimi ščetkami
- primerno skrbimo za higieno protez, ki jih umivamo pod mlačno vodo, brez uporabe zobnih past
- otroku začnemo umivati zobe ob izrasti prvega mlečnega zoba
- otroku pri umivanju zob pomagamo in ga nadzorujemo
- za žejo pijemo predvsem vodo
- izogibamo se sladkarijam in sladkim pijačam
- najmanj enkrat letno obiščemo izbrane zobozdravnika



# Laboratorij – preplet dela in zabave



Juhuhu, petek je tu!



Najlepši čas v letu – čas obdarovanj



Lačen si ful drugačen, mojster Katja poskrbi, da nismo teške



V pričakovanju prenove



Mojstrice za vse



# Ocena tveganja za padce

**Jožica Bobnar Ovnik**

Preventivni pregled v patronažnem varstvu zajema tudi oceno tveganja za padce. Najprej moramo pridobiti oceno dejavnikov tveganja preiskovane osebe za padce. Vprašalnik vsebuje 12 vprašanj, na katere oseba odgovarja z da ali ne. Na koncu seštejemo število točk.

## Časovno merjeni test »Vstani in pojdi«

Če je seštevek točk štiri ali več, naredimo še časovno merjeni test »VSTANI IN POJDI«.

S testom ocenimo koordinacijo, hitrost, ravnotežje in agilnost. Rabimo standardni stol z naslonom za roke in hrbet, merilni trak, dobro viden barvni lepilni trak in štoparico. Preiskovanec naj nosi svojo običajno obutev in lahko uporablja pripomoček za hojo, če ga potrebuje (uporabo označimo na ocenjevalni list). Določimo razdaljo 3 m in jo z lepilnim trakom označimo na tleh. Preiskovanec sedi na stolu, s hrbtom naslonjen na naslonjalo. Stopali naj bosta na tleh, postavljeni v koraku (eno stopalo nekoliko pred drugim), roki na stegnih, če ni naslonjala za roke, preiskovanec je s telesom nekoliko nagnjen naprej (v pripravljenosti vstati). Ko rečemo zdaj, preiskovanec vstane s stola, hodi do oznake na tleh s svojim običajnim ritmom, se obrne in vrne nazaj do stola. Pred stolom se ponovno obrne in se usede. Izvedemo en poskus za seznanitev preiskovanca, nato še dvakrat. Rezultat je povprečna vrednost zadnjih dveh poskusov – časa od našega ZDAJ do preiskovančevega usedanja nazaj na stol.

Ocena: Oseba, ki potrebuje 12 sekund ali več za dokončanje testa, ima tveganje za padec.

Ob koncu skupaj s preiskovancem pregledamo in preverimo varnost doma. Pogovorimo se o stopnicah, varovalnih ograjah, osvetlitvi doma, o primernosti tal, morebitnih preprogah, spregovorimo o ustreznosti postelje, omaricah oz. namestitvi pohištva. O oceni tveganja za padec se pogovorimo tudi z osebnim zdravnikom.

### Ocena dejavnikov tveganja preiskovane osebe za padce

| Obkrožite DA ali NE za vsako od naštetih trditev              |        |   | Zakaj je to pomembno?   |
|---|--------|---|---|
| DA (2)  | NE (0) | Preiskovana oseba je padla v zadnjem letu dni.  | Ljudje, ki so že enkrat padli, bodo verjetno padli ponovno.   |
| DA (2)  | NE (0) | Uporablja ali ji je bila svetovana uporaba pripomočka za hojo (palice, bergle, hodulje) za varno gibanje. | Ljudje, ki jim je bila svetovana uporaba pripomočka za hojo, imajo že tako večjo verjetnost, da bodo padli. |
| DA (1)  | NE (0) | Včasih ima občutek nestabilnosti pri hoji.  | Nestabilnost ali potreba po opori med hojo sta znaka slabega ravnotežja.                                    |
| DA (1)  | NE (0) | Pri hoji doma se opira na pohištvo, da je bolj stabilna.  | Tudi to je znak slabega ravnotežja.   |
| DA (1)  | NE (0) | Strah jo je, da bi padla.   | Ljudje, ki imajo strah pred padci, imajo večjo verjetnost, da bodo padli.                                   |
| DA (1)  | NE (0) | Pri vstajanju s stola si mora pomagati z rokami.  | To je znak zmanjšane mišične zmogljivosti, kar je pomemben dejavnik tveganja za padce.                      |
| DA (1)  | NE (0) | Ima nekaj težav pri stopanju na robnik.   | Tudi to je znak zmanjšane mišične zmogljivosti.   |
| DA (1)  | NE (0) | Pogosto mora hiteti na stranišče.   | Hitenje na stranišče, še posebej ponoči, povečuje tveganje za padce.  |
| DA (1)  | NE (0) | Ima nekoliko zmanjšan občutek v stopalih.   | Otopelost stopal lahko povzroči opotekanje in posledično padce.   |
| DA (1)  | NE (0) | Jemlje zdravila, zaradi katerih se včasih počuti omotično ali bolj utrujeno kot sicer.                    | Stranski učinki zdravil lahko včasih povečajo tveganje za padce.  |
| DA (1)  | NE (0) | Jemlje zdravila za spanje ali izboljšanje razpoloženja.   | Tovrstna zdravila lahko včasih povečajo tveganje za padce.  |
| DA (1)  | NE (0) | Pogosto se počuti žalostno ali depresivno.  | Simptomi depresije, kot so slabo počutje ali občutek upočasnjenosti, so povezani s padci.                   |
| Seštejte število točk vseh odgovorov z DA. Skupaj: _____ točk |        |   |   |

|   |   |
|---|---|
| Izmerjen čas: _____ sekund<br><br>Uporaba pripomočka za gibanje (obkrožite):<br>DA (kateri): NE | <b>Opazanja preiskovalca (označite):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Počasna, neodločna hoja</li> <li>• Izguba ravnotežja</li> <li>• Kratki koraki</li> <li>• Malo ali brez gibanja rok</li> <li>• Opiranje na stene</li> <li>• Podrsavanje z nogami</li> <li>• Nepravilna uporaba pripomočkov za gibanje</li> </ul> |
|---|---|

### Ocenjena tveganje za padce: (obkrožite)

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| nizko                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• seštevek točk je manj kot 4</li> <li>• čas testa »Vstani in pojdi« je manj kot 12 sekund</li> </ul>   |
| srednje                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• seštevek točk je 4 ali več</li> <li>• čas testa »Vstani in pojdi« je 12 sekund ali več</li> <li>• preiskovanec v zadnjem letu dni ni padel</li> </ul>   |
| visoko                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• seštevek točk je 4 ali več</li> <li>• čas testa »Vstani in pojdi« je 12 sekund ali več</li> <li>• preiskovanec je v zadnjem letu dni enkrat padel, vendar se ni poškodoval</li> </ul>                             |
| napotitev k osebnemu zdravniku | <ul style="list-style-type: none"> <li>• seštevek točk je 4 ali več</li> <li>• čas testa »Vstani in pojdi« je 12 sekund ali več</li> <li>• preiskovanec je v zadnjem letu dni enkrat padel in se je poškodoval ali je padel dvakrat ali večkrat</li> </ul> |

# IP telefonija

Luka Florjančič

Telefonija deluje na osnovi IP telefonije (imenovana tudi VoIP), ki vedno bolj nadomešča klasične telefonske rešitve. IP telefonija je enaka klasični telefoniji, le da poteka preko širokopasovne internetne povezave. Za priključek in uporabo potrebujete le širokopasovni dostop do interneta katerega koli ponudnika. Med seboj poveže telefonske aparate, osebne računalnike in internet, kar omogoča storitve in številne funkcije telefonije, ki so bile prej dostopne samo velikim sistemom.

