

Ambulanta farmacevta svetovalca.....	14
Prvi posredovalci - junaki iz naše skupnosti.....	16
Ustanovljena je strokovna skupina za preventivo.....	20



Svetovni dan spanja - 13. marec

“Ko dobro spimo, bolje živimo.”

Dan odprtih vrat v Centru za krepitev zdravja



Interno glasiło Zdravstvenega doma Trebnje

Uredniški odbor: Elizabeta Žlajpah, Karmen Lukše, Eva Bahor, 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

Spoštovani sodelavci!

Elizabeta Žlajpah

Za nami je še eno uspešno leto. Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila vsem, ki ste prispevali svoj delež k temu.

ZD Trebnje je po ključnih kazalnikih eden najuspešnejših zdravstvenih domov v državi, kar potrjujejo tako poslovni rezultati kot realizacija programa, dogovorjenega z ZZS. Poslujemo odgovorno, pregledno in finančno stabilno. Seveda pa uspešnost ZD Trebnje ni naključje. Je rezultat dobrega dela, predanosti zaposlenih in odgovornega upravljanja v vseh teh letih.

Tudi v prihodnje želimo nadaljevati po tej poti. Prizadevali si bomo, da pridobimo nove programe, da posodobimo opremo, pritegnemo nove sodelavce ... Ključna



ovira pri vsem tem pa so prostori. Brez dodatnih prostorov razvoj ne bo možen, ne bomo mogli zagotoviti obsega dejavnosti, ki jih naši uporabniki od nas upravičeno pričakujejo.

Ob vseh obremenitvah pa ne smemo pozabiti drug na drugega. Od vsakega posameznika je odvisno, kako se bo počutil med sodelavci. Imejmo profesionalen odnos do sodelavcev, hkrati pa izkoristimo neformalna druženja izven delovnega časa, kot so razne delavnice, izleti, pikniki, pohodi ...



V zadnjih mesecih smo bili v ZD Trebnje deležni kar nekaj pomembnih obiskov

Elizabeta Žlajpah

17. februarja 2026 so nas obiskali predstavniki Rokometnega kluba Trimo Trebnje. Želeli so se zahvaliti za dobro sodelovanje z ZD Trebnje tako ob igrišču kot tudi izven športne dvorane, saj bolni oziroma poškodovani igralci potrebujejo hitro in ustrezno pomoč.



Od leve proti desni Dominik Pekeč (piar), Branko Tamše (glavni trener), Karol Uhan (predstavnik vodstva kluba), igralci David Didovič, Timotej Grmšek, Urban Lesjak.

V predvolilnem času pa so nas obiskali predstavniki nekaterih političnih strank. Predstavili smo jim naše težave, predvsem prostorsko stisko, pomanjkanje kadra ter ovire in izzive, ki jih prinaša ZZDej.



Predstavnika Nove Slovenije: Blaž Pavlin in Janez Cigler Kralj



Predstavnika Gibanja Svoboda: Gregor Kaplan in Brane Praznik (vir FB)



Predstavniki Demokratov Anžeta Logarja: Anže Logar, Branko Longar in Tadej Osterc (vir FB)

Vsi so razumeli naše težave in nam obljubili pomoč pri njihovem reševanju. Volitve so za nami in upamo, da bo vsaj nekaj obljub tudi izpolnjenih.

Letno poročilo za leto 2025

Karmen Lukše

Za nami je izjemno burno in zahtevno leto. Med zaposlenimi, predstavniki Sveta zavoda, imenovanih s strani občin ustanoviteljic, in župani je nastal globok razkol. Razmere so se zaostrole do te mere, da smo zaposleni resno razmišljali o kolektivni odpovedi, kar smo tudi javno in jasno povedali na julijski novinarski konferenci. Prepričani smo – in pri tem vztrajamo – da je vsakršno politično vmešavanje v delo zdravstvenega zavoda škodljivo za zdravnike, za vse zaposlene, za paciente in za skupnost kot celoto.

Zdravstveni dom Trebnje je danes uspešen in razvojno usmerjen javni zdravstveni zavod. Po ključnih kazalnikih se uvrščamo med najuspešnejše zdravstvene domove v državi, kar potrjujejo tako poslovni rezultati kot realizacija programa, dogovorjenega z ZZS.

V zavodu smo redno spremljali izvajanje zdravstvenih programov in jih sproti usklajevali z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZS), kar je omogočilo učinkovito izvajanje zdravstvenih storitev in optimalno porabo razpoložljivih sredstev. Pogodba o izvajanju programa zdravstvenih storitev za leto 2025 je bila sklenjena konec marca. Med letom so bile posamezne spremembe urejene z aneksi k pogodbi, med drugim povečanje programa fizioterapije, začasni prenos programa dispanzerja za mentalno zdravje iz ZD Črnomelj in uvedba programa preventivnih pregledov otrok športnikov v okviru medicine dela.

Na področju splošnih ambulant je bil skupni obseg storitev realiziran v višini 101 % načrtovanega programa, pri čemer je

bil posebej izrazit porast števila obiskov in izvedenih posegov. Manjše odstopanje je bilo zaznано pri obravnavi pacientov v referenčnih ambulantah, predvsem zaradi kadrovskih sprememb in porodniške odsotnosti. V ambulanti splošne medicine v socialno-varstvenem zavodu smo zaradi odhoda zunanjih sodelavcev delo reorganizirali in ga uspešno zagotovili z lastnim kadrom.

Otroški dispanzer je deloval v zahtevnih kadrovskih razmerah zaradi splošnega pomanjkanja pediatrov v regiji. Kljub temu je bila realizacija preventivnih programov dosežena v 96 % načrtovanega obsega, medtem ko je bila realizacija kurativnih obiskov bistveno nad načrtom, kar odraža povečane potrebe in pritisk na pediatrične ambulante.

Dispanzerska dejavnost za ženske je skozi leto potekala nemoteno, pri čemer zavod še naprej namenja posebno pozornost preventivnim programom in spodbujanju udeležbe žensk v preventivnih pregledih.

Na področju fizioterapije smo zabeležili nadpovprečne rezultate, saj je bila realizacija storitev 117 % glede na plan. Povečano povpraševanje je povezano predvsem s staranjem prebivalstva, večjo pojavnostjo kroničnih bolezni in potrebami po rehabilitaciji po poškodbah in operativnih posegih.

Na področju zobozdravstva za odrasle je bila realizacija nekoliko nižja od načrtovane zaradi porodniške odsotnosti in odhoda enega zobozdravnika, ki ga kljub ponovljenim razpisom nismo uspeli nadomestiti. Nasprotno pa je mladinsko zobozdravstvo doseglo nadplanirano realizacijo.

V dispanzerju za mentalno zdravje smo imeli 117-odstotno realizacijo programa, kar je posledica uspešne kadrovske okrepitve z dodatnimi logopedi in psihologi ter začasnega prevzema dela programa iz ZD Črnomelj.

Patronažna služba je prav tako preseгла načrtovani obseg dela (115 % realizacije), kar odraža povečane potrebe predvsem pri obravnavi starejših in kroničnih bolnikov ter pri poporodnih obiskih.

Na področju sanitetnih in reševalnih prevozov beležimo različno realizacijo glede na vrsto prevozov. Nenujni reševalni prevozi s spremljevalcem so bili nad planom, medtem ko je bila realizacija sanitetnih prevozov nižja od načrtovane.

Antikoagulantna ambulanta je dosegla 121 % realizacijo programa, kar kaže na povečano število pacientov in dobro organizacijo spremljanja antikoagulantnega zdravljenja. Program farmacevtskega svetovanja pa zaradi še vedno omejene prepoznavnosti ni dosegel načrtovanega obsega.

V letu 2025 smo začeli tudi s preventivnimi pregledi otrok in mladostnikov športnikov, ki je še v začetni fazi razvoja, vendar predstavlja pomembno dopolnitev dejavnosti zavoda.



Pomemben del dejavnosti zavoda je tudi tržna dejavnost, kjer največ prihodkov ustvarjajo Dispanzer za medicino dela, prometa in športa, zobozdravstvena dejavnost in fizioterapija. Prihodki dispanzerja za medicino dela so bili v letu 2025 skoraj 309.000 EUR, kar potrjuje stabilno povpraševanje po storitvah za zaposlene, voznike in športnike.

Kljub kadrovskim izzivom na posameznih področjih je Zdravstveni dom Trebnje v letu 2025 uspešno zagotavljal dostopno, kakovostno in varno zdravstveno oskrbo za prebivalce lokalnega okolja.

Poslujemo odgovorno, pregledno in finančno stabilno.

Skupni prihodki zavoda so bili 10.799.490 EUR, kar predstavlja povečanje za 1,52 milijona EUR oziroma 16 % v primerjavi z letom 2024. Skupni odhodki so znašali 10.184.492 EUR in so se glede na preteklo leto povečali za 1,28 milijona EUR oziroma 14 %.

Največji delež odhodkov so stroški dela, ki obsegajo približno 72 % vseh odhodkov zavoda in so se v letu 2025 povečali za 18 %. Stroški storitev predstavljajo približno 14 % vseh odhodkov, stroški materiala 10 %, amortizacija pa 4 %.

Zavod je leto 2025 zaključil s presežkom prihodkov nad odhodki v višini 607.024 EUR (upoštevaje davek od dohodka pravnih oseb), kar je za 244.034 EUR oziroma 67 % več kot v letu 2024. Delež presežka v skupnih prihodkih znaša približno 6 %, kar kaže na stabilno in odgovorno finančno poslovanje.

Finančno stanje zavoda je stabilno. Zdravstveni dom Trebnje nima dolgov, nima zapadlih neplačanih obveznosti in vse obveznosti poravnava v dogovorjenih rokih, kar potrjuje dobro likvidnost in učinkovito upravljanje finančnih tokov.

Stopnja odpisanosti opreme v zavodu je razmeroma visoka in znaša približno 78 %, kar pomeni, da je velik del opreme že računovodsko amortiziran. Kljub temu trenutna oprema še vedno omogoča nemoteno izvajanje dejavnosti. V prihodnjih letih bo potrebno postopno in načrtno vlaganje v posodobitev opreme, predvsem z vidika zagotavljanja tehnološke posodobljenosti, zmanjševanja stroškov vzdrževanja in zmanjševanja operativnih tveganj.

Posebna vrednost našega zavoda so zaposleni, ki so prepoznani in cenjeni tudi v širšem nacionalnem in mednarodnem okolju. Med zaposlenimi imamo zdravnike z akademskimi dosežki, ki aktivno sodelujejo z drugimi zdravstvenimi domovi, Medicinsko fakulteto ter strokovnimi institucijami doma in v tujini. Prav zaradi takšnega znanja in povezovanja smo v Zdravstvenem domu Trebnje uspešno uvedli več razvojnih in pilotnih projektov. V zadnjih letih smo uspeli pritegniti veliko mladih strokovnjakov in naša odgovornost je, da jim zagotovimo kakovostno, spodbudno in stabilno delovno okolje, v katerem bodo želeli ostati. Zdravstveni dom Trebnje je prepoznan kot spodbudno delovno okolje in kakovostna učna baza za različne profile v zdravstvu – od zdravnikov in zobozdravnikov do medicinskih sester, fizioterapevtov, logopedov, psihologov in drugih strokovnjakov. Na dan 31. 12. 2025 je bilo v zavodu zaposlenih 156 delavcev.



Poročilo o izvedenih notranjih presojah sistema kakovosti

Karmen Lukše

V letu 2025 so bile v Zdravstvenem domu Trebnje izvedene notranje presoje sistema kakovosti v več organizacijskih enotah in procesih zavoda. Namen

notranjih presoj je bil preveriti skladnost delovanja z veljavno zakonodajo, internimi akti zavoda in strokovnimi smernicami ter ugotoviti priložnosti za izboljšanje kakovosti in varnosti zdravstvene obravnave.

Tabela 1: Plan notranjih presoj v letu 2025

NAZIV ENOTE	presojana oseba/odgovorna oseba	TOČKE POSLOVNIKA KAKOVOSTI-PQ (točke standarda ISO 9001)
Ambulanta družinske medicine	Jelena Mitić Džunić	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Ambulanta pediatrija	Nives Hočevar	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Antikoagulantna ambulanta	Marijana Šekli Grozina	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Ambulanta družinske medicine - DSO	Lea Francič	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Ambulanta DMDPŠ	Zdenko Šalda	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Ambulanta družinske medicine - referenčna amb.	Mateja Starič	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Ambulanta ginekologija	Petra Krevs	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Zobna ambulanta	Barbara Zupančič	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Dispanzer za mentalno zdravje	Jožica Možina	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Patronažna služba	Janja Skoporc	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
NMP in dežurna služba	David Zupančič	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Splošne in podporne službe (plačnik zdravstvenih storitev - ZZS in ostale zdr. zavarovalnice)	Mateja Lipoglavšek	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Splošne in podporne službe (kadrovske in pravne zadeve, administracija)	Marica Zupančič	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Sanitetni prevozi	Damjan Gnidovec	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Merjenje, analize izboljšave, dokumentacija	Boštjan Miklič	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Laboratorij	Darinka Oštir Mevželj	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Fizioterapija	Darinka Kocjan (določi vodja)	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Preventivna dejavnosti in CKZ, razvoj novih storitev	Kaja Livk Kozole	4.1, 4.2, 6.1, 6.3, 7, 8, 10.2, 10.3
Vzdrževanje in materialni viri	Mojca Mihevc	7, 8, 10
Vodenje, kadri, podporni procesi, zunanji izvajalci	Elizabeta Žlajpah	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Rezultati notranjih presoj kažejo, da organizacijske enote večinoma delujejo po veljavnih strokovnih smernicah, zakonodaji in internih aktih zavoda. Presoje niso pokazale večjih sistemskih neskladnosti, ki bi pomembno vplivale na kakovost ali varnost zdravstvene obravnave.

Ugotovljeno je bilo, da zaposleni dobro poznajo delovne postopke in navodila ter da se aktivnosti izvajajo na način, ki zagotavlja ustrezno raven kakovosti zdravstvene obravnave.

Področja dobrih praks

Pri presojah je bilo prepoznanih tudi več primerov dobrih praks, predvsem na področju:

- organizacije dela v posameznih ambulantah,
- sodelovanja med zdravstvenimi delavci,
- izvajanja preventivnih dejavnosti,
- vodenja zdravstvene dokumentacije,
- izvajanja laboratorijskih storitev,
- dela patronažne službe.

Priložnosti za izboljšave

V okviru presoj so bile zaznane tudi posamezne priložnosti za izboljšave, predvsem na področju:

- doslednega vodenja in posodabljanja dokumentacije,
- enotnega izvajanja določenih postopkov,
- dodatnega informiranja zaposlenih o posameznih internih navodilih,
- nadaljnega razvoja sistema spremljanja in analiziranja procesov.

Na podlagi ugotovitev so bili predlagani posamezni korektivni oziroma izboljševalni ukrepi, s katerimi bi izboljševali delovne procese in krepili sistem kakovosti.

Na podlagi izvedenih notranjih presoj je mogoče zaključiti, da sistem kakovosti v Zdravstvenem domu Trebnje deluje ustrezno, procesi pa se večinoma izvajajo skladno z veljavnimi predpisi in strokovnimi smernicami. Notranje presoje so pomembno orodje za stalno izboljševanje kakovosti dela, zato bo zavod tudi v prihodnje nadaljeval z rednim izvajanjem presoj, spremljanjem kazalnikov kakovosti in uvajanjem izboljšav na podlagi ugotovitev.

Poročilo o izvajanju aktivnosti za ohranitev akreditacijske listine

Zdravstveni dom Trebnje ima vzpostavljen in učinkovit sistem vodenja kakovosti, skladen z zahtevami standarda ISO 9001:2015, ki se v praksi dosledno izvaja in stalno izboljšuje. Sistem kakovosti zajema vse ključne procese zavoda – tako klinične kot neklinične – in omogoča sistematično spremljanje, obvladovanje in izboljševanje kakovosti storitev, varnosti pacientov ter zadovoljstva uporabnikov in zaposlenih.

