



*Šli smo v Evropsko zvezo.  
Senca Venere je zakrila delček Sonca.  
Še malo in vozili se bomo z energijo Sonca.  
Zemlja se vrti – bliskovito, vedno hitreje.*

*Ko odprem svojo denarnico in v predalčku z drobižem z  
grozo ugotovim, da ne poznam več kovancev – se ustavim.*

*Nekaj bo treba spremeniti!  
Preveč hitim.  
Ali sploh še živim?*

*Vzela si bom čas in ob vodi čisto tiho čakala na drobno  
ptičko, ki bo žejna prišla pit.*

*Sedla bom pod češnjevo drevo in počakala, da bodo češnje  
postale temno rdeče in sočne.  
Se bo kdo ustavil z menoj?*

*Urednica*





SVETOVNI DAN ZDRAVJA 2004 –

## PROMETNA VARNOST NI NAKLJUČJE

WHO vsako leto 7. aprila opozarja na izbran zdravstveni problem. Letošnji svetovni dan, ki je potekal pod geslom Prometna varnost ni naključje,



je bil posvečen poškodbam v prometu, ki jih lahko, če jih obravnavamo kot resen zdravstveni problem, pre-

prečimo. Generalni direktor WHO je v poslanici ob svetovnem dnevu zdravja med drugim zapisal, da se prometna varnost velikokrat obravnava kot vprašanje, ki se tiče prometa in ne kot problem javnega zdravstva.

Zanimiv je prvi podatek WHO o prvi smrti, ki jo je povzročilo motorno vozilo na svetu. To se je zgodilo leta 1896 v Londonu, ko je 44-letno mater dveh otrok povozil avto, ki naj bi po izjavah prič vozil 13 kilometrov na uro. Avto je vozil mladenič, ki se je hotel izkazati z novo iznajdbo ter narediti vtis na mlado sopotnico.

V zadnjem desetletju je Slovenija bistveno izboljšala stanje prometne varnosti. Leta 1995 je na cestah umrlo 415 ljudi, leta 2003 pa 242. Potrebni pa bi bili še nadaljnji koraki, da bi tudi v Sloveniji uresničili »vizijo nič« – vsaka žrtev na cesti je preveč. Umrljivost in stopnja hospitalizacije zaradi poškodb v pro-

metnih nezgodah kažeta dva izrazita vrhova, prvega pri mladostnikih in mlajših odraslih, drugega pa pri starejših udeležencih v prometu. Moški so skoraj štirikrat pogostejše žrtve prometnih nesreč kot ženske. Število prometnih nesreč se v obdobju 2000 – 2003 ni pomembno povečalo, se pa je povečal delež nezgod z alkoholiziranimi povzročitelji. Najpomembnejši primarni vzrok nezgod alkoholiziranih povzročiteljev pa je neprilagojenahitrost. V povprečju so najbolj opiti kolesarji, pešci in vozniki traktorjev. Prav tako pa so na IVZ ugotovili, da je bilo med umrlimi v prometnih nezgodah alkoholiziranih več kot 35 odstotkov, med hudo poškodovanimi pa 25 odstotkov.

Svetovni dan zdravja je le eden izmed dni v letu, zato so tovrstna opozorila potrebna vse dni v letu.

**Povzeto po poslanici ob Svetovnem dnevu zdravja**  
Andreja • midar

## ISO STANDARD

Ko se s svojim vodjem ali direktorjem pogovarjate o realiziranih nalogah in o doseženih ciljih, govorite o sistemu kakovosti. Ko govorite o problemih, ki jih imate pri delu, govorite o sistemu kakovosti. Ko predlagate izboljšave ali kaj bi kdo moral narediti, govorite o sistemu kakovosti. Ko govorite o potrebnem izobraževanju, govorite o sistemu kakovosti. Ko se jezite na nejasnosti pri delu in odgovornostih, govorite o sistemu kakovosti.

To pomeni, da sistem kakovosti ali ISO ni nekaj izven nas in ni nekaj, za kar so odgovorni samo nosilci ali vodje. Odgovornost za ISO nosimo vsi zaposleni ne glede na to, na katerem delovnem mestu smo zaposleni. Nosilci in vodje na organiziran način spremljajo dogajanja in vam lahko svetujejo. Svetujejo pa lahko samo, če jih kdo vpraša za nasvet.

Odgovornost:

- direktor: za delovanje zavoda,
- vodja: za delovanje enote / oddel-

ka (za izvajanje predpisov, pravilnikov in sistema),

- zaposleni: za izvajanje nalog (določenih v predpisih, pravilnikih in navodilih).

NALOG ZAPOSLENIH-ISO

1. Vsak zaposleni pregleda in prebere vse dokumente, ki jih prejme in jih vloži v mapo Priročnik kakovosti (mapa z vsemi pripadajočimi pravilniki, predpisi in navodili).
2. Čegre za novo izdajo že obstoječega dokumenta oz. za spremembo npr.

ene ali dveh strani že obstoječega dokumenta, izloči iz Priročnika kakovosti dokument / stran, ki ni več veljaven in vstavi novega.

3. Osebni izvod Priročnika kakovosti vsakega posameznika je vedno pri roki - na delovnem mestu.
4. Vodje enot in oddelkov hranijo poleg Priročnika kakovosti tudi Poslovnik kakovosti.

### ISO – KAM PO NASVET IN POMOČ?

BESEDE SO NEKAJ VREDNE, ČE JIMSLEDIJODEJANJA.

(Seneca)

Da bi lahko vsi realizirali naše skupne cilje, jih moramo poznati.

Prav tako moramo poznati, kakšne postopke in predpise imamo.

Če imate kakšno vprašanje v zvezi z ISO standardom, pravilniki, predpisi in navodili, se lahko obrnete na pomoč, ki ni daleč od vas – v 3. nadstropju, Barbara Bevec, int. tel. številka 705.

# NA OBISKU PRI ERNI

Kaj dela sestra Erna, ko je v pokoju?  
Suši bezgovo cvetje, materino dušico in žajbelj.  
Za njeno hišo je velik travnik, ki neumorno cveti,  
zori in tako Erni dela ne zmanjka.

»Nove številke ne sme biti brez pogovora z našo Erno!« je zabičala pomočnica direktorja. Tako sem priletela ob dvanajstih – sem papogumna – v Vavto vas 86 in snela Erno pri ruženju koruze, ki jo je celo sama pridelala še v letu 2003, pa je do odhoda v pokoj ni uspela zružiti. Vsa leta vse pridelala sama, pomaga možu v vinogradu, sedaj pa bo tudi več hodila z njim po službenih poteh. Dela ji ne bo zmanjkalo.

Dozdeva se mi, da vem, zakaj je Erna že štirideset let vedno enaka. Recept je preizkušen: delo, dobra volja, pa



tudi počitek, ko to zahteva glava in telo.

Pri hiši ni več otrok. Tomaž in Janez sta zapustila gnezdo in delata pri očetu. Prihajajo pa nove osebe v družino. En sin je že poročen, drugi pa je tudi že izbral svojo življenjsko sopotnico. Domačih živali pri hiši nimajo, saj je dom prevečkrat prazen in bi bilo živati dolgčas. Je pa tale naša Erna zares od vraga! Kar svinčnik se mi je ustavil, ko mi je povedala, da je še do pet let nazaj redila piščance, kure in celo prašiče. Pomagal ji je oče, ali pa je ona pomagala njemu – tega ne morem razvozlati.

Na miziv dnevni sobi so tri bambusove palice v vazi – darilo ob odhodu v penzijo – že pognale koreninice. Erna nam bo tako čez pet let v Zdravstveni dom s kamionom dostavila cel bambusov gozd. Erna pa zna.

