

UTRIP

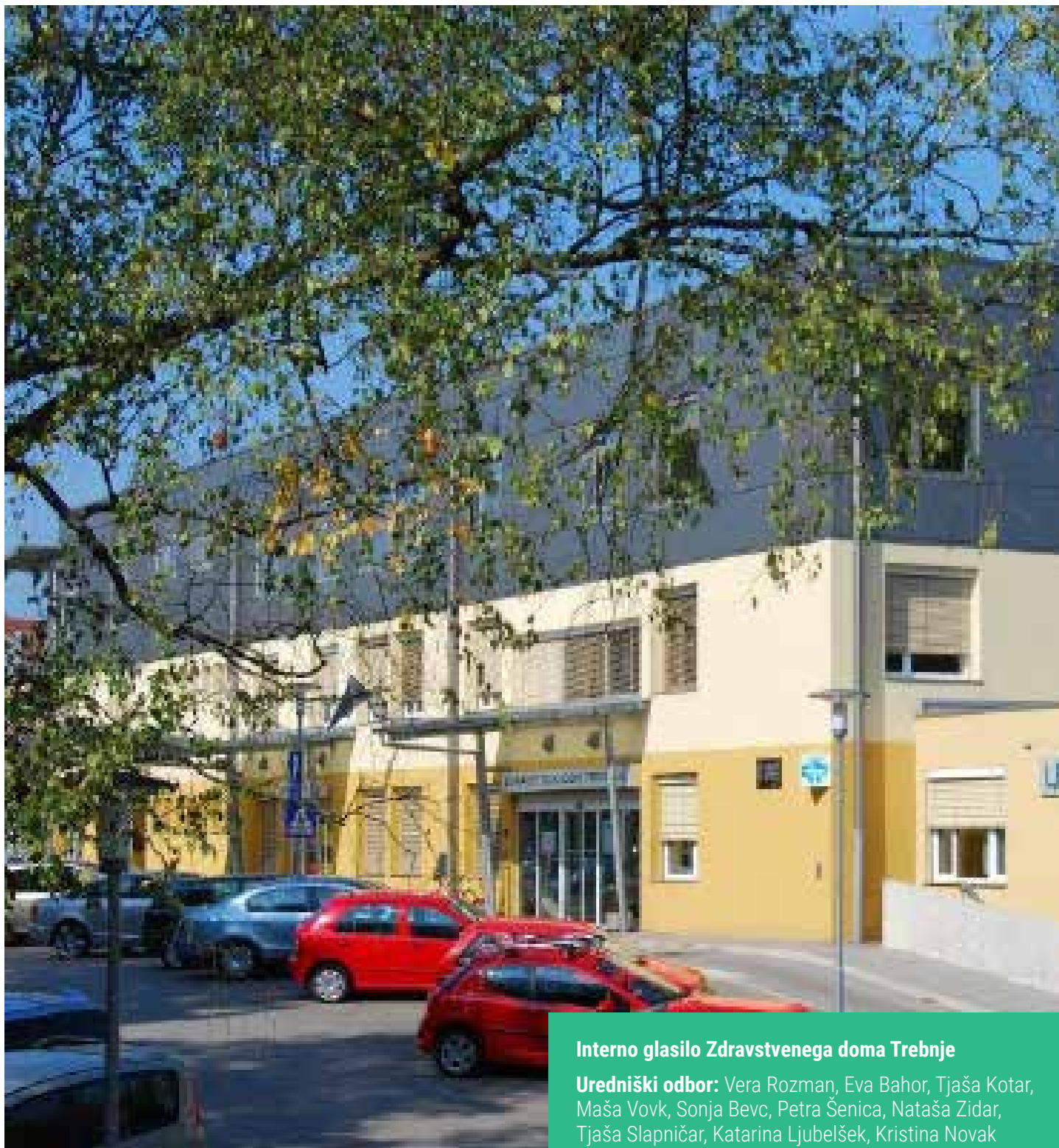
ZDRAVSTVENI DOM TREBNJE

Glasilo ZD Trebnje

Švilka 2

September 2019

Predstavitev služb in dejavnosti	4
Investicije	13
Vse, kar pride prav	21



Interno glasilo Zdravstvenega doma Trebnje

Uredniški odbor: Vera Rozman, Eva Bahor, Tjaša Kotar, Maša Vovk, Sonja Bevc, Petra Šenica, Nataša Zidar, Tjaša Slapničar, Katarina Ljubelšek, Kristina Novak

Fotografije: Zaposleni v ZD Trebnje

Tisk: Jože Dolinšek s.p.

Naklada: 250 izvodov

ISB:



**ZDRAVSTVENI DOM
TREBNJE**
VARUJEMO DAR ŽIVLJENJA

Uvodnik

**Mag. Vera Rozman,
direktorica**

**»Nihče ni tako reven,
da ne more pokloniti
nekaj lepih besed,
dobrega dela ali
nasmeha; in nihče ni
tako bogat, da tega ne
bi potreboval«**

Ledina je bila zaorana, seme posejano in vzklilo je naše interno glasilo Utrip. Prvo številko časopisa so zaposleni dobro sprejeli, za kar gre zahvala uredniškemu odboru na čelu s Kristino Novak. Lep dokaz je priložena fotografija, ki so nam jo posredovali iz zdravstvene postale Mirna. Prepričana sem, da je vsak bralec našel nekaj zase.

In ker pol leta hitro mine, je pred nami že druga številka Utripa. Priča smo bili pestremu dogajanju v spomladansko poletnemu času. Nabralo se je veliko vsebin, za katere je prav, da jih obelodanimo, da ne bodo šle prehitro v pozabo.

Dve stvari sta najbolj zaznamovali naše delovanje v zadnjega pol leta.

Prva zadeva je kadrovska podhranjenost. Največje pomanjkanje čutimo na področju družinske medicine, v zadnjem času pa tudi na področju zobozdravstva. Kljub temu da smo zadnjih pet let izvajali vse aktivnosti, ki bi zagotavljale ustrezno kadrovsko zasedbo, saj smo intenzivno zaposlovali mlade specializante, smo trenutno priča velikemu pomanjkanju zdravnikov. Stanje je posledica dolgotrajne zdravstvene politike v Sloveniji. Kljub

več razpisom in intenzivnemu iskanju zdravnikov težave nismo uspeli rešiti na optimalni način, saj je Zdravstveni dom Trebnje vpet na trg delovne sile, kjer kronično primanjkuje zdravnikov.

Delujoči zdravniki so bili tako nadpovprečno obremenjeni. Svoje delo so kljub temu opravili odlično, ob pomoči sodelavcev in v prid pacientov, za kar se jim iskreno zahvaljujem. In ker moramo v vsaki zgodbi iskati pozitivno stran, smo veseli, da če že nastopi odsotnost od dela, ta nastopi zaradi lepega razloga. In kaj je lepšega kot rojstvo otroka? Hkrati pa se že veselimo vrnitve naših odsotnih sodelavk.

Druga zadeva, ki nas je zaposlovala, pa je intenzivna investicijska dejavnost. Junija smo odprli nove prostore pediatrije, julija pa smo že začeli s prenovo izpraznjenih prostorov, ki jih bomo namenili za potrebe Centra za krepitev zdravja in fizioterapije. Gre na pomembno pridobitev, ki bo pozitivno vplivala tako na zaposlene kot na uporabnike naših storitev.

Na utrip našega zdravstvenega doma seveda intenzivno vpliva tudi slovenska zdravstva politika. Priča smo bili sprejemu aneksov 1 in 2 k splošnemu dogovoru, sprejemu kompetenc na področju zdravstvene nege, odpiranju trga delovne sile za zdravnike iz tretjih držav in še mnogim drugim spremembam, ki vplivajo na naše delo. Marsikatero zahtevo politike so »skreganex« z logiko in težko uresničljive v praksi. Pogosto prinašajo tudi dodatne obremenitve (npr. brezplačno cepljenje za KME). Vse izzive in priložnosti smo in bomo sproti in skupaj reševali. Z zaupanjem, sodelovanjem in solidarnostjo med zaposlenimi nemogoče postane mogoče.

Na otvoritvi prizidka pediatrije mi je nekdanji direktor g. Žnidaršič dejal: »Ko sem bil jaz direktor, je bil Zdravstveni dom Trebnjem med najboljšimi v državi, zdaj pa je JE najboljši.« Tako nas vidijo drugi. In prav je, da v tej smeri razmišljamo tudi sami. Veliko razlogov imamo za to.

Prijetno branje.



Delo glavne medicinske sestre

Mojca Mihevc



**Aprila je dokončno
zaživela nova
organizacija dela v
zavodu in s tem se je
spremenilo tudi moje
delo – delo glavne
medicinske sestre.**

Predvsem se je zmanjšalo število sodelavcev, ki jih vodim. V zadnjih letih se je namreč z novim zaposlovanjem naglo povečevalo število zaposlenih in s tem so se spreminjale tudi potrebe posameznih služb. Obseg dela je bil zelo velik in težko popolnoma obvladljiv.

Tako kot prej še vedno skrbim za načrtovanje in nabavo medicinsko tehničnih pripomočkov in njihovo kalibracijo, overitev in redni letni servis. Naročam zaščitno obleko za vse zaposlene, odgovorna sem za nabavo potrošnega materiala, zdravil in cepiv. Tudi redno izobraževanje zaposlenih in njihovo udeleževanje na različnih seminarjih je še vedno moje področje dela. Aktivno sem vključena v ISO presojo in skrb za uresničitev politike kakovosti zavoda ter sodelujem pri inšpekcijskih nadzorih različnih inšpekcijskih služb. Skrbim, da so s programom preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb (POBO) seznanjeni vsi zaposleni ter tako ustrezno skrbijo za higieno in zaščito pred bolnišničnimi okužbami.

Kot vodja zdravstvene nege splošnih ambulant in nekaterih dispanzerjev še vedno pripravljam razpored dela medicinskih sester. Zaradi daljše bolniške odsotnosti in občasnih krajših odsotnosti včasih prihaja do težav z zagotavljanjem nemotenega dela ambulant. Medicinske sestre splošnih ambulant in sprejemne pisarne so vedno pripravljene pomagati pri organizaciji dela ambulant, za kar se jim iskreno zahvaljujem.

Sem mentorica pripravnikom, saj ZD Trebnje že vrsto let organizira usposabljanje za pripravnike, tako da osvojijo znanje in spre šest mesecev. Letos je pripravništvo po programu za tehnike zdravstvene nege zaključilo že šest pripravnikov, septembra pa sta začeli s pripravništvom dve pripravnici – Katarina Renko in Barbara Zupančič. Septembra bomo ponovno objavili razpis za zaposlitev še dveh pripravnikov.

ZD Trebnje je tudi učni zavod za izvajanje praktičnega pouka dijakov srednješolskega izobraževanja in študentov

visokošolskega strokovnega študijskega programa Zdravstvena nega. Kot koordinatorka in odgovorna za klinično usposabljanje v zavodu sem mentorica dijakom in posameznim študentom. Dijaki in študentje radi opravljajo klinično prakso v našem zavodu in pohvalijo vse mentorje posameznih dispanzerjev, patronažne službe in službe NMP. Letos so prakso opravljali štiri dijaki in 12 študentov, ki so bili razporejeni v različnih splošnih ambulantah, dispanzerjih in patronažni službi. Z novim šolskim letom pričakujem ponovno večje število dijakov in študentov, saj se že zanimajo za možnost opravljanja klinične prakse pri nas.

Zaradi ohranitve strokovnega znanja bom nekaj ur tedensko še vedno opravljala delo patronažne medicinske sestre, saj me delo z bolniki in novorojenčki izjemno veseli. Patronažna medicinska sestra sem že več kot 33 let.

Moje delo je zelo zanimivo, raznoliko in odgovorno ter zahteva dobro organiziranost in hitro odzivnost ter dobro komunikativnost. Dobro sodelovanje z vsemi službami v zdravstvenem domu, direktorico in strokovno vodjo je tudi pogoj za moje dobro delo. Vrata moje pisarne so vedno odprta in vesela bom, če se boste osebno oglasili pri meni in ne samo prek elektronske pošte.

Želim si, da bi naši skupni petkovi sestanki zaposlenih v zdravstveni negi postali tudi prostor, kjer vsakdo lahko spregovori o težavah, ki spremljajo naše delo, in bomo tako uspeli skupaj poiskati pravo pozitivno rešitev. Krepitev zaupanja med nami in ustvarjanje pozitivnega vzdušja na delovnem mestu pomembno vpliva na naše zdravje, ki je naša največja vrednota.

Splošna ambulanta v DSO Trebnje

Mojca Mihevc

Zdravstveni dom Trebnje izvaja zdravstveno obravnavo oskrbovancev v ambulanti splošne medicine tudi v Domu starejših občanov v Trebnjem. Za oskrbovance doma skrbi srednja medicinska sestra v sodelovanju z domskim osebjem. Trikrat tedensko v ambulanto v DSO prihaja zdravnik po razporedu, razen v primeru nujne medicinske pomoči, ko se osebje doma oziroma bolniki lahko obrnejo na dežurno službo ZD Trebnje. Pri obravnavi oskrbovancev v ambulanti v DSO sodelujeta zdravnik in medicinska sestra iz ZD Trebnje, navodila glede zdravljenja in zdravstvene oskrbe pa posredujejata domskim medicinskim sestram. Sodelovanje med



Splošna ambulanta v DSO Trebnje

osebjem obeh zavodov je zelo pomembno, saj le tako lahko zagotovimo

ustrezno in varno zdravstveno oskrbo oskrbovancev.

Zdravstvena oskrba obsojencev v ZPKZ Dob

Elizabeta Žlajpah

Od 1. 1. 2019 se osnovna zdravstvena dejavnost za zaprte osebe izvaja v okviru javne zdravstvene službe. ZD Trebnje zagotavlja zdravstveno dejavnost za naš

največji zapor v državi – ZPKZ Dob. Trenutno je tam zaprtih več kot 600 oseb, ki so razporejene v zaprti (približno 520 oseb), polodprti (70 oseb) in odprti oddelek Puščava (20 oseb). Obsojenci predstavljajo zelo heterogeno skupino ljudi z visoko rizičnostjo in velikimi zahtevami.

Zdravstvena oskrba se izvaja v naslednjih dejavnostih:

- splošna ambulanta,
- zobozdravstvo odraslih,
- specialistična ambulanta psihiatrije,
- ambulanta za zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog.

Obsojenci nimajo pravice do zdravljenja in nege na domu, zdravljenja v tujini, zdraviliškega zdravljenja in nadomestila za začasno zadržanost od dela.

Splošno ambulanto pokrivajo zdravniki iz ZD Trebnje izven rednega delovnega časa. Vsak od zdravnikov ima določeno, za katere oddelke skrbi in na kateri dan v tednu ima ambulanto. Na ta način smo dosegli, da za posameznega obsojenca skrbi vedno isti zdravnik, ki ga lahko tako bolje spozna in mu s tem nudi kakovostnejšo zdravstveno oskrbo. V okviru splošne ambulante deluje tudi antikoagulantna ambulanta. V splošni ambulanti imamo redno zaposleno svojo srednjo



Splošna ambulanta v ZPKZ Dob.

medicinsko sestro, ki sodeluje z zdravstvenim osebjem ZPKZ in je pomemben vezni člen z matično ustanovo.