V novembru 2025 je neodvisna certifikacijska hiša Bureau Veritas med redno nadzorno presojo (Surveillance 2) ugotovila, da je sistem vodenja kakovosti ustrezen, učinkovit in skladen z zahtevami standarda. Presoja ni ugotovila nobenih večjih ali manjših neskladnosti, identificirane pa so bile štiri priložnosti za izboljšave, kar potrjuje visoko stopnjo zrelosti sistema kakovosti v zavodu.

Presojevalci so ocenili, da zavod uspešno izvaja notranje presoje, ki so načrtne in ustrezno dokumentirane, prav tako so redni vodstveni pregledi, ki izpolnjujejo vse zahteve standarda in omogočajo učinkovito spremljanje doseganja zastavljenih ciljev. Korektivni ukrepi iz preteklih presoj so bili ocenjeni kot uspešni, kar kaže na odgovoren in sistematičen pristop k obravnavi tveganj in stalnim izboljšavam.

Sistem vodenja kakovosti v Zdravstvenem domu Trebnje omogoča izpolnjevanje zakonskih in drugih veljavnih zahtev ter podpira doseganje strateških in operativnih ciljev zavoda. Na podlagi ugotovitev presoje je bilo potrjeno, da SVK izboljšuje preglednost procesov, organizacijo dela, pa tudi kakovost in varnost zdravstvene obravnave pacientov.

Na podlagi celovite ocene delovanja sistema kakovosti in pozitivnega mnenja presojevalne skupine je bilo zavodu priporočeno nadaljnje ohranjanje certifikata ISO 9001:2015, kar potrjuje ustreznost in učinkovitost vzpostavljenega sistema kakovosti ter usmerjenost zavoda v nenehno izboljševanje.

Ocena zadovoljstva uporabnikov

V skladu z našimi poslovnimi usmeritvami v letu 2025 uporabnike zdravstvenih storitev anketirali o zadovoljstvu. Anketiranje smo izvedli samo elektronsko (v preteklih letih smo elektronsko anketiranje kombinirali z anketo po pošti). Elektronsko anketiranje smo izvajali v treh obdobjih: januar 2025, maj/junij 2025 in december 2025, in sicer je bil poslan sms vsem pacientom, ki so v tem času obiskali ZD.

Zavod pri preverjanju zadovoljstva pacientov izvaja ankete, in sicer: izvedli smo storitev INSATANTFEEDBACK anketiranje podjetja Frodx d.o.o. Preko aplikacije Isoz21 (informacijska podpora za zdravstvo) smo dostopali do baze osebnih podatkov naših pacientov (mobilne telefonske številke). Ko je bil pacient obravnavan v našem zdravstvenem domu, smo mu na njegovo mobilno številko poslali anketo o zadovoljstvu. Pacient najprej posplošeno oceni zadovoljstvo storitve ZD Trebnje v kategoriji ocen od 1 do 5. Če pacient poda odgovor, se mu pošlje tudi povezava do posamezne ankete.

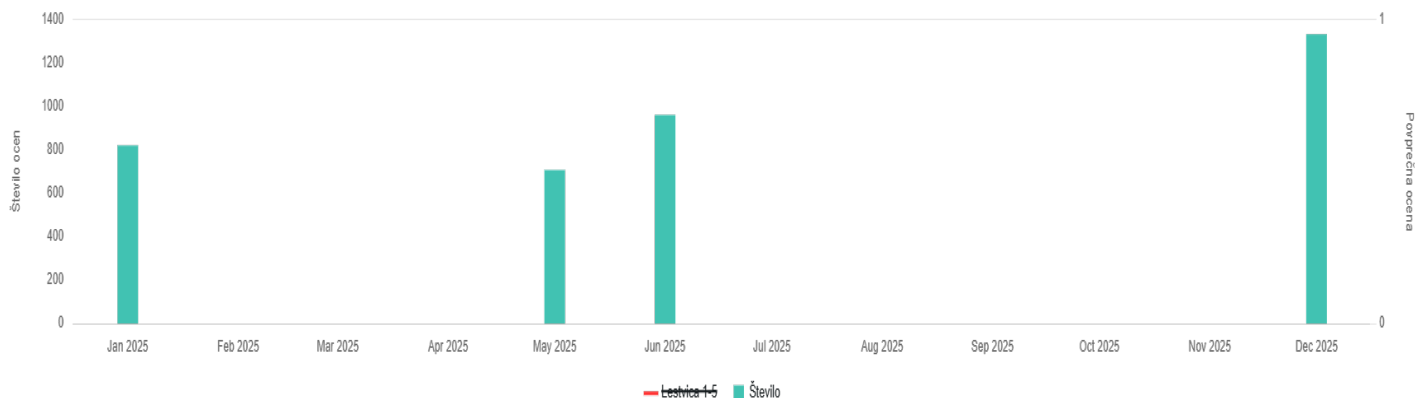
Anketiranje smo razdelili na več kampanj in za vsako pripravili vprašalnik.

Razdelitev kampanj na: splošna ambulanta, pediatrija, logopedija / psihologija, zobna ambulanta, fizioterapija, medicina dela, prometa in športa, ginekologija, laboratorij, urgentna služba - NMP, patronaža, referenčna ambulanta in reševalna služba.

Anketiranje se bo še naprej izvajalo trikrat letno v enomesečnem časovnem obdobju.



Graf 1: Prejete ocene v izbranem obdobju



V letu 2025 je bilo preko sistema SMS povratnih informacij poslanih skupno 18.833 pozivov k oceni storitev. Prejetih je bilo 4.613 odgovorov (24,5-odstotna odzivnost), kar ocenjujemo kot zelo dober odziv glede na obliko zbiranja podatkov.

Tabela 2: Rezultati ocene zadovoljstva pacientov v letu 2025

Enota	Ocena	Pozivi	Št. ocen	Odziv (v %)
DMZ - Logoped/Psiholog	5,00	231	48	20,80
Pedriatrija	4,96	2511	426	17,00
Referenčna ambulanta	4,95	375	129	34,40
Služba reševalnih prevozov	4,94	256	49	19,10
Nujna medicinska pomoč	4,94	1308	345	26,40
Patronažna služba	4,92	1490	244	16,40
Medicina dela, prometa in športa	4,92	428	107	25,00
Zobozdravstvena služba	4,90	2956	762	25,80
Fizioterapija	4,90	503	148	29,40
Splošne/družinske ambulante	4,90	6703	1861	27,80
Ginekologija	4,83	1563	347	22,20
Laboratorij	4,82	509	147	28,90
SKUPAJ	4,92	18833	4613	

Ponderirana povprečna ocena vseh enot znaša: 4,91 (od 5,00)

Rezultat potrjuje izjemno visoko raven zadovoljstva uporabnikov z zdravstvenimi storitvami Zdravstvenega doma Trebnje.

Splošna ambulanta – največje število pozivov (6.703) in največje število prejetih ocen (1.861), kar daje rezultatu visoko stopnjo reprezentativnosti. Zobna ambulanta (762 ocen) in Pedriatrija (426 ocen) prav tako izkazujeta visoko statistično zanesljivost rezultatov. Najvišjo odzivnost dosega Referenčna ambulanta (34,4 %), sledita Fizioterapija in Laboratorij.

Visoko število zbranih ocen omogoča zanesljivo presojo zadovoljstva uporabnikov in predstavlja pomemben kazalnik uspešnosti sistema kakovosti.

Elektronski anketni vprašalnik je bil enak kot v preteklih letih. Za elektronsko anketiranje namreč ni primeren dolg vprašalnik. Z anketno smo predvsem želeli preveriti, kako so uporabniki zadovoljni z delovanjem osebja, nismo pa posebej preverjali zadovoljstva s prostori in opremo. Upravičeno namreč predvidevamo, da so prostori in oprema primerni oziroma optimalni glede na prostorske danosti. Zavedamo se problema parkiranja, ki ga ne moremo rešiti na kratek rok. Anketiranci so imeli možnost tudi pisno izraziti svoje mnenje (odprto vprašanje). Izrazili so veliko pohval, največ pripomb pa je bilo na premalo parkirnih prostorov.

Tabela 3: Rezultati ocene zadovoljstva pacientov v letih 2020–2025

Področje	Ocena 2020	Ocena 2021	Ocena 2022	Ocena 2023	Ocena 2024	Ocena 2025
Ambulanta 3 – dr. Omahen						4,5
Ambulanta 2 – dr. Mihevc					4,9	4,81
Ambulanta 3 – specializanti	4,74	4,70	4,69	4,71	4,68	5,00
Ambulanta 7 – dr. Žlajpah	4,84	4,80	4,78	4,75	4,75	4,80
Ambulanta 4 – dr. Šalda	4,65	4,94	4,86	4,96	4,96	4,88
Ambulanta 12 – dr. Šekli	4,63	4,50	4,50	4,71	4,75	4,71
Ambulanta 8 – dr. Mitić J.	/	4,43	4,24	4,62	4,72	4,69
Ambulanta 18 – dr. Vovk	4,20	4,57	4,72	4,79	4,89	4,80
Ambulanta Mirna - dr. Tratar	4,79	4,70	4,68	4,84	4,88	4,81
Ambulanta Mkg – dr. Pančur	4,63	4,59	4,41	4,62	4,9	4,82
Ambulanta 16 – dr. Jenkole	4,55	4,70	4,76	4,86	4,82	4,91
Ambulanta 17 – dr. Barbo	/	4,81	4,00	4,48	/	/
Ambulanta šolska - dr. Bahor	0	4,83	4,80	4,82	4,88	4,79
Ambulanta šolska - dr. Mitić	4,95	4,88	4,50	4,79	5	4,89
Ambulanta šolska - dr. Hočevar	/	4,84	4,68	4,90	4,93	4,81
Ambulanta ginekologija - dr. Zajc	5	/	4,95	4,88	4,89	4,83
Ambulanta ginekologija - dr. Franko Rutar	/	/	5,00	4,95	4,55	4,71
DMS v ref. amb. – Janja Glavan	/	/	/	4,71	4,9	4,69
DMS v ref. amb. – Martina Frelih	/	/	/	4,94	4,95	4,75
DMS v ref. amb. – Katja Kastelic	/	/	/	4,93		5,00
Patronaža – Sonja Bevc	/	/	/	4,91	5	5,00
Patronaža – Jožica Bobnar Ovnik	/	/	/	4,83	5	4,67
Patronaža – Branka Glivar	/	/	/	5,00	5	4,92
Patronaža – Kovačič Nena	/	/	/	4,95	5	5,00
Patronaža – Mislaj Nevenka	/	/	/	5,00	5	4,33
Patronaža – Rajkovič Vlasta	/	/	/	5,00	5	5,00
Patronaža – Zajc Mateja	/	/	/	4,92	5	5,00
Reševalna služba	/	/	5,00	4,75	4,94	4,95
Zobna Trebnje - dr. Zore	5	4,86	5,00	4,88	4,78	5,00
Zobna Trebnje - dr. Župevec	5	4,79	5,00	4,83	4,84	4,90
Zobna Trebnje - dr. Zupančič	4,67	4,83	4,25	4,78		4,73
Zobna Mirna – dr. Godec	5	4,89	4,67	4,95	5	/
Zobna Mokronog - dr. Polić	4,75	4,81	4,75	4,93	4,91	4,86
Zobna Mirna - dr. Tratar	/	/	5,00	4,96	4,82	4,76
Zobna Trebnje - dr. Černe	/	4,94	5,00	4,90	5	4,81
Zobna Trebnje - dr. Stegenšek	/	/	4,75	4,91	4,84	4,71
Fizioterapija – Petra Šenica	4,8	4,68	5,00	5,00	5	5,00
Fizioterapija – Nada Podlesnik	0	5	5,00	4,96	5	5,00
Fizioterapija – Darinka Kocjan	5	5	5,00	4,95	5	5,00
Fizioterapija – Nataša Vencelj	5	4,96	5,00	4,92	5	5,00

Fizioterapija – Lina Gorenc					5	4,83
Fizioterapija – Vesna Pust					5	
Fizioterapija – Maša Hrastar					5	5,00
Psiholog	0	4,71	5,00	4,88	5	5,00
Logoped	4,09	4,66	5,00	4,75	4,93	5,00
Laboratorij	/	/	5,00	4,65	4,77	4,86
DMDPŠ	/	/	5,00	4,79	4,72	4,87
NMP	/	/	4,54	4,85	4,85	4,81
POVPREČJE	4,79	4,78	4,79	4,85	4,91	4,92

Tabela 4: Rezultati ocene zadovoljstva pacientov v letih 2019–2025

ZD TREBNJE	Ocena 2019	Ocena 2020	Ocena 2021	Ocena 2022	Ocena 2023	Ocena 2024	Ocena 2025
POVPREČNA OCENA	4,81	4,79	4,78	4,79	4,85	4,91	4,92

Podobna anketa o zadovoljstvu pacientov je stalno odprta tudi na spletni strani Ministrstva za zdravje, vendar je pacienti še ne uporabljajo za izražanje svojega mnenja.

Pritožbe in pohvale uporabnikov

V Zdravstvenem domu Trebnje se redno srečujemo z odzivi naših pacientov, ki so najpomembnejši za kontinuirano izboljševanje kakovosti naših storitev. Uporabniki lahko svoje mnenje izrazijo preko različnih kanalov, vključno z neposrednimi pogovori, elektronsko pošto, telefonom, nabiralniki na sedežu zavoda in dislociranih enotah ter preko meritev zadovoljstva, ki se med leta izvajajo preko aplikacije InstantFeedback.

V letu 2025 smo prejeli več ustnih pohval, medtem ko so uporabniki pri rednih

meritvah zadovoljstva preko aplikacije izrazili izredno visoko zadovoljstvo z vsemi storitvami zdravstvenega doma. Vse dejavnosti so bile pohvaljene, še posebej strokovnost, prijaznost in odzivnost naših zdravstvenih delavcev.

Pacienti so ob tem izrazili tudi nekaj želja in predlogov za izboljšave, med katerimi izpostavljamo:

- Zagotovitev stalnega zdravnika na dislocirani enoti na Mirni.
- Zagotovitev nadomestnega zobozdravnika po odhodu enega izmed zobozdravnikov.
- Povečanje števila parkirnih mest, ki bodo na voljo uporabnikom.

V letu 2025 smo prejeli dve uradni pritožbi. Ena pritožba je še v obravnavi, medtem ko

je bila druga zaključena skupaj z Varuhom pacientovih pravic. Za omenjeno pritožbo je bil izveden tudi izredni strokovni nadzor, ki ni pokazal strokovne napake, so pa ugotovitve nakazale težave pri komunikaciji med zdravstvenim delavcem in uporabnikom. Zadeva je bila posredovana v reševanje pri zavarovalnici, pri kateri imamo sklenjeno zavarovanje odgovornosti.

Zdravstveni dom Trebnje se iskreno zahvaljuje vsem pacientom za pohvale, pritožbe in predloge. Vsaka povratna informacija nam omogoča nenehno izboljševanje kakovosti naših storitev in zagotavljanje boljše uporabniške izkušnje. Naš cilj ostaja zagotavljanje strokovne, kakovostne in dostopne zdravstvene oskrbe za vse naše uporabnike.



Investicijska vlaganja v letu 2025

Karmen Lukše

V letu 2025 je Zdravstveni dom Trebnje nadaljeval z intenzivnim investicijskim ciklom, usmerjenim v posodobitev medicinske opreme, izboljšanje delovnih pogojev zaposlenih, digitalno varnost ter zagotavljanje kakovostne in varne obravnave pacientov.

Skupna vrednost nabav osnovnih sredstev in drobnega inventarja je bila 384.391,36 EUR.