Dotaknili sva se tudi njenega dela v patronaži. »Kaj vas je jezilo v službi?« Sledil je bliskovit odgovor: NIČ. »Kaj vas je veselilo?« VSE. Kdo ji je v službi največkrat stal ob strani, jo učil in vodil? »Primarij doktor Kapš Peter, s katerim sta se na hodnikih Zdravstvenega doma srečevala 34 let – še pred tem pa sem bila celo njegova učenka.« Njen prvi šef je bil dr. Živkovič. Pri njem se je naučila pravilnega odnosa do ljudi in pridobila veliko strokovnega znanja. Ko nama je nit pogovora zastala, je Erna postala zelo resna, se zamislila – tišina je kazala, da bo nekaj zelo pomembnega povedala. »Rada bi poudarila, kako zelo lepo smo se patronažne sestre razumele med seboj. Prav gotovo se v našem poklicu najbolj izraža humanost, ki je nismo pustile na terenu pri naših varovancih, ampak smo jo prinesle s seboj tudi v našo skupno sobo v drugem nadstropju. Bilo je vedno zelo lepo. Prav gotovo tudi po zaslugi sodelavcev iz zob-

ne, ki so radi prihajali na klepet – o cigaretah panič.

Čas me je že preganjal, mudilo se mi je v službo, za kavico ni bilo časa. Pa je Erna spet pokazala, da zna misliti na vse. Poudarila mi je lično termovko z besedami: »Si pa sami skuhajte kavo in jo s sabo nosite, ko se vam vedno tako mudi!«

Ne•ka Dular, dr.med.



Erna z možem, sinom in mamo

5. Vodje oddelkov preverijo pri zaposlenih na svojih oddelkih, če imajo urejene osebne mape z dokumenti – osnova je Evidenca prejemnikov izvedbenih dokumentov.
6. Vsak pozna tiste pravilnike, predpise in navodila, ki se nanj nanašajo in se ponjih pri vsakodnevnem delu tudi ravna. Pozna jih v taki meri, da ne gleda za vsak korak v postopkih v dokument. Še posebej to velja za skrbnike in pripravljalce dokumentov.
7. Vsak zaposleni lahko zapiše morebitne spremembe ali pomanjkljivosti v postopku, v diagramu poteka, ... Za tazapis ne obstaja poseben obrazec: zapiše, za kateri dokument gre, v kateri točki biga bilo potrebno spremeniti oz. popraviti in zakaj, označi datum in se podpiše.
8. Predlog sprememb posreduje v tajništvo zavoda, PVKju (predstavnik vodstva za kakovost) oz. pomočniku direktorja.
9. Vsak skrbnik / pripravljalec dokumenta pozna cilje, kazalce merjenja in trenutne vrednosti le-teh (če obstajajo).

Andreja Grahek Cujnik

## HUMOR

NEPOTREBNO OPOZORILO –  
Mati malemu moljčku:

»Nikar ne letaj po sobi, ko so notri ljudje. Lahko se ti kaj zgodi!«

»Kje pa! Ljudje so tako prijazni. Vedno mi ploskajo, ko me vidijo!«

ODPOVED – V mestu se srečata dva leva. Prvi žari od zdravja, drugi je suh in nič kaj uglednega videza.

»Do sedaj sem imel srečo,«  
pjasnjuje prvi, »dobil sem službo v pisarni. Vsak teden sem požrl enega uradnika, pa ni nihče ničesar opazil.«

»Ali lahko tudi meni priskrbiš tako službo?«

»Ne morem, dobil sem odpoved. Včeraj sem požrl snažilko, to pa so takoj opazili!«



# ZAKLJUČNA PRIREDITEV AKCIJE TEKMOVANJA ZA ČISTE ZOBE



*Tanja Rihtar, dr.dent. med., vodja mladinskega in otroškega zobozdravstva je pozdravila vse prisotne, prireditev sta vodili Marjanca Kušljan in Sandra Škedelj.*

Tekmovanje za čiste in zdrave zobe ima v Sloveniji 21 – letno tradicijo in je široko sprejeto med starši, otroki in širšo javnostjo kot pomemben način vzpodbujanja mladih k boljši higieni zob.

V okviru Zdravstvenega doma Novo mesto so tekmovali učenci iz 126 razredov iz 22 šol.

Navsaki šolci na dolenjskem ob koncu tekmovanja zmaga razred, ki zbere največje število točk. Regijski zmagovalec je 4. c razred Osnovne šole Bršljin.

Poleg teh razredov so se zaključne prireditve udeležili tudi otroci treh podružničnih šol, ki v uradno tekmovanje niso bili vključeni.

Okoli 450 otrok se je v četrtek 13.5.2004 veselilo zasluženih priznanj in nagrad. Vsi otroci

so dobili Jordan zobne nitke, ki jih je podarilo podjetje Flegis d.o.o. in Lekove zobne paste. Regijski zmagovalci so prejeli zobne ščetke in največjo ščetko, narejeno iz balonov, ki jo je poklonila trgovina Silver kids – S'Oliver.



S skečem so prisotne razvedrili otroci Osnovne šole Bršljin, vrhunec prireditve pa je bil nastop Damjane Golavšek.

Sponzorji brez katerih ne bi mogli organizirati prireditve so še zasebni zobozdravniki: Krešimir Ursič, dr.dent. med., Marija Novak, dr.dent.med., Smiljka Ferleš, dr.dent.med., Marija uran, dr.dent.med., Alenka Nikič, dr.dent.med., Nada Vlašič, dr.dent.med., Dragan Zatežič, dr.dent.med., in Zlatko

Gazič, dr.dent. med., in pa občine: Novo mesto, Šentjernej in Dolenjske Toplice, Šolski center Novo mesto in Sanolabor Ljubljana.

Ob koncu prireditve smo otroke pogostili s Sparovo vodo in žemljicami Pekarne Grosuplje.

**S pomočjo naših sodelavk in podporo vodje sva prireditev organizirali in program povezovali zdravstveni tehničarji v zobni preventivi Sandra Škedelj in Marjanca Kušljan.**

## SINDIKAT DELAVCEV V ZDRAVSTVENI NEGI SLOVENIJE – 10 LET

19.04.2004 je minilo 10 let od ustanovitve našega sindikata. To smo zabeležili tudi s svečano akademijo, ki je 19.04.2004 potekala v dvorani hotela Union.

V ta namen je bila izdana tudi knjiga z naslovom SESTRA, v kateri so zabeležena vsa aktualna dogajanja v obdobju desetih let.

Naj zabeležim samo na kratko našo kronologijo:

19.04.1994 je bila ustanovna skupščina SDZN.

Na tej skupščini je bil sprejet tudi naš prvi osnutek programa, izhajati je začelo naše glasilo »BILTEN« in postali smo reprezentativni sindikat za dejavnost

zdravstvene nege.

**Leta 1996** sta bila poslana predloga kolektivne pogodbe za zaposlene v zdravstveni negi na obe pristojni ministrstvi.

Sprejete so bile spremembe statuta, stavkovna pravila in izjava o načinu zagotavljanja minimalnega delovnega procesa v času stavke.

**Leta 1997** je bil organiziran protestni shod pred Ministrstvom za zdravstvo Republike Slovenije.

**Leta 1998** se je naš Republiški odbor preimenoval v stavkovni odbor in začela so se intenzivna pogajanja za našo kolektivno pogodbo. V tem letu smo podpisali tudi normativni del kolektivne pogodbe

za zaposlene v zdravstvu in sporazum za nadaljevanje pogajanj v tarifnem delu z uvedbo dodatka. Končno smo podpisali ANEKS h kolektivni pogodbi za zaposlene v zdravstveni negi, ki nam prinese dodatek za zdravstveno nego.

