ZDRAVSTVENI DOM NOVO MESTO

Novi dan

interni bilten
številka 14
leto 4
januar 2003

UVODNIK

Se ne spodobi, bo rekel kdo.

Kaj se pa grejo ti v Zdravstvenem domu?

Zganjajo neko romantiko in to v času, ki za to sploh ni primeren!

JANUAR - mesec novega elana, načrtov, nove energije - mi imamo pa romantično noč na prvi strani!

Odgovor je en sam. Fotografija našega sodelavca Dušana je tako lepa, da se ji enostavno nisem mogla upreti.

Okolica naše hiše kar ne prepoznam - toliko pravljice je stkano v lučkah in odsevih. Manjka še naš nasmeh, prijazen dotik z roko in naš Zdravstveni dom, tako zelo vpet v bolečino, kruto realnost, hitenje in nujno potrebno birokracijo, lahko postane VRELEC POZITIVNE ENERGIJE za nas in naše bolnike.

Še smo vpeti v sneg in led, a že prihaja pomlad. Vabljeni k sodelovanju z novimi idejami in željami za boljše delo in več uspehov.

Urednica
Ne•ka Dular, dr.med.

Vsebina

CELOSTNA PODOBA stran 3

LETNI OSEBNI RAZGOVOR stran 5

DAN PREVENTIVE stran 8

POŠKODBE ZOB IN OBRAZA stran 9

11.LETNA KONFERENCA SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA KAKOVOST stran 10

RAZVOJNA AMBULANTA SE PREDSTAVI stran 11

PRINCIPI DELOVANJA SKUPIN ZA SAMOPOMOČ stran 12

"POT K OKREVANJU" stran 13

KAKO OHRANITI ZDRAVA STOPALA? stran 14

POKLON KRVODAJALSTVU stran 15

PLES - MOJA REKREACIJA stran 16

UTRINKI S 7. REGIJSKEGA SEMINARJA O URGENTNI MEDICINI stran 18

ZBOR DELAVCEV stran 19

DEŽURNA AMBULANTA DOBILA NOVE PROSTORE stran 20

JUBILANTI V LETU 2002 stran 21

NOVICE IZ NAŠIH VRST stran 21

DELAVSKE ŠPORTNE IGRE stran 22

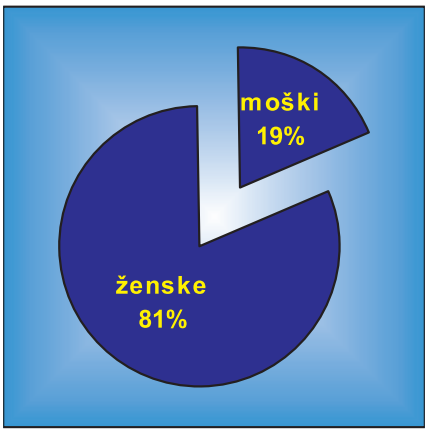
VAŠE MNENJE NAS ZANIMA

ANKETA MED ZAPOSLENIMI NOVEMBER 2002

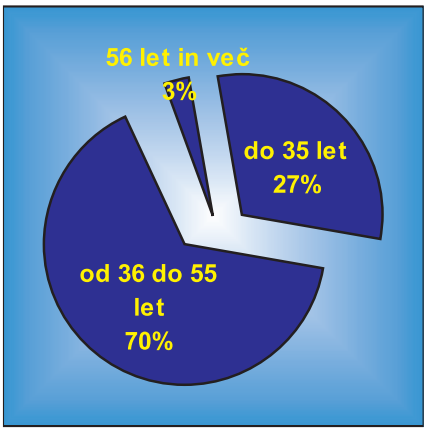
V letu 2002 smo kot vsako leto med zaposlenimi izvedli anketo o zadovoljstvu zaposlenih. Rezultati nam bodo v pomoč, kaj moramo še storiti, da bi izboljšali naše delovno okolje in da bi vsi radi prihajali na delo.

KDO SMO?

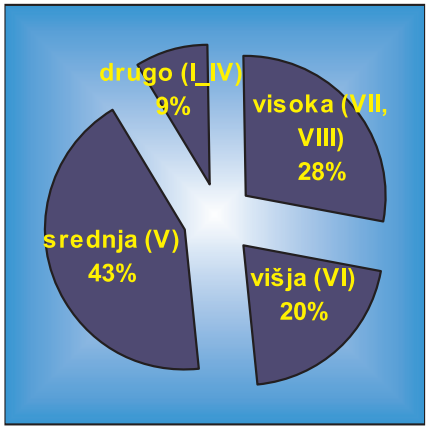
Med oddanimi anketnimi listi so prevladovali tisti, ki so jih izpolnile ženske in sicer:



Starostna struktura med nami je naslednja:



Naša izobrazbena struktura:



Andreja Grahek Cujnik, univ.dipl.ekon.

Bilten Novi dan in naša celostna podoba

Interni časopis pomeni sredstvo notranje komunikacije in način obveščanja zaposlenih. Časopis prinaša novice o delu poslovodstva, o polletnem in letnem poslovanju, o delu posameznih oddelkov in enot, o delu posameznikov in o projektih, strokovna besedila, novice iz stroke, zanimivosti iz zunanjega sveta in še mnogo drugih informacij.

Oblikujemo ga sami s svojimi prispevki in idejami, zato ste vedno dobrodošli z njimi. Lahko jih oddate ge. Ireni Češarek (Blagajna) vsak delovni dan.

Velika večina zaposlenih (64%) ga prebere in le manjši del (15%) ga samo bežno pregleda. V glavnem se strinjamo (82%), da so 4 številke letno dovolj. Tega se bomo držali tudi v prihodnje. Posebno, predpraznično številko bomo poskušali izdati v mesecu decembru. Večina zaposlenih (64%) ni še nikoli prispevala v naš časopis. Polovica teh, ki še nikoli niso, ima željo, da bi, pa nikoli niso vedeli, kako naj to storijo in na koga naj se obrnejo. Vsi ste še enkrat povabljeni k pripravi prispevkov, tako strokovnih, če ste bili na kakšnem seminarju ali kongresu ali se pri delu srečujete z zanimivostmi, ali pa drugačnih - če ste bili na kakšnem zanimivem potovanju, če imate kakšen hobi,... Med pripombami v anketi se je namreč pokazala želja, da bi v časopis vključili tudi humorne rubrike, kaj o modi, o otrocih, kuharske nasvete, o komuniciranju, ekonomske teme, križanko, karikature, poročila z izobraževanj, pogovore z delavci in strokovne prispevke. Križanko smo že vključili, počasi bomo poskušali dodati še kaj, seveda z vašo pomočjo.

Poleg biltena želimo biti obveščani z okrožnicami (47%) in na oglasnih deskah v oddelkih (43%). Želimo tudi interno elektronsko pošto, ki pa ta trenutek še ni možna, saj to pomeni, da bi moral že vsak imeti računalnik in vsi bi morali biti povezani v mrežo.

ZDRAVSTVENI DOM NOVO MESTO

Znak Zdravstvenega doma je večini všeč (82%), nekaterim celo zelo všeč (5%), manjšemu delu pa ni všeč (11%).

Tretjina (35%) nas misli, da je celovita podoba (oznake v hiši in zunaj nje) prijazna in nam je zato delovno okolje prijaznejše, preglednejše in bolj veselo. Malo manj nas je (30%), ki mislimo, da celovita podoba nudi boljšo preglednost, kje se kaj nahaja samo obiskovalcem. Žalostno je, da kar 32% zaposlenih nima mnenja o tem, kaj mu predstavlja celostna podoba. Nekateri (3%) se z njo ne strinjajo in menijo, da ni potrebna in da je škoda denarja. Celovita podoba postaja pomemben del poslovnega sveta, tako smo nekaj o tem zapisali v posebnem članku, ki ga tudi najdete v tej številki Novega dne. Glede same uporabe znaka pa smo razdeljeni na dve polovici - ena meni, da bi lahko znak uporabljali večkrat, tudi na dopisih, obrazcih, ... druga meni, da je tako, kot je sedaj, ravno prav.

Zadovoljstvo z delom

Vzdušje in odnosi

Večina (59%)meni, da je vzdušje v Zdravstvenem domu kot celoti dobro (3), ker pa je več tistih, ki menijo, da je slabo, kot tistih, ki menijo, da je zelo dobro, je povprečna ocena 2,71. Glede na stanje lani junija (2,83) je letos stanje slabše. Enako velja za vzdušje v enoti, kjer delate. Večina (51%)meni, da je dobro (3) - lani zelo dobro. Povprečna ocena je tako letos 3,18, lani junija pa je bila 3,46. Z vzdušjem v samem oddelku, kjer delamo, smo zadovoljni, saj večina (45%)meni, da je dobro (3) in je povprečna ocena 3,48. Lani niste bili povprašani za svoj oddelek, ampak za ambulanto zato primerjava ni možna. Odnose z najožjimi sodelavci ocenjujemo (40%) kot zelo dobre (4), povprečna ocena je 3,87, lani pa smo si dali oceno 3,99. Letos smo vas povprašali tudi za odnose z vašim vodjem oddelka in večina (49%), meni da so dobri (3), veliko (35,5%) pa, da so zelo dobri (4), povprečna ocena tega odnosa pa je 3,53. Večina (55%) nima neposrednega stika z direktorjem, ostali pa se lahko dogovorite za sestanek (18%) ali pa se z njim pogovorite kar na hodniku (20%).

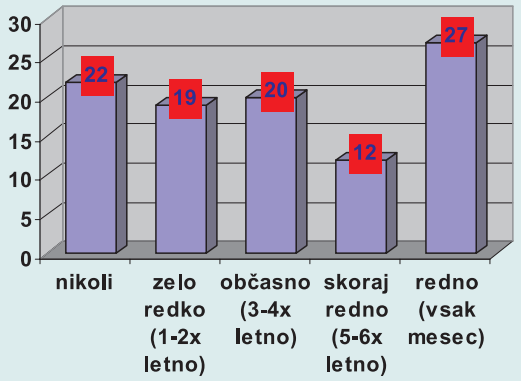
Stanje letos je po rezultatih slabše na vseh področjih, kjer je možna primerjava z lanskim letom.

PRETOK INFORMACIJ ZNOTRAJ ZDRAVSTVENEGA DOMA

Večina (49%) meni, da je pretok informacij med zaposlenimi slab, dobra tretjina (37%) pa meni, da je dober. Glede na pripombe pridejo informacije prepozno ali pa jih je premalo. Večina (51%) pa meni, da je pretok informacij s predpostavljenim dober.

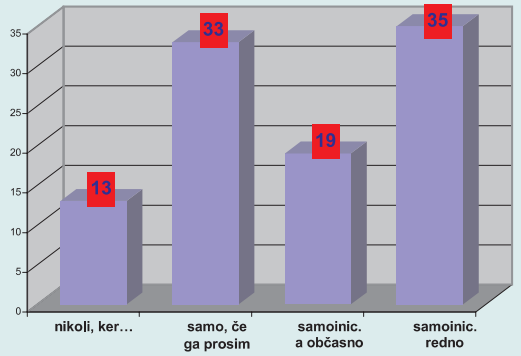
Menimo, da nam vodstvo odgovarja na postavljena vprašanja občasno (34%) oz. redno (40%).

graf 1



Vodje naj bi nas redno obveščali o tem, kako dobro delamo, saj je s tem povezana tudi nagrada za delovno uspešnost.

graf 2



Težave se pojavijo tam, kjer vodja nikoli ne pomaga. Kot razlog je bilo navedeno, da vodje niso kompetentne za ocenjevanje in da imajo slabšo realizacijo kot vi.
Zelo veliko vodij pomaga, če jih prosimo, vendar nam to včasih predstavlja težavo.
Največ vodij pomaga samoiniciativno, nekateri občasno, drugi redno ob premajhni realizaciji ali drugačni težavi na delovnem mestu..

Ker so rezultati o tem, kako nas vodje obveščajo o tem, kako dobro delamo (kakšna je naša delovna uspešnost) razpršeni, jih bomo prikazali kar grafično. *(graf 1)*

Če nismo uspešni ali imamo težave na delovnem mestu, naj bi nam vodja pomagal. In kje smo dejansko? *(graf 2)*

DELOVNO OKOLJE IN DELOVNI POGOJI

Večina (71%) nas je z delovnim okoljem zadovoljna, se dobro razume s sodelavci, sodeluje in si pomaga med sabo.15% je celo zelo zadovoljna in se s sodelavci srečuje tudi izven službenih obveznosti, 14% zaposlenim pa je neprijetno ob misli, da gredo zjutraj spet v službo in so nezadovoljni. Veliko posameznikov se trudi s pogovarjanjem, s pozdravljanjem, nasmeški, redoljubnostjo izboljšati delovno okolje.

