

Antikoagulantna ambulanta se predstavi	10
Obisk ministrice za zdravje	13
Šola urgentnih stanj	29



Interno glasilo Zdravstvenega doma Trebnje

Uredniški odbor: Elizabeta Žlajpah, Karmen Lukše, Eva Babor, Tjaša Kotar, Matic Mihevc, Sonja Bevc, Tjaša Slapničar, Petra Šenica, Andrej Kramar, Branka Zore Cvetan, Kristina Novak.

Fotografije: Zaposleni v ZD Trebnje

Tisk: Jože Dolinšek s. p.

Naklada: 290 izvodov

ISSN 2670-5052

Ko poglavje zaključim - z nasmehom, ne z grenkobo

Karmen Lukše

Drage sodelavke in sodelavci ter vsi, ki ste del zgodbe Zdravstvenega doma Trebnje,

ko sem leta 2006 prvič prestopila prag našega zavoda, si nisem mislila, da bom tukaj preživela skoraj dve desetletji svojega poklicnega življenja in da me bo to okolje tako močno zaznamovalo. V teh letih sem rasla, se učila in vedno znova spoznavala, kako pomembno je delo, ki ga opravljamo: delo za ljudi, ki nam zaupajo svoje zdravje.

Zdravstveni dom Trebnje je danes v odlični kondiciji – tako finančni kot kadrovski. Zavod ima presežek, zasedene vse time, zaposluje nove mlade zdravnike in štipendiste ter drug zdravstveni kader, se investicijsko posodablja v pridobivanju nove in sodobne medicinske opreme, uvaja nove programe in ohranja naziv učne ustanove. To so rezultati, na katere smo lahko vsi skupaj iskreno ponosni.

Vodenje zdravstvene dejavnosti v današnjem času je izjemno zahtevna naloga. Delo postaja vse bolj kompleksno,

pričakovanja pacientov so visoka, potrebe po zdravstvenih storitvah pa nenehno naraščajo. Ob tem se soočamo z omejenimi viri – kadrovskimi, prostorskimi, finančnimi ..., kar zahteva veliko prilagodljivosti, strokovnosti in odgovornega vodenja. Zdravstvo se danes spopada s številnimi izzivi – pomanjkanjem kadra, pogosto neurejenimi procesi, kadrovskimi obremenitvami in nenehnimi zakonskimi spremembami, ki dodatno otežujejo organizacijo dela.

V takšnih razmerah je vsaka oblika podpore ključna – tako v kolektivu kot s strani ustanoviteljev in širše lokalne skupnosti. Le z medsebojnim zaupanjem, sodelovanjem in skupnim razumevanjem ciljev lahko zagotavljamo kakovostne in varne zdravstvene storitve, ki jih naši pacienti vsak dan pričakujejo in potrebujejo.

Zdravstveni dom Trebnje ni zgolj organizacija, temveč skupnost ljudi, ki delajo z ljudmi in za ljudi. Njegova moč je v strokovnosti zaposlenih, njihovi predanosti, človečnosti in povezanosti. Ko pa v okolju, ki zahteva sodelovanje in podporo, tega ni – ko sobivanje z ustanovitelji ne prinaša razumevanja, zaupanja in spoštovanja – postane vodenje izjemno težavno. Takšne razmere ne omogočajo stabilnega razvoja in lahko ogrozijo tisto, kar je v zdravstvu



najpomembnejše: kakovostno obravnavo pacientov in dobrobit zaposlenih.

Zato sem se po tehtnem razmisleku odločila, da svojega dela kot direktorica ne nadaljujem. Verjamem, da bi vztrajanje v okoliščinah, v katerih ni mogoče graditi na medsebojnem zaupanju in spoštovanju, dolgoročno škodilo zavodu in ljudem, ki tukaj delajo. Odločitev o odstopu sem sprejela mirno, premišljeno in z občutkom odgovornosti – do zaposlenih, pacientov in do sebe. Po vseh letih predanega dela, truda in znanja si takega odnosa ne zaslužim in ga ne morem sprejeti.

Tri leta vodenja zavoda so mi prinesla številne izkušnje, preizkušnje in dragocena spoznanja. Veliko sem se naučila – o delu, ljudeh in tudi o sebi. Ne obžalujem ničesar. Vse, kar sem doživela, me je oblikovalo in utrdilo.



Spoštovani sodelavci!

Elizabeta Žlajpah

Po burnem dogajanju v letošnjem letu med ZD Trebnje in člani lokalne skupnosti sem bila 28. julija 2025 na drugi izredni seji sveta zavoda ZD Trebnje imenovana za vršilko dolžnosti direktorice za največ eno leto.



Nekoč sem prebrala kitajski pregovor, ki pravi:

»Uporabi svoj nasmeš, da spremeniš sebe, ne dovoli, da svet spremeni tvoj nasmeš.«

Funkcijo zapuščam z zavedanjem, da sem dala vse od sebe – iskreno, odgovorno in s srcem. Največjo hvaležnost dolgujem vam, zaposlenim. Brez vaše predanosti, srčnosti in strokovnosti zavod danes ne bi bil tam, kjer je. Hvala, ker ste kljub spremembam, pritiskom in zahtevnim razmeram ohranjali osredotočenost na bistveno – na paciente, na kakovostno delo in na poslanstvo, zaradi katerega naš zavod obstaja.

»Štafetno palico« predajam novi direktorici Elizabeti Žlajpah, ki ima bogate izkušnje z vodenjem našega zdravstvenega doma. Verjamem, da bo s svojo mirnostjo, znanjem in spoštovanjem do ljudi znala uspešno voditi naš zavod naprej. Želim ji veliko poguma, modrosti in predvsem podpore sodelavcev – kajti brez zaupanja in sodelovanja ni uspešnega vodenja.

Verjamem, da bo prihodnost prinesla tudi več razumevanja in sodelovanja – tako za zavod kot za vse, ki vanj vlagate svoje znanje in srce.

Funkcijo direktorice sem v preteklosti že opravljala in lahko rečem, da uspešno.

V tem času je bilo izrečenih veliko besed, groženj, neresnic. Nekateri člani sveta zavoda, ki so jih imenovala ustanoviteljice, so namerno ovirali delo celotnega zdravstvenega doma.

Pod vsemi temi pritiski je gospa Karmen Lukše klonila in 30. 6. 2025 odstopila z mesta direktorice. Karmen Lukše je odlično vodila zavod, poslovanje je bilo stabilno, imamo prihranjena sredstva, imamo kader, veliko specializantov ...

Vem, da jaz nisem rešitev za vsa nesoglasja, ki so se pojavila v tem času. V letu, ki je pred nami, ne bomo uspeli narediti nekaj velikega. Zavzemati se moramo, da bomo še naprej izpolnjevali program, ki ga imamo dogovorjenega z ZZS. Poskrbeti moramo, da ostanemo tako poslovno kot plačilno

stabilni. Urediti moramo razmerja z vsemi štirimi občinami ustanoviteljicami zavoda. Še vedno se bom zavzemala za ohranitev javnega zdravstva. Verjamem, da je to ena ključnih prednosti našega sistema, čeprav aktualni trendi pogosto vodijo v drugo smer. Javno zdravstvo moramo ohraniti in ga okrepiti. Poskrbeti je potrebno za vse naše zaposlene, predvsem pa zdravnike in zobozdravnike, ki so nosilci timov na primarnem nivoju, da bomo še naprej privlačni za njihovo zaposlitev pri nas. Grožnja z odhodom velikega števila zaposlenih, tako zdravnikov kot tudi ostalega kadra, je še kako aktualna.

Leta 2009 in 2018 je bil Zdravstveni dom Trebnje nadzidan in dograjen. V zadnjih letih se je število zaposlenih močno povečalo. Pridobili smo nove programe, število timov se je povečalo, novi normativi zahtevajo dodatne prostore ... Zdravstveni dom je že pred leti postal premajhen. Nujno moramo pridobiti nove prostore na novi lokaciji.

Pred nami so spomladi državnoborske, jeseni pa lokalne volitve. Od izidov teh volitev je tudi odvisno, v katero smer se bo razvijalo javno zdravstvo in s tem tudi naša »usoda«.

Investicijska dejavnost in posodobitev opreme

Karmen Lukše

Zdravstveni dom Trebnje se neprestano tehnološko razvija, saj vlagamo v sodobno opremo in skrbimo za kakovostne materialne pogoje dela. Zavedamo se pomena zadostnih kapacitet in visoke kakovosti storitev v vseh dejavnostih zavoda. Ena izmed naših prednostnih nalog ostaja zagotavljanje ustreznih tehničnih in drugih virov, s katerimi učinkovito zadovoljujemo potrebe naših uporabnikov.



V letu 2025 smo namenili kar nekaj sredstev za naložbe, predvsem nakup medicinske opreme. Med pomembnejšimi pridobitvami izstopajo:

- analizator v laboratoriju v vrednosti 21.761 EUR,
- aparature za fizioterapijo (magnetni stol FMS in aparat FMS Care) v skupni vrednosti 35.594 EUR,
- oprema za zobozdravstveno dejavnost (AquaCare Single, Xpudent SHEL-P, Eurosonic čistilec UZ, Endomotor AI Motor by Yoshi, mešalna naprava Algimix) v skupni vrednosti 8.827 EUR,

- analizator telesne sestave s tiskalnikom za Center za krepitev zdravja v vrednosti 6.091 EUR,
- ter druga spremljajoča medicinska oprema (pulzni oksimeter, terapevtski stol, pregledna miza, kompleti za intraosnalno vzpostavitev krvnega pretoka ...)

Poleg medicinske opreme smo v letu 2025 nakupili tudi nemedicinsko opremo, s čimer izboljšujemo delovne razmere za zaposlene in učinkovitost poslovanja zavoda. Trenutno nabavljamo dve osebni vozili, ki bosta izboljšali organizacijo dela na terenu – eno bo namenjeno patronažni službi, drugo pa različnim službenim potem in potrebam posameznih organizacijskih enot.

Pomemben del vlaganj je tudi posodobitev računalniške opreme, ki je ključna za vzdrževanje in nadgradnjo informacijske infrastrukture. S tem zagotavljamo učinkovito upravljanje podatkov, zanesljivo komunikacijo in nemoteno delovanje informacijskih sistemov. Skupna vrednost teh vlaganj je bila 21.555 EUR. Za povečanje stabilnosti, večje pokritosti, varnosti sistema in v izogib izpadu električnega toka bomo kupili še dodatni UPS.

Za dopolnjevanje obstoječe pohištvene opreme smo v letu 2025 namenili 8.201 EUR, saj ste zaposleni v posameznih prostorih potrebovali dodatne odlagalne površine in omare. S tem smo zagotovili boljšo organiziranost delovnih mest in učinkovitejšo izrabo prostora.

Posodobitev medicinske in nemedicinske opreme ostaja ena izmed ključnih prioritet Zdravstvenega doma Trebnje, saj z izboljšanjem delovnih razmer omogočamo višjo kakovost izvajanja zdravstvenih storitev in optimalno izrabo razpoložljivih prostorov. S temi vlaganji delamo pomemben korak k modernizaciji in izboljšanju razmer tako za uporabnike kot za zaposlene, kar bo dolgoročno prispevalo k boljši dostopnosti in kakovosti zdravstvenih storitev.

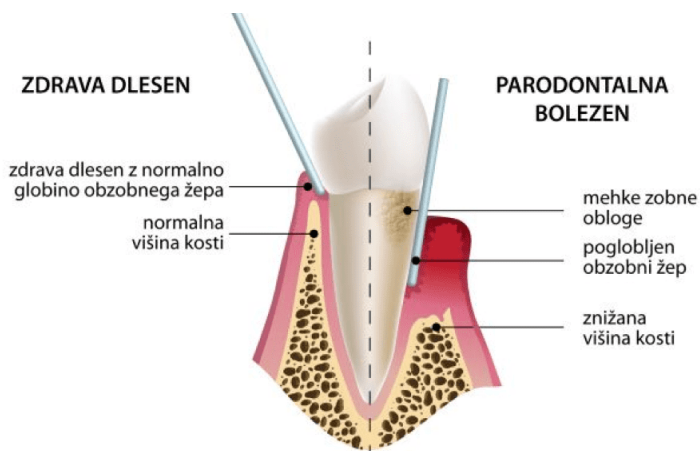
Do konca leta bo uresničenih še nekaj načrtovanih naložb, medtem ko bomo hematološki analizator kupili prihodnje leto, saj smo z ustreznim servisnim posegom podaljšali funkcionalnost sedanjega. Skupna vrednost investicijskih vlaganj v opremo in drobni inventar je tako letos 120.413 EUR.

Parodontalna bolezen - tiha grožnja zdravju vaših zob

Branka Zore Cvetan

Ko razmišljamo o zdravju zob, običajno najprej pomislimo na karies. A obstaja še ena, manj znana, pogosto spregledana bolezen, ki lahko resno ogrozi vaše zobe – parodontalna bolezen. Pogosto jo imenujemo tudi bolezen dlesni, a v resnici prizadene več kot le mehka tkiva, saj lahko povzroči izgubo kosti in celo izpadanje zob.

Parodontalna bolezen je skupina bolezni, ki prizadenejo tkiva okoli zob – torej dlesni, kost in ligamente, ki podpirajo zobe. Zdravljenje je najpomembnejše za ohranjanje zdravega nasmeha, zato je treba prepoznati njene simptome in zdravljenje začeti čim prej.



Kaj povzroča parodontalno bolezen?

Glavni povzročitelj vnetja dlesni in parodontalne bolezni so **mehke zobne obloge**. Te predstavljajo mešanico bakterij, slin in ostankov hrane, ki se nabirajo na zobeh, predvsem ob zobnem vratu, pa tudi ob prevlekah, zalivkah in zobnih vsadkih.

Bakterije v oblogah povzročajo vnetje dlesni, ki se sprva kaže kot rahla pordelost in krvavitev ob dražljaju – na primer med ščetkanjem. Kasneje dlesni postanejo izrazito rdeče, otekle in krvavijo že ob najmanjšem dotiku. Z leti vnetje napreduje, dlesen se začne umikati, nastajajo obzobni žepki, v katerih se bakterije še bolj razrašajo. Brez zdravljenja se začne raztapljati tudi kost, ki drži zobe.

Slaba ustna higiena je torej glavni povzročitelj parodontalne bolezni, njen razvoj pa lahko pospešijo tudi nekatere razvade ali bolezenska stanja, kot so:

- kajenje
- sladkorna bolezen
- zdravila, ki zmanjšujejo količino sline
- hormonske spremembe (menstruacija, nosečnost, menopavza)
- genetska predispozicija
- slaba prehrana (npr. pomanjkanje vitamina C)
- stres

Nezdravljena parodontalna bolezen pa ne vpliva le na stanje zob, temveč lahko prizadene tudi **sistemske zdravje**. Predstavlja lahko tveganje za **srčno-žilne bolezni**, **poslabšanje sladkorne bolezni**, **okužbe dihal** in **komplikacije v nosečnosti**, kot sta prezgodnji porod in nizka porodna teža.

