ZDRAVSTVENI DOM NOVO MESTO

Novi dan

interni bilten
številka 17
leto 4
oktober 2003

Ponavadi sem pogumna.
Sicer varno skrita v sivinini povpšrečja rada rahlo - ampek res čisto majčkeno štrlim iznad ravnine.
Zagovarjam individualnost, kreativnost. Včasih me jezi moja neorganiziranost, rahla neodgovornost. Kakorkoli že - nisem toliko pogumna, da bi vam v novembru poslala na mize zvončke in trobentice.
Ostajam pri jesenski klasiki: kostanj, jurčki, prvo ivje na drevju. Tudi nekaj meglice že sili v moje misli, ki so vsako jutro tako težke. In bojim se snega. In ...
Pa vendar: Ti oblaki - se šespomnite, kako težko smo jih čakali celo poletje!
Krompir je zrasel droben in malo ga je. Koruzni stroki so bili votli, zeljnate glave puhle in pšenica ni in ni hotela nagniti klasov od teže.

Urednica

Naše čakalnice so polne ne glede na vreme.
Delati bo treba dobro in še boljše.
Ne razočarajmo še mi utrujenih rok in src današnjega človeka!

Jurčka na sliki sta dva.
Naj nihče od nas ne bo sam v tem času.
Saj se ljubezni rodijo tudi jeseni - ne le spomladi.

Vsebina

31. OKTOBER - DAN REFORMACIJE stran 3

ZAKON O SISTEMU PLAČ JAVNEM SEKTORJU stran 5

KAKO PREPREČITI BOLEČINE V KRIŽU stran 6

UČENJE - ZA OCENE ALI ZA ŽIVLJENJE stran 8

ZDRAVO BIVALNO OKOLJE ZA BOLNIKE Z ASTMO IN ALERGIJSKIMI BOLEZNIMI stran 10

DOSTOPNOST OSEBNEGA ZOBOZDRAVNIKA IN ORALNO ZDRAVJE UČENCEV stran 12

POROČILO S SIMPOZIJA NA TEMO PRAVNI POLOŽAJ MEDICINSKIH SESTER IN MEDICINSKIH TEHNIKOV stran 14

KORAKI ZA BOLJŠE POČUTJE stran 16

KAJ JE JOGA? stran 17

JOGA - POZDRAV SONCU stran 18

31. OKTOBER = EVROPSKI DAN BREZ AVTOMOBILA stran 19

POROČILO S 3. KONGRESA GINEKOLOGOV IN PORODNIČARJEV SLOVENIJE stran 21

ANKETA O ZADOVOLJSTVU ZAVAROVANCEV stran 23

BAVARSKA - OGLED HIPOVE PROIZVODNJE IN BIO FARME stran 25

USPOSABLJANJE IN IZOBRA•EVANJE ZAPOSLENIH V ZDRAVSTVENEMU DOMU NOVO MESTO

IZOBRAŽEVANJE je pridobivanje potrebne in želene izobrazbe (poklicna, srednja, višja, visoka izobrazba, specializacija, magisterij, doktorat) v ustreznih izobraževalnih inštitucijah.

USPOSABLJANJE je sklop aktivnosti, s katerimi želimo izboljšati delavčeve sposobnosti, da bi lahko opravljal svoje delo. Usmerjene so v konkretno delo na konkretnem delovnem mestu. Usposabljanje izvajamo na delovnem mestu ali ob delu, z lastnimi in zunanjimi strokovnjaki.

Za odobritev izobraževanja mora delavec podati pisno vlogo na naslov direktorja, ki na podlagi mnenja strokovnega sveta poda delavcu odgovor.

Usposabljanje odobrijo vodje oddelkov in glavna sestra (za sestre, tehnike) vsak za svoje sodelavce in tako odobrene zahteve posredujejo direktorju v dokončno odobritev. Izpolnjen obrazec OB 6 002 02 "Prijava za usposabljanje" (Priloga 2) oz. obrazec OB 6 002 03 "Prijava za usposabljanje (zdravstveni tehnik, VMS, DMS, DZ)" (Priloga 3) posredujejo skupaj z obrazcem OB 6 002 04 "Spremljanje usposabljanja delavca" (Priloga 4) na osnovi katerega direktor odloča o napotitvi delavca na usposabljanje. Obrazec 4 "Spremljanje usposabljanja delavca" izpolnjuje kadrovik, kopijo pa posreduje vodji oddelka, ki ga vsakič ob prijavi delavca na usposabljanje priloži k osnovnemu obrazcu. K prijavi morajo priložiti tudi program usposabljanja. Prijavo morajo oddati vsaj en teden pred začetkom usposabljanja oz. toliko pred usposabljanjem, da ZD NM plača nižjo kotizacijo. Delavec se je dolžan sam pozanimati ali mu je usposabljanje odobreno, se prijaviti na usposabljanje in poskrbeti, da ima s seboj potni nalog, ki ga po končanem usposabljanju izpolnjenega odda na blagajno Uprave. Udeleženci so dolžni po končanem usposabljanju oddati potrdila, spričevala, oz. druge dokumente o izvedenih usposabljanjih vodji splošno kadrovskega oddelka, ki jih spravi v osebno mapo zaposlenega.

Ob upoštevanju zgoraj navedenega bo delo potekalo nemoteno in vse potrebne evidence bodo zagotovljene.

Jelka Fajdiga

31. OKTOBER - DAN REFORMACIJE

Na ta dan leta 1517 je profesor za biblijsko teologijo Martin Luther na vrata Wittenberške cerkve obesil 95 tez o potrebni prenovi Cerkve.

Cerkev so na prehodu v 16. stoletje vodili papeži, ki so se veliko ukvarjali z zbiranjem denarja, manj pa z utrjevanju vere. **Luther** s tezami ni imel namena razbiti Cerkve, vendar pa so naredile na ljudi tako velik vpliv, da so se hitro razširile po Evropi in tudi v slovenske dežele. Luther, ki se je posluževal sorazmeroma nove iznajdbe tiska, je izdal mnogo knjig in tako širil luteranstvo. Leta 1521 je bil izobčen iz cerkve.

Osem let po izobčenju je želel Karel V. nemškim knezom odvzeti pravico, da samostojno urejajo verske zadeve. Ob tej priliki so knezi in nemška mesta protestirali; od tod izhaja imenovanje protestanti. Luteranska oz. evangeličanska cerkev, je bila ustanovljena leta 1530, in je bila le ena izmed novih protestantskih cerkva (npr. v Angliji je nastala vladarska smer reformacije, t. i. anglikanska cerkev, ki jo je kralj Henrik VIII. uveljavil po tem, ko papež ni želel razveljaviti njegovega prvega zakona).

IN KAKO JE BILO S □IRJENJEM REFORMACIJE V SLOVENSKE DE•ELE?

Ideje reformacije so kmalu po 31. oktobru 1517 prišle tudi v slovenski prostor. Osrednja osebnost slovenskega protestantizma je **Primož Trubar** iz Raščice na Dolenjskem. Ta je začel delovati v slovenskih deželah po letu 1530, leta 1547 pa se je pred preganjanjem umaknil v Nemčijo.

Od okoli petdesetih knjig, ki so jih slovenski protestantski pisci napisali, jih je Trubar napisal polovico, med njimi tudi Katekizem in Abecednik, prvi slovenski tiskani knjigi in prvi knjigi v slovenskem jeziku nasploh. To je pomenilo začetek neprekinjenega razvoja učne kulture Slovencev v narodnem jeziku.

Le v Prekmurju, ki je sodilo k ogrskemu kraljestvu, je slovensko prebivalstvo sledilo opredelitvi svojih zemljiških gospodov - luteranstvu. Tu še danes živi večina izmed 19.000 pripadnikov evangeličanske cerkve, ki je organizirana v trinajst cerkvenih občin.

1. NOVEMBER DAN SPOMINA NA MRTVE (DAN MRTVIH, VSI SVETI)

Cerkev se je sprva spominjala z javnim čaščenjem samo mučencev. Kasneje so se jim pridružili svetniki, ki niso bili mučenci. Število mučencev je zlasti v Dioklicijanovi dobi tako naraslo, da ni mogel imeti vsak svojega godovnega dne. Zato se je cerkev odločila za poseben spominski dan, ko naj bi se spominjali vseh mučencev skupaj, tako da ne bi noben ostal brez čaščenja. Tak dan je bil od začetka 7. stoletja naprej v Rimu 13. maj. Dobrih 100 let kasneje je Gregor III posvetil v baziliki sv. Petra poseben Oratorij (molilnico) vsem pokojnim mučencem, spoznavalcem in popolnim pravičnikom. S tem je bil praznik vseh svetih že nakazan. Za 13. maj so prihajale v Rim množice romarjev. Izkazalo pa se je, da v tem času primanjkuje v Rimu živeža tako za domačine kot za romarje, zato je prestavil Gregor IV praznik na 1. november.

Ljudstvo je menilo, da ta dan duše rajnih sedijo na grobovih in gledajo, kdo jih obišče. Ponekod so kadili z brinjem, češ da ta dim vernim dušam dobro dene.

VSI SVETi so bili edini verski praznik, ki je ostal dela prost dan v bivši socialistični Sloveniji, le da je spremenil ime v *Dan mrtvih*. Danes mu pravimo Dan spomina na mrtve. Prav je, da se na ta dan spomnimo vseh naših sorodnikov, prijateljev in znancev, ki jih ni več med nami.

ZAKON O SISTEMU PLA□ V JAVNEM

Cilj novega plačnega sistema je vzpostavitev skupnega sistema tako za javne uslužbence kot za funkcionarje, določitev ustreznih razmerij med njihovimi plačami in vzpostavitev plačnega sistema, ki bo višino plač bolj povezoval z učinkovitostjo in rezultati dela. Ta sisem bo bolj pregleden in obvladljiv z vidika javnih financ.

JAVNI SEKTOR SO:

- Državni organi in samoupravne lokalne skupnosti
- Javne agencije, javni skladi, javni zavodi in javni gospodarski zavodi ter druge osebe javnega prava, ki so posredni uporabniki državnega proračuna ali proračuna lokalne skupnosti

Posebej so izvzeta javna podjetja in gospodarske družbe, Banka Slovenije, Gospodarska in Obrtna zbornica Slovenije.

Kdo je funkcionar in kdo javni uslužbenec?

Funkcionar je oseba, ki pridobi mandat za izvrševanje funkcije s splošnimi volitvami oz. z izvolitvijo ali imenovanjem v Državnem zboru Republike Slovenije ali predstavniškem telesu samoupravne lokalne skupnosti in druga oseba, ki jo skladno z zakonom kot funkcionarja izvolijo ali imenujejo nosilci zakonodajne, izvršilne ali sodne oblasti. V Sloveniji jih je okoli 1500.

Javni uslužbenci so vsi zaposleni, razen funkcionarjev, ki sklenejo delovno razmerje v javnem sektorju. V Sloveniji nas je okoli 140.000.

Z novim plačnim sistemom se ukinjajo količniki, dobili **bomo plačno lestvico s plačnimi razredi**. Plačni razred je del plačne lestvice, ki ima vrednost izraženo v tolarskem znesku. Plačna lestvica je sestavljena iz plačnih razredov. Predvidenih je 65 plačnih razredov (med njimi so 4% razlike):

Plačni Razred	Osnovna plača (mesečna) v SIT
1	99.523
...	
30	310.378
...	
50	680.075
...	
65	1.224.777

Poleg tega bomo imeli še **plačne podskupine in plačne skupine** (od A do J). V plačno podskupino se uvrščajo delovna mesta, nazivi in funkcije podobne zahtevnosti oz. drugih podobnih skupnih značilnosti. Plačna skupina je sestavljena iz sorodnih plačnih podskupin. Naj omenimo nekatere podskupine znotraj skupin:

A - funkcije v državnih organih in lokalnih skupnostih
  - A1- predsednik Republike in funkcionarji izvršilne oblasti
  - A3- funkcionarji sodne oblasti

B - poslovodni organi
  - B1- ravnatelji, direktorji in tajniki

C - Uradniški nazivi v državni upravi, lokalnih skupnostih,...
  - C3- policisti
  - C4 - vojaki
  - C5 - cariniki

D - delovna mesta na področju vzgoje, izobraževanja
  - D1 - visokošolski učitelji in visokošolski sodelavci

E- delovna mesta na področju zdravstva
  - E1 - zdravniki
  - E2 - farmacevtski delavci
  - E3 - medicinske sestre, zdravstveni tehniki
  - E4 - ostali zdravstveni delavci

F - delovna mesta na področju socialnega varstva

G - delovna mesta na področju kulture in informiranja

H - delovna mesta v znanosti

I - delovna mesta dr. UPP

J - delovna mesta spremljevalnih dejavnosti – za ves javni sektor

Za skupine od A do C so katalogi delovnih mest v bistvu pripravljeni, tako da se bo zanje zakon lahko začel izvajati s 01.01.2004. Za ostale skupine pa je potrebno opraviti še kar nekaj dela, tako da obstaja možnost, da se zakon zanje začne izvajati s 01.07.2004, kar pa je zadnji datum.

Osnovna plača javnega uslužbenca je določena z razporeditvijo le-tega na določeno delovno mesto ali v naziv, funkcionarja pa z izvolitvijo ali imenovanjem na določeno funkcijo. Sprememba osnovne plače je možna samo s spremembo plačnega razreda.

Javni uslužbenec oz. funkcionar, če zakon tako določa, lahko **napreduje na delovnem mestu oz. v nazivu** v višji plačni razred:

- Na delovnih mestih, kjer je mogoče napredovanje v višji naziv, lahko v posameznem nazivu napredujejo največ za 5 plačnih razredov,
- Na delovnih mestih, kjer ni mogoče napredovati v naziv, lahko na delovnem mestu napredujejo največ za 10 plačnih razredov.

Javni uslužbenec oz. funkcionar lahko napreduje vsaka tri leta za en plačni razred, ob prvem in drugem napredovanju pa za dva plačna razreda.

SESTAVNI ELEMENTI PLA□E:

Osnovna plača je del plače za opravljeno delo v polnem delovnem času in za pričakovane rezultate dela v posameznem mesecu, všteto je tudi napredovanje.

Del plače za delovno uspešnost je del plače za nadpovprečno uspešno opravljeno delo v določenem obdobju.

Dodatki so del plače za posebne pogoje, nevarnost in obremenitve, ki niso upoštevani pri vrednotenju zahtevnosti delovnega mesta, naziva ali funkcije.

Skupen obseg sredstev za **plačilo delovne uspešnosti**, ki znaša največ 5 odstotkov letnih sredstev za osnovne plače, se določi s kolektivno pogodbo za javni sektor. Javnemu uslužbencu pripadata iz naslova delovne uspešnosti največ 2 osnovni plači – izplačilo julij in december.

Uporabniki proračuna lahko pridobijo dodatna sredstva za uspešnost v skladu z veljavno uredbo:

- Če pridobivajo sredstva na trgu, lahko v soglasju z ustanoviteljem uporabijo 50% tako pridobljenih sredstev
- Če uresničijo program racionalizacije in dosežejo prihranke pri obsegu sredstev za plače, 50% tako privarčevanih sredstev izplačajo za delovno uspešnost v skladu z ustanoviteljem.

Javnemu uslužbencu iz naslova dodatne delovne uspešnosti pripada največ 1 osnovna plača.

M SEKTORJU

Danes še ni točno določeno, katera sredstva so tista, ki so pridobljena na trgu.

Nekateri sedanji **dodatki** bodo po novem všteti v osnovno plačo, nekaj pa jih bo še ostalo:

- Položajni dodatek
- Dodatek za delovno dobo
- Dodatek za mentorstvo
- Dodatek za specializacijo, magisterij ali doktorat
- Dodatek za dvojezičnost
- Dodatki za manj ugodne delovne pogoje, nevarnosti in posebne obremenitve, ki niso upoštevani pri vrednotenju delovnega mesta, naziva ali funkcije
- Dodatki za delo v manj ugodnem delovnem času
- Dodatek za stalnost
  - stalni dodatki

Osnova za obračun dodatkov je osnovna plača javnega uslužbenca ali funkcionarja ali pa je dodatek nominalen.

Dodatki se izplačujejo v višini, določeni z zakonom, uredbo vlade ali kolektivno pogodbo za javni sektor.

Plače v javnem sektorju so javne, pri čemer so javnosti dostopni podatki o delovnem mestu, nazivu ali funkciji, o osnovnih plačah, o dodatkih ter delu plače za delovno uspešnost, razen dodatka za delovno dobo.

V novem sistemu ne bo nihče imel nižje plače kot sedaj. Če bi nekomu, po nevi razvrstitvi, prišla nižja plača, bo obdržal dotedanjo raven plače toliko časa, dokler ne bi, po novem sistem, dosegel že doseženo raven. Šele potem mu bo plača začela rasti. Vse plače naj bi se vskladile do leta 2008, razmerje naj bi bilo 1 : 10.

Z novimi določbami, kaj je osnovna plača in kaj je dodatek, bo samo zaradi prehoda na nov plačni sistem potrebnih dodatnih 14 milijard SIT več proračunskih sredstev. Zaradi tega so določeni predlogi za zmanjšanje te številke še vedno v obravnavi in se določbe lahko še spremenijo.

Vlada je s posebno Uredbo o enotni metodologiji in obrazcih za obračun in izplačilo plač v javnem sektorju definirala tudi enotno metodologijo in obrazce za vse v javnem sektorju.

Andreja Grahek Cujnik

DAN VAR EVANJA – 31. OKTOBER

OD KOD IZVIRA?