Večina (53%) meni, da so delovni pogoji dobri (3), povprečna ocena pa je 2,94. Lansko leto so bili pogoji ocenjeni s 3,23, kar je presenetljivo, saj bi po letošnji obnovi precejšnjega dela stavbe v Novem mestu in postavitvi nove pohištvene opreme pričakovali, da bodo zaposleni bolj zadovoljni.

Večina (54%) je z rezultati svojega dela zadovoljna (4), slaba tretjina (30%) pa je še kar zadovoljna (3). 5% pa svojih rezultatov ne pozna. Povprečna ocena je tako 3,63, lansko leto je bila 3,80. Ko želimo izboljšati rezultate svojega dela, se tega lotimo na različne načine: 80% zaposlenih dela naprej po starem in ne naredi nič, 40% jih išče pomoč pri sodelavcu, ki opravlja enako delo, 14% jih prosi za pomoč svojega vodjo, 38% pa jih prosi za pomoč svojega vodjo in se dodatno usposablja.

Kot dobre (3) ocenjujemo možnosti v Zdravstvenem domu za poklicni razvoj in osebnostno rast (55% zaposlenih), v povprečju pa je ocena 2,67. Lansko leto smo te možnosti ocenili s 3,05. To je zelo velik upad v enem letu, s tem, da je bilo omogočeno veliko izobraževanja in usposabljanja.

Večina nas meni (53%), da zaposlitev v Zdravstvenem domu omogoča pokrivanje materialnih potreb, 29% zaposlenih pa meni, de je to pokrivanje možno le delno. Večina (73%) meni, da zaposlitev v Zdravstvenem domu daje dober socialni status (3), povprečna ocena pa je 2,83. Lansko leto je bila ta ocena 2,94.

Kot dobro (3) je večina ocenila tudi timsko delo, tako v Zdravstvenem domu, kot v enoti kot v samem timu, kjer delamo, Povprečna ocena pa raste glede na velikost oz. majhnost oddelka: v Zdravstvenem domu kot celoti je 2,76 (lani 3,01), v enoti 3,26 (lani 3,7), v samem timu 3,63 (lani 4,0).

Večina zaposlenih (60%) se občasno udeležuje rekreacij in drugih skupnih srečanj. Velik del zaposlenih (25%) ima tu težave zaradi majhnih otrok, dodatnega izobraževanja ali oddaljenosti kraja bivanja.

Dve tretjini (77%) zaposlenih meni, da je zaposlitev v Zdravstvenem domu še kar zanesljiva.

NEKATERI VAŠI KOMENTARJI IN NAŠI ODGOVORI:

-Slabi oz. premalo računalnikov (interna pošta!): vsako leto se bo število računalnikov povečevalo, je pa njihov nakup povezan z velikimi materialnimi stroški

-Veliko vas ima vprašanja/dvome zaradi privatiziranja zdravstva

-Parkiranje okoli ZD in na križišču pri lekarni: ko bo narejena nova cesta mimo zdravstvenega kompleksa in bo tudi okolica drugačna kot sedaj, bodo urejena tudi nova parkirna mesta

-Neurejenost skupnih prostorov (čajne kuhinje ipd.): opozorite med sabo tiste, ki neurejenost povzročajo!

-Izobraževanje iz komunikacij in računalništva: v kolikor bo potrebno, bodo najprej na vrsti vodje oddelkov

-"Doktorji se imajo za bogove v belem" / spoštovanje.

-Pripombe / predlogi se ne upoštevajo.

-Novo zaposlene naj bi predstavili: z novo zaposlenimi bomo poskusili narediti obhod vsaj po oddelku, kjer bo nekdo delal in še v tistih oddelkih, ki so organizacijsko povezani s prvim

-13. plača oz božičnica oz. Dedek Mraz: ker smo javni zavod in proračunski uporabnik, nimamo nobene možnosti za 13. plačo. Obstaja možnost prenašanja stimulacije preko leta v december.

-Klimatizacija prostorov / slab zrak v čakalnicah.

-Avla ~ avtobusna postaja; dispečerska služba: v planu je sprememba delovanja in izgleda sprejemne službe v avli.

-Nov delovni čas: sedaj že realnost, ob izvajanju ankete uganka, ki vas je precej begala.

-Moteče kajenje: kajenje v uradnih prostorih je z zakonom prepovedano.

Andreja Grahek Cujnik univ.dipl.ekon.

CELOSTNA PODOBA

V anketi "Vaše mnenje nas zanima", ki smo jo med zaposlenimi Zdravstvenega doma Novo mesto izvedli konec novembra 2002, smo zaposleni dali tudi svoje mnenje glede celostne podobe zavoda. Nekateri med nami se mogoče z njo ne strinjajo, drugim je zelo všeč. Zakaj pa je potrebna?

Vsaka organizacija ima svoje **ime**, s katerim nastopa na trgu in pod katerim je registrirana. Ime ima lahko pozitivne ali negativne predznake. Pozitivni so: originalnost, hitra zapomnljivost, čitljivost, stalnost ipd., negativni pa so predolgo ime, nejasno ime, zbujanje smešne ali nespodobne asociacije. Sčasoma dobi ime v javnosti močno identiteto, zato mora organizacija paziti na svoje dobro ime in čast ravno tako kot vsak posameznik. Izgubljen ugled se zelo težko povrne.

Kakor ne more brez imena, sodobni svet tudi ne more brez **enotnosti celostne podobe**. Tako se ime pojavlja kot grafična enotnost v istovetni besedno-grafični celoti (npr. Coca-cola ali Pepsi). Dobro izbrano ime in kakovostno grafično oblikovanje je kombinacija, ki organizaciji daje prepoznavnost. Zaščitni znak (logotip) se pogosto pojavlja kot dodatek k imenu izvajalca storitev / proizvajalca blaga. Ni samo okras in estetski dodatek imenu, ampak mora na trgu predstavljati simbol kakovosti. Podobnost ali istovetnost s kakim drugim znakom ali imenom je kazniva in v primeru take kršitve je prvotni lastnik znaka upravičen do odškodnine.

Enotnost grafičnega oblikovanja se mora skozi zaščitni znak kazati tudi v sredstvih poslovnega komuniciranja, kot so npr. dopisni papir ali ovojnice in na drugih poslovnih dokumentih podjetja - na računih, vizitkah, vabilih, naročilnicah, ...

Znaka ne kaže spreminjati, razen če se v organizaciji v celoti spremeni tržna ponudba. Vsaka sprememba je namreč povezana z velikimi stroški in javnost je potrebno nanovo navajati na nov znak. Zato, kadarkoli trgu ponujamo stabilno kakovost, uporabljamo, če se le da, ustaljene znake in imena dobre celostne podobe kot simbol pozitivnega poslovnega jamstva.

ZDRAVSTVENI DOM NOVO MESTO

Andreja Grahek Cujnik univ.dipl.ekon.

AKTUALNO

LETNI OSEBNI RAZGOVOR

Z ljudmi v vsaki organizaciji je potrebno delati celo leto in k temu lahko zelo veliko pripomore sistem letnih osebnih razgovorov (LOR). LOR je pomemben del celotnega sistema ravnanja s človeškimi viri in je le zaključek celoletnega spremljanja uspešnosti in razvoja sodelavcev.

Kaj je ravnanje s človeškimi viri?

- vse aktivnosti v zvezi s pridobivanjem kadrov
- vse aktivnosti za identificiranje kadrovskih potencialov
- vse aktivnosti, ki mobilizirajo nerealizirane zmožnosti zaposlenih za uresničevanje skupnih ciljev
- vse aktivnosti, ki vzpodbujajo uspešnejše delo
- vse aktivnosti, ki ustvarjajo pogoje, v katerih se zmožnosti zaposlenih usmerjajo v realizacijo skupnih ciljev

Vse te aktivnosti pa morajo biti med sabo usklajene in usmerjene v realizacijo skupnih ciljev.

Namen ravnanja z ljudmi je izboljšanje kadrovskega portfelja. V vsaki organizaciji imamo zaposlene, ki jih lahko razvrstimo v skladu z naslednjo tabelo:

Visok potencial	Vprašaji ??????	Zvezde ★★★★
Nizek potencial	Problematični	Izkušeni
	Nizka uspešnost	Visoka uspešnost

KDO JE ZVEZDA?

To je nekdo, ki je zelo uspešen in ima visok potencial. Uspešen bo tudi jutri, ko pridejo nove naloge. Njegova pričakovanja so pomembna. Če jih bomo lahko uresničili, bo ostal v organizaciji, drugače pa odide ali pa se mu zniža potencial. Tak človek potem nima več motivacije.

VPRAŠAJ je sposoben in zmožen, vendar nima rezultatov. Z LOR lahko ugotovimo vzroke (mogoče je še mlad, mogoče mu delovno mesto ne ustreza,...). Če najdemo prave razloge in jih tudi odpravimo, postane uspešen, postane zvezda. Če ni uspešen, je slabe volje in širi okoli sebe slabo vzdušje.

IZKUŠENI so že malce starejši ljudje, ki ne delajo več v zelo velikem obsegu. Zanje je pomembno, da jih pohvalimo, jih vprašamo za mnenje in iščemo njihovo pomoč. Zanje je pomembno, da jim zagotovimo varnost in da se dobro počutijo.

PROBLEMATIČNI ne bo sam našel poti do uspešnosti. Skupaj z njim moramo najti tako delo, da bo lahko uspešen. Včasih je potrebna tudi prerazporeditev na drugo delovno mesto.

Za vsako organizacijo je pomembno, da je čimveč zaposlenih na uspešni strani.

Prednost ravnanja z ljudmi v organizaciji je v tem, da lahko ugotovimo, kje so neizkoriščeni potenciali zaposlenih, da lahko ustvarimo notranji trg kadrov, da lahko preverjamo ustreznost zaposlovanja, da z ustreznimi krepi aktiviramo potenciale zaposlenih, jih povežemo s skupnimi cilji organizacije, ki tako povečuje svojo uspešnost in konkurenčnost, da lahko vzgajamo naslednike za zahtevna delovna mesta in zmanjšamo verjetnost, da bi najboljši kadri odšli.

Osnova za LOR je poslovna in kadrovska strategija: Kakšne rezultate pričakujemo? Kakšno vedenje je zaželeno? Kakšne kadre potrebujemo?. **Z LOR vplivamo na razvoj, na uspešnost.** Ko postavimo v organizaciji skupne cilje, moramo vsakemu določiti, kakšna je pri tem njegova vloga in kaj lahko / mora narediti sam, za njihovo uresničitev. Prav tako moramo določiti, kakšna je nagrada ali napredovanje, če to dejansko naredi. Na osnovi LOR **spremljamo nove kadre** in lahko spreminjamo merila za zaposlovanje (osebnostne lastnosti, izobrazbena struktura,..), če ugotovimo, da je to potrebno. To je pomembno za kadrovsko službo. Na osnovi LOR skušamo **čimbolj razviti potenciale**. Najprej jih spoznamo, nato načrtujemo njihov razvoj, potem pa ta razvoj tudi spremljamo.

LOR je proces, ki traja celo leto. LOR ne more biti kakovosten in ne daje dobrih rezultatov, če s kadri ne delamo celo leto. Podatki o pozitivnih in negativnih straneh morajo biti zato spremljani celo leto. Na LOR se morata pripraviti oba, tako vodja kot njegov sodelavec, lahko tudi na osnovi kratkega vprašalnika. Vsebino LOR je potrebno zapisati, obljubimo pa lahko samo tisto, kar bomo res lahko uresničili. Vse zapisano spremljamo redno med letom.

Če združimo v en stavek je LOR priložnost za preverjanje rezultatov preteklosti, reševanje problemov sedanjosti in načrtovanje prihodnosti. Je zasnovan kot zaključek celoletnega procesa spremljanja uspešnosti in razvoja sodelavca.

Pri zagotavljanju uspešnosti se srečamo s tremi vprašanji:

1. **KAJ je dosegel**: v kolikšni meri je izpolnil zadane cilje. Ugotovimo, kje je nekdo dober in kje ima probleme.
2. **KAKO je to vplivalo na uspešnost podjetja**: povezava rezultatov s cilji organizacije je pomembna. Vsak mora imeti nek motiv za delo in to je lahko njegova vloga in pomen v celotni organizaciji, njegov vpliv na celotni rezultat.
3. **NA KAKŠEN NAČIN**: katera znanja, sposobnosti in vedenja so mu omogočila realizaciji ciljev? Poudariti moramo prednosti, ki jih ima, da ugotovimo in da vsakdo ve, kako in da se bo na tak način obnašal še naprej. Tako bo lahko porabil manj časa in energije, vzorec pa lahko prenesemo na druge zaposlene.