Z IP telefonijo bomo pridobili kakovosten in zmožljiv IP telekomunikacijski sistem ter sodobne IP telefonske aparate za vse uporabnike. Pridobili bomo tudi unikatno aplikacijo, razvito posebej za zdravstveni sektor (inteligentno spremljanje neodgovorjenih klicev in analiza telefonskega prometa).

Mitel MiVoice Office 400 je celovit IP komunikacijski sistem, zasnovan na odprtem sistemu, ki omogoča fleksibilno in v prihodnost usmerjeno varno rešitev, ki omogoča takojšnje sporočanje, stanje prisotnosti, glasovno komunikacijo, video-konference in sodelovanje.

Prednosti:

- sistem podpira priklop telefonskih aparatov različnih tehnologij,
- lažja administracija,
- sistem omogoča DECT funkcionalnost – pomeni, da omogoča vzpostavitev brezžičnega DECT sistema (uporabniki s prenosnimi DECT aparati so dosegljivi povsod),
- možnost vzpostavitve operaterskega/receptorskega mesta – licencirano (pregled in upravljanje klicev),
- VIP stranke, hitre tipke na zaslonu, pregled klicev za nazaj, pošiljanje e-sporočil,
- možnost vzpostavitve različnih aplikacij in rešitev,
- možnost vzpostavitve mobilnih odjemalcev (mobilnik ima funkcije kot aparat v pisarni),



- obvestilo o neodgovorjenem klicu v e-pošto (v primeru neodgovorjenih klicev obvestila o tem lahko pošljemo tudi na e-naslov),
- možnost snemanja pogovorov,
- sistem vsebuje napreden govorni sistem za odzivnike, glasbo na čakanju.

## Aplikacija za inteligentni prikaz neodgovorjenih klicev

Aplikacija za inteligentni prikaz neodgovorjenih klicev je namenjena zdravstvenim delavcem oz. ambulantam, ki se zaradi narave dela ne uspejo odzvati na vse telefonske klice pacientov in kasneje tudi izvajajo povratne klice.

Neodgovorjeni klici | Urnik | Ambulante | Vse telefonske številke | Izvzete telefonske številke | Nastavitve | Urejanje gesel

Neodgovorjeni klici

Neodgovorjeni klici za ambulante: - vse ambulante -

Vsi neodgovorjeni: 266, različne telefonske številke: 167. Prikaz klicev za 2 dni

| Datum sprova klica | Čas sprova klica | Telefonska številka | St. | Ambulanta                                     |
|--------------------|------------------|---------------------|-----|---|
| 18.8.              | 7:19             | 042800450           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 7:20             | 042800451 (2x)      |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 7:50             | 042800452           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:01             | 042800453           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:05             | 042800454           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:14             | 042800455           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:16             | 042800456           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:26             | 042800457           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:27             | 042800458           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:30             | 042800459           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:39             | 042800460           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:40             | 042800461           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:46             | 042800462 (2x)      |     | ambulanta ZVO, ordinacija S. Zdravnik Barbara |
| 18.8.              | 8:51             | 042800463 (3x)      |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:55             | 042800464           |     | recepcija                                     |
| 18.8.              | 8:57             | 042800465 (2x)      |     | ambulanta ZVO, ordinacija S. Zdravnik Barbara |

### ENOSTAVEN DOSTOP IN UPORABA

Spletne aplikacije ni potrebno nameščati na vaš računalnik, do aplikacije dostopate preko spletnega brskalnika. Povezavo oz. bližnjico do aplikacije, ki vam jo sporoči vaš informatik. V aplikacijo se prijavite z interno telefonsko številko ambulante (uporabniškim imenom) in geslom.

## PREDNOSTI APLIKACIJE

- INTELEKTNO UPRAVLJANJE S KLICI
- NAPREDNO ZDRUŽEVANJE NEODGOVORJENIH KLICEV
- NADZOR NAD IZBRANIMI ŠTEVILKAMI
- NASTAVITEV URNIKA BELEŽENJA KLICEV
- BELEŽENJE PODATKOV V REALNEM ČASU
- VAREN VEČNIVOJSKI DOSTOP DO PODATKOV

test intern

Urnik | Telefonske številke | Urejanje gesel

Prikaz sprejema klicev za ambulante: Ambulanta test

Dan: ponedeljek

Od: 6:00 Do: 20:00

Prikazani bodo samo neodgovorjeni klici, ki so bili opravljeni v vnesenih časih.

Aktivni intervali

| Dan        | Od   |
|------------|------|
| ponedeljek | 6:00 |
| torek      | 6:00 |
| sreda      | 6:00 |
| četek      | 6:00 |
| petek      | 6:00 |
| sobota     | 6:00 |
| nedelja    | 6:00 |



## Pregled osnovnih funkcij spletne aplikacije



### Inteligentno upravljanje s klici

Zapis se iz seznama neodgovorjenih klicev izbriše na podlagi naslednjih kriterijev:

- stranka je ponovno klicala in ste se na ta klic odzvali (sprejeli klic),
- telefonsko številko iz seznama pokličete nazaj, klicana oseba se javi (sprejme klic),
- telefonsko številko iz seznama pokličete nazaj, klicana oseba se ne javi, ima pa zabeležko o vašem povratnem klicu. Ta kriterij se lahko nastavi opcijsko, pri čemer se lahko nastavi tudi zahtevani čas zvonjenja (ring time), npr. 20 sekund,



### Prikaz neodgovorjenih klicev

Prikaz neodgovorjenega klica posamezne številke je naveden kot en zapis (v eni vrstici) ne glede na število klicev iz te številke, to vam omogoča preglednost, torej en klicatelj oz. stranka = en zapis.



### Beleženje klicev

V primeru, da je več neodgovorjenih klicev z iste številke, je številka prikazana - zapisana le enkrat, zraven pa je naveden tudi podatek o številu teh klicev.



### Nadzor nad več številkami

V ambulantni je lahko več telefonskih števil, ki pripadajo isti ambulanti - npr. sestra / zdravnik. V tem primeru se neodgovorjeni klici beležijo za skupino telefonov. Oba uporabnika (sestra, zdravnik) imata lahko vpogled v skupni seznam za neodgovorjene klice, lahko pa se vsako številko spremlja posamezno.



### Nastavitve urnika beleženja

Uporabnik ima možnost, da nastavi časovno obdobje po dnevih (ponedeljek - petek) in ure beleženja neodgovorjenih klicev v okviru določenega dne (npr. v času naročanja). V tem primeru aplikacija prikazuje le neodgovorjene klice, ki so bili zabeleženi v nastavljenem časovnem obdobju (dnevi, ure).



### Beleženje v realnem času

Aplikacija neprestano spremlja telefonski promet (dohodne in odhodne klice) ter temu primerno sproti samodejno sinhronizira seznam neodgovorjenih klicev, tako da so v vsakem trenutku prikazani samo relevantni podatki - klici, na katere se dejansko niste odzvali oz. jih še niste poklicali nazaj.



### Varnost in dostop

Aplikacija podpira administratorski, nadzorni ali uporabniški dostop z možnostjo ponastavitve gesla, ki ga na zahtevo prejmete na vaš elektronski poštni naslov.

# Program promocije zdravja na delovnem mestu za leto 2022

## Barbara Jantol

Program promocije zdravja na delovnem mestu je namenjen ohranjanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja ter dobrega počutja zaposlenih. Zakon o varnosti in zdravju pri delu določa, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu (6. in 32. člen).