Simptomi parodontalne bolezni



Simptomi parodontalne bolezni so pogosto **blagi**, zato so bolečine redke. Veliko ljudi se niti ne zaveda, da se bolezen razvija. Med prve znake, na katere moramo biti pozorni, sodijo:

- rdeče, otečene dlesni
- krvavenje dlesni pri ščetkanju ali uporabi zobne nitke
- slab zadah, ki ne izgine po umivanju zob
- majavi zobje
- zobje postajajo na videz daljši (zaradi umikanja dlesni)

Kako se bolezen zdravi?

Zdravljenje parodontalne bolezni je odvisno od **stopnje napredovanja** bolezni.

- **V začetni fazi (gingivitis):** običajno zadostujeta redno in temeljito čiščenje zob doma in profesionalno čiščenje pri zobozdravniku ali ustnem higieniku.

- **Napredovale oblike:** zahtevajo temeljito čiščenje obzobnih žepov, tako imenovano luščenje in glajenje korenin.
- Na mestih, kjer po nekirurškem zdravljenju še vedno ostajajo poglobljeni žepi, je potrebna **kirurška obravnava**. Specialist parodontolog izvede reženjsko operacijo, s katero kirurško očisti žep in odstrani vnetno tkivo ter bakterijske obloge.
- **Vzdrževanje:** po zdravljenju je pomembna **redna ustna higiena** doma in **redni obiski pri zobozdravniku** ali **ustnem higieniku**.

Kako preprečiti parodontalno bolezen?

Najboljša zaščita pred parodontalno boleznijo je **dobra ustna higiena**:

1. **Redno umivanje zob** – dvakrat dnevno z mehko zobno ščetko in zobno pasto s fluoridom.
2. **Uporaba zobne nitke in medzobne ščetke** – za odstranjevanje oblog med zobmi.
3. **Uporaba ustne vodice** – ustne vodice z antiseptiki zmanjšajo količino bakterij v ustih.
4. **Redni obiski zobozdravnika** – za zgodnje odkrivanje težav in strokovno svetovanje.

5. **Zdrav življenjski slog** – uravnotežena prehrana, prenehanje kajenja in obvladovanje stresa.

6. **Nadzor drugih bolezni** – predvsem **sladkorne bolezni**, saj lahko močno vpliva na stanje dlesni.



Zaključek

Parodontalna bolezen je razširjena težava, ki se pogosto razvija **tiho** in brez bolečin. Čeprav začetne oblike, kot je gingivitis, niso nujno hude, lahko brez ustreznega zdravljenja pride do **trajnih poškodb** in **izgube zob**.

Z redno skrbjo za ustno higieno, opazovanjem prvih znakov bolezni in **pravočasnim zdravljenjem** se lahko izognemo resnim težavam. Zdrave dlesni so temelj zdravega nasmeha – in zdravja nasploh.

Prevzem vodenja patronažne službe

Janja Skoporc

V ZD Trebnje sem se zaposlila 1. junija 2018 kot vodja Centra za krepitev zdravja, z mesecem majem 2025 pa sem od Majde Gačnik prevzela vlogo vodje patronažne službe.

Patronažna služba je temelj primarnega zdravstvenega varstva, ki sega neposredno v domove in skupnost, s poudarkom na preventivi, zdravstveni vzgoji in celostni obravnavi posameznika in družine. Ko so mi izkazali zaupanje za prevzem vodenja te službe, sem bila počaščena in hkrati presenečena. Priložnost, da prevzamem krmilo te ključne in plemenite službe, ki je pomemben del primarnega zdravstvenega varstva, je zame izjemna čast in osebna potrditev.

Moja vizija temelji na zagotavljanju kakovostne, strokovne in empatične patronažne obravnave, ki bo usmerjena v potrebe posameznika in skupnosti.

Zavzemam se za:

- krepitev timskega sodelovanja in medsebojne podpore v kolektivu,
- spodbujanje strokovnega razvoja sodelavcev z rednim izobraževanjem, izmenjavo znanja in uvajanjem dobrih praks,



- digitalizacijo in poenostavitev delovnih procesov, kjer je to smiselno,
- spodbujanje kulture kakovosti, s poudarkom na evalvaciji dela in stalnem izboljševanju.

Zavedam se, da nas čakajo veliki in zahtevni izzivi, a sem prepričana, da jih bomo skupaj - kot dober in usklajen tim - uspešno premagovali. S sodelavkami bomo skupaj pisale novo, uspešno poglavje naše službe.

Izvajanje operativnih postopkov lokalnih enot ZRP ob nesreči zrakoplova

Luka Udovč

V začetku junija sva se s sodelavcem Davidom Zupančičem udeležila izobraževanja o izvajanju operativnih postopkov lokalnih enot ZRP ob nesreči zrakoplova.

Že pred enim letom so nas povabili na teoretični del v Dolu pri Ljubljani, ki sva se ga prav tako udeležila. Letos pa je bilo izobraževanje organizirano v obliki praktičnega dela na letališču Cerklje ob Krki. Pred samim vstopom na letališče nas je vojaški uslužbenec na kontrolno-vstopni točki identificiral in popisal naša službena vozila. Nato smo nadaljevali vožnjo še približno dva km do samega letališča, kjer so nas sprejeli pripadniki Gasilsko-reševalne službe 107. letalske baze Cerklje ob Krki. Predstavili so nam svoj poklic, njihovo delovanje na letališču ter vozila in tehnologijo, s katero razpolagajo. Predstavili so nam tudi letališče, vrste zrakoplovov, s katerimi upravljajo, ter predpise za delo in gibanje na letališču. Sledil je praktični prikaz katapultnega pilotskega sedeža, izvlek pilota po strmoglavljenju letala in na koncu prikaz vaje strmoglavljenja potniškega letala z gašenjem in reševanjem. Med samim izobraževanjem smo se seznanili s pristopom gasilsko-reševalnih enot ob strmoglavljenju zrakoplova. Še posebej je bil poudarek na strmoglavljenju oboroženega vojaškega zrakoplova, pri čemer je bil predstavljen pristop in morebitno reševanje pilota in posadke.



Moj otrok ima bronhiolitis

Eva Bahor

Jesenski čas ne prinaša samo dežja in lepih, toplih odtenkov listja, temveč tudi povečanje števila virusnih okužb, predvsem tistih, ki prizadenejo dihala.

Na srečo pri otrocih večina poteka blago, s kašljem, izcedkom iz nosu, kdaj tudi povišano telesno temperaturo. Pri nekaterih pa se ob napredovanju okužbe na žalost pojavijo znaki oteženega dihanja, kar sploh pri majhnih otrocih zahteva posebno pozornost.

katerih se nabira tudi sluz. To privede do težkega dihanja, saj sicer v teh malih dihalnih poteh poteka izmenjava kisika iz pljuč v kri, ki pa je ob bolezni precej omejena. Za težji potek bolezni je še posebej verjeten pri malih dojenčkih do 6. meseca starosti in nedonošenih otrocih.

Pomembno je, da prepoznamo znake slabšanja otrokovega stanja, ki zahtevajo pregled pri zdravniku in se po navadi pojavijo neke v prvih treh dneh od začetka prehladnih znakov. To je v prvi vrsti pospešeno dihanje. Otrok lahko sicer diha hitreje tudi ob povišani telesni temperaturi ali telesni aktivnosti, tako da hitrost dihanja vedno (če je le možno) ocenjujemo, ko je otrok brez vročine in miruje ali spi. Posebno pozornost zahteva tudi težko dihanje, ki se kaže kot stokanje, intenzivnejše dihanje s trebuškom, otrok ob tem tudi ugreza mehke dele prsnega koša

(prostore med rebri) in jamico pod vratom (jugulum). Pri majhnih dojenčkih se pojavijo tudi premori dihanja, ki so moteči, ko trajajo dlje kot 15–20 sekund. K zdravniku moramo tudi, če pri otroku v izdihu slišimo piskanje ali če se otrok med hranjenjem utruja oziroma hranjenje zavrača.

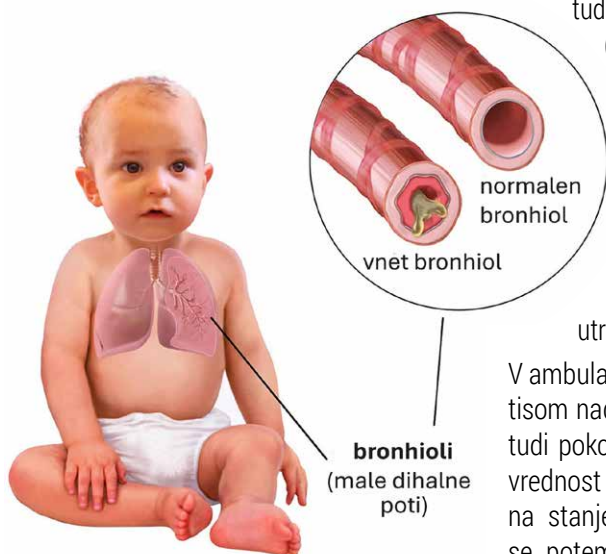
V ambulanti zdravnik pri otroku z bronhiolitom nad pljuči navadno sliši piske, lahko tudi pokce. Vedno izmeri tudi saturacijo - vrednost zasičenosti krvi s kisikom. Glede na stanje otroka in najdbe pri pregledu se potem odloči za ustrezno ukrepanje. Zdravljenje je predvsem simptomatsko. Včasih je potrebno zdravljenje v obliki inhalacij, ki razširi zožene dihalne poti (bronhodilatator), predvsem pri majhnih dojenčkih pa največkrat niti ni učinkovito. Če ima otrok nizke vrednosti kisika v krvi, potrebuje dodatek kisika v vdihanem zraku in zato zdravljenje v bolnici. Zelo majhni dojenčki ali nedonošenčki s hudim potekom bolezni lahko pristanejo tudi na zdravljenju v enoti intenzivne terapije. Antibiotično zdravljenje ni smiselno, saj bolezen povzročajo virusi, na katere antibiotik ne deluje.

Otroku lahko v vsakem primeru pomagamo z rednim čiščenjem nosu s fiziološko raztopino ali hipertoničnimi raztopinami za nos

ter odstranjevanjem sluzi iz nosu z namen-skimi pripomočki oz. aspiratorji za čiščenje nosu. Čiščenje nosu je potrebno večkrat na dan, saj dojenčki dihamo predvsem skozi nos in njegova nepretrdnost že sama po sebi zelo ovira dihanje. Poskrbeti moramo, da otrok zaužije dovolj tekočine (tudi z dojenjem) in za zniževanje telesne temperature, če ta preseže 38,5 °C. Zelo pomembno je tudi redno zračenje prostorov in izogibanje cigaretnemu dimu.

Ker je bronhiolitis predvsem za dojenčke lahko zelo nevarno stanje, je vsekakor smiselno, da stremimo k temu, da do bolezni sploh ne bi prišlo. Tako pri majhnih dojenčkih odsvetujemo obiske, sploh v času pogostejših respiratornih obolenj. Če je možno, naj v tem času starejši sorojenci tudi ne obiskujejo vrtca. Izogibati se je treba prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi (npr. nakupovalni centri), in skrbeti za ustrezno higieno rok in kašlja (kašljanje v rokav ali robček za enkratno uporabo).

Kot že omenjeno, je najpogostejši povzročitelj hude klinične slike in zapletov pri novorojenčkih in malih dojenčkih respiratorni sincicijski virus (RSV). Za neposredno zaščito otrok proti temu nevarnemu virusu še nimamo ustreznega cepiva, imamo pa na voljo cepivo za odrasle. Od septembra 2024 je tudi v Sloveniji na voljo cepivo, ki preko cepljenja nosečnice zaščiti njo in novorojenčka. Nosečnice prejmejo en odmerek cepiva med 24. in 36. tednom nosečnosti, cepljenje pa se izvaja v breme zdravstvenega zavarovanja. Telo nosečnice po cepljenju ustvari protitelesa proti RSV, ki se preko posteljice prenesejo na dojenčka in ga ščitijo pred okužbo in hudim potekom RSV v prvih šestih mesecih njegovega življenja. Cepljenje je varno in učinkovito, zato ga priporočamo vsem nosečnicam.



Bronhiolitis je okužba spodnjih dihal, ki večinoma prizadene otroke do 2. leta starosti in je eden izmed glavnih razlogov za sprejem otroka v bolnišnico v tem starostnem obdobju. Povzročijo jo lahko virusi (najpogostejše respiratorni sincicijski virus – RSV), ki se širijo med ljudmi s kapljičnim prenosom, torej s kapljicami, ki jih izločamo med kihanjem in kašljanjem. Starejši otroci in odrasli imajo ob okužbi največkrat izražene le prehladne znake, pri malih otroci in dojenčkih, ki se s temi virusi srečujejo prvič, pa obstaja tveganje za težji potek bolezni. Pri njih okužba povzroči zoženje malih dihalnih poti (bronhiolov), v



Rezultati šolskih sistematskih pregledov v šolskem letu 2024/25

Nives Hočvar

Šolski preventivni pregledi so del obveznosti pediatričnega dispanzerja v Trebnjem. Zanimiva, prijetna, dinamična in glasna dejavnost je vezana na šolsko leto.

Pokrivamo osnovne šole iz občin ustanoviteljic ZD Trebnje, torej devet šol z rednim programom in eno šolo s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom oziroma posebnim programom na Mirni. Generacija otrok je vsako leto podobna, okoli 250 otrok. In tudi sedaj imamo letno okoli 250 novorojenčkov.

Sodelovanje s šolami je zelo dobro in proaktivno. Zdravstvo in šolstvo hodimo z roko v roki z mislijo, da je zdravje največja vrednota in naložba za prihodnost. Zdrav otrok redno obiskuje šolo in se zavzeto uči, je radoveden in napreduje.

Sistematski pregledi so po vsebini in časovnici opredeljeni v Smernicah za izvajanje preventivnih pregledov programa ZDAJ, ki so bile obnovljene leta 2023, pripravil pa jih je NIJZ. Akronim ZDAJ pomeni Zdravje Danes ZA Jutri.

Vsaki dve leti so otroci pregledani preventivno – v drugem, četrtem, šestem in osmem razredu. Šolarji OŠ Mirna s prilagojenim programom pa imajo pregled vsako leto. Pridejo skupinsko, cel razred v spremstvu učitelja. Diplomirana sestra jih sprejme, naredi meritve, jih napoti v laboratorij – osmi razred, opravi zdravstveno vzgojo, običajno imajo tudi zobozdravstveno vzgojo, sledi zdravniški pregled in cepljenje po programu.

Predstavljam nekaj statistike oz. ugotovitev sistematskih pregledov preteklega šolskega leta. Otroci so čisti. Z ušivostjo se srečamo redko, občasno je to problem celega razreda. Telesna drža je slabša šele pri odraščajočih v osmem razredu. Približno 2 % je odstopanj pri telesni višini navzgor ali navzdol. Prekomerno prehranjenih in debelih je med 11 in 12 %, več odstopanj je pri dečkih, slovensko povprečje je višje, okoli 16 %. Tudi prenizka telesna teža je pomembno odstopanje, pri čemer je 7 % tudi slovensko povprečje. Skolioz je veliko in telesna aktivnost je ključna za ustavitev napredovanje ukrivljenosti hrbtenice. Ploska stopala in X kolena so praviloma pridruženi prekomerni telesni teži. Skoraj 15 % otrok slabo vidi ob presejanju visusa na daljavo in so kandidati za predpis očal pri okulistu, mlajši lahko tudi nezanesljivo sodelujejo, v višjih razredih pa praviloma dobijo očala. Karies je še prisoten. Spolovilo pregledamo pri fantkih v nižjih razredih, pri starejših pa ob prejšnjih zabeleženih odstopanjih, šolarji imajo še adhezije prepucija, redko pa fimozе ali nespuščena testisa, kar je praviloma urejeno v predšolskem obdobju. Duševni razvojni odstopi predstavljajo že

znane razvojne zaostanke, čustvene ali vedenjske motnje. Govorno jezikovnih odstopov je v nižjih razredih precej in ti šolarji imajo logopedsko vodenje. V osmem razredu se otroke napoti v laboratorij na oddajo krvi in urina in v vsakem razredu je kdo slabokrven zaradi menstruacij pri deklicah ali nezdrave prehrane. Urinski izvidi so ob odstopanjih vedno vprašljivi zaradi težave pri oddaji srednjega curka urina in zato vedno ponovimo pregled urina.