Ko načrtujemo sodelavčev razvoj, izhajamo iz njegove uspešnosti in iz njegovih želja oz. ambicij. Želja je nekaj, kar si želimo, ambicija pa je nekaj, kar si želimo in za kar smo tudi pripravljeni nekaj storiti. Vse to je njegov razvojni potencial, ki ga moramo povezati s potrebami organizacije in njenimi razvojnimi priložnostmi.

Kaj je še pomembno pri pripravi LOR?

LOR je sestavni del procesa vodenja, ki naj bi ga opravili enkrat letno,vedno v istem obdobju. LOR vedno vodi neposredno nadrejeni. Za datum se je potrebno dogovoriti vsaj 7 dni prej, da se imata oba čas pripraviti. LOR mora potekati v najboljših možnih pogojih - v miru, brez vpliva zunanjih dejavnikov, brez telefona in motenja. Ustvarjalec LOR je vodja, vodila zanj pa mu je posebej za to pripravljen obrazec. Vsebino LOR se zapiše na obrazec, ki je pripomoček in omogoča formalno potrditev in zapis mnenj. Pomembno je, da se izvaja LOR hierarhično od zgoraj navzdol in da imajo vodje pred izvedbo LOR kratko izobraževanje.

Po zaključku pogovora mora sodelavec vedeti:

- katere so njegove najpomembnejše naloge in odgovornosti
- kako je njegovo delo povezano z uspehom enote (organizacije)
- kaj nadrejeni od njega pričakuje . konkretni cilj
- kako dobro dela
- katere so njegove prednosti in kaj mora izboljšati
- kako lahko izboljša svojo uspešnost in več prispeva k uspehu oddelka (organizacije)
- kje lahko v težavah poišče pomoč, če jo potrebuje.

Vsi podatki, dobljeni pri LOR so zaupne narave. Uporabljajo se samo v okviru organizacije, skladno s cilji LOR. Za zaupnost sta odgovorna oba udeleženca razgovora, prav tako pa tudi kadrovska služba, ki dokumente zbira in uporablja.

Andreja Grahek Cujnik univ.dipl.ekon.

BILI SMO NA SEMINARJU

Sekcija zdravstvenih tehnikov in medicinskih sester - reševalcev je 19. in 20. novembra 2002 organizirala seminar, ki je potekal na Igu pri Ljubljani na temo Uporaba pripomočkov in tehnično reševanje v predbolnišnični nujni medicinski pomoči.

Seminarja smo se udeležili reševalci in zdravstveni tehniki naše reševalne enote. Izobraževanje je potekalo v prostorih Izobraževalnega centra za zaščito in reševanje na Igu pri Ljubljani. V obsežnem kompleksu se sicer redno izobražujejo pripadniki enot policije in gasilcev ter pripadniki civilne zaščite.

Sedaj pa so k izobraževanju povabili tudi reševalne enote iz cele Slovenije, zaradi lažjega koordiniranja situacij, na katere naletimo na terenu. Take povezave so vedno zaželjene in smiselne v urgentnih situacijah.

Dopoldanski del je bil teoretičen, namenjen izobraževanju, popoldanski pa nas je praktično usposabljal. Teoretični del nas je seznanil o načinih imobilizacije ponesrečencev. Nadgradil je naše znanje o vseh načinih imobilizacije, od osnovnih opornic, improvizacije na terenu, do novejših pripomočkov (vakuumske opornice, vakuumske blazine, trde deske, dura deske, zajemalna nosila, KED-steznik za imobilizacijo hrbtenice pri sedečem poškodovancu). Vsak posameznik je vse pripomočke lahko praktično preizkusil in se naučil ravnanja z njimi.

Naslednji dan je bil teoretični del, posvečen delovanju enot civilne zaščite, gasilcev in policije ter usklajevanju ob morebitnih večjih nesrečah.

Za pravo prijetno presenečenje pa so poskrbeli v drugem dnevu popoldanskega praktičnega dela, ko smo skupaj z vodji skupin in gasilcev še sami praktično preizkusili šestnajst točk različno insceniranih nesreč in iz njih skupno reševali ponesrečence. Različne izkušnje in pristopi ostalih kolegov reševalnih enot so nas obogatili in včasih so se razvile prave diskusije o načinu reševanja in izbiri imobilizacije.

V imenu udeležencev tega seminarja moram priznati, da smo se veliko naučili in ugotovili, da bi takšne seminarje morali obiskovati vsi, ki delajo na reševalnih postajah, prehospitalnih enotah, splošnih ambulantah, predvsem pa tisti naši kolegi, katerim je cilj delovati v takih enotah.

Darinka Petri, sms

KADROVSKO PORO ILO - OKTOBER - DECEMBER 2002

PRI LI:

Enota za specialistično varstvo:

Disp.za bolezni pljuč, internistike, UZ in RTG diagnostike
1. ***Boris Krajačič***, *dr.med., spec. internist - nedoločen čas*

Enota za zobozdravstveno varstvo:

1. ***Matjaž Recelj***, *dr.stom. - pripravnik - nedoločen čas*
2. ***Rajko Princ***, *zobotehnik - določen čas*

Enota za zdravstveno varstvo odraslih:

Patronaža:
1. ***Janja Vovko***, *dms - nedoločen čas*

Splošno medicinska in urgentno reševalna služba:
1. ***Mateja Guštin***, *dr.med., spec. spl.med. - nedoločen čas*
2. ***Tatjana Potočar***, *zdrav.teh. - določen čas*

OD LI:

Enota za zobozdravstveno varstvo:

1. ***Boris Uzelac***, *dr.stom. - določen čas*

Enota za specialistično varstvo:

Disp.za bolezni pljuč, internistike, UZ in RTG diagnostike
1. ***Zdenka Janež***, *ing. radiologije - upokojitev*

Enota zdravstvenega varstva otrok in mladine:

Dispanzer za predšolske otroke
1. ***Marija Močnik***, *zdrav. tehnik - upokojitev*

Enota za zdravstveno varstvo odraslih:

Splošno medicinska in urgentno reševalna služba:
1. ***Marjeta Novak***, *zdrav. tehnik - sporazumna prekinitev*

Uprava:

1. ***Matjaž Božič***, *univ. dipl. ekon. - določen čas*

IZOBRA•EVANJE:

JANEZ PLANKAR, *zdrav. tehnik je 12.12.2002 zaključil šolanje na Visoki šoli za zdravstvo - smer fizioterapija in si pridobil naziv* ***diplomirani fizioterapevt****!*

Janezu iskreno čestitamo!

DAN PREVENTIVE

Zdravstveni dom Novo mesto je v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja in podjetjem Pfeizer H.C.P. Corporation - Podružnica Ljubljana v sredo, 6.11.2002, organiziral DAN PREVENTIVE.

V sklopu Dneva preventive so imeli varovanci možnost brezplačnega merjenja celokupnega holesterola, sladkorja, krvnega tlaka in indeksa telesne teže.

V sejni sobi so se lahko vsi zainteresirani pogovarjali z višjo medicinsko sestro Andrejo Žnidaršič o zdravi prehrani, v čakalnici pa so si ogledali video projekcije o zdravem načinu življenja.

Popoldne je bilo v sejni sobi Zdravstvenega doma organizirano predavanje o aterosklerozi. Predaval je Boris Krajačič, dr. med., spec. internist.

O demenci je govoril Želimir Bošnjak, dr.med., spec. nevropsihiater.

Z obiskom varovancev smo bili zelo zadovoljni, saj je bil ta dan zavod še posebej obiskan. Obiskali so ga vsi, ki so želeli dan posvetiti sebi in zdravju.

V Zdravstvenem domu Novo mesto smo pripravljeni organizirati še več takih dni, zato vse zainteresirane vabimo k sodelovanju!

Alenka Pi□kur, dms

FEBRUAR - SVE□AN

V besedi februar se skriva rimski praznik očiščevanja "februa". Februar je bil zadnji mesec rimskega koledarja, zato se je bilo potrebno v obredih "očistiti" pred prihodom novega leta. Slovensko ime svečan povezujemo z besedo sekati - s sekanjem drv v tem zimskem mesecu.

Če jazbec pred luknjo na soncu je zdaj, gre za štiri tedne rad nazaj.
Kar svečana ozeleni, se rado posuši.
Kadar je na svečnico (2.februar) jug, je še daleč plug.
Če je svečnica topla in sončnega vremena, bodo čebele bogate in dobrega plemena.
Ako na svečnico burja vleče, bo dobro leto, ako pa jug, bo slabo.
Če ob svečnici letajo mušice, nosimo še potem rokavice.
Kakršno vreme na Petrovo (22.februar) kane, tako rado cel mesec ostane.

MAREC - SU□EC

Mesec marec je posvečen Marsu, rimskemu bogu vojne, prastaremu božanstvu divjih sil narave. Mars je praoče bojaželjnega rimskega ljudstva in njegov zaščitnik v bojih. Slovensko ime sušec pomeni čas, ko zemlja pije snežnico in se začenja sušiti in pripravljati na pomladno rast. Nestrpni orač bi želel orati, a stara modrost ga svari pred naglico.

Če se sušca da orati, bo treba aprila jokati.
Če sušca grmi, dobra letina prihiti.
Če jagnjeta v sušcu po tratah nore, rada aprila v hlevu leže.
Kolikokrat sušca megla stoji, tolikokrat poleti ploha prigrmi.
Če se v sušcu igrajo mušice, aprila vzemi rokavice.
Kar sonce svete Jere (17.marec) obsije, čez tri dni sneg pokrije.
Dež pred malim travnom tisto noč - pride dobra letina v pomoč.

HOJA S POHODNIŠKIMI PALICAMI

Proti koncu študija sem večkrat premišljeval, katero temo naj si izberem za diplomsko delo, s katerim bom zaključil izredni študij na Visoki šoli za zdravstvo v Ljubljani. Ker tudi sam rad hodim v naravo, večkrat srečam pohodnike, ki pri hoji uporabljajo pohodniške palice. Zato sem se odločil, da bom poskušal ugotoviti, kakšen je vpliv pohodniških palic na porabo energije pri hoji.

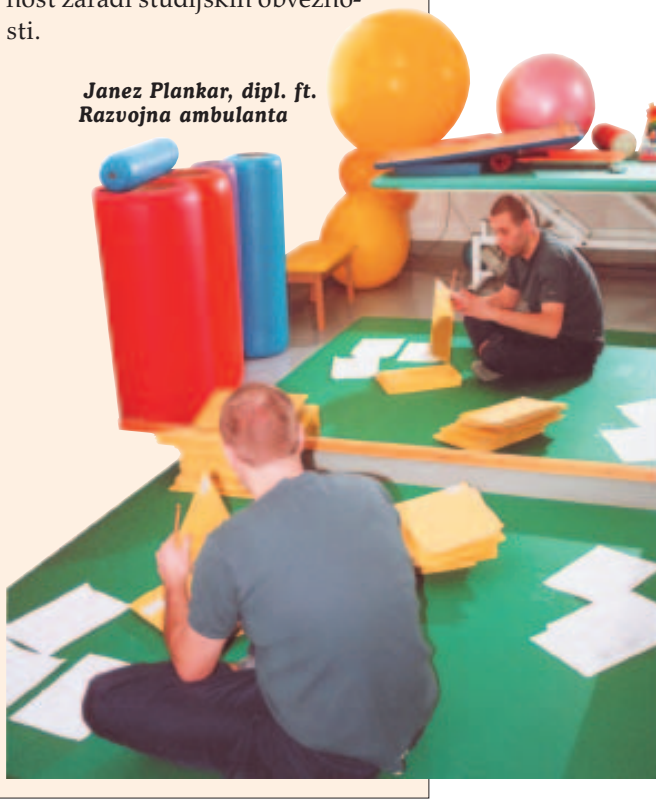
Ena od najpreprostejših, a še vedno zanesljivih metod, je bila ta, da sem izmeril frekvenco srčnega utripa pri hoji s palicami in brez njih. Dvig frekvence srčnega utripa pri hoji nam pove, da se je povečala tudi poraba energije, znižanje frekvence srčnega utripa pa nam pove, da se je poraba energije zmanjšala.

Zato sem se z desetimi prostovoljci dvakrat povzpel na ljubljanski Golovec s palicami in dvakrat brez njih. Med hojo smo beležili podatke o frekvenci srčnega utripa s pomočjo merilnikov Polar, te pa sem potem obdelal s posebnim računalniškim programom.