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, da bi ohranjali in krepili telesno in duševno zdravje zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga.

Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu:

- kombinacija izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- sodelovanje vseh zaposlenih,
- integrirana je v vse pomembne odločitve in v vsa področja organizacije,
- vsi ukrepi in programi so strukturirani po ciklu reševanja problemov, ki se začne z analizo potreb, nadaljuje pa z določitvijo prioritet, načrtovanjem, implementacijo, kontinuiranim nadzorom ter evalvacijo,

- vključuje ukrepe, ki so usmerjeni tako v posameznika kot v delovno okolje,
- združuje strategije zmanjševanja tveganja s strategijami razvoja zaščitnih dejavnikov in izboljšanja zdravja zaposlenih.

V delovni skupini za promocijo zdravja ZD Trebnje so vključeni:

- Barbara Jantol, mag. kineziologije,
- Janja Ahlin, dipl. med. sestra,
- David Zupančič, dipl. zdravstvenik.

Odgovorna oseba za promocijo zdravja v ZD Trebnje je Barbara Jantol, mag. kin.

## NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA

Prednostne naloge pri izvajanju promocije zdravja so ukrepi za doseganje naslednjih ciljev:

- izboljšanje zdravega življenjskega sloga (ustrezna prehrana, vzdrževanje normalne telesne teže, gibanje, nekadilstvo ...),
- preprečevanja poslabšanja zdravstvenega stanja zaposlenih in odpravljanje zdravstvenih težav zaposlenih,
- izboljševanje medsebojnih odnosov in komunikacije,
- izboljševanje organizacije dela,
- preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje trpinčenja na delovnem mestu,
- preprečevanje in obvladovanje stresa.
- Poleg prednostnih nalog lahko določimo tudi druge naloge pri izvajanju promocije zdravja.

## POSAMEZNI PROGRAMI PROMOCIJE ZDRAVJA V LETU 2022

### Izobraževanje s področja aktivnega medicinskega oddiha

Aktivni medicinski oddih je podrobno opredeljen v Pravilniku o promociji zdravja na delovnem mestu in aktivnem medicinskem oddihu v ZD Trebnje.

Za leto 2022 bo organiziran skupinski aktivni medicinski oddih v obliki izobraževanja s tremi nočitvami in tremi dnevi nadomestila za izobraževanje v dveh skupinah in dveh terminih pri izbranem ponudniku (najugodnejši ponudnik na osnovi poslanega povpraševanja). Za leto 2022 se kvota (1/5 delavcev) poveča zaradi nerealiziranega Aktivnega medicinskega oddiha v letu 2021 (razlog zaprtje zaradi covida-19). Na aktivni medicinski oddih bo napotenih 24 delavcev, ki imajo do njega pravico (pet letno).

1. termin: 26.–28. 9. 2022
2. termin: 10.–12. 10. 2022

### Odsotnost enega delovnega dneva z nadomestilom plače za medicinsko programiran oddih

Kolektivna pogodba za dejavnost zdravstva in socialnega varstva Slovenije določa, da ima lahko delavec na osnovi predloga medicine dela pravico do odsotnosti 10 delovnih dni z nadomestilom plače za medicinsko programiran oddih.

Medicinsko programiran oddih je koristen za prav vse delavce, neodvisno od starosti ali zdravstvenega stanja, zato ima vsak delavec Zdravstvenega doma Trebnje omogočeno odsotnost enega delovnega dneva z nadomestilom plače za medicinsko programiran oddih na leto. Pravna podlaga ni samo v kolektivni pogodbi, ampak tudi v Zakonu o varnosti in zdravju pri delu. Delodajalec mora namreč izvajati ukrepe za ohranjanje in izboljševanje zdravja delavcev, ki jih določi v programu promocije zdravja na delovnem mestu. Medicinsko programiran oddih prav gotovo pozitivno vpliva na zdravje delavcev.

Za leto 2022 so razpisane naslednje skupinske aktivnosti medicinsko programiranega oddiha, ki se izvajajo, če je prijaviteljnih najmanj deset zaposlenih:

- Spomladanski pohod po bližnji okolici (Regratov piknik), junij 2022
- Planinski izlet, junij 2022
- Ljubljanski maraton, oktober 2022
- Nočna desetka Portorož, oktober 2022
- Kolesarski maraton Dana, junij 2022 / Kolesarski maraton po deželi cvička, avgust 2022
- Kostanjev pohod s Priče, oktober 2022
- Skupinske vadbe za zaposlene v izvedbi kineziologinje v prostorih fizioterapije - najmanj 10 obiskov: Enkrat tedensko je zagotovljena 45-minutna vadba za zaposlene. S tem spodbujamo zaposlene k aktivnejšemu življenjskemu slogu in izboljšanju zdravja. S skupinskimi rednimi vadbami krepimo tudi timsko vzdušje, motivacijo in komunikacijo med zaposlenimi.
- Promocija ustnega zdravja: Ob svetovnem dnevu ustnega zdravja vsak zaposleni prejme zobno ščetko. Jeseni bo izvedeno predavanje za zaposlene na temo preventive ustnega zdravja in vzgoji o učenju ščetkanja.

- Izvedba delavnic sproščanja v organizaciji Centra za krepitev zdravja
- Prirejanje slikarskih razstav: Hodnike zdravstvenega doma smo namenili galerijski dejavnosti. Razstavljene slike oživljajo sterilno okolje zdravstvene ustanove in ugodno vplivajo na razpoloženje obiskovalcev. Prirejanje slikarskih razstav nudi zaposlenim sprostitev in umik od vsakdanjih skrbi.
- Testiranje za oceno telesne pripravljenosti: Udeleženci bodo opravili sklop testov za ugotavljanje telesne pripravljenosti in pridobitev poglobljene ocene svoje telesne pripravljenosti. Skladno z rezultati testiranja in zdravstvenim stanjem jim strokovnjaki svetujejo o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.
- Izdajanje glasila ZD Trebnje: Za delavce bo priprava prispevkov za glasilo lahko pomenila odmik od vsakodnevnih rutinskih opravil in skrbi. Povečuje se informiranost. S tem prispevamo k dvigu zadovoljstva zaposlenih.
- Druženja v prostem času: Zdravstveni dom je namenil sindikatu ZD Trebnje finančno donacijo za kulturne in športne prireditve. Organiziralo se bo čim več druženj v prostem času, namenjenih sprostitvi, rekreaciji, zabavi in izboljševanju medosebnih odnosov.
- Poletni tabor z zdravstvenimi vsebinami za otroke zaposlenih v ZD Trebnje: 5-dnevni tabor (ponedeljek–petek) bi pokrival vsebine iz zdravega življenja in predstavitve dejavnosti zdravstvenega doma. Prvenstveno bi bil namenjen otrokom zaposlenih, in sicer za otroke od vstopa v šolo do zaključnega četrtega razreda osnovne šole. Vsak zaposleni se lahko prostovoljno vključi v izvajanje tabora po svojih zmožnostih.
- »Sadje v pisarno«: Za vsakega zaposlenega bi bilo zagotovljeno eno sadje na dan. Zaposleni bi v začetku

tedna (ponedeljek) prevzeli sadje za vseh pet delovnih dni. Vsakemu bi pripadalo pet kosov na teden.

- Športna oprema: 1. maja bi vsakemu zaposlenemu podarili športno majico izbrane znamke za aktivno preživljanje prostega časa.

