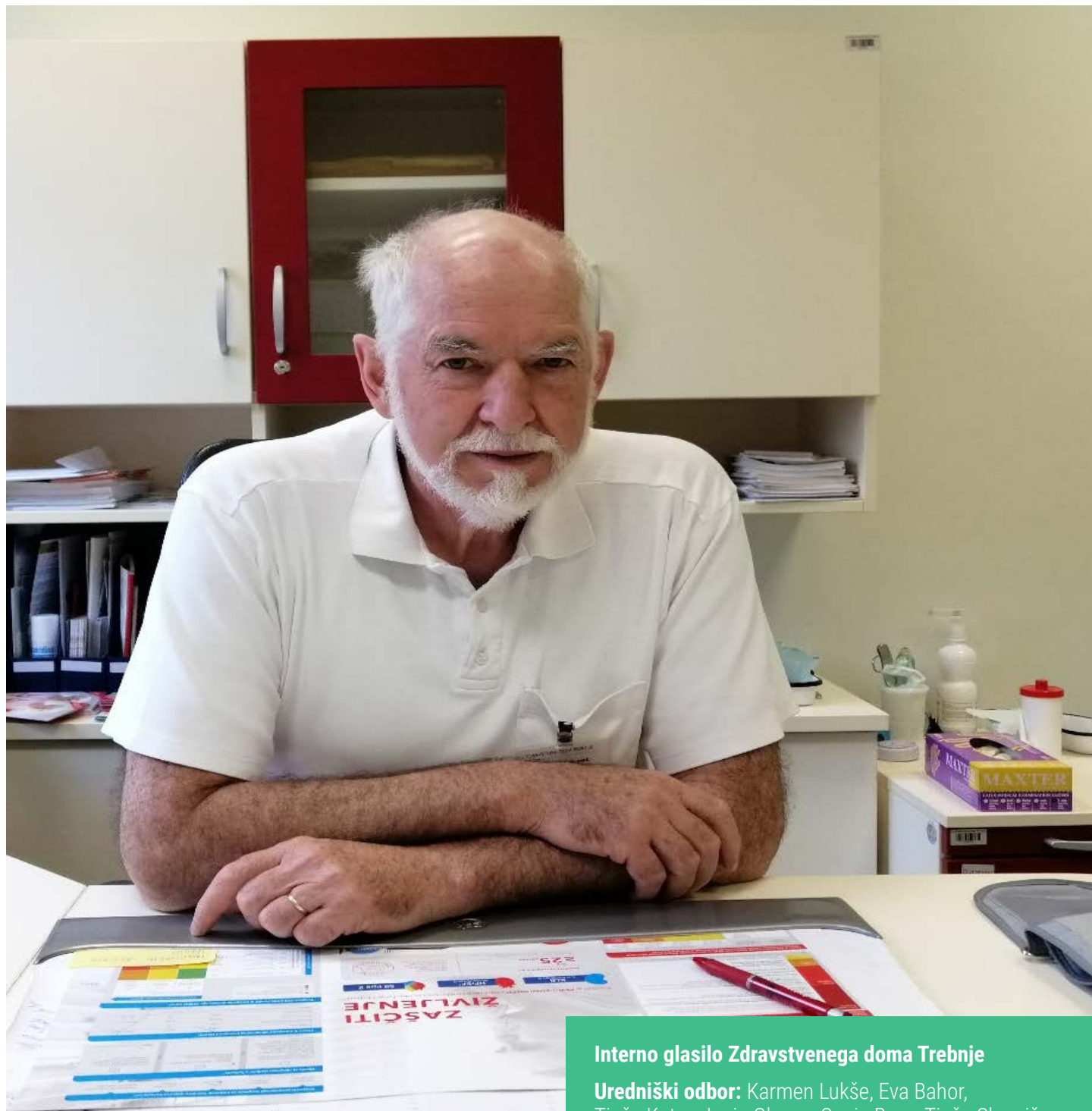


|                           |    |
|---------------------------|----|
| Dejavnosti .....          | 3  |
| Vse, kar pride prav ..... | 9  |
| Intervju .....            | 18 |



#### Interno glasilo Zdravstvenega doma Trebnje

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

**Fotografije:** Zaposleni v ZD Trebnje

**Tisk:** Jože Dolinšek s.p.

**Naklada:** 250 izvodov

**ISSN 2670-5052**



# Uvodnik

**Karmen Lukše**

Spoštovane in drage sodelavke in sodelavci, nekdanje sodelavke in sodelavci,

leto 2022 je za naš zavod vse prej kot mirno in enostavno. Nasprotno, je zelo zahtevno in odgovorno. Veliko smo delali in veliko naredili. Rdeča nit je bil zahtevni proces sprememb predvsem v vodstveni strukturi. To pomeni, da je bilo še posebej zanimivo, dinamično, naporno, stresno in polno izzivov. Dejavnost smo prilagajali spremembam, kar je prineslo manj priložnosti za strateško razvojno razmišljanje. Svoje delovanje smo podrejali navodilom in usmeritvam regulatorjev zdravstvene politike. Ob vseh dodatnih omejitvah in obremenitvah smo se seveda intenzivno posvečali rednim dnevnim dejavnostim, ki jih uspešno izvajamo z organizacijskim, strokovnim in investicijskim razvojem zavoda. Ni lahko. Srečujemo se tudi z odpori. Vendar večina zaposlenih vendarle razume, da je pot razvoja in sprememb edina pot v korist pacientov, zaposlenih in družbe kot celote. Hvala vam, dragi sodelavci in sodelavke, ker razumete in sodelujete. Postavljeni so dobri temelji, ki omogočajo uspešno delo v prihodnosti. Prav je, da optimistično zremo

vanjo. Vsi si želimo, da bomo pri uresničevanju zamišljenega uspešni in da bo Zdravstveni dom Trebnje še naprej pisal zgodbo o uspehu.

Zmožnost zdravstvenega sistema za zagotavljanje kakovostnih zdravstvenih storitev, osredotočenih na pacienta, je močno odvisna od razpoložljivosti zdravstvenih delavcev in sodelavcev s pravimi znanji. Zaposlovanje in zadrževanje zdravstvenih delavcev v javni zdravstveni mreži je danes ključni izziv, s katerim se srečuje tudi naš zavod.

Res smo veliko delali in naredili. In hvala vsem sodelavkam in sodelavcem, ki sodelujete in se trudite, vsak po svojih močeh. Zahvala pa tudi vsem bivšim sodelavkam in sodelavcem, ki ste trdo in odgovorno delali zato, da mi danes nadaljujemo vaše delo.

## **Splošni dogovori in aneksi – večja dostopnost do izbranega osebnega zdravnika z umeščanjem zdravstvenih administratorjev**

Vsako leto se predstavniki izvajalcev (zbornice, združenja), Ministrstva za zdravje RS in Zavoda za zdravstveno

zavarovanje Slovenije pogajajo in dogovorijo za skupen obseg programov zdravstvenih storitev in potrebnih sredstev za plačilo programa na državni ravni. Splošni dogovor je rezultat partnerskih pogajanj, ki predstavlja pravno podlago za sklepanje pogodb z javnimi zdravstvenimi zavodi in zasebniki.

V luči sprejetega Aneksa št. 1 k Splošnemu dogovoru za leto 2021 je bil bistveni poudarek urejanje razmer na primarni ravni, predvsem večja dostopnost do izbranega osebnega zdravnika. Za administrativno razbremenitev zdravstvene kadra je del obstoječih timov splošne medicine odslej tudi zdravstveni administrator, in sicer 0,3 zdravstvenega administratorja. Ta dela v različnih zdravstvenih ustanovah na različnih deloviščih, v našem zavodu na informacijah pri vходу v zdravstveni dom. Zavod je v prvem polletju leta 2022 zaposlil štiri zdravstvene administratorje, ki usmerjajo paciente oz. obiskovalce zavoda ter opravljajo razna administrativna dela, kot je npr. urejanje pošte, sprejem pacientov, naročanje, sprejemanje in preusmerjanje telefonskih klicev, po potrebi tudi urejanje prevoza z reševalnim vozilom. Zdravstveni administrator med drugim obračunava tudi zdravstvene storitve samoplačnikom, vodi blagajno, evidentira račune ipd.

## INVESTICIJE IN NOVE DEJAVNOSTI

# David Zupančič - vodja NMP

Sem David Zupančič, po izobrazbi diplomirani zdravstvenik. Svoje strokovno znanje sem začel izpopolnjevati v UKC Ljubljana na Kliničnem oddelku za anestezijo in intenzivno terapijo operativnih strok. Decembra leta 2017 sem se zaposlil v Zdravstvenem domu Trebnje, kjer opravljam naloge v okviru službe



NMP. Z oktobrom sem postal tudi vodja omenjene službe, ki jo prevzemam v dobri kondiciji, za kar gre velika zahvala moji predhodnici dipl. med. sestri Meliti Glavan.

Kot vodja službe se bom trudil, da bo med sodelavci vladalo pozitivno in profesionalno vzdušje. Služba NMP-ja

se bo v bližnji prihodnosti z vključitvijo v dispečerski center spremenila, zato bo moj glavni cilj, da bomo na to pripravljeni. Zavzemal se bom, da bomo sledili najnovjšim smernicam na področju urgentne medicine in jih aplicirali v naše vsakdanje delo. Z analizo dosedanjega opravljenega dela bomo skupaj s sodelavci poskušali, da bi s strani Ministrstva za zdravje RS pridobili dodatno NRV ekipo.

# Leto 2021 – še eno pestro leto

## Karmen Lukše

V dispanzerju za žene od aprila izvajamo nove, samoplačniške storitve - ultrazvočno meritev nuhalne svetline ploda, določitev vrednosti dvojnega hormonskega testa iz krvi nosečnice ter 3D/4D ultrazvočno preiskavo ploda. V prihodnosti bo na voljo tudi genetska preiskava proste plodove DNK, ki je v krvi nosečnice (NIPT – neinvazivno prenatalno testiranje). Storitve izvaja pri nas zaposlena Anita Franko Rutar, dr. med., spec. gin. in porod.

Od junija spet nudimo pacientom možnost samoplačniških ultrazvočnih preiskav (UZ abdomna, vratu, mehkih tkiv,

skrotuma, dojk, ahilove tetive ...), ki jih izvaja zunanja sodelavka Mateja Kropivnik, dr. med., specialistka radiologije.

V okviru investicijskega vzdrževanja v teh mesecih prenavljamo izpraznjene prostore v pritličju. Pridobili bomo nove ambulantne prostore s previjalnico, prostor za patronažno službo in prostor za izolacijo. Povečali bomo tudi laboratorij, saj so prostori premajhni in neustrezni za varno delo, preuredili bomo tudi čakalnico in posledično spremenili namembnost nekaterih drugih prostorov. Zaradi iztrošenosti je potrebna zamenjava talnih oblog v najbolj obremenjenih prostorih. Investicije bodo v celoti financirane iz sredstev amortizacije oz. lastnih sredstev, natančneje iz presežka preteklih let.

Že spomladi smo izvedeli tudi javni razpis za nakup novega reševalnega vozila, ki ga pričakujemo do konca leta 2022.

Nadaljujemo tudi z aktivnostmi, ki so usmerjene v izboljšanje dostopnosti do ambulant (posodobitev telefonskega sistema, komunikacije po e-pošti, zaposlitev zdravstvenih administratorjev, promocija aplikacije Do-zdravnika).

ZZS nam je v letošnjem letu dodelil dodatni program v zobozdravstvu za odrasle. V oktobru načrtujemo vzpostavitev še ene zobozdravstvene ambulante – trenutno urejamo prostore, nov zobni aparat smo že kupili in zaposlili dodatnega zobozdravnika.

## DEJAVNOSTI POSAMEZNIH SLUŽB

# OMCYRIAX

## Jožica Zupančič

ZD Trebnje je v začetku oktobra že šestič gostil tečaj iz koncepta Cyriax. Začetnik metode je angleški ortoped James H. Cyriax, ki je po končanem študiju medicine ugotovil, da slikovna diagnostika ni dovolj za postavitve diagnoze. Več desetletij je raziskoval vpliv različnih testov na bolečino in postavil zelo uporaben sistem testiranja, ki ga uporabljajo tako zdravniki kot fizioterapevti.

Tečaja se je udeležilo 22 zdravnikov, predvsem splošnih, in nekaj fiziatrov. Trije predavatelji (Giuseppe Ridolfo, dr. med., Mitja Ferenc, dr. med., in Jožica Zupančič, dipl. fizioterapevtka) smo predstavili filozofijo metode ter pregled in terapijo za ramenski in kolenski sklep. Tečaj smo izvajali v telovadnici fizioterapije. Inštruktorji smo navdušeni nad udeležbo mladih zdravnikov, saj je pred njimi še dolga poklicna kariera, v kateri bo poznavanje ortopedske medicine Cyriax pozitivno vplivalo na nji-



hovo delo. Veseli smo bili tudi udeležbe zdravnikov z dolgoletnimi izkušnjami, saj so z nami delili izkušnje, ki so jih pridobivali v desetletjih intenzivnega

dela. Veliko smo se pogovarjali tudi o sodelovanju med zdravnikom in fizioterapevtom, ki je v našem zdravstvenem domu dobro.

# Delo v ambulanti ZPKZ Dob

## Biljana Trivundža

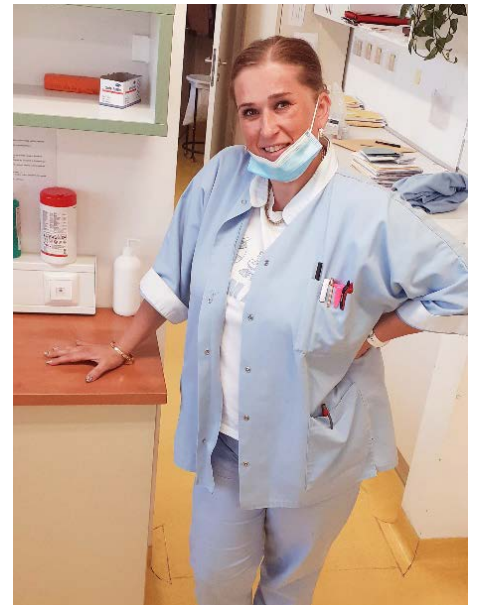
Sem Biljana Trivundža. V ZD Trebnje sem zaposlena od leta 1999. Moje prvo delovno mesto v zdravstvenem domu je bila sprejemna pisarna, kasneje delo v ambulanti dr. Marije Petek Šter. Za delo v ambulanti ZPKZ Dob sem se odločila zaradi novih izzivov in spremembe okolja. V prostorih zavodske ambulante delajo splošni zdravnik, zobozdravnik in psihiater. Poleg mene so v ambulanti prisotni tudi zavodski zdravstveni delavci in pravosodni policist, ki skrbi za varnost.

Splošni zdravnik je v ambulanti vsak dan, saj je zadolžen za določen oddelek. V zaporu na Dobu je šest zaprtih oddelkov, polodprti oddelek Slovenska vas in odprti oddelek Puščava. Trenu-

tno prestaja kazen 581 obsojencev, ki so seznanjeni, da je za vsak obisk v ambulanti treba izpolniti prijavo za pregled, ki jo pregleda zdravnik, zobozdravnik ali psihiater.

Vsakodnevno v ambulanti opravljamo preveze, manjše posege, snemanje EKG ipd. V zavodski ambulanti izvajamo cepljenje zaprtih oseb in zaposlenih (covid-19, HEP-B, KME in gripa). Ob petkih potekajo laboratorijski odvzemi, ki jih je bilo v letu 2021 243, letos do septembra pa kar 212.

Samo delo v ambulanti se močno razlikuje od dela v splošni ambulanti zdravstvenega doma, kajti v delo z obsojenci so vpete različne službe, npr. psihološki delavci, pedagoški delavci, inštruktorji, delovni terapevti in seveda pravosodni policisti, ki skrbijo za varnost osebja.