Na zboru hranilnic leta 1924 v Milanu so se zbrani predstavniki 700 hranilnic iz 27 držav – med njimi tudi slovenski predstavnik – odločili, da 31. oktober praznujemo kot dan varčevanja. Na tem zboru so ustanovili tudi Mednarodni inštitut za varčevanje, ki je ob ustanovitvi sprejel še danes aktualen razglas: "Delo in varčevanje sta najmočnejša dejavnika na poti k blaginji, napredku in dostojanstvu vsakega posameznika in družbe kot celote."

Varčevanje je pomembno tudi v današnjem času. Naši viri so omejeni in na to prepogosto pozabljamo. Dan varčevanja je tisti, ki nas neprestano opominja, da je varčna poraba energije, vode in ostalih sredstev ključ do dobrega gospodarjenja.

BANKROT

OD KOD IZVIRA BESEDA?

Beseda bankrot izvira iz srednjeveške Benečije. Podjetnika (trgovec, bankir ...) so ob nezmožnosti odplačevanja dolgov javno osramotili. Njegov prodajni pult (banco) so izločili iz javnih tržnic, oziroma so ga prelomili na pol. Tak pult so imenovali "banca rotta" in po tem izrazu je nastala beseda bankrot.

PREGOVORI

OKTOBER - VINOTOK

Če vinotoka mraz in burja brije, prosinca in svečana sonce sije.

Oktober je dober.

Vinotoka deževanje, grudna vetrov divjanje.

Vreme vinotoka je aprilu za poroka.

V oktobru burja, mraz - januarja sončen čas.

Gal (16.10.) suhoten obeta sušo naslednjega leta.

Vlažen, mrzel Luka (18.10.), kmalu sneg prikuka.

Kakršno vreme Urša (21.10.) prinese, tako se rada jesen in zima obnese.

Simon in Juda (28.10.) se s snegom prebudita.

Če se listje hitro obleti, vsak naj zime se boji.

NOVEMBER - LISTOPAD

Ako na mrtvih dan dežuje, zamete zima pričakuje.

Do vseh svetih grdo, po vseh svetih lepo.

Ako je Lenartovo (6. 10.) lepo ali grdo, do Božiča bo ostalo tako.

Če Martin (11. 11.) sonce ima, huda zima rada prikrevsa.

Če Martin oblake preganja, nestanovitno vreme napravlja.

Za sveto Elizabeto (19. 11.) greš v Kranj na vozu, iz Kranja pa že na saneh.

Elizabeta na belem konju prijezdi.

Klemen (23. 11.) zaklene, Katarina (25. 11.) gušta, Andrej (30. 11.) vse s snegom zaodene.

Katarina nam ne laže: po sebi januarja vreme kaže.

Sneg na Andreja - sto dni leži in žita mori.

KAKO PREPREČITI BOLEČINE V KRIŽU?

Pravih ukrepov za preprečitev okvar medvretenčne ploščice ni. Povedali smo že, da okvare diska nastanejo pri vsakem človeku prej ali pozneje, v klinično vidni ali pa nezaznavni obliki. Obolenja hrbtenice, zlasti bolečine v križu, predstavljajo čedalje večji vzrok odsotnosti z dela in prezgodnje invalidnosti. Večina strokovnjakov se strinja s tem, da je redko kateri človek, ki ga vsaj enkrat v življenju ne bi bolel križ. Moški in ženske so približno enako zastopani.

Zdrave in močne mišice omogočajo, da se telo zoperstavi dnevnim naporom. Sodobno življenje je vzrok za zmanjšano telesno aktivnost z nezadostnim telesnim treningom. Na drugi strani pa delo v službi pogosto enostranko obremeni telo, in tako tudi mišice. Tako pride do pojavov utrujenosti in bolečin, ki nastopijo na netreniranem organizmu, ki ni kos večjim naporom. Vse preveč sedimo pred televizijskimi sprejemniki ali v službi. Preveč se vozimo z avtomobili, naše delovno mesto zahteva preveč enostransko obremenitev telesa, živimo preveč udobno in pozabljamo, da je človeško delo grajeno tako, da potrebuje veliko gibanja.

Razumljivo je, da se številnim škodljivostim ne moremo izogniti. Sedenje pri stroju za pisalno mizo v službi je pač nuja, ki se ji ne da izogniti. Vendar lahko vsakdo stori tudi nekaj zase! Zato opustimo vožnjo z dvigalom in pojdimo raje peš! Morda v začetku samo eno ali dve nadstropji, pozneje ko se privadimo, pa bomo šli peš tudi v višja nadstropja. V trgovinah se izognemo pomičnim stopnicam! Če že ne moremo brez avtomobila, pa ga parkirajmo vsaj pet minut hoje do cilja.

Važna naloga preventive pred okvarami medvretenčne ploščice je pravočasno odkrita slaba drža. Natančne raziskave kažejo, da imajo zlasti otroci v šolski dobi nepravilno držo. Vsaka sprememba drže lahko pripelje do nepravilne obremenitve v hrbtenici in k njeni prezgodnji obrabi. Zlasti slaba je izmenjava snovi v hrustančnih celicah. Tudi medvretenčna ploščica z nepravilno obremenitvijo se značilno spremeni. Na močneje obremenjeni strani pride do zgodnje obrabe obroča diska. Slabša oskrba pritisnjenih celic diska privede do tvorbe manjvrednega tkiva, v katerem so raztrganine in razpoke.

Najpogostejši vzrok stranske nagnjenost hrbtenice v križu je v neenakih spodnjih okončinah. Naloga otroških zdravnikov in ortopedov je, da te nepravilnosti čim bolj zgodaj odkrijejo in dolžino nog izravnajo. To dosežejo bodisi s primerno povišanim čevljem z operativno prikrajšavo daljše noge ali pa s podaljšanjem krajše noge. Poleg neenake dolžine nog moramo odstraniti tudi mišične oziroma vezivne prikrajšave (na primer prekratko Ahilovo kito podaljšamo).

Ker človek pri delu pogosto več sedi kot stoji ali hodi, je prav tako važno, da pri sedenju izravna obe strani bokov. Pri nesimetrični medenici je ena stran bolj izbočena kot druga oziroma so mišice na eni strani bolj razvite kot na drugi. Zlasti je to opazno pri enostranskem obolenju kolka. Izravnavo dosežemo s polaganjem blazine pod nižjo stran.

Kako pravilno obremenimo telo?

Zmanjšana telesna aktivnost pogosto vodi k prekomerni telesni teži. Viseč trebuh vleče telo naprej, pri tem se poveča ledvena vbočenost in s tem se hrbtenica nepravilno obremeni. S primerno prehrano in ustrezno telesno aktivnostjo se temu zlahka izognemo.

Tudi noge so zelo važne. Pravilno delovanje nog zagotavlja dobro držo, kajti preko mišic stopala in nog dobivajo mišice spodbudo za aktivnost. Pravilna obutev je zato zelo pomembna. Naša tla in ceste so trde in neelastične, zaradi tega morajo biti vsaj čevlji mehki in elastični. Svetujemo, da poleti hodite čim več bosi. Čevlji se morajo prilegati stopalu, sicer moramo s stopalom čevelj zadrževati, da se ne sezuva. Tudi višina pet pri ženskih čevljih je pomembna. Previsoke pete ne dovoljujejo elastične hoje. Zaradi nepravilne obremenitve nog pride do napačne drže medenice in s tem do okvare hrbtenice. Tudi širina čevljev mora biti zadostna, kljub temu da temu nasprotuje moda, nogavice pa dovolj prožne, da v njih lahko gibljemo s prsti. Nezmožnost gibanja s prsti omejuje namreč zadovoljivo gibanje stopala.

Tudi obleka mora biti primerna. Preozke hlače ali preozka krila omejujejo gibljivost v kolkih in motijo pravilen ritem pri hoji, ovirajo pa tudi sedenje.

Kako pravilno obremenimo hrbtenico pri poklicnem delu?

Preprečevati moramo enostransko telesno obremenitev. Menjava telesne drže pri delu iz sedečega v stoječ položaj, ki naj bo popestrena tudi s krajšo hojo, je velikega pomena. Menjava drže terja tudi menjavo aktivnosti mišic, da se odpočijejo in nato ponovno delujejo. Take enostavne zahteve je možno doseči na številnih delovnih mestih. Če imamo sedeče delo, sedimo na normalno velikem stolu vzravnano, stopala morajo čvrsto stati na podlagi, kolena so upognjena v pravem kotu. Medenica mora biti v sredini stola, da se na tem hrbtenica lažje giblje. Globoki in mehki stoli niso priporočljivi za daljše sedenje. Priporočamo tudi zagozdasto blazino, da trtica ne pritiska na stol. Če imamo na delovnem mestu (na primer za pisalno mizo pri pisalnem stroju) dalj časa trajajočo mirno držo, mora biti hrbet na ledveni hrbtenici in križnici tako podprt, da drži medenico v pravilnem položaju. Višino stola je potrebno

prilagoditi višini telesa, seveda ne prenizko, podlahti pa morajo udobno počivati na mizi.

Tudi višina delovne mize mora biti primerna in naj sega do komolcev. Predmeti, ki jih pogosto rabimo, morajo biti lahko dosegljivi in v primerni višini. Te zahteve veljajo tako za oči kot za roke.

Da se ne bi hrbtenica pri določenih opravilih v sedečem položaju prevečkrat obračala, svetujemo vrtljiv stol. S pritiskom stopal na podlago zavrtimo stol in celo telo v določeno smer, hrbtenica pa pri tem ostane vzravnana.

Če smo prisiljeni delati stoje, naj ne bo delovno mesto v nefiziološki višini. Podlaga, na kateri stojimo, mora biti dovolj velika in delovna miza na pravi višini. Če pa delamo delno stoje, delno sede, mora biti podlaga, na kateri stojimo, temu primerno urejena. Delo stoje na neprimerno nizki delovni mizi pripelje do sukanja telesa v pripognjenem položaju, s tem do napetosti mišic, kar ima lahko za posledico bolečino. Če ne moremo urediti primerne delovne površine, si pomagamo na ta način, da pomaknemo eno nogo naprej, drugo pa imamo zadaj. Na ta način obremenjujemo enkrat eno, drugič pa drugo nogo.

Pri dvigovanju težjih bremen naj se teža bremena čim bolj zmanjša. To dosežemo tako, da razdelimo breme, ki ga je treba dvigniti, na več oseb. Če pa smo prisiljeni dvigovati breme sami, to napravimo postopoma. Breme naj bo čim bolj ob telesu, ker se na ta način teža porazdeli na večjo površino. Napačno je dvigovati breme s pripognjeno hrbtenico in iztegnjenimi nogami. Pravilno je, da se podporne ploskve telesa čim bolj približajo bremenu, koleni in kolka se upognejo do pravega kota, hrbet je zravnan, breme pa čim bližje središču telesa. Vedno moramo pri prenašanju in dvigovanju bremena paziti, da breme dvignemo ter šele nato zasukamo in ne, da to delamo istočasno. V tem primeru pride (torej pri zasuku in istočasni obremenitvi) do nepravilne obremenitve medvretenčne ploščice. Seveda isti mehanizmi veljajo za ostale gibe, na primer če skušamo breme z višjega položaja postaviti niže.

Pri prenašanju bremena moramo paziti, da hrbtenica ni nagnjena na eno stran. Težke predmete nosimo izmenoma najprej na enem, nato pa na drugem ramenu. Če je možno, porazdelimo breme na obe roki, tako da nosimo dve manjši vedri vode namesto enega večjega. Če smo prisiljeni nositi težji predmet, ga naslonimo na telo, vendar pa se pri tem ne smemo nagniti nazaj, ker bi na ta način nepravilno obremenili križ.

Pravilna drža ima velik pomen pri vsakdanjih opravilih, zlasti če ta trajajo dalj časa. Gospodinje sodijo namreč med tiste poklice, ki imajo najdaljši delovni čas. Poleg obveznosti v službi delajo še doma. Da bi gospodinjam olajšali delo, je treba upoštevati nekaj navodil. Zelo važno je, da ima pravilno višino delovne površine. Skoraj vedno pa je pomivalno korito postavljeno prenizko, ker leži v isti liniji z ostalimi elementi. V tem primeru si pomagamo tako, da se s prednjim delom telesa oziroma trebuhom naslonimo na rob pomivalnega korita in na ta način dobimo držo, ki nam olajša delo. Tudi pri pranju perila je treba paziti na držo. Zlasti je to pomembno pri starejših osebah. Seveda je to pri starih stanovanjih težko doseči, popravimo pa lahko takrat, ko stanovanje obnavljamo. Pomembno je, da pri delu delno sedimo in delno stojimo. Pri likanju pogosto delamo nepravilne zasuke telesa. To lahko popravimo tako, da stopimo korak naprej ali nazaj in s tem zasuke zmanjšamo. Seveda pa je zlasti manjše stvari možno likati tudi sede. Predmeti, ki jih pogosto uporabljamo, morajo biti v višini, ki ne zahteva pripogibanja. Tako naj hladilnik stoji višje in ne na tleh.

Predmeti, ki jih uporabljamo za čiščenje, na primer sesalec za prah, metla ali podobno, morajo imeti primerno dolžino ročaja. Če pa tega ni, lahko to popravimo s primernim razkorakom. Pri čiščenju tal je bolj pametno poklekniti kot pa se pripogibati. Svetujemo tudi, da pod kolena podložite blazino ali krpo. Klečimo izmenoma na enem oziroma drugem kolenu. Tudi pri drugih opravilih hrbtenico držimo čim bolj zravnano. Pripogibamo koleni in kolka. Poseben problem za gospodinjo so tudi nakupovanja. Breme mora razporediti na obe roki, saj enostranska obremenitev pripelje do prekomerne obremenitve hrbtenice in mišičja. Pri nakupovanju zato vzemite nakupovalni voziček.

Mokro perilo iz stroja mečimo v posodo, ki je na stolu, kajti s stola je lažje dvigniti kot s tal! Tudi tu velja pravilo, da je bolje nositi dve lažji posodi kot pa eno težjo. Pri obešanju perila imejte posodo na višjem mestu, da se ni treba za vsak kos pripogibati.

Gospodinje z majhnimi otroki so največkrat posebno močno obremenjene. Nosečnost, med katero trebušne mišice oslabijo, ni še dogo za njimi, ko morajo negovati, nositi in dvigovati svoje otroke. Pri negi otrok je pomembno, da je povijalna miza v primerni višini. Ravno tako tudi kopalna kad, sicer je hrbtenica premočno obremenjena in posledica so bolečine v križu. Večje otroke lahko med oblačenjem posadimo na mizo ali drug primeren prostor.

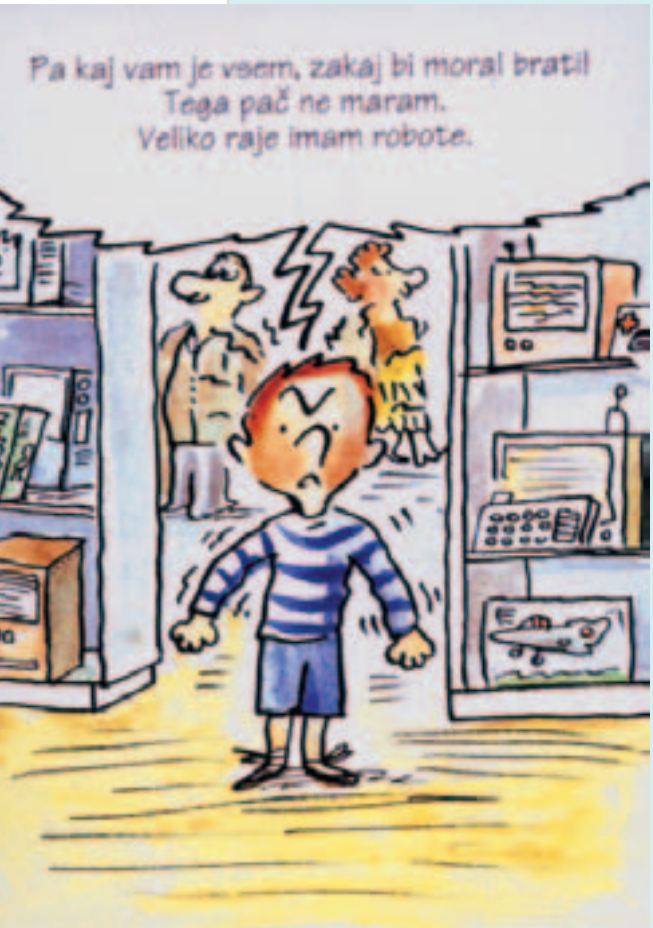
prim.nag.Tatjana Marija GAZVODA, dr.med.

Nadaljevanje v naslednji številki

U□ENJE - ZA OCENE ALI ZA •IVLJENJE

Prihaja jesen s svojimi škrlatnimi in zlatimi barvami, s čemernimi oblaki, dežjem, vetrom, pa tudi z obilico plodov in sadežev. Hkrati s čudovito paleto barv in nešteto jesenskih vonjav pa september prinaša s seboj tudi vonj po šoli. Pločniki so spet polni rumenih rutic, ki opozarjajo na igrive, razposajene prvošolčke.

Ob tem prizoru vsi nehote ponovno razmišljamo o spremembah. Odrasli jih doživljamo na delovnem mestu, ob ponovnem srečanju s sodelavci in ob novih obveznostih, nalogah ... Vrnitev v šolo pa našim otrokom, tako kot nam odraslim služba, predstavlja ponovno vsakodnevno psihofizično obremenitev in obveznost.