## **SPREMLJANJE, EVALVIRANJE, SPREMINJANJE IN DOPOLNJEVANJE PROGRAMA**

Program spremlja delovna skupina za promocijo zdravja, ki sprejema predloge za prilagoditev in posodobitev programa tudi med letom. Predlog lahko pošlje vsak delavec po elektronski pošti odgovorni osebi za promocijo zdravja. Dvakrat letno izvedemo sestanek skupine za promocijo zdravja, sveta delavcev in direktorja, na katerem pregledamo opravljene aktivnosti in evalviramo rezultati. Na sestanku se program spremeni in dopolni. Naslednji sestanek je načrtovan jeseni 2022.

Natančnejši program aktivnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu je objavljen v mapi »SKUPNO« na službenih računalnikih.

# Pooblaščenec za mobing

**David Zupančič**

S 1. marcem 2022 sem od doktorja Šalde uradno prevzel vlogo pooblaščenca za mobing, sami pogovori o tej vlogi pa so se začeli že nekaj časa prej. V tem

času sem se izobraževal s prebiranjem strokovne literature. Moja naloga bo, da ob prejemu pritožbe na osebni pogovor povabim domnevno žrtev in domnevnega storilca. Praviloma bom na skupnem sestanku tudi soočil domnevno žrtev in domnevnega storilca, razen, ko bo žrtev

temu izrecno nasprotovala. Pri svojem delu bom nevtralen in deloval bom z visoko mero empatije.

Vse sodelavce in sodelavke vabim, da me pokličete, če se boste počutili kot žrtev mobinga. Potrudil se bom, da bomo skupaj našli rešitev.

# Sindikata zdravstva in socialnega varstva ZD Trebnje se predstavi



Sindikata zdravstva in socialnega varstva Slovenije

## Petra Mejaš

Sindikata zdravstva in socialnega varstva je v ZD Trebnje prisoten že vrsto let. Z leti se je tudi čedalje več zaposlenih odločalo, da bi postali člani. Trenutno je v sindikatu našega zavoda 75 članov. Vedno smo veseli sodelavcev, ki se želijo priključiti. V zavodu imamo izvršilni odbor, ki je sestavljen tako, da so v njem glede na število članov optimalno zastopane vse organizacijske enote zavoda, ki so opredeljene v pravilih o delovanju sindikata zavoda. Vsaka organizacijska enota sindikata v zavodu izvoli določeno število predstavnikov v izvršilni odbor.

Novembra 2021 je bil sestavljen nov izvršilni odbor, ki ga sestavljajo naslednji člani in predstavniki posameznih enot zdravstvenega doma:

- Špela Gašperšič – ambulante družinske medicine na lokaciji ZD Trebnje, ambulanta ZPKZ Dob in referenčne ambulante,
- Nataša Vencelj – zobne ambulante na lokaciji ZD Trebnje, fizioterapija, CKZ,
- Albina Laznik – predšolski in šolski dispanzer, DZŽ in DMPDPŠ, logoped in psiholog,
- Luka Udovč – NMP in NRV,
- Vlasta Rajkovič – patronažna služba in laboratorij,
- Sonja Bevc – ZP Mirna in ZP Mokronog,
- Marjan Pekolj – podporne in splošne službe,
- predsednica je Petra Mejaš, podpredsednica pa Špela Gašperšič.

Ker naš sindikat zavoda sestavlja več kot 50 članov, imamo tudi nadzorni odbor: Igor Sladič, Mateja Jelševar in Marjeta Brečko.

Višina članarine v sindikatu znaša najmanj 0,8 odstotka od obračunane bruto plače oziroma nadomestila bruto plače. Vsak član sindikata prejme člansko izkaznico, na podlagi katere po preteku treh mesecev od včlanitve tudi uveljavlja nekatere pravice in ugodnosti:

- varovanje pravic iz kolektivne pogodbe,

- brezplačno pravno pomoč in varstvo pri uveljavljanju pravic iz delovnega razmerja,
- solidarnostno pomoč iz solidarnostnih sredstev sindikata,
- najmanjše sindikalnih počitniških kapacitet,
- najmanjše kreditov v Delovski hranilnici,
- informacije preko sindikalnega glasila Obtok,
- različne popuste,
- druge ugodnosti, ki izhajajo iz statuta.

Statut sindikata pravi, da »v sindikatu zavoda člani:

1. obravnavajo predloge aktov, ki se sprejemajo na ravni zavoda in dajejo svoje mnenje ali soglasje,
2. spremljajo in nadzirajo izvajanje kolektivnih pogodb,
3. dajejo pobude s pravico odgovora nanje,
4. dajejo mnenja in predloge s pravico odgovora nanje,
5. uveljavljajo pravico do soodločanja,
6. obravnavajo pritožbe in uveljavljajo pravice delavcev iz delovnega razmerja,
7. predlagajo ukrepe za varno in zdravo delo in humanizacijo delovnega okolja,
8. organizirajo kulturne, športne in druge aktivnosti, ki so v interesu članstva,
9. izvajajo aktivnosti za zadržanje odločitev delodajalca,
10. sprejemajo odločitve o oblikah protesta, če niso bile upoštevane zahteve sindikata ter z glasovanjem odločajo o sodelovanju v stavki,
11. predlagajo kandidate oziroma liste kandidatov za volitve v organe upravljanja in druge organe zavoda,
12. obravnavajo poročila izvršilnega odbora,
13. delegirajo in volijo predstavnike v sindikalne organe zavodov in organe višjih organiziranih oblik sindikata.«

V sindikatu želimo, da so dobri odnosi med sodelavci ključni za dobro počutje v službi. Tudi v prihodnje bomo z veseljem organizirali izlete in druženja, na katerih se lahko poveseimo in tkemo dobre medsebojne odnose. Vedno se lahko obrnete

na naš odbor, če menite, da so vam kratene vaše pravice iz kolektivne pogodbe.

## Stavka, 16. 2. 2022

Sindikata se vedno zavzema za spremembe in enakost, zato je v letošnjem letu 16. 2. 2022 potekala stavka. V dejavnosti zdravstva in socialnega varstva je bila stavka napovedana zaradi neenake obravnave zaposlenih in porušenih razmerij pri vrednotenju delovnih mest v teh dejavnostih ter zaradi kršitev sklenjenih dogovorov med Vlado RS in sindikati javnega sektorja.

V izogib rušenju javnega zdravstvenega sistema in sistema plač v javnem sektorju so bile tudi podane zahteve. Iz strani sindikatov je bilo podano sporočilo, »da nas motijo krivice, da imamo dovolj težkih delovnih pogojev, da smo jezni, ogorčeni in razočarani zaradi nesprejetih standardov in normativov, ki nas silijo delati preko zmožnosti dan za dnem, teden za tednom, leto za letom.« Namen je bil, da se odločevalci končno zavedajo, da v zdravstvu in socialni niso ključne zgolj posamezne poklicne skupine in da je vsak zaposlen nepogrešljiv člen verige, ki ne sme manjkati, ker smo soodvisni drug od drugega, predvsem pa je od te soodvisnosti odvisen kakovostni javni zdravstveno-socialni sistem. Zadnja informacija je, da je bil resornima ministrstvom posredovan predlog za nadaljnja pogajanja.



# Stvarna služnost

**Mateja Šribar**

Stvarna služnost nastane s pravnim poslom na podlagi zakona ali z odločbo državnega organa.