Vsako odstopanje zahteva kurativni pregled v ambulantni osebne pediatri.

Želimo si, da bi se vsi šolarji udeležili preventivnih pregledov in imeli izpolnjena soglasja staršev za cepljenje po predvidenem cepilnem koledarju. Nad 10 % otrok manjka na sistematskih pregledih.

Rezultati pregleda preventiva ZD Trebnje 2024/25

STATUS	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Čistoča	v redu	
Ušivost	1	
Telesna drža	6	0,66
Telesni razvoj (višina)	+ 19	2,00
	- 18	1,90
Prehranjenost	+ 102	11,30
	- 63	7,00
Deformacija hrbtenice	92	10,20
Deformacija prsnega koša	7	0,77
Deformacija stopal	21	2,30
Deformacija kolen	68	7,50
Bolezni oči	8	0,08
Vizus - vid	134	14,80
Sluh		1,70
Zobje - karies	60	6,70
Ščitnica	2	0,02
Srce	3	0,03
Genitalije	21	2,30
Duševni razvoj - odstopi	32	3,50
Govorne napake	24	2,70
Hemoglobin		4,70
Urin		8,20

Število pregledanih otrok: **900**

Vsi obvezniki: **997**

Datum: 23. 6. 2025

Romski otroci pogosto manjkajo zaradi nelagodja pri pregledu v spodnjem perilu. Po drugi strani ne pridejo necepljeni otroci. Pa tudi akutno bolni ali tisti, ki imajo ta dan posebne obveznosti.

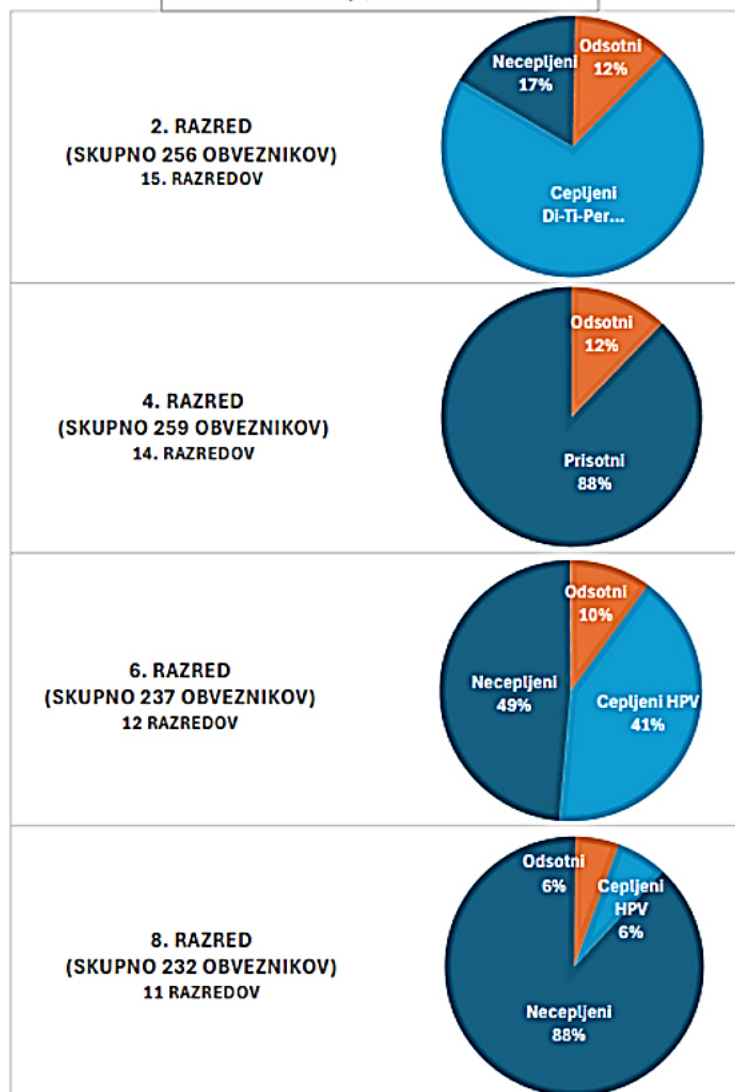
Cepljenje je v drugem razredu obvezno z dvema cepivoma, in sicer tretja doza proti hepatitisu B ter proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju. 17 % otrok ne cepimo, če imajo kontraindikacije, so bili ali so še v akutnem infektu ali starši ne soglašajo s cepljenjem. V šestem razredu je cepljenje proti HPV izbirno – zanj se odloči okoli 40 % deklic in dečkov na dan sistematike. Nekateri se cepijo proti HPV pozneje, v osmem razredu.

Zelo pomembno je upoštevati, da tukaj prikazana statistika cepljenja kaže le podatke na sistematskih pregledih in ne precepljenosti populacije, kjer so rezultati boljši. Mnogi otroci so cepljeni kasneje, ko so zdravi, v prisotnosti staršev. Poleti vse necepljene obveznike aktivno vabimo in tako do začetka novega šolskega leta dosežemo precepljenost malo nad slovenskim povprečjem. Proti HPV je cepljena dobra polovica deklic in četrtnina dečkov. Proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju ter proti hepatitisu pa blizu 90 %. V osmem razredu se med necepljenimi ob pregledu skrivajo seveda vsi že cepljeni v šestem razredu.

Rutina in hitenje, veliko administracije, natančnost pri cepljenju in beleženju podatkov, glasnost in jokanje zaznamujejo šolsko sistematiko skozi šolsko leto. Vendar je vsak otrok drugačen in edinstven. Vidimo korist presejanja pri meritvah, laboratoriju in pregledih. Najdemo pomembna odstopanja in sledi zdravljenja oziroma spremljanja. Kolektiv razreda pritegne otroke k sodelovanju in jih opogumlja pri cepljenju. Realizacija pregledanih otrok je večja, kot če bi prihajali individualno.

Verjamemo v koristnost sistematike in jo z veseljem opravljamo. Naš dispanzer živahno zaživi med šolskim letom.

Preventiva ZD-Trebnje, Šolsko leto 2024/25



Antikoagulantna ambulanta ZD Trebnje se predstavi

Špela Jenkole

V ZD Trebnje že vrsto let vodimo bolnike, ki potrebujejo antikoagulantno zdravljenje, to je zaščito proti strdkom. Zadnja leta imamo nad 5000 pregledov letno.

Ambulanta deluje ob ponedeljkih in četrtek od 11. do 15. ure v pritličju zdravstvenega doma. Število bolnikov

se zaradi staranja prebivalstva in zaradi natančnejše diagnostike vseskozi povečuje. V ambulanti pretežno delujeta zdravnici Marjana Šekli Grozina in Špela Jenkole. Medicinski sestre, ki sta najbolj vpeti v delovanje ambulante, pa sta Marjeta Gorenc in Jasmina Hrenk.

Antikoagulantno zdravljenje vključuje bolnike z **atrijsko fibrilacijo oz. undulacijo**, bolnike po **globoki venski trombozi** ali **pljučni emboliji**, bolnike po **arterijski emboliji** (tudi možganska kap), bolnike z **umetnimi srčnimi zaklopkami** in bolnike z **antifosfolipidnim sindromom**.

Pri zdravljenju uporabljamo več skupin zdravil:

1. ZAVIRALCI VITAMINA K (sem sodita **Marevan** in **Sintrom**)

Še nekaj let nazaj daleč najbolj pogosto uporabljena skupina zdravil, ki jo sedaj izpodrivajo novejši antikoagulantni. Učinkovanje zdravila ocenimo z meritvijo vrednosti INR (za večino bolnikov je med 2,0–3,0).

Včasih so poudarjali pomen diete brez vnašanja vitamina K s prehrano, kar pa se je sedaj zamenjalo zgolj za opozorilo, naj bolnik sadje in zelenjavo uživa enakomerno vse leto in tako doseže stabilne vrednosti INR.

Antidot kumarinov je K vitamin.

2. NOVEJŠI ANTIKOAGULANTI (kratica NOAK)

Dabigatran (*Pradaxa, Daxanlo*, Gribero ...), **rivaroksaban** (*Xarelto, Xerdoxo, Runaplast ...*), **apiksaban** (*Eliquis*) in **edo-ksaban** (*Roteas, Edoflusio, Delainda ...*)

Novejših antikoagulantov ne smemo kombinirati z naslednjimi zdravili: azolni antimikotiki, zaviralci proteaz (ritonavir), takrolimus, ciklosporin, rimfapicin, karbamazepin, fenitoin, fenobarbital, šentjanževka. V primerov krvavitve obstajajo antidoti (za Pradaxo **PRAXBID**, za ostale **ONDEXXYA**).

3. NIZKOMOLEKULARNI HEPARINI (kratica NMH)

Slednji se za razliko zgornjih dveh aplicirajo v podkožje v obliki injekcije. Odmerek določi zdravnik na podlagi telesne teže in ledvičnega delovanja.

Pri antikoagulacijskem zdravljenju vedno tehtamo med tveganjem za tromboembolične dogodke in tveganjem za krvavitve.

Ob uvajanju vedno preverimo, ali res obstaja indikacija za zdravljenje in je objektivno zabeležena, npr. EKG, izvid UZ, odpustnica ...

Preverimo zadržke za zdravljenje: opravi-
mo osnovni laboratorij, pozorni smo na

ženske v rodni dobi, preverimo seznam zdravil, ki jih bolnik prejema. Imeti mora urejen krvni tlak. Uvedba tudi ni mogoča neposredno po nedavni večji operaciji ali znotrajmožganski krvavitvi. Ne uvajamo niti močno anemičnim bolnikom ($Hb < 100g/l$) ali ob nizkih vrednostih trombocitov ($trb < 100 \times 10^9/l$).

Bolniki dobijo knjižico z navodili in pojasnili. V njej je navedeno, kaj je namen zdravljenja, opozorjeni so na ravnanje v primeru krvavitve in načrtovanih posegov.

Ob vsakem naslednjem obisku ponovno ocenimo laboratorijske izvide, povprašamo o morebitnih novih zdravilih ali prehranskih dodatkih, hujših okužbah ali krvavitvah.

Za medicinsko osebje v ambulantah izven antikoagulantne službe je še posebej pomembno:

- da prepoznajo antikoagulantna zdravila,
- pred vsemi invazivnimi postopki (operacije, endoskopije prebavil, biopsije, ruvanje zob ...) bolnika napoti v antikoagulantno ambulanto za pravilno prekinitev zdravljenja (določeni bolniki bodo potrebovali vmesno zdravljenje z NMH, ne pa vsi),

- obisk v AKA ambulantni v luči priprav na poseg je zaželen teden dni pred posegom,
- da brez prekinitev zdravljenja ne aplicirajo intramuskularnih ali intraartikularnih blokad,
- bolnike na zaviralcih K vitamina opozorijo na predčasno kontrolo INR ob uvedbi kakršne koli nove terapije (tudi antibiotiki ali analgetiki), pa tudi ob okužbah in po hospitalizacijah,
- da pri NOAK zdravilih specialist ali izbrani zdravnik napoti v antikoagulantno ambulanto tudi ob poslabšanju laboratorijskih izvidov (nizek Hb, nizki trombociti, poslabšanje ledvične funkcije ali jetrnih testov),
- ob navedbah krvavitve napoti bolnika na preiskave izvora krvavitve in/ali ga napoti na predčasno kontrolo k nam,
- **bolniki, ki jemljejo zdravila acetilsalicilna kislina, klopido-
gre, ticagrelor, prasugrel in rosuvastatin v odmerku 2,5 mg/12 ur niso obravnavani v antikoagulantni ambulanti.**

Za vsa vprašanja o skupnih pacientih smo vedno na voljo. Za dobro dosedanje sodelovanje se lepo zahvaljujemo in priporočamo še naprej.



Zdravo staranje z gibanjem

8. september - svetovni dan fizioterapije

Lina Hočevar

Letošnja tema Svetovnega dneva fizioterapije je »Zdravo staranje z gibanjem«. Zdravo staranje pomeni, da posamezniki ohranjajo samostojnost, so vključeni v družbo in si zagotavljajo čim višjo kakovost življenja.

Pri tem imamo fizioterapevti pomembno vlogo – s spodbujanjem gibanja in ozaveščanjem o njegovih koristih pomagamo ohranяти mobilnost in neodvisnost v vseh življenjskih obdobjih.

Gibanje je ključ do zdravega staranja. Za samostojnost v starosti moramo skrbeti že od mladih let. Redna telesna dejavnost krepi mišice in kosti, izboljšuje srčno-žilni sistem, zmanjšuje tveganje za debelost, sladkorno bolezen in osteoporozo, pomembno vpliva tudi na duševno zdravje.

V srednjih letih telesna dejavnost dodatno zmanjšuje tveganje za demenco, pomaga ohraniti ravnotežje, gibljivost in koordinacijo.

Telesna dejavnost izboljša tudi spanec, razpoloženje in samopodobo.

Fizioterapevt prilagodi vadbo posamezniku, svetuje pri okrevanju po poškodbah ali operacijah, pomaga pri obvladovanju bolečin.

Populacija se statistično stara hitreje kot kdaj koli prej. S starostjo pa se večja tudi možnost za padce. Ključna so tri vprašanja:

1. Ste v zadnjem letu padli?
2. Se med hojo ali stanjem počutite nestabilno?
3. Vas je strah padca?

Priporočamo vaje za moč, ravnotežje, gibljivost in koordinacijo, saj zmanjšujejo tveganje za krhkost in padce, kar je ena večjih nevarnosti v starosti.

Najtežje je začeti in vztrajati. Pogosto se ob začetku pojavijo bolečine ali pa hitro izgubimo motivacijo. Pomembno je vedeti: nekaj gibanja je bolje kot nič. Začnite počasi, z aktivnostmi, ki so vam prijetne. Prilagodite jih svojim zmožnostim. Naj bo gibanje del vaše vsakodnevne rutine.

Uradna priporočila za odrasle in starejše:

- 150–300 minut zmerne aerobne dejavnosti tedensko ali 75–150 minut visoko intenzivne dejavnosti.

- Vsaj 2-krat na teden vaje za krepitev mišic.
- Vsaj 3-krat na teden vaje za ravnotežje.

Nasveti za več gibanja v vsakdanjem življenju: omejite dolgotrajno sedenje, uporabljajte stopnice namesto dvigala, med TV reklamami vstanite in se sprehodite, pridružite se skupinskim vadbam ali pohodnim skupinam.