Sem komunikativna, iskrena in imam rada iskrene odnose, ki jih žal v današnjem času primanjkuje.

# Delo v ambulanti v DSO Trebnje

## Breda Novak

Za domačo nalogo sem dobila, naj na kratko napišem prispevek o tem, kako poteka delo v ambulanti v DSO Trebnjem.

Pred dobrim letom in pol sem postala začasna stalna med. sestra, ki pokriva DSO ambulanto. Sprva je ambulanta delovala trikrat tedensko, in sicer so delali Branka Kante Sotošek, dr. med., ob torkih popoldan, Vlatka Rokvič, dr. med., ob sredah dopoldan in Štefan Čampa, dr. med,

ob petkih dopoldan. Sedaj je delovni čas nekoliko drugačen – delamo štirikrat na teden, razen petka, in sicer ob ponedeljkih dopoldan in četrtek popoldan vodi ambulanto Štefan Čampa, dr. med.

Zdravnikovo delo obsega nekje med štiri in pet ur dnevno. Pred prihodom zdravnika pripravim in zberem vse informacije o težavah v zdravstvenem stanju posameznega oskrbovanca, ki jih dobim v vnaprej pripravljenem planu in raportu za posamezni dan. Med obravnavo posameznega oskrbovanca pogosto zdravniki želijo

še dodatne informacije oz. anamnezo, ki bi jim pomagala pri postavitvi diagnoze, zato velikokrat pokličem medicinske sestre, zadolžene za posamezne oddelke ali diplomirane med. sestre, ki največkrat podajo bolj podrobne informacije. Če zdravnik presodi, da je potreben obisk več oskrbovancev, naredim seznam za vizito. Vsako spremembo, ki jo zdravnik naroči, kot je na primer uvedba novega zdravila ali ukinitve določenega zdravila, nalog za odvzem krvi, zabeležim v vizitni zvezek, ki ga ob koncu ambulante predam dipl. medicinskim sestram.

Med »čakanjem« na zdravnika pripravljam še zdravstvene kartoteke za pisanje zdravil. To poteka na dva načina. Za tri-mesečno terapijo imam urejen seznam, ki ga pripravim vsak torek, zdravila pa piše zdravnica ob sredah. Drugi način pa je tak, da imajo sestre na oddelkih pripravljene zvezke, v katerih pišejo manjkajoča zdravila, in ta zvezek prinesejo v ambulanto.

Po odhodu zdravnika zaključujem obravnave, pospravljam zdravstvene kartoteke,



urejam sezname: za naročanje prevozov oskrbovancev v zdravstvene ustanove, za narkotike, za MTP, za trimesečno terapijo, covidni seznam, seznam/arhiv preminulih oskrbovancev, ampularij, seznam za vodnje CRP testov, pošiljanje seznama napisanih zdravil in narkotikov v lekarno ipd.

Ob samem zaključku ambulante je najpomembnejša predaja vizitnega zvezka diplomiranim medicinskim sestram in dodatno poročanje o spremembah, ki se tičejo zdravstvene oskrbe oskrbovancev.



## Svetovni dan fizioterapije

**Vesna Škafar**

8. septembra obeležujemo svetovni dan fizioterapije (SDF). Ta dan predstavlja priložnost, da tako strokovna kot laična javnost spozna naš poklic. Letošnja tema SDF je bila OSTEOARTROZA (OA). Osteoartrza je degenerativna bolezen sklepov in je najpogostejša vrsta artroze. Prizadene lahko kateri koli gibljiv sklep, najpogosteje kolena, kolke in sklepe rok. Namen je bil poudariti vlogo fizioterapevta pri zdravljenju in lajšanju simptomov pacientov z OA.

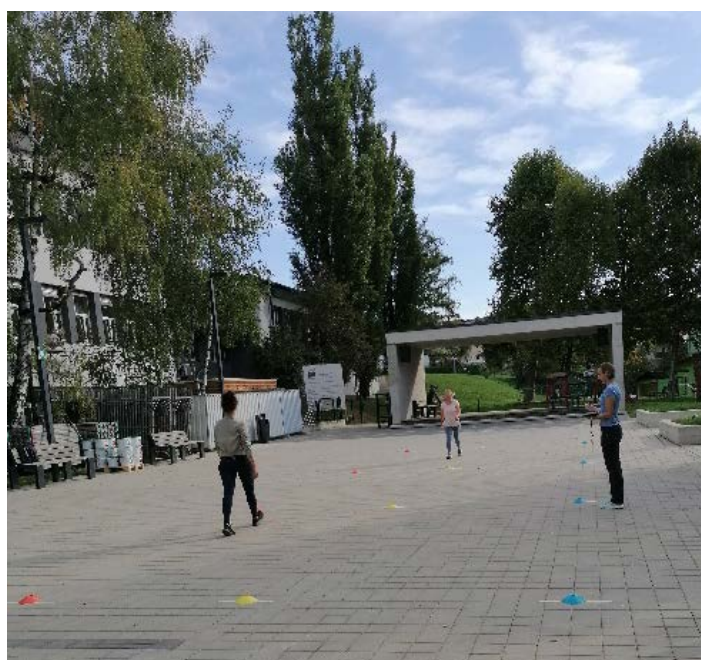
Za OA so značilni: bolečina, funkcijski problemi, mišična oslabeledost, okorelost sklepov, zmanjšana kakovost življenja.

Kar 520 milijonov ljudi po svetu ima OA, ki jo lahko uspešno obvladujemo s fizioterapijo. Terapevtska vadba je prva izbira zdravljenja OA, zato smo se fizioterapevte ZD Trebnje odločile, da ob svetovnem dnevu fizioterapije predstavimo vadbo, ki je primerna za ljudi z OA. V 45 min smo prikazale vaje za vzdržljivost, moč, gibljivost in koordinacijo, primerne za splošno populacijo. Fizioterapevt lahko posamezniku predstavi zanj najbolj primerne vaje, prav tako pa nudi nasvete za lajšanje bolečine ter načine obvladovanja OA.

8. septembra je bila v okviru SDF tudi pred našim zdravstvenim domom stojnica, da bi predstavili OA in povabili obiskovalce k delavnicam. Poleg telovadbe so lahko opravili tudi 6-minutni test

hoje, s katerim testiramo funkcijsko telesno zmogljivost. Odziv je bil odličen, zato smo za bolj kakovostno izvedbo udeležence razdelili v dve skupini: ena je telovadila, druga naredila 6-minutni test hoje, nato pa sta se zamenjali.

Fizioterapevt deluje na vseh zdravstvenih ravneh in pokriva široko področje zdravljenja in preventive. Fizioterapevte ZD Trebnje imamo večinoma ortopedske paciente, pri katerih izvajamo predvsem manualno terapijo. Dejavne pa smo tudi na preventivnem področju v okviru Centra za krepitev zdravja (CKZ). Ob tej priložnosti vas vabimo na Petkove pohode za zdravje, ki jih organizira CKZ. Dobimo se vsak petek ob 8. uri na igrišču v Športnem parku Trebnje.



# Zobni karies

**Branka Zore Cvetan**

**Karies, zobna gniloba, luknjica v zobu, črviček ... so besede, ki jih pri zobozdravniku ne slišimo radi, saj nas spomnijo, da bo sledilo vrtanje, zoprni brneči zvok, odprta usta, mogoče bolečina ...**

## Kaj je karies?

Zobni karies je najbolj razširjena bolezen ustne votline, ki lahko prizadene tako otroke kot tudi odrasle in je seveda najpogostejši vzrok za obisk zobozdravnika.

Karies lahko nastane zaradi mnogih dejavnikov. Nastanek bolezni v ustni votlini je tesno povezan z mikroorganizmi, ki so v ustni votlini stalno prisotni. Na zobni površini tvorijo skupaj s komponentami iz sline in ostanki hrane biofilm, ki ga imenujemo zobni plak ali zobne obloge.

Nastanek zobnega kariesa je postopen. Zanj so v prvi vrsti odgovorne mehke zobne obloge, v katerih so bakterije, ki se hranijo s sladkorji iz hrane. Bakterije ob presnovi sladkorjev tvorijo kisline, ki raztapljajo zobno sklenino. Začetni karies je omejen na sklenino in ga prepoznamo kot mlečno bel madež, ki se lahko sčasoma rjavkasto zabarva. Na mestih, kjer je prišlo do razgradnje sklenine, se zobna gniloba lahko hitro razširi.

Zobno tkivo, ki je pod sklenino, imenujemo dentin. Dentin je veliko manj odporen na delovanje bakterij in njihovih kislin, v njem so drobni kanalčki, ki segajo do notranjosti zoba oziroma zobne pulpe, kjer je zobni živec in žile. Karies je vir bakterij, ki s prodorom proti pulpi

povzročajo njeno draženje in posledično vnetje, ki se sprva kaže kot občasna skeleča bolečina ob uživanju sladke ali hladne hrane in pijače.

Z nadaljnjim delovanjem bakterij in njihovih kislin se lahko zobna pulpa zaradi draženja vname, oteče in oteklina začne pritiskati na zobni živec, kar povzroča zobobol. Okužba se lahko iz zobne pulpe razširi tudi na zobno kost in tako ob zobni korenini nastane ognjek oziroma absces. V tem primeru se poleg izrazitega zobobola na obrazu lahko pojavi tudi oteklina.

Pri prepoznavanju zobnega kariesa si zobozdravnik poleg pregleda lahko pomaga tudi z drugimi metodami, kot so rentgensko slikanje zob, markerji zobnega kariesa, ki obarvajo le kariozno prizadet del zoba, laserji.

Začetni karies, ki je omejen na sklenino, je mogoče zaustaviti in preprečiti nadaljnje širjenje z natančnim ščetkanjem zob z zobno pasto s fluoridi in koncentriranimi fluoridnimi premazi pri zobozdravniku.

Ko prodre karies v dentin, je proces ireverzibilen, potrebna je odstranitev od kariesa poškodovanih trdih zobnih tkiv in izdelava plombe ali po potrebi prevleke. S plombo zobu povrnemo njegovo obliko in funkcijo ter preprečimo napredovanje kariesa.

Ko pride do vnetja ali odmrtja zobnega živca, je potrebno koreninsko zdravljenje zoba.

V nekaterih primerih pa je zobni karies tako obsežen, da za prizadeti zob ni več rešitve, preostane le še puljenje (ekstrakcija) zoba.



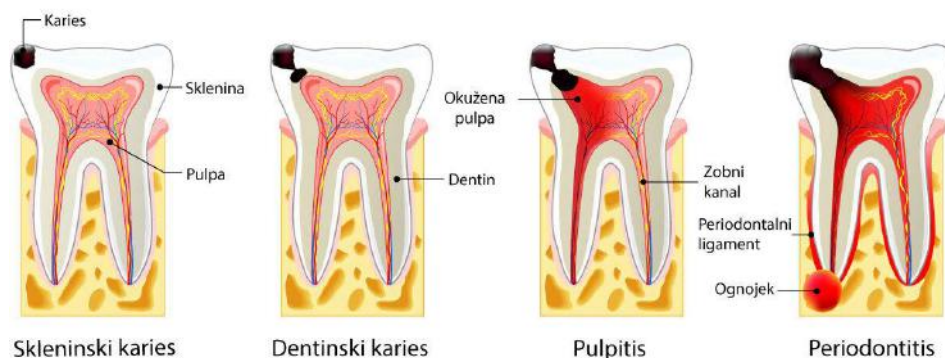
Karies najpogosteje nastane na mestih, kjer so dobri pogoji za zadrževanje ostankov hrane oziroma na mestih, ki so težje dostopna za čiščenje, kot so: medzobni prostori in kontakti zob, grizne površine z jamicami, površine ob zobnih aparatih, protetičnih izdelkih.

Ključna dejavnika pri nastanku in razvoju zobnega kariesa sta torej ustna higiena in prehrana, poleg tega pa obstajajo tudi drugi dejavniki, ki povečajo dovzetnost za karies: sistemske bolezni, kemoterapija, pomanjkanje sline, starostniki, bulimija, ortodontsko zdravljenje ...



## Kako lahko karies preprečimo?

- Z uporabo primerne zobne ščetke in pripomočkov za nego medzobnih prostorov. Pomembno je, da so očiščene vse ploskve, tudi medzobni prostori, zato ne smete pozabiti na zobno nitko ali medzobne ščetke.
- Z uporabo zobne paste s fluoridi. Za otroke do 6. leta starosti priporočamo zobno pasto s 1000 ppm fluoridov, za otroke od 6. leta starosti in odrasle pa 1450 ppm fluoridov. Zobne paste po umivanju zob ne izpiramo.
- Z zdravo prehrano. Priporočljivo je izogibanje sladkim pijačam, sladkim prigrizkom med obroki in zmanjšanje uživanja enostavnih ogljikovih hidratov – enostavnih sladkorjev.
- Z rednimi pregledi pri zobozdravniku. Zobozdravnik bo zobni karies zgodaj odkril in ga pravočasno zdravil. Ob zgodnji prepoznavi je tudi zdravljenje lažje in navadno ne pušča posledic.



# Kdo je logoped?

**Liljana Zorko**

Že dojenček zna z jokom izraziti želje in potrebe. Ta prva komunikacija z okoljem hitro napreduje preko neverbalnega v verbalni govor. Hiter razvoj otrokovega razumevanja in uporabe besed nas vedno preseneti. Otrok ob splošnem razvoju na vseh področjih tudi v komunikaciji kmalu začne uporabljati vedno daljše stavke in izjave, s katerimi izraža svoja čustva, potrebe, želje in znanje. Včasih pa v govornem in jezikovnem razvoju ne teče vse gladko in otrokov govor odstopa od govora njegovih vrstnikov. Takrat lahko pomagamo logopedi.

Logopedi smo zaposleni v zelo različnih ustanovah, od vzgojnih in izobraževalnih ustanov do zdravstvenih domov in zasebnih ambulant. Naši osnovni nalogi sta preprečevanje in odpravljanje govorno-jezikovnih težav. S tem posameznikom pomagamo izboljšati komunikacijo, kar jim omogoča lažje vključevanje v okolje.

Logopedi, ki smo zaposleni v zdravstvenih domovih v okviru dispanzerja za mentalno zdravje, se pri svojem delu najpogosteje srečujemo z otroki, ki imajo težave pri izreki glasov, težave z motoriko govora, tekočnostjo govora (fiziološko jecljanje) ali zakasnelim govornim razvojem, jezikovne težave ali težave pri usvajanju branja in pisanja.

Čeprav poklic logopeda obstaja že dolgo, se še vedno zgodi, da starši ne poznajo našega dela, kar pogosto privede do situacij, ki se jim lahko dodobra nasmejimo. Številni se upirajo obisku pri nas, češ, saj je naš otrok normalen. Poleg tega je naziv logoped za mnoge še vedno čuden in ga menjajo s kar izvirnimi nadomestki. Bila sem že ortoped, pedolog, logopedka, go- lopedinja, včasih sem mami ali pa teta, sestra, učiteljica – no, kar nekajkrat pa so me v zadnjem času poklicali tudi babi. Le kaj se jim pleče po glavah?