V družinah, kjer odhajajo otroci v vrtec in šolo prvič, je vznemirjenje prav gotovo največje. Odhod iz varnega okrilja družine za vsakega malčka predstavlja veliko spremembo, katere pa si, na žalost, vsi otroci ne želijo. Tudi zaradi teh težav starši zaskrbljeni spremljajo svoje malčke in razmišljajo o tem, kako bodo otroku uspeli prvi koraki v svet znanja, bo uspešen, bo zmogel, bo zadovoljen ...Skrbi zagotovo niso odveč. Dolga leta šolanja nemalokrat zaznamujejo prav spomini na te prve stike s šolo, učitelji, prijatelji, torej na te prve korake v svet učenja. Vsi nadebudneži pa bodo, ne glede na sposobnosti, želje in interese, kmalu spoznali, da je temeljno znanje, ki ga daje in ceni naša šola branje, pisanje in matematika. Praktičnost, konstruktivnost, spretnosti na drugih področjih pa so po merilih vrednotenja v našem šolstvu na dnu lestvice.

Na žalost ugotavljamo, da ima približno 10 odstotkov otrok, zaradi posebnih razvojnih odklonov, težave z učenjem in osvajanjem znanj in to ravno pri tako imenovanih "glavnih predmetih". Težave in kombinacije le-teh jim onemogočajo pridobivanje in osvajanje znanj po ustaljenih in sistematiziranih poteh.

Večina staršev že zelo zgodaj sluti, da ima ali bo imel njihov otrok težave na področju šolskega učenja. Svoje slutnje najpogosteje izražajo z ugotovitvami: "Noče se učiti, rad pa računa. Ne zapomni si stavka. Nerad posluša pravljice. Drugače je pameten, saj toliko zna. Zelo rad pomaga pri raznih opravilih ..."

Tem staršem se že v prvih šolskih dneh poleg veselja in ponosa ob spremljanju prvošolčka v šolo v srcu pridružijo tudi nemir, negotovost, strah. Nekako se že v teh prvih dneh šolanja zavedajo, da so težave z učenjem lahko resna ovira za doseganje otrokove izobrazbe. Le-ta pa v današnjem času in družbi omogoča primeren socialni in družbeni položaj.

Pri svojem delu se vsakodnevno srečujem z otroci, ki imajo učne težave. Največkrat se poleg težav pri uporabi govora in jezika kot nadgradnja le-teh pojavijo tudi težave pri branju in pisanju, pa tudi pri pridobivanju drugih znanj (matematično-logičnih pojmov, spretnost, ...). Stisko in težave otrok povečajo še motnje na področjih pomnjenja, pozornosti, njihova počasnost, nemir ... Same učne težave se seveda lahko pojavijo zaradi nižjih sposobnosti, kroničnih bolezni, nestimulativnega okolja ... V teh primerih govorimo le o težavah ali motnjah pri učenju. Pri otrocih, ki pa so umsko normalno ali celo nadpovprečno nadarjeni in imajo kljub temu na posameznih področjih različne pomanjkljivosti in s tem učne težave, pa govorimo o specifičnih učnih težavah (SUT). Definicija SUT, ki jo je uvedlo Ministrstvo za zdravje v ZDA, pravi: "Otroci s SUT so moteni v enem ali več osnovnih psiholoških procesih, kar se kaže pri razumevanju ali uporabi govorjenega ali pisanega jezika. Lahko gre za motnje poslušanja, mišljenja, govorjenja, branja, pisanja ali računanja. Te motnje nastopajo kot pomanjkljiva perceptualna dojemljivost, cerebralna okvara, minimalna cerebralna disfunkcija, disleksija, razvojna disfazija in drugo. Ne spadajo pa sem učni problemi, ki izvirajo predvsem iz okvar vidnih ali slušnih čutil, motoričnih okvar, učnih problemov zaradi mentalne retardacije, čustvenih motenj ali pomanjkljivosti v otrokovem okolju."

Obstaja še vrsta različnih definicij in poimenovanj, saj se v zadnjem času s to skupino otrok ukvarja cela paleta strok. Vse bolj se namreč zavedamo pomena šolanja za uspeh posameznika in seveda s tem pogojenega uspešnega razvoja posamezne družbe. Hkrati z novimi poimenovanji in različnimi definicijami strokovnjaki iščemo tudi nove pristope k pomoči tem otrokom in njihovi okolici.

Pri delu z otroci z učnimi težavami ugotavljam, da se iz leta v leto bolj cenijo dobri šolski uspehi pri pridobi-

vanju znanj. Najvišje vrednotenje dosegata ravno branje in pisanje. Tudi uvajanje pisnega ocenjevanja na nižji stopnji bistveno ne zmanjša težav in stisk malčkom s temi težavami. Otroci že v prvih mesecih šolanja brez večjih težav pojasnijo status in znanje posameznika v razredu: "On je pameten, vse ve! Ta pa nič ne zna. Ne pozna črk ..." Priznati moramo, da smo tudi starši in učitelji zadovoljni, če otrok lepo sodeluje pri pouku, če veliko zna, če je v zgornji skupini v razredu ... Pri tem mnogokrat prezremo dejstvo, ali ima otrok druge praktične sposobnosti, ali razvija socialni čut in življenjsko uporabno znanje. Zato pri svojem otroku ne razvijamo delavnosti v praktičnem pomenu, saj je pomembno le, da je učno uspešen. Vse te vrednote delno izhajajo tudi iz samega šolskega sistema, kjer se poudarja le pomen nekaterih znanj. Vendar pa bi upoštevanje in razvijanje teh "manj pomembnih sposobnosti," lahko postalo pomembno za otroke s SUT. Ravno v poudarjanju in razvijanju teh znanj in sposobnosti, ki so pomembne za otroka s SUT, vidim možnosti, da se tudi otrok s SUT počuti uspešnega. Na žalost pa se težavnost otroka prevečkrat posplošuje in pri tem ne opazi sposobnosti, ki bi jih lahko razvijal. Bistvo pomoči pa naj bi bilo razvijanje njegovih dobrih lastnosti in pozitivne samopodobe. Ker otrok take pomoči ni deležen, se njegove težave večajo, učne in vedenjske posebnosti pa vedno bolj oddaljujejo od pričakovanj in zahtev šole.

Zaradi SUT, slabe koncentracije, nemira ... je tudi njegov učni uspeh veliko slabši, kot bi lahko pričakovali. Vedno večja je razlika med otrokovo izmerjeno sposobnostjo (IQ), med oceno njegove "bistrosti" in med uspešnostjo. Prepogosto zato slišim ugotavljanja, ki otroku le nalagajo občutke krivde: "Saj bi lahko, če hoče. Če bi se potrudil, bi šlo! ..." Vsa taka ali podobna reagiranja so odraz nepoznavanja otrokovih težav ali pa izraz obupa, ki ga ob nenehnih težavah in neuspehih občutijo tudi starši. Pomoč otroku in staršem bi zato morala biti glavna naloga šole in strokovnjakov. Pri tem ne mislim na dajanje nalog, ki jih prepogosto nalagamo že tako obremenjenim in prizadetim staršem. Predvsem oni se predobro zavedajo pomena šolskega uspeha in želijo otroku pomagati dosegati pričakovanja šole in njih samih. Pri tem izbirajo različne poti. Nekateri prepuščajo obveznosti in organizacijo učenja otroku samemu: "Naj se uči, če hoče! Pojdi brat! Delaj domačo nalogo! ..." Največkrat pa slišimo razna nerealna nagrajevanja. Otroku za odličen uspeh obljubijo kolo, za dobro oceno denar ...

Koliko želja se ob teh nerealnih ciljih poraja v otrokovem srcu, bi težko izrazili z besedami. Še večje je seveda razočaranje, ko željenega kljub trudu ne doseže. Otrok zaradi začaranega kroga vedno bolj odstopa tudi na področju delovnih zahtev in discipline.

V takih trenutkih se vsi zavedamo, da otrok in družina, pa tudi širša okolica potrebujejo pomoč. Zagotovo je družina, oziroma odnosi v njej, najpomembnejša pri zmanjševanju otrokovih težav. V sakodnevnemu doživljanju stisk se lahko postavi po robu le s pomočjo naklonjenosti in ljubezni staršev. Ker pa ta ni dovolj, bi bilo prav, da bi se starši o svojih slutnjah pogovorili s strokovnjaki že v času pred šolanjem. Le tako bi otroku lahko zmanjšali doživljanje neuspeha, občutkov krivde ...

Ravno tako bi se morali mi strokovnjaki manj ukvarjati z definicijami, pisanjem navodil, postopkov in se preprosto spustiti na nivo vsake družine, v kateri otrok živi. Potem bi nas manjkrat presenetilo naše razmišljanje: "Bodo vse naredili? Ah, ne vem, če bodo zmogli..."

Vsi skupaj: šola, strokovnjaki, starši in okolica bi morali poiskati možnosti, pa čeprav so še tako majhne in jih reševati s skupnimi močmi. Tako bi se izognili delitvi krivde: "Otrok je žleht." "Starši so krivi." "Učitelj ga ne mara."...

Skupaj bi lahko razvrednotili ocenjevane šolske predmete, ki so nekak statusni simbol in razvijali interese otrok na področjih, kjer bi dosegali uspehe. Staršem ne bi delili nasvetov, ampak bi jih naučili pomagati otroku in mu deliti in izkazovati ljubezen. Le to lahko otrok uporablja v boju s stiskami, ki jih zaradi težav premnogokrat doživlja.

Tudi stiske in strah staršev ob vstopu njihovega malčka v vrtec in šolo bi bile manjše, ko bi bili starši prepričani, da lahko pomagajo svojim nadebudnežem, ne samo zato, ker jih imajo radi in to želijo, ampak tudi zato, ker to znajo.

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

Učenje je lahko zanimivo!

ZDRAVO BIVALNO OKOLJE ZA BOLNIKE Z ASTMO IN ALERGIJSKIMI BOLEZNIMI

BIVALNO OKOLJE

Ljudje že tisočletja živimo v zaprtih prostorih. Znano je, da v njih preživimo okoli 90 odstotkov svojega časa. To pomeni, da je zaprt prostor naše pomembno življensko okolje. Pravimo mu bivalno okolje. Glede na to, da človek dnevno vdihne okoli 15 tisočlitrov zraka in to večinoma v zaprtem prostoru, je kakovost zraka v bivalnem okolju zelo pomembna tako za bolnike z astmo in alergijskimi boleznimi kot tudi za vsakega zdravega človeka.

Večina ljudi misli, da je kakovost zraka v bivalnem okolju veliko boljša kot zunaj. Raziskovalci pa so ugotovili, da je zrak v bivalnem okolju lahko do stokrat bolj onesnažen od zunanjega. Razlog za to so uporabniki prostorov s svojimi navadami in razvadami oziroma sama stavba.

VPLIVI NA ZRAK V BIVALNEM OKOLJU

Vplivi na kakovost zraka v bivalnem okolju so številni. Zrak v bivalnem okolju mora biti zaznavno svež in brez vonjav (ne zatohel, dražeč in smrdljiv). Na naše zdravje, zlasti pa na zdravje bolnikov z astmo in alergijskimi boleznimi, negativno vplivajo tudi povzročitelji, ki jih ne vidimo, vonjamo in zaznamo. To so:

- anorganski povzročitelji (ogljikov dioksid, monoksid, ozon...)
- organski povzročitelji (hlapne organske spojine, formaldehid, pesticidi...)
- fizikalni povzročitelji (azbestna vlakna, umetna mineralna vlakna...)
- biološki povročitelji (bakterije, virusi, plesni, pršice...)
- Lahko so v zunanjem zraku, sami stavbi ali nastajajo v gospodinjstvu. V nadaljevanju jih predstavljamo v štirih skupinah: lokacija stavbe, gradbeni materiali in snovi stavbe, biokontaminacija stavbe, snovi, ki nastajajo v gospodinjstvu.

1. **Lokacija stavbe**

Na kakovost zraka v bivalnem okolju vpliva zunanji zrak, zato je zelo pomembno, kje je stavba. Lahko je v mestu, ob prometnici ali na podeželju. Kakovost zunanjega zraka na teh treh lokacijah se bistveno razlikuje.

2. **Gradbeni materiali in snovi stavbe**

Na bivalno okolje zaradi sevanja zdravju škodljivih snovi (plini, pare, trdni delci) tako na primer vplivajo:

a) izolacija stavbe lahko vsebuje kemične snovi (npr. formaldehid) ali dolgoročno škodljive snovi (npr. azbest);
b) barve, ki lahko zaradi svoje kemične sestave vsebujejo alergene;
c) radon, ki je radioaktivni plin, se sprošča iz granitnih tal ali gradbenih materialov in lahko onesnaži stavbo;
d) sproščanje vlaken iz materialov prezračevalnih naprav v stavbah lahko povzroča pri ljudeh ponedeljkovo mrzlico.

3. **Biokontaminacija stavbe**

Biokontaminacija stavbe pomeni prisotnost mikroorganizmov in delcev, ki lahko delujejo na človekov organizem. To so:

a) mikroorganizmi, med katere štejemo plesni, bakterije, viruse in biološke molekule (npr. prioni);
V bivalno okolje pridejo od zunaj z zrakom, na obleki človeka, dlaki živali... Pritrdijo se na trdne površine, delce, celične ostanke, kožne luske ali na tekoče delce - kapljice, aerosole... in ostajajo v bivalnem okolju. Druga možnost pa je, da sami materiali stavbe predstavljajo dobro podlago za njihovo razmnoževanje. Tako les, karton in papir vsebujejo ogljik, ki je primeren ta razvijanje mikroorganizmav. Tudi umazanija in delčki, ki so prisotni v prezračevalnih sistemih, predstavljajo primerno podlago za njihovo rast. Številni gradbeni materiali vsebujejo tudi veliko vode, ki jo potrebujejo mikroorganizmi. Zato je v gradbenih materialih starih stavb veliko več mikroorganizmov kot v novih. Na primer: Star kos lesa lahko vsebuje več kot 50.000-krat več bakterij in plesni kot novi kos lesa. Stara pluta pa jih vsebuje še več.
b) delci, med katerimi sta za zdravje človeka najbolj škodljiva prah in pelod;
Tudi ta dva lahko prihajata od zunaj z zrakom, obleko, lasmi, dlako živali... Druga možnost pa je, da nastajata v samem bivalnem okolju.

4. **Snovi, ki nastajajo v gospodinjstvu**

a) tobačni dim, ki nastaja zaradi kajenja;
b) vonji parfumov, mil, lepil, aerosolov, ki nastajajo zaradi uporabe kozmetičnih sredstev in čistil;
c) dim sobnih peči, plinskih peči, kuhalnikov.

Iz opisanih štirih skupin prihajajo tudi nečistoče in onesnaževalci zraka v bivalnem okolju.

GLAVNE NE□ISTO□E IN ONESNA•EVALCI ZRAKA V BIVALNEM OKOLJU

Razlikujemo nečistoče v zraku bivalnega okolja, ki ne vplivajo na človekovo zdravje in onesnaževalce, ki so nečistoče in vplivajo na človekovo zdravje.

Nečistoče (onesnaževalci) v zraku

Prvo skupino predstavljajo dražljivci, in sicer:

a) hlapne organske spojine (poznane pod kratico VOC - Volatile Organic Compounds)
Te snovi so formaldehid, pantaklorofenol, benzoli, akrilati, vinilkloridi in mnoge druge. Izločajo se iz različnih smol, lepil, lakov, ki jih najdemo v gradbenih mate-

rialih. Za zmanjševanje koncentracij teh, človekovemu zdravju škodljivih spojin, moramo prostore intenzivno prezračevati. Njihove koncentracije so lahko še posebej velike, ko pridejo novi materiali v prostore (prenove, novogradnje).

b) ozon (O3)
Ozon je molekula kisika, ki nastane v atmosferi pod vplivom UV-žarkov. V notranjem okolju ga je relativno malo, razen v prostorih s fotokopirnimi stroji, laserskimi tiskalniki ali na delovnih mestih, kjer se vari. Vir ozona so tudi ionizatorji in čistilniki zraka.

c) dušikovi oksidi
Dušikov oksid je plin, ki nastaja pri procesih zgorevanja. Pri kurjenju v prostorih z odprtim ognjiščem, predvsem pa pri slabih dimnikih, je koncentracija NO v notranjem zraku lahko zelo visoka. Izrazita izvora NO v notranjem okolju sta plinski kuhalnik in kajenje.

č) ogljikov monoksid (CO)
Ogljikov monoksid je plin, ki nastaja pri nepopolnem zgorevanju fosilnih goriv, pri kajenju itd. Pomembna izvora CO v notranjem okolju sta predvsem kajenje in plinski kuhalniki.

d) benzen
Benzen je hlapna snov, ki se sprošča iz topil, v stanovanju pa nastaja pri kurjenju posebnih goriv in kajenju. Izpuhi avtomobilskih motorjev vsebujejo relativno veliko koncentracijo benzena, zato je pomembno, kje so vgrajena okna v stavbah in čas prezračevanja predvsem v mestih in/ali ob prometnicah.

Druga pomembna skupina so alergeni:

1. Cvetni prah ali pelod

Nastaja ob cvetenju nekaterih vrst dreves, plevelov in trav ter služi njihovemu razmnoževanju. Pelod, ki ga ustvarjajo moške rastline, mora s pomočjo prenašalcev - vetra, žuželk ali drugih živali, priti do ženske rastline. Pelodi raznih vrst se razlikujejo po teži in gibljivosti. Če je lahek, lahko potuje tudi 100 kilometrov daleč. Pelod pride v bivalno okolje od zunaj ali pa ga ustvarjajo dekorativne rstline v bivalnem okolju (npr. Ficus benjamina). Vdihovanje nekaterih vrst peloda sli stik z očesno sluznico lahko povzroči alergijske težave.