Za dodatne nasvete se obrnite na Center za krepitev zdravja ali fizioterapevta.

Zdravo staranje se začne z gibanjem danes.

ZDRUŽENJE FIZIOTERAPEVTOV SLOVENIJE

Svetovni dan fizioterapije

8. september 2025

Zdravo staranje z gibanjem

Vabimo vas k sodelovanju pri obeležanju Svetovnega dneva fizioterapije (SDF), ki bo potekal v ponedeljek, 8. septembra 2025.

World PT Day 2025

PREVENTIVA PADCEV

ZDRAVO STARANJE

Kaj pomeni zdravo staranje?

Staranje ni samo povečanje letnih števil, temveč tudi povečanje kakovosti življenja. Zdravo staranje pomeni, da oseba živi dolgo, zdravo in aktivno življenje. To vključuje tudi preprečevanje padcev, ki so ena od glavnih vzrokov za nezmožnost in hospitalizacijo starejših ljudi.

Kaj pomeni preprečevanje padcev?

Preprečevanje padcev pomeni, da oseba ne pade. To vključuje tudi preprečevanje nezgod, ki lahko privedejo do poškodb, bolečin in nezmožnosti. Preprečevanje padcev vključuje tudi preprečevanje nezgod, ki lahko privedejo do poškodb, bolečin in nezmožnosti.

Preprečevanje padcev vključuje:

- Preprečevanje nezgod, ki lahko privedejo do poškodb, bolečin in nezmožnosti.
- Preprečevanje nezgod, ki lahko privedejo do poškodb, bolečin in nezmožnosti.
- Preprečevanje nezgod, ki lahko privedejo do poškodb, bolečin in nezmožnosti.

Preprečevanje padcev vključuje:

- Preprečevanje nezgod, ki lahko privedejo do poškodb, bolečin in nezmožnosti.
- Preprečevanje nezgod, ki lahko privedejo do poškodb, bolečin in nezmožnosti.
- Preprečevanje nezgod, ki lahko privedejo do poškodb, bolečin in nezmožnosti.

Obisk ministrice za zdravje Valentine Prevolnik Rupel

Elizabeta Žlajpah

V okviru obiska Vlade RS na Dolenjskem sta naš zdravstveni dom 16. oktobra obiskala ministrica za zdravje Valentina Prevolnik Rupel in v. d. direktorja za nadzor, kakovost in investicije v zdravstvu Ivan Osrečki.

Visoka gosta sta si ogledala prostore pediatrije, laboratorija in ambulate nujne medicinske pomoči. Pogovarjali smo se predvsem o prostorski stiski, ki že dalj časa pesti naš zavod. Pa tudi o reorganizaciji nujne medicinske pomoči in izvajanju novega zakona o zdravstveni dejavnosti.

Ministrico smo seznanili s potrebami zavoda po novih prostorih. Zadnja dozidava in nadgradnja stavbe zdravstvenega doma je bila izvedena leta 2009. Vse možnosti reševanje prostorske stiske, ki so bile od tedaj izvedljive brez dodatne gradnje, kot je denimo preureditev sejne sobe, večjih garderob ali čajne kuhinje v ambulate, smo že zdavnaj izkoristili. Z razvojem zdravstvene dejavnosti smo tudi v našem zavodu pridobivali nove dejavnosti, kot so referenčne ambulate, center za krepitev zdravja, nove programe na fizioterapiji in v zobozdravstvu ... Za izvajanje novih programov potrebujemo dodatne prostore. Ministrico smo seznanili tudi s kadrovsko politiko našega zavoda - imamo veliko mladih zdravnikov, specializantov in štipendistov, ki se bodo kmalu vključili v delo. Mladim sodelavcem želimo omogočiti dobre delovne razmere, da se bodo med nami počutili sprejete in potrebne, zato pa so seveda potrebni tudi novi prostori. Najboljša rešitev bi bila novogradnja na



mestu zdajšnje Policijske postaje Trebnje, kamor bi lahko preselili dejavnosti, ki so lahko samostojne, v stavbi zdravstvenega doma pa bi se tako sprostili prostori za nove ambulate. Ministrica je podprla naša prizadevanja in dejala, da si bo po svojih močeh prizadevala, da bi našli najboljšo rešitev za zavod, uporabnike naših storitev in lokalno skupnost.

Upamo in želimo si, da bi se čim prej našle ustrezne rešitve, da bi tako zaposlenim

omogočili dobre delovne pogoje, uporabnikom naših storitev pa kakovostno in prijazno zdravstveno obravnavo.

O dogodkih pred 40 leti

Bogomir Humar,
dolgoletni zdravnik in nekdanji
direktor ZD Trebnje

V ZD Trebnje (takrat TOZD ZC Dolenjske) sem se zaposlil decembra 1982. Takratni direktor je bil Jernej Kranjc, spec. spl. med., ki je delal tudi v eni od splošnih ambulant. Poleg njega so v splošnih ambulanzah delali še Stanislava Vilfan, spec. spl. med., Nives Ivašković, dr. med., in moja žena Andreja Humar Žgank, dr. med. V šolskem dispanzerju je delala Irena Hudoklin, dr. med., v predšolskem dispanzerju pa Marjeta Pavlin Metelko, dr. med. Medicino dela je opravljal specialist medicine dela Leopold Levstek, v dispanzerju za žene pa je deloval ginekolog Slavko Špringer, ki je prišel



iz SB Novo mesto. V ZP Mokronog je delal Daroslav Ivašković, dr. med. V ZP Mirna je od 1979 do 1982 delala Vlasta Gregorc Novšak, dr. med., ki je nato odšla na specializacijo iz splošne kirurgije in nato delala v proktološki ambulanti pri dr. Košoroku. Nadomestil jo je Vilibald Buchberger, dr. med., po njegovem odhodu v tujino pa so se na Mirni menjavali različni zdravniki do prihoda Bojane Tratar, dr. med. Kmalu po prihodu sem občutil napeto

vzdušje med delom zobozdravstvene službe in splošnimi ambulanzami. Predvsem je konflikte povzročal Ante Lončar, zobozdravnik, ki je z ženo, tudi zobozdravnico, prišel iz Zagreba. Bil je sekretar osnovne organizacije ZKS v ZD in je to izkoriščal v svojo korist. Tudi neupravičena odsotnost z dela zanj ni bila kršitev delovne obveznosti in je ostal na položaju. Dotedanji direktor ni bil moralnopolitično primeren (ni bil član Partije) za ponovno imenovanje.

14. 10. 1983 je na zboru revoltiranih delavcev odstopil direktor, vsi t. i. samoupravni organi zavoda, vključno z delavskim svetom in ZD se je znašel v brezpravnem položaju. Občinska skupščina je v začetku novembra 1983 sprejela ukrep družbenega varstva (»prisilna uprava«).

Največji problem je bilo odhajanje zdravnikov, ki so si poiskali delo v okoljih brez zunanjih in notranjih pritiskov. ZD je tako izgubil kar sedem zdravnikov: tri zdravnike splošne medicine, pediatrijo, šolsko zdravnico, ginekologa, specialista medicine dela, odšla je tudi vodja laboratorija.

Na zboru delavcev je mlajši, nadobuden funkcionar te odhode minimaliziral in prepričeval prisotne, da se bo za vsako razpisano delovno mesto javilo toliko kandidatov, kolikor je prstov na obeh rokah. Seveda se to ni zgodilo. Več kot 17 let je bilo potrebnih, da je ZD dosegel številčno in strokovno enako kadrovsko sestavo, kot je bila pred njegovim razpadom.

Kako se zgodovina ponavlja!

Mag. Franc Žnidaršič,
dolgoletni zdravnik in nekdanji
direktor ZD Trebnje

Pred 40 leti sem nastopil delo v ZD Trebnje, ki ga je vodila prisilna uprava.

Začelo se je trdo delo, saj je bil zdravstveni dom v zelo težavnem položaju predvsem zaradi odhodov večine zdravnikov. Poleg tega je bil kolektiv notranje sprt in razsut na različne skupine, ki so videle le ravnanje drugih, svojih odklonov pa niso priznali, razumeli. Disciplina je bila šibka, terensko delo zapostavljeno.

V dežurni službi so pomagali specialisti iz bolnišnice v Novem mestu. Slednji splošne medicine niso obvladali, zato so večino obolelih pošiljali v bolnišnico. Stopnja hospitalizacije je bila zato nadpovprečna, ljudje večinsko nezadovoljni. Politika je s takratnim vmešavanjem več škodila kot pripomogla k ureditvi razmer.

Prisilna uprava je v meni videla možnost rešitve, saj sem prihajal z določenimi izkušnjami vodenja zdravstvenega doma. Prisilni upravi sem predlagal nekatere nujne ukrepe. Med drugim sem zahteval boljše nagrajevanje dela v dežurstvu, nagrajevanje zdravljenja na domu, nabavo nujne medicinske opreme in ukrepanje na področju notranjih odnosov. Zahteval sem stanovanja za nove kadre, kar je pomagalo privabiti zdravnike. Zaradi velike fluktuacije smo se odločili podpirati zdravnike med domačini, ki ne bodo razmišljali o delu zunaj občine. Vsem smo omogočili specializacijo in ustrezne delovne pogoje.

Končno sem politiko pustil pred vrati, saj o zdravstvu na osnovni ravni ve premalo in mora odločitve prepustiti stroki.

Ne razumem, zakaj nekateri hočejo uničiti hišo, ki zna delati dobro, ima dovolj kadra in posluje brez izgub. Morebitne nepravilnosti pri delovanju zavoda je mogoče reševati sproti, s konstruktivnim delovanjem vseh članov sveta zavoda.

Upam, da se zgodovina ne ponovi!



Nova pridobitev v CKZ – Bodystat Quadscan 4000

Matic Zagorc

V Centru za krepitev zdravja smo v letu 2025 pridobili napredno diagnostično napravo Bodystat Quadscan 4000, ki omogoča natančno in hitro analizo telesne sestave s pomočjo bioimpedančne analize.

Pri navedeni metodi preiskovancu v ležečem položaju v telo spustimo šibek in povsem nenevaren električni tok. Aparat nato na podlagi upornosti posameznih tkiv in vnesenih vhodnih podatkov (starost, spol, višina, telesna masa ...) s pomočjo validiranega algoritma poda oceno posameznih parametrov telesne sestave, kot je delež puste telesne mase, maščobne mase, vode v telesu (intracelularne, ekstracelularne, vode v tretjem prostoru ipd.) in razmerja med posameznimi telesnimi predelki. Edina neposredno izmerjena meritev pri tej metodi je fazni kot, ki nam poda splošno oceno o kakovosti izmerjene celične mase. Prenizko izmerjen fazni kot je namreč kazalnik poslabšane integritete celičnih membran, kar je pomemben indikator prehranskega statusa tudi na primarni ravni zdravstvenega sistema.

Temeljni informaciji pri oceni telesne sestave s pomočjo bioelektrične impedančne analize sta podatek o pusti telesni masi (oz. mišični masi) in maščobni masi. Zmanjšana mišična masa je namreč povezana z zmanjšano mišično močjo in funkcionalno zmogljivostjo (sarkopenijo), medtem ko povečana maščobna masa močno vpliva na razvoj bolezni in dejavnikov tveganja v povezavi s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (debelost, insulinska rezistenca, sladkorna bolezen tipa II, srčno-žilne bolezni, ledvične bolezni ipd.).

Prednost naprave v primerjavi z dosedanjimi analizatorji telesne sestave v ZD Trebnje je predvsem natančnejša ocena celokupne telesne vode, ocena razmerja znotrajcelične in zunajcelične tekočine ter vode v tretjem prostoru. Ob rednem spremljanju nam rezultati z Bodystat Quadscan 4000 tako omogočajo natančnejšo interpretacijo sprememb v telesnem sestavu, saj lahko npr. ugotovimo, ali je pri nekem posamezniku prišlo do dejanskega porasta puste telesne mase na račun mišične mase ali pa se je

pusta telesna masa povečala na račun vode (npr. edemi, klinično izražanje kroničnega bolezenskega procesa v ozadju). Prav tako lahko na podoben način bolj natančneje in bolj zanesljivo spremljamo spremembe v količini in razmerju maščobne mase glede na ostale telesne predelke. Pridobljena naprava torej omogoča kakovostnejšo oceno telesne sestave, s pomočjo katere lahko prepoznavamo tako prehransko ogrožene posameznike kot spremljamo napredek pri reguliranju telesne mase (puste telesne mase, maščobne mase ...) pri skupinskih in individualnih obravnavah v Centru za krepitev zdravja. Prednost naprave je tudi lahka prenosljivost.



Prispevek je bil napisan s pomočjo navedenega članka: *Rotovnik Kozjek N, Tonin G, Puzigača L, Veninšek G, Pirkmajer S, Košir Božič T, et al. Terminologija klinične prehrane: Prehranska obravnava – presejanje prehranske ogroženosti in prehranski pregled. Zdrav Vestn. 2023;92(11–12):442–55. DOI: <https://doi.org/10.6016/ZdravVestn.3447>*

Dan slovenskega športa – vadba za moč in test hoje

Tjaša Skubic

V torek, 23. septembra, smo obeležili **dan slovenskega športa**, praznik, namenjen spodbujanju gibanja in zdravja. Ob tej priložnosti smo pripravili organizirano vadbo za krepitev telesa in ozaveščanje o pomenu redne telesne aktivnosti.

Krožna vadba v telovadnici ZD Trebnje je vključevala vse glavne mišične skupine. Udeleženci so se preizkusili v devetih različnih vajah za moč, ki so bile razporejene po postajah. Vsaka vaja je bila usmerjena v krepitev določenega dela telesa – mišic nog, rok, mišic sprednjega dela trupa in hrbtnih mišic. Vadba je bila prilagojena tako začetnikom kot bolj izkušenim posameznikom.

Po koncu krožne vadbe smo izvedli še 6-minutni test hoje, s katerim smo preverili aerobno zmogljivost udeležencev. Ta preprost, a učinkovit test nam je ponudil vpogled v posameznikovo splošno telesno pripravljenost.

Celoten dogodek je minil v pozitivnem vzdušju, ob medsebojnem spodbujanju in z zavedanjem, kako pomembno je redno skrbeti za svoje telo.

Dan slovenskega športa smo tako obeležili aktivno, povezano in z jasno mislijo – **GIBANJE JE NALOŽBA V ZDRAVJE!**



Koordinacijski sestanek za preventivo otrok in mladostnikov

Kaja Livk Kozole

V ponedeljek, 23. junija, so se v Zdravstvenem domu Trebnje sestali predstavniki različnih področij - ravnatelji osnovnih šol štirih občin, predstavnici NIJZ, pediatrija, zobozdravnica in del ekipe Centra za krepitev zdravja.

Namen sestanka je bil predstaviti aktualne aktivnosti in izzive pri preventivi otrok in mladostnikov, izmenjati ključne informacije med šolstvom in zdravstvom ter okrepiti sodelovanje, ki je ključno za dolgoročno uspešno skrb za zdravje otrok.