Največji del sredstev je bil namenjen posodobitvi in nadgradnji medicinske in diagnostične opreme. Med pomembnejšimi naložbami izpostavljam:

Intraoralni skener 3Shape Trios 6 Wireless v vrednosti 83.685,90 EUR, ki predstavlja pomemben tehnološki napredek na področju zobozdravstva in omogoča natančnejšo, hitrejšo in pacientom prijaznejšo obravnavo. Nabavljeni so bili trije skenerji, eden je namenjen centralni enoti, dva pa dislociranima enotama, kjer se prav tako izvaja celoten spekter zobozdravstvenih storitev. Intraoralni skener je sodobno digitalno diagnostično orodje, ki omogoča natančno tridimenzionalno zajemanje zob in ustnih struktur brez uporabe klasičnih odtisnih mas. Takšen način dela je v skladu z aktualnimi strokovnimi smernicami sodobnega zobozdravstva in predstavlja standard oskrbe v razvitih zdravstvenih sistemih. Uporaba intraoralnega skenerja pomembno izboljšuje natančnost diagnostike in načrtovanja zdravljenja, saj digitalni posnetki omogočajo boljše prileganje protetičnih nadomestkov (krone, mostički, opornice), zmanjšujejo število korekcij in ponovnih posegov ter posledično skrajšujejo čas zdravljenja. To neposredno povečuje

varnost in zadovoljstvo pacientov. Poleg kliničnih prednosti ima digitalno skeniranje tudi organizacijske in ekonomske učinke. Zmanjša se poraba materiala za klasične odtise, zmanjša se potreba po ponovnih obiskih pacientov zaradi nenatančnih odtisov in skrajša čas posameznega posega. S tem poveča pretočnost pacientov in učinkovitost dela zdravstvenega osebja, kar je še posebej pomembno v javnem zdravstvenem sistemu z omejenimi kadrovskimi in časovnimi viri. Izbira modela 3Shape TRIOS 6 Wireless temelji na preverjeni kakovosti proizvajalca, zanesljivosti opreme, dolgi življenjski dobi, rednih programsko-tehničnih posodobitvah in kompatibilnosti z zobotehničnimi laboratoriji, s katerimi zdravstveni dom že sodeluje. Gre za enega vodilnih sistemov na področju digitalnega zobozdravstva.

Analizator TOSOH HLC in sistem za sedimentacijo Starrsed NSTA, ki izboljšujeta laboratorijsko diagnostiko in prispevata k večji zanesljivosti in hitrosti rezultatov, v skupni vrednosti 47.161,87 EUR. Prav tako smo v laboratoriju dva dotrajana hladilnika nadomestili z dvema novima v vrednosti 12.832,20 EUR.

Aparat za FMS Care (magnetni stol) in dodatna oprema za izvajanje terapij v skupni vrednosti 35.593,50 EUR omogočata širitev in nadgradnjo fizioterapevtskih storitev. Optovist II s perimetrijo v vrednosti 8.369,20 EUR krepi diagnostične zmogljivosti na področju medicine dela, prometa in športa.

Pomemben del naložb je bil namenjen tudi:

- nabavi dveh službenih vozil za izvajanje zdravstvene dejavnosti na terenu,
- nadgradnji informacijske in komunikacijske infrastrukture (računalniki, prenosniki, strežniška in mrežna oprema, FortiGate požarni zidovi, licence, UPS sistem),
- izboljšanju varnosti in zanesljivosti IT okolja, kar je ključno za varstvo osebnih podatkov in nemoteno delovanje zdravstvenega informacijskega sistema,
- nakupu medicinske opreme manjših vrednosti (otoskopi, merilniki krvnega



tlaka, pulzni oksimetri, aparati za izpiranje ušes, endodontska oprema ipd.), ki neposredno izboljšuje kakovost vsakodnevne obravnave pacientov.

Del naložb je bil namenjen tudi posodobitvi pohištva in delovne opreme (ambulantne mize, terapevtski stoli, pisarniška oprema, omare, vozički), s čimer zavod sistematično izboljšuje ergonomijo delovnega okolja, organizacijo dela in varnost zaposlenih.

Vse naložbe so bile financirane z lastnimi sredstvi, brez kreditov.

Uspešnost Zdravstvenega doma Trebnje ni naključje. Je rezultat dobrega dela, predanosti zaposlenih in odgovornega upravljanja. To je temelj, na katerem želimo graditi tudi v prihodnje.

Na podlagi doseženih rezultatov lahko ocenimo, da je Zdravstveni dom Trebnje tudi v letu 2025 posloval uspešno, stabilno in odgovorno. V prihodnjem obdobju bodo pomemben razvojni izziv predstavljale predvsem naložbe v posodobitev opreme in reševanje prostorskih omejitev, ki lahko vplivajo na nadaljnji razvoj dejavnosti.

Kronična bolečina v križu in biopsihosocialni model (Explain Pain)

Nataša Vencelj

Kronična bolečina v križu je ena najpogostejših zdravstvenih težav sodobnega časa in pomembno vpliva na kakovost življenja posameznika.

O kronični bolečini govorimo takrat, ko bolečina traja dlje kot tri mesece ali se ponavlja v daljšem časovnem obdobju.

V preteklosti so bolečino v križu večinoma razlagali predvsem s strukturnimi

spremembami v hrbtenici, kot so poškodbe, obraba medvretenčnih ploščic ali degenerativne spremembe. V zadnjih desetletjih pa se je razumevanje bolečine bistveno spremenilo. Raziskave na področju nevroznanosti so pokazale, da bolečina ni zgolj posledica poškodbe tkiva, temveč kompleksna izkušnja, ki vključuje delovanje telesa, možganov in okolja. Zato se pri razlagi kronične bolečine danes uporablja biopsihosocialni model.

Biopsihosocialni model temelji na ideji, da bolečina nastane zaradi prepletanja bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov. Biološki dejavniki vključujejo stanje telesnih struktur, kot so mišice, vezi, sklepi in medvretenčne ploščice, pa tudi delovanje živčnega sistema, ki prenaša in obdeluje bolečinske signale. Pri kronični bolečini

v križu lahko sprva pride do poškodbe ali preobremenitve tkiva, vendar se sčasoma pogosto zgodi, da bolečina vztraja tudi takrat, ko se tkivo že zaceli. To je povezano z načinom, kako živčni sistem obdeluje informacije o nevarnosti za telo.

Pomembno vlogo imajo tudi psihološki dejavniki. Stres, strah pred gibanjem, negativna pričakovanja, anksioznost ali depresivno razpoloženje lahko vplivajo na to, kako močno posameznik doživlja bolečino. Možgani namreč nenehno ocenjujejo, ali je telo v nevarnosti. Če ocenijo, da obstaja večja nevarnost, lahko povečajo občutljivost na bolečino. Pri kronični bolečini se pogosto razvije stanje, ko živčni sistem postane bolj odziven oziroma občutljiv, zato se bolečina pojavlja tudi ob manjših dražljajih ali celo brez očitnega fizičnega vzroka.

KRONIČNA BOLEČINA V KRIŽU

EXPLAIN PAIN - POJASNI BOLÉČINO

BOLEČINA JE OPOZORILNI SIGNAL

Ko hrbet boli tedne, mesce... se živčni sistem preobčutljiv.



ŽIVČNI SISTEM PRENAPET



BOLEČINA = POŠKODBA

Telo je "na preži" ves čas.

KAJ VPLIVA NA BOLEČINO?

STRES IN TEŠNOBA
Stres poveča bolečino



NEGATIVNE MISLI

Né bo mi nikli póle...
Kaj, cé si še bolj poóžuujem?

POMANJKANJE SPANJA
Slab spanec okrepi bolečino



MANJ GIBANJA
Strah pred gibanjem vodi e slabšo kondičijo

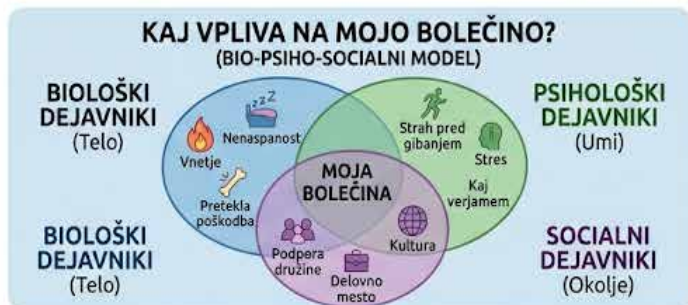


BOLEČINA JE KOMPLEKSNA



RAZUMEVANJE KRONIČNE BOLEČINE

ZAŠITNI SISTEM, KI JE POSTAL PREOBUČUTLJIV



KORAKI DO IZBOLJŠANJA: UTIŠAJTE ALARM

1. RAZUMEVANJE
(Bolečina ≠ Poškodba)

2. NEŽNO GIBANJE
(Postopno izpostavljanje)

3. SPROŠČANJE (Dihanje, smeh)
4. DOVOLJ SPANJA & POČITKA

Socialni dejavniki prav tako pomembno vplivajo na potek kronične bolečine. Delovno okolje, dolgotrajno sedenje, pomanjkanje gibanja, življenjski slog, odnosi z drugimi ljudmi in splošna življenjska obremenitev lahko prispevajo k temu, da se bolečina ohranja ali stopnjuje. Če se posameznik zaradi bolečine začne izogibati gibanju in vsakodnevnim dejavnostim, lahko mišice postopoma oslabijo, telesna pripravljenost se zmanjša, občutek nemoči pa se poveča. To lahko vodi v začarani krog, v katerem bolečina povzroča zmanjšano aktivnost, zmanjšana aktivnost pa dolgoročno še večjo bolečino.

V tem kontekstu se pogosto uporablja pristop Explain Pain, ki temelji na sodobni nevroznanosti bolečine. Osrednja ideja je, da bolečina ni vedno neposreden pokazatelj poškodbe, temveč zaščitni signal, ki ga ustvarjajo možgani. Naloga bolečine je zaščititi telo pred morebitno nevarnostjo. Ko se živčni sistem v daljšem obdobju sooča z različnimi obremenitvami, kot so stres, poškodbe ali negativne izkušnje z bolečino, lahko postane bolj občutljiv. Posledično lahko možgani zaznavajo nevarnost tudi takrat, ko tkiva niso več poškodovana, kar pomeni, da bolečina postane kronična.

Razumevanje tega procesa je pomembno, saj lahko posamezniku pomaga zmanjšati strah pred gibanjem in poškodbo. Veliko

raziskav je pokazalo, da imajo številni ljudje na slikovnih preiskavah hrbtenice določene spremembe, kot so degenerativne spremembe ali izbočenja medvretenčnih ploščic, vendar kljub temu nimajo bolečin. To pomeni, da sama struktura hrbtenice ne pojasni vedno prisotnosti ali intenzivnosti bolečine. Hrbtenica je zelo močna in prilagodljiva struktura, ki se lahko dobro prilagaja različnim obremenitvam.

Pri kronični bolečini v križu si lahko posameznik veliko pomaga tudi sam z razumevanjem telesa in postopnimi spremembami v vsakdanjem življenju. Pomembno je, da se človek kljub bolečini ne preneha gibati popolnoma, saj gibanje pomaga živčnemu sistemu ponovno vzpostaviti občutek varnosti. Zelo koristna je redna, zmerna aktivnost, kot so hoja, lahke vaje za stabilizacijo trupa ali raztezanje. Gibanje naj bo postopno in prilagojeno posamezniku, saj je cilj, da telo ponovno pridobi zaupanje v gibanje brez pretiranega strahu.

Veliko vlogo ima tudi obvladovanje stresa, ker stres neposredno vpliva na občutljivost živčnega sistema. Tehnike sproščanja, počasno dihanje, meditacija ali preprosti odmori čez dan lahko zmanjšajo napetost v telesu in pomagajo umiriti bolečinske odzive. Prav tako je treba poskrbeti za kakovosten spanec, saj slabo spanje pogosto

poveča občutljivost na bolečino in upočasnjuje okrevanje.

Pomemben korak je tudi postopno vračanje k vsakodnevnim dejavnostim in aktivnostim, ki jih je posameznik zaradi bolečine opustil. Izogibanje gibanju lahko kratkoročno zmanjša nelagodje, dolgoročno pa pogosto poveča težave. Ko človek začne postopno povečevati aktivnost, se živčni sistem uči, da gibanje ni nevarno, kar lahko sčasoma zmanjša bolečino.

Koristno je tudi, da posameznik spremeni način razmišljanja o bolečini. Če bolečino razumemo kot signal zaščite in ne nujno kot znak poškodbe, se pogosto zmanjša strah, ki je eden ključnih dejavnikov kronične bolečine. Podpora okolice, pogovor s strokovnjakom, kot so fizioterapevt, zdravnik ali psiholog, in razumevanje lastnega telesa lahko pomembno izboljšajo stanje.

Kronična bolečina v križu je torej kompleksna izkušnja, ki je ni mogoče razložiti zgolj z eno samo razlago ali vzrokom. Biopsihosocialni model in pristop Explain Pain poudarjata, da je bolečina rezultat sodelovanja telesnih procesov, delovanja možganov ter vplivov okolja in življenjskega sloga. Takšno razumevanje omogoča bolj celostno obravnavo in daje posamezniku aktivno vlogo pri izboljšanju zdravja in zmanjševanju bolečine.

Ambulanta farmacevta svetovalca

Nina Kukenberger

**»A je to nova zdravnica?«
S tem vprašanjem sta se nemalokrat srečali medicinski sestri v ambulantah dr. Omahen in dr. Mihevca, kjer ob sredah dopoldne delam v ambulanti farmacevta svetovalca.**



Verjamem, da me zaposleni v vašem (našem) zdravstvenem domu že poznate, vseeno pa bom na kratko pojasnila, kdo sem in kaj sploh delam.

Sem Nina Kukenberger, magistra farmacije, specialistka klinične farmacije. V ambulanti farmacevta svetovalca v ZD Trebnje delam od septembra 2022. K meni zdravniki napotijo paciente, ki:

- jemljejo pet ali več zdravil (polifarmakoterapija),
- jemljejo kakšno od zdravil, ki je uvrščeno na Seznam zdravil z visokim tveganjem za součinkovanje,
- potrebujejo pregled interakcij med zdravili,
- imajo izražene neželene učinke zdravil,
- imajo zmanjšano delovanje ledvic in/ali jeter za prilagoditev odmerkov zdravil,
- terapijo drobijo.

Za pregled zdravnik izda delovni nalog. S pacientom se pogovorim o tem, kako v resnici jemlje zdravila, vprašam, ali jemlje še kaj poleg tega, kar mu predpiše zdravnik. Svetujem o pravilni in varni uporabi predpisane terapije, dodatno pojasnim namen jemanja. Nato se pogovorimo o težavah, na katere me opozori zdravnik

ali pa kar pacient sam. Pregledam interakcije, preverim, ali so se izrazile oz. ali so klinično pomembne, preverim odmerjanje zdravil glede na ledvično funkcijo in vse predloge za spremembe terapije napišem v farmakoterapijski izvid. Kadar je možno, predlagam tudi odpredpisovanje zdravil.

Dokazano je, da sodelovanje s kliničnim farmacevtom poveča kakovost zdravljenja z zdravili, kakovost življenja bolnikov in cenovno optimizira zdravljenje z zdravili. S pregledom izbire zdravil, kombinacij, odmerkov in spremljanjem dolgoročne varnosti klinični farmacevt dopolnjuje delo zdravnika in prispeva k temu, da so terapije usklajene, učinkovite in varne za pacienta.

Čeprav farmacevt svetovalec v Zdravstvenem domu Trebnje še nima dolge tradicije, so pacienti, ki pridejo v ambulanto, zadovoljni, saj jim lahko velikokrat pomagam že z majhnimi spremembami pri njihovi terapiji.