Psihiatrično zdravstveno varstvo je zaradi specifične populacije izredno pomembno in hkrati tudi izjemno zahtevno. Kljub prizadevanjem nismo uspeli redno zaposliti psihiatra, zato imamo sklenjeno pogodbo s specialistom psihiatrom – zasebnikom.

Ambulanto za zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog je prevzela zdravnica

splošne medicine, ki je opravila usposabljanje v CPZOPD v Ljubljani. Pri svojem delu sodeluje z zavodskim psihiatrom in se redno udeležuje mesečnih srečanj Koordinacije centrov. Trenutno je v obravnavo odvisnosti od prepovedanih drog vključenih okoli 100 obsojencev.

Program zobozdravstva izvajamo z redno zaposlenim zobozdravnikom enkrat do dvakrat tedensko. Zobozdravnik opravlja delo izven svojega rednega delovnega časa, z zobozdravstveno asistentko pa sode-

lujemo pogodbeno.

V 5. oddelku zavoda sta dve sobi (»bolniški sobi«), namenjeni obsojencem, ki zaradi slabega zdravstvenega stanja ne morejo skrbeti sami zase in potrebujejo pomoč zdravstvenega osebja, kar zagotavljajo medicinske sestre Zavoda za prestajanje kazni zopora.

Delo in naloge medicinskih sester zdravstvenega doma in Zavoda za prestajanje kazni zopora se prepletajo, zato je potrebno dobro sodelovanje obeh izvajalcev.

Patronažna služba

Majda Gačnik

Patronažno varstvo je definirano kot posebna oblika zdravstvenega varstva, ki opravlja aktivno zdravstveno in socialno varovanje posameznika, družine in skupnosti.

Obisk patronažne medicinske sestre je lahko kurativen, ki ga patronažna medicinska sestra izvede po naročilu zdravnika na podlagi delovnega naloga, ali preventiven po navodilih (Navodila za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni, Ur. list št. 19/98).

V ZD Trebnje nas je zaposlenih osem patronažnih medicinskih sester. Rezultati kažejo na velik obseg opravljenega dela, saj vsako leto presežemo načrtovan obseg točk. Delo je vedno opravljeno, četudi je treba včasih podaljšati delovni čas, delati ob sobotah in tudi ob nedeljah. Ugotavljamo, da je pri pacientih potrebna vedno bolj strokovna zdravstvena nega, zato se moramo nenehno izobraževati ter pridobivati nova znanja in veščine. Smo zelo homogeni tim in si med seboj pomagamo. Pacienti in njihove družine nas in naše delo sprejemajo zelo dobro, kar kažejo tudi rezultati ankete kakovosti (npr. Merjenje zadovoljstva pacientov). Julija 2019 se nam je pridružila nova sodelavka Nena Kovačič. Želimo ji, da se med nami in pri svojem delu dobro počuti.

Julija 2018 smo v Zdravstvenem domu Trebnje pristopili k projektu MOST. Gre za model skupnega pristopa krepitve zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v



Patronažna služba.

lokalnih skupnostih. Patronažne medicinske sestre smo ob svojem rednem delu opravile kar nekaj dodatnih izobraževanj. Bile smo pozvane, da opravimo analizo terenskega območja, na katerem delujemo, in da na podlagi tega načrtujemo naše aktivnosti v smislu krepitve zdravja in odpravljanja neenakosti.

Patronažni obisk nosečnice načrtujemo proti koncu nosečnosti. Nosečnico in njeno družino obravnavamo s poudarkom na zdravstveno vzgojnem delu. Namen posodobitve programa preventivnega patronažnega zdravstvenega varstva otročnice in otroka v prvem letu je:

- posodobitev načina izvedbe preventivnih obiskov in poenotenje izvajanja v Sloveniji,
- posodobitev strokovnih vsebin obiskov s posebnim poudarkom na duševnem zdravju otročnic, podpori dojenju in varnosti doma ter

- možnost izvedbe dodatne – stopnjevane intervencije za ranljivejšo populacijo otročnic in dojenčkov oz. družin.

Patronažna medicinska sestra otročnico in novorojenčka oz. dojenčka v prvem letu otrokove starosti v preventivne namene obišče skupno 8-krat (dva obiska sta namenjena otročnici, šest obiskov novorojenčku oz. dojenčku).

Nadgrajeni program, ki se izvaja v okviru projekta, predvideva tudi dodatne preventivne obiske (dva ali tri – odvisno od prisotnih kriterijev ranljivosti). Ti dodatni preventivni obiski se v času izvajanja projekta ne poročajo financirju osnovnega preventivnega programa (ZZZS), ampak so financirani iz projekta MOST. Poseben poudarek prenovljenih preventivnih obiskov je na prepoznavanju otročnic z duševno stisko.

Naslednja novost je na področju preprečevanja poškodb pri otrocih z ugotavljanjem kritičnih točk v domačem okolju. Pri obisku dojenčka v starosti 4–5 mesecev otrok prejme otroško slikanico. Ob tem spregovorimo o pomenu zgodnjega branja. Zadnji obisk je predviden v starosti 10–11 mesecev, poudarek je na varnosti in preprečevanju poškodb.

Za beleženje dela patronažne medicinske sestre na terenu je treba posodobiti in poenotiti dokumentacijo in zbiranje podatkov. V ta namen so bili pripravljene novi obrazci, zato imamo kar nekaj dodatnega administrativnega dela.

V sklopu projekta MOST je tudi v patronažnem zdravstvenem varstvu prišlo do nadgradnje preventivnega programa odraslih:

- vključevanje v presejalne programe (SVIT, DORA, ZORA ...),
- ocenjevanje in obravnava ogroženosti za srčno-žilne bolezni pri neodzivnikih in tistih, ki ne morejo priti v ambulanto,
- preprečevanje padcev starejših ljudi na domu (ocena tveganja za padeč, izvajanje testa »Vstani in pojdi«, varnost doma) ter
- razne delavnice in predavanja v lokalnih skupnostih na temo zdrave prehrane, telesne dejavnosti za krepitev zdravja, stresa in depresije, dejavnikov

tveganja za nastanek KNB (kajenje, alkohol, arterijska hipertenzija ...).

Pri izvajanju testa hoje na dva kilometra in pri testiranju telesne pripravljenosti za odrasle tesno sodelujemo s Centrom za krepitev zdravja ZD Trebnje. Delo v patronažni službi je pestro, zanimivo in raznoliko ter od patronažne medicinske sestre zahteva nenehno prilagajanje. Ljudi namreč spremljamo od rojstva do smrti. Delo patronažne medicinske sestre predstavlja dodaten napor in izziv, saj delamo na terenu, na pacientovem domu. Svoje delo z veseljem opravljamo, kajti delamo v dobrobit pacientov in njihovih družin.

Služba NMP

Nataša Zidar

Služba NMP je sestavni del mreže javne zdravstvene službe in je organizirana za zagotavljanje nujne medicinske pomoči (NMP) in nujnih prevozov poškodovanih in obolelih oseb (pacientov) na območju Republike Slovenije. Je služba zdravstvene dejavnosti, ki obsega zunajbolnišnični in bolnišnični del ter jo pojmuje kot zaključeno celoto v okviru mreže službe NMP.

Mreža se oblikuje na podlagi strokovno utemeljenih meril in razvoja dejavnosti NMP, tako da je v primeru nujnih intervencij omogočena dosegljivost večine prebivalcev v čim krajšem dostopnem času. Organizira se na podlagi enakih meril za območje države, pri čemer se za zunajbolnišnični del upošteva:

- število in demografska struktura prebivalcev,
- geografske in prometne razmere,
- teritorialna oddaljenost do urgentnega centra in
- potrebe prebivalstva, ki se odražajo v kazalnikih zdravstvenega stanja in zdravstvenega varstva ter številu opravljenih intervencij in pregledov, po podatkih dispečerske službe zdravstva in poročilih izvajalcev službe NMP.

Mreža službe NMP se vsako drugo leto

do 31. marca na novo opredeli, pri čemer se upoštevajo:

- podatki dispečerske službe zdravstva o nujnih intervencijah mobilnih enot NMP,
- poročila izvajalcev službe NMP,
- podatki ZZSZ,
- analize neželenih dogodkov v službi NMP,
- ugotovitev rednih in izrednih nadzorov na področju NMP.

Ekipe za izvajanje službe NMP sestavljajo zdravniki in drugi zdravstveni delavci, usposobljeni za izvajanje NMP, in sicer:

1. Ekipe v reanimobilu
2. Ekipe v nujnem reševalnem vozilu (NRV):
 - diplomirani zdravstvenik z dodatnimi znanji
 - zdravstveni reševalec z dodatnimi znanji
3. Ekipe v helikopterski nujni medicinski pomoči (HNMP)
4. Ekipe motornega kolesa za NMP
5. Ekipe v satelitskem urgentnem centru (SUC)
6. Ekipe v urgentnem centru

Zdravstveni dom Trebnje je izvajalec NMP na prvi stopnji kot enota 1B in služba NMP deluje kot zunajbolnišnična dejavnost, kjer je 24 ur prisotna ekipa NRV: diplomirani zdravstvenik oz. diplomirana medicinska sestra z dodatnimi znanji in zdravstveni tehnik – reševalec z doda-

tnimi znanji. Zdravnik je med tednom v pripravljenosti od 7. do 20. ure, v dežurstvu pa med tednom od 20. do 7. ure ter v soboto, nedeljo in med prazniki.

V ZD Trebnje delujeta kot del ekipe NRV dve diplomirani medicinski sestri in trije diplomirani zdravstveniki.



Melita Glavan

Sem **Melita Glavan**, doma iz Železnega pri Dobrniču. V Zdravstvenem domu Trebnje sem zaposlena 25 let, sedem let sem skrbela za čistočo in urejenost ZD. Zaradi želje po dodatnih izkušnjah in novem znanju, sem se leta 2002 vpisala na Srednjo zdravstveno in kemijsko šolo v Novem mestu ter leta 2005 šolanje uspešno zaključila in s tem pridobila naziv

zdravstveni tehnik. To delo sem vestno in odgovorno opravljala v različnih splošnih ambulantah. Ker pa se trendi spreminjajo, sem se odločila svoje znanje nadgraditi, zato sem se leta 2013 vpisala na Fakulteto za zdravstvene vede v Novem mestu, kjer sem pridobila naziv diplomirana medicinska sestra. Med študijem sem delala v referenčni ambulanti, po zaključku študija 2017 pa sem se zaposlila kot diplomirana medicinska sestra v urgentni dejavnosti. Urgenca zahteva vestne, odgovorne in predane osebe, prav tako sem tudi sama. V prostem času svoje znanje delim kot članica in vodja CZ PP Občine Trebnje, s katero se vsako leto udeležimo regijskega tekmovanja. Energijo si nabiram na morskem oddihu.



Nataša Zidar

Moje ime je **Nataša Zidar** (roj. Prijatelj), sem Mirčanka, ki že deset let živim v Šentrupertu. Sem žena in mama štirih deklic.

Moja prva zaposlitev sega v leto 1994 v Splošno bolnišnico Novo mesto, kje sem delala na dermatologiji, internem in kasneje ginekološko-porodniškem oddelku. Po končanem pripravništvu oz. po enem letu redne zaposlitve sem delovno razmerje prekinila in se vpisala na študij na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani. Ob vpisu absolventskega staža sem zaposlila za delo prek študentskega servisa v UKC Ljubljana. Ker so imeli takrat veliko pomanjkanje medicinskih sester v Kirurški kliniki v operacijskem bloku, so študentom kljub prošnjam za delo »prek študenta« ponujali redno zaposlitev kot zdravstvenim tehnikom s specialnimi znanji. A zame je bila to nekakšna past. Zaradi

redne zaposlitve, stalnega dohodka in želje po ustvarjanju družine sem namreč dokončanje študija postavila na stranski tir. Žal je bilo moje delovno razmerje zaradi nastopa porodniškega dopusta kar dvakrat prekinjeno. V Zdravstvenem domu Trebnje sem sicer zaposlena od leta 2001, redna zaposlitev, brez prekinitve pa se beleži od maja 2005. Vsa leta je bilo moje delovno mesto predvsem v sprejemni pisarni. Nekako sem bila »deklica za vse«, starejše, izkušene kolegice pa so me vzpodbujale z besedami, da naj mi bo delo na različnih delovnih mestih v zadovoljstvo, saj s tem pridobivam znanje in izkušnje. Imele so prav. Po rojstvu četrtega otroka se je v meni končno prebudila želja po dokončanju študija na ZF Ljubljana. Tako sem leta 2017 diplomirala in v tem »študijskem zagonu« takoj vpisala magistrski študij na FZV Novo mesto, ki gre uspešno h koncu.

Od junija 2017 sem zaposlena v ambulanti nujne medicinske pomoči v ekipi NRV kot diplomirana medicinska sestra v reševalnem vozilu.



Vladimir Marinčič

Sem **Vladimir Marinčič**, marsikomu bolj poznan kot Mirko, doma iz Rožnega Vrha pri Trebnjem. Pred 17 leti sem se v ZD Trebnje zaposlil na reševalni službi kot voznik reševalec. Vedno me je veselilo delo z ljudmi in sem še vedno ob morebitnih težavah pripravljen priskočiti na pomoč. Pred zaposlitvijo v ZD Trebnje sem veliko časa posvečal prostovoljnim gasilskim dejavnostmi, med katerimi me je najbolj zanimalo tehnično reševanje ob prometnih nesrečah, za

katero je društvo PGD Trebnje pridobilo koncesijo. To so bila moja prva srečanja s ponesrečenci, ki so me pripeljala pred dejstva o nadaljnjem delu. V tistem času smo namreč morali gasilci za opravljanje tega dela opraviti tečaj za bolničarja. To izobraževanje sem po zaposlitvi v zdravstvenem domu kot reševalec ob delu nadgradil s končano srednjo zdravstveno šolo leta 2009. Ker sem si želel novih izzivov, sem leta 2010 poleg dela v reševalni službi prevzel še nalogo vodje reševalne službe, ki sem jo opravljal skoraj devet let. Leta 2011 sem se vpisal na Fakulteto za zdravstvene vede Novo mesto in jo v rednem roku tudi uspešno zaključil. Zaradi razširitve NMP službe in ustanovitve ekipe NRV, zdaj opravljam delo kot diplomirani zdravstvenik v NMP ambulanti in tudi v reševalnem vozilu.



Peter Jordan

Sem **Peter Jordan**, doma sem bil iz okolice Šentjerneja, življenjska pot pa me zanesla v Suho krajno.