## Kako poteka naše delo?

Otroška iznajdljivost, ustvarjalnost, domišljija in srčnost ne poznajo meja. Z njimi popestrijo marsikateri dan in poskrbijo za



smeh in hkrati za zdravje. Med obravnavo velikokrat radostno dobijo navdih in me povabijo na rojstne dneve in obiske ali pa (saj smo ja na Dolenjskem) - v zidnico. Tudi starši znajo poskrbeti za prave anekdote. Nekoč sem na primer otrokovi mami po obravnavi pripovedovala, kako in kaj delati doma. Ob tem sem se še posebno potrudila, da bo vse razumljivo, saj me je zelo sumničavo gledala. Ko sem končala razlago, seveda ob njenem stalnem prikimavanju, prepričana, da sva se razumeli, je mama vstala in izjavila: »Poglejte! Kaj mislite, mi bodo ta pulover v trgovini zamenjali? Je nov, le enkrat sem ga oprala!«

Take dogodivščine res potrjujejo, da je problem dialoga tudi sprejemanje ne le posredovanje informacij. Zato naše hkratno delo z otrokom in s staršem ves čas zahteva popolno zbranost. Otrok deluje celostno, njegov govor je zelo odvisen od njegovega trenutnega počutja, čustev, la- kote, dnevnega ritma, interesa in še česa. Da otrok sodeluje v komunikaciji, se mu je treba približati, mu prisluhniti in se mu prilagoditi. Vsi, ki imate otroke ali delate z njimi, pa veste, da je to zelo zahtevna naloga, ki pobere kar zajetno količino energije.

Naš DMZ je sestavljen le iz enega logope- da in 0,43 psihologa. Tako kot logopedi- nja delujem po sistemu »one (wo)man band«. Izvajam preventivne preglede, diagnostiko, terapije različnih govorno- jezikovnih motenj. Sama opravi tudi administrativna dela: telefonske klice, pogovore, pisanje vabil, pripravo in ureja- nje kartonov, za vaje in utrjevanje doma izdelam material in delovne liste, prilago-

jene posamezniku. Vzporedno z otrokom delam tudi s starši. Seznanim jih z otro- kovim govornim stanjem ter jim razložim in predstavim vse vaje, saj jih morajo doma izvajati s svojim otrokom. Narava in potek dela logopedov sta v zdravstvenih domovih zasnovana tako, da smo pri učenju, razvijanju in izboljševanju govora otrok uspešni le ob sodelovanju s starši. Ti morajo vaje poznati, da jih potem vsa- kodnevno skupaj izvajajo doma. Le tako otrok lahko napreduje, saj žal za govorni napredek ne obstaja ne cepivo ne tabletk- e. Otroci se učijo z izkušnjami in po- navljanjem, za kar potrebujejo spodbudo in vodenje staršev. Žal je otrok, ki potre- bujejo pomoč pri razvoju govora preveč, logopedov pa premalo, da bi bile redne obravnave v ambulanti dovolj pogoste in bi same po sebi zadoščale za napredek. Čakalna doba pa se podaljšuje. Delo in sodelovanje staršev sta torej res bistve- na.

## Govor in nasveti staršem

Če bi se morala odločiti le za štiri kratke preproste nasvete, ki jih starši najlažje uporabijo za spodbujanje boljšega razvo- ja govora že pri majhnem otroku (kajti za- četi je treba že takrat), bi dejala tako: pot- rudite se pri hranjenju, naučite jih brisati nos, berite jim pravljice, predvsem pa si vzemite čas in se z otrokom pogovarjajte. Zakaj tako?

Za govor ni posebnega organa. Pri tej dejavnosti poleg našega centralnega živčnega sistema že v začetku delajo in sodelujejo kar organi za dihanje in hra- njenje. Zato imajo velik pomen za razvoj govora dojenje, sesanje, žvečenje, grize-

nje in požiranje. Že s temi dejavnostmi se razvija motorika jezika, ustnic in lic ter mehkega neba. Ta kasneje omogoča razvoj in pravilno izvedbo glasov. Še kako pomembno je dihanje skozi nos. To omogoča pravilno lego jezika, pravilno rast zobkov in čeljusti ter lepo izreko. Zato je pomembno poskrbeti za prehodnost nosu – starši morajo otroke naučiti izpihati nos oz. smrkelj.

Za normalen razvoj govora sta potrebna tudi razvijanje in krepitev pozornosti in sposobnosti poslušanja. S poslušanjem se otroci namreč učijo. Zato si je treba vzeti čas in se z njimi pogovarjati. Posebno mesto ima prebiranje pravljic – otrok bo hvaležen za skupni čas s svojimi

starši, poleg tega pa bo pridobil ogromno besednega zaklada, spoznaval knjižni jezik ter razvijal svoje pripovedne veščine, domišljijo in ljubezen do knjig.

### Misli za konec

Za zaključek pa še dve misli:

»Besede so igle, s katerimi pričvrstimo misli.«

Victor Hugo

»Besede spominjajo na rentgenske žarke: če jih pravilno uporabimo, se povsod prebijejo.«

Aldous Huxley



## Prenova laboratorija

### Darinka Oštir Mevželj

Kot je videti, bomo v letošnjem letu res dočakali prenovu laboratorija. V letu 2015 smo laboratorij povečali za eno odvezno mesto. V danih pogojih je bilo to dovolj, druge možnosti ni bilo. Laboratorijska diagnostika hitro napreduje, prihajajo nove metode, analize se avtomatizirajo, v bližnji prihodnosti se bo tudi število preiskav povečalo, kar pomeni nov analizator za imunologijo, urinske preiskave, dodaten hladilnik ... za kar sedaj ni prostora. Razmere za delo v laboratoriju so že kar nekaj časa težke. Težko ločujemo biološki material od administracije, organizacija

dela je sicer najboljša v danih razmerah, vendar imamo veliko težav. Prenovljeni laboratorij bo poleg obstoječih prostorov zajemal sedanje prostore uprave, server soba ostane na obstoječem mestu, v sklopu laboratorija bo tudi en del sejne sobe. Prenova laboratorija je velik zalogaj tako organizacijsko kot finančno, zato je prav, da se uredi tako, da bo vsaj za 10 let ali več laboratorij ustrezal predpisanim standardom in pravilnikom.

Kakšne bodo prednosti prenovljenega laboratorija? Prva izboljšava bo veliko večja čakalnica, ki je sedaj pravzaprav ni, v avli pred sedanjo veliko sejno sobo in bo segala tudi v prostor, kjer sta tiskalnik in vhod v dvigalo. Dvema odveznima mestoma bo dodano še tretje, tako bomo povečali število odvzemov v jutranjem času, ko je frekvenca obiska v laboratoriju največja. Upamo, da potem ne bo težav z zasedenimi termini. Seveda je pogoj za to, da ni odsotnosti v laboratoriju in da ne bo v tem času preveč nujnih naročil. Sistem naročanja ostane. V laboratoriju imamo veliko potrošnega materiala, reagentov, ki morajo biti hlajeni. Temu bo namenjen večnamenski prostor za hrambo teh stvari. Sedaj imamo zaradi stiske s prostorom veliko materiala zapakiranega v kartonskih škatlah, ki stojijo pod in na pultih ali sredi prostorov, v katerih opravljamo analize. Temu primerno je delo oteženo, razkuževanje neustrezno. Laboratorij je naj-

bolj kužen prostor v zavodu, zato bodo za razkuževanje prostorov nameščene »kvarčne luči«, ki smo jih v preteklosti že imeli, ko pa so se pokvarile, nismo kupovali novih, ker ni bilo prostora za njihovo namestitvev. Prižgane bodo čez noč, ko laboratorij ne obratuje. V prihodnosti bomo potrebovali imunološki analizator, pripravljen bo prostor z vso infrastrukturo (dotoki, odtoki, priprava kemično čiste vode), in urinski analizator, ki je veliko večji od obstoječega. Analizatorji za svoje delovanje potrebujejo prostor, ki ima nadzorovano temperaturo, kar moramo zagotavljati z ustreznim hlajenjem, saj analizator neprestano oddaja topel zrak, ker hladi reagente. Tudi prezračevanje sedaj ni ustrezno. Za delo z urinskimi vzorci bi morali uporabljati digestorij, ki pa je zelo drag. S prenovno in ustreznim prezračevanjem bo to urejeno. Vstop v laboratorij bo brezstičen zaradi zmanjševanja prenosa okužb in nadzorovan s strani laboratorijskega osebja. Tudi varovanje zasebnosti pacientov bo večje; sedaj je skoraj ni, saj v laboratorij lahko vstopi kdor koli in kadar koli. Z novim načinom zagotavljam nadzor nad vstopom oseb v laboratorij, ki mora biti določen, to predpisuje Pravilnik o pogojih, ki jih morajo izpolnjevati laboratoriji za izvajanje preiskav na področju laboratorijske medicine. Seveda boste zaposleni v zavodu še vedno lahko vstopili v laboratorij, le pozvoniti bo treba, ali pa boste vstopili pri stranskih vratih. Za oddajo





biološkega materiala bo pripravljena »niša«, kamor boste lahko iz terena, patronažna služba, osebje ANMP in pacienti oddali biološki material brez čakanja, da se sprejem sprost. Vsi vzorci pa bodo morali biti pravilno označeni z imenom, priimkom, polnim rojstnim datumom in časom odvzema, saj bo identifikacija vzorcev potekala brez prisotnosti osebe, ki je vzorec oddala. Del sejne sobe bo laboratorijski večnamenski prostor, v katerem bomo hranile potrošni material, ki ga v laboratoriju ni malo. Izogibamo se pogostemu naročanju materiala, saj

je to izguba časa in denarja, saj naročamo iste lote reagentov, da so kalibracije opravljene samo tolikokrat, kot je nujno potrebno. Kalibratorji, ki jih pri tem uporabljamo, so dragi. V tem prostoru bomo imele garderobne omarice, sedaj jih uporabljamo po celem zavodu in končno bomo prišle do mize za malico. Do sedaj nismo imele prostora za malico, le majhen pult, kamor lahko sedejo tri osebe, v času korone smo malicale »na izmeno«.

Prva selitev na začasni prostor je predvidena sredi novembra, 18.–20.11.2022,

mogoče bo delo v laboratoriju že v petek nekoliko okrnjeno. Začasna lokacija bo zelo majhna, tudi odvzemno mesto bo morda samo eno, ker bo cel laboratorij v dveh prostorih, to pomeni samo najnujnejše za delovanje. Do sedaj dela potekajo po načrtu, če bo tako tudi naprej, se bomo v nove prostore preselili sredi decembra. V tem času se bomo potrudile, da bo delo potekalo kar se da tekoče, prosimo pa za potrpežljivost vse, ki v naš laboratorij naročate. O vseh spremembah delovanja laboratorija med prenovno boste pravočasno obveščeni.

## Novosti na pediatriji

**Eva Bahor**

Na pediatričnem oddelku visoko pod streho zdravstvenega doma se v zadnjem času lahko pohvalimo s kar nekaj novimi pridobitvami.

### Domofon

Najmanjša, a za naše sestre zelo dobrodošla novost je domofon, ki je nameščen v prostorih za preventivne preglede. Sedaj nas starši z malimi otroki, ki čakajo pred vrati, lahko dokličejo tudi, ko je telefonska linija zasedena (in ta je seveda zasedena precej pogosto). Sestre preko domofona hitro preverijo, ali je prihajajoči otrok res zdrav in tako primeren za obisk preventivnega pregleda ter mu hkrati odprejo vrata. Pred tem so namreč tako pridno nabirale korake in višinske metre do tretjega nadstropja za vsakega pacienta, ki je čakal

pred zaprtimi vrati, da bi si skoraj lahko zaslužile kakšen žig v planinsko knjižico.

### Skupni prostor

Časi, ko je vsaka ekipa malicala v svoji ambulanti, so tudi na pediatriji mimo. S preureditvijo enega izolativnega prostora v majhno kuhinjo smo pridobili pomemben skupni prostor, v katerem se, če le utegnemo, srečamo na malici in hkrati izmenjamo informacije, mnenja in izkušnje. Predvsem pa se lahko tu dobimo na oddelčnih sestankih, ki so pomembni za organizacijo dela, ali pa se na kratko družimo ob kakšnih pomembnih dogodkih.

### Petra Resnik

Prav svoje poglavje pa si zasluži najbolj pomembna nova sila pri nas, to je

sestra Petra Resnik, ki je k nam prišla aprila 2022 pred odhodom Karin Matoh na porodniški dopust. Petra je sicer v Zdravstvenem domu Trebnje zaposlena že dve leti in pol, prvotno kot diplomirana medicinska sestra v ambulanti družinske medicine oziroma v sprejemni ambulanti. Ob pozivu za delo na pediatriji je bila sprva preseščena, a prizna, da jo je vedno

veselilo delo z otroki. Sedaj je tako zelo zadovoljna z delom diplomirane medicinske sestre v ambulanti pediatrije Danijele Mitić, da ga opiše kot »nad pričakovanji«. V veliko veselje ji je delo z najmlajšimi pacienti, dojenčki, s katerimi prej profesionalno niti ni imela stika. Sprva je imela sicer nekaj težav z nekoliko drugačno administracijo, kot jo je bila vajena, pri čemer ji je bila v veliko pomoč kolegica pred odhodom na porodniško, ki jo je uvedla v specifične dela v pediatrični ambulanti. Pri preventivnih pregledih otrok se sedaj tako že zelo dobro znajde, čaka pa jo še podiplomski tečaj Denver razvojnega presejalnega testa. Pri svojem novem delu se je srečala z že kar nekaj izzivi, največji pa se ji je do sedaj zdel spremstvo malega otroka v bolnišnico, saj je bilo 3-letniku težko razložiti, da potrebuje dodatek kisika, ki se ga je zelo branil, dokler ni od izčrpanosti tega uvidel tudi sam.

Petro v našem kolektivu ponovno lepo pozdravljamo in ji želimo še veliko prijetnih trenutkov pri delu!



# Dnevi pohodništva v sklopu Evropskega tedna športa

**Barbara Jantol**

V Evropskem tednu športa smo strokovne sodelavke iz Centra za krepitev zdravja organizirale štiri pohode, da bi tako ozaveščale o pomenu telesne dejavnosti za naše zdravje. Pohodi so bili načrtno izbrani, in sicer smo želeli zajeti različne

težavnosti, termine in lokacije, da bi se za vsakogar »nekaj našlo«. Kljub izredno slabi vremenski napovedi, nam je uspelo izvesti tri četrtine načrtanih pohodov. Tako smo v ponedeljek osvojili Debenec, v torek smo občudovali okoliške kraje občine Mokronog, v sredo smo se povzpeli vse do Nebes, v petek pa nam je ponagajal dež in smo se družno do-

ločili, da pohod po Trebnjem izvedemo v naslednjem tednu. Med hojo pa nismo poskrbeli le za krepitev mišično-skeletnega in srčno-žilnega sistema, ampak tudi za sproščanje endorfinov, saj sta nas vseskozi spremljala dobra družba in prijetno vzdušje.

Z veseljem bomo pohode še ponovili.



# Evropski teden mobilnosti 2022

**Tjaša Glavan**

Letošnji evropski teden mobilnosti je potekal pod sloganom »Trajnostno povezani«. To pomeni, da si prizadevamo za zmanjšanje uporabe avtomobilov na fosilna goriva in spodbujanje prebivalcev Občine Trebnje k uporabi trajnostne mobilnosti in hoje, ko-



lesarjenja in javnega prevoza. Poleg tega je bil poudarek tudi na kupovanju in uporabi lokalno pridelane hrane.

Evropski teden mobilnosti je bil od 16. do 23. 9. 2022. V okviru tega je sodeloval tudi Zdravstveni dom Trebnje (reševalna postaja in NRV) ter Center za krepitev zdravja.

Letošnje aktivnosti Zdravstvenega doma Trebnje - Centra za krepitev zdravja so bile demonstracija oživiljanja v lokalni skupnosti (sodelovali NRV in reševalci) in demonstracija oživiljanja v šoli, ko smo predstavili TPO 116 učencem 8. in 9. razreda Osnovne šole Trebnje. Center za krepitev zdravja je predstavil pomen kupovanja in uživanja lokalne pridelane hrane, vrčevskim otrokom smo predstavili



lokalno hrano, skozi igro naredili primer zdravega kosila in predstavili aktivnosti za preživljanje prostega časa. Nato smo jim predstavili tehniko umivanja zob, vzgojiteljicam pa je psihologinja iz Centra za krepitev zdravja svetovala, kako koristno preživljati z otroci prosti čas in načine sproščanja za otroke. Poleg tega smo ozaveščali tudi starejše o pomenu hoje in zdrave prehrane za kakovostno življenje.