**Leta 1999** je bil podpisan dogovor o ureditvi statusa diplomirane medicinske sestre.

Uresničen je bil drugi dvig dodatka za zdravstveno nego. Prizadevali smo si za ureditev financiranja pripravništva za zaposlene v zdravstveni negi.

Ustanovljen je bil Odbor za razlago kolektivne pogodbe.

**Leta 2000** je bil zopet podpisan ANEKS

# SREČANJE PEDIATROV V MARIBORU

Aprila letos so mariborski pediatri pripravili že 14. srečanje pediatrov in hkrati 1. srečanje medicinskih sester, ki se je odvijalo v Kongresnem centru Habakuk na obrobju Maribora. Skupni sestanek potrjuje, da so zdravniki, medicinske sestre in ostalo zdravstveno osebje tim, ki odločilno vpliva na zdravstveno varstvo otrok in odraslih. Teme predavanj so bile aktualne in zanimive za vse slušatelje.

Prvi sklop je bil posvečen arterijski hipertenziji pri otrocih, ki je najpomembnejši dejavnik tveganja za srčno žilne bolezni. Z zgodnjim odkrivanjem in zdravljenjem preprečimo okvare tarčnih organov. Prvi pogoj za opredelitev pa je natančno merjenje krvnega tlaka, ki spada v rutinski pregled otroka ob sistematskih pregledih predšolskih in šolskih otrok. Tako naj bi tudi zdravim otrokom po tretjem letu enkrat letno izmerili krvni tlak. Za odkrivanje hipertenzije je odgovoren otrokov osebni zdravnik. Predstavili so tudi 24-urno neinvazivno merjenje krvnega tlaka pri

otročih, ki je metoda izbire za natančno določitev vrednosti in gibanja krvnega tlaka med običajnim delovnim dnevom in med spanjem. Vsi otroci pri katerih potrdimo zvišan krvni tlak, potrebujejo redno spremljanje, svetovanje in zdravljenje. Pri obravnavi mlajšega otroka je potrebno vedno pomisliti na to, da je v ozadju možna osnovna bolezen, ki zahteva usmerjeno diagnostiko, zdravljenje in vodenje. Po podatkih zadnjih raziskav pa še vedno ni jasno, ali višina krvnega tlaka v otroštvu napoveduje morebitno fiksirano hipertenzijo v odrasli dobi.

V naslednjem sklopu so bile obravnavane zastupitve pri otrocih. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije šoloobvezni otroci in mladostniki pri nas najpogosteje umirajo zaradi poškodb in zastrupitev, stopnja umrljivosti zaradi teh vzrokov v Sloveniji pa je še vedno med najvišjimi v Evropi.

Preventivni ukrepi morajo postati integralen in pričakovan ukrep v dolo-

čeni starosti malega otroka s strani primarne zdravstvene oskrbe. Starše moramo poučiti, naj bodo strupene snovi vedno izven dosega rok malih otrok. Preveriti moramo, ali so nevarne snovi dobro zaprte z dvofaznimi zamaški; vse snovi, ki jih več ne uporabljamo, zavržemo v zbiralnike; nikoli ne pretakamo snovi iz originalne embalaže v drugo.

Ker pa je seveda nemogoče odstraniti iz okolja vse potencialno škodljive snovi, je pomembno zgodnje in učinkovito zdravljenje otrok ob stiku s škodljivo snovjo. Zaradi epidemiološkega nadzora o akutni zastrupitvi vedno informiramo tudi pristojni center za zastrupitve v Ljubljani. Predavatelji so predstavili pristop k otroku zastrupljenem z neznano snovjo in obravnavo zastrupljenih otrok v enoti intenzivne terapije. Podrobneje so opisali obravnavo otrok po zaužitju jedkovin in ob zastrupitvi z metadonom.

Celodnevno srečanje se je zaključilo s skupno večerjo in neformalno zabavo, kjer smo v sproščenem vzdušju izmenjali veliko izkušenj in različnih pogledov.



h kolektivni pogodbi za povečanje dodatka za zdravstveno nego.

Naš sindikat se preseli v lastne prostore na Metelkovi v Ljubljani.

**Leta 2001** je bil pripravljen predlog sprememb in dopolnitev kolektivne pogodbe za negospodarske dejavnosti v Republiki Sloveniji. Imenovan je bil varuh človekovih pravic. Podpisan je bil aneks h kolektivni pogodbi za negospodarske dejavnosti v R.S.

**Leta 2002** je bil sprejet Zakon o sistemu plač v javnem sektorju.

Tu so se medicinske sestre in zdravstveni tehniki prvič pojavili v posebnem stolpcu poklicev.

**Leta 2003** smo naše glasilo izpopolnili in preimenovali v **ČLOVEK IN POL**.

Dobili smo vabilo k ustanovitvi evropskega sindikata delavcev v zdravstveni negi.

V Portorožu se je organiziral simpozij na temo **PRAVNI POLOŽAJ MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV**. Predstavili smo pripombe in stališča našega sindikata na predlog zdravstvene reforme (Bela knjiga).

**Leta 2004** so bili sprejeti amandmaji k Zakonu o spremembah in dopolnitvah Zakona o zdravstveni dejavnosti.

Ves čas so potekala pogajanja med reprezentativnimi sindikati javnega sektorja in vlado R.S. za kolektivno pogodbo za JAVNI SEKTOR. Sprejeto je bilo dodatno pokojninsko zavarovanje javnih uslužbencev. Uvedli smo nov plačni sistem zaposlenih v javnem sektorju.

Na svečani akademiji so prejeli prizna-

nja: Jelka Černivec, Peter Požun, Flory Banovac, Irena Buček-Hajdarevič, Milka Kavaš, Olga Nezman, Mira Peroša in Ljubica Šavnik.

Za zaključek bi napisala samo še misel dramskega igralca, ki je povedal marsikaj lepega in vzpodbudnega na račun medicinskih sester. Rekel je: »**Bolnika zdravila zdravijo, sestre pa pozdravijo**«.

Zlatka Ku•nik





Dopoldne naslednjega dne so se zvrstila predavanja na temo prvega stika s hudo bolnim ali poškodovanim otrokom. Predstavili so organizacijo Dežurne službe za otroke in mladostnike Zdravstvenega doma dr. Antona Drolca Maribor, ki deluje v soboto popoldne od 13. do 19. ure in v nedeljo ter ob praznikih med 8. in 20. uro. V nočnih urah se starši obračajo na dežurnega pediatra na Otroškem oddelku in v zadnjem času tudi na PHE enoto Zdravstvenega doma, ki ima po novem prostor v Splošni bolnišnici Maribor. Poudarili so, da mora pediatrična zdravstvena dejavnost trajati 24 ur na dan. Z dobro organizacijo, strokovno in poslovno prakso, zdravstveno vzgojo in uporabo sodobnih informacijskih sredstev bi lahko zmanjšali nepotrebne obiske v dežurni službi. Dežurno službo bo potrebno v prihodnosti organizirati kot sodobne pediatrične centre za nudenje nujne medicinske pomoči.