Služnost je pravica uporabljati tujo stvar oziroma zahtevati od lastnika stvari, da opušča določena dejanja, ki bi jih sicer imel pravico izvrševati na svoji stvari. Zaradi zaupanja v zemljiško knjigo pridobi služnostna pravica pravno veljavo šele, ko je vpisana v zemljiško knjigo. Če služnost ni vpisana v zemljiško knjigo in lastnik služne stvari le to proda, bo kupec kupil nepremičnino, ki ni obremenjena s služnostjo. Stvarnopravni zakonik namreč določa, da kdor v pravnem prometu pošteno ravna in se zanese na podatke o pravicah, ki so vpisane v zemljiški knjigi, zaradi tega ne sme trpeti škodljivih posledic.

Stvarna služnost se lahko ustanovi s pravnim poslom, to je s služnostno pogodbo. Najbolj pogosta oblika ustanovitve stvarne služnosti je služnost poti, torej pravica dostopa preko tujega zemljišča do svojega zemljišča. S služnostno pogodbo se podrobneje določi pravica uporabe poti, na primer samo za hojo ali za vožnjo z osebnim prevoznim sredstvom ali za vožnjo z vsemi motornimi vozili ipd. Služnostni upravičenec mora služnost izvrševati na način, ki najmanj obremenjuje služno stvar ter v obsegu in v skladu z namenom, za katerega je ustanovljena.

Stvarna služnost lahko nastane na podlagi zakona, to je s priposestvom. Stvarno služnost je mogoče priposestovati:

- če je lastnik gospodujoče stvari dejansko izvrševal služnost v dobri veri deset let,
- če je lastnik gospodujoče stvari dejansko

izvrševal služnost dvajset let, lastnik služne stvari pa temu ni nasprotoval.

Služnostni upravičenec s tožbo na ugotovitev služnosti zahteva, da se nasproti lastniku služne stvari ugotovi obstoj služnosti. S pravnomočno sodbo, v kateri se je ugotovil obstoj stvarne služnosti, se lahko stvarna služnost vpiše v zemljiško knjigo.

Stvarna služnost lahko nastane z odločbo državnega organa, na primer nujna pot.

Služnostni upravičenec ima pravno varstvo služnosti, kar pomeni, da če kdo služnostnega upravičenca neutemeljeno moti pri izvrševanju služnosti, lahko ta s tožbo zahteva, da preprečevanje oziroma motenje preneha.

Stvarna služnost preneha na podlagi pravnega posla, na podlagi odločbe ali na podlagi zakona. Stvarna služnost preneha z izbrisom iz zemljiške knjige.

## KULINARIČNI KOTIČEK

# Bučna rolada z jagodami in vanilijevo kremo

**Katja Globovnik**



### BISKVIT:

- 6 jajc
- 150 g sladkorja
- 1 vanilijev sladkor
- 60 g moka
- 100 g bučnih semen
- ½ pecilnega praška
- 2 žlici bučnega olja

### KREMA:

- 350 ml mleka
- 140 g sladkorja
- 50 g škroba
- 2 rumenjaka
- vanilijeva aroma
- 50 g masla
- 100 g mascarpone
- 100 g jagod

Bučna semena zmeljemo v moko, ločimo rumenjake od beljakov. Stepemo sladkor in rumenjake ter dodamo bučno olje. Obe moki in pecilni prašek dodamo rumenja-

kom in zmešamo z mešalnikom. Nato z lopatko postopoma dodamo še sneg beljakov. Maso razporedimo na pekač obložen s papirjem za peko in pečemo v prej ogreti pečici na 180° približno 15 minut.

Pečen biskvit zvrnemo na kuhinjsko krpo, odstranimo papir in s pomočjo krpe po dolžini zvijemo v rolado.

Zmešamo 50 ml mleka, sladkor, rumenjake, škrob in vanilijevo armo. Preostanek mleka zavremo. Jajčno mešanico vlijemo v vrelo mleko in med stalnim mešanjem kuhamo toliko časa, da se krema zgosti. Odstavimo, dodamo maslo, premešamo, pokrijemo s folijo in ohladimo. Ohlajeno kremo zmešamo z mešalnikom in dodamo mascarpone. Dodamo še narezane sveže jagode. Ohlajeno rolado namažemo s kremo, zavijemo v rolado, ovijemo s plastično folijo in damo v hladilnik. Nato jo dekoriramo.

# Jabolčni cmoki

**Nina Mandelj**

*Okusna, hitra, zdrava in lokalna izbira*

Čas priprave: 35 min

## SESTAVINE:

- 500 g čvrstih jabolk
- 200 g polnozrnatega pšeničnega zdroba (lahko tudi navadnega)
- 1 jajce
- 1 ščepec soli
- 4 žlice stopljenega masla za preliv
- praženi oreški in mleti cimet za posip

## POSTOPEK:

Jabolka operemo, olupimo in grobo naribamo ali narežemo na koščke. Dodamo jim jajce, pšenični zdrob in sol. Vse skupaj s kuhalnico dobro premešamo, da dobimo enotno testo, ki ga pustimo počivati 10 minut. Iz testa z vlažnimi rokami oblikujemo za oreh velike cmoke,



ki jih od 3 do 5 minut kuhamo v rahlo osoljenem kropu. Cmoki so kuhani, ko priplavajo na površje. Serviramo jih na

krožnike, prelijemo s stopljenim maslom, potrosimo s sesekljanimi oreški in cimetom ter takoj postrežemo.

## ZAPOSLENI SO POMEMBNI

# Vadba za zaposlene

**Barbara Jantol**

V okviru programa promocije zdravja v ZD Trebnje izvajamo organizirano telesno vadbo za zaposlene. Namen je spodbujanje aktivnega življenjskega sloga ter krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev. Vadba se izvaja enkrat tedensko po zaključenih delovnih obveznostih pod budnim očesom kineziologinje, ki poskrbi za ustrezno izbiro in pravilno izvedbo vaj. Z vadbo ohranjamo in izboljšujemo različne gibalne sposobnosti, kot so ravnotežje, moč, koordinacija, gibljivost in vzdržljivost.

V zimskem času smo zaradi porasta okužb s covidom-19 začasno prekinili skupinske aktivnosti, ki pa smo jih ponovno obudili marca 2022. Sedaj že pridno vadimo in si nabiramo kondicijo za nove izzive.



# Intervju: Jolanda Lenič Krošl

Eva Bahor

**Ena izmed dolgoletnih zaposlenih v ZD Trebnje je tudi Jolanda Lenič Krošl, ki trenutno opravlja delo diplomirane medicinske sestre v otroškem dispanzerju. Med delom na različnih delovnih mestih se je nabralo kar nekaj spominov in anekdot, ki jih rada deli s sodelavci, tokrat pa jih bo podelila tudi z bralci našega glasila.**

**Kako ste se odločili za poklic diplomirane medicinske sestre? Je k tej odločitvi kaj pripomogla tudi poklicna pot vaše mame?**

Poklic medicinske sestre sem poznala, saj je bila medicinska sestra moja mama, ki je tudi delala v ZD Trebnje. Po osnovni šoli sem sicer kolebala med gimnazijo, zdravstveno in vzgojiteljsko šolo. Vedno me je namreč zanimalo delo z otroki, veliko sem tudi nastopala v raznih igrah in z recitacijami, tako da se mi je zdelo, da bi poklic vzgojiteljice dobro opravljala. Po premisleku sem sicer ugotovila, da imam za ta poklic morda premalo poslušarstva (kar je bilo takrat zelo pomembno) in na koncu zato izbrala zdravstveno šolo - smer pediatrična medicinska sestra. V otroštvu sva z bratom sicer večkrat pogrešala mamo, ker je bila zaradi službenih obveznosti veliko odsotna, a me to ni odvrnilo od izbire poklica, ki sem ga tudi zaradi nje konec koncev najbolj poznala.