Gostja iz NIJZ EO Novo mesto Doroteja Kuhar, dr. med., spec., je predstavila program ZDAJ, usmeritve s področja preventive otrok

in mladostnikov ter zdravje v naših občinah po statističnih podatkih. Za oris stanja v našem okolju je Nives Hočevnar, dr. med., spec. šol. med., predstavila opažanja in trende iz klinične prakse. Naslednja je Branka Zore Cvetan, dr. dent. med., predstavila pomen in stanje na področju preventivnih zobozdravstvenih pregledov otrok in dobrih praks v našem okolju. Kot zadnji pa je Center za krepitev zdravja predstavil, kako s preventivnimi aktivnostmi in zdravstveno vzgojo pomagamo posameznikom in skupnostim, da prevzamejo aktivno vlogo pri ohranjanju in izboljševanju svojega zdravja.

V sodelovanju s šolami že izvajamo delavnice za otroke, predavanja za starše, svetovanja za učitelje in skupne preventivne projekte. V želji, da se s šolami še bolj povežemo, smo ravnateljem ponudili tudi individualne posvete za otroke skupaj s starši pri dietetiku, psihologu in kineziologu. Predlagana jim je bila tudi vključitev izvajalke vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov ter izvajalke vzgoje za ustno zdravje na prvi roditeljski sestanek.

S skupnim ciljem za zdravje v skupnosti smo se prisotni strinjali, da se sestajamo vsaj enkrat na leto.

Poletni tabor v ZD Trebnje pod okriljem CKZ

**Hedvika Renko,
Sabina Blatnik**

Na poletnem taboru pod okriljem CKZ ZD Trebnje smo z otroci ponovno preživeli nepozaben čas, poln smeha, ustvarjalnosti, gibanja in novega znanja.

Vsak dan je bil skrbno načrtovan in razgiban - dopoldneve smo namenili delavnicam o gibanju, na katerih so otroci skozi igro in z našim vodenjem spoznavali pomen telesne aktivnosti za zdravje. Poleg tega smo izvedli tudi ustvarjalne delavnice, na katerih so otroci razvijali domišljijo in ročne spretnosti. Poseben poudarek smo namenili spoznavanju človeškega telesa - na zanimiv in interaktiven način so otroci spoznavali, kako naše telo deluje, zakaj je pomembna zdrava prehrana in kako lahko sami skrbijo za svoje zdravje.

Tabor je popestril tudi pohod v Nebesa, kjer so otroci uživali v naravi in gibanju na svežem zraku. Prav tako smo obiskali Izletniško kmetijo Možina, kjer so otroci izvedeli več o življenju rib in delu v ribogojnici.

Za konec tabora pa smo ustvarili še prav poseben spominek - otroci so naslikali, pobarvali in natisnili svojo sliko na majico, ki jih bo še dolgo spominjala na prijetne skupne trenutke.

Tabor je potekal v sproščenem in spodbudnem vzdušju. Skupaj smo gradili temelje za zdrav in aktiven življenjski slog. Iskrena hvala vsem sodelujočim, staršem in seveda otrokom, ki so vsak dan prinesli svojo energijo, radovednost in nasmeh.



Petkovi pohodi za zdravje so nazaj

Tjaša Kotar

V okviru dejavnosti Centra za krepitev zdravja smo s septembrom ponovno začeli z organiziranimi petkovimi pohodi, katerih namen je spodbujanje telesne aktivnosti, druženja in skrbi za zdrav življenjski slog.

Pohodi so postali stalnica tedenskega urnika udeležencev, ki se ob koncu tedna želijo razgibati in v dobri družbi preživeti čas v naravi.

Zbirno mesto je vsak petek ob 8. uri zjutraj pri Športnem parku Trebnje. Približno 5,5 km dolga krožna pot, na kateri običajno hodimo uro in pol, je primerna tako za začetnike kot za bolj izkušene pohodnike. Gre za sproščeno obliko hoje, ki ne zahteva posebne telesne pripravljenosti, zato so pohodi dostopni širšemu krogu ljudi, ne glede na starost ali telesne omejitve.

LEPO VABLJENI

PETKOVI POHODI ZA ZDRAVJE

Center za krepitev zdravja - ZD Trebnje

Korak za korakom do zdravega življenja.

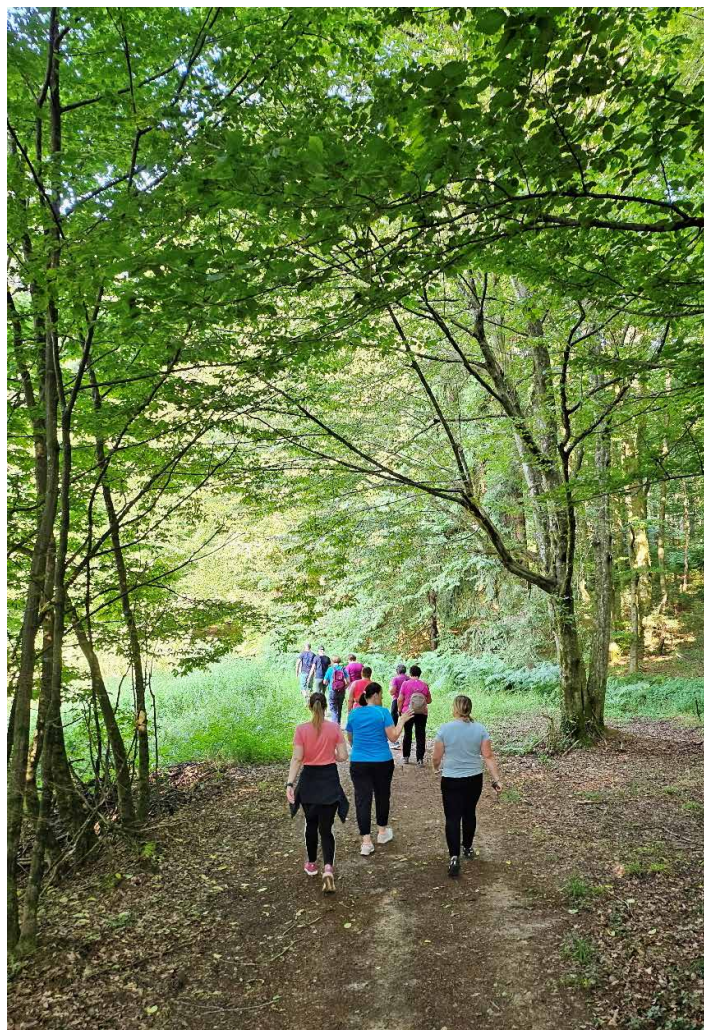


TERMIN: vsak petek ob 8:00
ZBIRALIŠČE: športno igrišče Trebnje
ČAS HOJE: 1 h 30 min
TRASA: 5,5 km

V primeru dežja pohod odpade!

Več informacij: ckz@zd-tr.si
 07/34-81-802





Teden mobilnosti

Tjaša Kotar

V okviru Tedna mobilnosti 2025 smo zaposleni CKZ Trebnje kar dva dni ozaveščali o pomenu varne mobilnosti, gibanja in zdravih življenjskih navad.

Aktivnosti so bile prilagojene različnim starostnim skupinam otrok in so na zabaven način spodbujale razmislek o vsakodnevnih navadah.

Prvi dan sodelovanja, v četrtek, 19. septembra, smo za otroke iz vrtca pripravili tematski poligon „Zabavna pot v vrtec“.

Otroci so skozi igro in gibanje spoznava-li, kako lahko varno in aktivno pridejo do vrtca in domov. Na poligonu so morali premagati različne ovire, ki jih lahko sre-čajo na poti: ovinke, prehode za pešce, prometne znake in druge zanimive nalo-ge, ki so jim pomagale razvijati gibalne spretnosti in prometno razumevanje.

V ponedeljek, 23. septembra, pa smo ak-tivnosti namenili četrtošolcem, petošol-cem in devetošolcem. Da bi jih ozaveš-čali o škodljivosti uživanja alkohola, smo postavili poligon, ki so ga morali učenci premagati z uporabo t. i. „alkoholnih“ očal. Očala so simulirala vpliv alkohola na ravnotežje, orientacijo in presojo, kar jim je omogočilo neposredno izkušnjo, kako nevarno in tvegano je delovanje pod vplivom alkohola.



Prvi koraki k zdravim navadam: zdravstvena in zobozdravstvena vzgoja v šoli se predstavi

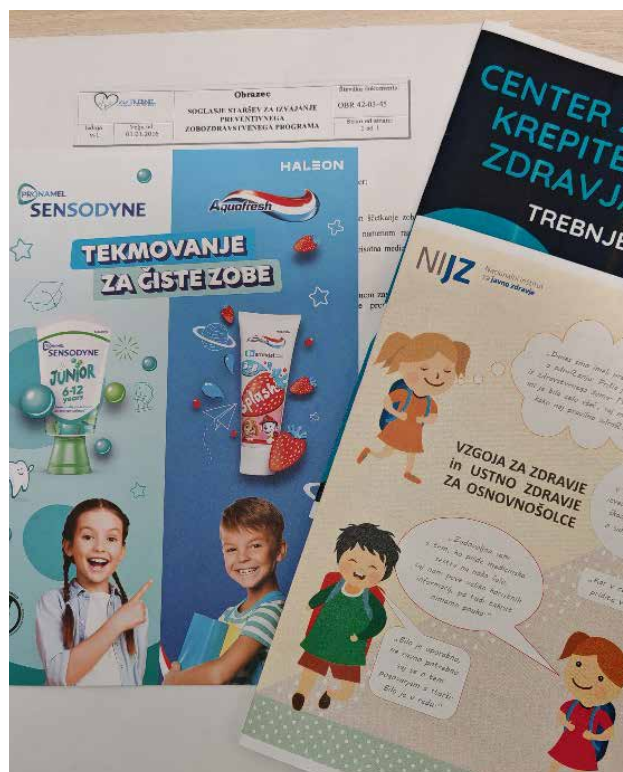
Tjaša Glavan in Hedvika Renko

Na Osnovni šoli Trebnje in na njenih podružničnih šolah smo po dogovoru s koordinatorji šol septembra organizirali roditeljski sestanek, namenjen staršem učencev 1. razredov.

Na srečanju sva predstavili delo zdravstvene in zobozdravstvene vzgoje, ki ga izvajamo v šoli. Starši so prejeli podrobnejše informacije o pome-nu skrbi za zdrav življenjski slog otrok in o dejavnostih, ki jih izvajamo za spodbujanje zdravih navad. Posebno pozornost smo namenili tudi zobozdravstveni vzgoji, saj so ravno prve šolske izkušnje ključne za obli-kovanje odgovornega odnosa do ustnega zdravja. Staršem smo razdelili tudi soglasja za vključitev otrok 1. razredov v preventivni zobozdravstveni program.

Predstavili sva tudi delovanje Centra za krepitev zdravja Trebnje, kjer ot-roci in starši lahko dobijo podporo na področju zdrave prehrane, gibanja, duševnega zdravja, preventive in drugih vsebin, ki krepijo zdravje in dobro počutje.

Staršem in učiteljem se zahvaljujemo za aktivno sodelovanje in izkazano zanimanje. Veseli naju, da lahko skupaj gradimo zdravo in spodbudno okolje za naše učence in jih učimo o pomembnih življenjskih veščinah, ki jih bodo spremljale skozi odrasčanje.



Nov doktor znanosti v ZD Trebnje

Matic Mihevc

V začetku julija je bil zame slavnostni dan. Na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani sem zagovarjal doktorsko disertacijo z naslovom Telemonitoring starejših bolnikov z arterijsko hipertenzijo in sladkorno boleznijo tipa 2 na primarni ravni, ki sem jo opravljal pod mentorstvom prof. dr. Marije Petek Šter in somentorstvom doc. dr. Jane Brguljan Hitij. Zagovor je predstavljal krono študija, ki sem ga sklenil s povprečno oceno 10,0. V okviru doktorata sem objavil sedem mednarodnih znanstvenih člankov v revijah s faktorjem vpliva. Najboljši članek je bil objavljen v reviji, ki sodi med najboljših pet odstotkov na svetu. Poleg samega naziva doktor znanosti sem prejel še posebno priznanje – doktorat s pohvalo (cum laude), kar uspe le približno desetini vseh doktorandov.

Dogodek ima poseben pomen tudi za ZD Trebnje, saj je bil zadnji doktorat v naši ustanovi zaključen pred dvajsetimi leti. Ena izmed slušateljic je po koncu zapisala: "Tvoja popolna pripravljenost in poznavanje

materije sta naredili izjemen vtis in niti trenutka zadrege ni bilo v celi uri in pol. Profesorji so bili prijetni, tebi naklonjeni in s svojimi komentarji in vprašanji so ti dali priložnost, da si še bolj pokazal svoje enormno znanje. In oni so postajali do tebe vse bolj spoštljivi, mi pa vse bolj ponosni nate. Počutila sem se, kot da prisostvujemo začetku nečesa velikega, dragocenega, kot da v življenje in svet spravljamo prekooceanko. Nek velik, ogromen potencial. Tvoj potencial. Ganljivo je bilo to občutiti. Ne konec, začetek sem začutila in zanesljiv uspeh."

Zame ta trenutek res ni konec, temveč začetek – vstop v učiteljski naziv na Medicinski fakulteti. V prihodnje si želim z raziskavami in inovativnimi intervencijami izboljšati kakovost obravnave bolnikov na primarni ravni, sodelovati v strokovnih in ekspertnih delovnih skupinah ter z mednarodnim delovanjem prinašati novosti tudi v lokalno okolje – v Trebnje, kjer živim. Kmalu pa se bom odpravil tudi na trimesečno izobraževanje v tujino, trenutno pogledujem proti Londonu.

Iskrena hvala tudi vam, dragi sodelavci, za podporo, spodbudo in skupno pot.



Dr. Matic Mihevc z mentorico prof. dr. Marijo Petek Šter.

Vztrajnost, predanost, diploma

Marjeta Brečko

Z velikim ponosom in hvaležnostjo sporočam, da sem uspešno zagovarjala diplomsko nalogo z naslovom Dieta in zdrav življenjski slog in si tako pridobila nov strokovni naziv diplomirana medicinska sestra.

Za mano so leta trdega dela, neprespanih noči, učenja ob vseh urah dneva in številne praktične izkušnje, ki so me oblikovale tako strokovno kot osebnostno. Študij me je naučil odgovornosti, timskega dela, pa tudi tega, kako pomembno je ohraniti človeški stik v težkih trenutkih. Vse to se mi je poplačalo z znanjem in s poklicem, ki ga opravljam s srcem.

Iskreno se zahvaljujem vsem, ki ste me na tej poti spodbujali, verjeli vame in mi stali ob strani. Brez vas bi bilo mnogo



težje. Posebna zahvala gre Zdravstvenemu domu Trebnje, ki mi je finančno omogočil študij. Kolektiv DMDPŠ mi je v tem obdobju predstavljal največjo podporo pri študiju. Boljše ekipe si ne bi mogla želeli. Ne smem



pozabiti niti sodelavke Janje Glavan, s katero sva skupaj gredli študijske klopi.

Hvaležna sem za vsak korak na tej poti in pripravljena na vse nove izzive, ki mi jih prinaša delo.

Intervju: Milka Hribar

Branka Zore Cvetan

Milka Hribar, zobotehnica, je pri nas zaposlena že več kot 40 let. S svojo natančnostjo in predanostjo ustvarja nasmeh, ki prinašajo zadovoljstvo pacientom in zobozdravnikom. V pogovoru nam je razkrila začetke svoje poti, z nami delila dragocene spomine in kaj jo po vseh teh letih še vedno navdihuje in izpolnjuje tako poklicno kot osebno.