V nadaljevanju so obravnavali razpoznavo in ukrepe pri grozeči dihalni in cirkulatorni odpovedi ali prizadetosti osrednjega živčevja, kar pomembno prispeva k zmanjšanju smrtnosti in obolevnosti otrok. Priporočili so strukturiran pristop, ki se sestoji iz primarne ocene stanja, reanimacije, sekundarne ocene stanja, urgentnih terapevtskih posegov in končne oskrbe. Ne glede na mesto poškodbe, so ABC ukrepi (odprtje in zaščita dihalnih poti, podpora dihalne funkcije, podpora krvnega obtoka) skupaj z nevrološkim pregledom in pregledom celega otroka ter razpoznavo življenjsko ogrožajočih stanj ves čas vodilo za nadaljnje ukrepanje. Predavanjem so sledile učne delavnice, v katerih smo osvežili in poglobili svoje znanje iz reanimacije, oskrbe poškodovanega otroka, nadomeščanja tekočin in elektrolitov ter obravnave otroka z motnjo zavesti in krči. Predavatelji so se izkazali z odlično pripravljenimi in organiziranimi delavnicami, ki smo se jih kljub pozni sobotni uri udeležili v velikem številu. Imele pa so veliko pomanjkljivost, ker niso vključevale tudi medicinskih sester.

Srečanje smo zaključili z načrti in vabilom za naslednje leto.

Lidija • alec, dr.med.spec.pediatricije

## ZASTRUPITVE OTROK

Izpostavljenost različnim rastlinam doma in v domačem okolju, kjer naši mali nadebudneži živijo, se igrajo in sprehajajo, je pogosto vzrok nenamernim zastrupitvam otrok. Otroci mlajši od 5 let vse vtikajo v usta, zato prav ta starostna skupina predstavlja skupino s posebnim tveganjem za zastrupitve.

Na srečo zaužitje različnih delov rastlin, npr. listja, semen in cvetov povzroča le blage simptome, ki sami po sebi izzvenijo. Nekatere zastrupitve z rastlinami so težke ali celo smrtno. Namen mojega prispevka je predstaviti najpogostejše strupene rastline in znake oz. simptome zastrupitev. Poseben poudarek je namenjen preventivnim ukrepom in zdravstveno vzgojenemu delu.

Strupene rastline – zastrupitve

**Božje drevce (*Ilex aquifolium*).**

Vsebuje grenko snov ilicin, ki se nahaja v plodovih. Zaužitje jagod povzroči bruhanje in hudo drisko. Plodovi so posebno nevarni otrokom, saj 20-30 zaužitih plodov lahko povzročijo smrt.

**Bršljan (*Hedera helix*).** Vedno zelena vzpenjalka, vsebuje saponinski hederin (heliksin, hederakozid). Uživanje listov in jagod močno draži sluznico, povzroči bruhanje in drisko, lahko nastopi dispneja, koma in smrt. Hederin v majhnih količinah širi žile, v večjih pa jih krči in zavira srčni utrip. Najbolj strupeni so plodovi, ki so pri otrocih že povzročili smrtno primere.

**Kristavec (*Datura*).** Vsebuje alkaloidne I-hiosciamin, atropin in I-skopolmin, ki so jih včasih imenovali s skupnim imenom daturin. Mnoge vrste dature so uporabljali za zahrbtno zastrupljanje nasprotnikov. Znaki zastrupitve so podobni kot pri volčji češnji.

**Krompir (*Solanum tuberosum*).** V nadzemnih delih in surovih gomoljih, zlasti kaleči gomolji vsebujejo saponinski glikoalkaloid solanin. Znale so zastrupitve s slabostjo, bruhanjem, črevesnimi težavami, razširjenimi zenicami in zaspanostjo, lahko nastopi srčni zastoj in smrt.

**Oleander (*Nerium oleander*).**

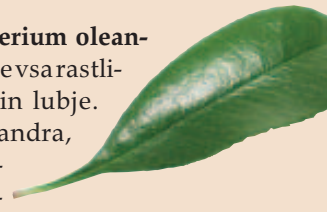
Strupena je vsa rastlina, zlasti listi in lubje.

Glikozidi oleandra, predvsem oleandrin, povzročajo pri žvečenju bruhanje, slabost in pogosto smrt zaradi ohromitve srca. Znana je zgodba o skupini Napoleonovih vojakov, ki so pekli meso na ognju olandrovih vej in sta jih dve tretjini umrli za posledicami zastrupitve s tem mesom. Vonj cvetja v zaprtem prostoru povzroča glavobol.

**Potonika (*Paeonia officinalis*).** Strupena je vsa rastlina, posebno še cvetovi. Vsebuje aromatični laktin peonol, ki je toksičen. Že iz časov starega veka je v ljudskem zdravilstvu potonikina korenina bila priljubljeno zdravilo zoper zlatenico in boleznii ledvic. Po čaju iz potonikinega cvetja nastanejo bolečine pri požiranju, bolečine v trebuhu in ledvicah. Čaj iz cvetja, ki ga dajejo otrokom proti krčem, je lahko tudi smrten.

**Ricinus (*Ricinus communis*).** Strupena je vsa rastlina, predvsem seme, ki je lahko vabljivo za otroke zaradi podobnosti s fižolom. Zaužitje povzroča slabost in bruhanje, 3 – 6 semen pa smrt. Beljakovinski strup ricin, ki deluje na krvne žile, kri in živčevje, je eden najmočnejših rastlinskih strupov. En kilogram ricina zadošča za zastrupitev 3.600.000 ljudi. S hladnim stiskanjem semen pridobljeno olje ne vsebuje strupov, ker ostane ta v oljni pogači, medtem, ko olje pridobljeno z vročim stiskanjem strupe vsebuje. Seme pogosto povzroča kožno alergijo pri delavcih v oljarni.

**Šmarnica (*Convallaria majalis*).** Je ena od najstarejših rastlin ljudskega zdravilstva. Strupeni so vsi deli rastli-





# ŠOK Z RASTLINAMI

ne zaradi vsebnosti glikozidov: konvalamarina, konvalatoksina in konvalarina. Do zastrupitve pri otrocih pride najpogosteje, če so sesali sveže natrgane peclje ali pili vodo iz vaz, v katerih so stale šmarnice. Slabost, driska in hudo bruhanje so še najnedolžnejši zastrupitveni pojavi. Do zastrupitve s šmarnico pri odraslih pride največkrat, če ne upoštevajo predpisanih odmerkov. Glavni znaki zastrupitve so aritmija srca, visok krvni pritisk, tahikardija, slabost, zastoj srca, šok in smrt.

**Tisa (*Taxus baccata*).** Vsebuje alkaloid taksin in alkaloid milosin, ki sta smrtno nevarna strupa za srce. Igljice, vršički in seme vseje strupeno. Najpomembnejša znamenja zastrupitve s tiso so razširitev zenic, bledica, omotica, hud glavobol, nepravilno delovanje srca, pojavljanje rdečih lis po vsem telesu, dušenje in smrt.

**Volčja češnja (*Atropa belladona*).** Strupeni so vsi deli rastline, posebno še listje in jagode. Vsebujejo alkaloid: atropin in hiosciamin. Znamenja zastrupitve so žeja, težko požiranje, zastajanje utripa, ki se spet pospešuje, razbijanje srca, glavobol, omotičnost, drgetanje, majava hoja, delirij in prividi, nenadna blaznost, ohromelost, zastoj dihanja, pomodritev obraza, zastoj srca in smrt. Otroke je treba poučiti o strupenosti plodov, ki jih morajo razlikovati od češenj. Češnja je drevo, volčja češnja pa zelika. Črno jagodo volčje češnje obdaja zelena razprostrta čaša.

**Zlatica (*Ranunculus*).** Vsebuje saponin protoanemonin in v cvetovih ksantofil flavoksantin. Zunanji stik povzroča kožna vnetja z mehurji, ki se lahko stopnjujejo do odmiranja tkiva. Zaužitje rastline povzroča vnetje prebavil, bruhanje, drisko, krče, poškodbe ledvic in neredko smrt.

Kako preprečiti in zmanjšati število zastrupitev z rastlinami pri otrocih?