Rezultati meritev so pokazali, da ni večje razlike pri hoji s pohodniškimi palicami in brez njih. Kljub temu pa je zanimivo to, da pohodniki še vedno navajajo, da je hoja s palicami manj utrudljiva kot hoja brez njih. Po vsej verjetnosti je to posledica prerazporeditve mišičnega dela iz mišic nog še na mišice rok. Poraba energije je enaka, občutek utrujenosti pa je kljub temu manjši. So pa palice priporočljive za uporabo pri ljudeh s povečano telesno maso, s sklepnimi težavami, pri ljudeh s slabim ravnotežjem, pri hoji po spolzkih tleh in v slabih vremenskih pogojih ter pri nošenju težjih nahrbtnikov in ostalih bremen.

Za konec mi dovolite, da se zahvalim vsem, ki ste mi kakorkoli pomagali v času študija; vsem bivšim in dosedanjim sodelavcem, še posebej pa bivšemu vodstvu Zdravstvenega doma na čelu s prim., dr. Tatjano Gazvoda in seveda hčerki in ženi, ki sta potrpežljivo prenašali mojo odsotnost zaradi študijskih obveznosti.

Janez Plankar, dipl. ft.
Razvojna ambulanta



POŠKODBE ZOB IN OBRAZA

Zadnjo soboto v lanskem novembru so se v prenovljeni Veliki dvorani ljubljanskega hotela Union odvijali X. Čelešnikovi dnevi, strokovni seminar z naslovom "Poškodbe zob in obraza".

Ne nameravam pisati o samem seminarju, ki je bil sicer impozanten, tako v obliki, obleki in vsebini ter množičnem obisku zobozdravnikov iz vse Slovenije, ampak bom podal nekaj misli, ki se mi porajajo ob naslovu seminarja.

Na področju Dolenjske, Posavja in Bele Krajine, kjer se v okviru oralne kirurgije najpogosteje med kolegi zobozdravniki srečujem s poškodbami zob in obraza, takorekoč v prvi bojni črti, lahko izhajajoč iz dolgotrajnih izkušenj povem, da je pri vseh poškodbah zob in obraza za izgled in pa posledice najpomembnejše stanje zdravja ustne votline, predvsem zobovja ter obzobnih tkiv.

Na moč udarne sile, na smer njenega delovanja, na lokacijo udarnega mesta, skratka na zunanjo mehaniko poškodbe najpogosteje ne moremo veliko vplivati po trenutku, ko se ji nismo mogli izogniti. Zobno in obzobno zdravje, urejeni medčeljustni odnosi pa so poleg genetskih danosti v veliki meri pod našim nadzorom, oziroma voljo, da jih s strokovno pomočjo zobozdravnikov in zobozdravnikov specialistov vzdržujemo v čimboljšem zdravju.

Pomembna je že prenatalna, postnatalna preventiva in profilaksa, preventiva in kurativa v otroški ter odrasli dobi, po potrebi tudi zobna in čeljustna ortopedija, protetika in oralna ali maksilofacialna kirurgija.

Zdravo, krepko zobovje, pravilno razvrščeno v obeh zobnih lokih, dobro stanje obzobnih tkiv in čeljustnih kosti še najboljše reagira na nesrečo oziroma poškodbo, pa tudi možnosti rehabilitacije so neprimerno ugodnejše kot pri poškodovancih s piškavim, majkajočim in še drugače prizadetim zobovjem in obzobnim skeletom.

Vsakdanja praksa v naših ambulantah žal kaže, da naši poškodovanci po večini niso imeli zavidljivega nivoja oralnega zdravja.

Ivan Mrzlikar, dr.stom.,
spec.oralni kirurg

11. LETNA KONFERENCA SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA KAKOVOST

V času od 6. do 7. novembra 2002 je v Bernardinu potekala 11. letna konferenca Slovenskega združenja za kakovost. Letos že drugo leto je bila oblikovana tudi posebna sekcija za področje zdravstva.

Že sam naslov kaže, da so bile vse teme sekcij, okrogle mize in vsebine referatov usmerjene prav na področje izboljšav in sprememb v organizacijah, okolju in življenju nasploh. Spremembe so vidno zaznamovale današnji dan in tudi našo prihodnost.

Poslovni uspeh podjetja, zavoda,... je odvisen od učinkovitega procesa izboljšav in sprememb. To lahko zagotovijo le jasna vizija, ambiciozni, vendar dosegljivi cilji, ki omogočajo merjenje napredka, strategija, kompetentni zaposleni in ostali potrebni viri.

Naloga vseh zaposlenih je, da sprejmejo proces sprememb in izboljšav in se vanj aktivno vključijo, da razmišljajo, rešujejo probleme, iščejo in predlagajo nove rešitve. Vlaganje v znanje, izkoriščanje znanja vsakega zaposlenega, timsko delo, pozitivna delovna klima in dobri odnosi so ključnega pomena za uspeh in kapital, ki ni prikazan v nobeni bilanci. Zaposlujmo glavo in ne roke!

Zdravstvo je široko področje, tako so se tudi referati dotaknili različnih tematik. Lahko smo poslušali naslednje referate: Učenje iz napak, Vpliv uvajanja modela poslovna odličnost na uspešno vodenje v zdravstvu, Kakovost zdravstvenega varstva - Kako jo doseči in kako meriti, Iz funkcij v procese, Pot odličnosti Laboratorija za medicinsko mikrobiologijo ZZV Kranj in Čemu služi znanje v laboratorijski dejavnosti.

Da bi tu govorila o vseh, bi bilo predolgo, tako se bom osredotočila le na zaključek referata, ki ga je podal mag. Martin Toth. Kot pravi, je potrebno uskladiti cilje, prizadevanja in usmeritve kakovosti na vseh ravneh zdravstvenega varstva. Nosilci nalog na tem področju morajo imeti pred očmi dejstvo, da so potrebni in da delujejo le zaradi ljudi in njihovih potreb. Pričakovanja in interesi glede kakovosti zdravstvenega varstva so različni, vendar imajo isti cilj - čim boljše možno zdravje in čim večje zadovoljstvo ljudi, ko uveljavljajo svoje zahteve in potrebe. Čeprav pričakovanja velikokrat presegajo meje uresničljivosti, so lahko dobra podlaga za načrtovanje razvoja zdravstvenega področja. Ugotavljamo lahko, na katerih področjih so potrebni dodatni ukrepi za boljše varstvo pravic zavarovancev. Dvig kakovosti zdravstvenega varstva je velikokrat povezan s povečanjem finančnih sredstev in z vlaganji, so pa področja, kjer zadostujejo le spremembe v informiranosti in osveščenosti ljudi, v upravljanju zavoda ali sistema, v organizaciji in tudi v medčloveških odnosih. Vse te spremembe pa se ne zgodijo same po sebi.

Prav bi bilo, da se tega lotimo tudi mi in proces izboljševanja zdravstvenega varstva Sloveniji pospešimo.

Andreja Grahek Cujnik
univ. dipl. ekon.

OBISK PRI KOLEGICAH V KRŠKEM

Ob začetku leta je Krško bogatejše za nov zdravstveni dom. Ob tej priložnosti je bil za krajane Krškega polja mogoč obisk in ogled novih prostorov, oziroma dan odprtih vrat.

Zobotehniki Zdravstvenega doma Novo mesto smo se spomnili naših kolegic iz Krškega in se odzvali povabilu. Ker je bilo to prvo tovrstno srečanje in druženje je ob prijetnem klepetu in pogostitvi je popoldne kar hitro minilo.

V času, ko smo vsi zdravstveni delavci v Sloveniji v finančni stiski, smo si z zanimanjem ogledovali nov zobotehnični laboratorij. Sicer novi prostori pa so, žal, prav zaradi omejenjene stiske, opremljeni z že rabljenimi in starejšimi aparati. Vendar to ne bo motilo naših kolegic in bodo z dobro voljo in velikim delovnim elanom skrbele za lep in zdrav nasmeh prebivalcev Krškega polja.

Vso srečo in veliko delovnega uspeha jim želimo zobotehniki Zdravstvenega doma iz Novega mesta!

RAZVOJNA AMBULANTA SE PREDSTAVI

***Spredaj levo** Dijana Majstorovič, dr.med., pediater, Doroteja Zidar, vms., **zadaj od leve** Janez Plankar, dipl.ft., Darja Galič, viš.nevro.dt., Tatjana Bulič, univ.dipl.def.-logoped spec.pedagog, Sonja Rebselj,univ.dipl.def.-logoped spec.pedag., Damjana Mioč, viš.dt. in Petar Kapraljevič, viš.nevro. ft.*

V zdravstvenem domu Novo mesto je 8. 9. 1996 pričela z delom razvojna ambulanta. Namenjena je otrokom in mladostnikom z motnjami v razvoju na območju Dolenjske in Bele Krajine. Sprejeti sta bili delovni terapevtki Darja Galič in Damjana Mioč ter kot vodja službe pediatrinja Dijana Majstorovič. Iz psihiatričnega dispanzerja je bila prerazporejena višja medicinska sestra Doroteja Zidar. Kvartet 4D je začel delati v dveh adaptiranih pisarnah v tretjem nadstropju.

Šlo je za prenos dejavnosti iz splošne bolnišnice Novo mesto, kjer je dolga leta tovrstno ambulanto vodila pediatrinja Milena Goršič. Zato se nam je v januarju 1997 za krajši čas priključila logopedinja iz bolnišnice Lilijana Zorko. Po njenem odhodu je mesto logopeda dobila Sonja Rebselj, do tedaj zaposlena v logopedski službi Zdravstvenega doma. Maja meseca je bil sprejet Petar Kapraljevič, ki je prej delal v zdravilišču Terme Čatež.

Psihiatrinja Milanka Ždrale je začela sodelovati v timu od samega začetka.

Prostore bivšega računalniškega centra so adaptirali za potrebe razvojne ambulante. Vanje smo se preselili 15.10. 1997.

Od oktobra 1999 se je timu priključil Janez Plankar, ki je izredno študiral fizioterapijo in je 10. 12. 2002 diplomiral na Visoki šoli za zdravstvo, smer fizioterapija.

Kot zunanje sodelavke so v timu do letos sodelovale nevrofizioterapevtka Vlasta Pekolj in psihologinji Bernarda Babič in Nada Pečavar.

V okviru razvojne ambulante delata tudi univ. dipl. logopedinji Marija Žagar in Tatjana Bulič, ki sicer organizacijsko sodita v drugo enoto. Strokovno se naše delo prepleta.

Osnovno poslanstvo razvojne ambulante je vodenje registra rizičnih novorojencev in dojenčkov, zgodnje odkrivanje otrok z motnjo v razvoju in zgodnja obravnava le teh. Ostale otroke, ki niso vpisani v register rizičnih, njihov razvoj pa je ogrožen ali moten, napotijo k nam osebni zdravniki, vzgojiteljice iz vrtcev ali starši sami.

Delo v ambulanti je timsko, kar pomeni, da vsakega otroka z motnjo v razvoju pregledajo vsi člani tima. Nato se izdela individualni načrt obravnav, ki se obdobno preverja na timskih sestankih. Povezujemo se z drugimi institucijami, ki obravnavajo otroke (vrtci, šole, center za socialno delo) in nevladnimi organizacijami (Sonček, Sožitje).

Za dokončno diagnostiko motenj v razvoju otroke napotimo na terciarni nivo zdravstvenega varstva - Pediatrično kliniko ali Inštitut za rehabilitacijo.

Pedopsihiatrična ambulanta deluje v okviru naše službe samostojno. V njej se obravnavajo otroci napoteni iz razvojne ambulante s hujšimi vedenjskimi in čustvenimi motnjami. Obravnavani pa so tudi otroki in mladostniki z motnjami v psihosocialnem funkcioniranju in z duševnimi boleznimi. Le te napotijo osebni zdravniki ali svetovalni delavci iz šol. Velikokrat se starši sami oglasijo.

Doktrina pri nas in povsod po svetu je, da ostanejo otroci z motnjami v razvoju v domačem okolju. Omogoči se jim vključevanje (inkluzija) v vse segmente družbe. Pomoč pri tem vključevanju jim nudijo strokovne službe, ki naj bi bile sestavljene multidisciplinarno. Zato se v našem timu trudimo, da bi se povezali s strokovnimi delavci z drugih področij (specialni pedagogi, socialni delavci). Ravno tako se člani našega tima nenehno strokovno izpopolnjujemo. Naj omenim samo to, da imamo v našem timu tri terapevte s končanim podiplomskim tečajem razvojnonevroloških obravnav po Bobathovi metodi (P. Kapraljevič, D. Galič in S. Rebselj, ki je ena redkih v Sloveniji govorni terapevt).

Humanost neke skupnosti se meri po tem, koliko pomoči se nudi njenim najšibkejšim članom. Vsi zaposleni v razvojni ambulanti verjamemo in upamo, da se bomo Dolenjci in Belokranjci tudi na tem področju dobro izkazali in še naprej omogočali razvojni ambulanti strokovni razvoj. Samo visoko izobraženi in motivirani delavci so sposobni nuditi pomoč otrokom in mladostnikom z motnjami v razvoju.