Starejšim občanom je bila namenjena tudi delavnica »Ostanimo mobilni«, na kateri so pridobili oceno o njihovi telesni pripravljenosti glede na izid testiranja – sklop gibalnih testov, nudili smo jim tudi individualne nasvete, kako izboljšati oziroma ohranjati svojo telesno pripravljenost s pomočjo telesne dejavnosti.



## Predstavitev zobozdravstvene vzgoje

**Tjaša Glavan**

V letošnjem šolskem letu smo ponovno začeli z zobozdravstveno vzgojo po vrtcih in šolah. Od covidnega časa smo začeli opazovati poslabšanje ustne higijene med otroki. Zato smo letos začeli s preventivnim projektom Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani. Z izobraževalno igro motiviramo otroke k rednejši in pravilnejši ustni

higieni in zdravemu prehranjevanju. Tekmovanje zajema osnovnošolske otroke od 1. do 5. razreda. Tovrstno tekmovanje poteka tako, da nenapovedano izbranim učencem posameznega razreda preverimo ustno higieno s testno tabletko (brez eritrozina, otroci jo zgrizejo in izpljunejo). Otrok s čistimi zobmi prisluži svojemu razredu točko. Seštevki doseženih točk se vpisujejo na poseben plakat, ki visi na šolski oglasni deski. Zmagovalec šole je razred z najvišjim seštevkom točk. Pri

tekmovanju igra pomembno vlogo podpora učiteljev in vodstva šol, ki pa na žalost ni takšna, kot si želimo. Upajmo, da bo v prihodnosti bolje in da bodo prepoznali projekt kot dobro iztočnico za motivacijo umivanja zob med otroki.

Z zobozdravstveno vzgojo smo začeli tudi v vrtcih. Tudi tam pokažemo pravilno tehniko ščetkanja zob, pribor za ustno higieno, mlajšim otrokom (1–3 leta) pa tudi preventivni kabinet, da lažje premagajo strah pred zobozdravnikom. Ponovno deluje tudi preventivni kabinet, kamor so napoteni otroci, ki imajo slabšo ustno higieno. Tudi sama opažam, da si otroci ne umivajo zob dvakrat na dan, imajo razne razvade (npr. grizenje svinčnikov, sesanje palca, odpiranje steklenic z zobmi ...), zelo malo otrok uporablja zobno nitko ali medzobno ščetko in posledica je slaba ustna higiena, ki pripomore k nastanku kariesa. Preventivni kabinet nekateri starši in otroci jemljejo kot nekaj nepotrebnega in otrok, saj da si njihov otrok pa zna umivati zobe. Pogosto starši pravijo, da so zobozdravniki ali jaz zato v službi, da njihove otroke tega naučimo. V prihodnosti si želim in si bom prizadevala za to, da se zobozdravstvena vzgoja vzpostavi kot del učnega načrta v šoli in da si bodo otroci radi umivali zobe.



# Izmerimo svoje zdravje

**Janja Škoporc**

Ob svetovnem dnevu hipertenzije in svetovnem dnevu gibanja je Center za krepitev zdravja Trebnje v mesecu maju izvedel dogodek z naslovom Izmerimo svoje zdravje. Dogodek je bil v dveh terminih in na dveh lokacijah, in sicer v Mokronogu dopoldne in v Trebnjem popoldne. Na dogodku smo merili krvni sladkor, krvni tlak,

telesne sestave, imeli smo prikaz nordijske hoje, udeleženci dogodka so lahko opravili tudi test telesne zmogljivosti.

Z redno telesno dejavnostjo lahko vplivamo na merljive komponente kakovosti življenja, kot so telesne funkcije, čustveno stanje, vitalnost ter duševno in splošno zdravje. Hipertenzija je eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca. Bolezen spremlja vzde-



vek »tih ubijalec«, saj se bolniki pogosto sploh ne zavedajo, da je njihov krvni tlak povečan. Preventivno redno spremljanje lastnih vrednosti krvnega tlaka je zato ključno.

Dogodek je bil namenjen vsem starostnim skupinam, ki so želele preživeti dan z nami in narediti nekaj zase.

# Poletni tabor zdravja, športa in zabave v ZD Trebnje

**Tjaša Glavan**

Šolske poletne počitnice za otroke naših zaposlenih so se letos začele malo drugače. Ponovno smo organizirali poletni tabor za otroke pod vodstvom Tjaše, letos so nam na pomoč priskočile naša nova sodelavka Hedvika, Barbara, Nina in študentka kineziologije Eva. Na taboru smo se vsi zelo zabavali in se predvsem veliko novega naučili.

Namen poletnega tabora je bil, da so se otroci maksimalno zabavali in se ob tem marsikaj naučili, staršem pa smo nudili varstvo za otroke med njihovo službo.

Poletni tabor za otroke je bil od 23. junija do 1. julija 2022, vsak dan od 6.30 do 15.00. Program tabora je bil skrbno načrtovan za vsak dan posebej. Prvi dan je bil namenjen spoznavanju otrok in dela v zdravstvenem domu. Ogledali smo si lekarno, kjer so nam prijazno razkazali vse prostore, raz-

ložili kakšne vrste zdravil poznamo, kako jih shranjujemo, kaj naredimo z odvečnimi zdravili, kaj dela farmacevt v lekarni in na koncu so imeli otroci priložnost narediti negovalno kremo za roke, ki smo jo s pridom uporabljali ves teden. Nato smo si v zdravstvenem domu ogledali referenčno ambulanto, ambulanto družinske medicine, ambulanto medicine dela, prometa in športa ter pediatrične ambulante. Naslednji dan smo si ogledali, kaj delajo naši superjunaki in kako skrbijo za našo varnost





in zdravje. Najprej smo obiskali gasilce, ki so nam razložili, kakšen je poklic gasilca, razkazali gasilska vozila in opremo v gasilskem vozilu, otroci so se lahko preizkusili v gašenju in reševanju požarovanca. Nato smo si ogledali policijsko postajo, kjer so nam policisti razkazali prostore: prostor, kjer pridržijo osumljence čez noč, kako sprejemajo klice, otroci lahko videli, kako je policist sprejemal klic, ko je naš občan potreboval pomoč, razkazali in razložili so nam opremo, ki jo policisti uporabljajo pri svojem delu, ter na koncu opisali, kaj je delo in naloga policista. Ob koncu dneva pa smo si ogledali še našo reševalno postajo, kjer nam je Peter predstavil delo reševalcev, razkazal nam je rešilca in opremo v njem ter pokazal, kako se prižgejo lučke za nujno vožnjo. Otroci so z velikim veseljem raziskovali reševalno vozilo in vse, kar je v njem.

Sreda je bila namenjena raziskovanju kulinarčnih dobrot na Dolenjskem. Obiskali smo Dobrote Dolenjske, kjer so nam razložili pomen kupovanja lokalnih sestavin in kaj vse lahko naredimo iz njih. Otroci so se preizkusili v pečenju hišnih mašinskih

piškotov, medenjakov, delali so domače vetrce z ekološkim kakavom in cvetnim prahom, videli so, kako se shranjujejo zdravilne rastline in kakšne čaje ter sirupe delajo iz njih, na koncu pa so se preizkusili v izdelavi domačega sladoleda, ki smo na pridno pomalicali. Tudi naša dietetičarka Nina je imela zanimivo delavnico. Otroci so iz reklam naredili nakupovalni voziček zdrave hrane. Četrtek je bil namenjen prostovoljstvu in koristnemu preživljanju prostega časa. Po zajtrku nam je naša glavna medicinska sestra Mojca razložila pomen prostovoljstva, pomoči starejšim ljudem in živalim, opisala delo organizacije Rdeči križ Slovenije in prebrala zgodnico. Otroci so pridno poslušali in na koncu dobili polno koristnih zloženk Rdečega križa, nosilec za telefon, svinčnike, kresničko in obeske za ključke. Nato smo pot nadaljevali proti Knjižnici Pavla Golie Trebnje, kjer so nam razložili bralno kulturo, pokazali, kakšne knjige lahko otroci berejo v prostem času, igrali so se igrice in izdelovali ščitnike za obraz proti soncu ter spomin na poletje (ribico na vrVICI). Po kosilu nam je naša psihologinja pripravila zelo zanimivo delavnico o čustvih, prema-

govanju stresa in načinih, kako se lahko otroci sprostijo po napornem dnevu v šoli. Zadnji dan pa smo si najprej ogledali ambulanto NMP, kjer nam je Melita razložila, kaj je njihovo delo v ambulanti NMP, katere pripomočke uporabljajo pri svojem delu, razložila klic na 112, ko smo skupaj z otroci ponovili, kaj moramo povedati dispečerju, če potrebujemo pomoč. Na koncu pa so dobili darilce, ki ga bodo lahko uporabili, če se poškodujejo. Pot smo nadaljevali proti dispanzerju za žene, kjer nam je naša ginekologinja Anita Franko Rutar pokazala, kako vidimo dojenčka na ultrazvoku. Otroci so lahko videli pravega dojenčka v materinem trebuhu preko ultrazvoka. Skupaj z mamico smo lahko tudi poslušali, kako bije srček. Popoldne pa smo preživeli zunaj. Tudi letos nismo izpustili Ranča Aladin, kjer so se otroci prijetno zabavali, kineziologinja Barbara pa nam je pripravila prijeten sprehod po ranču. Po prihodu v zdravstveni dom smo se posladkali še s sladoledom in pričakali starše.

Na taboru smo se zelo zabavali in se imeli lepo.





## Športne majice za vse zaposlene

Barbara Jantol

V sklopu promocije zdravja je ZD Trebnje zagotovil vsakemu zaposlenemu športno majico za aktivno preživljanje prostega časa. Veseli smo, da jih pridno uporabljajo.

### PREVENTIVNI KOTIČEK

## PREHRANSKA DILEMA: Je sok rdeče pese res prava izbira za dobro kri?

Nina Mandelj

Ko rečemo, da je neko živilo »dobro za kri«, imamo največkrat v mislih, da je dober vir železa. Železo se v telesu uporablja za proizvodnjo hemoglobina in mioglobina, ki dostavljata kisik do tkiv (npr. do mišic) oziroma shranjujeta kisik v njih. Zato je železo bistveni element za izboljšanje telesne zmogljivosti, saj se pomanjkanje

zalog tega minerala kaže kot splošna utrujenost, občutek šibkosti, izguba apetita in bledost. Mediji, tako tiskani kot spletni, radi izpostavljajo rdečo peso kot dober vir železa. V to je prepričanih zelo veliko ljudi, verjetno je to prepričanje že kar del naše tradicije. Vendar, če primerjamo vrednost železa v soku rdeče pese z neko razumno količino, z dnevnimi priporočili za vnos železa in dejstvom, da so rastlinski viri železa slabše razpoložljivi od živalskih,

pridemo do ključne ugotovitve, da je to bolj želja kot resnica. Dnevno priporočilo za vnos železa za odrasle je 10–15 mg in se razlikuje glede na starost, spol in vrsto ter količino telesne aktivnosti (ženske in športniki imajo višje potrebe, nosečnice tudi 2-krat višje).

Dejstva:

- Rdeča pesa vsebuje okoli 0,8 mg železa na 100 g, in sicer slabše razpoložljivega (nehemskega) železa.
- Podobne vsebnosti veljajo za 100 g aronije, suhega sadja in rdečega vina.
- Delež absorpcije nehemskega železa je približno 2–20 %, odstotek je odvisen od trenutnih zalog železa in hranil, s katerimi se živilo užije.
- Zaključek: liter soka rdeče pese ali aronije ne zagotovi niti 2 mg železa (10–20 % dnevnih potreb), prinese pa 300–400 kcal.



Zagotavljanje prehranskih potreb po železu pogosto zahteva bolj preišljen, strukturiran in razumen pristop kot le poseči po kozarcu soka. Zagotovitev potreb je sicer lažja, če iz prehrane popolnoma ne izločimo mesa, vendar to še ne pomeni, da ne gre brez njega.

## Volitve

Mateja Šribar

V letu 2022 smo v ZD Trebnje imeli volitve v Svet zavoda in volitve za delavsko predstavništvo. Skladno z 19. čl. Odloka o ustanovitvi javnega zavoda ZD Trebnje (Uradni list RS, št. 107/2013) in 17. čl. Statuta JZ ZD Trebnje z dne 26. 2. 2015 ima Svet zavoda 10 članov, od tega so trije člani predstavniki delavcev zavoda. Predstavnike zavoda izvolijo delavci zavoda na volitvah, ki se izvedejo v skladu s Poslovnikom o volitvah in odpoklicu članov – predstavnikov delavcev v Svet zavoda.

Predčasne volitve za Svet zavoda so bile 12. aprila 2022 in volitve 14. aprila 2022. Skupaj je glasovalo 94 volilnih upravičencev oziroma 70,68 % volilnih upravičencev, od tega 15 volilnih upravičencev na predčasnih volitvah in 79 na volitvah. V Svet zavoda so bili izvoljeni: David Zupančič, Jana Zajc in Branka Zore Cvetan. Mandat traja štiri leta in začne teči z dnem konstitutivne seje sveta, ki je bila 25. maja 2022. Volitve v delavsko predstavništvo potekajo skladno s Poslovnikom o volitvah v delavsko predstavništvo, ki je bil sprejet na zboru 21. 12. 2018. Predčasne volitve so bile 7. septembra 2022 in volitve 9.

septembra 2022. Skupaj je glasovalo 77 volilnih upravičencev, kar je 55,4 % volilnih upravičencev. V delavsko predstavništvo so bili izvoljeni: Kristina Novak, Albina Laznik, Melita Glavan, Barbara Jantol, Nada Podlesnik, Matejka Zajc in Sabina Ajkić. Mandat članov delavskega predstavništva traja štiri leta.

Pri izvedbi volitev (predvsem pri volitvah za delavsko predstavništvo) je bilo zaznati, da med zaposlenimi ni interesa za kandidacijo, zato bi bilo smiselno razmisliti, kaj je razlog, da se zaposleni ne odločajo za kandidacijo, in kaj bi lahko naredili, da bi se to spremenilo.

## Skupno premoženje zakoncev

Mateja Šribar

Na podlagi 67. člena Družinskega zakonika (Uradni list RS, št. 15/2017 s spremembami in dopolnitvami) je skupno premoženje tisto premoženje, ki ga zakonca pridobita z delom ali odplačno med trajanjem zakonske zveze in življenjske skupnosti zakoncev. Premoženje, ki ga ima zakonec ob sklenitvi zakonske zveze, ostane njegova last in lahko z njim samostojno razpolaga.

Zunajzakonska skupnost je dalj časa trajajoča življenjska skupnost, ki ima v razmerju med partnerjema enake pravne posledice, kot če bi sklenila zakonsko zvezo.

Do vprašanja, kaj sodi v skupno premoženje, največkrat pride med razvezo zakonske zveze. Premoženje zakoncev je po zakonu izenačeno oziroma delež ni določen, saj imata zakonca skupno lastnino. Če se zakonca ne sporazumeta, kaj sodi v skupno premoženje in kako ga bosta razdelila, o tem odloča sodišče na predlog enega izmed zakoncev. Pri računanju posameznih deležev vsakega izmed zakoncev so-

dišče upošteva dohodke zakoncev, sodelovanje posameznega zakonca pri skrbi za dom in družino, opravljanju gospodinjskih opravil ipd.