**Sprva ste bili v zdravstvenem domu zaposleni kot patronažna sestra, sedaj pa v dispanzerju že srečujete mlade mamiče, ki ste jih oskrbovali na domu še kot novorojenčke. Kakšne spomine imate na to obdobje?**

Res je, prvih deset let službe sem opravljala delo v patronaži in na to obdobje imam zelo lepe spomine. Delo je bilo zelo razgibano, saj se patronažna sestra pri svojem delu srečuje z vso populacijo - tako z novorojenčki kot s starostniki. Njeno delo vključuje skrb za celotno družino.

Pred leti smo imele sicer zelo slabe službene avtomobile, tako da smo bile vsaj enkrat na teden pri avtomehaniku. Zjutraj, ko sem se usedla v avto, nikoli nisem vedela, ali bo dan minil brez kakšne okvare. To me je zelo obremenjevalo. Avtomobilov tudi ni bilo na pretek, tako da sva bili v enem avtu vedno dve patronažni sestri, zaradi česar sva morali zelo hiteti, da sva sploh opravili delo v predvidenem delovnem času.

Delo je bilo sicer lepo, a ne brez izzivov. Potem je zbolela še moja mama, imela sem majhne otroke in kot patronažna sestra sem bila na terenu težko dosegljiva v primeru bolni otrok, zato sem se odločila, da grem raje v predšolski dispanzer. Ravno takrat se je tam sprostilo delovno mesto, saj je šla v pokoj višja medicinska sestra Katarina Gričar.

**Kako ste se kasneje počutili v otroškem dispanzerju, kjer je delo vseeno precej drugačno?**

Ob prihodu v predšolski dispanzer se mi je izpolnila že omenjena želja po delu z otroki. Pri delu z otroki se sprostim, vedno ti povedo kaj novega. So najbolj iskreni. Pri svojem delu sem spremljala njihovo rast in razvoj in na koncu videla, kako iz majhnega novorojenčka zraste šolar in nato odrasel človek.

Sedaj skoraj vsakodnevno k nam prihajajo že mlade mamiče, ki sem jih kopala kot novorojenčke, in veliko teh je šlo skozi moje roke tudi v dispanzerju. Skupaj z dr. Humarjevo in sestro Bredo smo namreč dolgo časa delovale v edinem predšolskem dispanzerju v zdravstvenem domu in



imele posledično zelo, zelo veliko dela. Je pa lepo videti, kako so vsi ti nekoč otroci že odrasli in si sedaj ustvarjajo svoje družine.

In to, da k meni prihajajo že otroci otrok, ki sem jih oskrbovala pred leti, pomeni, da se moja službena pot počasi zaključuje. Prihajajo mladi sodelavci, ki bodo nadaljevali naše delo.

**Velikokrat slišimo, da se je sčasoma marsikaj spremenilo - od načina dela do opreme za delo. So bili stari časi res »dobri« in kako je delo potekalo takrat?**

Res se je marsikaj spremenilo. Začeli smo uporabljati računalnike, ki nam pomagajo pri našem delu. Vse to, kar sedaj delajo računalniki, smo včasih delali ročno, kar nam je vzelo veliko časa. Včasih smo za razna poročila porabili več ur, sedaj pa se usedim za računalnik in v nekaj minutah je stvar urejena. S tega vidika je to zelo dobro.

Kar pa se tiče odnosov, so bili nekoč precej bolj osebni. Bilo nas je manj in bili smo bolj povezani. Seveda so bila prisotna tudi kakšna nesoglasja. Zdaj nas je veliko več in vseh sodelavcev v zdravstvenem domu niti ne poznam. Komunikacija (tudi s pacienti) poteka v veliki meri preko elektronske pošte, kar se mi zdi neosebno. Vendar je tako, da gre čas pač naprej in tudi mi se moramo sprijazniti s tem.

Včasih smo vse inštrumente za sterilizacijo kuhali v kaseti na majhnem kuhal-

niku, kjer smo sicer kuhali kavo. Sedaj pa uporabljamo moderne naprave, kar je nedvomno bolje. Material, ki ga uporabljamo pri svojem delu, je za enkratno uporabo. To je dobro, hkrati pa kopičimo veliko odpadkov in tako obremenjujemo naš planet.

**Lahko z nami delite kakšen zanimiv dogodek ali anekdoto, ki se je zgodila med vašim službovanjem v zdravstvenem domu?**

Mogoče mi je najbolj ostal v spominu dogodek, ki se mi je kot patronažni sestri zgodil v romskem naselju. Bil je deževen jesenski dan in jaz sem morala k novorojenčku v naselje. Ko sem se pripeljala do naselja, sem že na cesti videla, da je praktično vse v blatu. Mama z novorojenčkom je bila v šotoru na koncu naselja in nekaj časa sem ugotavljala, kako naj pridem do njiju. Obute sem imela salonarje, saj smo tudi na teren hodile v civilnih oblačilih, zato se mi ni zdela dobra ideja, da se odpravim peš, ker sem vedela, da bom vsa blatna. Odločila sem se, da se odpeljem z

avtomobilom, kljub tveganju, da morda kje obtičim. Odšla sem v šotor brez ogrevanja, kjer sem na tleh v lavorju skopala novorojenčka. V šotoru je bilo polno Romov, ki so med seboj nekaj govorili po romsko in jih seveda nisem razumela, zaradi česar sem se počutila neprijetno, poleg tega sem bila še mlada in neizkušena. Povedali so mi, da se bojijo, da bom utopila otroka, saj jih niso bili navajeni kopati. Obljubila sem jim, da bom zelo pazila, in na koncu so bili kar zadovoljni z mano. Ko sem opravila svoje delo, sem se usedla v avto, vendar zaradi obilice blata avto ni speljal. Kolesa so se vrtela v prazno. Romi so sprva opazovali, kaj bom naredila, potem pa se je »poglavar« romskega naselja Matija odločil, da bodo mene in avto preprosto odnesli do ceste, kar so tudi naredili. Naročili so mi še, naj se ustavim na Komunali in rečem, naj pripeljejo tovornjak peska za popravilo ceste.

**Velikokrat poveste tudi, da ste se in se še udeležujete srečanj in izletov s sodelavci, na kar imate lepe spomine. Se**

**vam zdi, da ste bili kot manjši kolektiv še bolj povezani?**

Po napornem delu je prav, da se sprostiš. S sodelavci je vedno zabavno. Na teh srečanjih se ponavadi družiš s sodelavci, ki so ti blizu, tako da se jih vedno rada udeležim.

Včasih je bilo morda res drugače – sploh med delom na patronažni smo bile med seboj zelo povezane, saj smo veliko časa preživele skupaj.

**Ste ponosna babica trem vnučkom, ki zapolnijo tudi velik del vašega prostega časa. Kako se še sproščate izven službe?**

V prostem času rada berem, pogledam kakšen dober film in sem v naravi. Dolgo časa sem bila aktivni tabornik, kjer sem opravljala različne naloge. Zdaj pa imam tri vnuke, ki sem jih zelo vesela in z njimi preživim veliko časa. Prav tako sem vesela svojih odraslih hčerk in njunih partnerjev. V veliko podporo v vseh pogledih pa mi je tudi mož Miha.