Milka, povejte nam malo o vaših začetkih. Kaj vas je navdušilo oziroma vodilo v izbiro poklica zobotehnikarja?

Za poklic zobotehnikarja mi je povedala mama, ki je ravno v času, ko sem se odločala za svojo poklicno pot, dobila nove zobe. Skupaj sva šli na ogled zobotehničnega laboratorija v Novo mesto in Trebnje. Oba zdravstvena domova sta takrat tudi za ta poklic nudila kadrovske štipendije in

odločila sem za Trebnje. Ker je bila srednja zobotehnična šola le v Ljubljani, sem med šolanjem živela v internatu in tako sem poleg znanja pridobila tudi dragocene prijatelje in spomine, na katere se z veseljem spominjam.

Kako se spominjate svojih začetkov dela, kakšna je bila vaša poklicna pot? Katere lastnosti so pomembne za dobrega zobotehnikarja?

Po končani Zobotehnični šoli v Ljubljani sem se leta 1984 zaposlila v Zdravstvenem domu Trebnje. Kot kaže, bo ta moja prva služba tudi služba do upokojitve. V prvih letih smo bili zaposleni štirje zobotehnikarji: Majda Silvester, ki se je verjetno malokdo spomni, saj se je kmalu po mojem prihodu upokojila; Jože Dreža, ki je delal v Mokronogu, in Viktorija Sas na Mirni. Gospa Viktorija je kasneje odšla v zasebni laboratorij, pridružili pa sta se nam še Helena Krošl in Vesna Kunstek, ki sta v zobotehnikarstvu delali približno do leta 2013.

Kot v vsakem poklicu se je bilo tudi tu potrebno stalno izpopolnjevanje in nadgrajevanje znanja, pridobljeno v šoli. Po nekaj letih dela sem opravila tečaj za izdelavo keramičnih prevlek in mostičkov, nekaj časa zatem pa še tečaj za izdelavo protez z ulito kovinsko bazo. V zadnjih letih pa se poklic hitro razvija v smeri digitalne tehnologije, kar pomeni, da bodo zobotehnikarji svoje delo vse bolj opravljali s pomočjo računalniških sistemov in digitalnih orodij.



Že za vpis na srednjo šolo je bilo treba opraviti sprejemne izpite, ki so temeljili na ročnih spretnostih (izdelava modela iz žice, oblikovanje iz mavca, risanje ...). Tako so za poklic zobotehnikarja ključne ročne spretnosti, smisel za oblikovanje, občutek za estetiko in barve. Danes pa se tem dodaja še pomembno znanje s področja računalništva in uporabe digitalne tehnologije, ki vedno bolj oblikuje prihodnost našega poklica.





Kakšno je bilo vzdušje v zobotehniki? Bi z nami mogoče delila kakšne prigode, anekdote.

Vzdušje v zobotehniki je bilo vedno prijetno. Kar nekaj let je bil to prostor za malico in kavo celotnega zobnega oddelka. Bilo je zelo veselo in živahno, še posebej, ko nas je ob jutranji kavi s svojo pozitivno energijo prebudila Bernarda. Potem je šlo tudi delo, ki ga je bilo vedno dovolj, lažje od rok.

Znali smo si popestriti tudi malice. Spomnim se, kako smo včasih uporabili žarilno peč kar za peko kostanja, medtem ko je velika napa prav prišla kadicem v hladnih zimskih dneh. Bila so to lepa, sproščena in povezovalna obdobja ☺.

Do konca leta 2014 sem delala v Trebnjem, nato pa so zaradi prostorske reorganizacije zobotehniko preselili v Mokronog.

Delo, ki so ga velikokrat popestrili bolj zahtevni pacienti, sem vedno rada opravljala. Našli so se tudi taki, ki so želeli najbolj bele zobe, največkrat so bili to pacienti iz ZPKZ Dob. Tudi za njihovo ambulantno sem delala kar nekaj let. Spomnim se tudi gospoda, ki je imel stare proteze

že čisto obrabljene in je želel, da so nove čisto take kot stare. In tako sem morala nove zobe večkrat pobrusiti, da so bili na koncu že čisto ravni kot na starih protezah.

Kaj vas veseli in napolni z energijo? S čim se ukvarjate v prostem času?

Nekaj let sem se intenzivno ukvarjala s tekom. Za dodatno motivacijo in podporo

smo pogosto tekli z možem in prijateljskim parom. Udeležili smo se tudi nekaj rekreativnih tekaških prireditev po Sloveniji in Hrvaški. Žal sem morala prenehati teči zaradi poškodbe in operacije kolena.

Danes prosti čas najraje preživim na sprehodih – če mi čas dopušča, so ti daljši, včasih pa se podam tudi na kakšno kolesarsko turo. Največ energije mi dajejo moji štirje vnuki – trije vnuki in ena vnukinja. Z njimi je življenje vedno pestro in polno lepih trenutkov.

Letos ste praznovali okrogli jubilej, bliža pa se tudi vaša upokojeitev. Imate že kakšne načrte, cilje za prihodnost?

Hja, velikokrat si rečem: „To bom počela, ko bom upokojena.“ A zaradi trenutnih razmer z zobotehniko bom od januarja 2026 najprej delno upokojena, zato bodo nekateri načrti morali še malo počakati.

Kljub temu pa upam, da se bo našlo več časa za druženje z družinama mojih dveh sinov in da bova z možem lahko bolj izkoristila kolesi, ki sva ju nabavila letos. Rada bi imela tudi kaj več časa za sorodnike in prijatelje.



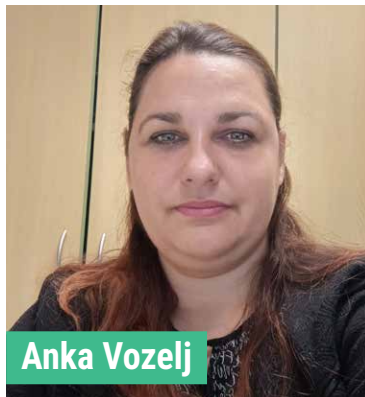
NOVOZAPOSLENI

**Ana Zajec**

Moje ime je Ana Zajec in prihajam iz Novoga mesta. Po izobrazbi sem magistrica biokemije, avgusta pa sem se zaposlila v laboratoriju kot analitik v laboratorijski medicini. Pred prihodom v ZD Trebnje sem opravljala pripravništvo v SB NM, nato pa sem delala v genetskem laboratoriju Pediatrične klinike Ljubljana.

Kolektiv laboratorija me je zelo lepo sprejel in veselim se novih izkušenj.

Sem mamica dvema navihanim deklicama, s katerima preživim večino svojega prostega časa. Kar mi ga ostane, namenjam peki, vrtnarjenju in baletu.

**Anka Vozelj**

Sem Anka Vozelj, doma sem v Budni vasi pri Šentjanžu. Sem poročena, ponosna mama dvema sinovoma in dvema hčerama.

Po poklicu sem ekonomski tehnik, nazadnje sem bila zaposlena v KZ SEVNICA Z.O.O. kot knjigovodja dobaviteljev, kjer sem pridobila kar nekaj širine na tem področju. Ker pa si želim novega znanja, sem se odločila, da se pridružim kolektivu, o katerem sem slišala le pozitivne stvari.

V vaš kolektiv sem prišla 1. maja 2025. Hvala ležna sem, da ste me sprejeli odprtih rok.

Kot nova sodelavka si želim odprte komunikacije in dobrega sodelovanja, saj nam bo tako lažje prehoditi skupno pot.

**Sandra Stušek**

Sem Sandra Stušek in prihajam iz Trebnjega. Pridružujem se vam kot logopedinja. Pred prihodom v ZD Trebnje sem sedem let delala v ZD Novo mesto – najprej kot študentka, po opravljenem strokovnem izpitu pa sem se tam tudi zaposlila.

Svoj prosti čas najraje preživljam v družbi svoje družine in prijateljev. Z veseljem in radovednostjo se podajam v novo poglavje, ki ga bomo ustvarjali skupaj.

**Ester Matjažič**

Sem »spet ena nova« v kadrovski službi. Prej sem kot pravnica brusila peresa v odvetniški pisarni in zavarovalnici, zdaj pa prvič tipkam kadrovske pogodbe. Udomačila sem se v Novem mestu, po srcu pa sem še vedno Primorka, kjer me še čakajo družina, prijatelji in brkinska burja. Najbolj ponosna sem na svoje tri otroke – gimnazijko, študenta in bodočo mamico. Obožujem naravo in vse, čemur lahko dodam pridevnik »dobro«: dobro muziko, dobre knjige, dobre filme, gledališče in dobro hrano.

In verjamem, da bo med temi „dobro“ tudi vaša družba.

**Simon Pavlin**

Sem Simon Pavlin, diplomirani inženir upravne informatike. Sredi septembra sem začel opravljati delo informatika in vzdrževalca informacijskega sistema.

Zaradi kadrovskih menjav na področju informatike sem se odločil, da priskočim na pomoč. Moji cilj je kompetentno nadaljevati delo, ki ga leta uspešno opravljal Luka Florjančič.

**Gašper Čižman**

Sem Gašper Čižman. Ljubljčan, ki je medicino študiral v Mariboru, svojo prvo zaposlitev pa našel na Dolenjskem. Sem mož ženi Manci in ponosen (in utrujen) oče hčerki Lučki. Rad imam sproščene ljudi in pogovore ob dobrem vinu. V prostem času pojem v pevskem zboru, igram v lokalnem amaterskem gledališču, vrtnarim in kolesarim.

V ZD Trebnje sem kot specializant družinske medicine zaposlen od februarja. Veselim se vseh novih znanj, izkušenj in prijateljev, ki jih bom med svojim delom ustvaril tukaj.

**Matic Zagorc**

Sem Matic Zagorc iz Kostanjevice na Krki. Po izobrazbi sem magister dietetike. Zadnja tri leta in pol sem si delovne izkušnje nabiral kot klinični dietetik v SB Novo mesto.

Avgusta 2025 sem postal del ekipe Centra za krepitev zdravja v ZD Trebnje. Drugo polovičko zaposlitve opravljam v Bolnišnici za otroke Šentvid pri Stični. V kolektivu ZD Trebnje občutim močno podporno okolje, ki ob pozitivnih sodelavcih našemu delu doda še večji smisel.

V novem delovnem okolju si bom prizadeval čim bolj kakovostno ozaveščati o pomenu prehrane za krepitev zdravja.

V prostem času rad obiščem fitnes ali grem na gorsko kolo. Sicer pa mi je v preostalem času največja prioriteta družina, saj sem z začetkom tega leta postal očka.

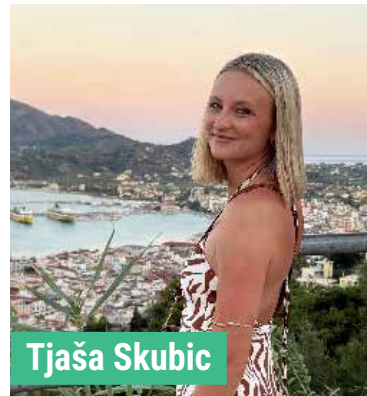
**Darja Krajner**

Sem Darja Krajner, prihajam iz Berlina. Po izobrazbi sem dipl. med. sestra in socialnopedagoška delavka.

Več let delavnih izkušenj sem pridobivala na različnih deloviščih (ORL, otroška intenzivna terapija, očesna ambulanta) berlinske bolnišnice. Med porodniškim dopustom me je pot zanesla v študij socialnih ved, kjer sem pridobila še izobrazbo socialnopedagoške delavke. S to izobrazbo sem nekaj let delala kot socialnopedagoška delavka v vrtcu.

Zdaj živim v Mirni Peči. S septembrom 2025 sem obrnila nov list, zaposlila sem se v ZD Trebnje in postala ponosna mama prvošolca Leonarda.

Pediatrični timi so me zelo lepo sprejeli in mi olajšali nov korak v življenju. Na pot sem se podala z veliko optimizma, volje in zagnanosti. Zelo rada delam z otroki, ki v nas vnesejo otroško radost in veselje.

**Tjaša Skubic**

Sem Tjaša Skubic, prihajam iz Virja pri Stični in sem magistrica kineziologije. Od avgusta 2025 sem nova sodelavka Centra za krepitev zdravja, kjer nadomeščam Barbaro Jantol Bregar med njeno porodniško odsotnostjo. Vesela sem, da sem postala del prijetnega tima, ki me je zelo lepo sprejel in uvedel v delo.

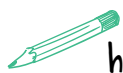
Magistrirala sem na Fakulteti za šport v Ljubljani, pripravništvo pa opravljala v DSO Fužine, kjer sem pridobila dragocene izkušnje za delo s starejšimi. Delo z ljudmi me že od nekdaj veseli, rada pomagam, svetujem in jih usmerjam k zdravemu načinu življenja. Moja želja in poslanstvo je, da vsak posameznik vzljubi gibanje in v njem najde nekaj zase.

V prostem času se rada ukvarjam s športom, sem nekdanja atletinja, zato še vedno zelo rada tečem, hodim in kolesarim. Poleg tega pa obožujem potovanja in raziskovanje novih krajev.

Nova rojstva

**Filip (Petra Resnik)****Borja (z *dudo*) in Luka (Maša Vovk)**

Otroški kotiček



hčerki Tjaše Bele



MOJA MAMI

FIZIOTERAPEVKA



hči Vesne Pust

Upokojitev Majde Gačnik

Sonja Bevc

Maja letos se je po skoraj 45 letih dela v ZD Trebnje upokojila naša sodelavka Majda Gačnik.

V ZD Trebnje se je zaposlila takoj po opravljeni diplomi in vsa leta delala kot patronažna medicinska sestra. Bila je prva polivalentna patronažna medicinska sestra v našem zdravstvenem domu. V letih 1988–1990 je bila tudi glavna medicinska sestra zavoda.

Njeni varovanci so jo vzeli za svojo, saj je bila vedno pripravljena strokovno svetovati in pomagati. Za vsakogar je našla prave, spodbudne besede ali pa tolažbo.

Leta 2006 se je odločila za nadaljevanje študija na Visoki šoli za zdravstvo, kjer je leta 2008 diplomirala. Naslov njenega diplomskega dela je bil Timski pristop v šoli za starše v ZD Trebnje, saj je že od leta 1999 delala v šoli za starše. Uvedla je timsko obliko dela z nenehnim spremljanjem kakovosti dela in zadovoljstva slušateljev. Program šole je razširila z dodatnimi vsebinami in vključila različne strokovnjake. Pod njenim vodstvom



Ključ patronažne službe, ki ga je prinesla Majda.

Majdine sodelavke

se je šola za starše v teh letih razvila v kakovostno šolo, kjer so številne generacije bodočih staršev dobile strokovne, kakovostne in tudi v praksi preizkušene informacije.

Majda je bila dejavna tudi kot predavateljica. Tako je na 1. Dnevh Marije Tomšič leta 2009 v Novem mestu sodelovala s prispevkom Timski pristop v šoli za starše v ZD Trebnje in prikazala primer dobre prakse v zdravstveni negi. S podobnim prispevkom je sodelovala tudi na 7. kongresu zdravstvene in babiške nege Slovenije maja 2009 v Ljubljani. **Istega leta je prejela srebrni znak Društva**

medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Novo mesto.