Dijana Majstorovi□, dr. med., pediater

POT K OKREVANJU - ORGANIZIRANA SAMOPOMO□ •ENSK Z RAKOM DOJKE

PRINCIPI DELOVANJA SKUPIN ZA SAMOPOMO□

Gorje mu,
kdor v nesreči biva sam,
a srečen ni,
kdor srečo uživa sam.

Simon Gregor□i□

Človek je socialno bitje in za svoje uresničenje potrebuje soljudi. Preko drugega ustvarja svojo podobo, vrednote, ocenjuje, kaj je dobro in kaj slabo v življenju. Drugi mu lahko daje občutek varnosti in pomembnosti, kadar ob njem začuti, da ga sprejema in potrebuje.

Ta vzajemnost dobi še poseben pomen v težkih življenjskih situacijah. Tako lahko tudi rak dojke žensko prizadene na veliko načinov. Ustraši se lahko zase, za svoje življenje in mesto med drugimi.

"Ali bom še sprejeta kot mati, žena, prijateljica, oseba?"

"Ali se me bodo izogibali, postali previdni?"

Stiska, ki jo povzroča tako razmišljanje, nujno zahteva odločitev:

- ali se naj umaknem, počakam in prepustim drugim, da sami oblikujejo odnos do mene;
- ali pa se soočim s svojimi strahovi in prevzamem tveganje, da sooblikujem odnose z drugimi.

Skupina za samopomo□

Pomembno pomoč pri prevzemanju odgovornosti za preoblikovanje življenja in odnosov z drugimi je lahko skupina za samopomoč. V njej so ljudje, ki se srečujejo s podobnimi situacijami. Zato lahko vsaka posameznica predvideva, da bo v skupini sprejeta, da bodo pozorno prisluhnili njenim težavam in jo podprli pri iskanju rešitev.

Ob spoznanju, da imajo tudi drugi podobne težave - spoznanje, da s podobnimi težavami nisi sam in osamljen - se človek razbremeni in okrepi v prepričanju, da bo težave mogoče obvladati.

Skupina ne nadomešča potrebe po raznovrstnih stikih z drugimi v svojem okolju; lahko pa je koristna priprava zanje.

Kot drugod po svetu so tudi pri nas ženske z rakom dojke čutile potrebo po druženju in medsebojni pomoči pri obvladovanju težav, ki jih prinaša bolezen.

Trenutno deluje v okviru Društva onkoloških bolnikov 14 skupin za samopomoč in sicer v Celju, Izoli, Ljubljani, Mariboru, Novi Gorici, Novem mestu, Radovljici, Ribnici, Slovenj Gradcu, Trbovljah, Velenju, Krškem in na Ptuju.

POT K OKREVANJU- SKUPINA ZA SAMOPOMO□ IN NJENA :

1. DEFINICIJA

Skupina za samopomoč "Pot k okrevanju" združuje ženske z rakom dojke, ki so na različnih stopnjah v procesu psihosocialne rehabilitacije. Njen osnovni namen je, da članice ob strokovnem vodenju z medsebojno pomočjo in izmenjavo izkušenj lažje premagujejo stiske, ki jih prinaša življenje z boleznijo.

2. ORGANIZIRANOST

Skupino vodita strokovni vodja in prostovoljka koordinatorka, ki morata biti za svoje delo posebej usposobljena in imeti potrebne kvalifikacije. Delujeta timsko, vse odločitve so skupne. Spoštovati morata pravila društva in se udeleževati skupnih supervizijskih srečanj.

Strokovni vodja

- nosi odgovornost za delovanje skupine ob upoštevanju pravil skupinskega dela,
- skrbi za vsebino in potek posameznega srečanja,
- sodeluje pri koordinaciji dejavnosti skupine izven rednih mesečnih srečanj; z vsemi dejavnostmi je seznanjena.

Prostovoljka koordinatorka

je lahko ženska, ki je uspešno prestala zdravljenje raka dojke najmanj pred dvema letoma, je dobro rehabilitirana in je opravila začetno usposabljanje:

- vodi seznam članstva, tekoče beleži vse spremembe in jih posreduje na sedež društva,
- skrbi za spremljanje in uvajanje novih članic ter obveščanje,
- spremlja in posreduje pobude članic za program mesečnih srečanj, kot tudi za ostale aktivnosti,
- koordinira ostale dejavnosti skupine izven rednih mesečnih srečanj.

Skupina je odprtega tipa. Članice se srečujejo najmanj enkrat mesečno, poleg tega pa se po potrebi lahko organizirajo tudi manjše skupine za različne interesne aktivnosti (npr. učenje sprostitvene tehnike, telovadba, pohodništvo...). Za redna mesečna srečanja je potrebno zagotoviti ustrezen stalen prostor, zelo primerni so prostori v okviru zdravstvenih ustanov.

3. VSEBINA

Pri rednih mesečnih srečanjih je potrebno dosledno spoštovati načela skupinskega dela: zaupnost, demokratičnost, strpnost, tolerantnost, enakopravnost, svoboda, sprejemanje.

Glavni namen rednih mesečnih srečanj je pomoč pri psihosocialni rehabilitaciji, s posebnim poudarkom na

tiste članice, ki so v hujši stiski in včasih potrebujejo še dodatno individualno pomoč.

Teme srečanj so lahko različne, prilagojene trenutnim potrebam skupine. Za boljše sodelovanje so lahko teme vnaprej pripravljene. V poštev pridejo samo tiste teme, ki niso v nasprotju s sodobnimi dognanji medicinske (onkološke) in psihološke znanosti.

Skupina za samopomo□ Novo mesto

je pričela s svojim delom 11.12.1990. Vse od ustanovitve dalje se srečuje vsak prvi četrtek v mesecu ob 15.30 uri v sejni sobi Zdravstvenega doma Novo mesto.

Ženske so spoznale, kaj pomeni biti skupaj. Iskale so odgovor v sebi in ugotovile, da slišijo in razumejo govorico bližnjih. Pripravljene so ponuditi izkušnjo tisti, ki zastaja le korak za njo. Spoznavajo, kako pomembna je pripadnost, kako izžarevajo in sprejemajo toploto bližine. Doživele so majhnost in končnost tega edinstvenega neprecenljivega darila, ki se imenuje življenje in zdravje. Doživljajo ničnost vseobsegajoče lastne pomembnosti. Pot k okrevanju, pot ljubezni, predanosti in plemenitosti je premagala vse ovire in tako novomeško Skupino za samopomoč pred dvema letoma pripeljala do desete obletnice obstoja, na kar smo vsi, ki smo z njo kakorkoli povezani, zelo ponosni.

28. septembra letos nas je na jubilejno srečanje ob 20-ti obletnici povabila ljubljanska Skupina za samopomoč.

Skupina, ki je orala ledino na poti k okrevanju v slovenskem prostoru. Srečanje je bilo, tako kot vsa jubilejna srečanja ostalih skupin do sedaj, nekaj tako preprosto lepega, edinstvenega.

Nekaj, česar se ne da primerjati z ničemer ali pa morda le?

Kulturni program se je odvijal v Jakopičevi dvorani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

"Namenoma ali zgolj naključje", sem razmišljala sama pri sebi že ob prejemu vabila.

Ko sem primerjala začetke programa: American Cancer Society v Ameriki, Reach to Recovery v Evropi.

"POT K OKREVANJU"

Skupina za samopomo□ •ensk z rakom dojke

Pred dobrim letom se je porodila misel, da bi tudi Skupina za samopomoč "POT K OKREVANJU" pripravila razstavo ročnih del. Ideja se je razvijala in rastla zahvaljujoč vsem, ki so se vsak prvi četrtek v mesecu srečevali v sejni sobi zavoda; kar 277 nas je bilo. Vsakdo je na svoj način pomagal, da so se kamenčki v mozaiku idej in ustvarjalnosti pridnih rok sestavili v celoto. Dvanajsto obletnico obstoja skupine smo želeli proslaviti še posebej slovesno, se obenem zahvaliti vodstveni strukturi ZD, ki je znalo odpreti vrata, ponuditi varno zavetje in strokovno vodstvo.

Otvoritev razstave je potekala v sejni sobi zavoda dne, 09.12.2002.Uradno otvoritev le te pa smo prepustili direktorju Balažič Emilu.

Pot k okrevanju v Sloveniji in pot slovenskega slikarja Riharda Jakopiča, po katerem se imenuje dvorana, v kateri se je slavnost jubilejnega srečanja odvijala, me je pripeljala do enakega zaključka: beg iz tišine in osame k ljudem in beg iz teme barv v njihovo prepoznavnost.

Rihard Jakopič, vodilna osebnost skupine slikarskih impresionistov, je v času te vrste slogovne smeri zavrnil osiromašeno barvitost ateljejskega slikarstva in se posvetil spremembam v naravi, igri ozračja in svetlobe.

Življenje je vrednota, zato ga z osebnim smislom vsakega trenutka povezujemo v celoto.

Mojca Prah, VMS
strokovna voditeljica
Skupine za samopomo□ •ensk z rakom dojke

KAKO OHRANITI ZDRAVA

Lepa in zdrava stopala ne pomenijo le dobrega telesnega počutja, ampak pomembno vplivajo na kakovost našega življenja. Zato posvetite svojim stopalom nekaj več pozornosti !

Stopala nosijo vse življenje težo našega telesa in občasno še težo dodatnih bremen. Poleg tega opravljajo zelo naporno delo pri gibanju (hoji, stanju, teku, vzpenjanju).

Pred več stoletji so bila stopala namenjena gibanju po prožni podlagi, danes pa jih obremenjujemo s hojo po trdem asfaltu in betonu. Vsak korak je zanje pravi šok!

Kosti stopala so zgrajene za gibanje, mi pa jih vsak dan tlačimo v ozke čevlje. Podplati na nogah se po svoji naravi močno znojijo.

Sodobni (zlasti plastični) čevlji in nogavice (sintetične!) pa ovirajo nujno zračenje in vlaženje naših stopal. Zato postojte za hip in pomislite:

Na daljše pešpoti se podajte v udobnih, ne preozkih športnih čevljih (iz naravnih materialov)!

Pomagajo tudi vložki za čevlje (o ortopedskih čevljih naj sicer odloči vaš osebni zdravnik!).

Ali ste morda kdaj pomislili, da bi odšli do službe peš v športnem obuvalu in si šele na delovnem mestu obuli druge čevlje?

Prosti čas izkoristite za hojo po mehkih tleh v gozdu, parku in na neutrjenih podlagah! Taki sprehodi po svežem zraku niso prijetni le za vaša stopala, temveč za celo telo in za vaše duševno počutje !

Umivanje nog naj bo vsakodnevno. Zadošča uporaba vode in mila ter TEMELJITO brisanje, zlasti prostorov med prsti. Občasno pa si lahko namesto običajnega umivanja privoščite daljšo kopel.

Dodajte in uživajte v poživljajočih dodatkih zelišč. Kopel naj ne traja dlje kot deset minut. Sicer bo koža preveč razmehčana in ne bo opravljala svoje zaščitne vloge pred zunanjimi vplivi. Potem noge skrbno obrišite in na koncu namažite z negovalno kremo!

Pa še opozorilo !

Kožice okoli nohtov ne režemo, temveč jo previdno potisnemo nazaj.

Trdo kožo lahko nežno odstranimo z gladilnim kamnom, tršo poroženelo kožo pa odstranimo s posebno pilico za podplate. Nohti naj bodo kratki in ravno pristriženi.

Premikajte stopala tudi takrat, ko ne hodite. To je možno skoraj vedno.

Skrčite prste in jih iztegnite! S prsti dvigajte predmete in jih mečite v "koš"! Istočasno razgibajte tudi goleni!

Kaj pa čevlji in nogavice ?

Čevlji in nogavice naj bodo iz naravnih materialov. Sintetični materiali za naša stopala prav gotovo niso napredek !

Usnje, bombaž in volna so bolj zdravi, še zlasti, če se močno znojite. Čevlje zamenjajte vsak dan! Le tako se lahko popolnoma posušijo.

Kdaj pa je potrebna strokovna pomoč ?

Čeprav lahko za svoja stopala veliko naredite sami, pa je včasih le potrebna pomoč strokovnjakov.

Če imate OTIŠČANCE , MOČNO POROŽENELO KOŽO, KURJA OČESA, VRASLE NOHTE, ne poizkušajte sami, ampak poiščite strokovni nasvet pri zdravniku ali strokovnjaku za nego stopal.

Velja namreč pravilo : Čim dlje čakate, tembolj neprijetno in dolgotrajno bo zdravljenje. Za kurje oko in otiščance velja, da je preprečevanje boljše kot zdravljenje !