2. Plesni in gobe

Plesni so zelo enostavna rastlinska vrsta in so najstarejši prebivalci zemlje. Uspevajo v vlažnih prostorih (kuhinje, kopalnice), v zemlji (lončnice), na hrani (paradižnik, sir, koruza, melone, banane, šampinjoni), lesu ipd. Plesni se razmnožujejo s sporami, ki potujejo tako kot pelodi. Prisotne so celo leto, razen takrat, ko sneži. Vdihovanje spor povzroči poslabšanje alergijskih bolezni. Najpogosteje smo izpostavljeni zlasti naslednjim vrstam: Cladosporium, Alternaria in Aspergillus.

Rast plesni otežimo tako, da zmanjšamo vlažnost v stanovanju. Relativna vlažnost zraka naj ne presega 50 odstotkov.

3. Hišni prah

Hišni prah je mešanica številnih snovi. Ni posledica umazanije, marveč razpadanja snovi in materialov našega bivalnega okolja ali pa vstopa od zunaj (z zračenjem, obleko, prometom, živalmi...). Hiša s šestimi prostori ustvari letno okoli 18 kg prahu. V njem najdemo pršice in njihove odpadke, luske živali, ostanke žuželk, dlake živali, vlakna (akril, rajon, najlon in bombaž), delce papirja in lesa, ostanke las in odluščene celice, pepel tobaka, ostanke mineralov (dišav, sladkorja...), pelod, spore plesni in gob. Raziskovalci razvrščajo prašne delce (PM - Particulate Matter) glede na velikost.

4. Pršica

Pršica je očesu nevidna žival, velika 200 mikronov (1/5mm). Sodi v skupino mnogočlenarjev - žuželk.

Najpomembnejši sta dve vrsti pršic, ki sta obe enako razširjeni. Prehranjujeta se z odmrlimi celicami kože človeka in sesalcev. Ker človek dnevno proizvede 1,5 g odmrlih celic, pomeni, da je bivalno okolje človeka tudi odlično bivalno okolje za pršico. Zelo rada ima temperaturo od 22 do 26 stop.C in relativno vlažnost zraka med 70 in 80 odstotki, brez vpliva neposrednega sončnega sevanja. Taki pogoji so zlasti v vzmetnicah, vzglavnikih, odejah, foteljih, preprogah ipd. Računamo, da ima postelja povprečno okoli 2 milijona pršic. Pršice se tudi zelo razmnožujejo. Samica izleže vsake tri tedne 20 do 50 jajčec. Dnevno ustvari okoli 20 kroglic iztrebka, ki je hud alergen za okoli 50 do 60 odstotkov bolnikov z alrgijskimi boleznimi. Čeprav pršice ni moč povsem iztrebiti, je vseeno treba izvajati ukrepe, ki zmanjšujejo količino alergena v bivalnih prostorih. Pršice v stanovanju je moč nadzirati z nadzorovanjem vlage. Ugotovili so, da trajno zadrževanje relativne vlažnosti pod 50% močno zniža količino pršic v stanovanju. Domovi z nekontrolirano vlago so imeli od 500 do 1000 pršic v gramu prahu in 40 do 70 mikrogramov alergena. Po sedemnajstih mesecih vzdrževanja vlage pod 50 odstotkov je bilo v gramu prahu le še 3 do 8 živih pršic v 1 do 4 mikrograma alergena.

5. Domače živali

V mestnih okoljih so precej razširjeni ščurki. Njihovi izločki so alergeni za nekatere bolnike. Alergeni so lahko tudi vse živali z dlako ali perjem. Dolžina dlake živali pri tem ni pomembna. Mačke lahko povročijo simptome alergije, tudi če niso v neposrednem stiku z osebo, ki je preobčutljiva. Alergen je v mačji slini. Ta se na dlaki osuši in preide v zrak. Ker je zelo lahka, ostane v zraku dolgo časa. Zaradi lepljivosti se lahko oprime preprog, tapet, pohištva in drugih predmetov v prostoru. Alergen ostane v prostoru tudi do šest mesecev potem, ko mačke ni bilo več v prostoru.

Tretji onesnaževalec je tobačni dim

Tobačni dim je sestavljen iz več tisoč snovi, katerih vseh niti ne poznamo. Tobačnega dima, ki nastaja pri kajenju cigaret, cigar, pip, ne vdihuje samo kadilec, ampak tudi ljudje v njegovi okolici. Pravimo, da pasivno kadijo oziroma, da so pasivni kadilci. Ugotovili so, da imajo bolniki z astmo in alergijskimi boleznimi, ki pasivno kadijo, več poslabšanj bolezni, več prehladnih obolenj in več vnetij srednjega ušesa. Veliko raziskav je tudi potrdilo, da dojenčki mater kadilk v prvih mesecih življenja pogosteje obolijo za astmo.

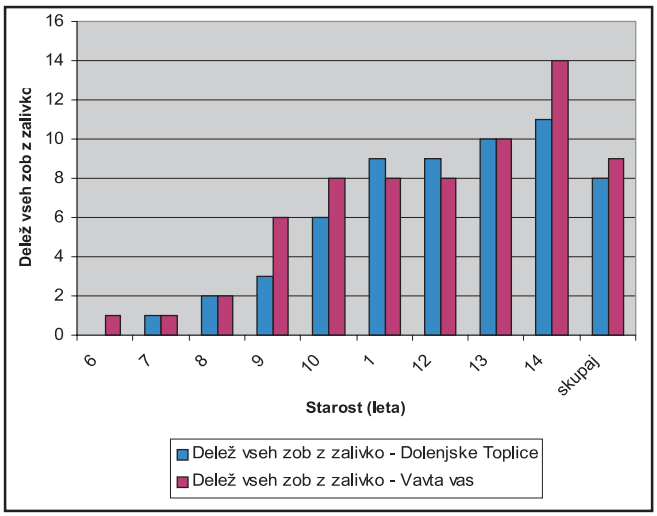
Iz publikacije Dru□tva plju□nih in alergijskih bolnikov Slovenije

DOSTOPNOST OSEBNEGA ZOBOZDRAVNIKA IN ORALNO ZDRAVJE U□ENCEV

Po doslej objavljenih rezultatih raziskav opravljenih v Sloveniji do leta 1999 je zobna gniloba pri nas upadla. Vzrok temu ni le množično in sistematično izvajanje zobozdravstvenega preventivnega programa, ampak tudi dejstvo, da je imelo veliko osnovnih šol svoje lastne zobozdravstvene ambulante. Poleg dejavnikov, katerim pripisujemo neposreden vpliv na upadanje zobne gnilobe, moramo upoštevati tudi dejavnike s posrednim vplivom, npr. organizacijo zobozdravstvene službe in strokovno doktrino. Pomanjkljivost naše zakonodaje z vidika zobozdravstvenega varstva otrok se najbolj kaže v tem, da na primarni ravni ne določa več aktivnega (dispanzerskega) zdravstvenega varstva otrok in prepušča izvedbo preventivnih programov skrbnim posameznikom. Pri osebi, ki se ni opredelila ali je opredeljena pri drugem zobozdravniku, lahko izvajamo le kolektivne (redni sistematski pregledi, pouk o ustrezni prehrani in higieni, želiranje z nizko koncentriranimi fluoridnimi preparati), ne pa tudi individualnih preventivnih ukrepov (preventivno zalitje fisur, topikalna aplikacija visokokoncentriranih fluoridnih preparatov). Otroci staršev, ki morajo svoje otroke peljati k zobozdravniku izven kraja bivanja, pa so prikrajšani za izvajanje individualnih preventivnih ukrepov v polnem obsegu.

V raziskavi sem zato ugotavljala, ali obstaja povezanost med dostopnostjo do zobozdravnika v osnovni šoli, kjer je zobozdravniška ambulanta, in v osnovni šoli, kjer ni zobozdravniške ambulante, ter oralnim zdravjem otrok v obeh šolah, ocenjenim z osnovnimi kazalniki, ki določajo bolezenske spremembe v ustni votlini.

V raziskavo sem zajela učence, ki obiskujejo osnovni šoli Dolenjske Toplice in Vavta vas, stare 6 do 14 let. Uporabila sem podatke, pridobljene na vsakoletnem sistematskem pregledu zob in ustne votline.

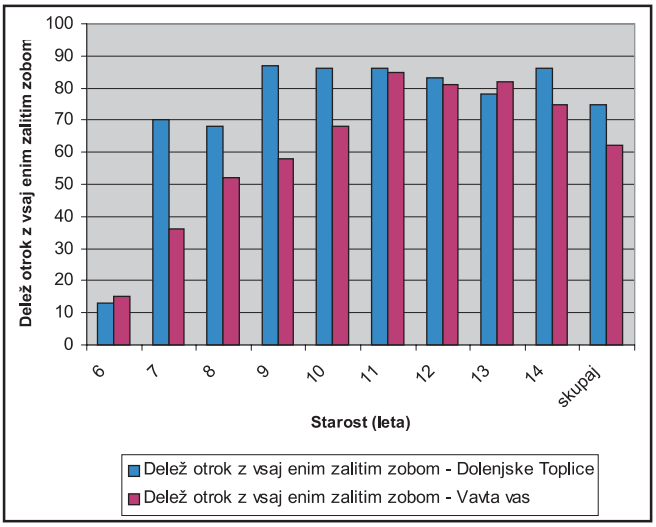


Pri pregledu zob in ustne votline vsakega otroka sem beležila:

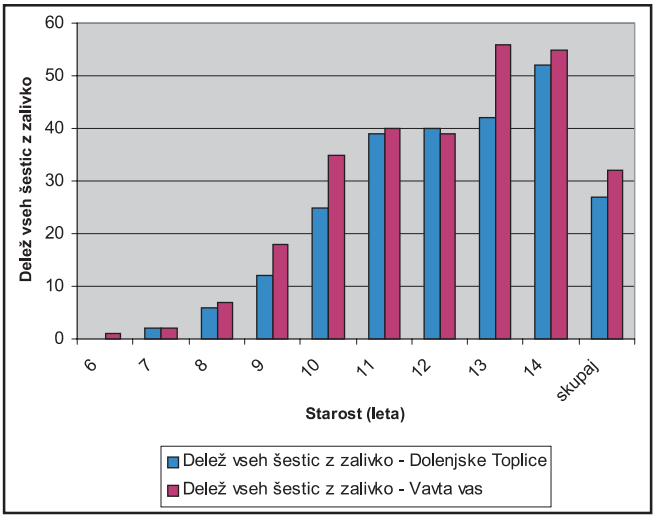
- stanje zobovja
- ustno higieno
- prisotnost zobnega kamna
- stanje obzobnih tkiv
- prisotnost ortodontskih nepravilnosti.

Rezultati raziskave so pokazali, da je v šoli z zobozdravnikom v starostni skupini 6 do 14 let, statistično značilno ($p<0,05$):

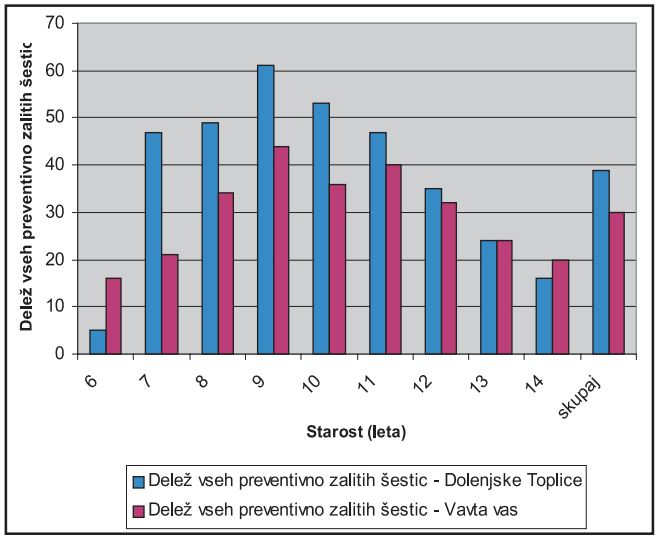
- večji delež otrok z izbranim osebnim zobozdravnikom,
- manjši delež zob z zalivko,



- večji delež otrok z vsaj enim zalitim zobom,
- večji delež zdravih prvih stalnih kočnikov,
- manjši delež karioznih prvih stalnih kočnikov,

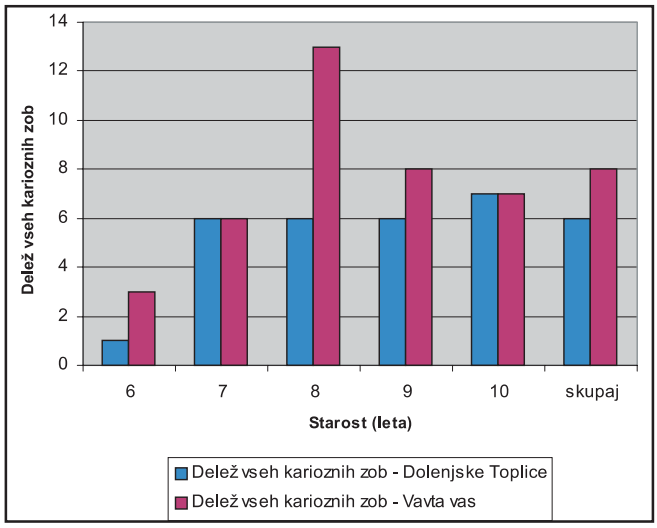


- manjši delež prvih stalnih kočnikov z zalivko,
- večji delež preventivno zalitih prvih stalnih kočnikov, v

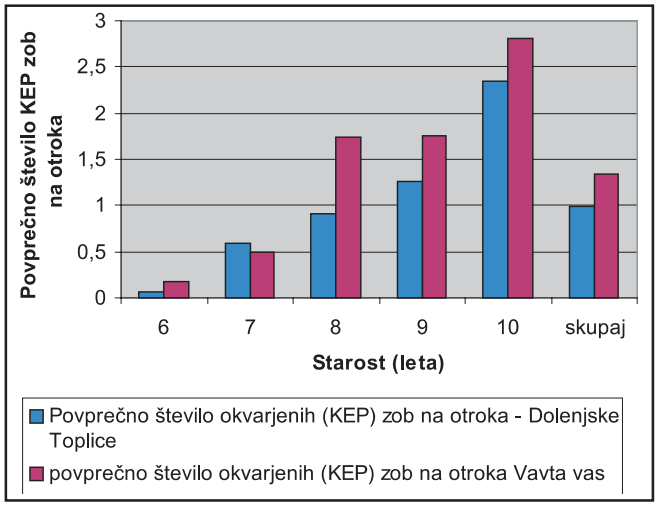


primerjavi z otroki šole, v kateri zobozdravnika ni.

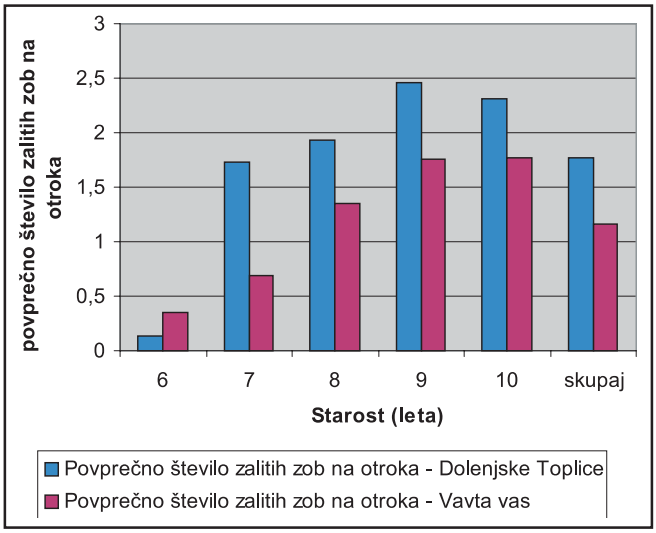
V starostni skupini 6 do 10 let pa je v šoli z zobozdravnikom statistično značilno ($p<0,05$):



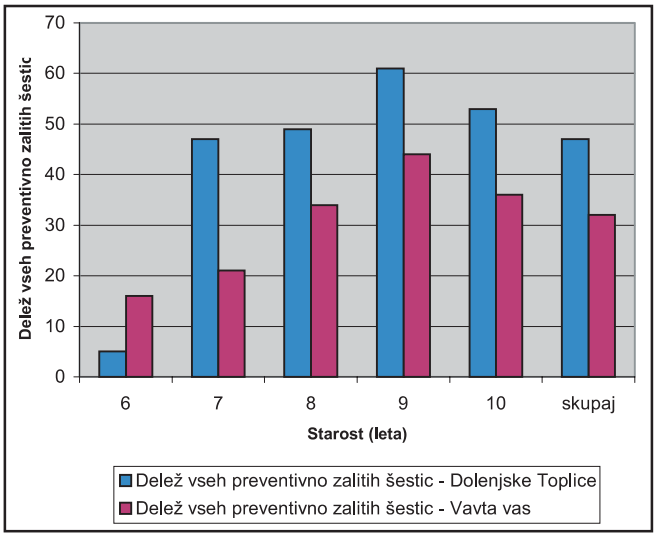
- večji delež zdravih zob,
- manjši delež karioznih zob,



- manjše povprečno število KEP na otroka,
- manjši delež zob z zalivko,
- večji delež preventivno zalitih zob,
- večji delež otrok z vsaj enim zalitim zobom,



- večje povprečno število zalitih zob na otroka,



- večji delež preventivno zalitih prvih stalnih kočnikov,
- večji delež zdravih prvih stalnih kočnikov,
- manjši delež karioznih prvih stalnih kočnikov,
- manjši delež prvih stalnih kočnikov z zalivko, v primerjavi s osnovno šolo brez zobozdravnika.