Pri preprečevanju zastrupitev veljajo nekatera splošna pravila, ki jih mnogi starši žal ne upoštevajo. To so:

- Prepoznati vse rastline v hiši in okrog nje (vrt, zeleniva, travnik).
- Označiti rastline s pravimi imeni.

Etikete z imenom rastline se lahko nalepijo na posodo. Na vrtu je potrebno poznati ime in umestitev vsakega drevesa, rastline in grma. Dobro je imeti mapo lastnega vrta z imeni posameznih vrst rastlin.

- Dobro poznati in ločiti, katere rastline so strupene in katere ne. Škodljive rastline naj ne bi bile v otrokovem dosegu.
- Učiti in naučiti otroke, da ne smejo jesti in žvečiti listov, jagod, poganjkov, semen, cvetja, lubja rastlin. Naučiti otroke, da samo gledajo in ne trgajo, jih občudujejo in ne jedo.
- Shranjevati vsa semena in čebulice na varnem mestu, izven dosega otroške roke.
- Strupene rastline držati izven dosega majhnih otrok.
- Nikoline jesti rastline ali dele rastlin, razen tistih, ki so gojene kot hrana.
- Nakit iz raznih semen ali drugih de-

lov neznanih rastlin varovati pred otroci.

- Naučiti se vse o rastlinah, ki jih imamo v hiši in okoli nje.
- Ne uporabljati neznanih rastlin za čaje ali kot zdravila.
- Skrbno varovati otroke pri igri doma in zunaj doma.
- Poiskati pomoč vedno, ko otrok žveči ali pogoltne strupeno rastlino.
- Zavedati se, da so majhni otroci bolj dovzetni za učinke strupenih snovi kot odrasli.

To je bila ena izmed tem, ki so nam bile podane 16. in 17. aprila 2004 na XIV. srečanju pediatrov in I. srečanju medicinskih sester v Mariboru. Mariborski pediatri so ponovno izbrali teme, ki so nadvse aktualne: visok krvni tlak pri otrocih, zastrupitve pri otrocih in prvi stik s hudo bolnim ali poškodovanim otrokom.

V duhu timskega sodelovanja se bomo člani kolektiva otroškega dispanzerja takšnega srečanja z veseljem ponovno udeležili.

*Nevenka Kastelec*





## STROKOVNO SREČANJE DRUŠTVA FIZIOTERAPEVTOV SLOVENIJE - DOLENJSKE REGIJE



Uvodni govor direktorja, v ozadju dosedanje predsedstvo društva



Udeleženci strokovnega srečanja

4. marca 2004 smo imeli fizioterapevti v sejni sobi Zdravstvenega doma Novo mesto strokovno srečanje Društva fizioterapevtov Slovenije. Rdeča nit pogovorov je bilo zdravljenje in obravnava v glenohumeralnem sklepu ter problematika pri izvedbi terapije.

Po registraciji vseh udeležencev je imel uvodni govor direktor Zdravstvenega doma Emil Balažič, dr. med., spec. internist, ki je pozdravil vse prisotne.

Prvi predavatelj mag. Martin Mikek, dr. med., spec. ortopedije nam je predstavil utesnitveni sindrom rame in rupturo rotatorne manšete. Mohsen Hussein, dr. med., spec. ortopedije je kot drugi predavatelj približal zdravljenje nestabilnosti glenohumeralnega sklepa. Naslednja predavateljica Jožica Zupančič, viš. fiziot., učiteljica ortopedske medicine Cyriax, je predstavila način obravnave rame po metodi Cyriax, ki je zadnje čase zelo aktualna in uspešna v fizioterapevtski obravnavi varovancev.

Glede na to, da smo bili na izobraževanju zbrani fizioterapevti iz cele dolenske regije smo se dogovorili, da ustanovimo delovno skupino za sistematizacijo postopkov pri fizioterapevtski obravnavi bolezni rame na različnih nivojih zdravstvenega varstva.

Prvi del strokovnega srečanja je zaključila Helena Vinšek, viš. fiziot., ki nam je predstavila obravnavo bolnika s fibromialgijo v Zdravilišču Dol. Toplice.

Sledil je odmor s prigrizkom. Sponsoriral ga je Zdravstveni dom Novo mesto, za kar se mu zahvaljujemo.

V drugem delu se je odvijal redni obč-

ni zbor z izrednimi volitvami novih članov predsedstva za dolensko regionalno enoto. Sledilo je poročilo s srečanja fizioterapevtov ljubljanske regije, ki se ga je udeležila Helena Vinšek. Za konec smo izbrali še predloge za strokovno ekskurzijo, ki jo bomo organizirali predvidoma v septembru.

Po zanimivem in hkrati napornem popoldnevu smo odhajali domov polni novih idej, spoznanj in motivacij za delo. Svetla točka nam je bila tudi misel na bližajočo se ekskurzijo po Prekmurju.

*Fizioterapevtke*



Predavateljji: Mohsen Hussein, dr. med., spec. ortopedije, Jožica Zupančič, viš. fiziot., učiteljica ortopedske medicine Cyriax in mag. Martin Mikek, dr. med., spec. ortopedije



## NASMEH NAŠ VSAKDANJI

Pravilna ustna higiena ni edini, je pa eden pomembnih dejavnikov preprečevanja zobne gnilobe in vnetij zobnih tkiv. Zato poskrbite za redno in pravilno ustno higieno... Poskrbite, da boste svojim otrokom dober zgled, zato si zobe ščetkajte vsaj dvakrat dnevno

(zjutraj in zvečer), najbolje pa po vsakem obroku ali si zobe vsaj izperite z vodo! Ščetkajte vedno od rdečega proti belemu in sicer najprej zunanje, nato notranje ploskve zob in nazadnje še grizne površine! Uporabljajte zobno nitko, ki vam bo pomagala pri odstranjevanju ostankov hrane v medzobnih prostorih! Pomembna je uporaba kvalitetne zobne ščetke (ne prevelika, ne pretrda, neprepogljiva). Potrebno jo je redno menjati vsake 2-3 mesece oz. ko začne »cveteti«. Zdravi in lepi zobje niso le okras, saj omogočajo, da hrano v ustih dobro prežvečimo, zato drugi deli prebavil niso tako obreme-

njeni. Za brezhiben videz ni pomembna le lepa obleka, pričeska, temveč lepi in zdravi zobje, ki so osnova lepega in zdravega nasmeha. Ta je naš vsakdanji spremljevalec, ki nam dviguje samoza-vest.

V mesecu marcu nam je Društvo za oralno zdravje darovalo 600 slikanic o Zobomiški, ki smo jih razdelili otrokom prvih razredov devetletke, saj ti niso vključeni v akcijo tekmovanja za čiste in zdrave zobe.

Zdravstveni tehničarji v zobozdravstveni preventivi

*Sandra Škedelj in  
Marjanca Kušljan*

# RAZTEZANJE



Raztezanje je maneuver, s katerim želimo raztegniti (podaljšati) skrajšane obklesne strukture, ki so posledica enostranskega treninga, drže, opravila ali bolezni.