Kupujte le primerno številko čevljev! Prepričajte se, da so čevlji dovolj široki in pustite še kakšen centimeter prostora od najdaljšega prsta do sprednjega roba čevlja. Izogibajte se koničastim čevljem in takim z visoko peto! Redno nosite svoje čevlje v popravilo! Ponošene pete nudijo le malo zaščite pri hoji po trdih tleh. Obrabljene obloge v čevljih lahko ogulijo kožo in skrivajo bakterije.

Obrabljene pete povzročajo neenak pritisk na petnico. Če se pete ali podplati vaših čevljev neenakomerno ponosijo, se posvetujte z osebnim zdravnikom ali ortopedom glede ortopedskih čevljev ali ortopedskih vložkov za čevlje.

GLIVIČNA OBOLENJA STOPAL najpogosteje prizadenejo kožo med prsti nog.

Vsaj enkrat v življenju jo preboli skoraj vsak drugi človek. Okužba seveda NI NEVARNA, je pa neprijetna in običajno ne izgine sama od sebe.

Značilna je rdeča, srbeča koža, ki se ob robu drobno lušči. Povzročitelji so različni. Le medicinski strokovnjak za kožo pa bo poiskal pravi vzrok in predpisal primerno zdravljenje.

STOPALA?

Kakšne pa so možnosti zdravljenja glivične okužbe stopal?

Kakor hitro opazite znake glivične okužbe, obiščite zdravnika! Znana so številna zdravila za glivične okužbe, ki se hitro vsrkajo in učinkovito zavirajo rast glivic tudi v globljih plasteh kože.

Pri zdravljenju pa morate biti zelo potrpežljivi, saj traja najmanj tri do štiri tedne oziroma še najmanj dva tedna po tem, ko je koža na videz že zdrava. Tudi ko srbečice ni več, morate z zdravljenjem nadaljevati, saj glivice še niso odpravljene.

Pri zdravljenju je seveda zelo pomembno dnevno umivanje nog. Po njem morate kožo nog temeljito obrisati (še zlasti prostor med prsti!). Najprimernejše so brisače za enkratno uporabo.

Takoj nato uporabite zdravilo za zatiranje glivic. Zdravnik vam bo svetoval, katera oblika zdravila je za vas najprimernejša: krema, raztopina ali posip.

Tanek sloj kreme nanesemo na prizadeto mesto in jo vtremo enkrat ali dvakrat na dan. Posip se priporoča zlasti za jutranje posipanje čevljev ali nogavic. Čez dan se vlaga nanj veže in prepreči ponovitev okužbe.

Učinek zdravljenja bo večji, če boste skrbeli tudi za čistočo nogavic in nosili obutev iz naravnih, zračnih materialov.

In kako preprečimo glivične okužbe stopal ?

Pri kopanju v bazenih in v savnah priporočamo uporabo primerne obutve na poti med garderobo in bazenom ali savno.

Kopanje v banji naj ne traja dlje kot 10 minut. Sicer bo koža nabrekla, glivice in drugi bolezenski povzročitelji pa bodo imeli prosto pot.

Vsak dan zamenjajte bombažne nogavice! Perite jih pri visoki temperaturi, kajti le tako boste glivice zanesljivo uničili.

Nosite čevlje, ki bodo narejeni iz zračnih materialov (usnja ali platna)!

Vsak dan si umivajte noge in jih tudi skrbno obrišite - zlasti prostor med prsti. Na vlažnem se namreč glivice še posebej dobro počutijo.

Če imate vi ali vaši družinski člani glivično okužbo stopal, ne hodite po hiši bosi!

Če želite, dragi bralci, preprečiti boleča stopala, je ključno, da najdete čim več načinov za zmanjšanje obremenitev. Nosite čevlje, ki zagotavljajo dobro oporo, trenirajte mišice nog in poskrbite, da boste vadili na prožnih površinah, ne pa po asfaltu in betonu!!

Prim.mag. TATJANA M. GAZVODA, dr.med., svetnica
Spec. medicine dela, prometa in □porta

POKLON KRVODAJALSTVU

Krvodajalstvo je najplemenitejša solidarnostna dejavnost, kar jo premore človeštvo. V Sloveniji je dobrih 100.000 krvodajalcev ali kar 5% vsega prebivalstva.

Letno zberejo 45.000 litrov krvi. V Sloveniji potekajo krvodajalske akcije že od leta 1953 neplačano, anonimno in prostovoljno.

Letos je bilo med krvodajalci kar 652 jubilantov. Med njimi je tudi naša sodelavka Vesna Rustja, ki je kri darovala osemdesetkrat. Krvodajalka je postala že kot gimnazijka. Takrat ne zaradi plemenitih nagibov. Tako "fajn" je bilo manjkati v šoli, pa še opravičilo je bilo dobro. Želja po špricanju je minila, vodilo k darovanju krvi je postalo bolj prebujeno, zrelejše razmišljanje, predvsem pomagati drugim. Vsi, ki Vesno poznamo in pogosteje sodelujemo z njo, vemo, da je tudi njena pomoč v službi vedno nesebična, pogosto zabeljena s humorjem ali z iskrico, ki jo razumeš šele čez čas...

Veliko lepih besed bi lahko napisala o Vesni, o ostalih sodelavcih, ki darujejo kri: Tereziji Krese, dr.med., Dušanu Erhovnicu, Ivanki Gašper, Petru Kapraljeviču, Lidiji Železnik ....

Ponosni smo lahko na njih, kajti krvodajalci so res nekaj posebnega, saj konkretno pomagajo sočloveku.

Mojca □enica

PLES - MOJA REKREACIJA

Kako hitro je prišel december in poslovilo seje leto 2002! Starejši smo za leto in upam, da bližje zadanim ciljem. V novem letu pa poskušajmo izkoristiti vsak dan, uro, trenutek in nekaj časa namenimo tudi sebi in svojim željam. Želje in pričakovanja so zelo individualna. V prazničnih dneh sem, tako kot večina, razmišljala tudi sama, kaj pravzaprav pričakujem v letu 2003 zase in za svoje bližnje. Srečo in zdravje, so besede in želje, ki so v prazničnih dneh največkrat izrečene in napisane. Vendar pa si ne smemo želeti samo zdravja kot stanja brez bolezni, ampak zdravja kot stanja splošno dobrega počutja.

Sama sem bila vedno prepričana, da je zdravje vse, kar si želim. Po dolgotrajnem okrevanjupa sem spoznala, kako pomembno je tudi dobro počutje. To zadovoljstvo sem ponovno odkrila v glasbi in plesu.

V času, ko smo razpeti med vsemi potrebnimi in nepotrebnimi aktivnostmi, mi trenutki, ki jih z družino preživim ob glasbi in plesu, dodajo zdravju tisti nepopisen pridih zadovoljstva. Na žalost mi je bolezen onemogočila, da bi v dneh, ko je ozračje naelektreno s sentimentalnostjo, ko smo sproščeni v odnosih drug do drugega, v prijetni družbi zaplesala v leto 2003. Vendar pa so me, tako kot vse, doma, v mestu, v trgovinah, v avtu, spremljale praznične melodije. Ob teh zvokih nam je nehote "ušel" vzdihljaj in ob marsikaterih taktih bi se najraje za trenutek zavrteli. Zakaj ne? Vklenjeni smo v togost moralnih obvez in pa, za odrasle se to res ne spodobi! Mogoče na zabavi, kjer vzdušju in pogumu pripomore dobra kapljica.

Kljub sramežljivosti in nerodnostih ob prvih korakih pa je ravno ples dejavnost, s katero se lahko ukvarjamo od zgodnjega otroštva pa do pozne starosti. Že v zgodnji mladosti lahko pri otroku v okviru estetske vzgoje razvijamo interes v tej smeri. V mladem človeku ta vzgoja izostri okus za lepo, sam pa izoblikuje občutek za lepoto in opazovalno sposobnost. Pomemben del pri tem imata glasbena in ritmično gibalna vzgoja (RGV), kot uvod v plesno umetnost in druge oblike gibalnega izražanja. S petjem, poslušanjem in igranjem glasbe vplivamo na imunski, moralni in v povezavi z RGV tudi na telesni razvoj. Pri tem se otrok duševno sprosti, izraža svoja čustva, doživetja, se osvobodi čustvene napetosti in najde svoj "umetniški" izraz. Pri tem angažira svoj čustveni svet, fizične, senzomotorične, intelektualne sposobnosti, pa tudi vztrajnost, spretnost in gibčnost.

Ples skupaj z glasbo pa tudi v kasnejših letih omogoča gibanje, povezano z emocionalnimi izzivi. Glasba s svojim ritmom in harmonijo vpliva na posameznike do te mere, da se odzovejo s ploskanjem, zibanjem, gibanjem ... Vse to pa kaže na to, da se počutimo sproščeno, zadovoljno. Tudi "neplesalci" ne ostajajo ob plesu popolnoma hladni. Mnogokrat jih prevzame estetika, skladno gibanje, zanos, kultura oblačenja plesalcev. Na splošno pa ples vsem, ki mu posvečajo vsaj nekaj svojega časa, nudi obliko razvedrila, rekreacije in možnosti za prijetno druženje.

Dr. Meta Zagorc uvršča ples med športne panoge. Pravi, da vpliva na srčno-žilni, dihalni sistem, na okostje, mišice in celotni živčni sistem.

Nezanemarljiv je tudi vpliv na koordinacijo, gibljivost, ravnotežje, preciznost in seveda vzdržljivost.

Prav posebna pa je vloga plesa v odnosu med soplesalcema. Čeprav je znano mnenje, da pri plesu vodi moški in na veselje ženskih partneric odgovarja za napake, pa dr. Meta Zagorc poudarja, da je to eden redkih športov, kjer sta si partnerja popolnoma enakovredna.

Medsebojno pretakanje energije mnogokrat omogoča, da kljub dolgotrajnemu plesanju, utrujenosti in izčrpanosti ob glasbi ponovno zaživimo, se počutimo radostni, kot da ne obstojata ne čas ne prostor...

Ne glede na starost, fizično sposobnost in plesno znanje - za ples ni nikoli prepozno. Sama sem se odločila zanj kot obliko rekreacije, vendar moram priznati, da sem odkrila čarobnost gibanja, našla sem pot k dobremu počutju.

Kot sem omenila, nam daje ples tudi možnost za druženje. Tako sem si zamišljala tudi novoletno praznovanje s sodelavci. Na žalost mi je nesreča to onemogočila. Zato upam, da bom skupaj z vami ob poslavljanju od leta, ki se je komaj začelo. Do takrat pa vam želim zdravja, kot stanja dobrega počutja, tudi s pomočjo glasbe in plesa.

Marija •agar, univ.dipl. def.-logopedinja

•ENEVSKA ZDRAVNI□KA ZAOBLJUBA I

Ko vstopam v zdravniški poklic, se svečano obvezujem, da bom svoje življenje posvetil službi človeštva.

Svojim učiteljem bom posvečal dolžno spoštovanje in hvaležnost.

Svoj poklic bom opravljal vestno in častno.

Bolnikovo zdravje bo moja prva skrb.

Skrivnosti, ki so mi zaupane, bom varoval tudi po bolnikovi smrti.

Z vsemi sredstvi, ki so mi na voljo, bom ohranjal čast in plemenite tradicije zdravniškega poklica.

Moji kolegi bodo kot moji bratje.

Ne bom dopuščal, da bi se verska, nacionalna, rasna, strankarska ali razredna nestrpnost vrinjale med moje zdravniške dolžnosti in med moje bolnike.

Človeško življenje bom v največji možni meri spoštoval od spočetja dalje.

SAMOPOSTRE•NI TERMINAL ZA POTRJEVANJE KARTIC V MIRNI PE□I

Od oktobra 2002 deluje nov terminal za potrjevanje kartic tudi v ambulanti v Mirni peči. Terminal pomeni veliko pridobitev za zavarovance, saj jim zaradi tega kartic ne bo več potrebno potrjevati v Novem mestu.

***Od leve**:Direktorica območne enote zavoda, gospa mag.Suzana Jarc, Jasmina Novak, sms., Mateja Guštin, dr.med., župan Mirne Peči Zvone Lah in direktor Zdravstvenega doma Emil Balažić, dr.med.*

SRE□NO OLGA!

Že nekaj mesecev uživaš penzionerski status. Zaslužila si ga, priznam. Zdaj letaš okoli kot ptica iz kraja v kraj in kdaj pa kdaj pride k nam razglednica od Olge. Le kje vse letos še nisi bila in kam si še namenjena?