Izsledki so potrdili pomembnost kolektivnih in individualnih preventivnih ukrepov za čim daljšo ohranitev zdravih zob. Ukinjanje šolskih zobozdravstvenih ordinacij je zato strokovno neutemeljeno in bi v prihodnosti lahko privedlo celo do poslabšanja oralnega zdravja otrok in mladine v Sloveniji. Potrebne so nadaljnje raziskave, ki bi natančneje raziskale povezavo med dostopnostjo do osebnega zobozdravnika in oralnim zdravjem otrok in mladine.

Alenka □enk Erpi□, dr.dent.med.

Članek je povzetek diplomske naloge opravljene v okviru podiplomskega študija otroškega in preventivnega zobozdravstva.

PORO□ILO S SIMPOZIJA NA TEMO P MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVST

15.5. - 16.5.2003 - PORTORO•

Z vse hitreje spreminjajočim se pravnim redom Republike Slovenije, ki počasi postaja del Evropske unije, se tudi na področju zdravstvene nege pojavlja vrsta odprtih pravnih vprašanj, ki jih je smiselno in potrebno osvetliti.

Le tako bomo v Sloveniji lahko dosegli, da bodo pravni predpisi zaživeli v vsakodnevni praksi v korist in zadovoljstvo pacientov, izvajalcev zdravstvene nege ter širše družbene skupnosti.

Že nekaj časa se posveča veliko pozornosti pravni ureditvi medicinske znanosti, statusu zdravstvenega osebja in odgovornosti v zdravstvu, vendar premalo na področju zdravstvene nege. Tako so letos predstavniki SECLI ZAVODA Ljubljana v sodelovanju z vodilnimi strokovnjaki z medicinsko-pravnega področja zdravstvene nege organizirali simpozij, kjer smo udeleženci dobili odgovore na aktualna pravna vprašanja, ki se pojavljajo v vsakodnevni praksi. Ta program je bil v prvi vrsti namenjen zdravstvenim delavcem, delavcem v zdravstveni negi, medicinskim sestram, strokovnemu in drugem osebju v zdravstvu, predstavnikom državnih organov zadolženih za področje zdravstva in zdravstvene nege ter vsem drugim, ki jih pravna ureditev zdravstvene nege zanima.

Moram omeniti, da je že takoj na začetku organizator opravičil odsotnost ministra za zdravje RS gospoda Dušana Kebra, (mogoče je imel upravičene pomisleke glede udeležbe med medicinskimi sestrami).

So pa toliko bolj izčrpno in zanimivo predstavili svoje teme ostali strokovnjaki na področju zdravstva.

Gospa mag. Bojana Filej je predstavila Medicinsko sestro nekoč in danes.

Poudarila je, da ima izvrševanje poklica medicinske sestre posebno vrednost, vsebino in poslanstvo, saj gre za delo s človekom in za njegovo zdravje. Zaradi tega so se za poklic medicinske sestre izoblikovala pravila o dolžnostih in odgovornostih, ta pravila pa so oblikovala tako moralne, poklicno deontološke kot pravne norme.

Vloga in naloga medicinske sestre se skozi leta spreminjata. Od nalog skrbstvenih sester do zaščitnih sester, od čisto pomočniške vloge med.sestre do samostojne, soodvisne in interdisciplinarne vloge. Znotraj teh profilov in vlog so, oziroma bi morale biti natančno opredeljene tudi naloge. Poklic med.sestre se je v Sloveniji prvič pojavil leta 1919. Gospa Angela Boškin je bila prva med. sestra, ki je postavila temelje stroki in poklic medicinske sestre v Sloveniji. Imela je pionirsko vlogo na področju zdravstvene nege in bila zaslužna za razvoj strokovnega šolstva na slovenskem.

Delovanje med. sester danes temelji na KODEKSU ETIKE med. sester in zdravstvenih tehnikov, ki v devetih načelih obsega temeljna poklicno etična vodila poklica med. sestre in zdravstvenega tehnika. Zakon o zdravstveni dejavnosti pa opredeljuje, da zdravstveni delavec lahko samostojno opravlja vsako delo, za katerega ima izobrazbo in je zanj usposobljen ter ima na razpolago ustrezno opremo. Za svoje delo prevzema etično, strokovno, kazensko in materialno odgovornost. Med. sestra bi torej morala v svoji soodvisni funkciji dobiti in sprejeti samo tiste naloge, za katere ima ustrezno izobrazbo in je ua njihovo izvajanje usposobljena. Le v tem primeru nosi tudi polno odgovornost.

EU zahteva uskladitev zdravstvene nege z evropskim pravnim redom in z direktivami, kar pomeni zakonsko ureditev zdravstvene nege. Pričakujemo, da bodo zahtevane vsebine (kompetence, registracija in javna pooblastila ZBORNICE-ZVEZE) ustrezno vključena v načrtovani novi ZAKON O ZDRAVJU. Državljani EU imajo namreč pravico, da jih oskrbuje strokovno osebje, zato je potrebno urediti položaj med. sestre in zdr. tehnika in jasno zapisati kompetence, s čimer bodo zaščiteni tako pacienti, kot tudi medicinske sestre in zdravstveni tehniki.

Prof. dr. Zoran M. Arnež je predaval o primerjavi Slovenske medicine z državami v EU.

Pri nas je nujno potrebno povečati število zdravnikov, saj je v EU en zdravnik na 285 prebivalca. Države kandidatke imajo enega zdravnika na 325-523 prebilalcev. Slovenija ima enega zdravnika na več kot 400 prebivalcev. V KC potrebujejo 700 med. sester in zrd. tehnikov. Nujno je treba povečati % BDP (bruto državni proizvod) za zdravstvo. Ugotoviti resnično potrebno št. postelj. EU ima 7 postelj/100.000 prebivalcev. Slovenija ima 4,6 - 5,8 postelj/100.000 prebivalcev. Potrebno je postaviti strokovne smernice: skrajšati čakalne dobe, uvesti klinične poti, uvesti akreditacijo (nadzor) bolnišnic, sprejeti EU navade in izkušnje, urediti delovni čas, dežurstvo, razmerje med strokami, organizacijo dela. Skratka potreba je po veliki reorganizaciji zdravstvenega sistema v Sloveniji.

Docent dr. Miro Cerar je govoril o Pravni odgovornosti v zdravstveni praksi.

Vprašanje moralno-etične odgovornosti delavcev v zdravstvu se vedno močneje izpostavlja v luči etične odgovornosti (npr. koruptivna dejanja). Poudarek na soodvisnosti pravne in etične odgovornosti je še posebej pomemben zato, ker je po eni strani zdravstvena dejavnost po svoji naravi izrazito humanistična in terja od zdravstvenih delavcev nadpovprečno stopnjo vrednostne ozaveščenosti in visoko strokovno odgovornost, hkrati pa postavlja zdravstvenega delavca pogosto v ambivalentne in drugače zapletene položaje (npr. glede vprašanj sprejemanja daril). Pravo je predvsem sistem vrednostno prežetih načel in pravil, ki urejajo potencialno in aktualno konfliktna medčloveška oz. družbena razmerja. Zaradi svojega formalizma je pravo v marsičem neživljensko in togo, kajti pravna pravila ne morejo nikoli v celoti slediti življenski dinamiki. Vedno je pri pravnem urejanju ter zagotavljanju pravne odgovornosti zdravstvenih

PRAVNI POLO•AJ
TVENIH TEHNIKOV

delavcev treba upoštevati njihova etična izhodišča ter prisluhniti povprečenmu občutku za pravičnost. Še posebej na področju zagotavljanja kakovostnih zdravstvenih storitev pravo ne more biti ključni dejavnik. Odgovornost za protipravna dejanja je mogoče deliti po različnih kriterijih. Glede na naravo kršitve razlikujemo odgovornost za delikt, odgovornost za kršitev pravic in zlorab pravic. Z vidika osebe pa ločimo subjektivno odgovornost in objektivno odgovornost. Pravna odgovornost je lahko individualna ali kolektivna. V našem pravnem redu se v zadnjih letih vedno bolj uveljavljajo različna izvensodna reševanja pravnih konfliktov (poravnave, arbitraža). Takšno usmeritev velja tudi nadalje ohranjati in dograjevati. Seveda pa je treba poudariti, da je težnjo po preprečevanju pravnih konfliktov in po pravnem reševanju sporov smiselno spodbujati prevsem na ravni širše pravne kulture. Tu velja omeniti še nedavno sprejeti Zakon o javnih uslužbencih, ki se v nekaterih določbah sklicuje na etične in strokovne standarde, nanaša pa se tudi na zdravstvene delavce v javnih zavodih. Med skupnimi načeli, ki zavzemajo vse javne uslužbence v državi, zakon med drugim navaja načelo zakonitosti, strokovnosti, načelo lastnega ravnanja, načelo omejevanja pri sprejemanju daril, načelo zaupnosti oz. varovanja tajnih podatkov, načelo odgovornosti za rezultate dela, načelo dobrega gospodarja ter načelo varovanja poklicnih interesov. Z vidika etične oz. moralne odgovornosti uslužbencev je potrebno omeniti še Kodeks ravnanja javnih uslužbencev. Žal pa smo danes tako v pravu, zdravstvu in na številnih drugih področjih kljub naraščanju interaktivnosti med ljudmi priča vedno večji depersonalizaciji medčloveških odnosov. Vsega tega pa se ne da v zadostni meri preprečiti zgolj s pravom in postavljenimi etičnimi kodeksi. V tem pogledu sta zelo ključnega pomena predvsem razvita osebna morala ter pravna kultura.

Akademski prof. dr. Jože Trontelj je predaval na temo Človekove pravice v zvezi z biomedicino - sodelovanje etike in prava.

Pri nas deluje državna komisija za medicinsko etiko - ta svetuje stroki - družbi. Sestavljena je iz 14. članov vrhunskih strokovnjakov. Pri nas potrebujemo učinkovito in usklajeno zakonodajo, ki bo ščitila posameznika in legalizirala nekupljive storitve. Konvencija je najvišji skupen možen etičen standard. To smo ratificirali med prvimi petimi državami.

Dodatni protokoli h konvenciji:

- prepoved kloniranja,
- presajanja organov,
- biomedicinsih raziskav na človeku,
- človeška genetika,
- varstvo človekovega zaroda.

Zakoni in predpisi, ki jih še potrebujemo:

- o biomedicinskih raziskavah na ljudeh,
- o človeški genetiki,
- o biobankah,
- o ravnanju s trupli,
- o neakademskem zdravilstvu,
- o neprostovoljnem zdravljenju bolnikov z duševno motnjo.

Etika naj ostane v povprečju na žlahtni konzervativnosti in varovanju človekovih vrednot.

Gospa Jelka Mlakar, glavna medicinska sestra KC je povedala o Organizaciji službe zdravstvene nege in položaju glavnih medicinskih sester v bolnišnicah.

Natančno je predstavila organizacijo KC, njegovo vodenje, predvsem pa vodenje zdravstvene nege, katero vodijo glavne medicinske sestre.

Služba zdravstvene nege KC je organizacijska oblika delovanja izvajalcev zdravstvene nege, ki je funkcionalno povezana z vsemi dejavnostmi KC in predstavlja neločljiv del celotnega procesa zdravstvene oskrbe bolnikov. V KC Ljubljana je zaposleno 2540 izvajalcev zdravstvene nege, od tega 860 med.sester, ki so se izobraževale na višjih in visokih strokovnih šolah ter pridobivale univerzitetno izobrazbo v različnih študijskih programih. Med njimi jih je že nekaj doseglo akademski naziv "magister znanosti". Zaposlenih je tudi 1680 zdravstvenih tehnikov, oziroma srednjih medicinskih sester, ki imajo dokončano srednješolsko izobraževanje. V oskrbovalnih službah zdravstvene nege je zaposlenih 520 delavcev, od katerih jih ima 81% nižjo izobrazbo od srednješolske. Izvajajo dejavnost čiščenja prostorov, opreme in pripomočkov, opravljajo kurirska in gospodinjska opravila ter spremljajo bolnike znotraj ustanove. Zaposleni v zdravstveni negi in oskrbi pomenijo 47% zaposlenih v KC. Medicinske sestre, skupaj z zdravstvenimi tehniki sestavljajo negovalne time, ki jih vodijo timske medicinske sestre. To je najnižja raven vodenja v zdravstveni negi.

Po Statutu in Pravilniku o organizaciji in delovanju službe zdravstvene nege so na 3. ravni vodenje glavne med. sestre klinik, oddelkov, centrov in služb. Na 2. ravni so glavne med. sestre strokovno-poslovnih skupnosti in v managementu glavna med. sestra KC kot delavec s posebnimi pooblastili. Glavna med. sestra KC kot Statutarni vodja zdravstvene nege nima formalnega vpliva na imenovanje strokovno podrejenih vodij zdravstvene nege na nižjih ravneh vodenja, kar je v neskladju z njenimi nalogami, kot so navedene v pravnem aktu. Zdravstvena nega je kot integrativni element zdravstvenega varstva podrejena medicini.

V državah za katere menimo, da imajo dober zdravstveni sistem, je zdravstvena nega organizirana kot samostojna dejavnost znotraj posamezne inštitucije ali kot integrirana partnerska dejavnost, ki ima jasna in usklajena pooblastila in dolžnosti. Upamo, da bo tudi pri nas reorganizacija zdravstvenega sistema zagotovila boljšo in jasno vlogo vsakega posameznika, ki skrbi za zdravstvo. V veliki meri bo to doprinesel projekt razvoja upravljanja sistemov Zdravstvenega varstva in pravila oz. kriteriji za akreditacijo bolnišnic, ki veljajo v ZDA in EU. Sprememba Statuta KC pa bo morala zagotoviti tako strukturo vodenja in jasno določeno odgovornost ter s tem usklajena pooblastila, da bo sistem deloval celovito s skupnim ciljem v kakovosti in smoterni zdravstveni oskrbi bolnikov.

Zapisala Zlatka Ku•nik

Se nadaljuje v prihodnji številki

KORAKI ZA BOLJŠE POČUTJE

Imamo dneve, ko nismo najbolj zadovoljni sami s seboj. V sebi čutimo, da nam nekaj manjka in da moramo nekaj spremeniti, nekaj narediti samo zase.

Tako se je zgodilo tudi meni. Odločila sem se za pohod na najvišjo slovensko goro. Čeprav navadno veliko pešačim, sem se zavedala, da to za sam vzpon ne bo dovolj. Glede na to, da živim pod Gorjanci, sem naredila nekaj pohodov na Gospodično in s tem okrepila fizično kondicijo. Ko sem se prijavljala v Planinskem društvu za pohod, sem bila že trdno prepričana, da bom šla.

V nedeljo, 24. 8. 03, se nas je v zgodnjih jutranjih urah zbralo na avtobusni postaji 15 pohodnikov. Z velikimi in težkimi nahrbtniki in z veliko dobre volje smo krenili proti Pokljuki. Moram omeniti, da sem bila v skupini med mlajšimi, zato sem neprestano premišljevala, kako so starejši pohodniki dobro pripravljeni, da se odpravijo na tako zahtevno pot. Pot nas je s Pokljuke vodila proti Vodnikovemu domu. Blizu koče smo imeli nezgodo. Ena od pohodnic je padla in si poškodovala glavo, koleno in ramo. Skupaj smo ji nudili prvo pomoč. Bili smo veseli, da ni bilo nič zlomljenega. Gospa se je odločila, da gre z nami naprej.

Presenetilo me je srečanje naših delavk iz likalnice, ki sta se že veselo vračali s Triglava proti domu.

Pot nas je vodila na Kredarico, kjer smo tudi prespali. Ker vreme ni bilo najbolj ugodno, smo se odločili, da sam vzpon preložimo na ponedeljek. Medtem, ko so nekateri pohodniki počivali na Kredarici, sva se s soplaninko podali do Staničeve koče. Moram pohvaliti prijaznost in domačnost oskrbnice koče, ki je tako značilna v hribih.

V ponedeljkovem zgodnjem jutru nas je presenetilo grmenje, nato pa še toča, ki je padala z vso močjo. Nekoliko žalostni smo opazovali dogajanje okoli nas in se spraševali, kako naprej. Toča je prešla v dež, ki se je nadaljeval do poznih dopoldanskih ur. Nekatere je že minila želja po Triglavu in bi šli najraje kar domov. Z glasovanjem je padla odločitev, da pot nadaljujemo proti Planiki. Po našem prihodu na Planiko smo se zazrli na sam vrh in nekateri smo si zaželeli stopiti nanj. Po daljšem posvetovanju vodnikov je padla odločitev, da pot nadaljujemo proti Doliču. Po krajšem postanku smo se vzpeli po Kanjavčevih vzhodnih pobočjih na Kanjavec, nato pa se prek južnega, kamnitega pobočja spustili do koče na Prehodavcih.