Do leta 2008 sem hodil sem na Srednjo zdravstveno šolo v Novo mesto, nato pa sem šolanje nadaljeval na Visoki šoli za zdravstveno nego, kjer sem leta 2013 diplomiral. Leta 2011 sem opravljal pripravništvo za TZN v SB Novo mesto. Od septembra 2012 do junija 2017 sem bil zaposlen v NMP Krško, začel sem kot voznik nenujnih prevozov, kasneje sem delo opravljal kot dipl. zn. v urgentnem vozilu. Leta 2017 sem prišel v ZD Trebnje, kjer delo še vedno opravljam kot dipl. zn. v urgentnem vozilu, trenutno pa sem tudi vodja reševalne službe in NRV.



Peter Jordan

Sem **David Zupančič** in prihajam iz Trebnjega, trenutno pa živim v Novem mestu. Moja žejja po delu v zdravstvu se je izoblikovala že v otroštvu, zato sem se po končani osnovni šoli odločil, da svojo pot nadaljujem na Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani.

Med prakso sem spoznal, da so mi največ pozornosti pritegnili »najtežji« pacienti, zato sem se odločil, da svoje izobraževanje nadaljujem na Visoki šoli za zdravstvo. Program sem uspešno zaključil in se nato zaposlil na Kliničnem oddelku za anesteziologijo in intenzivno terapijo operativnih strok v UKC Ljubljana. Svoje znanje sem pridobival tako z delom na »intenzivni« kot tudi z delom v »operacijski dvorani«, sode-

loval sem tudi okviru Eurotransplanta, kjer smo obravnavali paciente po transplantaciji organov. Svoje znanje sem nadgrajeval na magistrskem študiju Zdravstvene nege v Novem mestu. Leta 2017 sem se odločil, da se podam novim izzivom naproti. V ZD Trebnje sem zaposlen kot dipl. zn. v reševalnem vozilu.

Presejanje nosečnic za depresijo in tesnobnost

Kristina Novak

Hiter tempo življenja, izpostavljenost različnim stresnim situacijam, zahteve in pričakovanja, ki jih pred mlade ženske postavlja okolica, pogosto pa si jih postavljajo kar same, lahko pripeljejo do težav v duševnem zdravju in do različnih vrst odvisnosti.

Zato smo v dispanzerju za žene po novem letu začeli s presejanjem nosečnic za depresijo in tesnobnost v nosečnosti. Februarja smo se vse tri članice tima udeležile izobraževanja z naslovom Prepoznavanje ranljivih skupin žensk v obporodnem obdobju, ki je v organizaciji Združenja za perinatalno medicino pri Slovenskem zdravniškem društvu, Porodnišnico Ljubljana in Ministrstvom za zdravje potekalo v Novem mestu. Izpostavljen je bil podatek, da je najpogostejši vzrok maternalne umrljivosti v Sloveniji samomor. Te smrti nosečnic in mladih mater bi v veliki meri lahko preprečili, če bi pravočasno prepoznali nosečnice in porodnice, ki jih ogrožata za depresijo in tesnobnost. Poleg predavanj so bile izvedene tudi delavnice, na katerih smo se lahko praktično preizkusili v razgovoru med ginekologom oz. medicinsko sestro in nosečnico, ki

pove, da opaža znake depresije in tesnobnosti.

Na izobraževanju smo dobile navodila, kako izvajati presejanje, in material, ki ga pri tem uporabljamo. Že na začetku nosečnosti želimo prepoznati nosečnice, ki sodijo v ranljive skupine. Vsako nosečnico ob prvem pregledu povprašamo o počutju v zadnjem mesecu, če je opazila znake depresije, žalosti, tesnobnosti in pretiranega strahu. Poleg tega želimo prepoznati tudi nosečnice, ki imajo težave z odvisnostjo (kajenje, nedovoljene droge in alkohol) ter nasiljem v družini.

V 24. in 32. tednu nosečnosti nosečnice testiramo z Edinburško lestvico obporodne depresije in WAST testom za nasilje v družini. Nosečnice povprašamo o počutju v zadnjem tednu. Kadar je število točk, ki jih seštejemo glede na njihove odgovore, preveliko, se z nosečnico pogovorimo in ji povemo, da je tveganje za depresijo in tesnobnost povečano. Napotimo jo k psihologinji na Center za krepitev zdravja, kjer se o svojih težavah in občutkih pogovori s strokovnjakinjo.

Kljub naši začetni negotovosti in pomislekom, da nosečnice ne bodo že-

lele sodelovati, se je izkazalo, da so zadovoljne z dodatno obravnavo. Pred razgovorom moramo poskrbeti za zasebnost in mirno okolje. Tudi pri nosečnicah, ki pridejo na pregled s partnerji, poskrbimo, da so same, ko izpolnjujejo vprašalnik in ko se z njimi pogovarjamo. Tako so lahko bolj sproščene in odgovarjajo tako, kot v resnici čutijo. Če bi zraven stal partner in opazoval, kako nosečnica odgovarja na vprašanja, bi se lahko zgodilo, da ne bi odgovarjala tako, kot dejansko čuti, ampak tako, kot bi bilo všeč partnerju.

V pol leta, kolikor časa izvajamo presejanje, smo k psihologinji napotile že več kot deset nosečnic, zato smo prepričane, da smo na pravi poti in da našim nosečnicam nudimo dodatno storitev, ki vodi k njihovi boljši obravnavi.

Delo referenčne medicinske sestre oz. diplomirane medicinske sestre v ambulanti družinske medicine

Referenčne medicinske sestre

Da bi nadgradili ambulante družinske medicine in okrepili preventivne dejavnosti, so po vsej Sloveniji leta 2011 začele z delom prve referenčne ambulante družinske medicine (RADM). Tim ambulante splošne medicine, ki sta ga sestavljala zdravnik družinske medicine in srednja medicinska sestra, je pridobil diplomirano medicinsko sestro. V letu 2019 že praktično vse ambulante delujejo po načelu referenčnih ambulant in tako je tudi v ZD Trebnje.

Diplomirana medicinska sestra v referenčni ambulanti pod nadzorom zdravnika opravlja preventivne preglede in vodi paciente, ki že imajo kronične nenalezljive bolezni. Bolezni, ki se jim posebej posvečamo, predstavljajo pomembne javnozdravstvene probleme in so: sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija, astma, KOPB, depresija, bolezen prostate, osteoporoza, povišan holesterol in koronarna bolezen srca.

Na preventivni pregled vabimo ljudi po 30. letu starosti oz. po presoji zdravnika tudi mlajše z izraženimi dejavniki tveganja za kronične nenalezljive bolezni. Medicinska sestra opravi meritve krvnega tlaka, telesne teže in višine, obseg pasu, EKG-preiskavo, opravijo se laboratorijske meritve krvnega sladkorja, holesterolov in osnovne krvne slike, naredi se preiskava pljuč pri kadilcih oz. ljudeh, ki so izpostavljeni kemikalijam ali prahu, pogovorimo se o prehrani, gibanju, stresu, počutju, o težavah, ki so se začele pojavljati, o alergijah, alkoholu, kajenju, samopregledovanju in udeležbi na presejalnih programih SVIT, ZORA in DORA. Na koncu pregleda se medicinska sestra s pacientom pogovori o odstopanjih in ukrepih pri le-teh. Pri večjih težavah medicinska sestra pacienta napoti k osebnemu zdravniku, pri manjših pa se s pacientom pogovori o možnostih, kako izboljšati življenjski slog in kako

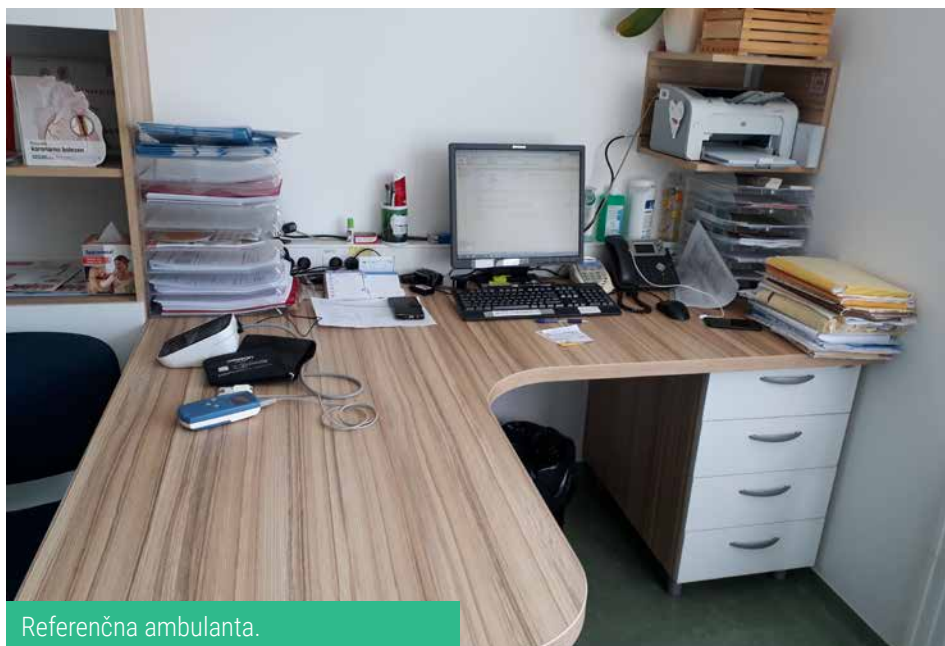
odpraviti dejavnike tveganja za kronične nenalezljive bolezni ter pacienta po potrebi napoti tudi v Center za krepitev zdravja. Center za krepitev zdravja pomeni nadgradnjo preventivnih programov in ponuja poglobljeno timsko obravnavo oseb, ki želijo ohraniti zdravje oziroma izboljšati svoj življenjski slog ali izboljšati nadzor nad svojo kronično boleznijo ob pomoči strokovnjakov, kot so diplomirana medicinska sestra, dietetik, psiholog, kineziolog, fizioterapevt in zdravnik s posebnimi znanji s področja preventive. Tak center imamo od aprila 2018 tudi v ZD Trebnje.

Pri pacientih, ki že imajo znano kronično nenalezljivo bolezen, medicinska sestra sodeluje z zdravnikom pri vodenju kroničnega bolnika. Medicinska sestra se poleg vseh predvidenih preiskav s pacientom pogovori tudi o jemanju zdravil, počutju in vseh dejavnih tveganja, tako kot pri preventivnih pregledih. Na koncu pregleda se pogovorita o odstopanjih in reševanju le-teh ter se dogovorita o terminih kontrolnih obiskov, o aktivnem vključevanju pacienta v zdravljenje (kot so samomeritve krvnega tlaka ali sladkorja, obisku Centra za krepitev zdravja) in o obisku osebne ga zdravnika v primeru večjih odstopanj

v zdravstvenem stanju oziroma potrebnem rednem letnem obisku pri osebnem zdravniku družinske medicine.

Dela na področju preventivnega vedenja bo še veliko. Tudi nam že zmanjkuje časa, ker mesečno na preventivnih pregledih odkrijemo vedno več ljudi, ki imajo povišan krvni sladkor, če že ne sladkorno bolezen, povišan krvni tlak ali že arterijsko hipertenzijo, da o holesterolih in stresu ne izgubljam besed. Opažamo tudi več prekomernih pivcev alkohola in kadilcev. Posledica vsega tega pa je vedno več kroničnih bolnikov, ki jih je treba redno vabiti in z njimi opraviti vse potrebne preglede, tako da nam pogosto zmanjka časa za preventivne preglede. Krivca za vse to lahko iščemo v hitrem tempu življenja, pomanjkanju časa, stresu ..., pa še kje.

In še za konec: imejte se radi, delajte tisto, kar vas osrečuje, vsaj takrat, ko imate prosti čas. Ne pozabite, da je zdravje največja dobrina, ki je ne moreš kupiti. Za zdravje je treba redno skrbeti in ga vsakodnevno negovati, da nam bo služilo. Veliko je mogoče narediti, če se odločite, da boste spremenili življenjski slog in poskušali sami poskrbeti za svoje zdravje.



Referenčna ambulanta.

Prigode v laboratoriju

Tjaša Slapničar

Učinkovito komuniciranje prinaša uspešno doseganje »ciljev«, boljši (pravilnejši) rezultat analiz ..., pa vendar včasih še tako enostavne stvari niso več enostavne.

Nekaj zbranih prigod, s katerimi se v laboratoriju srečujemo dnevno.

Pri obisku laboratorija je pri identifikaciji pacienta osnovno vprašanje: »Vaše ime in priimek, prosim.« Nekateri odgovori:

- »Zakaj vas pa to zanima?«
- »Sem bil pa že tolikokrat pri vas, da bi lahko vedeli.«
- »Šaj vam na nalepki vse piše.«
- »Še vedno sem isti!«

Po odvzemu krvi, pacientom v roke vročimo tudi označen lonček za oddajo urina, razložimo postopek čistega odvzema in oddajo, pa vendar sledijo vprašanja:

- »Kam potem odložim lonček?«
- »Se potem z lončkom vrnem nazaj?«
- »Kako boste vedeli, da je ta lonček moj?«

Nekateri pacienti so odvisni od tekočih (alkoholnih) substanc in težko dočakajo odvzem, predvsem pa težko umirijo roko. Najbolj pogosto opravičilo je trema. Ali pa se ravno to jutro zelo slabo počutijo in ne vedo, kaj jim je. Zelo jih tudi zanima, kaj bomo mi gledali. Včeraj so namreč imeli praznovanje in mogoče ne bo vse v redu ... :(

V laboratoriju je treba včasih oddati tudi vzorec blata. Kolegica na sprejemu pacienta vpraša: »Gospod, vzorec blata je treba oddati, imate pripravljenega?« »Seveda,« odgovori gospod. »No, kar meni ga dajte,« pravi kolegica. »Ne morem,« reče gospod. »Zakaj ne?« zanima kolegico. »Zato, ker ga imam še v sebi. Saj ste me samo vprašali, če ga imam, ne pa kje.«

Pacientka, ki so jo napotili iz ginekološke ambulante, pride na odvzem krvi in zanima jo, ali bomo iz krvi videli, ali bo fantek ali punčka ...

Pacient že pri vstopu pove, da ima slabe žile in da mu je med odvzemom krvi slabo ... Da bi mu preusmerile misli, se med odvzemom z njim pogovarjamo več kot sicer ... Pacient na koncu vpraša kolegico: »Kdaj končate delovni dan gospa, bi vas povabil na kavo? Samo kamion moram raztovoriti, pa pridem nazaj ...«

Iz ambulante v laboratorij pokliče zdravnik, da ne najde izvida od gospoda N. J., rojenega XX. XX. XXXX. V laboratoriju pregledamo vso sledljivost pacientov in izvidov, a ker izvidov ne najdemo, ponovno preverimo podatke pacienta, ali je bil res na odvzemu, in zdravnik potrди, daje bil pri nas v petek, XX. XX., zjutraj. Ker ne vemo, kaj bi še preverile, prosimo, da se pacient oglasi v laboratoriju in bomo skupaj mogoče odkrili težavo. Po prihodu gospoda v laboratorij ga vprašamo, katera gospa mu je odvzela kri? Pacient najprej s strahom in potem z vidnim olajšanjem prizna, da ga je tako strah igel, da ni upal v laboratorij, zdravniku pa ni upal priznati in mu je v paniki rekel, da je odvzem opravil. Malo smo še poklepotali in na koncu celo opravili odvzem.