Svoje znanje in bogate izkušnje je prenašala tudi na nas sodelavke. Zadnja leta je bila tudi vodja patronažne službe. Skrbela je, da smo bile patronažne medicinske sestre seznanjene z vsemi novostmi, ki so pomembne za naše delo.

Majda, hvala za vsa leta, ki smo jih preživele skupaj. Želimo ti, da bi ti zdravje služilo in bi dolgo in polno uživala v novem obdobju življenja. Če te bo pot kdaj zanesla v zdravstveni dom, se pa le oglasi na kavici in klepetu - saj veš, kdaj smo »v pisarni«.

Majdine besede, ki povedo vse o njej:

Ni mi treba gledati daleč, da bi v življenju našla svoj zaklad. Tega najdem vsakič, ko pogledam tiste, ki jih imam rada; to so moji najbližji, moje sodelavke, moji pacienti in vse obiskane družine.



Izlet na Malto

Petra Mejaš

V petek, 10. oktobra 2025, smo se v zgodnjih jutranjih urah odpravili na izlet na Malto. Vznemirjenje prvega dne nas je najprej popeljalo do mogočne prazgodovinske znamenitosti Hagar Qim, kjer so nas impresivni megalitski kamni in pogled na sinje modro morje popeljali v davne čase. Nato smo nadaljevali po razgledni cesti do Blue Grotto, kjer smo uživali v lepih razgledih in opazovanju kristalno čiste vode. Popoldne smo raziskovali glavno mesto Valletta, ki nas je očaralo s svojimi ozkimi uličicami, barvnimi balkoni in razkošnimi palačami. To je prelepo mesto, za katerega je značilen malteški utrip, kjer se prepletata preteklost in sodobnost. Mesto je tudi na Unescovem seznamu svetovne dediščine.

Prijetno utrujeni in pod vtisom lepih razgledov in toplega vremena smo prispeli do hotela v St. Julians. Na koncu dneva smo si privoščili odlično večerjo v središču mesta in si izmenjavali vtise dneva.

V soboto smo se spočiti odpravili na celodnevni izlet z ladjico na otoka Gozo in Comino. Na otoku Comino smo videli znamenito Modro laguno, ki nas je očarala s turkizno barvo. Najbolj pogumni so si privoščili še malo plavanja. Po celem dnevu smo odpravili še do Popajeve vasice v smaragdnem zalivu Prajjet Bay Anchor Bay, kjer je bil leta 1980 posnet film o Popaju. Zabavišni park je hkrati tudi muzej na prostem, posvečen Popaju. Pod vtisom dneva smo se odpravili proti hotelu, kjer smo si privoščili sproščen večer.

Zadnje jutro smo si privoščili malo več počitka in sproščenega pohajkovanja po mestu. Po zasluženem počitku smo se odpravili v ribiško vasico Marsaxlokk, kjer smo uživali v pogledu na tradicionalne pisane ladjice luzzu in živahnem vzdušju lokalne tržnice. Pot nas je nato popeljala do znamenitih Treh mest (Vittoriosa, Senglea in Cospicua), kjer smo se sprehodili po ozkih ulicah in občutili pristno malteško dediščino.



Popajeva vasica

Zadnji postanek pred odhodom domov smo preživeli v Sliemu in se odpravili na izlet z ladjo po zalivu in občudovali čudovite razglede na Valletto in zgodovinske utrdbe.

V poznih večernih urah smo se prijetno utrujeni in polni novih spominov odpravili na letališče, kjer smo poleteli nazaj domov in že začeli razmišljati o našem naslednjem izletu.

3. 10. 2025 na Priči:

17. kostanjev piknik in 8. pohod »Okrog Priče«



6. 6. 2025:

4. regratov in Marjanov poslovilni piknik



Šola urgentnih stanj 2025 v ZD Trebnje

Zdenka Stušek Hudoklin

Konec septembra smo se zdravstveni delavci ZD Trebnje in DSO Trebnje udeležili šole urgentnih stanj. Prijazno so nas gostili v prostorih DSO Trebnje.

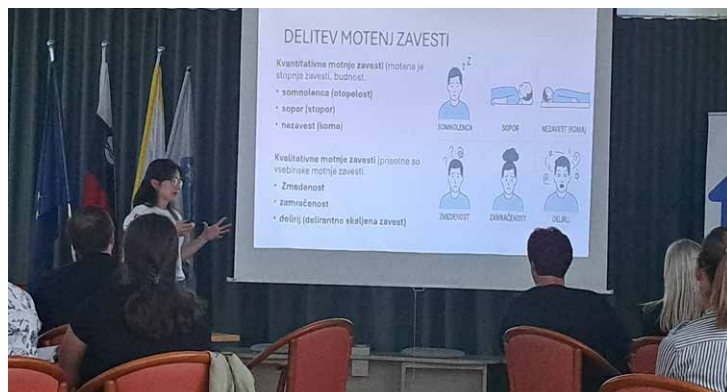
V petkovem popoldnevu in sobotnem nadaljevanju smo združili teorijo in praktično usposabljanje ter razširili naše strokovno znanje na področju urgentnih stanj, s katerimi se vsakodnevno srečujemo v ambulantah, predvsem pa v ANMP in dežurni službi.

Vsako tako izobraževanje je dobrodošlo, da svoje znanje obnovimo in nadgradimo, da smo pri svojem delu bolj suvereni. V dveh dneh je bilo med nami opaziti dobro sodelovanje in velik interes za nadgradnjo strokovnega znanja.

Nenazadnje moram pohvaliti ekipo naših predavateljev, ki nam je program predstavila, z nami delila izkušnje iz prakse in nam omogočila, da smo skupaj »predebatirali«
scenarije.

Kljub vsej zavzetosti, da se bomo veliko naučili, pa smo v dveh dneh našli tudi čas za malo druženja, smeh in medsebojno spoznavanje, ker prihajamo iz različnih služb in se dnevno zaradi službenih obveznosti ne srečujemo prav pogosto.

Polni novih znanj smo se razšli v pozitivnem duhu in z zavedanjem in željo, da bi taka izobraževanja postala stalnica našega zavoda.



Šola urgentnih stanj

Matic Mihevc

Šola urgentnih stanj je 26. in 27. septembra 2025 združila zdravstvene delavce iz ZD Trebnje in DSO Trebnje na dvodnevnem strokovnem izobraževanju, na katerem so se teorija, praksa in izmenjava izkušenj povezali v celoto.

Petkovo popoldne se je začelo s predavanji, ki so udeležence uvedla v osnove triaže, ABCDE pristop h kritično ogroženemu pacientu in SBAR model predaje bolnika. Sledila so predavanja o težkem dihanju, bolečini v prsnem košu, akutnem miokardnem infarktu, bolečini v trebuhu, motnjah zavesti, anafilaksiji, epileptičnem napadu in možganski kapi. Prvi dan se je zaključil z delavnicami, na katerih so udeleženci v manjših skupinah obravnavali realistične primere bolečine v prsnem košu, težkega dihanja in bolečine v trebuhu.

Sobota je bila namenjena predvsem praktičnemu delu, a se je začela z vrsto zanimivih predavanj o pristopu k poškodovancu, opeklinah, krvavitvah, zapori dihalnih poti, osnovah EKG in postopkih oživljanja pri odraslih, dojenčkih in otrocih. Posebej odmevna so bila predavanja o dodatnih postopkih oživljanja in uporabi zdravil v urgentnih stanjih. Popoldne so sledile obsežne delavnice, kjer so udeleženci vadili temeljne in dodatne postopke oživljanja ter obravnavali zapletene primere motenj zavesti, epileptičnih napadov in možganske kapi. Program se je zaključil z izstopnim testom znanja, evalvacijo in podelitvijo potrdil.

Dogodek pa si bodo mnogi udeleženci zapomnili tudi po nenavadnem in zabavnem trenutku – med uvodnimi vajami so vsi skupaj poizkusili novozelandski bojni pozdrav, ki se jim je še posebej vtisnil v spomin: »U a ja ja - amuš, muši, muši - ačika čika čimba - ija ija ija!« Namesto borbenih obrazov so hripeli, zamahovali z rokami in se smejali, kar je sprostito vzdušje pred intenzivnim praktičnim delom.

Rezultati evalvacije kažejo na izjemno zadovoljstvo udeležencev, saj je bila kakovost izobraževanja ocenjena s 4,95 od 5, uporabnost znanja v praksi s 4,87 od 5, sprejemljivost programa po teoretičnem modelu pa z visoko oceno 4,55 od 5. Posebej so bili pohvaljeni praktične delavnice, razumljive in strokovne razlage predavateljev,

sproščeno vzdušje in dobra organizacija. Povratne informacije so obenem nakazale željo po še več praktičnih vajah, dodatnih vsebinah s področja poškodb, pediatričnih in geriatričnih urgentnih stanj ter po rednih osvežitvah znanja, na primer v obliki letnih obnovitev. Največji izziv, ki so ga izpostavili udeleženci, ostaja uravnoteženje obsega vsebin s časovnim okvirom, da se pridobljeno znanje lažje utrdi.

SWOT analiza je pokazala, da med prednosti sodijo visoka stopnja zadovoljstva udeležencev, praktični del z delavnicami, kakovost predavateljev, dobra organizacija in učinkovit prenos znanja. Med slabostmi se izpostavljata nezmožnost prenosa celotnega znanja v kratkem času in raznolikost želja zdravstvenih delavcev, ki kliče po dodatnih, bolj usmerjenih delavnicah. Pri ložnosti se skrivajo v dodajanju novih vsebin, možnosti predhodnih delavnic, rednem obnavljanju znanja in širjenju ciljnih skupin. Potencialne grožnje pa ostajajo preobremenjenost udeležencev, izguba motivacije ob ponavljanju brez nadgradnje in logistične omejitve.

Šola urgentnih stanj 2025 je dokazala, da strokovno znanje, povezano s praktičnim usposabljanjem, bistveno prispeva k večji samozavesti in učinkovitosti zdravstvenih delavcev pri delu na terenu in v zdravstvenem domu. Izjemne ocene udeležencev, njihovi predlogi za izboljšave in predana ekipa predavateljev so najboljšo zagotovilo, da bo program tudi v prihodnje rasel, se razvijal in ostal nepogrešljiv del strokovnega usposabljanja v urgentni medicini v ZD Trebnje.

Slika 1: Sprejemljivost Šole urgentnih stanj v teoretskem modelu sprejemljivosti.

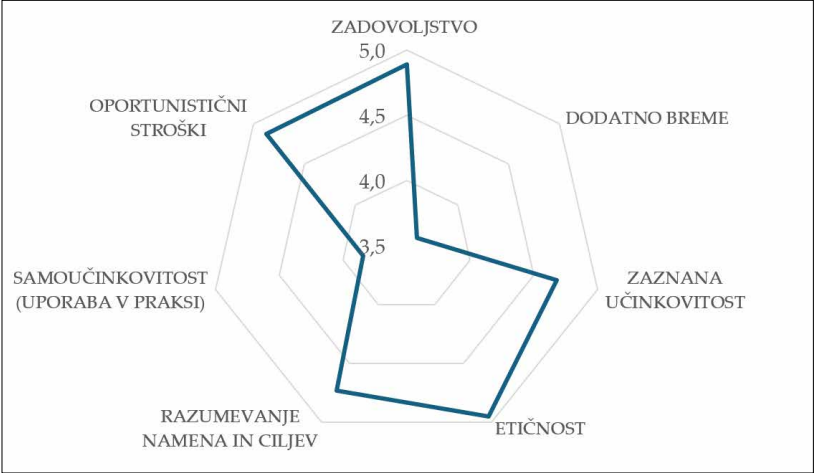


Tabela 1: SWOT analiza Šole urgentnih stanj.

PREDNOSTI	SLABOSTI
1. Visoka stopnja zadovoljstva med udeleženci 2. Praktični del z delavnicami 3. Kakovost predavateljev 4. Dobra organizacija 5. Učinkovit prenos znanja	1. Nezmožnost prenosa vsega znanja naenkrat 2. Raznolikost želja zdravstvenih delavcev 3. Želja po dodatnih usmerjenih delavnicah
PRILOŽNOSTI	GROŽNJE
1. Dodajanje vsebin (možnost dodatnih delavnic pred glavnim dogodkom) 2. Redno obnavljanje znanja 3. Širitev ciljnih skupin	1. Preobremenjenost udeležencev 2. Izguba motivacije ob ponavljanju vsebine brez nadgradnje 3. Logistične omejitve



Triglav tek

Petra Mejaš

V soboto, 13. septembra 2025, sva se z Jožico s tekaškim društvom MiTek udeležili Triglav teka na Brdu pri Kranju. Triglav tek je tradicionalno posvečen najranljivejšim prebivalcem. Letos smo tekači s svojo udeležbo podprli Društvo za izboljšanje pogojev za rojstva zdravih otrok **Slojenčki**, ki bo donacijo v višini 10.000 evrov namenilo porodničnicam v Kranju, Slovenj Gradcu in Celju. Donacija je namenjena nakupu bilirubin metrov, ki so še posebej pomembni za zgodnje odkrivanje zlatenice, ki je pogosta pri novorojenčkih v prvih dneh po rojstvu.

Na teku so bili prisotni tudi otroci iz Inštituta Zlata pentljica. Poleg tradicionalnih tras (21 km, 10 km in 5 km ter družinski in otroški tek Kuža Pazi) je bila v skrbi za ranljive skupine že drugo leto zapored pripravljena vključevalna trasa za osebe z različnimi preizkušnjami v bolezni. Za marsikoga je bil poseben dogodek že samo to, da je lahko tekel s številnimi slovenskimi vrhunskimi športniki, kot so npr. Jakov Fak, Cene Prevc, Žan Košir, Rok Marguč, Špela Perše ...



Naj se vrtil (Alenka Vreček)

Darinka Oštir Mevželj

Knjiga opisuje 54-letno gospo, ki je po zdravljenju raka dojke ugotovila, da ji zmanjkuje časa za uresničitev davne želje, uresničitev dolge kolesarske ture. Knjiga opisuje samotno potovanje, na katerem upa, da ozdravi duha in telo s tri tisoč kilometrov dolgim kolesarjenjem iz Kalifornije v Mehiko. Na tem potovanju razmišlja o svojem življenju.

Rodila se je v Kranju, mladost preživela v Radvljici. Pri dvajsetih letih se je zaljubila in se preselila v ZDA in imela tri otroke. Z drugim možem, ki je tudi bolan, otroci, vnuki in psom pa še sedaj živi ob jezeru Tahoe v Kaliforniji.

Svoje kolesarske izkušnje in težave opisuje brez samopomilovanja in olepševanja, pogosto s humorjem. Marsikoga zna navdihniti, da izstopi iz udobnega življenja in ga prepričati, da zmore, če si želi.



Sveža voda za rože (Valérie Perrin)

Tjaša Bele

Roman Sveža voda za rože francoske avtorice Valérie Perrin pripoveduje zgodbo o čuvajki pokopališča Violette, ki skrbi za pokopališče v majhnem francoskem mestecu. Čeprav se na prvi pogled zdi, da živi mirno in skoraj neopazno življenje, roman postopoma razkrije njeno težko preteklost in izgube, ki so jo zaznamovale. Knjiga se me je res dotaknila – ob njej sem jokala in se z Violette veselila življenja. Polna je presenečenj in preobratov, napisana v lepem jeziku, tako da sem jo težko odložila. Še enkrat me je spomnila, da ljudje s seboj nosimo različne življenjske zgodbe, ki večinoma niso vidne na prvi pogled.