Verjamem, da lahko v prihodnosti z nadaljnjim rednim sodelovanjem med farmacevtom svetovalcem in zdravniki še povečamo zadovoljstvo naših pacientov in jim zagotovimo varnejšo, učinkovitejšo in nenazadnje tudi stroškovno učinkovito terapijo.

Karierni navdih za mlade

Mojca Mihevc

V sredo, 19. novembra 2025, je Center za izobraževanje in kulturo Trebnje organiziral dogodek, na katerem so učenci devetih razredov OŠ spoznavali podjetja in poklice iz našega lokalnega okolja. Namen dogodka je bil mladim približati različne poklicne poti, jim pomagati odkriti lastne interese in jih spodbuditi, da se ob vpisu v srednjo šolo odločajo premišljeno in z večjim zavedanjem o svojih potencialih.

V sodelovanju z OŠ Trebnje so med učenci izvedli anketo, ki je pokazala velik interes za spoznavanje Zdravstvenega doma Trebnje. Z veseljem smo se odzvali njihovem vabilu in skupaj s sodelavci predstavili poklice v zdravstvu.

32 devetošolcev je obiskalo laboratorij, fizioterapijo, zobno ambulanto dr. Župevc, splošno ambulanto dr. Šekli Grozina in urgenco. Vsi sodelavci so zanimivo predstavili svoj poklic in svoje delo. Učenci so dobili kar nekaj koristnih informacij, ki jim bodo prav gotovo pomagale pri oblikovanju njihove poklicne poti.

Hvala vsem sodelavcem za sodelovanje.



Prvi posredovalci – junaki iz naše skupnosti

**Matic Mihevc,
Mojca Mihevc**

V naši lokalni skupnosti že vrsto let uspešno deluje sistem prvih posredovalcev – ljudi, ki so pripravljene stopiti v ospredje takrat, ko je to najbolj potrebno. Gre za pomemben člen v verigi preživetja, saj prav oni pogosto prvi prispejo na kraj dogodka, še pred ekipo nujne medicinske pomoči.

Njihova naloga je jasna, a izjemno odgovorna: hitro in pravilno ukrepati. Pri nenadnem srčnem zastoju ali drugih življenjsko ogrožujočih stanjih namreč odloča vsaka minuta. Prednost prvih posredovalcev je prav v tem, da so del lokalnega okolja – so blizu, odzivni in pripravljene pomagati. S svojim znanjem in pogumom lahko bistveno povečajo možnosti za preživetje.

V Zdravstvenem domu Trebnje smo januarja in februarja letos izvedli tri izobraževanja za prve posredovalce. Prvo na pobudo Občine Šentrupert v njihovem kulturnem domu, preostali dve pa v prostorih ZD Trebnje. Udeleženci so osvežili in nadgradili znanje temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED, ukrepanja ob hudih krvavitvah, ob tujku v dihalih, nezavesti in drugih nujnih stanjih.

Vsak udeleženec je po zaključku opravil tako teoretično kot praktično preverjanje znanja in s tem obnovil oziroma potrdil svoje kompetence prve pomoči. Poseben poudarek namenjamo praktičnemu delu – prav tam se gradi samozavest, ki je v resničnih intervencijah najpomembnejša.



Naša naloga je, da prve posredovalce čim bolj pripravimo na trenutke, ko bo treba ukrepati hitro, odločno in pravilno.

Z veseljem opažamo, da udeleženci izkazujejo zelo dobro znanje, kar je hkrati pohvalno in spodbudno. Še posebej dragocena pa je izmenjava njihovih izkušenj in odprt pogovor, saj prav to krepi pripravljenost za delovanje v zahtevnih situacijah.

Na izobraževanja smo povabili vse registrirane prve posredovalce, ki so se podobnih usposabljanj udeležili pred več kot enim letom. Odziv je bil odličen:

	Datum	Kraj izvedbe	Število udeležencev
1.	16. 1. 2026	KULTURNI DOM ŠENTRUPERT	23
2.	13. 2. 2026	ZD TREBNJE	23
3.	27. 2. 2026	ZD TREBNJE	26
	SKUPAJ		72

Izobraževanja smo izvajali Matic Mihevc, Mirko Marinčič, Andrej Kramar in Mojca Mihevc. Udeleženci so predavanja in delavnice zelo pohvalili in izpostavili, da na vsakem srečanju pridobijo nova znanja in dragocene izkušnje.

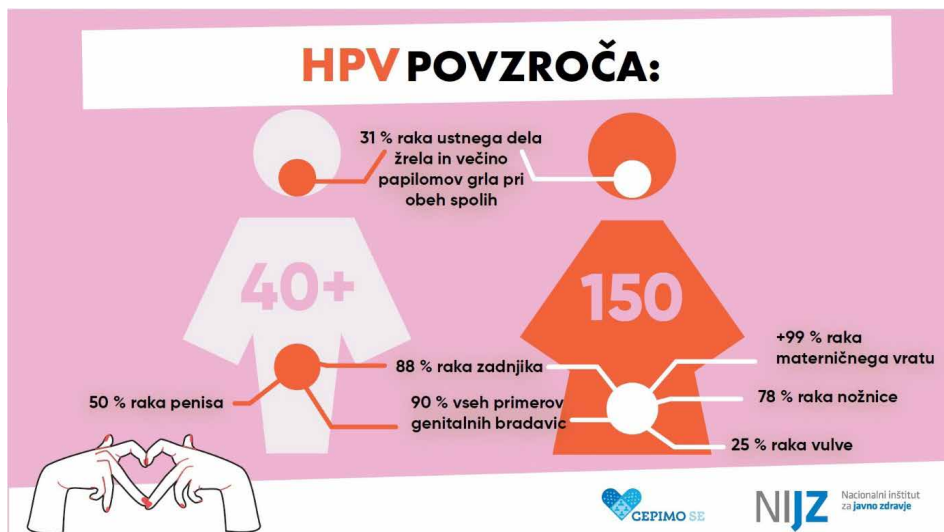
Takšni odzivi so najboljša potrditev, da smo na pravi poti – skupaj gradimo varnejšo in bolj povezano skupnost.

»Šeraj ljubezen, ne bolezen«

Petra Mejaš

17. novembra 2025 je v številnih zdravstvenih domovih po vsej državi potekal cepilni dan proti HPV za mlade do 26. leta. Geslo cepljenja je bilo: »Šeraj ljubezen, ne bolezen.« NIJZ je sodeloval s skoraj 50 zdravstvenimi domovi in drugimi izvajalci. Eden od teh zdravstvenih domov je bil tudi naš ZD Trebnje. Datum je odlično sovpadal s svetovnim dnevom aktivnosti za odpravo raka materničnega vratu.

HPV ali humani papiloma virus je najpogostejša spolno prenosljiva okužba. Vsaj enkrat v življenju se z njo okuži med 80 in 90 odstotkov ljudi. Pogostost okužb je najvišja pri mladostnikih in mlajših odraslih, starih med 15 in 25 let. Okužba s HPV lahko postane dolgotrajna in povzroči nastanek **šestih vrst raka** – tako pri ženskah kot pri moških predrakave spremembe in genitalne bradavice. V skladu z državnim programom cepljenja proti HPV cepijo



Proti HPV skupaj v akciji Šeraj ljubezen, ne bolezen

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) v sodelovanju s skoraj 50 zdravstvenimi domovi in drugimi izvajalci vabi mlade do 26. leta starosti k cepljenju proti HPV. Cepilni dan bo potekal v **ponedeljek, 17. novembra 2025**, na dan, ko obeležujemo svetovni dan aktivnosti za odpravo raka materničnega vratu.

Podrobnosti si lahko preberete na spletni strani [NIJZ](#).

V Zdravstvenem domu Trebnje bo potekalo cepljenje v **ponedeljek, 17. novembra 2025 med 14:00 in 16:00 uro** v prostorih medicine dela, ki se nahajajo v pritličju.

Naročite se na e-naslov: mejas.petra@zd-tr.si



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

CEPIMO SE



šestošolke, od leta 2021 pa tudi šestošolce. Takrat je cepljenje najučinkovitejše. Cepljenje se priporoča vsem mladostnikom in mladim odraslim do dopolnjenega 26. leta

Pomembno pa je vedeti, da cepljenje **ne zdravi že obstoječih okužb s HPV**, zato je cepljenje priporočljivo čim prej.

Če se cepljenja niste mogli udeležiti, se lahko na cepljenje vedno naročite pri pediatru, osebni zdravniku ali ginekologu.



Digitalizacija v zobozdravstvu: nov intraoralni skener na zobozdravstvenem oddelku

Branka Zore Cvetan

Na zobozdravstvenem oddelku smo konec preteklega leta naredili pomemben korak proti sodobnejši in digitalno podprti zobozdravstveni obravnavi.

Za ambulante v Trebnjem in na dislociranih enotah smo nabavili tri nove intraoralne skenerje, ki so pomembna pridobitev tako za paciente kot tudi za strokovno delo zobozdravstvene ekipe.

Intraoralni skener je ročna naprava, s katero digitalno zajamemo strukture v ustni votlini. S pomočjo majhne kamere na konici naprave lahko zobozdravnik hitro in natančno posname zobe, dlesni in druge strukture v ustih. Programska oprema nato iz velikega števila posnetih slik ustvari tridimenzionalni (3D) model pacientovega zobovja, ki ga lahko takoj pregledamo na računalniškem zaslonu.

V primerjavi s klasičnim odtiskovanjem z odtisnimi materiali je takšen način dela za paciente bistveno prijetnejši. Postopek je hitrejši, udobnejši in praviloma ne povzroča neprijetnega občutka v ustih.

Uporaba intraoralnega skenerja prinaša tudi številne strokovne prednosti. Digitalni odtisi omogočajo natančno načrtovanje različnih zobozdravstvenih posegov, digitalni modeli pa so uporabni pri izdelavi protetičnih nadomestkov, kot so krone in mostički, pri načrtovanju implantoloških posegov in pri ortodontskem zdravljenju.

Intraoralni skener omogoča tudi boljše predstavitve stanja pacientom. Na zaslonu lahko skupaj s pacientom pregledamo tridimenzionalni prikaz zobovja in lažje razložimo potek zdravljenja ali potrebne

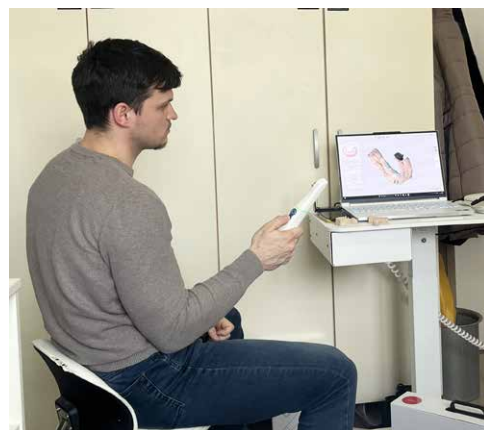
posege. To izboljšuje razumevanje in poveča zaupanje v načrt zdravljenja.

Pomembna prednost intraoralnega skenerja je tudi izboljšana in hitrejša komunikacija z zobotehničnim laboratorijem. Digitalni odtis lahko takoj po skeniranju varno posredujemo v laboratorij, kjer zobotehnik na podlagi tridimenzionalnega modela načrtuje in izdelava protetične nadomestke. S tem se skrajša čas izdelave, zmanjša število ponovitev postopkov in poveča natančnost končnega izdelka.

Za učinkovito uporabo nove naprave smo na začetku leta organizirali tudi izobraževanje za zaposlene, ki ga je izvedel predstavnik podjetja Dentalia, dobavitelj naprave. Na

usposabljanju smo se sodelavci seznanili z delovanjem naprave, pravilnim načinom digitalnega zajema in možnostmi uporabe pridobljenih 3D-modelov v klinični praksi.

Z uvedbo intraoralnega skenerja naša zobozdravstvena služba nadaljuje uvajanje sodobnih digitalnih rešitev, ki vplivajo na kakovost obravnave in povečujejo natančnost dela, zvišujejo učinkovitost poteka zdravljenja in omogočajo pacientom prijazno in udobno obravnavo.



Cepljenje 2025

Mojca Mihevc

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) so letos pripravili vrsto aktivnosti za promocijo in komunikacijo cepljenja v jesenskem in zimskem obdobju.

Enotni začetek cepljenja proti gripi

Po dogovoru med NIJZ in Ministrstvom za zdravje se je cepljenje proti gripi po vsej državi začelo na isti dan. Enoten začetek cepljenja omogoča preprostejšo in poenoteno komunikacijo o cepljenju proti gripi, saj ljudje dobijo istočasno informacijo, da je »cepivo na voljo«, manj je zmede med prebivalstvom, kdo že cepi in kdaj je pravi čas za to. Prav tako enoten začetek povečuje preglednost in zaupanje v sistem cepljenja, poenoten je tudi pristop k obveščanju medijev in javnosti.

Ukrepi za povečanje precepljenosti proti gripi zaposlenih v zdravstvu

22. 10. 2025 je NIJZ organiziral regijski sestanek timov ambulant družinske medicine. Osrednja tema sestanka je bila cepljenje pri odraslih. Udeležili so se ga tudi nekateri timi našega ZD. Vsem ambulantam sem tudi posredovala navodila NIJZ za cepljenje proti gripi, covidu in pnevmokoknim okužbam.

Na NIJZ so v letu 2025 pripravili kar nekaj akcij, da bi se zaposleni v zdravstvu v večjem številu odločali za cepljenje proti gripi. Pripravili so letak »NIMAM ČASA ZA GRIPO, CEPLJEN«, ki sem ga posredovala vsem sodelavcem, v tiskani obliki pa so ga prejeli po posameznih službah. Na cepilnem mestu je opravilo cepljenje le nekaj sodelavcev in upam, da se jih je več cepilo v svojih ambulantah. Predvidevam,

da je bil tudi letos odziv sodelavcev za cepljenje proti gripi slab in smo zdravstveni delavci žal slab vzor bolnikom.

CEPLJENJE PROTI HPV

Na pediatriji so se vključili v akcijo cepljenja »PROTI HPV SKUPAJ V AKCIJI ŠERAJ LJUBEZEN, NE BOLEZEN«. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je v sodelovanju s skoraj 50 zdravstvenimi domovi in drugimi izvajalci vabil mlade do 26. leta starosti k cepljenju proti HPV. Cepilni dan je bil v ponedeljek, 17. novembra 2025, med 14. in 16. uro v prostorih medicine dela.

CEPILNO MESTO

V torek, 21. 10. 2025, se je začelo cepljenje na cepilnem mestu, kjer so lahko pacienti opravili cepljenje proti gripi, covidu in pnevmokoknim okužbam. Letos prvič tudi brezplačno cepljenje za vse starejše odrasle, kronične bolnike in osebe z okrnjeno imunostjo in anatomsko ali funkcionalno asplenijo, likvor fistulo ali polževim vsadkom proti pnevmokoknim okužbam s cepivom PREVENAR 20.

Večje število opravljenih cepljenj je bilo v DSO, kar je odraz strokovnega dela naših zdravnikov, ki delajo v ambulanti DSO. Proti gripi so cepili 92 varovancev, proti pnevmokoknim okužbam 76 in proti covidu 48 varovancev.

Po pregledu opravljenih storitev cepljenj:

- Porabili smo 117 odmerkov cepiva proti covidu-19, zanimanje za cepljenje se je zelo zmanjšalo.
- Do konca leta je bilo proti sezonski gripi cepljenih 1378 oseb (leto prej 870). V letu 2025 se je ponovno več ljudi odločalo za cepljenje proti gripi, saj smo od 21. oktobra do konca decembra cepili 1250 ljudi. Največ oseb je bilo cepljenih v starostni skupini od 60 do 80 let.
- Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam se je za kronične bolnike in starejših od 65 let letos prvič financiralo iz sredstev obveznega zavarovanja. Do konca leta smo cepili 130 oseb.