Pred mnogimi leti so pacienti oddajali urin v steklene kozarce s podstavkom. Običajno smo kozarec pacientu vročili obrnjenega navzdol in zgodilo se je, da je pacient urin pripravil v spodnji rob podstavka, ki je bil obrnjen navzgor, in vse skupaj prinesel v laboratorij, zelo pazljivo, ker se je bal, da se bo vzoreček polil. Na srečo je imel zelo mirno roko.

S teščostjo in neteščostjo je v laboratoriju veliko težav, slabe volje, predvsem po praznikih. Ko vprašamo, ali ste tešč, pacientka odgovori, da je in nato opravimo odvzem in analizo, a serum je bil moten, kar smo dopisali k izvidu. Naslednji dan se pacientka vrne v laboratorij in prizna, da so bili prazniki in je pojedla malo šunkice. Razložimo ji, da so izvidi pri zdravniku in je najbolje, da tudi zdravniku to pove, v prihodnje pa naj upošteva navodila. Pacientka odide in se čez dve uri ponovno vrne ter pove, da je tudi malo potičke in jajčk pojedla, pa kavico spila. Na koncu prosi, če bi lahko še enkrat dala kri, da bi mi kar samo uredili, da zdravnik ne bi vedel.

Pri vprašanju »Kdaj ste rojeni?« se včasih pojavi zadrega in nekateri odgovori:

- »Joj, to je pa že tako daleč, enkrat junija.«
- Romkinja pove: »li, gošpa, kaj pa jaz vem! Sej vse piše.«
- Očka večih otrok: »Počakajte malo.« ... (in našteva vse otroke in njihove rojstne datume ...)

Zahtevno vprašanje »Ali ste tešči?«:

- Najbolj pogost in suveren odgovor »Ja, seveda.«
- »Ja, samo malo kavice z mlekom sem popila, pa eno banano pojedla...«
- Po razlagi, da to pa ne bo v redu, ker moti analizo, včasih sledi zagovor: »Ste pa res natančni.«
- »Ja, enih 75 kg.«
- »Težko je biti tešč, ko pridem domov, si bom skuhala klobaso.«

Nekateri, ki dobro zajtrkujejo, zelje z žganci, jajce na oko ..., potem pa jih v laboratoriju zavrnemo, pokomnetirajo. »Kako to, ko je pa zajtrk tako pomemben?«

Zdravstvena postaja Mirna

Bojana Tratar

Zadnje dni letošnjega dopusta sem končno tudi jaz dočakala nekaj dni na morju – vroče sonce, toplo morje, nobenih skrbi – kako je to lepo. Ko pobrskam po telefonu, pa najdem Sonjino sporočilo, naj do 20. avgusta napišem nekaj besed o zdravstveni postaji Mirna. Pa saj to je že jutri? Kako naj tako hitro kaj napišem? Začnem razmišljati o preteklih letih in tukaj je nekaj misli o naši postaji.

Zdravstvena postaja na Mirni je bila zgrajena okrog leta 1970. Takrat je bil to kraj, ki se je hitro razvijal. Imel je več tovarn in blizu tisoč delovnih mest. Tukaj je delalo več zdravnikov, najdlje dr. Jože Možgan in dr. Vilibald Buchberger, ki sta bila zelo priljubljena. Nasledila sem dr. Buchbergerja, potem ko je odšel na delo v Libijo.

Leta 1986, ko sem začela delati na Mirni, sem bila popoln 'zelenec', začetnik. Pred tem sem sicer nekaj mesecev že delala v Trebnjem, kjer sem bila del večjega kolektiva in sem imela možnost posveta. Takratna direktorica Marija Gerden in pomočnik dr. Franc Žnidaršič sta me poslala na postajo na Mirni, kjer sem bila kar naenkrat edini zdravnik. Samostojno vodenje ambulante mi je predstavljalo velik izziv in napor, k sreči pa sta z menoj delali dve izkušeni medicinski sestri – Marta Dreža in Anica Zakrajšek, ki je delala tudi nekatere laboratorijske preiskave. Pri delu sta mi bili v veliko pomoč, saj sta pozna-

li bolnike in storili vse, da smo v rednem času lahko naredili vse, včasih tudi več kot 80 pacientov dnevno. Obe sta imeli doma družini in majhne otroke in nista mogli ostajati v službi dlje. Edini telefon na postaji je bil pri medicinski sestri, pa še ta je delal slabo ali pa sploh ne. Zveze so bile slabe, za pogovor z bolnišnico v Novem mestu sem se včasih mučila tudi pol ure. Ko sem bila na porodniškem dopustu, me je najdlje nadomeščala dr. Munkova, pa tudi dr. Starič, dr. Kumšetova in dr. Kurentova.

V tem času smo na postaji dobili tudi patronažno sestro. Iz oddelka za intenzivno nego nedonošenčkov v UKC Ljubljana je prišla Sonja Bevc. Del njenega dela je skrb za nosečnice, novorojenčke in majhne otroke. Sedaj kopa že otroke tistih, ki jih je kot novorojenčke kopala na začetku svojega babiškega dela. Skrbi pa tudi za paciente na terenu – kronične bolnike, starejše in za vse, ki iz različnih razlogov ne morejo v ambulanto. Ker se dolžina hospitalizacij skrajšuje, mora patronažna sestra skrbeti tudi za vedno kompleksnejše paciente. Sonja je zelo strokovna, na njeno presojo se vedno lahko zanesem. Kmalu je morala Marta Dreža v Trebnje, saj zaradi premajhnega števila laboratorijskih storitev (SR, ročno štetje eritrocitov in levkocitov, osnovni urin) nismo bili več upravičeni do dveh medicinskih sester. Tako sva v ambulanti z Anico ostali sami. Bilo je kar naporno – naročanja ni bilo, pacientov veliko, zaradi slabih možnosti prevoza je bilo veliko tudi hišnih obiskov. Kar naenkrat so se pojavili računalniki,

kar je bilo najprej za medicinsko sestro, potem pa še zame čisto novo. Poleg strokovnega dela, je bilo treba osvojiti dodatne veščine. Za nas, ki nismo odraščali z računalniki, to ni bil mačji kašelj. Z naslednjimi leti so se pojavljale tudi druge novosti. Prenovili smo prostore zdravstvene postaje, da so postali bolj funkcionalni. Dobili smo novo pohištvo, nova okna, žaluzije, kasneje še energetsko varčno fasado in klimo. Popravile so se telefonske zveze, dobila sem svoj telefon. Uvedli smo naročanje, kar je v delo vneslo več reda in predvidljivosti. Hkrati pa ni bilo več dneva, ko bi prišlo samo nekaj pacientov, kar se je prej redko, pa vendarle kdaj zgodilo. Večini je postal nov sistem zelo všeč, našli pa so se tudi nezadovoljni. Obisk zdravnika je bil prej tudi družabni dogodek in možnost za izmenjavo novic, sedaj pa je čakalnica skoraj prazna. Zelo se je povečalo število telefonskih klicev, s katerimi pacienti veliko problemov rešijo od doma, za nas pa to predstavlja dodatno obremenitev.

Z vsemi temi novostmi je Anica leta 2009 dočakala polno delovno dobo in se upokojila. Še vedno se oglasi po opravkih, včasih pa samo na kavico. Za njo je prišla na Mirno Mateja Jelševar, ki je prej prav tako kot Anica delala na nevrološkem oddelku Splošne bolnišnice Novo mesto. Nekoč me je dr. Bošnjak, ki je bil vodja novomeške nevrologije, okaral, da mu poberem najboljše sestri, in res je bilo tako. Mateja je v ambulanto prinesla mladostno zagnanost, prijaznost in izreden občutek za ljudi. Ker je sama vedno tako



Ekipa.



Zdravstvena postaja Mirna.

nasmejana, so tudi bolniki boljše volje. Pred nekaj leti smo dobili tudi referenčno ambulanto, ki se je vselila v prostor nekdanje zobotehnične. Vodi jo Martina Frelih. Njeno delo je prineslo v družinsko medicino novo dimenzijo, saj se s preventivo trudi zmanjšati obolevnost. Martina ima široko znanje in dober odnos z bolniki, reši pa tudi marsikatero računalniško zagato. V sklopu zdravstvene postaje je ves čas delal tudi zobozdravnik. Leta 1986 je bil to dr. Kulašević. Ko je odšel med zasebnike, je na njegovo mesto prišla dr. Mirjana Turčin-Tomažin, po njeni upokojitvi pa v zobozdravstveni ambulanti dela dr. Janez Godec. Z dr. Kulaševićem je kot asistentka delala Mojca Gregorič, v zobotehnični pa Viktorija Sas. Med leti, ko je v ambulanti delala dr. Tomažinova, so z njo kot asistentke delale Bernarda Sever, Jelka Oven, Darinka Zupančič in nazadnje Irena

na Horžen, ki dela tudi z dr. Godcem. V zobotehnični sta še nekaj let delali Vesna Kunstek in Milka Hribar, nato pa so zobotehniko na Mirni ukinili.

Da je bila postaja vedno čista in urejena, so skrbele snažilke. Draga Bon in Lojzka Krištof sta delali samo na Mirni, prali in likali sta tudi perilo. Ko so pralnico ukinili, je morala ena snažilka prevzeti še postajo v Mokronogu, vsako po štiri ure. Tako so delale Nada Šučur, Jožica Rogelj in Dragica Zore. Trenutno smo brez svoje snažilke, stvari se še urejajo.

Enkrat sredi tega časa je dobila zdravstvena postaja na Mirni tudi lekarno. Krajši čas je delal zasebnik, nato je bila tukaj zeliščna lekarna. Po dolgih pogajanjih krajanov z Dolenjskimi lekarnami so te prevzele dejavnost in na Mirno je prišla

magistra Irena Brana. Z obširnimi znanjem in prijaznostjo se je krajanom zelo priljubila, skupaj pa smo dobro uigrana ekipa, brez katere si dela ne znam več predstavljati.

Čeprav majhna, je naša postaja kar živahna. Tu nas zdaj redno dela šest. Delo si organiziramo sami, bolnike dobro poznamo, skušamo jih razumeti in jim pomagati. Delo je kljub temu naporno, veliko je odvečne birokracije, pogoste so tehnične težave ob preobremenitvi računalnikov in telefona, kar nam jemlje čas za delo z bolniki. Z leti postaneš manj zmogljiv in težje sprejemaš nove stvari, vendar še vedno rada hodim v službo. S sodelavci se zelo dobro razumemo, med seboj si pomagamo, znamo pa se tudi pošaliti. Jutranja kavica in malica sta tako eden boljših delov dneva, ko se za malo mizico v kuhinji zberemo vsi.

Zdravstvena postaja Mokronog – malo drugače

Martina Frelih

Delovni čas ambulante dr. Marte Pančur je v ponedeljek od ... Tako se oglasi telefonski odzivnik v Mokronogu takrat, ko ambulanta ne dela.

ZP Mokronog – najbolj oddaljena postaja od ZD Trebnje, kjer je naš »dom«. Včasih se nam zdi, kot da smo »pozabljeni« tam nekje na vasi. Predvsem med dopustom hišnika Marjana, ki k nam prinaša in odnaša pošto ter material, ki ga potrebujemo pri delovnem procesu. A se najdemo. Imamo namreč dva Trebanjca: sestro Katjo in dr. Poliča, čez teden iz preseljenega Rijeke v Trebnje, tako da polnih rok odhajata iz službe v ZD Trebnje. Delo na postaji z njuno pomočjo poteka nemoteno.

Ambulanta družinske medicine v Mokronogu je ena izmed ambulant v ZD Trebnje z največ opredeljenimi pacienti. Dr. Pančurjeva zdravi okrog 2300 pacientov in verjemite, da je včasih kljub naročanju pred vrati gneča.

Tehnik Jože »dela red«, prevezuje rane,

naroča, aplicira injekcije, izpira ušesa ... Zadnja leta je tudi prvi »arhivar« v hiši.

Sestra Martina skrbi za preventivo, to je »tista, ki teži«, kaj ni zdravo jesti. Referenčna ambulanta je novost. V Mokronogu jo imamo od leta 2013.

Leto po tem se je pod našo streho ponovno vrnila zobotehnik. Pri Milki diši kot v kakšni kemični tovarni. Precej hrupa povzroča, ko brusi izdelke.

Sestra Nevenka v patronaži skrbi za vse tiste paciente, ki do nas ne morejo. Naša okolica je precejšnja, tako da pridno nabira kilometre.

Novost lanskega leta je antikoagulantna ambulanta vsak torek po 12. uri. Tako starejšim pacientom, ki jim prevoz predstavlja velik problem, ni treba hoditi na kontrolo gostote krvi v Trebnje.

Kot sem že omenila, brez zobne ambulante ne gre. Dr. Polič nam pozdravi zobe, pa tudi kavo skuha takrat, ko ni »kandidata«.

Asistentka Katja poleg svojega dela

skrbi za »zdravo« LCHF prehrano in urejeno kuhinjo.

Naša nova moč je čistilka Silva. Mesec dni je z nami, pa je že »naša«.

Soseda Metka iz lekarne nam pravi, da smo kot družina. Ja, saj je res. Veliko smo skupaj. Takrat ko je vse lepo in prav, pa tudi takrat, ko se kje kaj zalomi. Mogoče nas rešuje to, da smo iskreni in neposredni. Probleme si povemo in menim, da jih z dobro komunikacijo uspešno rešujemo. Med seboj si pomagamo. Konec koncev preživimo veliko časa skupaj in lepo je, da greš rad v službo.

Prilagam fotografijo iz leta 2001. Ista ekipa je danes še vedno tukaj, le zgledajo malce drugače. Ker je še vedno čas letnih dopustov, mi ni uspelo fotografirati celotne ekipe. Obljubim, da to storim v naslednji številki.

Obiščite nas, pa se prepričajte, da je pri nas, čeprav smo včasih »pozabljeni tam nekje na vasi«, lepo in prijetno. Delavni čas ambulante dr. Marte Pančur je v ponedeljek od ...

Tekmujemo za čiste zobe

Katarina Ljubelšek

Letos poteka že 36. Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani, ki pod strokovnim in organizacijskim vodstvom Stomatološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva poteka po vseh slovenskih osnovnih šolah ter šolah in zavodih za otroke s posebnimi potrebami. V letošnjem letu tekmovalje drugič sofinancira tudi Ministrstvo za zdravje.