Cilji, ki jih želimo doseči z raztezanjem:

- preprečiti ali zmanjšati možnost nastanka poškodb, predvsem mehkih tkiv (mišic, ligamentov)
- povečati obseg gibljivosti
- zmanjšati mišični tonus in doseči sproščenost
- pripraviti telo na telesni napor in s tem olajšati športno aktivnost, tako da povečamo splošno prožnost pred vajami za moč
- izboljšati krvni in limfni obtok in s tem presnovo
- pomagati telesni koordinaciji, da bodo gibi svobodni in lažje izvedljivi
- pomagati pri rehabilitaciji po športnih poškodbah

**Kdaj izvajamo raztezanje?** Kot sestavni del ogrevanja imajo vaje za raztezanje zelo dober učinek in pripomorejo k naslednjim fiziološkim dogajanjem:

- zviša se telesna in mišična temperatura
- poveča se encimska aktivnost in metabolne reakcije, povezane z energetskim sistemom
- naraste pretok krvi in izkoriščenost kisika
- skrajša se čas mišične akcije in reakcijski čas

Dva fiziološka razloga pa sta, da se izvaja raztezanje po treningu:

- raztezanje pomaga k hitrejšemu okrevanju po utrujenosti
- mišična aktivnost po težkih obremenitvah vzdržuje delo venskega sistema in s tem zmanjšuje možnost nastanka togosti in bolečin v mišicah

**Kdaj ne smemo izvajati raztezanja?**

- po svežih zlomih
- svežih poškodb mehkih tkiv
- akutnih vnetjih in infekcijah

- ostri bolečini, ki nastane pri raztezanju
- če opazimo hematoma ali edem

## Opozorila:

- za pravilno raztezanje je potrebno zavzeti pravilen položaj
- raztezanje ni tekmovalna panoga, zato se ne primerjaj z drugimi
- raztezanje se izvaja vsaj 3 – krat tedensko, še bolje 5 – krat, pred in po treningu
- pri težavah s hrbtenico pazimo na

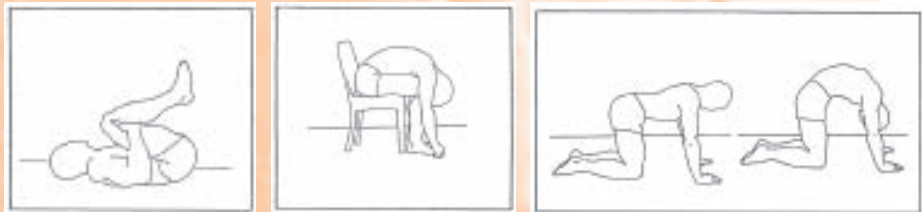
## VRAT:



## ROKE: (RAMENSKI OBROČ)



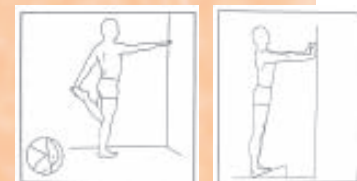
## HRBET:



## TREBUH, KOLKI IN ZADNJICA:



## NOGE:



pravilno držo telesa

- med raztezanjem se mora čutiti le nateg (napetost) in ne bolečine
- diha se normalno in ritmično
- razteg se zadrži 10 – 30 sekund
- prepovedano nihanje, kajti s tem mišici več škodimo kot koristimo

Princip raztezanja:

- mišico, ki jo želimo raztezati, močno napnemo za 10 do 30 sekund
- sledi popolna sprostitve za 2 – 3 sekunde
- nato raztegnemo mišico, dokler ne čutimo napetosti in zadržujemo ta položaj 10 – 30 sekund
- vajo se ponovi 3 – 4 krat

Pri raztezanju moramo nujno upoštevati navodila, nevarnosti in prepovedi ter poznati cilje raztezanja. Vedeti moramo, da je raztezanje uspešnejše, hkrati pa se izognemo poškodbam tako, da mišico, ki jo bomo raztezali, predhodno ogrejemo s tako imenovanim ogrevanjem.

*Sabina Cesar dipl. ft.*



Poročilo z udeležbe na strokovnem srečanju z naslovom

## »SPOLNO PRENOSLJIVE BOLEZNI POVZROČENE Z BAKTERIJO CHLAMYDIA TRACHOMATIS«

Dne 14. aprila sva se z Martino Bučar, dr.med. udeležili okrogle mize na temo »Spolno prenosljive bolezni povzročene z bakterijo Chlamydia trachomatis«.

Nacionalna raziskava »Življenjski slog« je namreč pokazala, da je s Chlamydia trachomatis (v nadaljevanju CT) okuženih 22.600 Slovencev v starosti od 18 do 49 let. V pripravi je predlog za pilotski preizkus preseganja na genitalno okužbo s CT v mreži primarnega zdravstva.

Klamidije so negibljive znotrajcelične kokoidne bakterije, ki se pogramu obarvajo negativno. Razmnožujejo se z delitvijo na dvoje. CT povzroča okužbe sečil in spolovil. Žal resničnega števila obolelih ne poznamo, saj je okužba s CT asimptomatska pri 50% okuženih moških in 70% okuženih žensk.

Okužba lahko poteka akutno, kronično ali rekurentno (ponavljajoče).

Prijavljanje okužbe s CT je v Sloveniji po zakonu obvezno od leta 1986. Leta 2002 je bila incidenca okužbe s CT 12/100.000, žal pa je najverjetneje še veliko višja, predvsem med 20. in 30. letom starosti.

CT se prenaša izključno s spolnimi stiki - vaginalnimi, analnimi ali oralnimi. Možna je tudi okužba novorojenčka pri prehodu skozi porodno pot. Edini gostitelj CT pa je človek.

Akutno okužbo pri ženski spoznamo po sluzavo gnojnem izcedku iz cervikalnega kanala ali sečnice. Posledice nezdravljene okužbe so lahko vnetje zgornjih rodil in trajne okvare jajcevodov, neplodnost, kronične bolečine v spodnjem delu trebuha in zunajmaterična nosečnost. Pri novorojenčku

okužene matere najdemo lahko konjunktivitis, pljučnico, rinitis. Okuženi moški ima lahko vnetje obmodka (epidimitis) ali pa prostatitis. V sečnici se pojavi občutek neugodja, pekoče bolečine, lahko tudi izcedek. Inkubacijska doba je 1 do 4 tedne.

Okužba s CT se dokazuje na različne načine: direktna imunofluorescenca v celicah, ki jih dobimo z brisom sečnice ali kanala materničnega vratu. Ostale metode so še izolacija na celični kulturi, PCR in serološki testi pri kronični okužbi. Negativni izvid vedno ne izključuje okužbe zgornjih rodil.

Zdravljenje okužbe je pri odraslih in mladostnikih dokaj enostavno. Največkrat uporabimo azitromicin (Sumamed) 1 g enkratnem odmerku per os. ali Klionofug 100 mg 2x dnevno, 7 dni. Zdravljenje v nosečnosti poteka z antibiotiki varnimi za plod. Vedno zdravimo vse partnerje, ki so bili v spolnem stiku z bolnikom v obdobju 60 dni od pojava simptomov. Nezaščiten spolni odnos pa odsvetujemo 7 dni po zaključeni terapiji oz. do laboratorijsko potrjene ozdravitve.

Naše delo ni samo diagnosticiranje in zdravljenje okužbe s CT ali ostalimi SPB, temveč tudi svetovanje.

Mladostniki so zaradi bolj tvegane spolnega življenja najbolj ranljiva skupina za okužbo. Kondom je še vedno najboljša zaščita pred okužbo s SPB in seveda zvestoba enemu partnerju.

Ne pozabimo, da klamidijaska okužba velikokrat poteka asimptomatsko. Za 2,5 x pa poveča tveganje za trajno okvaro jajcevodov in s tem močno poslabša rodnostno prognozo pacientk.

*Marijana Klarič Kamin, dr.med.*



## SPREGOVORIMO O RAKU NA DOJKAH



Gosta, prim. Gabrijela Petrič Grabnar, dr.med. – Evropa Donna in mag. Tit Aibreht – Inštitut za varovanje zdravja RS sta predstavila širši javnosti vse tisto, kar pravzaprav že vemo. Če si želimo napredek in uspeh na tem področju pa je prav, da se o spoznanem in vedenem znova in znova pogovarjamo. Širjenje in izmenjavanje informacij o raku dojk je Slovensko združenje Evropa Donna zapisalo na prvo mesto desetih ciljev združenja. Podobno velja tudi za Zvezo slovenskih društev za boj proti raku, katerih osnovni namen je prosvetljevanje laične in zdravstvene javnosti o načinih preprečevanja in opomenu zgodnjega odkrivanja raka.