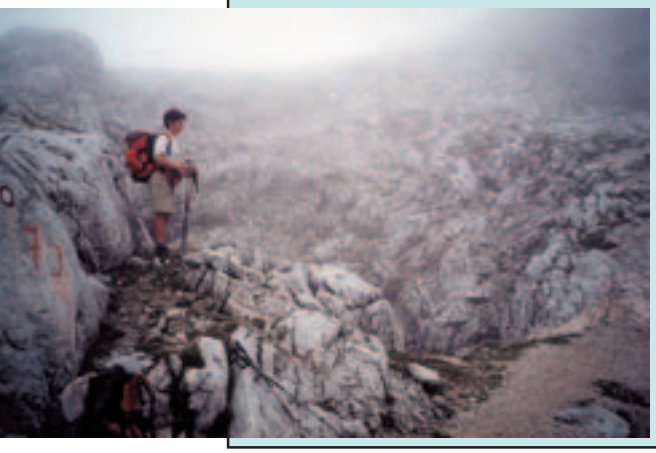
V naši skupini pohodnikov je bil tudi gospod, ki je poznal skoraj vse alpsko cvetje. Med hojo je našteval imena drobnih alpskih rožic in ni pozabil povedati tudi njihovih latinskih imen.

Od Prehodavcev je sledil spust po dolini Triglavskih jezer do Koče pri Triglavskih jezerih, kamor smo prišli v zgodnjih večernih urah. Tam sta nas pričakali dve planinki s cvičkom in pecivom. Temu presenečenju je sledilo veliko veselja. Po dolgi poti sem se počutila nekoliko utrujena in med prvimi zlezla na svoje ležišče in zjutraj zadnja z njega. Že samo spanje v koči je bilo nekaj posebnega, saj smo vsi spali v eni sobi. Spali smo oblečeni v oblačila, ki smo jih nosili tisti dan. V zgodnjih jutranjih urah smo zapustili Kočo pri Triglavskih jezerih in se podali naprej mimo Dvojnega jezera, nato pa po razgibanem svetu med macesni čez preval Prodi do Planine Ovčarija in Planine Dedno polje ter se spustili do Koče na Planini pri Jezeru. Po krajšem postanku smo pot nadaljevali do Planine Vodičnega vrha in mimo Planine Vogar do Kosijevega doma na Vogarju. Sledil je sestop v dolino do Stare Fužine in naprej do Bohinjskega jezera, kjer smo z veseljem zaplavali.

V skupini je bil gospod, ki je letos dopolnil 71. let. Zelo si je želel priti na vrh, saj bi bil to njegov 71. vzpon. Povedal pa mi je tudi, da je bil pred 15. leti operiran na hrbtenici in da operacija ni bila enostavna. Ponudil mi je, da bi me vzel s seboj na Triglav, saj namerava v kratkem poskusiti znova.

Kljub temu, da tokrat nisem uspela doseči zastavljenega cilja, me je ob povratku domov obhajal občutek velikega zadovoljstva in v sebi sem čutila veliko veselje, da sem to pot zmogla in zmagala.

Marija Medle, v.m.s.



Kaj je joga ?

Človek že od nekdaj poskuša razumeti samega sebe in svet, ki ga obdaja, da bi s pridobljenim znanjem omogočil sebi in soljudem lažje in srečnejše življenje. Pred tisočletji so si to nalogo zadali indijski modreci, ki so v meditaciji preučevali zakonitosti fizičnega in duhovnega sveta ter sile, ki ju povezujejo. Rezultat njihovih dragocenih spoznanj je joga – celostna znanost o človeku.

Beseda joga v sanskrtu pomeni "združiti" ali "povezati", saj sistematična vadba joge razvija zdravje, skladnost in uravnoteženost telesa, uma, zavesti in duše.

Vadba Joge v vsakdanjem življenju je razdeljena na osem stopenj, ki obsegajo:

- TELESNE VAJE ali ASANE
- DIHALNE VAJE ali PRANAJAME
- TEHNIKE SPROŠČANJA
- TEHNIKE KONCENTRACIJE in MEDITACIJE
- DRUGE TEHNIKE (HATHA JOGA KRIJE – tehnike notranjega čiščenja, idr.)

Zahtevnost vaj se sistematično stopnjuje od zelo preprostih "saraw hitta" asan, ki jih lahko izvajajo tudi bolniki in starejši, pa do naprednejših položajev in tehnik, prav vse vaje pa celovito učinkujejo na izboljšanje in ohranjanje zdravja na popolnoma naraven način in brez vadbenih pripomočkov.

Sistem "Joga v vsakdanjem življenju" je utemeljil Paramhans Swami Maheshwarananda, indijski učitelj joge, ki od leta 1972 živi in dela v Evropi. Starodavno jogijsko znanje je sodobnemu človeku podal na sistematičen način, ki mu omogoča doseči fizično, mentalno, duhovno in tudi družbeno zdravje.

-FIZIČNO ZDRAVJE

Sodobni človek je izpostavljen mnogim obremenitvam, ki načenjajo njegovo zdravje. Negativne učinke stresa, onesnaženja, neprimerne prehrane in pomanjkanja gibanja pa lahko preprečimo in omilimo z vadbo asan ter dihalnih in sprostitvenih tehnik.

Asane Joge v vsakdanjem življenju imajo naslednje učinke na naše zdravje:

- Povečujejo odpornost
- Večajo prožnost in moč mišic ter gibljivost sklepov
- Uravnavajo delovanje notranjih organov in žlez
- Spodbujajo delovanje srca in obtočil
- Izboljšujejo sposobnost koncentracije
- Uravnavajo delovanje živčnega sistema

Dihalne vaje nam pomagajo dihati globlje in pravilneje kot smo vajeni in s tem omogočajo boljšo presnovo, hkrati pa nas energetsko in psihično umirjajo in uravnovešajo.

Vaje sproščanja odpravljajo stres in napetosti.

MENTALNO ZDRAVJE

Vzporedno s prečiščevanjem in uravnovešanjem delovanja telesa, vadba joge pozitivno vpliva tudi na našo duševnost. S pomočjo različnih tehnik (meditacija, tratak, itd.), se postopoma osvobajamo predsodkov, strahov, odvisnosti in negativnega razmišljanja, kar nam pripomore k razvijanju modrosti in doseganju notranjega miru.

DUHOVNO ZDRAVJE

Duhovno zdravje je nadgradnja fizičnega, mentalnega in družbenega zdravja, saj joga obravnava človeka celostno, torej tudi kot duhovno bitje, ki teži k samospoznanju.

Joga pa ni religija, saj so njena duhovna načela zakoreninjena v modrosti, ki je temelj vseh religij. Joga pomeni združevanje in povezanost na vseh ravneh: povezanost telesa in duha, povezanost med posamezniki, narodi, rasami in verami.

DRUŽBENO ZDRAVJE

Zelo pomemno je razvijanje pozitivnih človeških vrednot kot na primer strpnost za doseganje miru v svetu. V nasprotju z egocentričnostjo sodobnega sveta Joga v vsakdanjem življenju spodbuja posameznika k večji povezanosti s svojo okolico, k sproščenemu, pozitivnemu in odgovornemu odnosu do sočloveka, do družbe in narave.

Vadba po sistemu Joga v vsakdnjem življenju se odvija v preko tri tisoč centrih v petindvajsetih državah sveta. Razen v joga centrih vadba poteka tudi v športnih društvih, v izobraževalnih ustanovah od vrtcev do univerz, v bolnišnicah, zdraviliščih in rehabilitacijskih centrih, v klubih starejših občanov, v zavodih za ljudi s posebnimi potrebami, centrih za zdravljenje odvisnosti in drugod.

OB TORKIH ŽE LETA POTEKA VADBA ZA DELAVCE ZD MED 19.00 in 20.30. Glede na to, da je to nadaljevalna skupina, se lahko začetniki (delavci ZD) vključijo v eno od začetnih skupin.

ZA DELAVCE ZD JE VADBA BREZPLAČNA.

Dru□tvo Joga v vsakdanjem •ivljenju Novo mesto
Danica Poredo□

URNIK VADBE ZA ZA□ETNIKE (nad 15 let)

DVORANA FIZIOTERAPIJE – 2 skupini:

1. skupina:
   ponedeljek in sreda od 19.30 do 21.00 in
2. skupina:
   četrtek od 19.00 do 21.00 (enkrat tedensko)

PROSTORI DRUŠTVA na Prešernovem trgu 8 – 2 skupini:

1. skupina:
   ponedeljek od 18.00 do 19.30 in sreda od 19.30 do 21.00 in
2. skupina:
   sreda dopoldne od 9.00 do 11.00 (enkrat tedensko)

Joga - Pozdrav Soncu

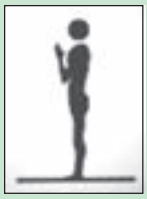
Pozdrav soncu je ogrevalna vaja. Uglasi telo in mu daje energijo, poleg tega pa je odlična vaja za nadzor dihanja. Pozdrav soncu izvajamo brez sile in naprezanja, sproščeno in ritmično. To je vaja, ki ne omeji svojega delovanja le na posamezne dele telesa -deluje na celoten organizem, ga krepi in povečuje učinkovitost našega imunskega sistema. Skladno oblikuje telo in topi odvečno maščobo, ne da bi pri tem preveč razvijala mišice.

Prav tako krepi in spodbuja prebavni sistem; z ritmičnim raztezanjem in krčenjem trebuha masiramo drobovje in tako izboljšujemo prebavo.

Ureja delovanje maternice in jajčnikov (ženske v prvih dneh menstruacije in nosečnice po petem mesecu naj raje ne izvajajo te vaje).

Pozdrav soncu uskladi naše gibanje z dihanjem, temeljito prezrači pljuča, obogati kri s kisikom in jo očisti toksinov. Znižuje krvni pritisk in umirja razbijanje srca. Okrepi živčni sistem, izboljšuje spanje in krepi spomin.

Pozdrav soncu lahko izvaja vsak sam, brez posebne opreme in v vsakem letnem casu. Vajo izvajamo zjutraj pred zajtrkom (prej popijemo kozarec mlacne vode), obrnjeni proti vzhodu - proti soncu. Pomembno je, da smo sprosceni, v ne pretesnih oblacilih, da nam je prijetno in dovolj toplo. Vsako stopnjo vaje izvajajmo samo do tocke, ko postane neprijetno. Dihajmo globoko, s celimi prsmi, v enakomernem ritmu.



1.
Postavite se vzravnano! Noge imate skupaj, dlani pa sklenjene na prsih. Noge so trdno na tleh.
Sprostite se, vrat spustite na prsi in IZDIHNITE!

2.
Globoko VDIHNITE, medtem ko dvigujete sklenjene roke in se v pasu upognete nazaj!

3.
Počasi IZDIHNITE in se v pasu prepognite naprej! Roke položite plosko ob stopala, obraz naj bo tesno pri nogah (upognite kolena, če je potrebno)!

4.

VDIHNITE, medtem ko iztegnete levo nogo nazaj, tako da počiva na kolenu in prsih; istočasno upognite desno koleno, glavo pa dvignite in poglejte čimbolj navzgor!

5.
ZADRŽITE DIH, iztegnite se desno nogo in visoko dvignite zadnjico. Telo naj tvori obliko trikotnika.

6.
Med IZDIHOM spustite kolena in obraz do tal, trebuh in medenica pa ostaneta rahlo privzdignjena.

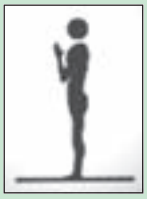
7.
VDIHNITE, medtem ko dvignete zgornji del telesa tako da iztegnete roke. Poglejte navzgor!

8.
Roke in noge držite plosko na tleh in IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico kvišku in nazaj. Pete in glavo potisnite proti tlom!

9.
VDIHNITE, vzdignite levo nogo in jo pritisnite ob prsni koš. Desna noga ostane iztegnjena, koleno pociva na tleh.

10.
IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico in postavljate desno nogo poleg leve. Obraz naj bo tesno ob nogah!

11.
VDIHNITE in medtem ko se vzravnate, iztegnite roke navzgor in se usločite nazaj.



12.
Vrnite se v prvotni polozaj in IZDIHNITE. Vajo ponovite še enkrat tako, da najprej iztegnete desno nogo. Tako bo

22. SEPTEMBER = EVROPSKI DAN BREZ AVTOMOBILA

Letos je bil v tednu od 16. do 22. septembra evropski teden mobilnosti. K projektu je pristopila tudi Mestna občina Novo mesto. V tem času so potekale številne dejavnosti, ki so opozarjale na pomen gibanja, varovanja okolja in omogočanja mobilnosti invalidov. "Avto ni vse. Premakni se!" je bilo ključno sporočilo v Sloveniji, kjer se je teden mobilnosti končal že s tradicionalno akcijo z naslovom V mestu brez avtomobila.

Na ta osrednji dan Evropskega tedna mobilnosti (ponedeljek, 22.09.) je bil del Novega mesta zaprt za promet, na Novem trgu pa so potekale različne prireditve. Skupaj z Mestno občino Novo mesto je sodeloval je tudi Zdravstveni dom Novo mesto - sestre, ki skrbijo za preventivo (Andreja Žnidaršič, Ksenija Pavc, Erna Gruden, Marinka Dimc, Alenka Piškur). Ljudem, ki so prišli na prireditev, so merile krvni tlak in jih tehtale ter jim izračunale indeks telesne mase. Ljudje so imeli tudi različna vprašanja, na katera so jim z veseljem odgovorila.

Za čisto vest!

- Pravilen tlak v gumah zmanjša porabo goriva.
- S sodelavci se dogovorite za skupno vožnjo na delo!
- Med vožnjo po avtocesti se spomnite, da pri 100 km/h porabite manj bencina kot pri višjih hitrostih.
- Ko avto stoji, ugasnite motor!
- Avto redno vzdržujte!
- Če se le da, uporabite noge, kolo ali kaj drugega, kar vas premakne brez izpušnih plinov.

(iz zlo•enke ob evropskem tednu mobilnosti)

12. EVROPSKI KONGRES □OLSKE IN VISOKO□OLSKE MEDICINE

Od tretjega do petega septembra 2003 je v Ljubljani potekal dvanajsti evropski kongres šolske in visokošolske medicine. Poleg naših so se ga udeležili tudi številni evropski zdravniki.

V Sloveniji imamo 94. letno tradicijo skrbi za šolske otroke.

Ob somatskem pristopu je za šolsko medicino pomembno sodelovanje in usklajevanje vseh, ki skrbijo za otroka (starši, šolski pedagogi, svetovalna služba) in vseh, ki prihajajo v stik s šolarjem v prostem času.

Odraščajoči otrok, ki pride k šolskemu zdravniku ni dinamičen samo v smislu lastnega hitrega razvoja in telesnih sprememb, ampak prinese v ambulanto tudi probleme okolja, v katerem živi: onesnaženo okolje, slabe higienske navade, kajenje, pitje alkohola, mamila, spolno življenje.

In o vsem tem je bilo govora na kongresu, ko so naši in tuji predavatelji želeli pokazati, kako usmeriti našo skrb na burno obdobje šolanja in mladostništva in tako postaviti temelje za zdravo populacijo.

Maru□ka Plut-Levstek, dr.med., spec.□ol.med.

OBOLENJA USTNE SLUZNICE

Združenje za maksilofacialno in oralno kirurgijo tudi letos, kot običajno zadnja leta na zadnjo soboto v novembru organizira in izvaja seminar s področja oralne kirurgije za slovenske zobozdravnike v prostorih Grand hotela Union.

Letošnja tema so "Obolenja ustne sluznice". Z obolenji ustne sluznice se zobozdravniki srečujemo vsakodnevno pri poklicnem delu. Del bolezni iz tega sestava zahtevajo pri zdravljenju operativni poseg, ki ga za naše dolenjsko, belokranjsko in posavsko področje opravljamo v novomeškem Zdravstvenem domu na Enoti za oralno kirurgijo.

Na letošnjem srečanju bom predstavil referat o benignih novotvorbah oralnih sluznic, ki so bile odstranjene v naši enoti tekom desetletja (1993 – 2002). Hkrati bo predstavljena tudi analiza tkiv, ki so bila odvzeta med operativnim posegom. Preiskave tkiv so bile opravljene in opisane v izvidih histološkega laboratorija Splošne bolnišnice Novo mesto. V desetletnem obdobju je bilo operativno odstranjeno 196 benignih novotvorb ustne sluznice na lični sluznici, ustnični sluznici, sluznici ustnih predvorov, trdem in mehkem nebu, ustnem dnu in jeziku.

Geografsko in upravno področje, ki predstavlja območje s katerega prihajajo obravnavani bolniki, šteje cca. 150 000 ljudi, kar je dobrih 13% slovenskega prebivalstva. V enem letu odstranimo povprečno 19,6 novotvorb ustne sluznice in to pomeni eno na 6.122 ljudi. Lahko zatrdimo, da benigne novotvorbe v ustih ne predstavljajo pogoste patologije. Glede na velik bazen prebivalstva pa je vseeno odstranitev novotvorb poseg, ki ga opravljamo v naši Enoti za oralno kirurgijo. Izid operativne terapije je pri obravnavanem obdobju pozitiven (negativen izid šteje ponovitev tumorja), torej uspešen v 98,9% primerov.

IVAN MRZLIKAR, dr. dent. med.
spec. oralne kirurgije

PORO□ILO S PORODNI□AR

Od 11. do 13. septembra sem se na Rogli udeležila 3. slovenskega kongresa porodničarjev in ginekologov. Čeprav je jesen na Rogli lahko najlepši letni čas, smo doživeli meglo, točo in nizke temperature.

V treh dneh so se predstavila združenja, ki delujejo v okviru slovenskega društva za porodništvo in ginekologijo. Podane so bile smernice zdravljenja, diagnostični postopki in rezultati različnih raziskav.