Otroci od 1. do 5. razreda osnovnih šol so sodelovali v akciji »TEKMUJMO ZA ČISTE ZOBE«. To je vseslovenska akcija pod okriljem Stomatološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva. Tekmovanje pomeni preverjanje učinkovitosti ustne higijene, vzbujanje interesa, motivacijo in spodbudo za delo naprej. Otroci zmagovalnega razreda so prejeli praktične nagrade in priznanja ter s tem pokazali pozitiven odnos do sebe in svojega zdravja. Prav tako posebno priznanje dobi tudi razrednik, saj je vzor svojemu razredu in ga spodbuja, motivira in aktivno sodeluje pri zdravstvenem vzgojnem delu. V tekmovalje so vključeni tudi vrtičkarji in osnovnošolci do 5. razreda iz

vrtcev in osnovnih šol na območju občin Trebnje, Mirna, Mokronog-Trebelno in Šenčupert. Po nadzorom medicinske sestre, ki v ZD Trebnje skrbi za zobozdravstveno preventivo, se zavzeto trudijo za čim boljše ustno higieno.

Za Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi

prehrani je Stomatološka sekcija SZD prejela tudi prestižno svetovno priznanje RDI SMILE AWARD, ki je bilo podeljeno leta 2017 v Madridu na generalni skupščini FDI – Federation Dentaire International. Priznanje potrjuje, da je slovensko tekmovalje najbolj inovativen preventivni program na svetu.



INVESTICIJE

Otvoritev novih prostorov pediatrije

Vera Rozman

Letos mineva deset let odkar smo izrazito prenovili in povečali zdravstveni dom.

Vseh teh deset let smo razmišljali o naslednjem podobnem podvigu. Idej in potreb je bilo veliko. Zdravstveni dom Trebnje je namreč v zadnjih desetih letih doživel skokovit razvoj. Prihodki so se povečali

za skoraj 40 %, število zaposlenih za več kot 60 %, obogatil in okrepljen se je tudi vsebinski del dejavnosti. Posledično smo pričali prostorski stiski. Preučevali smo več možnih variant in se na koncu odločili, da





dogradimo eno nadstropje na severnem delu objekta. Od vseh potreb in želja smo dali prednost pediatriji, ker smo ocenili, da je na tem področju največji razkorak med potrebnim in dejanskim prostorom. Projekt prinaša poenoten zunanji izgled stavbe, predvsem pa dodatnih približno 500 m² uporabnih površin.

Pri aktivnostih prenove smo najprej imeli pred očmi potrebe pacientov in takoj nato dobre delovne pogoje za zaposlene. V novih prostorih smo tako pridobili pet pediatričnih ambulant, in sicer tri za kurativo in dve za preventivo. Uspelo nam je urediti ločene vhode za zdrave otroke prek novega stopnišča in za bolne prek osrednjega vhoda. Nadstropje ima urejene tudi vse pripadajoče pomožne prostore, kot so izolacija, dojilnica, igralnica in sanitarije, tudi za invalide. Dodatno smo pridobili še prostore za dejavnost zdravstvene vzgoje in računalniško sobo, na stopnišču pa prostor za čistila in dva prostora za garderobe. Do novega nadstropja smo uredili dostop z dvigalom. Ko se lotiš prenove starega objekta, se seveda odpirajo nove in nove potrebe, zato smo dodatno zamenjali še streho na povezovalnem objektu. S tem smo izboljšali osvetljenost novih prostorov in poenotili zunanji izgled objekta. Poleg tega smo zamenjali še hladilni agregat, saj kapacitete starega niso več zadostovale za hlajenje celotnega zdravstvenega doma. Vse prostore, tudi

tiste zadnje v hladilni zanki, bo tako mogoče ustrezno ohladiti, kar bo izboljšalo pogoje dela za vse zaposlene.

Investicijo smo v celoti financirali z lastnimi sredstvi, brez kreditov. Tako z organizacijskega kot s finančnega vidika je bila velik zalogaj. Skupaj smo za objekt in opremo porabili okoli 1.200.000 evrov.

Veliko udeležencev je prispevalo svoj čas in energijo, da je investicija zaključena. Najprej projektantska hiša Gužič Trplan iz Ljubljana s pripravo projekta. Glavna partnerja pri gradbenih delih sta bili podjetji Janko tim iz Uršnih sel in TGH iz Črnomlja. Seveda so jim na pomoč priskočili njihovi podizvajalci Veltrag d.o.o. pri električnih inštalacijah, Akuprom in Skay air pri strojnih inštalacijah, Grading Kurent pri kovinski konstrukciji in stavbnem pohištvu, Sled pri tlakih, Otis Lift pri dvigalu in Keragrad pri keramičnih delih, če naštejemo samo največje. Pohištvo je izdelal in montiral HI-PO iz Grosuplja, notranje oznake in grafično podobo Vero d.o.o. iz Mengša. Pregledne mize je dobavilo podjetje M Novak, hladilnik za cepiva pa Vektex d.o.o. Za končno čiščenje je poskrbelo podjetje Vzdrževanje objektov d.o.o. iz Novega mesta. Nadzor, da je vse potekalo po strokovnih smernicah in v skladu s pogodbo, je vršilo podjetje Urbing d.o.o. z nadzornikom Jožetom Urbičem. Varno

delovanje na gradbišču pa je preverjal Erik Smrke.

Aktivno vlogo so odigrali tudi zaposleni. Izkazali so veliko mero potrpljenja, saj je bilo delo med gradnjo marsikdaj moteno in oteženo. Zahvaljujem se zaposlenim na pediatriji za konstruktivne pripombe in predloge, še posebej Darji Vidmar za bdenje nad izvedbo del v zvezi z notranjo opremo. Pri vzpostavitvi delovanja računalniške in telekomunikacijske mreže je tvorno sodeloval Luka Florjančič. Največ energije in časa pri rekonstrukciji pa je porabil naš hišnik Marjan Pekolj. Zaradi njegove požrtvovalnosti je delo z izvajalci potekalo ustrezno in brez zapletov.

Z zaključkom investicije pa proces prenove še ni končan. Naše oči so namreč že uprte v prihodnost. Trenutno poteka prenova izpraznjenih prostorov pediatrije, ki jih bomo namenili za potrebe fizioterapije in Centra za krepitev zdravja. Projekt bo delno financiran iz evropskega kohezijskega sklada. Sredstva nam je pomagala pridobiti Občina Trebnje. Po zaključku tega projekta pa imamo že načrte za prenavo pritličja oziroma še zadnjega ne prenovljenega dela zdravstvenega doma.

Vsem uporabnikom novih prostorov želim prijetno izkušnjo.



Otroško-šolski dispanzer v novih prostorih

Eva Bahor

Nekajmesečna gradnja nadzidka zdravstvenega doma se je zaključila s selitvijo zaposlenih otroško-šolskega dispanzerja v najvišje nadstropje naše rumeno-sive stavbe. Po prijetni otvoritveni slovesnosti novih prostorov smo poprijeli za škatle, polne zdravstvenih kartonov, drugih dokumentov in drobnega inventarja ter jim poiskali mesta v še po svežem dišečih novih ambulanti. V njih smo tako premierno začeli z delom tri dni po otvoritvi, 17. junija 2019.

Z novimi prostori je prišlo tudi kar nekaj sprememb. Največja in najbolj dobrodošla je zagotovo ta, da zdaj vsaka ekipa deluje v svoji ambulanti. Hkrati si delimo prostore, ki so namenjeni preventivnim pregledom otrok, tako da smo se ob usklajevanju urnikov dela srečali tudi z

manjšim organizacijskim izzivom. Tudi za naše obiskovalce je selitev dispanzerja včasih precejšnje presenečenje. Po velikokrat slišnemu začetnemu stavku: »Saj smo vas komaj našli!«, pa so novi, v svetlih barvah opremljeni prostori pogosto deležni pohval staršev naših pacientov. Tudi otroci se v njih dobro počutijo in tisti, ne tako zelo bolni, med čakanjem najraje neumorno tekajo po dolgem hodniku

ali pa se ob listanju slikanic zadržujejo v manjšem igralnem kotičku.

Tako kot ob vsaki selitvi se vsi postopoma privajamo na novo okolje in z zanimanjem pričakujemo jesensko-zimski čas, ko bodo s povečano frekvenco obiskov in z začetkom sistematskih pregledov šolarjev prostori šele lahko v polnosti pokazali svojo funkcionalnost.



Prenova prvega nadstropja za potrebe fizioterapije in CKZ

Vera Rozman

Julija 2019 smo začeli z adaptacijo izpraznjenih prostorih pediatrije. Zaradi dotrajanosti in neustrezne funkcionalnosti se bodo prostori v celoti prenovili. Programsko je predvidena premestitev oddelka fizioterapije iz kletnih prostorov v 1. nadstropje in pridobitev prostorov za Center za krepitev zdravja.

Predvidena je odstranitev notranjih predelnih sten, notranjega stavbnega pohištva, tlakov, svetil in grelnih teles ter delna menjava oken. Vzdrževalna dela predvidevajo celotno ureditev notranjih prostorov z namestitvijo novih suhomontažnih sten, novih zvočno izoliranih tlakov in izvedbo spuščanih stropov. Projekt je zastavljen tako, da omogoča neoviran dostop in uporabo za gibalno ovirane osebe.

Po prenovi bomo pridobili naslednje prostore:

OPIS PROSTOROV	POVRŠINA
POMOŽNI PROSTORI	77,77
HODNIKI	45,51
WC INVALIDI/ŽENSKE	5,47
WC ZAPOSLENI	4,48
WC MOŠKI	5,98
HIŠNIK in DODATNI PROSTOR	9,48
SKLADIŠČE	2,85
SANITARIJE PACIENTI	4,00
SKLOP ORDINACIJ	233,04
PROSTORI ZA INDIVIDUALNO OBRAVNAVO – 5 PROSTOROV	62,33
PROSTOR ZA SKUPINSKE OBRAVNAVE – TELOVADNICA	87,03
PROSTOR ZA OBRAVNAVO Z APARATI	55,10
PISARNA SPREJEM	14,29
PROSTOR ZA ZAPOSLENE	14,29



INVESTICIJE



Novo reševalno vozilo

Luka Udovč

Julija 2019 smo pridobili novo reševalno vozilo, ki ga že aktivno uporabljamo za

nujne intervencije, hišne obiske in ostali transport pacientov. 12. 7. 2019 pa smo bili za izvajanje zdravstvenega varstva v sodelovanju z Elizabeto Žlajpah in Urško Žlajpah kot ekipa nujne medicinske po-

moči prisotni na mednarodnem turnirju v odbojki na mivki v Mokronogu. Turnir je potekal brez zapletov, tako da so si prisotni novo reševalno vozilo lahko ogledali le kot obiskovalci in ne kot pacienti.



PROJEKTI

10 let Programa



Program Svit je preventivni zdravstveni program, ki je namenjen preprečevanju in odkrivanju predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesju in danki. Deluje od leta 2009 in je namenjen prebivalcem v starosti od 50 do 74 let, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje. Cilj Programa Svit je pravočasno odkriti predrakave spremembe ter raka na debelem črevesju in danki. Sodelovanje v Programu Svit krije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, zato vabljenim ne predstavlja dodatnih stroškov.

Za kakršnokoli vprašanje glede sodelovanja v Programu Svit so na voljo naslednji kontaktni podatki:

- Svitova kontaktna točka v zdravstvenem domu – Center za krepitev zdravja Trebnje, 07/ 34 81 802 ali ckz@zd-tr.si
- Elektronski naslov svit@nijz.si
- Telefonska številka 01/620 45 21

Več o programu Svit si lahko preberete na spletni strani www.program-svit.si.

Rak na debelem črevesju in danki je v Sloveniji eden najpogostejših rakov. Zaradi poznega odkrivanja je umrljivost za tem rakom še vedno velika, zdravljenje pa je za bolnike naporno in manj uspešno. A na srečo je ta oblika raka tudi zelo dobro ozdravljiva, če jo odkrijemo dovolj zgodaj. Razvoj bolezni lahko celo preprečimo, če predrakave spremembe odkrijemo in odstranimo pravočasno.

Zaradi delovanja Programa Svit mnogo rakov na debelem črevesju in danki preprečimo, ker odkrivamo in odstranjujemo polipe, ki so predstopnje raka. Večino teh rakov pa bomo odkrili tako zgodaj, da bo zdravljenje manj obremenjujoče in predvsem veliko uspešnejše.

Za varovanje svojega zdravja lahko vsak izmed nas stori veliko – z redno telesno dejavnostjo, z zdravim načinom prehranjevanja, z izogibanjem kajenju in prekomerni uporabi alkohola ter z udeležbo v preventivnih zdravstvenih programih. Zato je sodelovanje v Programu Svit modra odločitev, ki vključenim posameznikom in s tem tudi njihovim bližnjim lahko reši življenje

Kako poteka Program Svit?

1

Izjava o prostovoljnem sodelovanju

Ko na dom prejmete vabilo v Program Svit, ga pozorno preberite ter izpolnite in podpišite Izjavo o prostovoljnem sodelovanju in nam jo pošljite po pošti.

2

Odvzem vzorcev blata

Na dom prejmete komplet za odvzem vzorcev blata. Sledite priloženim navodilom in jih po opravljenem odvzemu v priloženi kuverti oddajte na pošti.

3

Če bo potrebno, opravite kolonoskopijo

Če je vaš izvid negativen, boste v Program Svit ponovno vabljeni čez dve leti od poslanega vabila v prejšnjem presejalnem krogu. Če pa je vaš izvid pozitiven, vas bomo napotili na kolonoskopijo, kjer bo zdravnik specialist ugotovil, kaj je vzrok krvavitve.

Podatki kažejo, da so rezultati delovanja Programa Svit po desetih letih delovanja že vidni, saj Register raka RS že od leta 2011 beleži upad novih primerov bolezni.



V letu 2018 je bilo v Program Svit povabljenih 309.000 prebivalcev. Odzivnost vabljenih je bila v letu 2018 najvišja doslej in je znašala 64,6 %. S tem se približujemo dolgoročnemu cilju, ki je 70 % odzivnost v Program Svit.

	1. presejalni krog	2. presejalni krog	3. presejalni krog	4. presejalni krog	5. presejalni krog
Moški	52,6 %	53,2 %	54,8 %	57,3 %	59,4 %
Ženske	61,2 %	62,3 %	64,9 %	66,7 %	69,6 %
Skupaj	56,9 %	57,8 %	59,9 %	62,2 %	64,6 %

Kako pa je v naših občinah?

Občina	Odzivnost	Odzivnost – moški	Odzivnost – ženske
Trebnje	68,31%	62,41%	75,16
Šentrupert	72,02%	71,58%	72,51%
Mokronog-Trebelno	68,17%	61,72%	73,93%
Mirna	66,32%	60,31%	72,31%

Dan zdravja 2019

Tjaša Kotar

18. maja 2019 smo v okviru Centra za krepitev zdravja organizirali dan za zdrav-

je. Za udeležence smo pripravili stojnice na temo prehranjevanja, gibanja, ustnega zdravja, preventivnih presejalnih programov itd. Postavili smo motorični poligon, na katerem so se lahko preizkusili tako

mlajši kot starejši. Prikazali smo jim temeljne postopke oživljanja, razkazali reševalno vozilo, izvajali meritve krvnega tlaka in sladkorja, istočasno pa smo izvajali tudi test hoje na dva kilometra.