Kot v večini razvitih držav je tudi v Sloveniji rak dojk najpogostejši rak pri ženskah. Predstavlja približno petino vseh primerov te bolezni. Raziskave po svetu in pri nas kažejo, da je preživetje bolnic odvisno od velikosti odkritega tumorja. Čimprejšnje odkritje raka poveča uspešnost zdravljenja. Pri nas si večina žensk bolezen še vedno odkrije sama, zato je samopregledovanje dojk, predvsem pa čimprejšnji posvet z zdravnikom o spremembah, ki jih odkrijemo, pomemben ukrep za to, da bo uspešnost zdravljenja čim večja. S starostjo se ogroženost glede raka dojk veča.

Kaj naj ženske same storimo?

Velja za vse ženske: preglejmo si dojke enkrat na mesec,

- ženske po dvajsetem letu (do izgube mesečnega perila) po končanem mesečnem perilu,
- starejše naj si pre-

gledajo dojke na izbrani dan v mesecu, po 50. letu opravimo mamografijo redno vsaki dve leti.

Bolj ogrožene so ženske:

- ki so bile zdravljene zaradi raka dojk,
- katerih mati, sestra ali hči je že bila zdravljena zaradi raka dojk,
- ki so prvič postale matere po 30. letu,
- ki imajo benigne spremembe dojk, ki pomenijo večjo ogroženost za raka dojk (bolezni z atipijami).

Zanje velja, da naj opravijo mamografijo na dvanajst do osemnajst mesecev od 40. do 49. leta starosti, kasneje na dve leti.

Tumor v dojki se razvija počasi in že dolgo prej, preden ga lahko zatipamo s prsti. Bolnica se počuti zdravo, nima bolečin, na prvi pogled je z njenima dojka-ma vse v redu. Toda z rastjo tumorja bolnica opazi vse več simptomov, na katere mora biti pozorna in ki jo opozarjajo, **naj**

**gre čim prej na pregled k zdravniku.**

Tiznaki so:

- bulica ali zatrdlina v dojki ali v njeni bližini (pozorni bodite na območje)
- je pod pazduho in vse do ključnice),
- sprememba velikosti ali oblike dojke,
- uvlečenost prsne bradavice ali nenavaden izcedek iz dojke,
- sprememba kože dojke (podobna postane pomarančni lupini),
- sprememba v barvi kože dojke, barvi areole (območja okoli bradavic) ali bradavic ali v videzu (koža postane rdeča, topla, otekla, luska-sta, dojka postane občutljiva na dotik).

Velik, skoraj največji problem je, da pri nas bolezen odkrijemo v napredovalem stadiju, ko so možnosti ozdravitve povsod po svetu slabe. Razlog je zagotovo ta, da nimamo urejenega

zgodnjega odkrivanja raka oziroma presejanja. Konkretno dejavnosti so se začele že pred petnajstimi leti. Leta 1997 je Ministrstvo RS za zdravje prejelo izdelan prvi program oziroma smernice za presejanje. Strokovnjaki z Onkološkega inštituta v Ljubljani so nenehno opozarjali, da je ta ukrep nujen in da ga je treba čim prej speljati. Žal so se vsa prizadevanja izjalovila. Potistem se je spet zamenjala vlada in z njo minister, tako da je bila šele leta 2002 imenovana nova skupina, zadolžena za pripravo strokovnih in organizacijskih temeljev za celostno obravnavo raka dojk. Te so še bolj dodelane in v predlogu je tudi natančen pravilnik delovanja primarnih centrov za presejanje raka dojk, zato je upati po zagotovilih strokovnjakov, da zdaj ne bo več nobenih ovir za izpeljavo.

Mojca Prah, vms





## DARUJ ORGANE - REČI • IVLJENJE!

### Program presajanja organov v Sloveniji

Presajanje organov, ki je način zdravljenja najhujših boleznih notranjih organov, je v preteklih letih doživel velik razvoj po svetu in v Sloveniji. Prva presaditev v Sloveniji je bila izvedena leta 1970, ko so presadili ledvico živega sorodnega darovalca. Leta 1986 je bila presajena prva ledvica, pridobljena od umrle osebe. Leta 1989 so prvič presadili kostni mozeg, leta 1990 srce, leta 1995 jetra, leta 2003 pa pljuča.

Kako deluje program darovanja organov?

Slovenija transplant je samostojni zavod, ki ima sedež v Kliničnem centru Ljubljana. Tu nepretrgoma noč in dan in vse dni deluje centralni transplantacijski koordinacijski center, ki iz desetih donorskih centrov v Sloveniji sprejema informacije o možnih darovalcih oz. organih za presaditev, hkrati pa je povezan tudi s centralo Eurotransplanta.

Slovenija se je leta 1999 vključila v mednarodno transplantacijsko mrežo Eurotransplant, kamor so poleg Slove-

nije vključena še Nemčija, Avstrija, Nizozemska, Belgija in Luksemburg.

Katere organe in tkiva presajamo?

V Sloveniji presajamo notranje organe: srce, ledvico, jetra, pljuča in tkiva kot so kostni mozeg, roženico, kosti, kožo, žile in druga tkiva.

### POSTANIMO DAROVALCI!

Darovanje organov je najvišja oblika odgovornosti do sočloveka. Je kazalec visoke etične zavesti posameznika in visoke stopnje razvitosti odnosov, ki obstajajo med ljudmi. Z darovanjem organov po svoji smrti lahko rešimo zdravje in s tem življenje več ljudi naenkrat. Neznani darovalec lahko reši življenje tudi nam samim, če bi tako hudo zboleli, da ne bi več pomagala nobena druga oblika zdravljenja. Darovanje organov je tudi dejanje, ki govori o kakovosti globalne kulture družbe.

Kako postanem darovalec organov in tkiv?

Darovalec organov in tkiv po smrti postane človek po svoji volji in odloči-

tvi. Kdor sklene, da je pripravljen po smrti darovati organe ali tkiva za presaditev drugim ljudem in jim s tem omogoči zdravljenje, mora odločitev povedati družini ali izpolniti kartico "Sem darovalec". V letu 2004 bo možno odločitev o pripravljenosti za posmrtno darovanje zaupati svojemu osebnemu zdravniku ali farmacevtu, ki bo nato poskrbel za nadaljnje postopke. Odločitev, da postanete darovalec, se vpiše v kartico zdravstvene ga zavarovanja in zapis ostane neviden do smrti. Po smrti bo podatek lahko prebral samo posebej pooblaščen zdravnik.

### Daruje lahko (skoraj) vsak

Darovalec je lahko vsakdo, pomembno je le, da je zdrav in ni nosilec infekcijskih boleznih ali virusnih markerjev (na primer virusa HIV, hepatitisa B in C) oziroma, da nima malignega obolenja, ki bi se lahko razširilo na presajeni organ ali tkivo. Za darovanje organov po svoji smrti se lahko odloči tudi mladoletna oseba, vendar šele po dopolnjenem 15. letu starosti. Če se človek za časa svojega življenja ni izrecno opredelil proti darovanju svojih organov po smrti, se njegove organe lahko odvzame, če temu ne nasprotujejo njegovi sorodniki.

Iz *zlo•enke*

Slovenskega društva "TRANSPLANT"

## ČLOVEK IN POL



8. aprila je naša sodelavka Zlatka Kužnik prejela najvišje priznanje Republiškega sindikata zdravstvene nege: »ČLOVEK IN POL«.