Na prvi pogled je zelo preprosto vprašanje, kaj sodi v skupno premoženje zakoncev, v praksi pa ne. Kot že navedeno, sodi v skupno premoženje tisto premoženje, ki je bilo med trajanjem zakonske zveze pridobljeno z delom ali odplačno. V praksi je mogočih več situacij, kadar premoženje ni pridobljeno z delom ali odplačno med trajanjem zakonske zveze, in se zastavlja vprašanje, ali to premoženje sodi v skupno ali posebno premoženje. Navajam nekaj primerov:

- eden izmed zakoncev je imel ob sklenitvi zakonske zveze stanovanje, katerega je lastnik in ga oddaja v najem – stanovanje in najemnina sta posebno premoženje, prav tako je posebno premoženje vse, kar je ustvarjeno s prejetjo najemnino,
- premoženje, ki ga je eden izmed zakoncev pridobil na podlagi dedovanja je njegovo posebno premoženje,
- pri premoženju, ki ga zakonec prejme iz plačila odškodnin, je bistve-

no, ali je odškodnina za premoženjsko ali nepremoženjsko škodo (npr. odškodnina za telesne poškodbe je posebno premoženje),

- premoženje, ki izvira iz darila, je načeloma skupno premoženje, saj je sodna praksa izoblikovala stališče, da darilo danemu enemu zakoncu predstavlja skupno premoženje, razen če zakonec, ki mu je bilo darilo dano, uspe dokazati, da je bilo darilo namenjeno zgolj njemu,
- dobitke od iger na srečo je skupno premoženje zakoncev (razen, če zakonec uspe dokazati, da so sredstva za nakup ali vplačilo srečke izvirala iz posebnega premoženja) ipd.

Na podlagi 85. čl. Družinskega zakonika lahko zakonca skleneta pogodbo o ureditvi premoženjskopравниh razmerij, s katero se dogovorita o vsebini njunega premoženjskega režima, ki se razlikuje od zakonitega. V njej lahko sporazumno uredita tudi druga premoženjska razmerja za čas trajanja zakonske zveze kakor tudi za primer razveze.

# Predstavitev ZD Trebnje na kariernem kongresu MF UL

## Matic Mihevc

Maja smo mladi zdravniki ZD Trebnje na kariernem kongresu Medicinske fakultete UL predstavili delo v ZD Trebnje in možnost štipendiranja v višjih

letnikih medicine. Namen obiska je bil pritegniti študente višjih letnikov k štipendiranju in kasnejši zaposlitvi v ZD Trebnje.

Kongres je minil v prijetnem vzdušju, ZD Trebnje pa smo uspeli predstaviti

študentom obeh slovenskih medicinskih fakultet. Predstavitev smo nadgradili še preko socialnih omrežij, možnost štipendiranja pa je v poznih poletnih mesecih že pritegnila prvega štipendista. Veselimo se bodočih mladih zdravnikov in jih pozdravljamo v naši sredi.

# Predstavitev masaže dojenčka po programu IAIM

## Tjaša Glavan

Masažo dojenčka uči mednarodni inštruktor za masažo dojenčka po programu IAIM (International Association of Infant Massage). Prijeme vedno demonstriramo na lutki in se držimo določenega protokola.

Ker me ta tema zanima, sem se prijavila na enotedensko izobraževanje, ki je trajalo 9 ur dnevno. Zavzemalo je teoretični del, diskusije, praktično delo, delo s starši in dojenčki ter videoprojekcije. Izobraževanje je vodila mednarodna trenerka inštruktorjev masaže dojenčka, ga. Ewe Westman (Švedska). Po končanem izobraževanju smo morali opraviti praktični del in napisati zaključno nalogo v angleščini. Po uspešno opravljeni zaključni nalogi prejmemo certifikat mednarodnega združenja inštruktorjev za masažo dojenčka. Inštruiramo lahko povsod po svetu.

### Kurikulum izobraževanja:

- zgodovina IAIM,
- učenje masažnih prijemov in vaj za nežno raztezanje,
- 3-dnevni praktikum s starši in dojenčki,
- prednosti masaže za dojenčka, mater in družbo,
- dojenčkov jok,
- dojenčkova budna stanja, znaki in refleksi,
- bonding in attachment,
- samozavedanje čustvenih elementov in podpora,

- komunikacijske veščine,
- veščine za delo v skupini,
- masaža odraščajočega otroka (otroka z motnjami v duševnem in telesnem razvoju, ADHD),
- posebne situacije in prilagoditve programa (masaža v intenzivni enoti, učenje masaže dojenčka pri materah z duševnimi težavami in stiskami ...),
- raziskave o dotiku in masaži,
- PR in marketing,
- učne spretnosti.

Sama masaža dojenčka združuje elemente joge, refleksologije, indijske in švedske (klasične) masaže.

### Prednosti masaže za dojenčka:

- sprosti napetost v mišicah in v trebuščku (z uspešno masažno rutino za pomiritev trebušnih krčev) in izboljša prebavo,
- bolje raste in se razvija (priporočljivo tudi za zahirančke in prezgodaj rojene),
- krepi zavedanje o lastnem telesu, tudi najmanjših delov (masaža prstkov), in motorične spretnosti,
- izloča hormone varnosti, ljubezni in ugodja (oksitocin, endorfin) ter zmanjša nivo stresnih hormonov (kortizol, adrenalin),
- razvije boljši imunski sistem in višji prag bolečine (masirani dojenčki so bolj odporni in imajo višji prag bolečine),
- pomaga k boljšemu spancu, lažšanju bolečin (npr. pri izraščanju zob),
- zraste v zrelo osebnost s trdnim temeljem.

### Prednosti za matere:

- Globlje se povežejo s svojim dojenčkom.
- Lahko se izognejo razvojni ambulanti in fizioterapiji z dojenčkom.
- Ob vodeni meditaciji in pogovoru z ostalimi mamicami v skupini se sprostijo.
- Dobijo ogromno idej, kako kakovostno preživeti čas s svojim dojenčkom.
- Naučijo se preverjenih masažnih prijemov za celo telo in nežnih vaj za raztezanje dojenčka.
- Naučijo se, kako masirati dojenčka skozi celotno obdobje odraščanja.
- Spoznajo, kako pomemben je ljubeč dotik skozi vsa življenjska obdobja, in se še bolj povežejo z družino.

### Potek masaže dojenčka:

- 5 srečanj, enkrat tedensko po 45 min.
- Vsak teden se mamice naučijo masirati določen predel telesa, temu sledi ponovitev prijemov iz prejšnjih srečanj.
- Mamicam damo na začetku srečanja olje za masažo (nerafinirano ekološko hladno stiskano olje).
- Na koncu tečaja dobijo gradivo z opisom vseh prijemov za masažo dojenčka in predloge za masažo odraščajočega otroka.
- Mamice lahko dobijo tudi simbolno darilo in diplomico za opravljen tečaj.



# Buča s kostanjem in čebulo

**Nina Mandelj**

Jesenska jed, ki je izrazito okusna, izjemno hranljiva in za pripravo zelo preprosta.

## Sestavine za 4 osebe:

- 1 žlica olivnega olja
- 2 žlici masla
- 2 rdeči čebuli
- 900 g hokaido buče
- 250 g kuhanega kostanja
- 1/4 žličke soli
- sveže mleti poper
- sveži timijan

## Priprava:

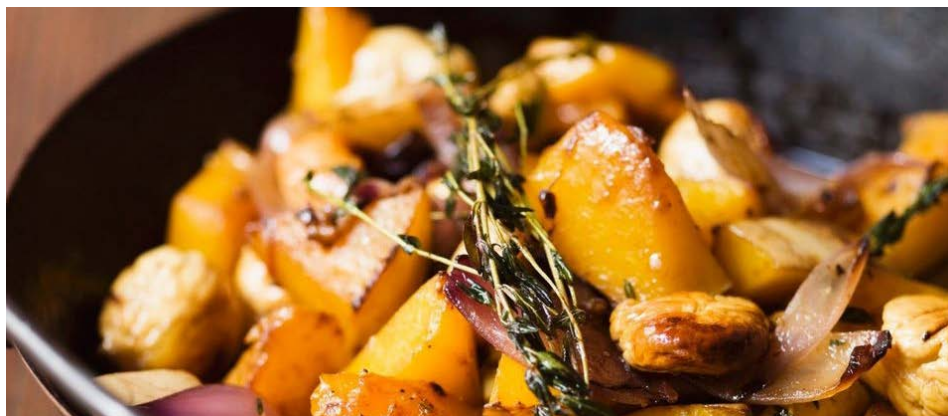
Bučo olupimo le, če za pripravo uporabimo tisto s tršo lupino, sicer pa ne. Nato jo očistimo, operemo in narežemo na rezine, te pa na manjše kose. Čebulo olupimo in narežemo na rezine.

Na kuhalnik pristavimo lonec vode in jo osolimo. V vrelo vodo stresemo bučne kose in jih kuhamo 5 minut. Blanširane bučne kose odcedimo.

Segrejemo olje in maslo. Na segreto maščobo stresemo narezano čebulo in jo pražimo toliko časa, da postekleni. Dodamo odcejene bučne kose, kuhan

kostanj in timijan. Med mešanjem pražimo še od 10 do 15 minut oziroma primeren čas, da se buča, kostanj in čebula lepo zapečejo.

Pripravljeno jed po okusu začini s poprom in soljo. Ponudimo jo kot prilogo. Ob jedi lahko ponudimo tudi sveži mošt.



# Jabolčni drobljenec

**Katja Globovnik**

Šest jabolk narežemo na manjše koščke. Dodamo cimet, vanilijevo aromo in kokosov sladkor. Dobro premešamo in razporedimo po pekaču.

Posebej pomešamo 150 g pirine moke, 80 g mletih lešnikov, 80 g kokosovega sladkorja in ščepec soli. Dodamo 200 g hladnega in na koščke narezanega masla. Vse skupaj drobimo med prsti, da dobimo drobljenec, ki ga razporedimo po jabolkih. Pečemo 45 min na 180°C.

Sladico postrežemo še toplo, s kepico vanilijevega sladoleda.



# Intervju: Marjanca Starič

Nina Starič

**V tokratni številki internega glasila smo za intervju zaprosili našo dolgoletno sodelavko Marjanco Starič. Marjanca že dolga leta skrbi, da delamo v čistih, urejenih in pospravljenih prostorih, saj dela kot čistilka. Ker sta dve njeni hčerki zaposleni v našem kolektivu, smo se dogovorili, da bosta kar skupaj intervjuvali svojo mamo.**

**Kje si bila zaposlena preden te je pot zanesla v ZD Trebnje?**

Zaposlena sem bila v Labodu v Trebnjem. Delala sem tudi v Tonosi v Ljubljani, kjer so izdelovali otroške žabe in nogavice. Januarja letos pa je minilo 38 let, odkar sem v ZD Trebnje.

**Kaj počneš v prostem času dopoldne? Kako si se navadila na samo popoldansko delo?**

Dopoldne kuham, pospravljam, se sproščam na njivi. V začetku mi je bilo popoldansko delo težko, saj sem imela tri šoloobvezne otroke in sem jih bolj malo videla. Sčasoma pa se človek navadi in mi sedaj ni nič težko. Dopoldne delam, ko nadomeščam Svetlano, pa takrat bolj izkoristim popoldneve.

**Kaj misliš o tem, da je v ZD čedalje mlajša generacija? Je kaj drugače?**

Ne smemo pozabiti, da se staramo. Nekoč smo bili mi ta mlajša generacija. Je sprememba, vendar dobra. Mladi so zelo



vljudni, spoštljivi, še vedno pozdravijo, se malo pohecajo in je dan v službi takoj bolj zanimiv. Vsak novi zaposleni prinese v naš kolektiv nekaj zanimivega.

**Imaš kakšen smešen dogodek, ki ti je ostal v glavi in se še vedno nasmejiš, ko pomisliš nanj?**

Spomnim se dogodka, ko je bil direktor ZD dr. Bogomir Humar. Ob večerih smo s sodelavkami in Borisom gledali Esmeraldo. Enkrat je vstopil v reševalno sobo dr. Humar, Boris je ugasnil televizor in ostali smo v čisti temi. Svetlana pa je samo rekla, da nismo nič delali in da si lahko misli svoje. Doktor je iz prostora odšel z nasmehom. Le kaj si je mislil?

**Imaš štiri vnuke in dve vnukinji. Kako preživljaš čas z njimi?**

Lepo mi je, ko za vikend pridejo vsi domov. Všeč mi je polna hiša smeha, otroške nagajivosti. Rada se z njimi sprehajam, igramo se različne igre. Rada poslušam njihove prigode, jim dam kak nasvet. Še najraje pa jih pocrkلام in stisnem v objem.

**Bliža se upokojitev. Kaj bo prva stvar, ki si jo boš privoščila?**

Ja, oktobra 2023 se upokojim. Si ne predstavljam, kaj bom z vsem prostim

časom. Z možem si bova privoščila dopust. Na Rihpovcu je kar nekaj upokoencev, s katerimi se dobro razumemo, tako da dolgčas sigurno ne bo. Imela bom veliko časa za sprehajanje in seveda za mojo družino.

**Gospa Marjanca hvala, da ste bili svoje spomine pripravljene deliti z nami. Hvala vam za vse očiščene ambulante in pisarne in vse »gore« smeti, ki ste jih pospravili, predvsem pa vam hvala za vse prijazne besede, ki si jih izrečemo, ko se srečujemo na hodnikih in stopniščih naše hiše. Ko bo prišla upokojitev, pa vam želimo, da si vzamete čas za vse tiste drobne radosti, za katere v dolgih letih službe ni bilo časa in včasih niti ne energije.**

## NOVI ZAPOSLENI



EMA GLUŠIČ

Sem Ema Glušič, prihajam iz Loga pri Mokronogu. V zdravstvenem domu sem se maja zaposlila kot administratorka. Svoj prosti čas najraje preživljam z družino v naravi ali med stranicami dobre knjige.



**ALEKSA BEKIĆ**

Pozdravljeni vsi, ki berete ta članek! Sem se Aleksa Bekić in prihajam iz Novoga Sada (Srbija). Medicinsko fakulteto sem končal leta 2021, potem pa naredil pripravništvo v Srbiji. Preden sem prišel v Slovenijo sem približno pet mesecev delal tudi v enem od zdravstvenih domov v Srbiji.

Še med študijem sem hotel izvedeti, kakšno je življenje v drugih krajih. Zato sem se najprej udeležil študentske izmenjave na Poljskem v tretjem letniku študija, med počitnicami pa sem imel tudi možnost študentskega dela v Angliji.

Slovenščino sem se začel učiti kot pripravnik in večjih težav nisem imel. Dvojina me pa še vedno včasih zmede :)

Za Slovenijo sem se odločil zaradi čudovite narave in odlične lege na stari celini. Je pa tudi blizu doma.

V prostem času rad potujem, telovadim in igram tenis.

Veselim se dela z vami in upam, da bomo lepo sodelovali.



**BARBARA FEMEC**

Sem Barbara Femec, doma iz Trebnjega. Po izobrazbi sem univerzitetna diplomirana ekonomistka. Svoje znanje sem nabirala v Splošni bolnišnici Novo mesto, kjer sem pridobila strokovna znanja v Službi za računovodstvo in v Službi za obračun plač ter na Ministrstvu za zdravje RS, kjer sem svoje delo najprej opravljala v Sektorju za investicije in javna naročila, nato pa v Sektorju za izvajanje kohezijske politike.