**ROJSTVA**

**FILIP (LUKA FLORJANČIČ)**



**LINA (TJAŠA KOTAR)**



**LENART (HELENA PEVEC)**



**MILA (MAŠA VOVK)**



**GAL (MAJA GODEC)**

## NOVI ZAPOSLENI

**DENIS ŠKRBEČ**

Sem Denis Škrbec, rojen v Ljubljani, po poklicu zdravstveni tehnik. Delovne izkušnje sem si pridobil v SB NM, največ s področja nevrologije in urgentne nevrološke obravnave pacienta. Največja želja pa mi je vedno bila postati reševalec. V prostem času se ukvarjam z rekreativnimi športi, kot so tek, kolesarjenje, gym ...

**KATJA MARINČIČ**

Sem specializantka pediatrije, specializacijo sem pričela opravljati decembra 2021.

Že ob vpisu na medicinsko fakulteto sem imela cilj postati pediaterinja in željo, da bi se lahko zaposlila v domačem kraju – v Trebnjem. Po zaključku sekundariata sem se tako z veseljem prijavila na razpisano mesto za specializacijo iz pediatrije v Trebnjem.

V prvih mesecih kroženja sem spoznala delo v dispanzerju, v katerem resnično uživam. Tudi timsko vzdušje v pediatričnem dispanzerju ZD Trebnje je prijetno. Po nekajletnem kroženju na subspecialističnih oddelkih drugih ustanov se bom z veseljem vrnila na delo v ZD Trebnje.

**LUČKA FRANKO**

Sem Lučka Franko, prihajam iz Nova mesta, zadnje leto pa živim v Trebnjem. Po izobrazbi sem sr. med. sestra, trenutno zaposlena kot zdravstveni administrator.

V prostem času kolesarim, hodim v hribe in na pohode, rada preberem kakšno dobro psihološko knjigo. Zelo rada imam tudi glasbo.

Hribi in narava so zame motivacija, grem za svojo dušo, da osvojim vrh, pogledam v dolino in se razgledam na lepoto naših gora, dolin, jezer, zadiham in si rečem: »Ne osvajam gora, temveč samo sebe.«

Sem komunikativna, rada imam iskrene in direktne odnose, rada se družim s prijateljicami ter zelo rada pomagam ljudem v stiski.

**TIMEA TOMŠIČ**

Sem Timea Tomšič in sem doma v okolici Grosuplja, sicer sem pa Prekmurka. Po izobrazbi sem magistrica laboratorijske biomedicine. Delovne izkušnje sem začela nabirati 2007 v diagnostičnem laboratoriju v zdravstvenem domu v Ljubljani. Nato sem se zaposlila na Nevrološki kliniki, kjer sem se ukvarjala z likvorsko diagnostiko.

Z novim letom sem se pridružila ekipi v tukajšnjem laboratoriju. Veselim se pridobivanja novih delovnih izkušenj, znanj in možnosti nadaljnjega izobraževanja.

Svoj prosti čas posvečam družini, družinju, rada se podam na kakšen pohod in preberem dobro knjigo.

**SANDRA MITIĆ**

Moje ime je Sandra Mitić in sem zaposlena kot zdravstveni administrator. Sem mamica dvema otrokoma, ki sta stara sedem in dve leti.

**NIVES HOČEVAR**

Sem Nives Hočevar, zdravnik in specialistka šolske medicine. Po skoraj 20 letih sem prvič zamenjala delovno mesto in iz ZD Novo mesto prišla delat v domači kraj. V mislih imam pogosto dva pregovora: Sprememba razveseljuje. Primerjava boli. Lahko potrdim, da oba resnično držita.

Ambulantno delo z otroki me zelo osrečuje. V Trebnjem nabiram dodatne izkušnje z obravnavo predšolskih pacientov in njihova zaupljivost ter neposrednost sta mi všeč. Odraščanje šolarja v odgovorno odraslo osebo pa je zame najbolj zanimiv čudež.

Zelo rada preživim čim več časa doma, ko z možem postoriva običajne obveznosti v hiši in okolici. Trudiva se, da smo kar se da samooskrbna družina. Odrasli otroci postajajo samostojni. Ne vem še čisto, ali to pomeni več časa zase. Spoštujem življenje z vsem, kar prinaša.





ANJA ISTENIČ

Sem zobozdravnica Anja Istenič in prihajam z Vrhnike. V ZD Trebnje nadomeščam Polonco Župevec v času njenega porodniškega dopusta. Na oddelku so me tako zobozdravniki kot asistentke lepo sprejeli. Z nekaterimi se poznamo že iz študentskih let, kar je pripomoglo k hitremu vklopu v zobozdravstveni tim. Na medicinsko fakulteto sem se vpisala v želji, da nekoč postanem ortodontka. Med študijem je ta želja ugasnila, saj so se mi zdele bolj zanimive druge veje zobozdravstva. Pri delu zobozdravnika ni lepšega občutka kot hvaležnost nekoga, ki si mu pomagal, ga odrešil najhujših bolečin ali povrnil nasmeh na obraz. Kadar ne nosim belih oblačil, najraje osvajam slovenske vrhove, tako pozimi kot poleti. Poleg obvezne pohodniške opreme s seboj vzamem tudi fotoaparata in štirinožnega prijatelja.



JASMINA RASINEC

Sem Jasmina Rasinec in sem novo zaposlena kot zdravstvena administratorka. Prihajam iz okolice Trebnjega. Sem mama 5-letni punčki, ljubiteljica živali in rož.

## BRALNI KOTIČEK

## Guernseyjsko društvo za književnost in pito iz krompirjevih olupkov (Mary Ann Shaffer, Annie Barrows)

Jana Zajc

Dragi sodelavci, pred časom sem naletela na zanimiv roman, o katerem bi vam rada nekaj napisala. Zgodba gre nekako takole: leta 1946 v Londonu pisateljica Juliet Ashton dobi pismo kmeta z otoka Guernsey Dawseya Adamsa, ki išče knjigo za svojo varovanko. Med njima se začne dopisovanje, ki razkrije, kako je med vojno na okupiranih Kanalskih otokih nastalo Guernseyjsko društvo za književnost in pito iz krompirjevih olupkov. Skupina domačinov, ki so se ob skrivni večerji s pečenim pujsom in pito iz krompirjevih olupkov zadržali predolgo v policijsko uro in jih zalotijo Nemci, se hitro znajde in izgovori na bralni klub. Prej znanci, hitro postanejo prijatelji in odkrivajo lepote pisane besede. Prav tako kot so njihove zgodbe in opisi otoka pritegnili Juliet, da se jim je pridružila na otoku,



pa tudi do Dawseya ni ostala ravnodušna, tako si boste prav kmalu tudi vi zaželeli obiskati te kraje in od blizu občudovati njihove lepote in raziskovati njihovo zgodovino.

Avtorici Mary Ann Shaffer, ki zaradi boleznih romana Guernseyjsko društvo za književnost in pito iz krompirjevih olupkov ni uspela dokončati, je pomagala zaključiti zgodbo nečakinja Annie Barrows.

P.S.: Roman je pisan v pismih.

## Ivana pred morjem (Veronika Simoniti)

Nina Mandelj

Knjiga, ki jo prebereš hitreje kot skuhaš dobro kosilo. Osrednja zgodba romana je prodaja hiše na Primorskem, ki je last Slovenke, preseljene v Pariz. Ob vrnitvi v Slovenijo, da bi izpraznila stanovanje, se pripovedovalki razkrivajo težke osebne zgodbe, dvomi in strahovi njenih prednikov.

V kupu porumenelih fotografij najde sliko babice, ki z eno roko drži njeno petletno mamo, drugo roko pa polaga na nosečniški trebuh. Za njenega drugega otroka ni vedel nihče. Kaj se je zgodilo z njim? Fotografija je bila posneta med vojno, leta 1943.