Nekajkrat sva se pogovarjali, kaj boš počela, ko boš upokojena, kakšne načrte imaš za prihodnost, ki je nam mlajšim sodelavkam še precej oddaljena. Tudi ko si štela petke, katere boš še oddelala med nami, se še nismo zavedali, da se na tihem že poslavljaš od nas. Tvoja vedrina, veselje do življenja, nam ni dovolila misli, da te naslednje jutro ne bo več v službo. Kar čakali smo te, šele nato smo se zavedli, da te to jutro ne bo. Moram priznati, da smo te pogrešali že prvi dan tvoje penzionerske odsotnosti. Neštetokrat te omenjamo in ugibamo, kako bi odreagirala naša Olga. Rade se pogovarjamo o tebi in se spominjamo skupnih dni, ko si v naših življenjih igrala več vlog hkrati: bila si naša zaupnica, prijateljica, svetovalka, kritik. Vedno odkrita in vedno direktna. Ravno zaradi tvojih vrlin smo te imele rade, zato je tvoj odhod zapustil nekakšno vrzel, vendar pa tudi lepe spomine na naše skupne dni.

Četrtega oktobra si nas ponovno zbrala in nas prav lepo pogostila. Vzdušje, ki si ga ustvarila, je bilo vedno - enkratno. Zato se ti iskreno zahvaljujemo, hkrati pa ti sporočamo, da si vedno zaželjena v svojem kolektivu. Pridi kdaj pa kdaj naokrog, ko ti bo seveda čas dopuščal!

Torej: **SREČNO OLGA, PA PIŠI ŠE KAJ!**

Darinka Petri□, sms

UTRINKI S 7. REGIJSKEGA SEMINARJA O URGENTNI MEDICINI

NOVA GORICA, 22.-23.11.2002

Deževnega jesenskega dne se nas je devet članov urgentne ekipe Zdravstvenega doma Novo mesto podalo na pot na jugozahod naše domovine. Zadari dolge in utrujajoče poti smo se ustavili na počivališču Lom, kjer smo se malo okrepčali. Takoj, ko smo prispeli na cilj, smo se zapodili v hotelske sobe in še hitreje v predavalnico, ker nas je že lovil čas. Vodilna tema seminarja je bila sporazumevanje v urgentni medicini.

Temeljni odnos med zdravnikom in bolnikom mora biti zgrajen na zaupanju. Temeljiti mora na znanju, človečnosti in etiki. Dobra komunikacija med bolnikom in zdravnikom omogoča boljše sodelovanje bolnika in svojcev, manj stresno doživljanje bolezni in hitrejše okrevanje, poveča zadovoljstvo bolnika. Pomembna je tudi komunikacija med člani urgentne ekipe, komunikacija med drugimi službami, ki sodelujejo v nujnih intervencijah in z bolnišnico. Kljub tehnološkemu napredku, ki lajša naše delo in izboljšuje kvaliteto storitev, ostaja neposredna osebna komunikacija še vedno temelj sporazumevanja in prenosa ključnih informacij.

Uvodni govor je imel gospod Andrej Bručan, dr.med. Seznanili smo se z nujno medicinsko pomočjo na Goriškem in v delu sosednje Italije. Gospa Elizabeta Bobnar Najžer je predstavila nam neznan pogled novinarjev na gledanje medijev na nesreče. Gospa Edita Stok, dr.med. je prikazala sodelovanje in komunikacijo med različnimi službami ob velikih nesrečah v Sloveniji (sodelovanje z gasilci in policijo). Predavanja so potekala pod ostrim očesom gospe Damijane Šinigoj, dr.med., ki je bila tudi glavna organizatorica odličnega seminarja. Lokalni predstavniki so predstavili problem akutnega koronarnega sindroma, trombolize po CVI, indikacije za replantacijo in revaskularizacijo amputiranih okončin. Gospod Janez Primožič, dr.med., je govoril o sporazumevanju s hudo bolnim otrokom in njegovimi svojci, kjer se mi počutimo še vedno neuki in čutimo stisko pri takem srečanju. Gospod Ivan Pelicon, zdravstveni tehnik, je predstavil možnost sporazumevanja zdravstvenega tehnika s poškodovanci. Zanimiva je bila tudi anketa o zadovoljstvu bolnikov ob obisku ambulante za nujno medicinsko pomoč.

Ekipe nujne medicinske pomoči se tudi v naši državi čedalje pogosteje srečujejo z zastrupljenci z drogami, katerih obravnava mora biti kompleksna in dovolj hitra, prepoznava klinične slike zastrupitve je težka, posebej če gre za uporabo več drog hkrati. Seznanili smo se z nekaterimi zastrupitvami z drogami. Pri delu z odvisniki moramo biti pozorni na skope anamnestične podatke, ki so lahko tudi lažni in zavajajoči, kar ima odločilen vpliv na ukrepanje zdravnika.

S praznimi želodci smo se v večerni toaleti odpravili v sosednji hotel na organizirano večerjo, ki smo jo nadaljevali s plesom. Poskusili smo tudi srečo v igralnici Perla, katera se je nasmehnila le enemu izmed nas. Ni bilo slabo.

Naslednji dan smo po kratkih predavanjih imeli še učne delavnice, nato pa smo se vrnili na sončno Dolenjsko.

Zapisali Jana Poto□ar Mrvar, dr.med. in Ksenija □an•elj

Pri pregledu pacientke je zdravnica odkrila tudi pesniški talent. Eno od pesmic tokrat tudi objavljamo.

MLADI IN ZDRAVJE

Zdravje jih ne skrbi,
ko so še mladi,
paziti nanj ne znajo,
z njim se igrajo.

Za nastope in proslave
mladi prave so postave.
Ni jim mar kroj oblek,
naj se vidi popek lep.

Ne poslušajo svoje starše,
nosijo se kakor jim paše.
Vedno jim starši govorijo,
v poznih letih se bo zgodilo.

Mlada leta so že proč,
tudi dan vsak ni vroč.
jokajo sedaj vsi,
kako okoli pasu jih boli.

Draga moja hčerkica,
pravi njena mamica,
zakaj me nisi poslušala,
prave nasvete sem ti dala.

Boli, boli in še boli,
tako mi za živeti ni,
če vedela, da bo tako,
pokrila vse svoje bi telo.

Hčerko svojo bom imela,
trdo v roke jo bom vzela,
pazila bo na zdravje svoje,
težav ne bo, kot so moje.

Dekletom mladim pa le to,
varujejo svoje naj telo.
Če hočejo mamice postati,
treba je zdravje varovati.

Mladosti nihče vrnil ne bo,
zdravje nazaj prišlo ne bo.
Dekleta, same boste krive,
poslušale niste nasvete materine.

Tinca Pov□e, marec 2002

ZBOR DELAVCEV

Vsako leto imamo zbor delavcev v prednovoletnem času. Ne slučajno ravno v tem času. Saj veste, kako zelo so lahko taki zbori dolgočasni! Pa jim pridružimo še pogostitev, za ravnotežje resnim temam dodamo glasbi in končamo s plesom. Ni kaj, kdor zna, pa zna motivirati ljudi za resno delo.

Zbrali smo se 14.12.2002 v restavraciji Tango na Otočcu. Naš direktor je poročal o poslovanju Zdravstvenega doma, sledila je podelitev priznanj jubilantom za 10., 20. in 30 let dela. Čestital je vsem novim specialistom in krvodajalcem za njihovo dolgoletno humanitarno delovanje. S sodelavci iz moje generacije - pozna srednja leta, sem pogledovala po obrazih po dvorani. Koliko novih, mladih obrazov - zares postajamo mlajši kolektiv. "In kje je moj Francelj?" sem se vprašala "je že med penzionisti," mi je odgovoril kolega. Obsedela sem brez besed ob kruti resnici, da se kolo časa neusmiljeno vrti naprej. Dolgo se nisem mogla spraviti na plesišče, saj sem nenadoma čutila vsa svoja leta v še ne tako starih kosteh. Pa so me premamili veseli obrazi in tudi mene so potegnili v svoj veseli krog. Zaplesali in zapeli smo in se imeli lepo, kot še nikoli tako!

Ne•ka Dular, dr.med.

DE•URNA AMBULANTA JE DOBILA NOVE PROSTORE

Dežurna ambulanta je dobila nove prostore v kleti stavbe Zdravstvenega doma.

Delovni čas dežurne ambulante:

od ponedeljka do petka *od 20. do 6.ure*, **ob sobotah** *od 14. do 6.ure*, **ob nedeljah in praznikih** *pa od 6. do 6.ure.*

Obisk dežurne ambulante je po novem po spodnji - dovozni cesti (proti reševalni postaji), s tem je rešen tudi problem zaklepanja stavbe v času dežurstva, kar do sedaj ni bilo mogoče.

Za varnost objekta skrbi G-7, družba za varovanje iz Trzina.

Novost je dežuranje ekipe iz otroškega oz. šolskega dispanzerja za potrebe predšolskih in šolskih otrok.

Dežurstvo poteka ob nedeljah in praznikih od 8. do 13. ure v prostorih ambulante Dušanke Kavšek, dr. med. (nasproti ambulante za nujno medicinsko pomoč).

Srečali so se tudi naši upokojenci. Zbrali so se 10.12.2002 v restavraciji Splošne bolnišnice. Ob pevskem nastopu otrok iz vrtca Ločna in zabavnem nastopu mame Manke je večer hitro minil. Za glasbo in veselo vzdušje je poskrbel g. Janez Doltar.

Želimo jim še veliko zdravja in dobre volje ter jih vabimo, da se nam oglasijo s kakšnim spominom z delovnega mesta ali pa s kakšno veselo ali žalostno novico iz njihovega življenja v tretjem obdobju.

HUMOR

Ženo, ki je spremila moža k zdravniku, je potem, ko je moža pregledal, zdravnik poklical v svojo ordinacijo in ji zabičal: "Če ne boste naredili tega, kar vam zdaj povedal, bo vaš mož zagotovo umrl". "Prvič, vsako jutro mu pripravite zdrav zajtrk in ga v službo pošljite dobre volje! Drugič, opoldne mu pripravite zdrav in hranljiv obrok in poskrbite, da bo dobro razpoložen, ko se spet vrne na delo! Tretjič, za večerjo mu pripravite kaj posebno dobrega in ga nikar ne obremenjujte z gospodinjskimi opravili! In četrtič, privoščite mu seks večkrat na teden in ugodite vsaki njegovi muhi!"

Med vožnjo domov je mož vprašal ženo, kaj ji je povedal zdravnik. "Da boš umrl," je odgovorila.

"Saj vam ni potrebno držati ust tako široko odprtih!" je zobozdravnik rekel pacientu na stolu.

"Ali ne boste vrtali?"

"Vrtal bom že, toda jaz ostanem zunaj!"

"Je tam svetovalnica za alkoholike?"

"Ja, izvolite!"

"Rad bi izvedel, kako se naredi bovla!"

Možakar pride na zavod za zaposlovanje. "Imate kako delo zame? Doma imam ženo in dvanajst otrok!"

"Pa znate poleg tega še kaj drugega delati?"

VALENTINOVO - 14.FEBRUAR
GREGORJEVO - 12.MAREC

Pri nas Valentinovo ni poseben ali klasičen praznik. Je predvsem praznik zaljubljencev, prijateljev in vseh, ki se imajo radi. Izvira iz Anglije, od koder se je razširil zlasti v Ameriko, kjer se je skomercializiral in se od tam vrnil v Evropo.

V Sloveniji je Valentin zaščitnik božjastnikov, otrok, ki jih lomi krč, bolnih, ki jih boli trebuh ali oči in živine.

V Angliji pa je zaščitnik zaljubljencev in dobrih prijateljev. Na ta dan so si že pred več kot petstotimi leti predvsem mladi ljudje izmenjavali razglednice in pisma, imenovana kar "valentin". Imeli so čipkaste robove, bili okrašeni z raznimi ljubezenskimi risbami, kjer so prevladovali ptiči, srca in vrtnice. Zraven so napisali ustrezne verze. Naslov je bil večinoma: Bodi moj(a) valentin(a). Včasih je bil čar valentinov v tem, da so ljudje vse naredili sami. Komercialno so začeli kartice izdelovati okrog leta 1800.

Dandanes se že nekaj časa pred 14.februarjem v izložbah - tudi pri nas - pojavijo izdelki v obliki srca (bonboniere, milo, steklenice, krožniki, šatulje,..), saj je simbol tega praznika srce. Ljudje si podarjajo tudi plišaste igrače in rože.

V nekaterih delih sveta in Slovenije menijo, da se na Valentinovo ptiči ženijo. Pri nas še bolj velja, da se ptički ženijo na Gregorjevo. Ko je veljal še stari julijanski koledar, je Gregor, znan kot prinašalec luči, godoval prav prvi spomladanski dan, ko je navadno že res toplo. Ljudje ponekod pri nas menijo, da imajo ta dan ptički gostijo in da na vsakem grmu visi pogačica.