V Zdravstveni dom Trebnje sem prišla, ker menim, da bi s svojimi strokovnimi in organizacijskimi sposobnostmi lahko pomagala pri povečanju produktivnosti in uspešnosti ter prinesla še več pozitivne energije in delovne vneme v kolektiv. Imam dobre organizacijske sposobnosti, sem komunikativna, zanesljiva, natančna, odgovorna in poštena, željna novega znanja in vedno odprta za nove ideje. V primeru pomanjkanja izkušenj na določenem področju nikoli ne zaostajam za drugimi in se hitro učim, želim si tudi pridobiti novih strokovnih znanj. V prostem času zelo rada potujem, nazadnje sem bila aprila na Sejšelih, rada tudi berem, se družim z nečaki, grem na sprehod, plešem in še kaj bi se našlo.



**DOMEN TOMIČ**

Sem zobozdravnik Domen Tomič. V ZD Trebnje nadomeščam zobozdravnico Polonco Župevec. Prvi dan dela so me zaposleni zelo lepo sprejeli, za kar sem jim iz srca hvaležen. Že od malih nog sem čutil poslanstvo pomagati sočloveku, obenem pa sem si želel uživati pri delu, ki ga opravljam. Mirne vesti lahko rečem, da me ta poklic res osrečuje in navdaja s pozitivno energijo.

Ob prostem času s kolesom odkrivam lepote Slovenije, potujem po svetu in hodim v hribe.

Zavzemal se bom, da bom delo opravljal vestno, pošteno in v največjo korist pacientu.



**JASMINA ILAR**

Sem Jasmina Ilar in prihajam iz Mirne Peči. Po končani srednji šoli sem se vpisala na študij medicine na Medicinsko fakulteto Maribor. Zadnja dva letnika študija sem v ZD Trebnje opravljala študentsko prakso. Diplomirala sem julija 2021, oktobra pa začela s pripravništvom v Splošni bolnišnici Novo mesto. Po uspešno opravljenem strokovnem izpitu sem se zaposlila v ZD Trebnje kot sobna zdravnica in julija letos začela specializacijo iz družinske medicine. Prosti čas najraje preživim v naravi, idealno kje v hribih.



**ANICA BEČAR**

Sem Anica Bačar, prihajam iz Šentruperta. Zaposlila sem se na delovno mesto čistilke.

Z veseljem delam v tem kolektivu.



**EMILIJA DOLŽAN AVGUŠTINČIČ**

Sem Emilija Dolžan Avguštinčič, zaposlena sem kot srednja medicinska sestra. Sem mamica treh otrok, starih 14, 6 in 2,5 leta.

**HEDVIKA RENKO**

Sem Hedvika Renko, prihajam iz Leskovca pri Šentjanžu. Svojo poklicno pot sem po končanem šolanju nadaljevala 18 let v UKC Ljubljana na Kliničnem oddelku in v ambulanti za hematologijo, nato sem nekaj izkušenj pridobila tudi v Diagnostičnem centru v Ljubljani. Poiskala sem si službo bližje domu in od junija 2022 opravljam delo diplomirane medicinske sestre v Zdravstvenem domu Trebnje v zdravstveni vzgoji otrok in mladostnikov. Veselim se novih izkušenj in izzivov in skušam kakovostno predajati znanje za preventivo, ker s tem pripomoremo k trdnemu zdravju vseh generacij, saj je zdravje naš največji zaklad. V prostem času sem mamica štirim otrokom, rada kuham, pečem, poslušam glasbo, plešem, kolesarim in hodim v hribe. Vesela in hvaležna sem, da so me lepo sprejeli v kolektiv Zdravstvenega doma Trebnje. Še naprej se bom trudila po svojih najboljših močeh opravljati delo diplomirane medicinske sestre s srcem in odgovornostjo.

**SUZANA PERME**

Sem Suzana Perme, doma iz Šmartnega pri Litiji. Po poklicu sem diplomirana medicinska sestra. Sem novozaposlena v zobni ambulanti za odrasle in mladino, kjer bom nadomeščala porodniško odsotnost zobne asistentke. Kolektiv me je lepo sprejel in veselim se pridobivanja novih izkušenj.

**KATARINA SLAPŠAK**

Sem Katarina, po rodu Šentjančanka, od spomladi uradno zaposlena v ZD Trebnje, od poletja kot specializantka pediatrije. Z željo po pediatriji sem se vpisala na gimnazijo, pa tudi med študijem medicine me ta ideja ni zapustila. Prva resna priložnost, da se mi sanje tudi uresničijo, je bil razpis štipendij v zdravstvenem domu. Slednja mi je bila kasneje tudi podeljena za moje želeno področje. Del obvezne prakse sem vedno namenila tudi kroženju med "hišnimi" pediatri. Po srečnem spletu okoliščin sem uspešno zaključila študij in takoj pričela s pripravništvom v SB NM. Po polletnem kroženju je sledil le še strokovni izpit, ki je bil definitivno najbolj stresna stvar v mojem življenju. Z zadnjimi atomi moči sem sporočila, da je uspešno opravljen. Stvari so se spet začele odvijati, kot sem si želela – postala sem sobna zdravnica na pediatriji. "Šolski kolektiv" me je sprejel nadvse lepo, vajena dela v hiši sem kmalu postajala čedalje bolj samostojna. Prijavila sem se na spomladanski razpis specializacije, ki mi je bila odobrena pod mentorstvom dr. Nives Hočevar. Program obsega veliko kroženja v Ljubljani, kar mi predstavlja nov izziv. Z veseljem se bom vmes vračala v Trebnje, upam pa, da čim manjkrat kot pacientka.

**LEA GORNIK**

Sem Lea Gornik, absolventka medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Prihajam iz manjšega dolenskega kraja Škocjan. V lanskem študijskem letu sem bila štipendistka ZD Trebnje, in sicer za področje ginekologije in porodništva, v naslednjem letu pa sem bom ekipi pridružila kot specializantka. Področje ginekologije in porodništva me še posebej navdušuje, saj je zelo široko in omogoča širok spekter dela. Najbolj me zanima prenatalna diagnostika in poporodno obdobje, iz tega področja sva skupaj s kolegico pripravili tudi Prešernovo raziskovalno nalogo. Rada širim svoja obzorja in nadgrajujem svoje znanje, zato sem kot študentka opravila dve enomesečni izmenjavi: prvo lani na ginekološkem oddelku klinike Quironsalud v Španiji, letos poleti pa sem nove izkušnje in znanja pridobivala na ameriški univerzi AUB v Libanonu. Tudi absolventsko leto bom izkoristila za pridobivanje novih izkušenj v tujini. Zelo rada potujem in spoznavam nove kulture, saj menim, da je to zelo pomemben del osebne rasti in pridobivanja miselne širine. Veselim se dela v vašem zavodu in sodelovanja z vami, za katerega verjamem, da bo prijetno, uspešno in produktivno.

**URŠKA ŽLAJPAH**

Sem Urška Žlajpah iz Mokronoga. Julija sem za ZD Trebnje začela s specializacijo iz družinske medicine. Diplomirala sem septembra 2021 na Medicinski fakulteti v Ljubljani, nato pa sem se po pripravništvu zaposlila kot sobna zdravnica v ZD Trebnje. Delo tukaj mi je že dobro poznano, saj sem se redno vključevala v ambulantno in terensko delo kot štipendistka med študijem. Za smer družinske medicine sem se odločila, ker me delo z ljudmi veseli, prav tako pa menim, da se na primarnem nivoju lahko za pacienta naredi zelo veliko, obravnava je celostna, možnosti za napredek pa je na pretek. V prostem času se rada ukvarjam z različnimi športnimi aktivnostmi, rada spoznavam nove kraje in načrtujem krajše izlete, med poletjem pa z veseljem preberem kakšno dobro knjigo. Veselim se nadaljnega dela v ZD Trebnje in dobrega sodelovanja še naprej.



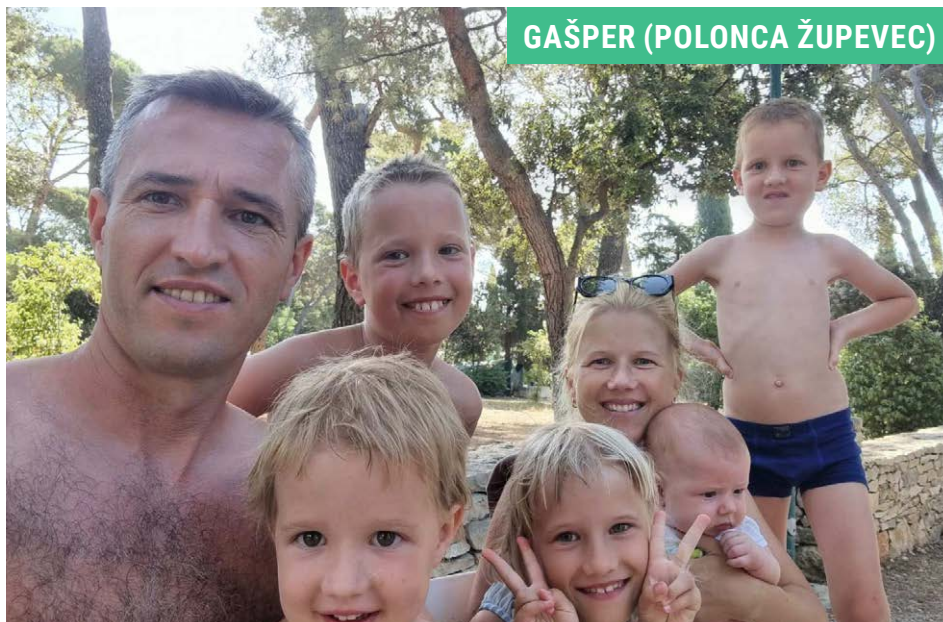
**LEA FRANČIČ**

Zdravo. Sem Lea Frančič, po izobrazbi srednja med. sestra in sem v ZD Trebnje zaposlena od maja. Pripravnništvo sem naredila v ZD NM, po strokovnem izpitu pa so me tudi zaposlili. Doma sem iz Šentjerneja in imam dva srčna otroka, ki me iz dneva v dan osrečujeta, mož pa je zaposlen doma, kjer vodi kmetijsko dejavnost. Po končanih porodniških sem se prezaposlila v podjetje Krka, ker sem mislila, da bom lažje usklajevala delo in dom zaradi varstva otrok. Vendar v srcu to ni bilo to in sem se vrnila v zdravstveno panogo. Kljub vsemu, kar imamo doma, sem zadovoljna, da imam možnost samostojnosti in priložnost, da opravljam delo, ki si ga želim. Ob priliki pa vas lepo povabim v svoje konce, kjer se bomo povесelili ob kozarčku domačega in prigriznili domače pridelke, ki jih naša kmetija ponuja, hkrati pa vam razkažem naše lepe kraje.

**ROJSTVA**



**JAKOB (KARIN MATOH)**



**GAŠPER (POLONCA ŽUPEVEC)**



**GAJA (VESNA MODIC)**



**JAKOB (TJAŠA SLAPNIČAR)**

**DOSEŽKI**



**KARIN MATOH**

Danes že lahko rečem, da se mi je pred kar nekaj leti med bitko s težko boleznijo porajala odločitev, da bom v primeru zmage najmanj magistrica. To mi je tudi uspelo, saj sem junija 2022 postala magistrica vzgoje in menedžmenta v zdravstvu. Temu primerno je bila izbrana tudi tema magistrske naloge: Kakovost življenja pacientov z limfomom. Zaključujem z mislijo, da se vse naše sanje lahko uresničijo, če le imamo pogum, da jim sledimo.

# Ob upokojitvi Bogomirja Humarja

Zdenko Šalda

Naš kolega, zdravnik in prijatelj Bogomir Humar se je upokojil. Ko smo mu na zadnji dan službe pripravili majhno slovesnost in bi moral nekaj povedati, sem ostal brez besed. Celo solze so se mi pojavile na očeh ... Dobil sem nalogo, naj nekaj napišem za Utrip. Čeprav z govorjenjem in pisanjem navadno nimam nobenih težav, sem ponovno odpovedal. Rešil me je prispevek, ki ga je dr. Humar pripravil za zbornik zdravstvenega doma, ki nam ga ni uspelo dokončati:

V našem ZD delam neprekinjeno od 20. 12. 1982. V Trebnje sem se preselil iz Tolminske in si tukaj skupaj z ženo, sedaj že upokojeno specialistko pediatrije, ustvaril družino. Počasi zaključujem svoje aktivno delovno obdobje.

Na Medicinski fakulteti v Ljubljani sem diplomiral 17. 12. 1980. Med pripravništvom sem bil zaposlen v ZD Tolmin in z ženo sva bila predvidena za delo v Bovcu. Pripravništvo sem prekinil in odslužil vojaško obveznost. V ribniški garnizonski ambulanti sem samostojno skrbel za vojake, oficirje in njihove družine, vključno z otroci od dojenčkov naprej. Časa za študij, ob konkretnih primerih iz ambulante, je bilo veliko in sem ga optimalno izkoristil. Dodatna znanja in spretnosti mi je že prej, izven izobraževanja na fakulteti, dalo tudi vsakoletno enomesečno prostovoljno počitniško delo v Bolnišnici dr. Petra Derganca v Šempetru pri Novi Gorici in v UKC Ljubljana. Tako sem opravljal nego bolnika, delal na internem in kirurškem oddelku, v porodnišnici in na plastični kirurgiji.

23. 11. 1982 sem opravil strokovni izpit in se 20. 12. 1982 za dva tedna pridružil starejšemu kolegu v njegovi ordinaciji. Takoj po novem letu sem začel s samostojnim delom v svoji ambulanti. Leta 1989 odobreno specializacijo iz splošne medicine sem zaključil leta 1993. V letih od 1997 do 2003 sem bil direktor in v. d. direktorja ZD Trebnje.



Splošna medicina me je pritegnila s svojo raznovrstnostjo, saj me je zanimala medicina v celoti in širši pogled na zdravega človeka in bolnika v njegovem ožjem in širšem okolju. Pomemben mi je bil neposreden kontakt z bolnikom (uvvedbo računalnikov v ordinacijo sem doživel kot resno motnjo tega odnosa) in njegovo družino. Zavedal sem se sposobnosti splošne medicine, da razreši večino najpogostejših zdravstvenih problemov in pomembnosti vodenja bolnikov s kroničnimi boleznimi, vključno z usklajevanjem zdravljenja na več specialističnih področjih. Veliko mi je pomenil tudi razmeroma dober nadzor nad delom in velika samostojnost pri zdravljenju. Tako me konkretne ponudbe za specializacije dermatologije, pulmologije, kirurgije, otorinolaringologije in interne niso »odpeljale« iz ZD.

Rad sem se izobraževal. Novo znanje sem uporabljal pri vsakdanjem delu in ga prenašal tudi na sodelavce. Imel sem srečo, da moji predpostavljeni tega nikoli niso ovirali, kljub pogostim kadrovskim in finančnim sušam. Morda tudi zaradi racionalnega izbora tematik in pripravljenosti, da ta znanja delim s sodelavci in laiki (preko RK, aktiva kmečkih žena, z gorskimi reševalci, planinci in planinskimi vodniki, gasilci ...).

Takoj na začetku sem trčil ob nekaj ustaljenih praks, ki so me precej motile. Prva

je bila obilno predpisovanje receptov. Šop receptov ob odhodu iz ambulante je bil skoraj znak dobrega zdravnika. Prekomerno se je predpisovalo pomirjevala. Za veliko težav so bili obdolženi »živci« in zato je bilo logično, da so bolniki v naslednjem koraku želeli: »Pa mi dajte še nekaj za živce.« O meni se je začel širiti glas, da nerad predpisujem zdravila in da »šparam« na škodo bolnikov.

Uprl sem se tudi pogostim nepotrebnim napotitvam na specialistične preglede. Avtomatsko pisanje napotnic sem nadomestil s kakovostnejšo obravnavo bolnika in iskanjem skupnih rešitev za zdravstvene težave, ki so ga pripeljale k zdravniku.