PREIZKUS HOJE NA 2 KM IN DEMONSTRACIJA NORDIJSKE HOJE

28. 9. 2019 IN 19. 10. 2019

IGRIŠČE OŠ TREBNJE
OD 8. DO 12. URE

**CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZD TREBNJE**



PROJEKTI

Poročilo podjetja dostop

Tjaša Kotar

Januarja v okviru projekta Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter

njihovo izvajanje v zdravstvenih domovih in lokalnih skupnostih potekala presoja ustreznosti objekta in komunikacijskih ukrepov za osebe z gibalno in senzorično oviranostjo. Oceno dostopnosti

Zdravstvenega doma Trebnje je opravilo podjetje Dostop, zavod za spodbujanje dostopnosti. Po pregledu obstoječega stanja, so izdelali poročilo, ki se nanaša predvsem na orientacijo in dostopnost prostorov, do katerih pacienti dostopajo sami, ter na ukrepe, ki izboljšajo uporabnost prostorov in varnost uporabe.

Podali so naslednje ukrepe za zagotavljanje varne uporabe:

- Talna označitev prehoda za pešce pred obema vhodoma.
- Namestitev taktilnih oznak ali taktilno zaznavnega tlaka pred oba vhoda v ZD.
- Označitev stebrov na nadstreških ob vhodih s kontrastnimi trakovi zaradi varnosti slepih in slabovidnih pacientov.
- Namestitev novih kontrastnih trakov na steklenih površinah vrat (2x glavni vhod, 2x vhod nujne medicinske pomoči) in na steklenih stenah v predprostoru poleg dvigala v prvem nadstropju.
- Označitev nekaj parkirnih mest tudi za voznike, ki spremljajo otroke v vozičku.
- Ureditev varne pešpoti za gibalno ovirane ter slepe in slabovidne od avtobusne in železniške postaje do vhoda stavbe ZD.
- Namestitev protidrskih kontrastnih trakov na vse stopnice. Stopnišče pri laboratoriju je široko le 0,85 metra, kar je preozko za standarde javnih ustanov (1,20 metra).
- Treba bi bilo razmisliti, ali bi lahko povečali čakalnico pred laboratorijem oziroma o selitvi laboratorija na drugo lokacijo v stavbi, ki bi omogočala večjo čakalnico.
- Prenova informacijske toče – znižanje pulta, namestitev ustreznega označenega zvonca za priklic pomoči, vgradnja slušne zanke.
- Ureditev informacij v dvigalu v skladu s priporočilom in usmerjevalnim sistemom, nadgradnja dvigala z zvočnimi informacijami in slušno zanko ter svetlobnim indikatorjem.



Namestitev taktilnih oznak ali taktilno zaznavnega tlaka pred oba vhoda v ZD.



Vadba za zaposlene

Lucija Kovač

Z izvajanjem vadbe za zaposlene smo začeli v mesecu januarju. Na vadbi spoznavamo različne oblike vadb, izvajamo vaje za krepitev mišic, se raztezamo, sproščamo in seveda zabavamo, sploh takrat, ko je na sporedu za ogrevanje aerobika. Pri pripravi vadb se trudim, da je vsaka vadba nekoliko drugačna, vendar še vseeno prilagojena tudi za tiste z bolečinami. Z mesecem septembrom bo poleg splošne vadbe organizirana tudi vadba za vse zaposlene, ki imajo bolečine v hrbtenici. Lepo vabljeni, da se nam pridružite!

Če niste še čisto prepričani, pa je tu nekaj misli tistih, ki vadbo pridno obiskujejo vsak teden:

»Po napornem delovnem dnevu se kar težko odpravim na telovadbo..., potem pa odidem domov polna energije, zadovoljna in nasmejana! Super je.«

»Vse kar naredim zase, koristi samo meni.«

»Drugi ne vedo kaj zamujajo.«

»Vadba mi je zelo všeč. Te »brčne v rit«, da nekaj malega narediš zase.«



5 vaj mimogrede v službi

Danes se z uporabo računalnikov oz. sedenjem na delovnem mestu srečuje večji del prebivalstva. Čeprav ponujajo nešteto dobrih stvari, pa žal nekoliko manj prinašajo našemu zdravju. Nepravilen način uporabe lahko med drugim povzroči bolečine v hrbtu, vratu in rokah, glavobole ipd. Dolgotrajno sedeče delo vpliva na pojav

deformacije hrbtenice. Pri ljudeh, ki veliko sedijo, je zdravje gibal dokazano slabše. V delovnem času je potrebno večkrat narediti kratek premor, vstati in se sprehoditi oziroma poizkušajte opraviti delo, ki se ga ne opravlja na računalniku. Po uri do dve dela je koristno vzeti 5-10 minut odmora in v tem času narediti nekaj vaj, s katerimi

razbremenimo mišice zaradi napetosti, ponavljajočih gibov in prisiljene drže.

Glede na to, da nekateri zelo pridno obiskujejo vadbo za zaposlene, smo za vas pripravile prvi sklop PETIH VAJ MIMO-GREDE V SLUŽBI, ki so primerne tudi za izvajanje med službenim časom!

Vaja 1: Raztezanje vratnih mišic

(z roko se primite za rob mize, uho povlecite proti nasprotni rami)



V položajih vztrajajte 10-20 sekund. Naredite 1-3 nize vaj. Vmesni odmor med nizi vaj naj bo 30 sekund.

Med izvedbo vaj bodite pozorni, da ohranjate naravne krivine hrbtenice. To naredite tako, da si predstavljate, da imate na hrbtu palico in želite ohraniti stik palice z glavo, križnico in med lopaticami.

Vaja 2: Raztezanje zapestja

(roko obrnite navzgor, dlan gleda proti stropu, dlan povlecite proti sebi)



Vaja 3: Raztezanje upogibalk kolka

(koleno ene noge položite na stol, sprednje koleno potisnite naprej)

**Vaja 4: Raztezanje prsnih mišic**

(roki sklenete za hrbtom in jih potisnete navzgor in nazaj)

**Vaja 5: Raztezanje upogibalk kolena**

(eno nogo iztegnemo v kolenu, stopalo povlečemo proti nosu, s trupom se nagnemo naprej)



VSE, KAR PRIDE PRAV

Sindikati v ZD Trebnje

Sonja Bevc

Sindikati zdravstva in socialnega varstva Slovenije (SZSV) ima v ZD Trebnje 68 članov. 26. 4. 2019 sem bila izvoljena za predsednico sindikata, izvršilni odbor sestavljajo: Marjan Pekolj, Bernarda Sever, Vlasta Rajkovič, Marta Grmovšek in Igor Sladič. Podpredsednik je Igor Sladič. Mandat poteka 21. 10. 2021.

Zakaj postati član sindikata?

Član Sindikata zdravstva in socialnega varstva Slovenije lahko postane vsak, ki je kjerkoli v Sloveniji redno zaposlen v dejavnostih zdravstva ali socialnega varstva ali obveznega socialnega zavarovanja.

Višina članarine znaša 0,8 % od obračunane bruto plače. 55 % gre za financiranje programov in skladov sindikata na državni ravni, 45 % pa se nameni za enotno financiranje programov sindikata zavoda.

Vsak član sindikata prejme člansko izkaznico, na podlagi katere po preteku treh

mesecev od včlanitve tudi uveljavlja nekatere pravice in ugodnosti:

- varovanje pravic iz kolektivne pogodbe,
- brezplačno pravno pomoč in varstvo pri uveljavljanju pravic iz delovnega razmerja,
- solidarnostno pomoč iz solidarnostnih sredstev sindikata,
- najmanjše sindikalnih počitniških kapacitet,
- najmanjše kreditov v Delovski hranilnici (ugodni krediti do 3.000 evrov brez stroškov zavarovanja, nižji stroški odobritve in ugodnejše obrestno mero, možnost kredita 1.000 evrov imajo tudi člani z nižjimi dohodki),
- informacije prek sindikalnega glasila Obtok,
- različne popuste (objavljeni so na spletni strani SZSV Slovenije, koristijo se ob predložitvi članske izkaznice),
- kopalne in smučarske karte po ugodni ceni,
- višjo jubilejno nagrado za 10 let, 20 let, 30 let in 40 let delovne dobe pri delodajalcih v javnem sektorju.

Osnovna naloga SZSV v ZD je zaščita, svetovanje in zastopanje članov pri krše-

nju pravic iz kolektivne pogodbe, izdajanje mnenj in stališč na zaposilo organov ter skrb za prijetna druženja in izlete.

Izlet smo imeli junija. Udeležilo se ga je 36 zaposlenih. Cena izleta je bila 135 evrov, člani sindikata so plačali 50 evrov, nečlani 100 evrov in zunanji udeleženci polno ceno. Člani sindikata smo junija prejeli tudi bone v višji vrednosti.

V jeseni je treba pripraviti in podpisati pogodbo med ZD Trebnje in SZSV ZD Trebnje ter pripraviti interni pravilnik o delovanju SZSV ZD Trebnje.

Sindikati bo poskrbel za silvestrovanje in obdarovanje otrok za novoletne praznike, načrtujemo članski sestanek, na katerem bi sprejeli nove pobude in smernice za nadaljnje delo.

Brez sindikalnega članstva ni sindikata. Predsednica SZSV Slovenije je spomnila, da je sindikat močan samo toliko, kolikor ima za sabo članov. Zato pozivam vse, ki še niste člani SZSV ZD Trebnje, da se nam pridružite (kontakt: Sonja Bevc 031 349 240).

Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Novo mesto

Kristina Novak

Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Novo mesto združuje zaposlene v zdravstveni negi v zdravstvenih in socialno varstvenih zavodih na Dolenjskem, v Beli krajini in Posavju.



V društvo je včlanjenih več kot 1200 zaposlenih in upokojenih medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov ter študentov zdravstvene nege. Iz ZD Trebnje je v društvo vključenih okrog 50 zaposlenih. Najpomembnejše naloge društva so skrb za strokovno in osebno rast članstva, razvoj stroke zdravstvene in babiške nege ter promocija poklicev v zdravstveni negi. Društvo vsako leto organizira do deset seminarjev iz različnih področij zdravstvene in babiške nege, tako s primarnega kot tudi s sekundarnega nivoja. Na teh seminarjih lahko vsak od članov in članic najde temo, ki je zanimiva, in s tem poglobi oziroma obnovi znanje. Vsi seminarji so brez kotizacije, kar je v današnjem času prava redkost, zato so tudi dobro obiskani, saj v povprečju pride kar okrog 100 udeležencev. Posebno pozornost v društvu namenjamo organizaciji izobraževanj iz obveznih vsebin, ki se jih mora vsak zaposleni v zdravstveni negi udeležiti enkrat v sedmih letih. Obvezne vsebine so nujne za pridobitev licenčnih in pedagoških točk. Te obvezne vsebine so: temeljni postopki oživljanja, zakonodaja s pod-

ročja zdravstva in poklicna etika ter kakovost in varnost v zdravstvu.

Marca letos smo pripravili seminar s področja patronažne dejavnosti, na katerem je kot predavateljica sodelovala tudi naša kolegica patronažna medicinska sestra Majda Gačnik, ki je predstavila temo »Oskrba ran v patronažnem varstvu«. Majda Gačnik je tudi članica Društva za oskrbo ran Slovenije in je seznanjena z najnovejšimi dognanji na tem področju. Patronažne medicinske sestre se na terenu vsakodnevno srečujejo s pacienti s kroničnimi ranami. Oskrba teh ran in materiali, ki se pri tem uporabljajo, se zelo hitro spreminjajo, zato je pomembno, da patronažne medicinske sestre ves čas pridobivajo nova znanja, saj so le tako lahko varovanci deležni najboljše možne oskrbe.

Poleg izobraževanj pa v društvu skrbimo tudi za druženje članov in članic. Pohodniška sekcija vsako leto organizira več pohodov po bližnjih pohodnih poteh, včasih pa se podajo tudi na kakšen oddaljenejši vrh. Vsako leto organiziramo tudi

več izletov. Nekateri so enodnevni, včasih pa tudi večdnevni.

Na zadnji majski dan smo se člani in članice DMSBZT Novo mesto odpravili na obisk h kolegicam v bolnišnico v Puli, nato pa smo obiskali še nacionalni park Brioni. Izleta smo se udeležile tudi štiri članice iz ZD Trebnje.

Zgodaj zjutraj smo se zbrali v Novem mestu in se prek Bele krajine in mejnega prehoda Vinica odpeljali proti Puli. V Opći bolnici Puła smo bili dogovorjeni za ogled bolnišnice. Pred bolnišnico nas je prijazno sprejela glavna medicinska sestra ga. Irina Pucić. Po prisrčnem pozdravu in izrečni dobrodošlici smo se zbrali v sejni sobi, kjer nam je predstavila bolnišnico v Puli. Pridružile so se nam tudi glavne medicinske sestre posameznih oddelkov. Predstavile so nam zgodovino bolnišnice, ki se je razvila iz vojaške bolnice. Delovala je že pred 1. svetovno vojno, v času Jugoslavije je velik del bolnišnice predstavljal vojno bolnico za potrebe takratne jugoslovanske vojske. V 90. letih prejšnjega stoletja je bila bolnišnica preoblikovana v splošno bolnišnico

in danes pokriva celotno področje obmoškega dela hrvaške Istre in notranjost vse do meje z bolnišnico na Reki. Največja težava bolnice je pomanjkanje kadra, predvsem v zdravstveni negi. Tako kot v Sloveniji tudi hrvaške medicinske sestre in zdravstveni tehniki odhajajo v tujino za boljšimi delovnimi pogoji in višjimi plačami. Pomanjkanje kadra velik problem predstavlja predvsem v turistični sezoni, ko se zaradi turistov število obravnav v bolnišnici krepko poveča. Se pa v bolnišnici v Puli zelo veselijo in težko pričakujejo konec leta. Gradijo namreč novo bolnišnico, kjer bodo vse službe na enem mestu. S tem bodo tako pacienti kot tudi zaposleni deležni neprimerno boljših pogojev dela in oskrbe.

Po prijetno preživetem dopoldnevu smo se poslovili od prijaznih gostiteljic, saj nas je že čakal avtobus. S panoramsko vožnjo smo si ogledali glavne znamenitosti Pule in se odpeljali proti Fažani. Tam smo se vkrcali na ladjico in odpluli na Brione. S turističnim vlakcem smo se popeljali po otoku, izvedeli veliko zanimivega o zgodovini otokov, ustavili smo se v živalskem vrtu, kjer smo opazovali domače in tudi nekaj divjih živali. Spre-

hodili smo se po botaničnem vrtu, kjer rastejo rastlinske vrste skoraj iz vsega sveta in občudovali 1600 let staro oljko. Za konec smo si ogledali še muzej Josip Broz Tito in Brioni. V prvem delu muzeja so razstavljene nagačene divje živali, ki jih je predsednik Jugoslavije dobil v dar od tujih državnikov, ki so ga obiskali na Brionih. Drugi del muzeja pa predstavlja začetek in razvoj gibanja neuvrščenih, katerega pobudnik je bil tudi Josip Broz Tito. Na Brionih so Tita obiskali številni tuji državniki, kralji in kraljice, predsedniki držav in vlad ter tudi številne glasbene in filmske zvezde iz vsega sveta. V muzeju so razstavljene številne fotografije, ki prikazujejo pestro življenje na Brionih v času, ko so bili glavna poletna rezidenca Josipa Broza Tita.