Roman nas z več vzporednimi zgodbami, ki se dogajajo v različnih časih



in v različnih generacijah ene družine, sooča s kolektivno preteklostjo in z individualnimi usodami. V delu se travma zaradi Ivanine (babičine) molčečnosti ne deduje v naslednje rodove. Čeprav je bilo breme nedvomno veliko, je s tem »osvobodila« svojo potomce.

# Dedek Mraz 2021

**Petra Mejaš**

Leto je prišlo naokoli in spet je bil praznični čas. Za otroke je ta čas še posebno čaroben. In to je bil razlog, da smo v izvršilnem odboru sindikata ZSV sklenili, da ponovno organiziramo prihod dedka Mraza med otroke naših zaposlenih. To leto smo ga še z večjim veseljem organizirali, saj ga v letu 2020 zaradi takratnih strogih ukrepov nismo.

Dedek Mraz nas je presenetil in prišel med otroke v četrtek, 16. 12. 2021. Pričakali smo ga v parku likovnih samorastnikov. Vzdušje je bilo razigrano in praznično obarvano. Dobri mož nas je presenetil s poučno pravljico in otroke navdušil s petjem že znanih prazničnih pesmi. Letos je dedek Mraz med pridne otroke razdelil kar 48 daril. Kdor pa si je močno želel, se je lahko za spomin tudi fotografiral z njim.

Za konec se je dedek Mraz še malo razgledal po zdravstvenem domu in pozdravil naše pridne zaposlene.



## 22. 10. 2021, Kostanjev piknik na Priči



# Otvoritev razstave v Galeriji Ana

**Kristina Novak**

24. 3. 2022 je bila v Zdravstvenem domu Trebnje otvoritev razstave likovnih del, ki so nastala na 7. Ex tempore Mokronog-Trebelno. Deset likovnih umetnikov je 19. septembra 2021 svoja dela ustvarjalo na Žalostni gori pri Mokronogu.

Otvoritev razstave so organizirali Zveza kulturnih društev Trebnje, Društvo likovnikov Trebnje in trebanjska izpostava Javnega sklada RS za kulturne dejavnosti.

Odprtja razstave sta se udeležila mentorica ex tempora ga. Ana Cajnko in somentor g. Brane Praznik, ki je tudi kustos galerije Ana. Prisotni so bili tudi avtorji slikarskih del. Kot predstavnik gostitelja, torej ZD Trebnje, je goste pozdravil strokovni vodja g. Zdenko Šalda. V svojem nagovoru je poudaril, da je

Galerija Ana nastala kot ena od aktivnosti v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu. Ljudje imamo radi vse, kar je lepo, in umetnost to prav gotovo je. Vemo, da ne zdravijo samo zdravila in zdravniki, ampak lahko za naše duševno zdravje veliko naredi tudi prijetno in pomirjajoče okolje. Razstave likovnih del so bile v začetku namenjene zaposlenim, saj pogled na umetniško delo ob prihodu na delovno mesto lahko izboljša naše počutje in nas že na začetku delovnega dne naredi boljše volje. Ob odhodu domov pa nam pomaga, da pozabimo na vse stresne situacije, ki smo jih bili deležni preko celega dneva. Pa tudi obiskovalci zdravstvenega doma in uporabniki naših storitev so že od prve razstave naprej navdušeni, saj umetniška dela na vsakogar delujejo prijetno in pomirjajoče. G. Šalda je v šali omenil, da bi Galerijo Ana lahko preimenovali kar v Zdravilišče Ana. Po kratkem kulturnem programu, za katerega so poskrbeli na-

stopajoči iz Glasbene šole Trebnje, je razstavo odprla nekdanja direktorica ZD Trebnje, gospa Ana Bilbija, po kateri se galerija tudi imenuje.

V ZD Trebnje so trenutno kar tri likovne razstave. Poleg omenjene je v traktu Dispanzerja medicine dela, prometa in športa in Centra za krepitev zdravja postavljena stalna razstava z naslovom »Človek«. Na tej razstavi je bila prvič izbrana tudi »slika meseca oz. slika pomladi« – to je slika, katere avtor je gospod Brane Praznik. Na stopnišču in v zgornjih traktih pa so razstavljeni umetniška dela, ki so nastala na Ex tempore Rihpovec 2021. Vse umetnine so delo domačinov, ki živijo in ustvarjajo v našem lokalnem okolju.

Spoštovani sodelavci in sodelavke, va bljeni, da za nekaj trenutkov postojite pred katero od umetnin in pustite, da vas nagovori in napolni z lepimi občutki.





ZDRAVSTVENI DOM  
TREBNJE  
VARUJEMO DAR ŽIVLJENJA

# Potepanje po Krasu

Igor Sladič

Kar nekaj časa je že minilo od našega zadnjega izleta. Pogrešali smo ne samo raziskovanje sveta, temveč predvsem druženje med nami, za kar smo bili prikrajšani zaradi epidemije covid-19. Pokazala se je priložnost, pa še ta se je izšla zelo na tesno, da smo izkoristili čas pred ponovnim zaprtjem države in v okviru SZSV ZD Trebnje izpeljali že tako težko pričakovan izlet, ki sem ga naslovil »Potepanje po Krasu«.

Pozno v jeseni, 6. novembra 2021, je bilo sončno in lepo vreme, kar je bilo skoraj pogoj za naše potepanje.

Iz Trebnjega smo se najprej odpravili na ogled Škocjanskih jam. Tam smo videli sistem vodnih jam, skozi katerega teče reka Reka, značilen velik podzemni kanjon, ponvice velikih dimenzij, naravne mostove, jame udornice, naravna okna ter slapove in brzice. Sprehodili smo se tudi po učni poti Škocjan, kjer smo uživali v prekrasnih razgledih na globoke udornice, prepadne stene, ponikajočo Reko in sosednje hribe.

Od tod naprej smo šli na kosilo v sosednjo vas Lokev na Krasu v znano, že več generacij staro kmečko gostilno »Muha« s ponudbo avtohtone kraške kuhinje.

Po kosilu in malo daljšem premoru smo se odpravili naprej na obisk kobilarne Lipica, ki je samo streljaj proč. Kraj Lipica je dobil ime po zgodbi o lipi, drevesu, ki ga na Krasu pogosto srečamo. Zgodovina govori, da je pred davnimi časi v bližini vasi Lokev stal priljubljen vinotoč, pred katerim je stala majhna lipa, zato se mu je reklo »Pr' lipici«. Ta mala lipa naj bi dala ime tudi takratni naselbini oziroma posesti tržaških škofov, ki so si tu postavili letno rezidenco in prostore za rejo konj.

Skratka: v Lipici smo imeli voden ogled kobilarne in konjeniškega parka, kjer poteka vzreja svetovno znanih konjev lipicancev. Spoznali smo zgodovino kobilarne v muzeju Lipikum, se sprehodili

skozi najstarejši hlev Velbanec in jubilejni hlev, si ogledali muzej kočij, se spoznali z več kot 300 lipicanci in se sprehodili po stoletnih drevoredih.

Res lep in aktiven dan, zato so noge postale že utrujene, tudi sonce je že zahajalo, želodčki pa so bili vse bolj prazni. Še zadnji del poti, »likof« našega potepanja, nas je vodil na Grahovo Brdo v os-

mico Mahnič-Šušč, kjer smo si privoščili suhih kraških mesnin, domačega sira, kruha in vina. Tudi plesa in »muzike« ni manjkalo (slučajno). Vzdušje je bilo prav prijetno (smeh).

Naše potepanje se je tako počasi končalo in v poznih večernih urah smo se vračali domov, polni lepih vtisov, smeha in veselih src.