Opažamo, da na cepljenje še vedno prihajajo pacienti tudi iz drugih krajev (Ljubljana, Ivančna Gorica, Novo mesto ...), saj jim možnost cepljenja brez naročanja bolj ustreza. Nekateri cepilni centri so konec leta ostali brez cepiva proti gripi, takrat smo v našem cepilnem centru zaznali prihod še večjega števila pacientov od drugod. Tako kot vsako leto smo dobili kar nekaj ustnih pohval za prijaznost in profesionalnost, kar potrjuje, da delamo dobro. Na cepilnem mestu mi pomagajo Marjetka Brečko, Lina Meglič, Janja Glavan in Sandra Mitić, za kar se jim zahvaljujem.

Lokacija cepilnega centra je še vedno v prostorih dispanzerja medicine dela, kjer zaradi popoldanskega termina cepljenja ne motimo njihovega procesa dela in imamo ustrezne pogoje dela.



Ustanovljena je strokovna skupina za preventivo v ZD Trebnje

Matic Mihevc

V Zdravstvenem domu Trebnje je bila lani ustanovljena strokovna skupina za preventivo, katere namen je sistematično načrtovanje, usklajevanje in krepitev preventivnih dejavnosti ter promocije zdravja v lokalnem okolju.

Njene ključne naloge vključujejo spremljanje vključenosti ciljnih skupin v preventivne programe, načrtovanje ukrepov za povečanje njihove udeležbe in strokovno usklajevanje vsebin s poudarkom na tem, kaj se izvaja, kdo izvaja in za katero populacijo.

Skupino sestavlja 16 članov različnih strok, med drugim s področja družinske medicine, pediatrije, ginekologije, fizioterapije, Centra za krepitev zdravja (CKZ) in patronažne službe. V skupini sodeluje tudi predstavnica Nacionalnega inštituta za javno zdravje, v prihodnje pa je predvidena vključitev dodatnih strokovnjakov s področij medicine dela, prometa in športa, psihologije in logopedije.

Delovanje skupine je usmerjeno v naslavljanje ključnih izzivov na področju zdravja v lokalnem okolju, kot so nizka odzivnost v presejalnih programih (zlasti SVIT), duševno zdravje, prekomerna prehranjenost otrok, nizka precepljenost pri določenih cepljenjih ter kronične bolezni in dejavniki tveganja, povezani z življenjskim slogom. Poseben poudarek je namenjen tudi ranljivim skupinam in razvoju prilagojenih preventivnih vsebin.

Letni načrt dela za leto 2026 predvideva izvajanje številnih aktivnosti, namenjenih tako splošni populaciji kot tudi specifičnim ciljnim skupinam. Med ključnimi

aktivnostmi so promocijske kampanje, kot je »Korak za zdravje«, delavnice za obvladovanje stresa na delovnem mestu, aktivnosti za povečanje odzivnosti v programu SVIT, izvajanje celovitih geriatričnih ocen, prehranske obravnave, delavnice tehnik sproščanja in aktivnosti na področju cepljenja. Na področju pediatrije so predvidene aktivnosti za povečanje precepljenosti proti HPV in obravnavo odvisnosti od ekranov, medtem ko se na področju ginekologije načrtuje ozaveščanje o spolno prenosljivih boleznih. Fizioterapija bo prispevala z obravnavo kronične bolečine v križu, patronažna služba pa z aktivnostmi na področju geriatrije in paliativne oskrbe.

S celostnim, interdisciplinarnim pristopom in usklajenim delovanjem vseh vključenih strokovnjakov si strokovna skupina prizadeva za dolgoročno izboljšanje zdravstvenega stanja prebivalstva in večjo vključenost v preventivne programe v lokalnem okolju.

Skupaj za vaše zdravje: Letni načrt preventive ZD Trebnje 2026

Temelji preventivnega delovanja



16 strokovnjakov za en cilj

Ekipo vključuje zdravnike družinske medicine, pediatre, ginekologe, fizioterapevte, patronažno službo in CKZ.



Sistematično načrtovanje zdravja

Spremljanje vključenosti v preventivne programe, načrtovanje ukrepov za večjo udeležbo ter usklajevanje vsebin.

Koledar ključnih aktivnosti 2026

Pomlad: Presejanje in ozaveščanje

Marec in april sta posvečena programu SVIT, cepljenju proti HPV in geriatričnim ocenam.

Poletje: Zdravje telesa in duha

Maj in avgust prinašata nagradno igro Korak za zdravje, tehnike sproščanja in obravnavo stresa.

Jesen: Preventiva in zaščita

Zaključek leta zaznamujejo cepljenja, delavnice o prehrani in vsebine s področja paliative.

Ustavimo KLB – zgodnje pilotno odkrivanje tudi v ZD Trebnje

Matic Mihevc

Kronična ledvična bolezen (KLB) je pomemben javnozdravstveni problem, saj prizadene približno desetino odraslih v Sloveniji. Pogosto je tiha in brez izrazitih simptomov, zato je pri mnogih odkrita šele v napredovanih stadijih, ko so možnosti zdravljenja omejene, tveganje za srčno-žilne zaplete večje, pacienti pa lahko potrebujejo dializo ali presaditev ledvice.

Tveganje za KLB je višje pri posameznikih z določenimi dejavniki, kot so sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija, srčno-žilne bolezni, debelost, ponavljajoči se ledvični kamni, povečana prostata, prebolela akutna okvara ledvic, avtoimunske ali dedne bolezni ledvic, kajenje in socialno-ekonomska prikrajšanost. Posebno pozornost je treba nameniti potomcem oseb s KLB ali končno odpovedjo ledvic, saj imajo večje tveganje.

Zgodnje odkrivanje KLB omogoča pravočasno ukrepanje, upočasnitev napredovanja bolezni in boljši nadzor krvnega tlaka, hkrati pa omogoča zgodnejšo vključitev pacientov v celostno obravnavo. Posebej pomembno je prepoznavanje zgodnjih oblik bolezni, kot je albuminurija, ki se lahko pojavi še pred opaznim upadom ledvične funkcije.

Zato je nastal projekt »Ustavimo KLB«, ki razvija celostni preventivni pristop za zgodnje odkrivanje, zdravljenje in upočasnjevanje napredovanja bolezni. Projekt pacientom ponuja tudi podporo pri spremembi življenjskega sloga, s čimer izboljšujemo urejenost sladkorne bolezni tipa 2, metabolnega sindroma in arterijske hipertenzije.

V pilotnem projektu v ZD Trebnje sodelujeta dva tima ambulant družinske medicine. Presejanje je namenjeno odraslim, starejšim od 40 let, z vsaj enim dejavnikom tveganja (sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija, srčno-žilna bolezen, ponavljajoči se ledvični kamni, debelost ali pozitivna družinska anamneza KLB/KOL). Bolniki z že znano in zdravljeno KLB niso vključeni. Presejalni testi vključujejo določitev koncentracije S-kreatinina, oceno glomerularne filtracije (oGF) in razmerja

Kronična ledvična bolezen: Ukrepajmo pravočasno



Projekt »Ustavimo KLB« v ZD Trebnje



© NotebookLM

Ustavimo kronično ledvično bolezen (KLB)



© NotebookLM

U-albumin/kreatinin (UACR) v drugem jutranjem urinu, kar omogoča zgodnje in zanesljivo odkrivanje začetnih oblik bolezni.

Trenutno te preiskave še niso rutinsko financirane s strani ZZZS, vendar pričakujemo, da bo do povračila stroškov prišlo predvidoma v sredini leta 2026. To bi omogočilo širšo vključitev populacije in sistematično presejanje KLB.

S pravočasnim presejanjem in spremembami življenjskega sloga lahko KLB učinkovito upočasnimo ter pomembno izboljšamo kakovost življenja in zdravstvene izide bolnikov.

Prve slovenske smernice za zadostno preskrbljenost z vitaminom D in rezultati meritev koncentracij vitamina D pri zaposlenih v Zdravstvenem domu Trebnje

Darinka Oštir Mevželj

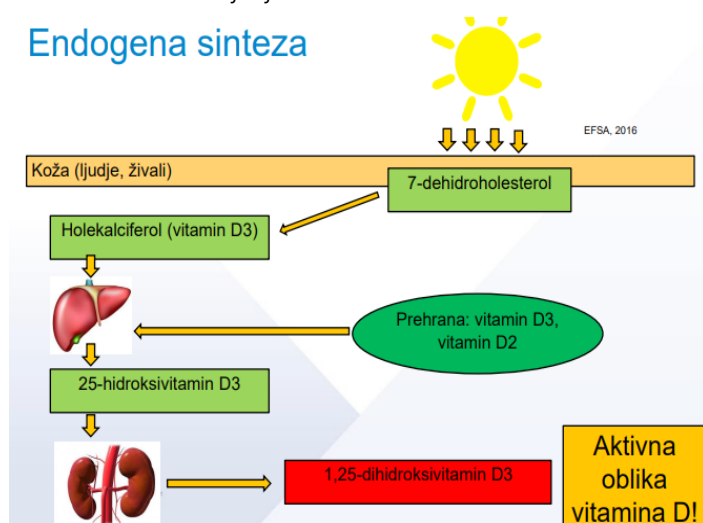
Preskrbljenost z vitaminom D je odvisna od endogene sinteze v koži in prehranskega vnosa.

Vitamin D je v dveh oblikah:

- Vitamin D2: živila rastlinskega izvora, glive, prehranska dopolnila, obogatena živila ...
- Vitamin D3: živila živalskega izvora, prehranska dopolnila, obogatena živila, zdravila in tudi biosinteza v koži pod vplivom UV-B sončnega sevanja, s čimer pridobimo največ aktivne oblike vitamina D.

Torej, glavni vir vitamina D je pri večini ljudi endogena sinteza vitamina D v koži. Nanjo vpliva več dejavnikov: geografska lega, tip kože, letni čas, čas, preživet na soncu (dolžina in ura), oblačila in uporaba zaščitnih krem za sončenje. Moč sončnih žarkov je večja, ko je sonce visoko na nebu. Na geografskem območju Slovenije jeseni in pozimi moč sončnih žarkov ni taka, da bi zagotavljala ustrezno preskrbljenost za endogeno sintezo vitamina D. Biosinteze vitamina D v človeški koži praktično ni, zato so prebivalci v tem času skoraj v celoti odvisni od prehranskega vnosa oziroma dodajanja vitamina D.

Endogena sinteza



Dnevne potrebe po vitaminu D lahko v Sloveniji med pomladjo in jesenjo pokrijemo že s 15-minutno zmerno izpostavljenostjo soncu. Zmerna izpostavljenost pomeni že sprehod na prostem med 11. in 16. uro, če so soncu izpostavljene roke in obraz. Skozi vse leto pa je priporočeno uživanje živil z več vitamina D,

predvsem živalskega izvora (ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki), precej manj ga je v rastlinskih živilih, npr. gobe in obogatena živila z vitaminom D, kot so rastlinski napitki, kosmiči ... Ker je vitamin D topen v maščobah, je njegova absorpcija iz hrane bolj učinkovita v prisotnosti prehranskih maščob.

Preglednica nekaterih živil živalskega izvora, ki vsebujejo vitamin D

Živilo	Vitamin D ug/100 g
Ribje olje iz jeter trske	250
Losos	16
Sardine	11
Navadni tun	5
Potočna postrv	4
Jajca	3
Margarina	3
Surovo maslo	1
Sir 45 % m. m. v suhi snovi	1

Vir: OPKP, 2016

Vitamin D uravnava presnovo kalcija in fosfata, ki je nujen za normalno rast in obnovo kosti ter delovanje mišic, pozitivno vpliva tudi na delovanje imunskega sistema. Številne kontrolirane raziskave o dodajanju vitamina D v zadnjem času dokazujejo tudi ugodne učinke vitamina D na zmanjšanje pojavnosti avtoimunskih bolezni in akutnih okužb dihal. Dodajanje vitamina D dokazano zmanjša pojavnost sladkorne bolezni pri osebah z visokim tveganjem zanjo (osebah s prediabetesom) in tako posredno zmanjšuje umrljivost. Ugodni učinki so bolj izraženi pri osebah, ki so imele pred začetkom raziskav znižane ravni vitamina D, kar je v veliki meri značilno za slovensko populacijo.

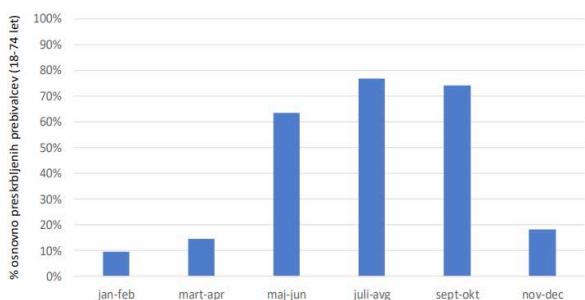
1. decembra 2025 so na Zdravniški zbornici Slovenije predstavili prve slovenske Smernice za zadostno preskrbljenost z vitaminom D, ki so bile potrjene s strani Ministrstva za zdravje in Združenja endokrinologov Slovenije.

Slovenske smernice temeljijo na znanstvenih dokazih in celovito naslavljajo problematiko preskrbljenosti z vitaminom D pri prebivalcih vseh starostnih skupin. Namenjene so predvsem zdravim prebivalcem. Zasnovane so glede na starost in stopnjo prehranjenosti - indeks telesne mase, ogroženost oseb s čezmerno

telesno maso je večja. Posebej so izpostavljeni nosečnice in doječe matere ter populacija starejših in drugih, ki pretežno bivajo v zaprtih prostorih. V primeru nekaterih akutnih, kroničnih bolezni ali hudega simptomatskega pomanjkanja vitamina D je glede ustreznega nadomeščanja vitamina D potreben posvet z izbranim zdravnikom ali specialistom ustrezne smeri, saj so potrebni višji odmerki za daljši čas in individualno vodenje.

Predstavitev smernic je pokazala (raziskave NutriCare) na veliko pomanjkanje vitamina D v Sloveniji in usmerjenost na pomemben javnozdravstveni izziv. Ugotovili so, da ima pozimi kar okoli 80 % odraslih prebivalcev Slovenije pomanjkanje vitamina D, približno 40 % pa celo hudo pomanjkanje. Veliko pomanjkanja vitamina D je bilo dokazano med prebivalci domov za starejše odrasle (DSO) skozi vse leto. Skoraj polovica prebivalcev DSO ni dodajala vitamina D, kar se je odražalo s hudim pomanjkanjem D vitamina tudi poleti, in sicer kar 50 %.

Delež osnovno preskrbljenih odraslih prebivalcev z vitaminom D [25-OH-VitD: > 50 nmol/L] (Slovenija, N = 280; 18–74 let)



Vir: NUTRIHEALTH: REZULTATI, december 2019

Uživanje: priporočila Smernic za zadostno preskrbljenost z vitaminom D

Odrasli Slovenci naj v razširjenem zimskem času (od oktobra do aprila) dodajajo vitamin D3 v odmerku 800-1000 IE na dan. Predvsem naj to upoštevajo ženske, ki načrtujejo nosečnost, nosečnice in doječe matere, prebivalci starejši od 65 let pa 1000-2000 IE. Prebivalci DSO in vsi tisti, ki med 10. in 16. uro pretežno bivajo v zaprtih prostorih, naj te odmerke prejema vse leto. Omenjeni so bili tudi čezmerno prehranjeni in debeli (ITM > 25 kg/m²), ki potrebujejo dvojne ali celo trojne odmerke vitamina D. Pediatrična populacija ima priporočila vezana na starost otrok od dojenčkov do mladostnikov (18 let).

Vitamin D je najbolj učinkovit, če ga jemljemo vsak dan. Dodajanje vitamina D v velikih odmerkih na daljša časovna obdobja (enkrat na mesec ali celo na več mesecev) ni učinkovito in je lahko celo škodljivo. Največji še varen dnevni odmerek vitamina D je 4000 IE za osebe starejše od 11 let, 2000 IE za tiste stare od 1 do 11 let in 1000 IE za otroke v prvem letu starosti. Predoziranje, ki ga spremljamo ob visokih serumskih koncentracijah vitamina D, sta hiperkalcemija (zvišana raven kalcija v krvi) in hiperkalciurija (povečano izločanje kalcija z urinom).