Slovenski pregovor pravi:

Valentin prinese ključe od korenin.
Valentin je prvi spomladin.

Andreja Grahek-Cujnik, univ.dipl.ekon.

NOVICE IZ NA□IH VRST

Karmen Kerin, višja med. sestra, s sinovoma Gregorjem in malim Domnom, rojenim 26.11.2002.

Đukič Nataša, zdr. teh., s sinom Timotejem, rojenim 26.10.2002

Srečnim mamicam in očkom iskreno čestitamo!

Danica Simončič, dr.med., specialist splošne-druž.medicine s svojo hčerko Katarino.

SPOMIN NA POLETJE

Moje neizpolnjene otroške sanje (hodulje) so se v zrelih letih uresničile. Celo uporabljati jih znam.

Rihtar Tanja, dr.stom.

JUBILANTI V LETU 2002

10 LET

1. Femc Vlasta
2. Ljubi Marjanca
3. Mioč Damijana
4. Drenik Stanka, dr.stom.
5. Grandovec Andreja

20 LET

1. Šantelj Liljana
2. Brudar Irena
3. Novak Slavka
4. Erjavec Zdenka
5. Kralj Silva
6. Turk Andreja
7. Železnik Lidija
8. Gojkovič Ružica

30 LET

1. Kastrevc Marjan
2. Judež Jožica
3. Hočevar Marjeta
4. Ficko Gordana

CEPLJENJE PROTI GRIPI

V letu 2002/2003 smo nabavili 1320 doz cepiva proti gripi.

Na zalogi imamo še nekaj doz cepiva, zato se lahko še cepite pri svojem izbranem zdravniku.

Cena cepljenja je 2.000,00 sit, za kronične bolnike s posebnimi diagnozami in osebe, stare do 18 let in nad 65 let pa 1.000,00 sit. Za delavce in upokojence Zdravstvenega doma je cepljenje brezplačno.

DELAVSKE □PORTNE IGRE

V letu 2002 so potekale že 42.delavske športne igre.

Tekmovanje je potekalo v naslednjih disciplinah: Košarka (moški), šah, namizni tenis, odbojka, pikado, streljanje, keglanje, tenis, nogomet, odbojka na mivki, ulični teki, veslanje, kolesarjenje, plavanje in veleslalom.

Napetost ni popustila do konca...

Kje je še kdo?

Delavci Zdravstvenega doma smo tekmovali v štirih panogah.

V namiznem tenisu smo tekmovale: Jelka Repar, dr. med., Nevenka Gošnik in Mojca Šenica. Tekmovalo je 12 ekip. Uvrstile smo se na 7.mesto.

Veleslalomska tekma je potekala na Rogli. Kljub izredno neugodnim vremenskim razmeram so organizatorji uspeli tekmovanje izpeljati do konca.

Za Zdravstveni dom sva tekmovala Peter Černe in Mojca Šenica. Uvrstila sva se v "zlato" sredino.

V jesenskem delu iger smo dobili prvi pokal. Priveslala nam ga je ženska ekipa v sestavi: Štrumbelj Mateja, Novak Jasmina, Repar Jelka, dr.med., Piškur Alenka, Sintič Meta, Gošnik Nevenka in Kužnik Zlatka.

V badmintonu sta nas zastopala Ervin Strbad, dr.med. in Peter Černe. Veselo nas je presenetil Ervin Strbad, dr.med., saj je med 57. tekmovalci zasedel 4. mesto.

Žal je pri prijavi moške košarkaške ekipe prišlo do nesporazuma in naša ekipa kljub prijavi ni mogla tekmovati. Nekdo je v šali komentiral:

"Ja, so se pa nas res ustrašili!" Morda pa res!? Spomladi lahko to dokažemo...

Kljub temu, da smo sodelovali le v štirih panogah, smo v skupnem seštevku zasedli 24. mesto od skupno 48. sodelujočih ekip.

V jesenskem delu smo končno dobili majice z oznako Zdravstvenega doma, za kar se vodstvu zahvaljujemo.

Vsem tekmovalcem se za sodelovanje zahvaljujem in hkrati vabim sodelavce, da se nam v spomladanskem delu tekmovanj pridružijo.

Vem, da je med nami veliko dobrih športnikov. Vzemite si čas, zberite pogum in se nam pridružite!

Mojca □enica

3.DR•AVNO PRVENSTVO V KO□ARKI

V soboto, 23.11.2002 je potekalo državno prvenstvo v košarki med ekipami zdravnikov iz vse Slovenije. Udeležilo se ga je osem ekip. Zmagovalci so bili Zdravniki kirurgi Kliničnega centra, ekipa Zdravnikov Dolenjske je zasedla zadnje mesto, saj se kot novinci še niso znašli najbolje.

ZDRAVSTVENI DNEVI

JANUAR:
31. januar - Dan brez cigarete
FEBRUAR:
11.februar - Svetovni dan bolnikov
MAREC:
Prvi teden marca - Slovenski teden boja proti raku
24. marec - Svetovni dan tuberkuloze
APRIL:
Prvi teden aprila - Teden boja proti raku
7. april - Svetovni dan zdravja

REKREACIJA

Ne pozabite na svoje zdravje in svoje telo! Rekreacija za zaposlene poteka v Zdravstvenem domu, Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah. Razgibajmo življenje!

FUELMAX – naprava za zmanjšanje porabe goriva

Ponujamo Vam napravo, ki Vam bo zmanjšala porabo goriva in s tem tudi stroške, ki nastajajo pri ogrevanju.

Način delovanja: FUELMAX z inducirano polarizacijo doseže ugodnejšo strukturo goriva, ki se bolje veže s kisikom. Posledica je boljše izgorevanje, višji energetski izkoristek goriva, samodejno čiščenje ogrevalnega sistema, podaljšana življenska doba le tega in zmanjšanje porabe goriva od 15 do 20% pri istih temperaturnih zahtevah Vašega bivalnega okolja.

Naprava ima vse potrebne ateste (Institut Jožef Stefan, Slovenski inštitut za kakovost in meroslovje). Med našimi dosedanjimi naročniki so priznana podjetja in javne ustanove.

Prednosti za uporabnika:

- **do 20 odstotni prihranek na gorivu (plin do 5 odstotni)**
- **samodejno čiščenje ogrevalnega sistema – daljša življenska doba**
- **enostavna namestitev brez uporabe orodja**
- **če gorilec zamenjamo z novim, FUELMAX enostavno prenesemo**
- **življenska doba naprave je neomejena**

Naprava deluje izključno na gorivo in jo lahko uporabimo tudi na osebnih vozilih.

Ker se z uporabo FUELMAX naprave znatno izboljša kakovost izgorevanja, se s tem zmanjša tudi emisija toplogrednih plinov (do 35 odstotkov), s čimer vplivamo tudi na zmanjšanje onesnaževanja okolja. Čistejše okolje pomeni tudi višjo kakovost življenja in zdravja za nas in naše zanamce.

Cena naprave: 19.000,00 SIT + stroški pošiljanja, naročila sprejemamo na telefon 07/3375-870 do 8.00 do 15.00.

Za zaupanje se Vam vnaprej zahvaljujemo HSM INFORMATIKA d.o.o. Novo mesto.

Najdaljšo noč sta naša sodelavca Aleksandra Barborič in Robert Sotler preživela na Glavnem trgu v Novem mestu, kjer so na prostem silvestrovali številni prebivalci našega mesta in okolice.

Kdo bi verjel, da je slika stara že skoraj dve desetletji. Za tiste, ki oseb na sliki ne prepoznate - spredaj je Kralj-Nemec Marija, Potočar Tatjana, Hočevar Ivanka, zadaj od leve Šenica Mojca, Bajt Bernarda, Bele Dragica, Oblak Ouerfelli Majda, Gornik Zvonka, dr.med., Kranjc Jernej, dr.med., Piletič Liljana, dr.med. in Šmalc Belinda.

Glavna in odgovorna urednica: Ne•ka Dular, dr.med.; **Tehni□na urednica**: Irena □e□arek; □**lani uredni□kega odbora**: Nevenka Go□nik, Marija Kuzmanovi□; **Foto**: Du□an Erhovnic, Andreja □e□arek; **Oblikovanje in ra□unalni□ki prelom**: □pes grafika Novo mesto; **Tisk**: •arko □epic s.p. Novo mesto; **Naklada**: 500 izvodov

	PTICA SELIVKA TEMNE BARVE S SVETLIMI PEGAMI	SPOLNA BOLEZEN, GONOREJA	DRAG KAMEN PRELIVAJOČIH SE BARV	PANIČNO DVIGOVANJE BANČNIH VLOG	GR. IN RIM. BOG ZDRAVILSTVA	AFRIŠKO JEZERO, ZDAJ MALAVI	SL. BALETNI PLESALEC IN KOREOGRAF (METOD)
OBUVALO, KI SEGA DO KOLENA ALI ČEZ							
NJIVA, NA KATERI JE POSAJEN KAPUS							
IZDELOVALEC OPANK							
ORNA ZEMLJA, ORNICA				ZDRUŽENE DRŽAVE AMERIKE (orig.) / SPOLNI PRE-OBČUTLJIVEC			
ENGLER VIKTOR			NEKD. GRŠKA OSVOBODILNA FRONTA / ANT. DEŽELA OB ČRNEM M.				
HRVAŠKI SKLADATELJ (MILO, 1906 - 1985)						NASELJENO, OBLJUDENO PODROČJE	SLOVANSKE VODNE VILE
ANGLEŠKO SVETLO PIVO	AM. IGRALEC (GARY, 1901 - 1961) / ANGL. DOLŽ. MERA, 91,4cm						

	KDOR NAKUPUJE	UMIŠLJENA STVAR	KITAJSKI ČASTNIK IN POLITIK (BIAO, 1908 - 1971)	DODATEK K POGODBI	SESTAVIL: PETER UDIR	GRŠKI POVELJNIK PRED TROJO / JAJČASTA POGODBA						KRISTIJAN UKMAR / SL. HOKEJIST (ZUPANČIČ)		
NIČ					ŠVEDSKI PESNIK IN PISATELJ (HANSSON, 1860 - 1925)				NAPETOST MIŠIČNEGA TKIVA / ZAČIMBNA RASTLINA					
SPOJINA AMONIAKA					STIH / FR. KOMIK (JACQUES, 1908 - 1982)					NEKD. SLOV. TENISAČICA (JAUŠEVEC) / PEVEC PRI ST. KELTIH				
KANAL ZA INSTALACIJE							POLOM, PROPAD / DEL GENE-RATORJA, KOMUTATOR							
MAJHEN ZAJEDAVEC, KI ŽIVI NA SESALCIH IN PTIČIH			POSNETEK, PRERIS / ZDRAVILO V RAZPRŠENEM STANJU					INDUSTRIJSKA RASTLINA / PREDSTAVNIK DADAIZMA				NOGOMETNI KLUB / PRAVICA DO DEDOVANJA		
SLOJ						VZVIŠEN PROSTOR V GLEDALIŠČU / AM. REŽISER (PECKINPAH)					AM. IGRALKA (WEST) / VALJASTA PO-SODA Z GIBLJI-VIM ROČAJEM			
DEL KMEČKEGA VOZA				PREBIVALKA ISLANDIJE / LETOPIS									BRAZILSKI PISATELJ (JORGE)	SKUPINA HITRO SI SLEDEČIH STRELOV
ZAVEST O OBSTOJU BOGA, NADNARAVNIH SIL					PRVOTNA GR. MUZA PETJA / EVROTAS					FR. PISATELJ (EMILE) / AVT. OZNAKA NOVE GORICE				
ANONIMNO PISMO									JEDRNATO IZRAŽENA MISEL / EGIPČ. BOG UMETNIKOV					
VRSTA METULJA						KNJIGOTISKAR / KUNTNER TONE								
ENOLIČNOST										TIP RUSKEGA AVTOMOBILA				
MESTO V KOLUMBIJI					VINORODNA RASTLINA					KORALNI OTOK				

OBVESTILO

S 1.1.2003 je spremenjen režim dela zdravnikov. Razpored dela je označen na vratih posameznih ambulant. Informacije o delu ambulant lahko dobite tudi po telefonu Zdravstvenega doma.

Rešitev križanke iz prejšnje številke: vodoravno: akvarij, Aretino, Salomon, Emi, Iva, nakana, Arica, tona, IC, lob, Buje, akril, apotekar, kliring, raca, komisionar, NSU, Abe, tata, pojem, Asuan, izabela, Asam, Savona, EG, MA, Branko, rok, Aruru, kalanica, tiranka, Ovidij, Eco, derogacija, rak, ajaj, repar.