V novem okolju me je presenetila tudi takratna »alkoholna kultura«. Vinograd in zidanica sta bila statusni simbol, neskončne razprave na to temo so mi bile tuje. V ambulanti sem se srečeval s težkimi in zavoženimi primeri alkoholizma z vsemi posledicami pri konkretnih bolnikih, v njihovih družinah in tudi v širšem okolju (delovne organizacije, promet, javni red in mir ...). Pogosti so bili samomori. Nekatere vasi so bile še posebej prizadete in že na zunaj je bilo opaziti, da tu gospodari alkohol (revščina, neurejenost, zanemarjenost ...). Socialna bolezen je terjala svoj davek. Generacija alkoholikov, s katero sem se srečal ob prihodu, je razmeroma hitro pomrla.

Podpiral sem vsa prizadevanja za izboljšanje situacije, delovanje Kluba zdravljernih alkoholikov (socialna delavka Marinka Sila), bolnike usmerjal v takrat razpoložljive programe in bil aktivno vključen v projekt Trebnje zdrava občina, občina dobrih medčloveških odnosov. Na tem področju je prišlo do velikih pozitivnih sprememb. Med drugimi sta očitni znižana družbena toleranca do uživanja alkohola in izboljšana kultura pitja.

Ko sem začel z delom, je bilo zaradi pomanjkanja zdravnikov na terenu, pred odobritvijo specializacij, obvezno dvoletno delo v splošnih ambulantah. Takrat je bilo precej razširjeno mnenje, da za teren velja negativna selekcija: ostajajo tisti zdravniki, ki so manj sposobni ali pa se niso uspeli »zriniti« v bolnišnico ali kakšno podobno ustanovo. Obravnavani so bili predvsem kot pisarji receptov in napotnic. To je vplivalo tudi na nekatere bolnike, da so imeli v nekaterih ambulantah podcenjevalni odnos in nezaupanje do zdravnikov. Sam s tem nikoli nisem imel težav. Tudi sarkastično poudarjeni »tovariši zdravnik«, ki naj bi me postavil na raven bosonogega kitajskega zdravnika, me ni vrgel iz tira. Bil sem prepričan, da so tudi na terenu potrebni dobri, samozavestni zdravniki, ki se morajo za svoje delo še dodatno ustrezno izobraziti (tega fakulteta ni naredila) in potrebno jim je zagotoviti ustrezne pogoje za delo. Kasnejši razvoj družinske medicine je potrdil to razmišljanje.

Bili so prelomni časi, ko je splošna medicina začela uhajati izpod pokroviteljskih kril klinikov in se začela podajati na samostojno pot, na pot nove stroke s svojimi zakonitostmi in področjem dela. Izoblikovala se je kritična masa prvih specialistov splošne medicine z vizijo nadaljnega razvoja in vedno več je bilo izobraževanj, ki so jih vodili stanovski kolegi. Delo v ambulanti družinske medicine zahteva poleg dobrega splošnega kliničnega znanja še veščine, ki se razlikujejo od veščin pri obravnavi bolnika v drugih okoljih in za to smo se usposabljali. Pospešeno uveljavljanje družinske medicine se je razmahnilo po ustanovitvi samostojne države Slovenije. Vesel sem, da sem bil del tega gibanja. V prvem sklicu Zdravniške zbornice sem bil član Odbora za družinsko medicino pri ZZS.

Do naravnega zaključka opisanih prizadevanj je prišlo leta 1994, ko je bila na

MF ustanovljena Katedra za družinsko medicino. Svojo učno bazo ima v ambulantah družinskih zdravnikov mentorjev po vsej Sloveniji. Kot mentor študentom in specializantom družinske medicine sodelujem v učnem procesu katedre že od vsega začetka. Odločitev za mentorstvo na nivoju naše ustanove, ki sicer prinaša tudi dodatne zadržitve in obremenitve, se je izkazala za dobro, saj smo vzgojili mlade, dobre zdravnice, ki so ostale zaposlene pri nas. Stik s katedro pa je bil tudi zelo konkreten, saj imamo v svoji sredi strokovno direktorico, ki je tudi profesorica na Katedri za družinsko medicino. Sam pri sebi razmišljam, da je sedanja kadrovska zasedba naravnost razkošna v primerjavi s tisto v preteklih letih, toda sedanja generacija spet vse presoja s svojimi očmi ... Razmere za delo niso bile razveseljujoče. Leta 1983 je bil ZD s strani takratne politike razbit in diskreditiran v širšem slovenskem prostoru. Najmanj do konca 80. let smo imeli hude kadrovske težave. Če so kolegi že prišli, so nas kmalu zapustili in si drugje poiskali bolj umirjena delovna mesta. V nadaljnjih 10 letih pa je počasi začelo nastajati jedro stalnih zdravnikov, ki delujemo še danes. Na začetku moje poklicne poti smo si delili majhne ambulante, oprema je bila že zastarela in primanjkovalo je osnovnih instrumentov ter diagnostičnih pripomočkov. V marsičem sem oral ledino. Skupaj z ženo sva začela izvajati posege s področja male kirurgije, npr. šivanje ran, odstranjevanje nenevarnih kožnih tvorb, oskrba določenih ognjokov, oskrba zunanjih hemeroidov, punkcija burz, kasneje sklepov, infiltracija mehkih tkiv z zdravili ... Do takrat so v ambulantah previjali le manjše in

plitve nevnetne rane. Seveda je bil problem sterilizacija potrebnega materiala, saj suha sterilizacija ni bila najboljša rešitev. Spominjam se še sterilizacije s prekuhavanjem – zlasti steklenih injekcijskih brizg. Veliko lažje je bilo, ko so se začeli postopoma uvajati že sterilni pripomočki za enkratno uporabo. Atravmatske igle za šivanje z vdelano kirurško nitko so bile prava revolucija. Parni avtoklav pa je razrešil vse probleme na tem področju. Nastavil sem prve infuzije. Odhajal sem na teren na prometne nesreče in k hudo zbolelim ter spremljal bolnike pri prevozu v bolnišnico in jim nudil NMP tudi med prevozom. Do mojega prihoda se je to dogajalo bolj izjemoma, tako da je bilo to tudi za kolege v sprejemnih ambulantah bolnišnice nekaj novega. Danes si težko predstavljamo, da so šoferji reševalci tudi življenjsko ogrožene (npr. nezavestne) vozili v bolnišnico brez spremstva.

Pri zelo pogostih hudih prometnih nesrečah na nekdanji prenatrpani avtomobilski cesti so reševalci sami nudili PP v obsegu 80-urnega tečaja (predvsem imobilizacija in obveza ran) ter jih odpeljali v bolnišnico. Med vožnjo je bil ponesrečen prepričan samemu sebi, saj je reševalec upravljal reševalno vozilo in se ni mogel ukvarjati z njim. Tako je bilo pogosto, da so ponesrečenci »umrli med prevozom v bolnišnico«. Mislim, da so bili takrat tudi klici na prometne nesreče usmerjeni direktno na »reševalno postajo«. Spodbujal sem nabavo opreme za NMP, zamenjavo nizkih reševalnih vozil s kombiji in vključevanje zdravstvenih tehnikov šoferjev in spremljevalcev v nudenje NMP – vse s ciljem, da hudo



poškodovanemu ali pri življenjsko ogrožajočih boleznih ekipa zagotovi hitro, kakovostno zdravstveno pomoč in ga v kar se da dobrem stanju pripelje do bolnišnice. Tudi v tem primeru sem imel od predpostavljenih vso podporo. Za največjo zavoro se je pogosto izkazala sistemska neurejenost na nivoju države. V NMP sem prehodil pot od časov, ko sem bil ob bolniku popolnoma sam, preko obdobja, ko sem lahko računal na pomoč šoferja reševalca, kasneje zdravstvenega tehnika šoferja, do optimalnih intervencij s sedanji ekipami NMP, ko sta vključena tudi diplomirana medicinska sestra ali diplomirani zdravstvenik. Problematična so bila prevozna sredstva. Najprej sem terensko delo opravljal s katrco, pozimi s fičakom. Ko si zapustil dolino, kjer je bila cesta splužena, je obstajala velika možnost, da bo za vožnjo navkreber potrebno namestiti čisto običajne verige in jih pri povratku ponovno odstraniti. Na katrci sem za obtežitev pri vožnji navkreber sedel na sprednjem delu avtomobila, vozil pa je reševalec. Ko smo dobili prvo terensko vozilo (Lada niva), so se nam mladim »prikazala nebesa«. Spomnim pa se starejše kolegice, ki je trpela zaradi trdega ruskega volana. A brez zlobnih pripomb zunaj ZD, da se s terencem gremo luksuz, tudi ni šlo.

Ker nisem bil domačin, mi je za prvo terensko delo direktor ponujal šoferja, a sem ga odklonil, češ da bom teren najbolje spoznal, če bom vozil sam. In to je bil pravi ognjeni krst, spoznavanje sveta in domovine. Pri iskanju Radne vasi sem najprej zašel proti Rihpovcu, nato pa še proti Šentjuriju. Vendar se s tem še ni končalo. Na Mirni so me že v



zgodnjem januarskem večeru preseneli nizko zloženi tramovi, ki jih žarometi pri zavijanju okrog hišnega vogala, niso obsvetili. V ZD sem se vrnil z vdrtimi zadnjimi vrati. Nikoli nisem dr. Kranjca vprašal, kaj si je takrat mislil o meni. Za uvajanje sta bila dva obiska dovolj. Imel sem namreč še srečo. Običajno jih je bilo ogromno. Zapomnil sem si rekord že pokojnega Ivaškoviča, kolege iz Mokronoga: v popoldnevu in preko noči (16 ur), jih je opravil 321. Res je bilo manj možnosti za prevoz z avtomobili do ZD, toda kriteriji za obisk so bili zelo nizki – nekateri so pričakovali takojšen obisk zdravnika na domu že pri manjšem dvigu telesne temperature in nahodu. Veliko časa in truda je bilo treba vložiti, včasih tudi za ceno konfliktov, v vzgojo prebivalstva, da so ljudje razumeli, da so hišni obiski v dežurstvu namenjeni predvsem razreševanju nujnih, življenje ogrožajočih stanj.

Prisilno upravo oz. »ukrep družbenega varstva«, ki nas je doletel v jeseni 1983, v času samoupravnega socializma z odločujočo vlogo zveze komunistov v ozadju, sem kot mlad zdravnik doživel kot neodgovorno in škodljivo vmešavanje takratne politike v zdravstveni dom. V konfliktu med direktorjem specialistom splošne medicine in zobozdravnikom se je občinski komite zveze komunistov postavil na stran svojega člana. Po neobjektivnem poročanju v medijih in drugih pritiskih je v znak protesta odstopil v. d. direktorja, delavski svet zavoda in vsi ostali takratni organi ZD. V tem letu je ZD posledično zapustilo pet zdravnikov (specialist splošne medicine, pediatrija, zdravnica iz šolske ambulante, ginekolog in specialist medicine dela) in se zaposlilo v ZD Novo mesto ali v Splošni bolnišnici Novo mesto. Še sedaj se spominjam, kako je mlad predstavnik občine Trebnje na zboru zaposlenih vehementno zagovarjal, da odhod zdravnikov ni problem in da bo na vsako razpisano mesto kandidiralo po deset zdravnikov. Toda šele v mojem direktorskem mandatu leta 2000 se je s prihodom ginekologinje Jane Zajc spet vzpostavila kadrovska zasedba iz leta 1983. V časih hudega pomanjkanja zdravnikov so bile delovne obremenitve peklenske. Poleg rednega dela in dela na drugih deloviščih (npr. šolska ambulanta) je bilo vedno treba zagotavljati tudi neprekinjeno zdravstveno varstvo. Danes si že težko predstavljam, da smo

imeli po dve nočni dežurstvi tedensko, seveda si po dežurstvu opravil še dopoldansko ambulanto. Če si med tednom dežural samo enkrat, ti je padlo sobotno in nedeljsko dežurstvo, pred odhodom domov pa si oddelal še dopoldansko redno ambulanto. Specialna, ubijalska vikend kombinacija pa je bila sledeča: petkovo popoldansko delo v redni ambulanti, noč na soboto smo prespali doma, bili v službi v soboto in nedeljo ter v ponedeljek dopoldne opravili še redno ambulanto. Razpored za supermana, a smo bili le ljudje s svojimi omejitvami. Znano je, da je utrujeni zdravnik nevaren zdravnik! Zaradi preutrujenosti so možne napačne presoje in odločitve. Ob prihodu v ambulanto pa bolnik upravičeno pričakuje najboljšo obravnavo in razrešitev problema, zaradi katerega išče pomoč. Programe na medicini dela in v ginekološki ambulanti so do zasedbe delovnih mest z našimi zdravniki specialisti opravljal zdravniki iz drugih zdravstvenih ustanov po delovnih pogodbah, kar pa zagotovo ni enakovredno stalno delujočim ambulantam.

V spomin so se mi močno vtisnila dogajanja v desetdnevni vojni za Slovenijo na Medvedjeku. Ubiti in ranjeni ljudje, kri, olje, vonj po bencinu in zasmojenem človeškem mesu. Najbolj nemočnega pa sem se počutil, ko sva nekaj nočnih ur z reševalcem na Mirni čakala, da specialna policijska enota napade posadko vojaškega skladišča bencina v Puščavi pri Mokronogu. Policisti so bili popolno opremljeni, vključno z neprebojnimi jopiči, midva pa sva bila v takrat običajnih belih uniformah in še opozorili so naju, da utegnejo pri najini intervenciji še streljati. Olajšanje je nastopilo z odpovedjo napada. Poveljnikovega stavka, da je zmagal razum, nikoli ne bom pozabil.

Kmalu po osamosvojitvi je takratno Ministrstvo za zdravstvo organiziralo sklop izobraževanj na temo katastrofalne medicine. Potekala so na Igu. Počasi se je tudi v našem okolju izoblikovalo prepričanje, da je za učinkovito ukrepanje v primeru raznih nesreč, še posebno, če je vanjo vključeno večje število poškodovancev ali obolelih, zelo pomembno usklajeno sodelovanje različnih služb. Pri nas gre najpogosteje za ekipo NMP, gasilsko enoto za tehnično reševanje in policijo. Kot član Občinskega štaba za



civilno zaščito sem s podporo takratnega namestnika poveljnika štaba Dušana Mežnaršiča začel sodelovati z gasilsko enoto za tehnično reševanje v Trebnjem in leta 1999 smo s simulacijo železniške nesreče izvedli prvo tovrstno skupno vajo. Gasilcem smo posredovali znanja s področja prve pomoči, oni pa so nas seznanili s tehničnimi posegi, ki zagotovijo varen dostop do ponesrečenca. To sodelovanje je še vedno zgledno.

Trenutno sem delavec z najdaljšim delovnim stažem v našem ZD. Stalnost zdravnika je pomemben atribut družinske medicine. Spremljanje bolnika v daljšem časovnem obdobju skozi različne življenjske cikle vzpostavlja obojestransko zaupanje. Zdravnik bolnika bolje pozna in to pripomore k lažjemu odločanju pri diagnostiki in zdravljenju. Izjava »Vi ste moj prijatelj in zaupnik« je mogoča le po dolgoletnem srečevanju v ambulanti. Uvedba izbrana osebnega zdravnika v novi državi je bil tudi ukrep v tej smeri. Hkrati pa je poudarila njegovo ključno vlogo pri vstopanju bolnika v zdravstveni sistem. S stalnostjo pa se povečuje tudi pripravnost ustanovi, v kateri deluješ, kar je zelo pomembno za njeno vsakdanje delovanje in razvoj.



ZD Trebnje se je razvil v moderno ustanovo, ki na svojem območju delovanja zagotavlja kakovostno zdravstveno varstvo vsem prebivalcem. Zavest, da sem ga »gradil« vse moje aktivno delovno obdobje,

me navdaja s ponosom. Hkrati sem tudi ponosen, ker vem, da bo mlajša generacija dobro nadaljevala naše delo.