V smernicah priporočajo, da naj bi bil vitamin D za večjo dostopnost na voljo v prosti prodaji (v lekarnah) s poenotenimi cenami. Predvsem pa naslavlja zdravstvene in politične odločevalce, da

zavzamejo proaktivno stališče in povrnitev stroškov predpisovanja vitamina D na recept s strani ZZS vsaj otrokom, nosečnicam, doječim materam in prebivalcem domov DSO.

Izračuni so pokazali strošek dodajanja vitamina D vsem prebivalcem DSO, ki bi bil 410.000 EUR za 18 mesecev. V tem času bi se pojavnost zloma kolka zmanjšala za 43 %, kar bi zmanjšalo stroške zdravljenja zloma kolka za 700.000–1.000.000 EUR. Po odštetu stroška za vitamin D je prihranek zavarovalnice v 18 mesecih 370.000–630.000 EUR. Po zlomu kolka se poslabša tudi stanje osnovnih bolezni, pogosto zbolijo za pljučnico ali pljučno embolijo. Stroški, ki jih prinašajo opisani zapleti, v izračunu stroškov zdravljenja zloma kolka niso bili upoštevani.

Določanje koncentracije vitamina D

Pri zdravih se odsvetuje rutinsko določanje koncentracije vitamina D. Indikacije za meritev vitamina D so zelo nizka vrednost vitamina D v serumu, slaba adherenca in če se kalcij in fosfat v serumu ne normalizirata. Meritve naj se opravijo po nekaj mesecih od uvedene terapije nadomeščanja vitamina D.

Da pa so rezultati meritev zanesljivi in primerljivi, je pomembno enotno določanje vitamina D v vseh laboratorijih v Sloveniji. Zato je Republiški strokovni kolegij (RSK) za laboratorijsko medicino – medicinsko biokemijo podprl poenotenje orientacijskega referenčnega območja (ORO) laboratorijev v Sloveniji s slovenskimi Smernicami za zadostno preskrbljenost z vitaminom D.

Poenotena uporaba ORO za laboratorijsko preiskavo »S-25(OH) vitamin D«

S-25(OH) vitamin D (nmol/L)	Raven preskrbljenosti
do 30	Hudo pomanjkanje
od 30 do 50	Pomanjkanje
od 50 do 75	Zadostna raven
od 75 do 200	Optimalna raven

RSK za laboratorijsko medicino – medicinsko biokemijo priporoča poenoteno uporabo SI enot za rezultate preiskave S-25(OH) vitamin D, in sicer nmol/L. Vir: sklep RSK 3-33, 2026

Rezultati meritev koncentracij D vitamina pri zaposlenih v ZD Trebnje

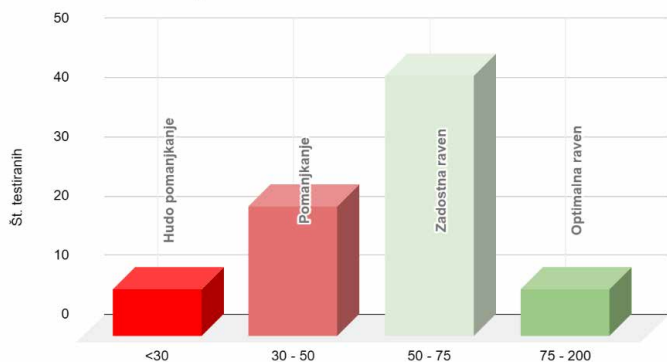
Januarja in februarja smo za določitev koncentracij vitamina D v laboratoriju sprejeli na odvzem krvi 82 zaposlenih iz našega zavoda. Rezultate smo primerjali tudi z meritvami preskrbljenosti z vitaminom D iz leta 2020/2021, kjer je bilo testiranih 54 oseb.



Preskrbljenosti z vitaminom D: leto 2026

S-25(OH) vitamin D (nmol/L)	Raven preskrbljenosti	Št. oseb	% testiranih
<30	Hudo pomanjkanje	8	9.76
30–50	Pomanjkanje	22	26.83
50–75	Zadostna raven	44	53.66
75–200	Optimalna raven	8	9.76

Preskrbljenost z D vitaminom leto 2026



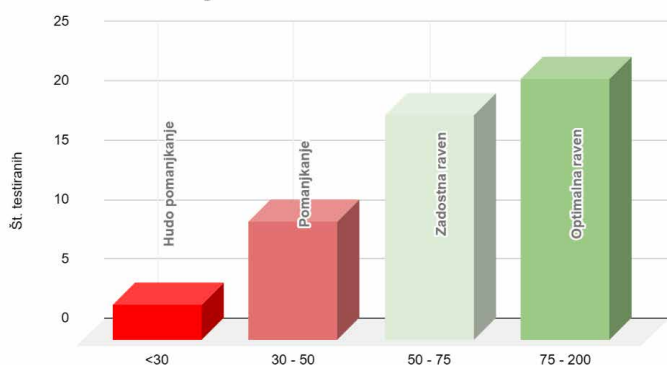
53,66 % zaposlenih v ZD Trebnje ima zadostno raven vitamina D. Pri 26,83 % osebah je ugotovljeno pomanjkanje vitamina D, 9,76 % oseb ima hudo pomanjkanje, prav tako ima 9,76 % oseb optimalno koncentracijo vitamina D.

Najnižja izmerjena koncentracija je znašala 12 nmol/L, najvišja pa 127 nmol/L.

Preskrbljenosti z vitaminom D: leti 2020 in 2021

S-25(OH) vitamin D (nmol/L)	Raven preskrbljenosti	Št. oseb	% testiranih
<30	Hudo pomanjkanje	3	5.56
30–50	Pomanjkanje	10	18.52
50–75	Zadostna raven	19	35.19
75–200	Optimalna raven	22	40.74

Preskrbljenost z D vitaminom 2020/21

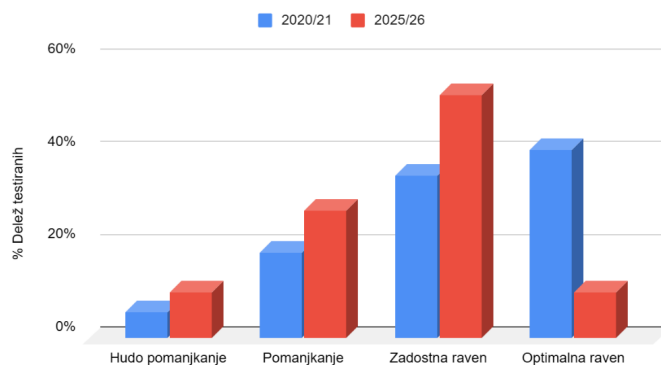


Najnižja izmerjena koncentracija je bila 15 nmol/L, najvišja 138nm/L.

Primerjava preskrbljenosti z vitaminom D med 2020/21 in 2026

S-25(OH) vitamin D (nmol/L)	Raven preskrbljenosti	2020/21	2025/26
<30	Hudo pomanjkanje	6 %	10 %
30–50	Pomanjkanje	19 %	27 %
50–75	Zadostna raven	35 %	54 %
75–200	Optimalna raven	41 %	10 %

Primerjava preskrbljenosti z D vitaminom



Iz tega sledi, da je bila splošna preskrbljenost z vitaminom D med udeleženci v letu 2020/21 boljša, saj je 76 % posameznikov dosegalo zadostno ali optimalno raven. Letos pa je delež tistih z zadostno in optimalno preskrbljenostjo z vitaminom D nižji in znaša 63 %.

Smernice za zadostno preskrbljenost z vitaminom D poudarjajo ustrezno in varno dodajanje vitamina D, pri čemer naj bi bilo zelo pomembno odgovorno ravnanje proizvajalcev zdravil, prehranskih dopolnil in obogatenih živil. Hkrati se je treba zavedati, da bo v prihodnje treba spremljati uveljavitev smernic in skrbeti za ranljive populacijske skupine, da bodo v enaki meri deležne koristi zadostne preskrbljenosti z vitaminom D.

Vitamin D se morda zdi kot čudežno zdravilo, vendar to ni. Kljub temu ima pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja. Zato moramo posamezniki poskrbeti za svoje zdravje in narediti vse, kar je v naši moči, da zagotovimo zadostno preskrbljenost z vitaminom D – bodisi z rednim gibanjem na prostem ob ustreznem času bodisi z dodajanjem vitamina D v priporočenih odmerkih.

Dan odprtih vrat ob dnevu spanja

Tjaša Kotar

V petek, 13. marca, smo v Centru za krepitev zdravja Trebnje pripravili dan odprtih vrat ob svetovnem dnevu spanja.

Ob tej priložnosti sta psihologinja in fizioterapevt na predavanju predstavila pomen spanja in praktične nasvete za njegovo izboljšanje.

Udeleženci so poleg predavanja lahko izmerili krvni tlak, krvni sladkor in telesno sestavo ter prejeli kratko strokovno svetovanje glede na rezultate.

Velik obisk, pozitivni odzivi in spodbudne besede so nas dodatno motivirali, da bomo tudi v prihodnje pripravljali podobne dogodke.



Nova delavnica: Kronična bolečina v hrbtenici

Jakob Štarkl

V Centru za krepitev zdravja Trebnje smo začeli izvajati novo delavnico, namenjeno osebam s kronično bolečino v hrbtenici.

Namen delavnice je udeležencem približati razumevanje nastanka bolečine in jih spodbuditi k varni in redni telesni dejavnosti, ki ima pomembno vlogo pri obvladovanju težav s hrbtenico. Delavnica traja dve srečanja po približno eno uro, vsak torek ob 8. uri.

Prva polovica vsakega srečanja je namenjena krajšemu teoretičnemu predavanju, razdeljenem v dva sklopa. Udeleženci spoznajo osnovno anatomijo hrbtenice, najpogostejše vzroke za pojav kronične bolečine ter pomen gibanja in drugih pristopov pri

zmanjševanju težav. Drugi del srečanja je namenjen praktičnemu prikazu vaj, da udeleženci spoznajo preproste in varne vaje za izboljšanje gibljivosti, krepitev mišic trupa in razbremenitev hrbtenice.

Delavnico vodita fizioterapevt in kineziologinja s Centra za krepitev zdravja Trebnje. Udeleženci se trenutno vključujejo na priporočilo fizioterapevtov, ki presodijo, da bi jim takšna oblika podpore lahko pomagala pri obvladovanju kroničnih težav s hrbtenico.

Delavnica aktivni tudi doma - Z VADBECEDO



Tjaša Skubic

4. februarja 2026 smo v Centru za krepitev zdravja Trebnje v sodelovanju s Simbiozo organizirali delavnico z naslovom Aktivni tudi doma – z Vadbecedo.

Namenjena je bila starejšim, ki želijo ostati aktivni tudi v udobju svojega doma.

Z delavnico smo jim želeli približati uporabo pametnih telefonov za skrb za zdravje in gibanje.

Na delavnici so se udeleženci najprej seznanili z osnovami uporabe mobilne trgovine in spoznali, kako pravilno in varno nameščati aplikacije na svoje pametne telefone. Nato so si skupaj namestili aplikacijo Vadbeceda, ki ponuja številne posnetke vaj za vadbo doma. Udeležencem smo predstavili delovanje aplikacije, razložili, kako poiskati posamezne vaje, in pokazali, kako jo lahko uporabljajo pri svoji vsakodnevni telesni aktivnosti.

Odziv na delavnico je bil zelo dober. Udeležba je bila številčna, udeleženci pa so bili nad novim znanjem navdušeni. Veliko so se naučili o uporabi pametnih telefonov in o tem, kako si lahko z aplikacijo pomagajo pri redni vadbi doma. Ob koncu so izrazili tudi željo, da bi v prihodnje organizirali še več podobnih dogodkov, kjer bi lahko pridobili nova digitalna znanja in hkrati poskrbeli za svoje zdravje in dobro počutje.



vAdBeCeDa

Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje

NA VOLJO JE
BREZPLAČNA
MOBILNA APLIKACIJA

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Integracija
geriatrične
oskrbe starejših

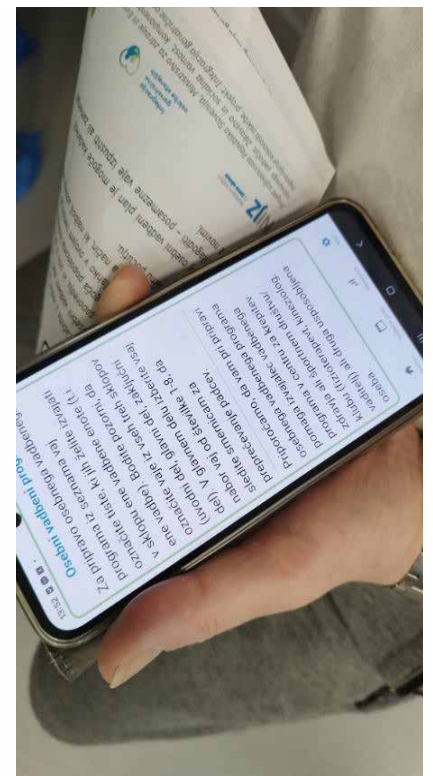
NOCI NAČRT ZA
OKREVIŠANJE
IN GOSPODARSTVO

Financira
Evropska unija
načrtovaneu2013



PREMIJIRANO
NA APP STORE

NA VOLJO V
GOOGLE PLAY



vAdBeCeDa



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje



Integracija
geriatrične
oskrbe starejših



Tudi učitelji in strokovni delavci potrebujejo trenutek za dih

Laura Vencelj

11. novembra 2025 sem za strokovne delavce Osnovne šole Veliki Gaber izvedla delavnico na temo stresa in tehnik sproščanja.



Srečanje je bilo usmerjeno v poglobljeno razumevanje stresa kot naravnega odziva organizma in v prepoznavanje trenutkov, ko ta odziv postane dolgotrajen in za zdravje obremenjujoč.

V teoretičnem delu smo osvetlili, kako stres vpliva na telo, čustva, misli in vedenje. Udeleženci so pridobili znanje o fizioloških procesih v ozadju stresnega odziva in o razlikah med kratkotrajnim stresom, prilagoditveno motnjo in kroničnim stresom. Poseben poudarek je bil namenjen prepoznavanju simptomov stresa in razumevanju možnih dolgoročnih posledic, kot so duševne motnje, motnje spanja, zmanjšana koncentracija, čustvena izčrpanost, povečana dovzetnost za telesne bolezni in tveganje za izgorelost.

V nadaljevanju smo se posvetili strategijam spoprijemanja s stresom. Predstavili smo pomen uravnoteženega življenjskega sloga, tehnik obvladovanja misli in

redne skrbi za psihofizično dobrobit. V praktičnem delu so udeleženci aktivno preizkusili preproste in časovno dostopne tehnike sproščanja – vodene dihalne vaje, vajo vizualizacije in vaje za zmanjševanje telesne napetosti.

Delavnica je minila v spodbudnem in sodelovalnem vzdušju. Udeleženci bili

zadovoljni z uporabnostjo vsebin, izpostavili so tudi pomen rednega ozaveščanja o vplivu stresa na zdravje. Tovrstna srečanja so pomemben del prizadevanj za krepitev duševnega zdravja in podpore strokovnim delavcem pri ohranjanju lastnega ravnesja in profesionalne učinkovitosti.

PRIDRUŽITE SE AKTIVNIM IN UŽIVAJTE V ZDRAVJU!

Pri skrbi za vaše zdravje vam slovenski zdravstveni sistem nudi **preventivni program Skupaj za zdravje**. Udeležite se ga lahko brezplačno.



Vam je lažje v družbi?