ZADIHAJ! Načrt je vedno popoln (Maud Ankaoua)

Sonja Bevc

Roman je zakladnica modrosti, človečnosti in optimizma.

Govori o tridesetletniku, ki nepričakovano ujame pogovor, ob katerem mu zastane dih: njegovo življenje se bo v kratkem izteklo ... In ko že misli, da ni nobenega upanja več, je postavljen pred nenavaden izziv: od nekod se pojavi starka, ki mu v zameno za trideset dni njegovega življenja ponudi dogovor. Kako se bo mladenič odločil?

Roman ima napeto zgodbo, obenem pa je tudi priročnik, ki vodi do lastnega jaza, notranjega miru in smisla življenja. Uči, kako lahko zaupamo življenju, da nas vodi v pravo smer.



Ženska (Kristin Hannah)

Darinka Kocjan

Roman spremlja Frances "Frankie" McGrath, mlado žensko iz konservativne družine, ki se med vietnamsko vojno odloči postati vojaška medicinska sestra. Med služenjem v Vietnamu se sooči z grozotami vojne, izgubo, travmami in močnimi prijateljstvi.

Po vrnitvi domov jo čaka še ena bitka – ameriška družba ne priznava prispevka žensk v vojni. Frankie se mora boriti za svoje mesto v svetu, ki ne razume, kaj je prestala.



Potovanje na Japonsko

Petra Krevs

Med 20. septembrom in 5. oktobrom 2025 sem se podala na potovanje na Japonsko, ki mi bo za vedno ostalo v spominu.

Že prvi postanek v **Osaki** me je prevzel s svojim živahnim utripom, bleščečimi neonskimi ulicami in prijaznimi domačini. Mesto sem raziskovala peš in z metrom, vzpenjala sem se do Osake Castle, okušala ulično hrano na Dotonboriju ter preživela dan v čarobnem **Universal Studios Japan**, kjer sem se spet počutila kot otrok.

Z vlakom sem se odpravila tudi na izlet v **Himeji** in **Kobe**, Himeji s svojo čudovito belo trdnjavo je bil prava pravljica, Kobe pa me je navdušil z elegantnim pristaniščem in slovitim wagyu mesom.

Pot me je nato vodila v **Kyoto**, mesto tisočerih templjev in spokojnih vrtov. Sprehod med zlatimi listi in mirnimi potkami me je popeljal v drug svet med geješe v Gionu, vdihe kadila in šepet bambusovih gozdov v Arashiyami.

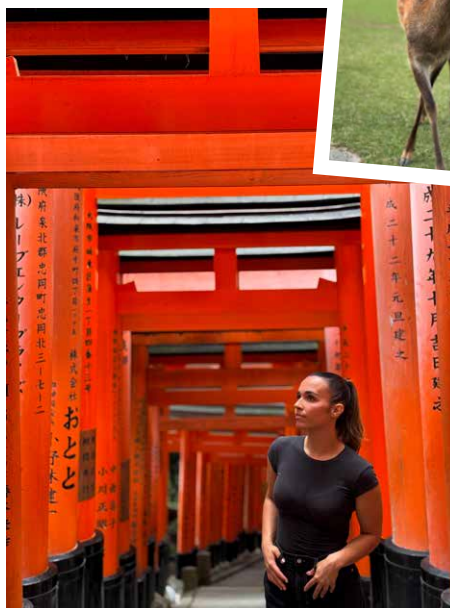
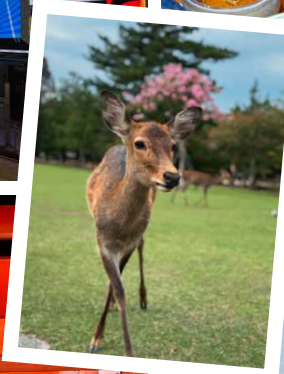
Eden najbolj ganljivih trenutkov potovanja je bil izlet v Hirošimo. Ob obisku Spominskega parka miru in Kupole bombe A sem občutila globoko spoštovanje in tišino, ki tam vlada. Težko si je predstavljati, da je bilo mesto leta 1945 skoraj povsem uničeno v trenutku, ko je padla atomska bomba. Danes pa Hirošima živi kot simbol miru, upanja in človeške vztrajnosti – kraj, ki te spomni, kako dragocen je vsak dan.

Obiskala sem tudi Naro, kjer sem se sprehajala med svetišči in radovednimi srnami, ki mirno sobivajo z obiskovalci. Srne pa niso vedno tako krotke kot izgledajo. Ena izmed njih me je prav nesramežljivo ugriznila v zadnjico, kar je poskrbelo za obilico smeha in nepozaben spomin.

Zatem sem se s hitrim vlakom odpeljala proti Odavari, od koder sem obiskala slikoviti Hakone. Tam sem se sprehodila ob čudovitem jezeru Ashi in se zapeljala z ladjico po njegovi mirni gladini. Z gondolo sem se povzpela na Owakudani, vulkansko dolino s pahljačami žvepla in toplimi vreli, kjer sem poskusila znamenito črno jajce – simbol dolgoživosti. Ob koncu dneva sem obiskala še svetišče Hakone, skrito med visokimi cipresami, katere znamenita rdeča vrata torii na vodi ustvarjajo eno najlepših razglednic Japonske.

Pot sem nato nadaljevala v Tokio, kjer sem preživela pet dni v mestu, ki nikoli ne spi. Sprehod po Shibuyi, vzpon na Tokyo Skytree in večeri v majhnih restavracijah, kjer sem okušala ramen, sushi in tempuro, so bili čisti užitek.

Predzadnji dan sem se z japonskim hitrim vlakom, shinkansenom, vrnila v Osako, kjer sem preživela še zadnje trenutke ob dobri hrani in nasmejanih obrazih. Japonska me je očarala s svojo natančnostjo, prijaznostjo, čistočo in prepletom starodavne tradicije z ultramodernim svetom. To je dežela, kamor se bom zagotovo še vrnila.



Savdska Arabija

Zdenko Šalda

Veliko potujem po svetu. Savdska Arabija je zagotovo destinacija, ki je nekaj posebnega. Turizem je šele v plenica. Dobiti kakršen koli spominek je velik podvig.

Potovanja v Savdsko Arabijo sem se udeležil na zelo eleganten način – s križarko. Iz letališča na Dunaju sem poletel v Džedo, kjer sem se vkrca na križarko. Tam sem bil deležen velikega udobja. Edini limit je bil alkohol. Alkoholne pijače so se lahko točile samo takrat, ko smo bili na odprtem morju. Savdijci so glede alkohola zelo strogi. So se pa zelo potrudili. Med drugim so uredili prevoz iz križarke v notranjost Savdske Arabije z letalom. Zelo sem bil presenečen nad ženskami v Savdski Arabiji. Imel sem priložnost komunicirati s Savdijko na avtobusnem izletu v Medino. Izlet je vodil turistični vodič, ki je imel dva moška spremljevalca in eno žensko. Sedela je ravno na sedežu pred menoj. Z njo se je bilo mogoče pogovarjati prav o vsem. Nosila je nikab – tančico, ki pokrije obraz. Skupaj z ženo sem jo fotografiral pred neko turistično znamenitostjo. Šele doma sem odkril, da je bila pod nikabom



naličena. Opazoval sem skupino žensk. Sedele so za neko mizo v lokalu, daleč stran od moških. Prav veselo so se pogovarjale med seboj. Nato pa so se vkrcale na čoln in veselo odplule. Uspel mi je prav poseben podvig. Fotografiral sem žensko za volanom, kar je bilo še pred kratkim v Savdski Arabiji nekaj nepredstavljivega.

SKRIVNOSTI KUHARSKIH MOJSTRIC

Bučkini široki rezanci v pekoči omaki s kozicami

Recept je prispevala Vesna Pust

Sestavine:

- 2 srednje veliki bučki
- 400 g paradižnikove omake (s koščki paradižnika)
- zdrobljen čili
- 2 stroka česna
- 300 g kraljevih kozic
- parmezan
- sok 1/2 limone
- 1 žlička rjavega sladkorja
- sol
- sveže mlet poper
- olivno olje

Rezance sem naredila kar z lupilcem za krompir, lahko pa se uporabi robotek.

Na olivnem olju popražimo na drobno narezan česen. Pražimo le toliko, da česen zadiši. Zatem damo takoj v posodo bučke, solimo in začinimo s čilijem. Vse skupaj pražimo dokler se bučke nekoliko ne zmehčajo in postanejo elastične. Zatem ob strani damo v ponev paradižnikovo omako in rjavi sladkor. Malo premešamo, nato pa vse skupaj pražimo/kuhamo še približno 2–3 minute, da se vsi okusi povežejo.

Postrežemo s kozicami, pečenimi na žaru, in z malo parmezana. Po želji jed pokapljamo s sokom limone.



Testo za napolitansko pico, kot ga pripravi naša sodelavka Nevenka Kostanjevec

Branka Zore Cvetan

Ko ne vemo, kaj bi jedli – izberemo pico. Ko želimo nekoga razveseliti – spečemo pico. Ko praznujemo rojstni dan, organiziramo zabavo ali preprosto uživamo v dobrem dnevu – je pica vedno prava izbira.



Recept: testo za napolitansko pico (za 6 pic s premerom približno 30 cm)

Sestavine:

- 1 kg moke tip 00
- 700 ml vode
- 18 g fine morske soli
- 2,5 g suhega kvasa

Postopek:

1. Suhi kvas raztopite v mlačni vodi.
2. V kvasno mešanico postopoma dodajte moko, nato vmešajte še sol.
3. Testo gnetite, dokler ne postane gladko in elastično.

4. Pokrijte ga in pustite počivati 15 minut na sobni temperaturi. Nato ga na hitro pregnetite, ponovno pustite počivati 15 minut in še enkrat ponovite postopek – skupaj trikrat.
5. Testo nato ponovno pregnetite, rahlo premažite z olivnim oljem in ga razdelite na šest enakih hlebkov (približno 280 g vsak). Vsakega premažite z oljem, pokrijte s prozorno folijo in postavite v hladilnik za od 24 do 48 ur.
6. Vsaj eno uro pred peko testo vzamete iz hladilnika in pustite na sobni temperaturi.
7. Po želji ga obložite in pecite na programu za pico ali v pečici, ogreti na 230 °C, približno 10 minut.



Pica je zagotovo neprekosljiva kraljica med jedmi in danes nepogrešljiv del naše kulinarčne kulture. Čeprav vsi poznamo osnovne sestavine, prav testo naredi razliko med zgolj dobro pico in tisto, ki si jo zapomnimo za vedno.

V morju različnih receptov in trikov za pravo testa se lahko hitro izgubimo. Številni ljubitelji peke eksperimentirajo z različnimi vrstami moke, fermentacijo z drožmi, brezglutenskimi možnostmi, pa tudi z zdravimi ali hitrimi recepti brez kvasa.

A klasično testo napolitanske pice ostaja nepremagljivo – ravno zaradi svoje preprostosti in potrpežljivega vzhajanja, ki poskrbi za mehko, rahlo žvečljivo, a hkrati hrustljivo testo s prepoznavnim, rahlo napihnjenim obročem.

Naša sodelavka Nevenka bo z nami delila svoj preizkušeni recept za pravo napolitansko testo, ki nikoli ne razočara in je osvojil že marsikatero domačega gurmana.

Malo za šalo: »Novost« v laboratoriju

V laboratoriju gremo v korak s časom, se posodabljammo in to je zadnja inovacija - oddaja urinskih vzorčkov po novem ...

Kaj vse pogruntajo ... 😊.



Dobrodelni koncert v Mokronogu

Mojca Mihevc

Prebivalci Velike Strmice so s pomočjo RKS-OZ Trebnje v nedeljo, 28. septembra 2025, v športni dvorani v Mokronogu organizirali dobrodelni koncert za družino Tramte z Velike Strmice 5, ki je v petek, 4. julija 2025, utrpela hudo materialno škodo in nepredstavljivo stisko. Zgorelo jim je celotno gospodarsko poslopje z nekaterimi stroji. Udeležba na koncertu je bila zelo dobra, vsa zbrana sredstva pa bodo namenjena za sanacijo nastale škode.

ZD Trebnje se je priključil dobrodelnosti in zagotovil brezplačno zdravstveno varstvo na prireditvi.

Hvala Petru in Amadeju za prisotnost na prireditvi.



Sindikat FIDES v Zdravstvenem domu Trebnje

Anita Franko Rutar

Junija 2025 sem bila imenovana za sindikalno zaupnico FIDES v našem zavodu. Fides je reprezentativni sindikat za zdravnike in zobozdravnike v Sloveniji, ki deluje neodvisno od politične, verske ali nacionalne pripadnosti. Glavne vloge sindikata so zastopanje interesov članov, pogajanja in nadzor zakonodaje ter pomoč članom (brezplačna pravna pomoč, socialna varnost, solidarnostna pomoč in druge ugodnosti).

Trenutne dejavnosti sindikata so usmerjene v odpravo nepravilnosti, do katerih prihaja zaradi sprejetja številnih sprememb zakonodaje na področju zdravstva brez posluha stroke. V okviru še trajajoče stavke zdravnikov se redno izvajajo pogajanja s predstavniki vlade zaradi neizpolnjenih stavkovnih zahtev

(upoštevanje standardov in normativov, variabilno nagrajevanje, uvedba delovnega mesta PPD1A za najzahtevnejše pogoje dela ...). Na področju, ki zadeva prenovu plačnega sistema v javnem sektorju, so bila pripravljena priporočila za delodajalce o uporabi določenih pravnih podlag za ustrezno odpravo nastalih plačnih nesorazmerij. Izvaja se tudi redni nadzor z zbiranjem podatkov o dejanski implementaciji teh statutih po posameznih zavodih. Trenutno pa potekajo tudi pravni postopki za izpodbijanje določb novele Zakona o zdravstveni dejavnosti, ki bi pomenile nesorazmeren poseg v ustavno varovane pravice zdravnikov. Sindikat je že pripravil tudi pravno mnenje o pravici do ugovora vesti v postopkih, ki jih predvideva Zakon o pomoči pri prostovoljnem končanju življenja.

V naši enoti sindikata je trenutno včlanjenih 12 zdravnikov, enota Zdravstvenega

doma Trebnje pa sodi pod okrilje Regijske enote FIDES Dolenjske in Bele krajine. Med napovedano kolektivno odpovedjo zdravnikov Zdravstvenega doma Trebnje nam je sindikat pomagal pri pogajanju z občinami ustanovitelji in nam v medijih izrazil podporo. V zadnjem času nam je zagotovil pravno pomoč pri pripravi odgovora na očitke o nepravilnostih pri uvrstitvah zdravnikov na delovna mesta glede na PPD za potrebe revizije in inšpekcijskega nadzora. V našem zavodu smo tudi že pristopili k reševanju nastalih plačnih nesorazmerij z uporabo predlaganih pravnih podlag v okviru letnih kvot.

Vse predloge sindikata Fides za izboljšanje položaja in zaščito pravic zdravnikov in zobozdravnikov redno spremljamo in jih z vodstvom zavoda poskušamo v najkrajšem času implementirati.