Bogomir Humar (napisano leta 2020)

## BRALNI KOTIČEK

### Nevidna nit (Patrice Karst)

**Ema Glušič**

Liza in Jošt spita v svoji sobi. Ko se neke noči prebudita, si želita, da bi se lahko izgubila v objemu mame, saj zunaj divja pravi vihar. Prestrašena stečeta v njeno posteljo, kjer pa jima mamica pove, naj se nikar ne bojita, ker je ona v srcu vedno z njima. Ker pa dvojčka še ne razumeta pojma ljubezni, jima mamica na prikuopen in razumljiv način razloži, da je ljubezen pravzaprav nevidna nit, ki z nami celo življenje in tudi po smrti povezuje ljudi, ki jih imamo radi. Pove jima, da nevidna nit ljubezni na koncu premaga vsa druga čustva. Liza in Jošt sta se kmalu zatem pomirila in zaspala, v sanjah pa

sta se srečala s prijatelji in sorodniki, s katerimi ju nevidna nit povezuje, in ugotovila, da nikoli ni nihče zares sam.

Knjiga Nevidna nit pisateljice Patrice Karst je uvrščena med terapevtske slikanice. Bila je napisana z namenom otrokom čim bolj enostavno predstaviti medsebojno povezanost ljudi, ki jih imamo radi, s t. i. nevidno nitjo ljubezni. Pomagala naj bi pri premagovanju tesnobe ob ločitvi, izgubi bližnjega itd. V slovenščino je bila prevedena leta 2019. Ravno pravi čas, da je bila v pomoč pri pogovorih z otroki tudi vzgojiteljem, učiteljem in socialnim delavcem med pandemijo, saj so otroci izgubili praktično vse stike, ki so jih bili vajeni. Knjiga je sicer napisana za otroke od



petega leta starosti naprej, vendar pa ima ilustracije, ki so zanimive tudi za mlajše otroke.

## Preden se kava ohladi (Toshikazu Kawaguchi)

**Nina Mandelj**

Super knjiga, ki da misliti ... Zgodba se dogaja v kavarni, kjer živi legenda, da ljudje lahko potujejo v preteklost. Vsi junaki knjige imajo svoja hrepenenja: želijo pozabiti pretekla razmišljanja, najti smisel življenja ali še zadnjič videti svoje bližnje. Obstaja pa pomembno pravilo, ki ga ne smejo prekršiti, če ne želijo ostati v večnosti: vrniti se morajo, preden se kava ohladi.

Zgodba nam da misliti o tem, kako veliko priložnosti v življenju sami

zapravimo. Knjiga ne govori o velikih življenjskih spremembah, ampak o preprostih stvareh, kot so pogovor, odposlano pismo, odgovor na vprašanje, ki se mu izogibaš, ali pa le resnica, ki je nikoli nisi izrekel. S tem, ko se junaki iz knjige vrnejo v preteklosti in podživijo neke dogodke drugače; ko postavijo vprašanje, ki si ga niso upali, ko odgovorijo na vprašanje, na katerega niso hoteli, ko se srečajo z osebo, ki so se je izogibali ... pridobijo nova videanja, ki jih odnesejo s seboj v sedanost in prihodnost. Odtlej svoje življenje in odnose krojijo drugače.



## Vzhodno od raja (John Steinbeck)

**Nives Hočevar**

Moja knjiga poletja je roman Vzhodno od raja.

Knjiga je del zbirke Romani svetovne klasične. Nobelov nagrajenec za literaturo je v svojem najbolj znanem romanu postavil dogajanje v svoj rojstni kraj Salinas v Kaliforniji v začetek 20. stoletja. Opisuje prepletanje dveh generacij dveh priseljenih družin. Samuel prihaja s Severne Irske in je sanjač, inovator, filozof. Ima devet otrok in zelo prizemljeno verno ženo. Adam pa je mlad bogataš zaradi velike dediščine, priselil se je z vzhoda in je oče samohranilec dečkov dvojčkov. Žena je zapustila družino in odprla javno hišo. Vzgojo fantov

pravzaprav vodi kitajski izobraženec, ki je pri družini zaposlen kot služabnik.

Kot je Salinas dežela ostrih nasprotij, je tudi roman pravzaprav boj med dobrim in zlim, med občutkom krivde in svobode.

Dogajanje se navezuje na biblično zgodbo o Kajnu in Abelu iz Mojzsove knjige Geneza. Kaj je bil po umoru brata izgnan iz obljubljenega dežele oziroma iz raja v deželo Nod, vzhodno od raja. Tako naslov knjige pomeni kraj izgnanstva in ločenosti od Boga. Hkrati pa je Bog Kajnu obljubil, da ga bo varoval in zaščitil pred prezgodnjo smrtjo. Nanj se je obrnil z besedami »Ti lahko« in mu s tem dal svobodo in upanje. Vsi ljudje smo Kajnovi potomci in obljuba izbire, upanja in božjega varstva tako velja za vse ljudi na svetu.



IZOBRAŽEVANJE, DRUŽENJE, ZABAVA

# Medicinsko programiran oddih

**Elizabeta Žlajpah**

Od 26. do 29. septembra 2022 smo se kot druga skupina zaposlenih udeležili medicinsko-programiranega oddiha v Zdravilišču Radenci. V skupini nas je bilo 11.

Takoj ob prihodu smo že na recepciji poleg ključev od sob dobili tudi terapevtsko

izkaznico z urnikom predpisanih terapij. Ta urnik se je po posvetu z zdravnikom še dopolnil.

Lahko smo uživali v mineralni kopeli, se sproščali ob ročni masaži celega telesa, imeli vaje v bazenu, cikloergo trening ... V Salonu zdravja smo po navodilu pili mineralno vodo iz najstarejšega vrelnca v Radencih. Ves čas so nam bile na voljo

savne in kopenje v bazenu. Popoldne je ostalo še dovolj časa za prijetno druženje, sprehode v okolico ter obisk znamenitosti v bližini zdravilišča.

Čeprav je oddih trajal samo štiri dni, smo uživali v sprostitvi, dobrem počutju in razvijanju svojega telesa in duha.

Tudi ostalim priporočam to izkušnjo!



# Nočni tek Portorož

**Janja Ahlin**

Letos smo preko Programa promocije zdravja na delovnem mestu organizirali prijavo za zaposlene na nočnem teku Portorož. V našem poklicu je pomembno, da se napotkov za zdrav življenjski slog, ki jih svetujemo pacientom, držimo tudi sami in jih udeležujemo. Telesna aktivnost je ena izmed njih. Na tek je bilo prijavljenih 18 zaposlenih, 5 km progo je na koncu odteklo 11 zaposlenih in nekaj zamenjav. Na žalost je bila udeležba prijavljenih zaradi viroz in covida manjša. Spodbujati pa nas je prišla dr. Petek Šter in nam na koncu tudi potešila lačne želodčke. Prečudoviti ambient, šumenje valov, glasna spremljajoča množica ob poti, morski zrak in dobra volja ter utečene noge so nas spremljali na poti. »Naslednje leto obvezno ponovimo,« smo z rahlo upehanim glasom pritrdili v en glas na cilju.



# Po poteh belih brez

**Igor Sladič**

Spomladi, v soboto, 14. maja, smo v sklopu SZSV ZD Trebnje organizirali izlet po Beli Krajini, zato tudi naslov Po poteh belih brez, kar je ena izmed značilnosti te pokrajine.

Za začetek smo se podali na krajši pohod po učni poti od Planine do Mirne Gore, ki je najvišji vrh Bele Krajine, obenem pa tudi najvzhodnejši rob Kočevskega Roga. Z vrha se vidijo Bela krajina, Kolpa, Kočevski Rog, Gorjanci s Trdinovim vrhom, ob jasnem vremenu pa tudi Zagreb, Žumberak in Karlovec.

Pot je bila kar precej strma, tako da smo naredili nekaj krajših postankov. Je bil pa cilj toliko slajši, ko smo prišli do vrha. Za dobrodošlico smo dobili šilce smrekovega žganja, v planinskem domu pa nas je čakal domač zdrav kmečki zajtrk gospe Jožice. Po zajtrku smo se še malo sprehodili po okolici vrha Mirne Gore. Ogledali





smo si obnovljeno cerkev sv. Frančiška Ksaverija, katere zvonik danes služi kot razgledna ploščad. Žal pa je bil razgled zaradi slabega vremena slabši. Nič zato, pa naslednjič.

Po zajtrku pa v šolo, a ne običajno, kot jo poznamo, ampak v šolo Bistra Buča na Radovici pri Metliki. Učitelj Jože Matkovič je upodabljal strogega učitelja iz šestdesetih let ali pa izpred sto let nazaj. Na humorističen, zabaven in hkrati poučen način smo spoznavali Belo krajino, njeno zgodovino, kulturo, belokranjsko nošo, glasbila in kulinarčne značilnosti. Obleka učitelja, pričeska, strogi pogled, besede, vse to je tako živo, da se zdi, da sedi v učilnici, iz katere boš odšel lahko samo, če se boš pokoril učitelju. Svoje znanje predava s palico v roki ter z mrkim pogledom kliče pred tablo. Moti pa ga vse:

od prekratkih kril, pisanih barv obleke, do pričeske, sedenja, smeha in celo dihanja. Na koncu šolske ure smo "učenci" prejeli spričevalo s svojimi imeni in priimki kot dokaz, da smo osvojili osnovno znanje o Beli krajini. Polni znanja in smeha, vendar lačni, pa na kosilo v gostilno Veselič Podzemelj na tradicionalno belokranjsko pojedino.

Po kosilu smo se ustavili na obisk Šokčevega Dvora v Žuničih. To je muzej na prostem, kjer sta nas Boris in Tončka popeljala skozi doživeto zgodbo na območju Krajinskega parka Kolpa, o navadah in življenjskih razmerah v Beli krajini nekoč, predvsem v vaseh ob Kolpi, ter ohranjanju kulturne dediščine v Beli krajini.

Naslednja točka našega izleta je bil ogled Krajinskega parka Lahinja. Na začetku

parka smo si najprej ogledali 250 let staro Plavčevo domačijo s povsem originalno notranjostjo. Nato smo se sprehodili do Nerajskih lugov skozi lesen podest. Od tod je videti prevladujoči naravni element – vodo v različnih pojavnih oblikah, ki je oblikovala številne naravne pojave in rastline ter živalske vrste.

Za konec pa je sledil še obisk vinske kleti Prus v kraju Krmačina pri Metliki tik ob hrvaški meji. Gospod Jožef Prus nam je predstavil svoje posestvo, družino in zgodovino obrti, od rasti male zidanice do največjega vinarja v Beli krajini. Ogledali smo si vinske kleti, ki so si kronološko sledile glede dozidav, vsaka pa nosi svojo zgodbo ob zabavnem pričevanju gospoda Prusa. Za konec programa je sledila še vodena vinska degustacija ob spremljavi suhomesnatih hišnih dobrot Bele krajine.

## Team building in delavnica komunikacijskih veščin v Tomaju

**Mojca Mihevc**

6. in 7. maja 2022 smo imeli team building in delavnico o komunikacijskih veščinah, ki so pomemben del strokovnosti zdravstvenih delavcev, v Tomaju. Udeležilo se ga je 16 sodelavcev iz splošnih ambulant in nekaterih dispanzerjev.

Na deževen dan v petek, 6. maja, smo se takoj po službi odpeljale v Tomaj, kjer sta nas na svojem domu sprejela naša predavateljica, zakonca Clemenž. Predstavila sta nam program team buildinga, ki je bil

prilagojen deževnemu vremenu, in nas razdelila v skupine.

Prva skupina se je v zaklenjeni Kosovelovi sobi pobega spoprijela z različnimi zankami in ugankami in se uspešno rešila iz sobe.

Druga skupina se je na zabaven način sprehodila po svetovni zgodovini razvoja marmelad in pokušala in ugotavljala sestavine različnih marmelad.

Tretja skupina pa je odšla v delavnico izdelovalke unikatne keramike ga. Katje

Prunk. Vsaka izmed nas je dobila nekaj glinene in po njenih navodilih smo oblikovale angelčke in risale na glinene skodelice in vazice. Na začetku smo bile zelo zadržane, saj nobena ni imela podobnih izkušenj. Ko smo se sprostile, pa so začeli nastajati zelo zanimivi in posebni izdelki.

Čez eno uro smo se vse tri skupine zbrale v vaški gostilni in se odpeljale nekaj kilometrov stran v Dane pri Sežani, kjer smo se namestile v hotelske sobe, ki so bile zelo majhne, skromno opremljene in brez tople vode. Večerjo smo imele v bližnji gostilni.

Naslednji dan pa smo ob 8. uri začeli z delavnico komunikacijskih veščin, ki sta jo vodila zakonca Clemenz. Glavni poudarek delavnice so bila osnovna pravila komuniciranja z bolniki in sodelavci ter specifične v komunikaciji zdravstvenih delavcev. Vse udeleženske smo se morale aktivno vključiti v praktični del delavnice z igranjem vlog, pogovori v parih in skupnimi vajami. Delavnica je bila zelo aktivna in je trajala do 15. ure. Prekinile smo jo samo zaradi krajšega kosila.

Vse udeleženske smo bile zadovoljne z izvedbo delavnice, lokacija pa ni imela nobene dodane vrednosti, saj nismo imele možnosti ogledov in spoznavanja Krasa. Vsem sodelavcem priporočam udeležbo na tovrstnih delavnicah, saj vsi ugotovljamo, da kakovost komunikacijskih veščin zelo vpliva na našo kakovost življenja.



# Tečaj TPO z uporabo AED



## Mojca Mihevc

Aprila 2022 smo za vse zaposlene v ZD Trebnje organizirali obnovitveni tečaj temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED.

Predaval je mladi zdravnik Matic Mihevc, na praktičnem delu pa smo se mu pridružili še ostali izvajalci. Namen tečaja je bil, da vsi zaposleni obnovimo prepoznavanje in pristop k bolniku v srčnem zastoju, temeljne postopke oživljanja in varno defibrilacijo.

Redno obnavljanje znanja je ključno za uspešen in pravilen pristop v kritičnih situacijah, zato bomo tečaje redno organizirali tudi naprej, obnovljeno znanje pa ob priložnosti predajali tudi na svoje in druge laike.





ZDRAVSTVENI DOM  
TREBNJE  
VARUJEMO DAR ŽIVLJENJA

# Regratov piknik

**Nina Starič,  
Nina Zaletelj**

Po zelo težkem in stresnem covidnem obdobju smo komaj čakali, da bi se spet skupaj zbrali. In prišel je petek, 10. junij 2022, ko smo imeli regratov piknik. Po službi smo se dobili v Lovski koči na Primskovem, kjer smo svoje lačne trebuhe napolnili s toplo malico. Ker nas je čas že priganjal, smo odšli proti Čatežu. V gostilni Ravnikar, kjer nas je pričakala tudi naša Marjeta, smo se okrepčali in poklepetali. Polni energije smo pot nadaljevali nazaj. Med potjo je za presečnečenje poskrbela dr. Vida Omahen, nas pogostila in nas po bližnjici vodila nazaj do koč. Vmes smo naredili postanek pri njenem tistu, da smo lahko zmogli težko pot nazaj. Pri koči so nas že pričakale »žar« dobrote in ostale mojstrovine izpod rok našega Marjana in pomočnic. Dobro, da so bili na pikniku tudi otroci, da smo se skupaj zabavali z obmetavanjem z vodnimi balončki. In kot pravijo: »Vsega luštnega je enkrat konec.« Tako smo se tudi mi poslovili in odšli vsak v svoj konec, z lepimi spomini na lep pohod in druženje.