Preverite, katere aktivnosti za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju so na voljo v vašem kraju.

PREVERITE DOGAJANJA V LOKALNI SKUPNOSTI

Cenite svoje zdravje?

V današnjem hitrem tempu življenja pogosto pozabimo na svoje zdravje vse do trenutka, ko je za preventivo lahko že prepozno. Posvetujte se z vašim osebnim zdravnikom.



PRIDITE NA PREVENTIVNI PREGLED



Želite narediti nekaj za svoje zdravje?

V zdravstvenovzgojnih centrih in centrih za krepitev zdravja so vam na voljo aktivnosti, ki vam lahko pomagajo pri prvih korakih uvajanja pozitivnih sprememb na področju zdravja.

UDELEŽITE SE AKTIVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA



Za več informacij in kontaktne podatke izvajalcev programa obiščite spletno stran skupajzazdravje.si ali povprašajte v svojem zdravstvenem domu.

Petra Mejaš – prejemnica srebrnega znaka Društva MSBZT Novo mesto

Kristina Novak

V začetku lanskega decembra je bilo na Prepihu pri Novem mestu tradicionalno prednovoletno srečanje Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Novo mesto.

Tudi tokrat je društvo podelilo srebrni znak, najvišje priznanje društva za zaposlene v zdravstveni in babiški negi, ki še posebej izstopajo pri svojem delu in prispevajo k razvoju zdravstvene in babiške nege ter ugledu in profesionalizaciji poklica. Med nagrajenkami je bila tudi naša sodelavka Petra Mejaš.

Objavljamo obrazložitev, ki je bila prebrana na slovesnosti:

PETRA MEJAŠ je v ZD Trebnje zaposlena od leta 2016. Pred tem je delala kot pripravnica v SB Novo mesto in ZD Trebnje.



Srednjo zdravstveno šolo je obiskovala v Novem mestu, nato pa se je vpisala na Fakulteto za zdravstvene vede v Novem mestu, kjer je diplomirala leta 2016. Vse dijaško in študentsko obdobje je bila prostovoljka OZRK Novo mesto.

V ZD Trebnje ves čas dela na oddelku pediatrije. Po nekaj letih dela se je odločila, da študij nadaljuje na magistrski stopnji. Na Fakulteti za zdravstvene vede Novo mesto se je vpisala na študijski program Vzgoja in menedžment v zdravstvu, kjer je januarja 2025 tudi magistrirala. Naslov njenega magistrskega dela je *Dejavniki, ki vplivajo na pojav covid-19 pri zdravstvenih delavcih*.

Velik del njenega dela v šolskem dispanzerju predstavlja preventivna dejavnost. Izvaja otroško in šolsko preventivo. Odgovorna je za komunikacijo z osnovnimi šolami in realizacijo šolske preventive s cepljenjem. Samostojno cepi otroke in jih zagreto animira pri zbiranju poguma za cepljenje. Sestavni del sistematskih pregledov osnovnošolcev je tudi zdravstvena vzgoja, ki jo Petra opravlja zavzeto in z veliko predanostjo. Najde vedno nove načine, da se šolarjem približa in jim obravnavane teme naredi zanimive. Če vreme dopušča, zdravstveno vzgojo

izvaja zunaj v parku. Pogosto je velik izziv predvsem zdravstveno-vzgojno delo s šolarji v višjih razredih osnovne šole, ki pa ga Petra rešuje na nevsiljiv način, tako da se približa tudi tej, včasih zelo zahtevni populaciji. Na oddelku pediatrije je zadolžena za nadzor nad cepivi – skrbi za naročanje in kontrolo nad cepivi, zadolžena pa je tudi za nadzor nad hladno verigo. Pridobila je tudi certifikat za inštruktorja za masažo otrok od 4 do 12 let – MISA.

Svoje znanje vedno rada prenaša naprej. Je mentorica študentom zdravstvene nege, ki del kliničnih vaj opravljajo na pediatriji. Zanimiva so ji praktično vsa strokovna izobraževanja in se jih z veseljem udeležuje. Trenutno obiskuje celoletno podiplomsko izobraževanje iz šolske preventive.

Petra poskrbi, da imamo okrašene hodnike v pediatričnem dispanzerju z likovnimi izdelki otrok iz bližnjega vrtca. Vsak letni čas se umetniška dela zamenjajo. V pustnih dneh se na njeno pobudo vsi zaposleni na pediatriji našemijo in s tem naredijo malim pacientom neizmerno veselje.

Članica Društva MSBZT Novo mesto je od leta 2014. Leta 2024 je s sodelavkami





pripravila strokovno srečanje društva z naslovom Delo medicinske sestre v pediatrični dejavnosti na primarnem nivoju. Predstavila je prispevek z naslovom Cepljenje predšolskih in šolskih otrok v ZD Trebnje.

Marca 2024 je sodelovala tudi na Učni delavnici ABC o HPV, ki jo je organizirala Zveza slovenskih društev za boj proti raku. V svojem prispevku je kot primer dobre prakse predstavila cepljenje proti HPV v šolskem obdobju. Osredotočila se je na komunikacijo o cepljenju proti HPV na sistematskih pregledih šolarjev. V svojem prispevku je predstavila, kako lahko primerna komunikacija s starši

otrok pomembno prispeva k odločitvi za cepljenje proti HPV.

Od začetka njenega dela na pediatriji sodeluje tudi na predavanjih Priprave na porod in starševstvo. Njena predavanja o dojenju in drugih načinih prehrane dojenčka pomagajo bodočim staršem, da se pripravijo na dojenje in tudi težave, ki se lahko pojavijo. Njena predavanja so vedno dobro obiskana in z njeno pomočjo mladi starši lažje premagujejo začetne težave pri dojenju. Leta 2019 zaključila s tečajem IBCLC za svetovanje za laktacijo in dojenje. Svoje znanje s tega področja redno obnavlja in dopolnjuje s seminarji in najnovejšo literaturo.

V ZD Trebnje je sindikalna zaupnica Sindikata zdravstva in socialnega skrbstva Slovenije. Vestno skrbi, da so člani redno seznanjeni z vsemi novostmi na tem področju. Seveda pa so sodelavci najbolj veseli njenih obvestil o izletih, silvestrovanju, obisku dedka Mraza ... Organizira prihod dedka Mraza za otroke zaposlenih, silvestrovanje za zaposlene, službene piknike in izlete ... V ZD Trebnje je Petra poznana kot nasmejana kolegica, vedno dobre volje in pripravljena pomagati.

Zaradi njenega strokovnega dela na področju pediatrije na primarni ravni jo je ZD Trebnje predlagal za prejemnico srebrnega znaka Društva MSBZT Novo mesto.



Predstavitev Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Novo mesto

Kristina Novak

V zadnjih letih se je v ZD Trebnje na novo zaposlilo kar nekaj diplomiranih medicinskih sester, diplomiranih zdravstvenikov in tehnikov zdravstvene nege, zato želim kot predstavnica našega zavoda v društvu predstaviti Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Novo mesto, v

katerega smo večinoma včlanjeni tudi zaposleni v zdravstveni negi v našem zavodu. Društvo pokriva področje Dolenjske, Bele krajine in Posavja, naši člani pa so zaposleni tudi v zdravstvenih zavodih v Ljubljani in drugje po državi. Glavna naloga društva je skrb za izobraževanje naših članov. Vsako leto pripravimo več seminarjev z različnih področij zdravstvene in babiške

nege, v katerih lahko vsakdo najde nekaj koristnega za svoje delo. Posebno pozornost posvečamo vsebinam, ki so potrebne za obnovo licence, ki jo potrebujemo vse diplomirane medicinske sestre, babice in diplomirani zdravstveniki. Te vsebine so Kakovost in varnost v ZN, Etika in zakonodaja s področja zdravstva in TPO. Ta izobraževanja moramo opraviti vsakih 7

let, da lahko po preteku licence pridobimo novo. Društvo nam omogoča, da ta izobraževanja opravimo blizu doma in so za člane brez kotizacij.

Poleg izobraževanj organiziramo pohode, ki se jih lahko udeležijo člani društva in tudi družinski člani. Vsako leto smo povabljeni na simpozij ZN v maju in na slovesnosti ob 5. in 12. maju – mednarodnih dnevih babic in medicinskih sester. Ta slovesnost je že nekaj let na Brdu pri Kranju, kar je za vsakega, ki je prvič na tem posestvu, lepo doživetje. Organiziramo tudi enodnevne in

večdnevne izlete ter strokovne ekskurzije. V začetku decembra pa vsako leto pripravimo prednovoletno srečanje članov društva, na katerem podelimo tudi srebrne znake, najvišja priznanja društva za prispevek k razvoju zdravstvene nege in prepoznavnosti našega poklica. V lanskem letu je to priznanje prejela naša kolegica Petra Mejaš.

Skoraj vsi zaposleni v zdravstveni negi smo člani Zbornice - Zveze in plačujemo članarino. Če smo hkrati tudi člani društva, ne

plačujemo večjega zneska, pač pa se naša članarina razdeli na dva dela.

Če je kdo od sodelavcev, ki ste se v zadnjih letih zaposlili v ZD Trebnje, še vedno član kakšnega drugega regijskega društva, ali pa sploh še ni član nobenega regijskega društva in se želi včlaniti v novomeško društvo, vas vabim, da se oglasite pri meni in boste dobili dodatne informacije in pristopne izjave. S tem boste lahko koristili vse ugodnosti, ki sem jih predstavila.

Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov

Mejaš Petra in Hedvika Renko

V februarju sva zaključili enoletno strokovno izobraževanje in pridobili specialna znanja s področja vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov.

Izobraževanje je vsebovalo pet sklopov. Vsakem zaključenem sklopu je sledil izpit, zadnji - glavni izpit pa je bil praktičen. Vsaka je zagovarjala in predstavila svojo temo. Petra z naslovom Vzgoja za zdravo spolnost, Hedvika pa Zdrav način življenja.

Program preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov se osredotoča na zdravstvene probleme, kot so rast in razvoj in način življenja, ki vpliva

na njihovo telesno, duševno in socialno zdravje.

Vzgoja za zdravje je proces informiranja, učenja in motiviranja otrok in mladostnikov, da pridobijo veščine in ustrezne navade za varovanje in krepitev zdravja. Otroke začnemo vzgajati že v vrtcu in OŠ, saj so takrat najbolj dovzetni za spremembe.

Dejavnosti lahko potekajo skupinsko ob sistematskih pregledih in v sodelovanju s šolami v obliki delavnic, predavanj in razgovorov v šolskem okolju. Vsebine vključujejo npr. zdrave navade, pokončno držo, odraščanje, spolno vzgojo, gibanje ... Najpomembnejša pa je vzpostavitev sodelovanja z otroki, mladostniki, njihovimi starši in pedagoškimi delavci.

Veseli sva za to priložnost in se hkrati tudi zahvaljujema najbližjim sodelavkam za vso pomoč in spodbudo.



Namesto intervjuja tokrat objavljamo prispevek Zdenka Šalda, v katerem je predstavil svojo sodelavko Marto Grmovšek, ki je ena redkih zaposlenih, ki je svojo celotno poklicno pot preživela v ZD Trebnje.

Marta Grmovšek

Zdenko Šalda

Martina edina služba je bila v Zdravstvenem domu Trebnje. Zaposlila se je leta 1985.



Ko sem jo zaprosil, da bi se mi pridružila v dispanzerju medicine dela, mi je gladko dala košarico, rekoč, da jo delo patronažne sestre zelo veseli. Vztrajal sem z dvorjenjem in na koncu mi je uspelo. Kmalu se nama je pridružila Majda Oven in postali smo tim medicine dela. Ker je obseg dela naraščal, se je pokazala potreba še po tretji medicinski sestri. Ustalila se je Marjetka. Ko se je Majda upokojila, jo je nadomestila Monika. Med njeno porodniško jo je zamenjala Lina. Tim je naraščal tudi po zdravniški plati. Prišli sta specialistki medicine dela Eva in Tjaša.

Marta je srce našega tima. Odlično se razumemo in uživamo pri delu. Marta je sodelavka, o kateri lahko vsak samo

Stoji mlada generacija: Monika Levstek, Eva Golob, Marjeta Brečko, Tjaša Bele, Lina Meglič (povprečna starost 30 let).

Sedi stara generacija: Marta Grmovšek, Zdenko Šalda, Zlatka Butkovec Gačnik (povprečna starost 64 let).



sanja. Je redoljubna, natančna in vedno opravi vse delo. Nikoli ni »jamrala«, če je zaradi obilice dela odpadel odmor. Je tudi zelo družabna. Bila je na skoraj vseh sindikalnih izletih in piknikih.

Marta, uživajte v penziji, ki se približuje, in hvala za vse.



NOVOZAPOSLENI

**Anka Geršak**

Sem Anja Geršak, srednja medicinska sestra in mamica dveh otrok. Svojo poklicno pot sem začela v ZD Ljubljana, kjer sem šest let pridobivala dragocene izkušnje v splošni ambulanti. Nato sem tri leta delala v ZD Brežice na otroško-šolskem disperzerju, kjer sem svoje znanje še poglobila ter se strokovno in osebnostno razvijala.

Od septembra 2025 sem zaposlena v ZD Trebnje, kjer z veseljem nadaljujem svojo poklicno pot, tokrat v splošni ambulanti. Moram povedati, da me je kolektiv zelo lepo sprejel in se že veselim novih izzivov.

**Samo Povše**

Sem Samo Povše in prihajam iz Loke pri Zidanem Mostu. Sem oče treh majhnih otrok. Po izobrazbi sem diplomirani zdravstvenik, z izkušnjami na področju intenzivne terapije. V prostem času sem aktiven na področju prve pomoči kot vodja ekipe pri Rdečem križu, kjer sodelujem pri usposabljanjih in drugih dejavnostih. Rad ostajam aktiven in povezan s stroko tudi izven službe.

**Katarina Candellari**

Sem Katarina Candellari, Štajerka, primozena v Trebnje. V ZD Trebnje sem se z oktobrom zaposlila kot logopedinja, pred tem pa sem pri mentorici logopedinji Lilijani Zorko opravljala pripravništvo. Rada imam delo z otroki, zato se veselim vseh izziv, ki me čakajo na poklicni poti.

**Silva Pečjak**

Sem Silva Pečjak, diplomirana medicinska sestra, ki sem se vašemu kolektivu pridružila 1. decembra 2025.

Opravljam delo v urgentni ambulanti, pred tem pa sem bila več let zaposlena na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana, kjer sem pridobila pomembne strokovne izkušnje na različnih področjih.

Veselim se sodelovanja z novimi sodelavci, nadaljnega strokovnega razvoja in prispevka h kakovostni zdravstveni obravnavi.

**Larisa Bartolj Matoh**

Sem Larisa Bartolj Matoh, srednja medicinska sestra. Svojo karierno pot sem začela prav v ZD Trebnje v času pripravništva. Po pripravništvu sem se odločila da nadaljujem svojo pot v SB NN. Skoraj osem let sem tako delala na NBO - danes znan kot negovalna bolnišnica Julija.

Ker pa sem poleg službe tudi žena čudovitemu možu Nejcu in mamica petih nagnajivih fantov, sem se odločila, da je čas za spremembo.

Vesela sem, da sem službo dobila ravno v ZD Trebnje. Saj sem si potihoma vedno želela, da se vrnem.

**Špela Primc**

Sem Špela Primc in sem se vam pridružila konec januarja. Po 11 letih dela na kardiološkem oddelku v UKC Ljubljana sem si zaželela spremembe, delo bližje domu in družini bolj prijazen delavnik.

Prihajam iz Litije, bolj natančno iz vasice Polšnik. Imam dva sinova, Tilen ima 14 mesecev, Matija pa bo kmalu star 4 leta.

Najraje preživim prosti čas z družino nekje v naravi, na sprehodu ali ob kavici.