Slovensko menopavzno društvo je predstavilo najbolj aktualne probleme žensk v peri in pomenopavzalnem obdobju. Opravljene raziskave so pokazale, da se v Sloveniji perimenopavzalni simptomi pojavljajo pri ženskah starosti 45 do 54 let. Uporabnice HNZ so zelo dobro ocenile učinek hormonske terapije, ki je smiselna v indiciranih primerih za zmanjšanje menopavzalne simptomatike ter za preprečevanje nastanka osteoporoze in urogenitalnih sprememb zaradi pomanjkanja estrogenov. Sprejeta so bila tudi stališča glede nadzora uporabnic HNZ zaradi povečanja incidence karcinoma dojke.

Novo nastalo združenje za adolescentno ginekologijo je predstavilo re-

NAUTILUS - T - NOVA TEHNI□NA PRIDOBITEV ZOBOTEHNI□NEGA LABORATORIJA

V mesecu avgustu smo v zobotehničnem laboratoriju dobili in uspešno "spravili" v pogon novo tehnično pridobitev. Gre za novo napravo, ki jo v zobotehniki uporabljamo za taljenje in vlivanje kovine za fiksno in snemno protetične izdelke. Aparatura spada v sam tehnični vrh tovrstnih naprav, saj kovino topi do 1550 stopinj C na principu indukcije, nato pa raztopljeno kovino vliva na principu vakuuma. Celotna naprava je vodena mikroprocesorsko in je enostavna za samo upravljanje. Poleg napredne tehnike naprava zagotavlja tudi kvalitetnejše, hitrejše in varnejše delo za to tehnološko fazo.

Kot vodja laboratorija ocenjujem, da bomo največ pridobili na kvaliteti vlitkov za vse vrste kovin, ki jih uporabljamo.

Na tem mestu bi se zahvalila še ostalim službam, ki so nam pomagale tako pri nabavi in tudi montaži same naprave, na nas tehnikih pa je, da novo pridobitev z našim znanjem in poznavanjem postopkov ustrezno izkoristimo.

Vodja zobotehni□nega laboratorija:
Klavdija □kedelj

3. KONGRESA GINEKOLOGOV IN JEV SLOVENIJE

zultate raziskave o informiranosti mladih o spolnosti. Predavanja o spolnosti, kontracepciji in spolno prenosljivih boleznih so nujno potrebna, saj je znanje o posledicah neodgovornega spolnega vedenja pri mladostnikih na precej nizki ravni.

Združenje za ginekološko onkologijo, kolposkopijo in cervikalno patologijo je prikazalo napredek pri zdravljenju ginekoloških malignomov in problem naraščanja incidence raka materničnega vratu v Sloveniji od začetka 90-tih let dalje.

Združenje za ambulantno ginekologijo je poudarilo pomen reproduktivnega zdravstvenega varstva žensk na primarni ravni, ki ima v Sloveniji dolgo tradicijo. Ginekologi in porodničarji v reproduktivnem zdravstvenem varstvu žensk predstavljajo bistveni člen pri izvajanju državnega programa ZORA, ki pomeni zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu.

Slovensko združenje za reproduktivno medicino je predstavilo aktualne kirurške tehnike, ki se uporabljajo pri zdravljenju neplodnosti. Razpravljali so tudi o problemu dvoplodne nosečnosti po prenosu dveh zarodkov. Delež dvoplodnih nosečnosti je v postopkih oploditve z biomedicinsko pomočjo visok. Z raziskavo so pokazali, da se dvojčki, rojeni v postopkih zunaj telesne oploditve, ne razlikujejo od dvojčkov pri spontani zanositvi. Primerjali so potek in zaplete v nosečnosti in med porodom ter značilnosti novorojencev. Nekoliko več je le porodov, ki se končajo s carskim rezom. Prvi postopek zunaj-telesne oploditve je bil v Sloveniji izveden že leta 1983. Uspehi postopkov pa so s posameznimi izboljšavami čedalje boljši.

Specializanti, ki smo zadnje leto združeni v svojo sekcijo, smo predstavili svoj pogled o vsebini in poteku specializacije. Strokovni del pa smo namenili raziskavi o vlogi laparoskopije pri odkrivanju in odpravljanju vzrokov kronične pelvične bolečine. To je bolečina, ki izvira ali se širi v medenico in traja več kot 6 mesecev. Prevalenca v starosti žensk od 18 do 50 let je okrog 15 % in predstavlja četrtino žensk, ki obiščejo ginekološko ambulanto. Iskanje vzroka je kompleksen proces, najpogostejši vzroki bolečine pa so endometrioza, adhezivni procesi, kronično pelvično vnetje, ovarijske poškodbe, pelvične varice in retroverzije maternice. Laparoskopija je najzanesljivejši način diagnostike in hkrati tudi terapevtska metoda odstranitve vzroka bolečine.

Združenje za senologijo se ukvarja s problemom raka dojke. Po podatkih registra raka za Slovenijo, je rak dojke najpogostejši rak pri ženskah. Leta 2000 je zbolelo 932 žensk. Preživetje bolnic se je izboljšalo. Še vedno pa rak dojke ostaja na prvem mestu vzrokov umrljivosti zaradi raka med ženskami. Leta 2000 jih je zaradi raka dojke umrlo 365. Zaenkrat so poznana le splošna priporočila glede preprečevanja bolezni: vzdrževanje normalne telesne teže, pravilna prehrana, telesna dejavnost in zmernost pitja alkoholnih pijač ter redno samo-pregledovanje dojk. Ginekologi naj bi na primarni ravni, v okviru zgodnjega odkrivanja raka dojke, opravili klinični pregled dojk enkrat na tri leta pri ženski med 20. in 50. letom. Po 50. letu naj bi se pregledi, skupaj z mamografijo in ultrazvočno preiskavo, izvajali na dve leti v ambulantah za bolezni dojk.

3. kongres slovenskih ginekologov in porodničarjev je bil dobro organiziran in obiskan. Poskrbljeno je bilo tudi za družabno plat srečanja. Velika udeležba na predavanjih kaže na to, da smo se pripravljeni učiti in tudi poučevati.

Marijana Klari Kamin, dr. med.

ANKETA O ZADOVOLJSTVU VAROVANCEV

V mesecu juniju 2003 smo izvedli anketo med našimi varovanci. Povprečna ocena zadovoljstva varovancev za leto 2003 znaša 4,03. Cilj delavcev Zdravstvenega doma je bil, da zadovoljstvo dvignemo na oceno 4,05, za kar pa se bomo potrudili v prihodnje.

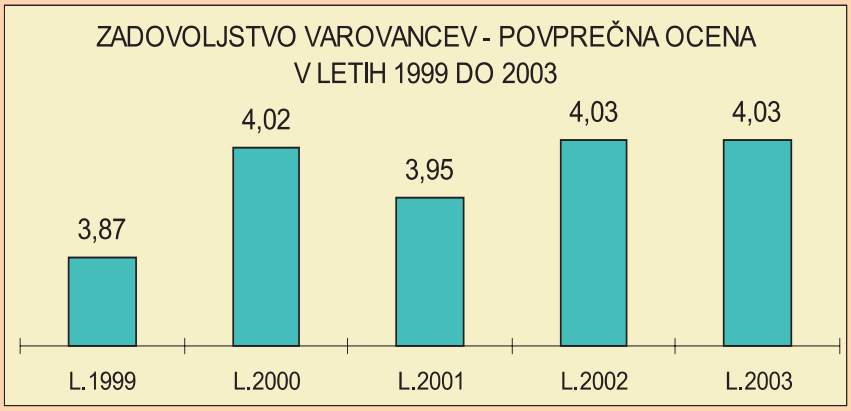
Naši varovanci (44%) so si izbrali ambulanto v Zdravstvenem domu zaradi dosedanjih izkušenj. Zadovoljstvo in s tem oceno so dvignili glede boljše informiranosti (4,10) in dostopa do ambulante (2,76). Ker smo pričeli v Zdravstvenem domu postopoma obnavljati oddelke smo tako prejeli tudi boljšo oceno glede urejenosti ambulant (2,79) in čakalnic (4,14).

Veseli smo bili rezultata o zadovoljstvu z delom medicinske sestre (4,73), ki je tudi najvišja ocena . Za to jim čestitamo in želimo, da bo tako ali še boljše tudi v prihodnje.

Najnižjo oceno smo prejeli pri ocenjevanju dostopa do ambulante (2,76), kar nam znižuje povprečno oceno. Na tem področju bomo v kratkem času težko dosegli izboljšanje, saj bo problem parkirnega prostora urejen šele tedaj, ko bo v celoti zaključena izgradnja zdravstvenega kompleksa in z njim povezane spremembe v infrastrukturi.

Alenka Pi□kur

POVPREČNA OCENA ZADOVOLJSTVA VAROVANCEV – 1999 – 2003



PRIMERJALNA ANALIZA ZADOVOLJSTVA VAROVANCEV 1999 – 2003

LETO	1999	2000	2001	2002	2003
POVPREČNA OCENA	3,87	4,02	3,95	4,03	4,03
1. dostop do ambulante	2,81	2,97	2,68	2,68	2,76
2. primernost stavbe-amb.	3,74	3,80	3,72	3,77	3,79
3. primernost okolice	3,53	3,75	3,66	3,72	3,64
4. urejenost čakalnice	3,80	3,84	3,72	3,83	4,14
5. informacije – primerne	3,94	4,00	3,95	4,08	4,10
6. opremljenost prostorov	3,58	3,67	3,50	3,61	3,75
7. telefonska zveza	3,91	4,00	4,08	4,19	3,85
8. naročanje	4,33	4,50	4,53	4,58	4,58
9. čakanje na vrsto	3,65	3,90	3,91	4,01	3,99
10. z obiskom pri zdravniku	4,36	4,58	4,44	4,55	4,53
11. z obiskom pri med.sestri	4,29	4,58	4,64	4,70	4,73
12. čas pregleda pri zdrav.	4,27	4,44	4,39	4,45	4,37
13. hitra nujna pomoč	4,07	4,20	4,10	4,25	4,16

NEPRAVILNO PARKIRANJE V OKOLICI ZDRAVSTVENEGA DOMA

V okolici Zdravstvenega doma že dalj časa opažamo nepravilna parkiranja. Vsak dan neprestano ljudje parkirajo v sredini križišča in tako zapirajo pot vozilom, ki bi rada odšla s parkirnega prostora Zdravstvenega doma. Včasih zaprejo tudi urgentno pot, ki jo uporablja reševalno vozilo. Lepega sončnega dne smo naredili nekaj posnetkov dogajanja.

DELAVSKE □PORTNE IGRE

Za nami je prvi del delavskih športnih iger v letu 2003. Sodelovali smo v namiznem tenisu, badmintonu, veslanju, balinanju, veleslalomu, strelja-nju in uličnih tekih.

Zelo dobra sta bila Ervin Strbad, ki je osvojil 3. mesto v badbintonu in Matjaž Recelj z drugim mestom v uličnih tekih.

Ženske smo po končanem prvem delu iger zasedle 15. mesto od skupno 30. ekip, moški pa 22. mesto od skupnih 55. ekip.

Ponovno vabim delavce Zdravstvenega doma, da se nam pridružite v drugem delu iger. Vsi, ki bi radi tekmovali, se oglasite pri Mojci Šenica na int. tel. številki 848 ali Petru Černe na tel. 877.

Mojca □enica

RAZPIS JESENSKEGA 2. DELA DELAVSKIH □PORTNIH IGER

ODBOJKA (moški in ženske)
Sreda, 5.11.03, ob 16.uri (moški in ženske) in torek, 11.11.03 ob 16.uri v ŠD Marof

PIKADO (moški in ženske)
Sreda, 5.11.03 ob 16.00 v ŠD Marof

STRELJANJE (moški in ženske)
Sreda, 5.11.03 ob 13.00 uri dalje na strelišču v ŠD Marof

KOŠARKA (moški)
Četrtek, 13.11.03 ob 16.00 v ŠD Marof

NAMIZNI TENIS (moški in ženske)
Ponedeljek, 17.11.03 ob 16.00 uri v ŠD Marof

OBNOVA ZP □KOCJAN

V juniju letošnjega leta smo, glede na dogovor z Občino Škocjan, začeli s prenovo prostorov v ZP Škocjan.

Za dosego boljše funkcionalnosti prostorov je bilo potrebno porušiti nekaj sten in premakniti nekaj vrat. Tako ima postaja sedaj ločeno previjalnico, in dve ordinaciji s pripadajočimi sestrskimi sobami. Za boljše prezračevanje smo zamenjali tudi okna z žaluzijami. Novo je tudi pohištvo.

Celotna prenova je znašala okoli 7 milijonov tolarjev. Milijon in dvesto tisoč tolarjev je prispevala Občina Škocjan, ostalo pa Zdravstveni dom, kateremu je bil vir sredstev najemnina zasebnega zobozdravnika v tej isti postaji.

V času gradbenih del je bilo potrebno malce improvizirati glede izvajanja rednega dela, saj je ambulanta ves čas delovala nemoteno. Zahvaljujemo se celotni zdravstveni ekipi v Škocjanu za sodelovanje in potrpežljivost pri prenovi. Zahvaljujemo se tudi Občini Škocjan za dobro sodelovanje.

Vide-Katič Mirjam, dr.med. in Šantelj Liljana, m.s..

Nadu Jožici, m.s., ki sicer dela v ambulanti Škocjan, želimo, da bi čimprej ozdravela.

BAVARSKA - OGLED HIPPOVE PROIZVODNJE IN BIO FARME

Članice Pediatrične sekcije pri Zvezi društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije se srečujemo na naših strokovnih srečanjih s podjetjem Hipp d.o.o., ki ima sedež v Ljubljani.

Že v preteklem letu smo se začeli dogovarjati, da bi s skupnimi močmi organizirali strokovno ekskurzijo, ker bi si želele ogledati, kako poteka proces predelave zelenjave v njihovem podjetju. Na spomladanskem seminarju pa nas je g. Ronaldo Kert - direktor Hipp Slovenija z veseljem obvestil, da so nas v matičnem podjetju v Phaffenhofnu pripravljeni sprejeti.

Tako se je v deževni in mrzli noči, čeprav je bil šele začetek septembra, na ljubljanski avtobusni postaji zbralo 40 medicinskih sester iz vse Slovenije, predstavniki podjetja Hipp Slovenije in vodič g. Frenk Merjasec, ki je skrbel, da smo se ob poti seznanjali s starejšo in novejšo zgodovino pokrajine, skozi katero smo potovali.

Pot nas je vodila skozi predor Karavanke v Avstrijo in po turski avtomobilski cesti mimo Salzburga v Nemčijo. V Phaffenhofen smo prispeli zjutraj in v podjetju Hipp so nas pričakali prijazni gostitelji in nam ponudili bogat in okusen zajtrk. Tako okrepljeni smo prisluhnili vodji prodaje, ki nam je predstavil zgodovino in razvoj podjetja. Posebno počaščene smo bile, ko nas je prišel pozdravit tudi lastnik podjetja, g. Claus Hipp. Podjetje Hipp je namreč popolnoma v rokah družine Hipp.

Ko smo vstopili v predprostor obrata za predelavo sadja in zelenjave, smo se oblekli v zaščitne halje in kape ter odstranili z rok ves nakit. Posebno skrb posvečajo higieni, umili smo si roke in oprali čevlje. Ogledali smo si predelavo surove zelenjave vse do končnega izdelka. Popeljali so nas tudi v laboratorije, kjer analizirajo zemljo in povrtnine iz njihovih bio kmetij. Največji poudarek je na neoporečnosti surovin, tako da resničo izdelajo kvalitetno hrano za otroke. Njihov moto je "naraven proizvod za zdrav razvoj otrok", ki so hranjeni s Hippovimi izdelki. S povečanjem porabe BIO pridelkov varujejo tudi naravo pred uničevalnimi učinki kemičnih gnojil in pesticidov. Voda, ki jo uporabljajo, je njihov izvir in je naravna mineralna pitna voda. Večina njihovih odpadkov je organskih in jih uporabijo za krmo živine, druge odpadke pa reciklirajo.

Po ogledu proizvodnih obratov smo se odpeljali v bližnjo vasico, kjer smo si ogledali BIO kmetijo g. Petra Grossmana. Za podjetje Hipp prideluje šest vrst poljščin na sedmih njivah. Ena njiva vsako leto počiva zaradi kolobarjenja. V lasti ima 30 ha zemlje, 130 ha pa ima v najemu. Kljub temu, da ne uporablja škropiv, so njegovi pridelki veliki in zdravi, o čemer smo se lahko sami prepričali. Na kmetiji smo videli tudi, kako poteka sortiranje in prebiranje korenja. V delo je vključena vsa družina, tudi otroci (ima jih pet), ko pa je sezona, najame sezonske delavce.

Proti večeru smo se utrujeni in pod vtisom novih spoznanj odpeljali v hotel, kjer nas je čakala okusna večerja, po njej pa so nam "Hippovi fantje" pripravili presenečenje - zabavni večer s polno smeha in veselja. Najbolj vztrajni pa so se na koncu tudi zavrteli na plesišču.

Naslednji dan smo se poslovili od prijazne in jesensko obarvane Bavarske in se odpeljali proti Salzburgu. To je mesto, ki je dobilo v 17.stol.svojo podobo z baročnimi cerkvami in čudovitimi palačami. Sprehodili smo se po slikovitih ulicah in trgih, obiskali nekaj cerkva in Mozartovo rojstno hišo, začutili utrip tržnice in se na koncu še sprehodili po prelepem parku Mirabel. Čas se je prehitro iztekel in že smo bili na poti domov.

Dobro razpoloženi smo se za zaključek ustavili v domači gostilni na Gorenjskem. Tam smo tudi uradno zaključili naše potovanje, se zahvalili gostiteljem - podjetju Hipp in izrazili željo, da si naslednje leto ogledamo plantažo banan v Kostariki.