Vodič nam je predstavil tudi veliko vlogo mikrobiologa Roberta Kocha, ki je na prelomu 18. in 19. stoletja na Brionih živel dve leti. Takrat so bili otoki močvirnat svet, poln komarjev in zelo dovzetni za širjenje bolezni, predvsem malarije in kuge. Po navodilih Roberta Kocha so Brione izsušili, zasuli vsa jezera in ribnike, bolnike pa zdravili s kininom. Tako so premagali epidemijo malarije in naredili

»raj na zemlji«, kot bi tudi lahko imenovali Brione. V spomin na velikega bakteriologa se ena od sprehajalnih poti, ki vodi do njegovega spomenika, imenuje Pot Roberta Kocha. V muzeju pa smo si ogledali tudi originalen mikroskop tega velikega znanstvenika, Nobelovega nagrajenca za medicino.

Ostalo nam je še nekaj minut za samostojen sprehod po prelepih brionskih parkih in že smo se morali vkrcati na ladjo, saj nas je na obali že čakal avtobus, ki nas je v poznih večernih urah pripeljal nazaj v Novo mesto. Vrnili smo se polni prelepih vtisov z Brionskega otočja, predvsem pa lepih spominov na gostoljubnost kolegic iz bolnice v Puli.

Ob zaključku leta pa društvo vsako leto organizira prednovoletno srečanje na Prepihu pri Novem mestu, kjer najzaslužnejšim članom in članicam podelimo priznanja »Srebrni znak«. Po slovesnem delu sledi večerja in zabava, vsako leto pa nas preseneti tudi »skriti glasbeni gost«, zato vse člane in članice društva že zdaj vabim, da si v prednovoletnem času vzamete čas za druženje s kolegicami in kolegi iz sosednjih zavodov.

VSE, KAR PRIDE PRAV

Razlika med uveljavljanjem stvarne napake in garancije

Mateja Šribar

Se vam je že zgodilo, da ste kupili neko stvar in se je kmalu izkazalo, da ne deluje pravilno? Zakon o varstvu potrošnikov v dani situaciji nudi dve poti, pri teh pa je pomembno, kakšen cilj zasledujete. Prva je po omenjenem zakonu ta, da imate na razpolago različne zahteve iz naslova stvarne napake, pri čemer stvarna napaka pomeni, da stvar nima lastnosti, ki so potrebne za njeno normalno rabo. Na podlagi 37. a člena Zakona o varstvu potrošnikov morate prodajalcu sporočiti napako v dveh mesecih, odkar ste zanjo izvedeli. V obvestilu o napaki morate natančno opisati napako in prodajalcu omogočiti, da stvar pregleda. Prodajalec ne odgovarja za stvarne napake na blagu, ki se pokažejo po

dveh letih, ko vam je bila stvar izročena, pri rabljeni stvari pa po enem letu, ko vam je bila stvar izročena. Potrošnik, ki je pravilno obvestil prodajalca o napaki, ima od prodajalca pravico zahtevati štiri zahteve:

1. da na stvari odpravi napako,
2. da vrne del plačanega zneska v sorazmerju z napako,
3. da izroči novo brezhibno stvar ali
4. da vrne plačani znesek.

Druga pot je zahtevke iz naslova garancijske izjave, tega pa lahko uveljavite pri prodajalcu, pooblaščenem serviserju ali proizvajalcu izdelka v garancijskem roku, ki pa ne more biti krajši od leta dni (za rabljeno blago je ta rok najmanj en mesec). V tem primeru boste morali nesti stvar v popravilo, ki bo moralo biti opravljeno v 45. dneh. Po tem obdobju

lahko zahtevate zamenjavo stvari z novo in če le-ta ne bo uspela v nadaljnjih 45. dneh, lahko zahtevate odstop od pogodbe in vrnitev kupnine, z opozorilom, da slednji možnosti lahko zahtevate zgolj od prodajalca. Ob tem imate tudi pravico do povrnitve škode, ker stvari niste mogli uporabljati v času od začetka popravila. Bistvena razlika med uveljavljanjem stvarne napake in uveljavljanjem garancije je ta, da pri uveljavljanju stvarne napake kupec lahko sam izbira med možnimi zahtevki, ki jih ima na razpolago po 37. c členu Zakona o varstvu potrošnikov (odprava napake na blagu ali vrnitev plačanega zneska v sorazmerju z napako ali zamenjava blaga z napako z novim brezhibnim blagom ali vrnitev plačanega zneska). Pri uveljavljanju garancije pa je postopek zakonsko določen.

Socialni inženirig

Luka Florjančič

Socialni inženiring po svoji naravi pomeni predvsem pridobivanje koristi z zlorabo zaupanja posameznika oz. z manipulacijo.



Izjemno pogost primer (poskusa) socialnega inženiringa se dogaja na področju uporabe elektronske pošte.

Ribarjenje – »Phishing«

Gre za nezakonit način zavajanja uporabnikov, pri katerem prevarant poskuša s pomočjo lažnih spletnih strani in elektronskih sporočil od uporabnikov na takšen ali drugačen način izvabiti njihove osebne podatke, kot so: številke kreditnih kartic, uporabniška imena in gesla, digitalna potrdila in ostale osebne podatke. Praviloma najprej postavijo lažno spletno stran, ki je zelo podobna pravi, nato pa od vas z lažnim elektronskim sporočilom poskušajo izvabiti bodisi obisk te strani, ali kar takoj pridobiti vaše podatke z vašim odgovorom na to sporočilo.

V ZD Trebnje smo maja izvedli test, katerega namen je bil izvedba varnostnega pregleda s pomočjo socialnega inženiringa + »phishing test«, kjer smo pre-

verili stopnjo ozaveščenosti zaposlenih v zdravstvenem domu. Pri testu smo se postavili v vlogo napadalca in smo poskušali izkoristiti podobnost domene (zd-trebnje.si), ki jo uporabljamo v ZD Trebnje, z novo domeno (zd-tr.si), pri kateri ni bilo preveč očitno, da ni prava. Razliko med originalno domeno in lažno je namreč težko opaziti.

Postavili smo tudi lažni portal za prijavo elektronske pošte (webmail.zd-trbnje.si). Uporabnikom smo posredovali lažno elektronsko sporočilo. Sporočilo je bilo vizualno pripravljeno tako, kot da ga dejansko pošilja informatik.

Gledano s stališča potencialnega hakerja je treba pridobiti podatke vsaj za enega naročnika, če je ta iz vodstvenega področja, toliko bolje, ni pa nujno. Haker lahko dalj časa spremlja promet elektronske pošte in v bistvu »miruje«. Odtekanje podatkov (interni dogovori o cenah, strateške odločitve in ostalo) lahko za podjetje pomeni neprecenljivo škodo.

V tako imenovanem »phishing testu« je sodelovalo 95 naslovnikov. Število uporabnikov, ki so vpisali gesla, je 25.

Nekaj nasvetov glede varnosti:

1. Gesel ne zapisujemo na listke. Če se temu ne moremo izogniti, listkov nika kor ne hranimo v bližini računalnika.
2. Gesla redno menjujemo. Priporočljivo jih je menjati vsak mesec ali pa vsaj na vsake tri mesece.
3. Ne uporabljamo starih gesel in ne kombiniramo preteklih gesel z dodatnimi številkami.
4. Ne uporabljamo gesel, ki jih je lahko uganiti ali njihovih običajnih kombinacij (imen hišnih ljubljencev, partnerjev, otrok, avtov, registrskih števil, letnic in datumov rojstev ipd.).
5. Ne uporabljajte istega gesla za različne stvari (aplikacije, spletne strani ipd.).

Dvigovanje ozaveščenosti ter stalno izobraževanje in izpopolnjevanje že mnogo let velja za glavno priporočilo varnega in uspešnega delovanja v informacijski družbi. To seveda velja tudi, ali še posebej, pri ravnanju z osebnimi in drugimi podatki. S premeteno uporabo tehnik socialnega inženiringa se lahko, kot smo že opisali, zgodi, da ostane mo brez sredstev na transakcijskem računu, da utrpimo poslovno škodo ali s kopico drugih nevšečnosti. Preventivno delovanje v smislu učinkovite varnostne politike in z izobraževanjem zaposlenih, ki varno ravna s podatki v organizaciji, lahko preprečimo veliko večino poskusov napada s pomočjo tehnik socialnega inženiringa.

PHISING ZD TREBNJE



■ ODGOVORI NA ELEKTROSNKO POŠTI (pridobljena gesla) 21 %

■ POSLANIH SPOROČIL

NOVO ZAPOSLENI

**DARJA LENIČ**

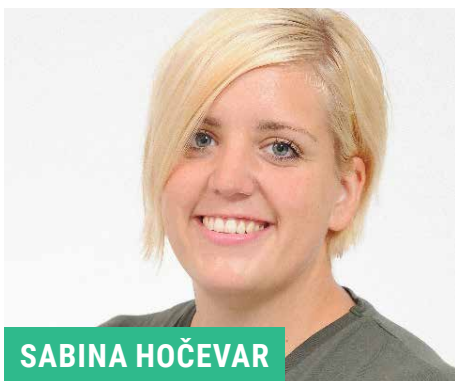
Sem Darja Lenič in prihajam iz okolice Mirne. Šolala sem se na Srednji zdravstveni šoli Novo mesto - program tehnika zdravstvene nege. 13 let sem bila zaposlena v Splošni bolnišnici Novo mesto na ginekološko-porodniškem oddelku. S 26. 8. 2019 pa sem postala vaša sodelavka v splošni ambulanti dr. Petkove. Sicer pa sem mamica dveh otrok. V prostem času se rada ukvarjam s športom in se družim s prijatelji.

**NENA KOVAČIČ**

Sem ime je Nena Kovačič, diplomirana medicinska sestra in novo zaposlena v ZD Trebnje kot patronažna medicinska sestra. Za ta poklic sem se navdušila že kot otrok, saj mi omogoča, da pomagam sočloveku. Znanje in izkušnje sem nabirala v UKC Ljubljana, nekaj pa tudi v domu starejših občanov. V Trebnjem si želim dobrega medsebojnega sodelovanja tako s pacienti kot tudi s sodelavci. Prosti čas pa skoraj v celoti preživim z družino in prijatelji.

**INO LUKIĆ**

Sem Ino Lukić, rojen 27. 8. 1990 v Ljubljani. Po poklicu sem tehnik zdravstvene nege in obiskujem zadnji letnik zdravstvene fakultete. Dobrih šest let sem bil zaposlen v UKC Ljubljana v intenzivni negi abdominalne kirurgije. Svojo poklicno pot sem sklenil nadaljevati v ZD Trebnje kot reševalec. Sem zelo komunikativen in vesten delavec, rad imam šport in naravo.

**SABINA HOČEVAR**

Sem Sabina Hočevar, psihologinja, trenutno opravljam pripravništvo v ZD Trebnje. Izobražujem se tudi v smeri transakcijsko-analitične psihoterapije. Veselim se dela z otroki in mladostniki.

**TANJA KOLENC**

Sem Tanja Kolenc. Avgusta sem začela z delom v zobni ambulanti z dr. Jero Tratar. Delo v ambulanti je zelo pestro in razgibano. Zelo sem vesela, da sem prišla v super mlad kolektiv, kjer se zelo dobro razumemo.

**JERA TRATAR**

Sem Jera Tratar, zobozdravnica. Avgusta sem začela z nadomeščanjem v ambulanti zobozdravnice Polonce Župevec. Delam z asistentko Tanjo Kolenc. Ker sva obe novi, se še privajava na delovno okolje in včasih potrebujemo kakšen hiter posvet za to ali ono, da ambulanta nemoteno deluje. Zato sem res hvaležna, da sem prišla v tako prijeten kolektiv, kjer se že v tem kratkem času počutim kot del ekipe. Želim si, da bi se tudi v prihodnje v kolektivu dobro razumeli in da bi čim bolj učinkovito reševala težave pacientov.

**SILVA PLAZNIK**

Sem Silva Plaznik. Z družino smo se pred enim letom iz Sevnice preselili v Šentrupert, kjer imamo hiško. Sem mati štirih otrok in babi dveh vnukov, ki so pravi sončki. Pred dobrim mesecem sem se priključila kolektivu ZD Trebnje kot čistilka. Zelo sem zadovoljna, ker so vsi sodelavci res super.

UPOKOJENCI

**ANDREJA HUMAR ŽGANK**

Zdravnica Andreja Humar Žgank je po 39. letih dela v Zdravstvenem domu Trebnje prišla do zaslužene upokojitve. Kot začetnica je najprej po enem letu dela opravila strokovni izpit. Zaradi takratnega sistema je po 14 letih dela z otroki leta 1996 specializirala iz pediatrije in ostala zvesta tej stroki do upokojitve.

Brez skromnosti lahko rečemo, da je postavila temelje in uspešno gradila visok strokovni nivo pediatrije v Trebnjem. Trebanjski starši in otroci smo imeli veliko srečo, da smo imeli možnost obiskovati zdravnico s toliko znanja in empatije. Potrebna je bila velika doza potrpežljivosti in umirjenosti. Najbrž niti sama ne zna oceniti, koliko in kolikokrat je

otrokom in staršem pomagala pri njihovih večjih ali manjših težavah. Mnogo trebanjskih malčkov je spremljala od rojstva do šole. Do svojih pacientov je bila pravična, korektna, pozorna in vedno ustrezljiva. Marsikatera zanimiva zgodba je ostala zapisna v njenem spominu. Verjetno za zajetno knjigo. Mogoče bo te prijetne zgodbe pripovedovala svojim vnukom.

Tudi sodelavci smo z njo delili veliko dobrega in upam, čim manj slabega. Komunikacija je bila včasih živahna, vendar vedno usmerjena v pravo in konstruktivno stran. Dr. Humarjeva je pogosto izpostavila, da je najbolj zadovoljna v svoji ambulanti, s svojim malimi pacienti. Kljub temu je bila nepogrešljiv in zelo pomemben člen celotnega kolektiva. Izkazala se je s svojo poštenostjo, lojalnostjo in delavnostjo. Pogosto je prišla na rob preobremenjenosti in izgorelosti, s premalo časa zase. Upam, da je zdaj nastopil čas, ko bo nadoknadila zamujeno

Andreji Humar Žgank se zahvaljujemo za vse, kar je v teh letih naredila za paciente, za zdravstveni dom in za sodelavce. Njen neizbrisni pečat bo še dolgo spremljal delovanje našega zavoda.