Tajda Ulčnik

Sem Tajda Ulčnik, mlada zdravnica, bodoča specializantka družinske medicine in mamica dvema malčkoma. Prihajam z Gorenjske, iz Tržiča, zadnjih nekaj let pa živim s svojo družinico v Novem mestu. Zelo rada potujem, prej sama, sedaj z družino. Svoj prosti čas preživljam zunaj v naravi na različne načine. Igram tudi v zdravniškem orkestru Camerata Medica, saj sem že od malih nog vključena v glasbene vode.



Tinka Golob

Sem Tinka Golob in prihajam iz Tržišča. Svojo poklicno pot kot zobozdravnica začemam v ZD Trebnje, kjer me je sprejel super kolektiv.

V prostem času rada preizkušam različne stvari – od ustvarjalnih do bolj aktivnih. Veliko mi pomeni čas v naravi, rada potujem in kampiram, občasno pa se lotim tudi kakšnega novega hobija. Naj bo to plezanje, glasba ali kaj ustvarjalnega, vedno me veselijo novi izzivi.

Veselim se novih izkušenj, sodelovanja in vseh ljudi, ki jih bom spoznala na tej poti.

NOVA ROJSTVA



Bine (Jera Tratar)



Neža (Mirjam Zgonc)

Valerija
(Katarine Durjava, prej Slapšak)

Nika (Katja Pavlin)

OTROŠKI KOTIČEK

Avtorja risbic sta vnuka
Marte Grmovšek.

Ob odhodu naše »doktorice« Bojane Tratar

**Mateja Jelševar in
Sonja Bevc**

4. oktobra 2025 je svojo službeno pot v ZD Trebnje zaključila naša sodelavka, zdravnica in prijateljica Bojana Tratar.

Že od otroških let je sanjala, da bo zdravnica. To ji je tudi uspelo. V ZD Trebnje se je zaposlila 1. novembra 1985 po opravljenem stažu in strokovnem izpitu. Dva meseca je delala v Trebnjem, potem na Zdravstveni postaji Mirna. Leta 2007 je zaključila specializacijo iz družinske medicine. Z njo sta delali Marta Dreža in Anica Zakrajšek. Leta 1990 se je pridružila še patronažna sestra Sonja Bevc. Po nekaj letih je Marta odšla delat v Trebnje, z Anico sta ostali sami do leta 2009, ko je zaradi Aničine upokojitve nastopila delo Mateja Jelševar. Leta 2014 se je ekipi pridružila še referenčna sestra

Martina Frelj. Vsi skupaj smo se odlično razumeli, si zaupali in pomagali. Bilo nam je lepo, povezali smo se kot ena velika družina.

Ambulanta še nima stalnega zdravnika, zato še vedno priskoči na pomoč. Sicer pa se sedaj z velikim veseljem posveča svojim sedmim vnukom. Ima veliko načrtov in želja, se veseli vsakega dne posebej in vseh drobnih radosti, ki ji izpolnjujejo življenje. Želimo ji vse dobro, obilo veselja, novih nepozabnih doživetij, predvsem pa zdravja.



Upokojitev logopedinje Lilijane Zorko

Eva Bahor

Po skoraj 29 letih dela v Zdravstvenem domu Trebnje je decembra 2025 svojo profesionalno pot zaključila naša logopedinja Lilijana Zorko.

Njeno službovanje je bilo skoraj ves čas razpeto med Trebnjem in Novim mestom, kjer je kot mlada logopedinja dobila prvo službo v ZD Novo mesto, se tja vrnila po vmesnem letu dela v Vzgojno-izobraževalni organizaciji Trebnje in kratek čas kot mladinski poverjenik celo prodajala knjige po

dolenjsko-belokranjskem območju. Nato se je za sedem let ustalila v Razvojni ambulanti, ki je takrat delovala v okviru SB Novo mesto. 1. aprila 1997 pa je kot logopedinja začela z delom v našem ZD Trebnje. V vseh službah in okoljih je rada opravljala svoje delo in se je tudi dobro počutila, le vloga prodajalke knjig ji ni bila najbolj pisana na kožo.

Sedaj že zasluženno uživa v pokoju, še vedno pa se kdaj spomni na izvirne izjave otrok, s katerimi je delala, saj so ji popestrile dneve in vedno dvignile delovni elan. Če bi morala, bi še enkrat izbrala delo logopedinje, saj je v njem zelo uživala.

Lili, čestitke ob upokojitvi, ki naj bo tako ali še bolj izpopolnjujoča, kot je bila poklicna pot!



Lili s svojima naslednicama, logopedinjama Sandro Stušek in Katarino Candellari

Prednovoletno srečanje zaposlenih v ZD Trebnje

19. decembra 2025 smo bili vsi zaposleni vabljeni na prednovoletno srečanje v dvorano STIK. Pozdravila nas je direktorica, ga. Elizabeta Žlajpah.

Štirje naši sodelavci so v preteklem letu praznovali obletnico dela v ZD Trebnje, in sicer:

- Marta Grmovšek 40 let
- Branka Glivar 20 let
- Helena Barbo 10 let
- Tjaša Slapničar 10 let

Za smeh in razvedrilo je poskrbel stand up komik David Gorinšek. Po končanem uradnem delu pa je sledila pogostitev, manjkal ni niti kozarček penine, kar se v prednovoletnem času seveda »spodobi«.



Dedek Mraz

Petra Mejaš

V sredo, 17. decembra 2025, smo organizirali obisk dedka Mraza za vse otroke naših zaposlenih.

Letos smo obdarovali 56 otrok v starosti do šest let. Prireditev je bila v prostorih nove telovadnice. Pri organizaciji in izpeljavi so pomagali Albina Laznik, Mirko Marinčič in Igor Sladič. Vsem se najlepše zahvaljujem.



Prednovoletno srečanje upokojencev ZD Trebnje 2025

Jolanda Lenič Krošl,
foto: Bogomir Humar

Upokojenci zdravstvenega doma smo se v začetku decembra 2025 zbrali na prednovoletnem srečanju.

Prišli smo skoraj vsi, razen tistih, ki se srečanja niso mogli udeležiti zaradi zdravstvenih težav. Veseli smo bili, da smo se spet videli. Obujali smo lepe spomine na čas, ki smo ga preživeli v službi, se veselili uspehov in bili žalostni ob neuspehih, vendar smo z optimizmom gledali naprej. Danes je naš zdravstveni dom uspešen na mnogih področjih. Prišli so novi sodelavci in imamo nove prostore. Želimo jim, da bodo še naprej uspešni, povezani med seboj, ker le tako bo naš zdravstveni dom uspešen tudi v bodoče. Srečanja sta se udeležili tudi gospa Elizabeta Žlajpah in gospa Karmen Lukše.



Obvestilo za vse upokojece

Vsak prvi torek v mesecu ob 9. uri se dobimo na kavi v gostilni Opara.

To je čas, da obudimo lepe spomine, je čas, da se poveselimo, je čas, da se nasmejemo, in je čas, da ustvarimo nove spomine.

Vsi lepo pozdravljeni in vabljeni na kavo.

Silvestrovanje 12. 12. 2025 v Zidanici Jaklič v Šentrupertu



BRALNI KOTIČEK

Belo se pere na devetdeset (Bronja Žakelj)

Marta Grmovšek

Knjiga *Belo se pere na devetdeset*, avtorice Bronje Žakelj, me je prevzela in presenetila s svojo izpovedjo. Pred kratkim sem jo prejela kot darilo od nekdanje sodelavke Jolande. Minilo je kar nekaj let odkar sem prebrala kakšno knjigo, ta pa me je posrkala vase, tako da sem jo prebrala v nekaj dneh.

To je pretresljiva pripoved o izgubi, odraščanju in moči družinskih vezi, ki bralca ne pusti ravnodušnega. Je avtobiografski roman, v katerem avtorica opisuje otroštvo, soočanje s smrtjo najbližjih in s svojo boleznijo. Piše o vsem, čemur se izmikamo, dokler nas življenje ne ustavi. Knjiga je prejela tudi nagrado kresnik za najboljši roman leta in bila prenešana v filmski scenarij.



Kdo govori o ljubezni? (Elaf Ali)

Kristina Novak

Roman *Kdo govori o ljubezni?* je pretresljiva avtobiografska pripoved švedske avtorice Elaf Ali. Pri štirih letih je med vojno z družino zapustila Irak. Njeno odraščanje zaznamujejo norme časti, pri katerih je nadzor nad življenjem deklet pomembnejši od njihove sreče. Že kot deklica spozna, da zanjo veljajo drugačna pravila kot za njena brata. S prvo menstruacijo se vse spremeni: postane del sveta žensk, kjer veljajo stroga pravila in kjer so prijateljstva z vrstniki – še posebej s fanti in z dekleti, ki imajo brata – prepovedana.

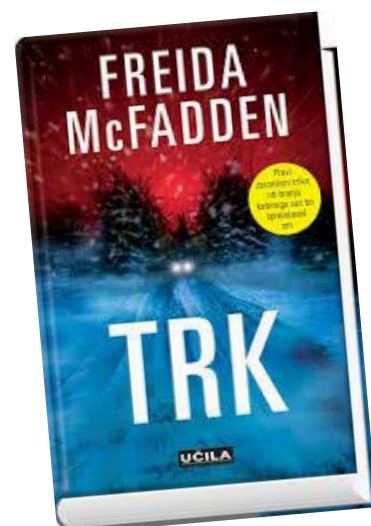
V zgodbi lahko vidimo razliko med vsakdanjim življenjem švedskih najstnikov in strogo iraško družinsko tradicijo. Najstnica Elaf išče svojo pot v svobodo in se končno upre družini, ki od nje pričakuje, da se bo podredila zahtevam in pričakovanjem staršev in sorodnikov.



TRK (Freida McFadden)

Petra Krevs

Glavna junakinja Tegan je v osmem mesecu nosečnosti in želi pobegniti iz težkega življenja. Odpravi se na pot k bratu, vendar jo med snežnim viharjem doleti prometna nesreča. Po trku z avtom ostane poškodovana in ujeta sredi zasneženega podeželja. Reši jo na videz prijazen zakonski par, ki jo odpelje v svojo koč. Tegan kmalu začne sumiti, da nekaj ni v redu. Postaja ji jasno, da je morda padla v nevarnost in da mora narediti vse, da reši sebe in svojega nerojenega otroka. Zgodba je polna napetosti, skrivnosti in nepričakovanih preobratov.



Japonska - drugič

Zdenko Šalda

Petra je v prejšnjem Utripu čudovito opisala Japonsko. Sam sem obiskal Japonsko nekaj dni za njo. Prikazal bom Japonsko še z drugega zornega kota.

Čemu služijo številni avtomati na ulici?

Aparati se imenujejo gachapon. Gre za izjemno priljubljene japonske avtomate s kapsulami. Kako delujejo? Vstavite kovance (običajno med 200 in 500 jeni), zavrtite ročico in prejmete plastično



kroglo z naključno igrarico ali figurico. Kaj je v njih? Razpon je neverjeten – od znanih anime likov do povsem bizarnih predmetov, kot so miniaturne stavbe, replike hrane ali celo oblačila za mačke. Zbirateljstvo: ker so vsebine naključne, ljudje pogosto pripravijo veliko denarja, da bi dopolnili celotno zbirko.

Zakaj uporabljajo avtomate za gotovino?

Naprava na sliki se imenuje semi-self-checkout ali avtomatska blagajna. Prodajalec še vedno skenira artikla, vi pa sami vstavite denar v stroj. Razlogi so praktični. Higiena: prodajalcem se ni treba dotikati denarja in nato hrane ali izdelkov. To je bilo pomembno že pred pandemijo, zdaj pa je standard. Hitrost in natančnost: avtomat v trenutku prešteje drobiž in vrne točen znesek. S tem se izognejo človeškim napakam pri štetju, ki bi upočasnile vrsto. Pomanjkanje delovne sile: Japonska se sooča s staranjem prebivalstva, zato avtomatizacija dela blagajnika olajša proces in omogoča, da ena oseba upravlja več blagajn hkrati.

Zakaj Japonska še vedno prisega na gotovino?

V primerjavi s sosednjo Kitajsko ali Evropo, Japonska pri karticah precej zaostaja. Marsikje jih sploh ni mogoče uporabiti. Glavni razlogi:

Varnost: stopnja kriminala na Japonskem je izjemno nizka. Ljudje se počutijo popolnoma varne, ko s seboj nosijo večje zneske gotovine.

Visoke provizije: številni mali trgovci in lastniki restavracij ne želijo plačevati visokih provizij bankam za uporabo kartičnih terminalov.

Zasebnost: Japonci zelo cenijo svojo zasebnost in mnogi raje poslujejo z gotovino, ker to ne pušča digitalne sledi njihovih nakupov.

Kulturna tradicija: Odnos do fizičnega denarja je spoštljiv.

Kimono

Kimono je japonska narodna noša. Uporablja se ob številnih priložnostih.

1. Življenjske prelomnice:

To so dogodki, kjer je kimono skoraj obvezen del tradicije:

- Dan polnoletnosti (Seijin no Hi): Vsak januar dekleta, ki so dopolnila 20 let, oblečejo furisode – to je najbolj spektakularen kimono z zelo dolgimi rokavi, ki segajo skoraj do tal. Dolgi rokavi simbolizirajo, da je dekle neporočeno.
- Poroke: Neveste nosijo zelo težke, bele kimone (*shiomuku*) ali pisane (*uchikake*). Matere neveste in ženina nosijo črne kimone z družinskim grbom (*kurotomesode*), ki so najbolj formalni kimoni za poročene ženske.
- Pogrebi: Udeleženci nosijo popolnoma črne kimone (*mofuku*).
- Diplome: Študentke na podelitvah diplom pogosto nosijo hakama – to so široke hlače, ki se oblečejo čez kimono. To je videz, ki spominja na obdobje Meiji in šolarke iz tistega časa.

2. Poletni festivali in ognjemeti:

Poleti boste videli ogromno ljudi v kimonih, vendar gre tehnično za yukato (yukata).

- To je lahkoten, bombažen poletni kimono.
- Je cenejši, zračnejši in lažji za oblačenje.
- Nosijo ga tako moški kot ženske (in otroci), ko gredo zvečer na ognjemet (*hanabi*) ali lokalni festival (*matsuri*). To je sproščeno oblačilo, podobno kot bi mi nosili poletno obleko.

3. Tradicionalni poklici:

Nekateri ljudje kimono nosijo kot del „službene uniforme“:

- Mojstri čajnega obreda (*sado*) in cvetličnega aranžiranja (*ikebana*).
- Gejše in maiko (vajenke) v Kjotu.
- Gostiteljice v tradicionalnih gostiščih (*ryokan*) in vrhunskih restavracijah.
- Sumo borci (zanje je obvezno nošenje tradicionalnih oblačil v javnosti).

SKRIVNOSTI KUHARSKIH MOJSTRIC

Recept za zdrav zajtrk

Eva Kolenc

- 40 g ovsenih kosmičev
- voda (količina po želji)
- mandlji (ali oreščki po izbiri)
- 10 g chia semen
- zamrznjeno ali sveže sadje po izbiri
- 10 g arašidovega masla (ali iz drugih oreščkov)
- 10 g kokosove moke
- 2 koščka temne čokolade
- 1 žlička medu

40 g ovsenih kosmičev prelijete z vodo, tako da voda v celoti prekrije ovsene kosmiče in da na vrhu že malo plavajo. Nato ovsene kosmiče skuhate na štedilniku ali pa jih date v mikrovalovno pečico za



40 sekund. Ko so skuhani, dodate žlico medu in dva košča temne čokolade. Premešate, da dobite homogeno zmes.

Po želji nato dodate ostale dodatke, kot so oreščki, sadje, kakršno koli maslo iz oreščkov, kokos, chia semena in ... zajtrk je pripravljen.





ZDRAVSTVENI DOM
TREBNJE
VARUJEMO DAR ŽIVLJENJA