V dneh našega druženja smo doživeli veliko lepih trenutkov. Znanje o kvalitetnih Hippovih izdelkih pa bomo posredovali strašem in jim s svetovanjem pomagali, da bodo njihovi malčki zrasli v zdrave in krepke otroke. Čeprav morda ne v Kostariko na plantažo banan, pa vendar upam, da nas bo podjetje Hipp še kdaj povabilo na kakšno ekskurzijo, da bomo spoznali skrivnosti stekleničk, ki jih najdemo na policah naših trgovin.

Valentina Vajovi, v.m.s.

ZDRAVILA POMAGAJO,
VEDRINA POZDRAVI.
Demokrit

KOLEKTIV DVANAJSTIH

Mesec ali dva po dopustu se nam je že stožilo po brezskrbnih poletnih dneh.

Zadnji delovni dan v tednu, smo si zobotehniki ZD Novo mesto popestrili z izletom v Kostanjevico in njeno okolico. Pridružila se nam je nekdanja sodelavka Anita Globokar. Njena odhodnica, obogatena z ogledom kostanjeviškega samostana in njegovih zanimivih razstav, kostanjeviške kraške jame, za "likof" pa malica v turistični kmetiji Colarič. Ta nekajurni izlet, poln zgodovinskih, likovnih in naravnih bogastev, nam je dal novega elana za veder ponedeljkov povratek v službo. Tudi tako se krepijo dobri delovni in prijateljski odnosi v kolektivu, da nam tistih osem ur mineva v zdravem in delovnem vzdušju.

Zobotehniki

NOVICE IZ NA□IH VRST

Nives Hočevar, dr.med. s hčerko Nežo

Triletni Nuši dela družbo mali Anže, oba pa veliko veselja očetu Janezu Plankarju

Teja Zidar je osrečila Tamaro, ki se ob malem bratcu Domnu vsa srečna smehlja.

Mamicam in očkom čestitamo!

KADROVSKO PORO□ILO

JULIJ - SEPTEMBER 2003

PRI□LI:

- Enota za zdravstveno varstvo odraslih:
  Oddelek patronaža
  1. Brigita Muhič, dms – nedoločen čas
- Enota za specialistično zdravstveno varstvo:
  Dispanzer za bolezni pljuč, srca in ožilja
  1. Irena Adamovič, inž.rad. – nedoločen čas
  Dispanzer za medicino dela, prometa in športa
  1. Vlasta Drenovec, zdr.teh. – sporazumna prekinitev
- Enota za zdravstveno varstvo odraslih
  Splošna medicina in urgentno reševalna služba
  1. Dejan Sotirov, zdr.teh. – sporazumna prekinitev
  Zdravstvena postaja Žužemberk
  1. Nataša Žagar Arkar, dr.med., spec.spl.med. – zasebništvo
  Oddelek patronaža
  1. Brigita Muhič, dms – sporazumna prekinitev
- Enota za zobozdravstvo
  Oddelek zobotehnični laboratorij
  1. Anita Globokar, zobot. – določen čas

OD□LI:

- Uprava:
  1. Meri Munih, dipl.ekon. – prekinitev iz poslovnih razlogov
- Enota za specialistično zdravstveno varstvo

IZOBRA•EVANJE:

Čestitamo **Mirjam Cvelbar, dr.med.** za končan podiplomski študij BIOMEDICINE in uspešno izdelano magistrsko nalogo z naslovom "Dejavniki tveganja in napovedni dejavniki pri bolnicah z dvojnim primarnim rakom: epitelnim rakom jajčnika in rakom dojke."

Magistrsko nalogo je zagovarjala dne 4. 7. 2003.

ISKRENE ČESTITKE!

ALI STE VEDELI?

□EZ CESTO NE ZNA VSAK

Mnogi majhni otroci hodijo po cesti in jo prečkajo sami. Vendar je zelo malo otrok, starih do osem let, ki so sposobni sami varno prečkati cesto. Njihova starost in majhna višina pomenijo nevarnost.

Razlogi za to so:

- Majhni otroci verjamejo, da jih voznik vidi, če oni vidijo voznika ali avto.
- Mislijo, da se lahko avtomobil v tenutku ustavi.
- Ne razločijo, od kod prihajajo zvoki.
- Le redki znajo presoditi, kako hitro se odvija promet.
- Njihovo vidno polje obsega le eno tretjino vidnega polja odraslih.
- Ne prepoznajo nevarnosti in ne reagirajo nanjo.
- Zelo majhni otroci mislijo, da so avtomobili prijazna živa bitja.

Ko otroci shodijo, jih morate začeti učiti tudi varne hoje v prometu.

Otroci se bodo naučili varnosti v prometu z opazovanjem in z vajo.

Hodite s svojimi otroki na sprehode in jim bodite vzgled! Pohvalite jih za vse, kar pravilno naredijo pri učenju varne hoje v prometu.

Svetujemo vam, da vadite po naslednjih fazah:

1. Vedno se **USTAVITE** korak od roba pločnika ali od roba ceste, **NIKOLI** ne stecite na ravnost na cesto!
2. **POSLUŠAJTE IN OPAZUJTE PROMET**, ki prihaja z leve, z desne in spet z leve! Naučite otroke, ki ne ločijo desne od leve, da pogledajo v "to smer, v ono smer in v to smer".
3. **POČAKAJTE**, da se cesta izprazni! **BODITE POZORNI IN GLEJTE**, dokler niste varno čez cesto!
4. Postopoma prepustite otroku, da vas **VODI**!

Nadzorujte svoje otroke, dokler ne dokažejo, da znajo kot pešci varno ravnati in se obnašati!

Iz bro□ure In□tituta za varovanje zdravja RS

NASVET

RAJE STOKRAT PRAVILNO PREČKAJTE CESTO SKUPAJ S SVOJIMI OTROKI, PREDEN JIM ENKRAT DOVOLITE, DA JO PREČKAJO SAMI!

OPOZORILO STAR□EM

Zakon o varnosti cestne prometa (80.člen) določa, da morajo starši poskrbeti, da bo do 7 let star otrok imel ustrezno spremstvo na poti v vrtec in v šolo.

Ob otvoritvi novega nakupovalnega središča v Žabji vasi (ONC) nam je podjetje Spar Slovenija podarilo 1.000.000 SIT za nakup novega RTG aparata. Ček je prevzel g. direktor, Emil Balažić.

INTERNA IZOBRA•EVANJA

V mesecu septembru smo pričeli z internimi izobraževanji za zdravstvene tehnike. Potekala so v ambulanti za nujno pomoč in v sejni sobi, kjer je Alenka Simonič, dr.med. predavala o nujnih stanjih. Ponovili smo tudi znanje o postopku oživljanja. Izobraževanje bomo nadaljevali še za medicinske sestre in zobne asistentke.

REKREACIJA

Zaposleni v Zdravstvenem domu Novo mesto imamo možnost rekreacije v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah. Ob prihodu na bazen se boste na blagajni izkazali z dokumentom in vpisali v evidenčni list.

Šmarješke Toplice:

- rekreacijsko plavanje (popoldanski termini od ponedeljka do petka (2-3 ure) v notranjem bazenu)
- PACE vadba in rekreacijsko plavanje (popoldanski termini od ponedeljka do petka (2-3 ure) v notranjem bazenu)

Dolenjske Toplice:

- rekreacijsko plavanje v Wellness centru Balnea

PACE vadba – voden intervalni krožni program vadbe na fitnes napravah s hidravličnim uporom in vmesnimi aerobnimi postajami ob glasbeno ritmični spremljavi, ki vzporedno povečuje aerobno zmogljivost in mišično maso ter učinkovito zmanjšuje maščobno maso.

VESELE IZ AMBULANTE

Pacientka jemlje **TRITACE**. Nekega dne mi je rekla, da se ji je vrtelo v glavi in je zato zjutraj vzela samo **POL TACE**.

Svojci so mi povedali, da so pacienta v bolnici priključili na **VENTILATOR (RESPIRATOR).**

Kako pacienti ločijo **NAKLOFEN DUO** in **TRAMAL 50**?
Oboje so belo modre kapsule, samo da so ene bolj **SUHE**, druge pa bolj **DEBELE**.

Včasih sem reva in mi zmanjka poguma. Prišel je pacient in mi povedal, da ga boli tam doli. Razumela sem, da bo nekaj v zvezi z lulkom. "Kdaj vas boli?" sem ga vprašala. "Ko mi pride **NAPOJ**," je mirno odgovoril. Naredila sem se, da vse razumem, bila tiho in ga poslala k sestri, da mu je pregledala urin. K sreči so bile prisotne bakterije in je pacient lahko dobil Primotren. Mene pa le malo peče vest, saj glede **NAPOJ**-a s pacientom nisva do konca razčistila.

Ko pacienti hočejo **AZYNORM**, mi rečejo, da želijo **CETUNORM**.

Zelo sem se ustrašila pacienta, ki mi je rekel, da je doli ves **STRGAN**. Ko sva slekla hlače, sem videla, da je imel sami ingvinalno **KILO**.

Pri nas v Žužemberku včasih za koga rečejo, da je **DOTALNO** zmešan, kakšna pacientka se potoži, da je čisto **RAZHREBANA**, če pa kdo težko diha, pravijo, da diha kot **STAR FUKS**.
Čakalnico imamo majhno, pa se naše sestre pogosto pritožijo, da pacienti že **NOT TIŠČIJO**.
Še skrivnost - **ORTOPEDU** pravijo **PEDIKER**

Ne•ka Dular, dr. med.

Če nekega dne začutiš, da moraš
jokati ... pokliči me!
Ne obljubljam ti, da te bom spravil
v smeh,
toda lahko jočem s teboj!
Če nekega dne želiš zbežati, ne boj
se ... pokliči me!
Ne obljubljam ti, da te bom ustavil,
toda lahko bežim s teboj!
Če nekega dne ne želiš slišati
nikogar ... pokliči me!
Obljubljam ti, da bom s teboj
in obljubljam ti, da bom molčal!
Toda, če nekega dne pokličeš ... in ti
ne odgovorim ...
pohiti k meni, morda te
potrebujem!

AFORIZMI

Moja reka življenja ni le njen bežeči čas, ampak moje odtekajoče življenje. Tak bo tudi njen prehod v ocean večnosti.

Nategujejo me na vseh koncih, torej še obstajam! Sedlajo me namreč zaradi njihove lastne negotovosti.

Moje življenje je včasih bolj podobno umočvirjeni usodi kot posušenemu hudourniku; naj me preplavi življenje samo.

Drugačnost, ki si jo sprejemal sam zase, ne pa dopustil tudi drugim, je izgubila na svojem pomenu.

Pogovor s samim seboj me spravlja včasih v slabo voljo, ker ne vem, kdo je razsodnik in kdo žrtev.

Kamor koli grem, moram vzeti samega sebe s seboj. Lahko pa mi lastni sopotnik tudi pokvari vsako veselje ali zabavo.

Zaupanje je hvale vredno stanje, še boljše pa vera vanj.

Cveto Gradi□ar, dr.med.

ZDRAVSTVENI DNEVI DECEMBER

1. december - Svetovni dan boja proti aidsu
3. december - Mednarodni dan invalidov
10. december - Mednarodni dan človekovih pravic

CEPLJENJE

Gripa vsako leto položi v posteljo od 40 do 60 tisoč ljudi v Sloveniji. Zato zdravniki priporočajo cepljenje, zlasti starejšim in tistim s kroničnimi obolenji. Cepljenje proti gripi se bo začelo proti koncu tega meseca. Cepljenje bo kot vsako leto potekalo tudi v našem Zdravstvenem domu pri izbranih zdravnikih. Predvidoma bo stalo 2 tisoč tolarjev. Za osebe s kroničnimi obolenji in starejše od 65 let pa del stroškov krije ZZZS. Za delavce in upokojence Zdravstvenega doma cepljenje plača ZD. Cepljenje pomeni zaščito proti virusu gripe, pojasnjujejo na IVZ, ne pa proti drugim respiratornim povzročiteljem, ki jih je v tem letnem času veliko.

KUPUJEMO LAHKO UGODNO

Zaposleni v Zdravstvenem domu Novo mesto imamo možnost nakupovati ugodnejše:

---

1. LABOD – prodajalna Novo mesto
Možnost nakupa tudi na 4 obroke:
- nakup do 8.000 SIT – 1 obrok
- nakup od 8.000 do 15.000 SIT – 2 obroka
- nakup od 15.000 do 30.000 SIT – 3 obroki
- nakup nad 30.000 SIT – 4 obroki

2. ALPINA – prodajalna Novo mesto
Možnost nakupa na 3 obroke.

S seboj prinesete zadnjo plačilno listo in osebni dokument, s katerim se lahko identificirate.
Obroki vam bodo odšteti od plače.

ZDRAVSTVENI DNEVI NOVEMBER

Mesec preprečevanja odvisnosti
Prvi teden novembra - Teden solidarnosti
Tretji četrtek novembra - Mednarodni dan brez cigarete
14. november - Svetovni dan sladkornih bolnikov
25. november - Mednarodni dan boja proti nasilju nad ženskami

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

POMOČ

BARIT **-** barijev sulfat
JOKAI **-** madžarski pisatelj (Mor)
TARTRAT **-** sol vinske kisline

POMOČ

							ZELO ŽIVAHEN, NEMIREN OTROK	ČLOVEK, KI BREZ PRAVEGA VZROKA KAJ UNIČUJE; DIVJAK	DOBA, VEK	GRŠKA BOGINJA ZMAGE	ZAUŠNICA	EKSOTIČNA ZNAČILNOST	ZNAMKA ČEŠKIH KAMIONOV
							ŽVENKETANJE						
							DELAVKA, KI VARI						
							LASTNOST, ZNAČILNOST ENAKEGA						
							RADOJE DOMANOVIĆ		NADZORNIK V STARI ŠPARTI / ŽABA				
							RUSKI VLADARSKI NASLOV			SENČNICA / STANJE ULITEGA			
							VULKANSKO OTOČJE MED ALJASKO IN KAMČATKO						PLESNA FIGURA PRI ČETVORKI
							LOV	LEDVICE	MEHKO KOZJE USNJE ZA ROKAVICE / DOLINA V JULIJCIH				
	MOLITEV, OČENAŠ	ZDRAVLJENJE BOLEZNI Z ZBADANJEM IGLE V TELO	KAR JE NASPROTNO OD OBSTOJA, OBSTAJANJA	NEKD. PLOŠČINSKA MERA, 57,55 a	SESTAVIL: PETER UDIR	MADŽ. PISAELJ (MOR) / GOVORICA POSAMEZNIH SKUPIN						ERTL TOMAŽ / UPOKOJEN UNIVERZITETNI PROFESOR		
PLOŠČA ZA RAZSTAVNE PREDMETE					OKRASEK IZ ČIPK, NABORNICA					ZGORNJI DEL GLAVE / KOKOŠI			
ANGLEŠKA PLOŠČINSKA MERA					AGITACIJSKI KOMISAR							PREBIVALEC KATALONIJE	ŽENSKA, KI SE UKVARJA Z ATOMIZMOM
CEVASTA POSODA ZA MAZAVE SNOVI, KI SE IZTISKAJO					SRBSKA IGRALKA (EVA) / OPIS, PRIKAZ				V SKALO USEKAN PROSTOR / GROFIJA V S. IRSKI, SZ OD BELFASTA				
SKLEPNA BESEDA V LITERARNEM DELU							SOL VINSKE KISLINE / KOŽNA GUBA, KI POKRIVA ZRKLO						
GORSKI TRAVNIK (nareč.)				MESTO OB HRV. Z. OBALI ISTRE / BARIJEV SULFAT, TEŽEC							JAP. POLITIK (HIROBUMI) / MILIJONINA METRA		
NEZNANEC			SLOVENSKI KARIKATURIST (ROGELJ) / OBMOČJE, PODROČJE					LESEN AFRIŠKI BOBEN / TRIK					
KAR KAJ POLEPŠA, OKRASI						AZIJSKI NAROD / V ZEMLJO NAREJENA VDOLBINA						KEM. SIMBOL ZA LITIJ / VERSKI UČITELJ PRI JUDIH	
NEKDANJA PROSTORNINSKA MERA ZA ŽITO, cca. 100 l					SL. SLIKAR (JOŽE HORVAT) / TEMNI DEL DNEVA					TEK ČEZ DRN IN STRN / JAPONSKI PISATELJ (KOBO)			
INOZEMSTVO							OKRASNA RASTLINA, REPASTI ŠČIR / DROG ZA PLAVLJENJE LESA						
ČLOVEK Z BOLEZENSKO POVEČANO SPOLNO SLO									IZTREBEK PRI NEKATERIH ŽIVALIH (KOZA, ZAJEC, OVCA...)				
V NORDIJSKI MITOLOGIJI GOSPODARICA MORJA				IZ PAPIRJA NAREJENO POKRIVALO					ŠTEVILKA ENA				

Re□itev kri•anke iz prej□nje □tevilke vodoravno :
KENGURU, OTREBEK, CIANOZA, KOV, GON, AL, TONA, RODOS, GANTAR, MAINE, DU, KOTVA, OLJARIJA, OKLEP, SKAJ, TAN, PRAZNOTA, ANAND, AEK, ALEJA, ALIA, MAVRI, MATI, HERA, KABIRI, HE, UN, RAABE, ESTER, DIGIT, IRKA, OLE, OTAVA, OGOLITEV, TERORIZEM, MANA, AVE, INANA, ELAN.