Srečno.

**IVANKA GORENC**

Prišel je čas, da si malo oddahneš, da jutra po svoje posrkaš in včasih tudi dneve

prespiš. Vzemi si čas za lepe stari, ki te radostijo. Naj zdaj delajo drugi, tako kot si dolga leta delala ti. Aktivna leta so se prevesila v desetletja hitenja in pehanja ter te utrudila. Zajemi sapo s polnimi pljuči, zdaj si sama kraljica svojega časa, svojih ponedeljkov in nedelj, zim in poletij in medenih jeseni. Zdaj si vesela upokojenka in vse lepo te čaka!

Ivanka, hvala ti za brezštevne polepšane dneve in sitnosti, ki smo ti jih včasih povzročili.

Srečno.

ROJSTVA



KYLINAN (ROBI BARANAŠIČ)



LUCIJA (POLONCA ŽUPEVEC)



BRIN (JEANETTE HROVAT)



ERIKA IN PATRICIJA
(LANA PIVK)



NIK (NINA STARIČ)



LAN (KATJA KASTELIC)



LEON (VIDA OMAHEN)

UPOKOJENCI



**ELIZABETA ŽLAJPAH
PREJEMNICA SREBRNEGA
ZNAKA CIVILNE ZAŠČITE**

V Črnomlju je 1. marca potekala osrednja regijska prireditve ob 1. marcu - dnevu civilne zaščite, na kateri so podelili priznanja CZ. Med prejemniki priznanj je bila na pobudo predlagatelja, Občine Mokronog-Trebelno, tudi naša sodelavka Elizabeta Žlajpah.

Na prireditvi so uporabili naslednje besedilo:

»Srebrni znak Civilne zaščite se podeljuje kot priznanje za posebne zasluge in izjemen prispevek pri razvijanju ter krepitvi varnosti pred naravnimi in drugimi nesrečami.

Za dolgoletno delo na področju zdravstvene oskrbe, usposabljanja krajanov s temeljnimi postopki oživljanja in pomoči reševalnim enotam ob najrazličnejših nesrečah na predlog Občine Mokronog-Trebelno **SREBRNI ZNAK CZ PREJME** dr. ELIZABETA ŽLAJPAH.

Elizabeta Žlajpah je članica Občinskega štaba CZ Mokronog-Trebelno. Svoje zdravniško znanje prenaša na občane in prostovoljne reševalne službe, predvsem gasilce, da bi le-ti čim bolj uspešno nudili prvo pomoč obolelim ali poškodovanim do prihoda nujne medicinske pomoči. Seznanja in usposablja krajanje in prostovoljne gasilce s temeljnimi postopki oživljanja in uporabo avtomatskega eksternega defibrilatorja.

Kot zdravnica ocenjevalka sodeluje tudi na regijskih preverjanjih enot prve pomoči. Sodeluje na vajah in usposabljanjih z operativnimi gasilskimi enotami, ki jih pokriva Zdravstveni dom Trebnje, z namenom čim boljšega skupnega posredovanja gasilcev in nujne medicinske pomoči ob najrazličnejših nesrečah. Ko pride do nesreče, na katero so poklicani tudi gasilci, si le-ti dobesedno želijo, da je v ekipi nujne medicinske pomoči gospa Elizabeta Žlajpah. Tudi ko prejme klic občanov za pomoč v prostem času, se vedno brez pomislekov odzove. «

Čestitamo.



**LANA PIVK
AVTORICA SPECIALISTIČNE
NALOGE LETA 2018**

Lana Pivk, dr. med., spec. druž. med. je ob opravljenem specialističnem izpitu prejela priznanje za najboljšo specialistično nalogo za leto 2018.

Specialistično nalogo z naslovom **NE-NUJNI OBISKI V AMBULANTI NUJNE MEDICINSKE POMOČI ZDRAVSTVENE GA DOMA TREBNJE** je nagrajenka opravila pod mentorstvom prof. dr. Marije Petek Šter.

V specialistični nalogi je nagrajenka predstavila raziskavo, v kateri je analizirala podatke o obiskih pacientov v ambulanti nujne medicinske pomoči v ZD Trebnje. Iz rezultatov je razvidno, da je bilo na začetku raziskave kar 28 % vseh obiskov nenujnih. Nato pa so zaposleni v ambulanti NMP pripravili plakate, zloženke, informacije na spletni strani zdravstvenega doma in v občinskem glasilu. S tem so paciente ozaveščali o nujnih stanjih, ki zahtevajo obisk ambulante

NMP. Po izvedeni intervenciji je avtorica naloge ponovno analizirala podatke o obiskih pacientov in ugotovila, da se je delež nenujnih obiskov znižal na 16,5 %.

V zaključku specialistične naloge je nagrajenka izpostavila ugotovitev, da se lahko z enostavnimi ukrepi za edukacijo pacientov pomembno zmanjša število obiskov pacientov v ambulanti NMP. S tem se olajša delo zaposlenim, pacientom z nujnimi stanji pa omogoči hitrejšo zdravstveno oskrbo.



**IMENOVANJE DANIJELE MITIČ
ZA GLAVNO MENTORICO
ZA PODROČJE PEDIATRIJE**

Zdravniška zbornica je 2. 4. 2019 Danijelo Mitič imenovala za glavno mentorico za področje pediatrije. Za glavnega mentorja se imenuje zdravnik specialista, ki ima učiteljski naslov in ima najmanj štiri leta praktičnih izkušenj na svojem področju po opravljenem specialističnem izpitu ter ki je v trenutnem licenčnem obdobju zbral povprečno najmanj 30 kreditnih točk na leto in se ustrezno usposablja za mentorje po usmeritvah stroke. Mandat glavnega mentorja traja deset let.

Imenovanje je priznanje in zaupanje za dosedanje delo ter hkrati obveza za usposabljanje in prenašanje znanja na specializante. Zdravstveni dom Trebnje pa bo lahko gradil bazo ustreznih kadrov za svoj nadaljnji razvoj. Iz izkušenj namreč izhaja, da se največ zdravnikov po končani specializaciji zaposli prav v zavodu, v katerem so opravljali specializacijo. Brez glavnega mentorja pa ne bi mogli kandidirati na razpisu specializacij.



**MARTA PANČUR
PREJEMNICA OBČINSKEGA
PRIZNANJA OBČINE
MOKRONOG-TREBELNO**

Zdravnica Marta Pančur je ob 25-letnici delovanja v ambulanti Mokronog ob občinskem prazniku prejela priznanje Občine Mokronog-Trebelno. V obrazložitvi so podali naslednje poudarke.

»Marta Pančur je oseba, ki jo pozna večina občanov občine Mokronog-Trebelno. Pred 25. let je začela z delom v splošni ambulanti zdravstvene postaje Mokronog. Nenehno si prizadeva izboljševati ali vsaj ohranjati zdravstveno stanje občanov. Skrbi za 2300 pacientov. Je zdravnica, za katero velja izrek, da se medicine naučiš na fakulteti, kako postati zdravnik, pa te naučijo pacienti. Prav ti najprej opazijo njeno sposobnost empatije, prijaznost in dostopnost. Ljudje ji z veliko mero sproščenosti zaupajo svoje težave, tudi tiste, ki niso nujno povezane z zdravstvenim stanjem. V okviru časovnih zmožnosti si za vsakega, ki se oglasi pri njej, vzame čas, se mu posveti, poskuša rešiti njegove težave ter nanj prenesti svojo pozitivno energijo. Te namreč pri njej nikoli ne zmanjka. Kljub omejitvam, ki jih nalaga zdravstveni sistem, in kljub ostalim težavam vedno kaže ljubeznivost in ustrežljivost do vseh pacientov enako. Ne pozna besed »ne« in »ne morem«. Nikoli ji ni odveč podaljšati svojega delovnega časa, če ve, da jo bolniki še čakajo v čakalnici. Pa tudi, ko zaključi delo v ambulanti, še ne izklopi skrbi za svoje paciente. Na poti domov obiše tiste, ki se ne morejo pripeljati v njeno ambulanto.

Skupaj z njenim zvestim zdravstvenim tehnikom skrbita tudi za ustrezno opremljenost in urejenost ambulante. Veliko truda vložijo v strokovni razvoj ambulante. Poskrbela je, da je ordinacija opremljena s priložnim laboratorijem, s potrebno profesionalno opremo za merjenje življenjskih funkcij in za oživiljanje. Z vso vnemo si je prizadevala, da je tudi zdravstvena postaja Mokronog pridobila referenčno diplomirano medicinsko sestro, ki skrbi za zdravstveno preventivo za prebivalce Mokronoga in okolice. Pred nedavnim je začela izvajati tudi antikoagulantno ambulanto, s čimer je omogočila pacientom, ki imajo težave s strjevanjem krvi, da lahko preglede opravijo blizu doma in jim ni treba večkrat mesečno odhajati na pregled v Trebnje. Seveda k njenemu uspešnemu delu pripomoreta tudi njena ožja sodelavca zdravstveni tehnik g. Jože Novak in referenčna diplomirana medicinska sestra ga. Martina Frelih. Pravita, da si take vodje tima lahko samo želiš.

Poglavitna lastnost, ki vodi poklicno pot Marte Pančur, je velik čut za sočloveka. Zaveda se, da samo zaupanje med zdravnikov in bolnikom lahko prinese uspehe pri zdravljenju. Njen dolgoletni prispevek k ohranjanju in izboljševanju zdravstvenega stanja prebivalcev Občine Mokronog-Trebelno je neizmeren.«



**PRIM. PROF. DR. MARIJA
PETEK ŠTER
PREJEMNICA NAZIVA
ZDRAVNICA - SPECIALISTKA
DRUŽINSKE MEDICINE
ZA LETO 2018**

Poklic, družina, prijatelji, delo na katedri, zbornici, vsakodnevna vožnja v Zdravstveni dom Trebnje, organizacija srečanj Združenja ... Včasih se zdi, da mora dr. Petek imeti kar magično moč, da lahko vsemu sledi. A nekatere zelo uspešne ženske dejansko imajo vse pod nadzorom, čeprav so razpete med številna področja. Redna profesorica in primarijka Marija Petek Šter poleg svojega rednega dela v našem zdravstvenem domu od leta 2003 aktivno deluje na Katedri za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani. V prvem letniku vodi predmet sporazumevanje, v šestem vaje pri predmetu primarno zdravstveno varstvo. Sodeluje pri izbirnih vsebinah raziskave v družinski medicini in ruralni medicini. Predava na medicinskih fakultetah v Zagrebu in Črni gori. Sooblikuje delo Sveta za izobraževanje pri Zdravniški zbornici. Prof. Marija Petek Šter ima vse navade uspešnih žensk: dan začne s pozitivnim mišljenjem, povezuje se s sodelavci, zna narediti prvi korak, vpisuje zadolžitve v rokovnik, vedno skrbi, da je v gibanju, uspeh vizualizira in se ob tem pripravlja na krizne situacije, vedno ohranja družinske in družbene stike, večkrat stopi iz svojega območja udobja, ne trudi si uravnovežiti in podrediti sveta okoli sebe, ni zavistna do uspehov drugih. Zaradi čudovitih lastnosti in predvsem zaradi dejstva, da je v letu 2018 postala prva ženska redna profesorica na področju družinske medicine, ji je Združenje zdravnikov družinske medicine podelilo priznanje Zdravnica - specialistka družinske medicine leta 2018.

Čestitke tudi s strani sodelavcev ZD Trebnje. Maja, ponosni smo nate.

Po članku v reviji Družinska medicina povzela Vera Rozman

21. 6. 2019: Pohod na Ojstri vrh in Frato, piknik na Ponikvah



Izlet v Beograd: 22. 6. – 23. 6. 2019



Druženje ob 8. Marcu in 12. Maju

Kristina Novak

Ob 8. marcu, mednarodne dnevu žena, smo bili vsi zaposleni vabljeni v sejno sobo, kjer smo poslušali predavanje gospe Irene Potočar Papež z naslovom »Komunikacijska odvozlanka«. Sledila

je še pogostitev, vsi pa smo dobili tudi darilo – knjižico »Nasmehni se« z lepimi mislimi in drobnimi napotki za vsak dan, katere avtorica je prav Irena Potočar Papež.

V sejni sobi smo se zbrali tudi 10. 5. 2019, da smo obeležili 12. maj – med-

narodni dan medicinskih sester. Naša gostja je bila ga. Bojana Kosnik Čuk, ki je strokovnjakinja za področje kulture vedenja in poslovnega bontona. Pripravila je +predavanje na temo bontona in lepega vedenja, kar nam pride prav tako v zasebnem kot tudi v poklicnem življenju.

DRUŽENJE, ZABAVA, IZOBRAŽEVANJE

Druženje sodelavcev v prostem času

Katarina Ljubelšek

Dobri medsebojni odnosi na delovnem mestu imajo pozitiven vpliv tako na organizacijo kot na posameznike.

Dobri odnosi na delu vplivajo na povečano participacijo posameznika, kar lahko vpliva na izboljšanje rezultatov organizacije, vzpostavljanje inovativne klime, povečanje produktivnosti in posredno zmanjšanje stroškov. Prijetni in kreativni odnosi med sodelavci ustvarjajo pozitivno organizacijsko klimo oziroma prijetno vzduš-

je. Zaposleni se razumemo, si zaupamo, pomagamo, kar vpliva na povečano produktivnost dela v organizaciji. Če odnosi niso dobri, se ustvari negativna klima, ki je posledica konfliktov, napetega vzdušja in seveda nezadovoljstva. Ko se zavedaš, da imaš toliko dobrih (sodelavcev) prijateljev, pa čeprav na daljavo, ti je zelo toplo pri srcu. Spoznaš, da imaš veliko srečo in čast, da jih poznaš, saj je vsak od njih nekaj posebnega in dragocenega. Vedno so v stiku s tabo, delijo s tabo dobro in zlo ter so ti vedno pripravljeni svetovati in ti stati ob strani. Delijo s tabo svoj vsakdan, svoje delo, užitek življenja in polni so energije, ki jo prenašajo. V našem Zdravstvenem domu Trebnje se trudimo, da s pozitivno energijo vplivamo na tudi na druge. Sodelavci smo zelo predani svojemu delu, a se znamo tudi sprostiti med službo in po njej. Že fotografije povedo,

koliko nam pomeni prijateljstvo in kakšne imamo medsebojne odnose.

Za dobre medsebojne odnose med sodelavci in naša skupna druženja velja nekaj pravil, ki se jih skušamo držati:

- Poslušaj in bodi zainteresiran za pogovor.
- Bodi odkrit in iskren.
- Spoštuj svoje sodelavce, kot bi želel, da oni ravnajo s tabo.
- S sodelavci poišči podobne interese.
- Pohvali svoje sodelavce.
- Ne opravljaj!!
- Drži svoje obljube.
- Bodi to, kar si!

Če boste takšni, kot ste, in boste od sebe dali najboljše, kar lahko, boste ustvarili dobro delovno okolje tako zase kot tudi za ljudi okoli vas.