Zlatko poznamo kot neumorno sindikalno aktivistko. Je pobudnica in organizatorica sindikalnih enot na Dolenjskem. Vseskozi je aktivna članica Republiškega odbora Sindikata zdravstvene nege, z veliko energije deluje tudi v naši sindikalni enoti s posluhom za sočloveka. Je tudi pobudnica in ustanoviteljica fonda za finančno podporo našim članom v stiski. Zaradi odprtosti za dialoge jo pogosto obiščejo sodelavci, ki potrebujejo pomoč, nasvet, zaščito ali samo tolažbo. Nikoli se ne ustraši novih izzivov s področja stroke, zna jih sprejeti in s svojim delom dokazati, da je zdravstvena nega pomembna panoga v zdravstvu.

Vedno nasmejana in pripravljena prisluhniti človeku je zelo priljubljena tako pri pacientih kot pri sodelavcih.

Za prejeto zasluženo priznanje ji iskreno čestitamo!  
*Sindikalna enota delavcev v zdravstveni negi  
Zdravstvenega doma Novo mesto  
Petrič Darinka*



Človek je družabno in družbeno bitje. Za uspešno povezovanje z drugimi je pomembno poznavanje sebe in razumevanje drugih v vseh obdobjih življenja. Od spočetja do smrti. "Ste radovedni, kako se na svoje okolje odziva plod v materinem telesu? Bi radi razumeli otroka, ki se upira odhodu v jasli? So otroške risbe čačke ali nosijo pomembna sporočila? Smo lahko uspešnejši pri učenju slovnice, če poznamo psihološke razvojne posebnosti? Nam je temperament položen v zibelko ali si ga pridobimo? Je starost lahko lepo in izpolnjeno obdobje? Želite spoznati pristope, tehnike preučevanja psihičnega razvoja in rezultate raziskav slovenskih in tujih znanstvenikov?" Pri Znanstvenem inštitutu Filozofske fakultete je izšla monografija **Razvojna psihologija**, ki so jo napisali slovenski avtorji - uveljavljeni raziskovalci in strokovnjaki Univerze v Ljubljani, ki so nosilci in sodelavci številnih raziskav doma in v svetu - razvojni psihologi, zaposleni na Katedri za razvojno psihologijo Filozofske fakultete, biologinja, zaposlena na Biotehniški fakulteti in zdravnik pediater, zaposlen na Medicinski fakulteti.

Je prvo tovrstno delo v slovenskem prostoru in je namenjena staršem, vzgojiteljem, učiteljem, študentom, zdravnikom in strokovnjakom z različnih področij.

V njej boste našli odgovore na svoja vprašanja, pa tudi sistematično urejeno gradivo za poglobljen študij: -  **vključuje splošna uvodna poglavja**: Predmet in zgodovina razvojne psihologije, Teorije razvoja, Dednost in okolje, Metode, tehnike in pristopi v razvojni psihologiji, Biološka rast;

- **avtorji opisujejo razvoj človeka od spočetja do smrti v poglavjih**: Prenatalni razvoj in rojstvo, Dojenček in malček, Zgodnje otroštvo, Srednje in pozno otroštvo, Mladostništvo, Zgodnja odraslost, Srednja odraslost, Pozna odraslost;

- **poglavja vsebujejo zanimive aplikativne izpeljave iz razvojne psihologije**, kot npr. obdobja večje občutljivo-

sti v otrokovem razvoju, vključitev otroka v vrtec, otrokov razvoj in učenje skozi igro, risbo, otroško knjigo, vloge družinske vzgoje, obremenjenost učencev v šoli, krizo srednjih let;

- posebno kakovost dajejo knjigi številni rezultati razvojno psiholoških in nekaterih meddisciplinarnih raziskav, opravljenih v slovenskem prostoru;

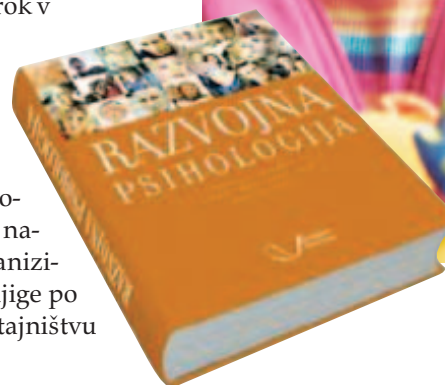
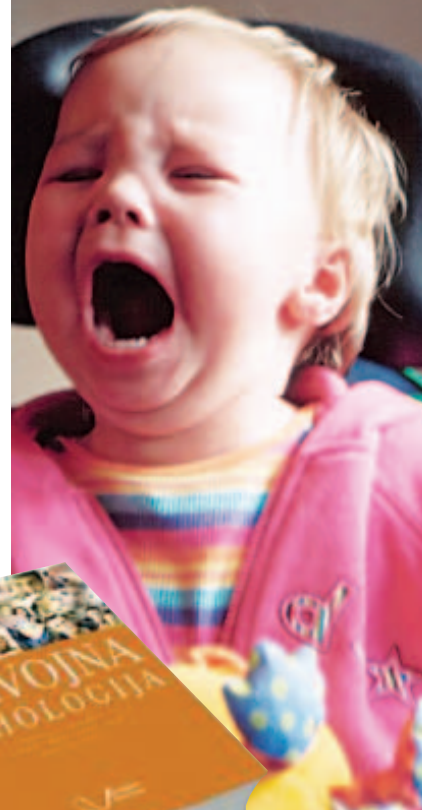
- posamezna poglavja so dopolnjena s prispevki drugih področij: slovenistike, biologije, športa;

- opremljena je s posebej za to knjigo naročenimi in izbranimi fotografijami, tabelarnimi in grafičnimi prikazi;

- **v okvirih so posebej predstavljene zanimivosti**: npr. rezultati raziskav, posebej aktualnih za slovenski prostor (6-letni otroci v šoli, mladostniki v tekmovalnem športu), poglobljeno obdelane posamezne specifične problematike (npr. pomembnost branja otroku že v obdobju dojenčka in malčka; socialno vedenje slovenskih otrok v vrtcu);

Besedilo spremlja jo ključne besede, ki razlagajo nekatere zahtevnejše pojme.

Izšla je pri založbi Rokus in je na voljo tudi našim zaposlenim. Organizirali bomo kroženje knjige po oddelkih - oglasite se v tajništvu zavoda.



## HUMOR

**BOLHE** - Kužek vohlja čevlje fine dame. Dama ga opazi in zavrešči: "Da mi takoj odpeljete to ščene! Bolhe kar skačejo po moji nogi!" "Pridi Valdi, gospa ima bolhe!"

**NEVARNOST ZA PLJUČA** - Raka prilezeta iz morja in se spravita na skalo. "Ali bova eno prižgala?" vpraša prvi, drugi paga zavrne: "Ne bodi neumen! Saj lahko dobiva človeka na pljučih!"

**ZABAVA** - Dva fakirja se uležeta na žebličke, ko eden pravi: "Jutri moram pa k zobozdravniku." "Ti pa res vedno misliš na zabavo!" mu nevoščljivo reče drugi.

**PETELIN** - Kura gre čez cesto in jo povozi tovornjak. Nekaj časa obleži, nato pa se zdrami in zastoka: "Joj, joj, takega petelina pa še nisem srečala!"



## POMEN DRUŽINE, OSEBNE ZRELOSTI IN POZITIVNO MIŠLJENJE PRI POJAVU RAKAVE BOLEZNI

Danes ostaja družina največje upanje za sodobnega človeka. Medsebojni odnosi, ki vključujejo ljubezen, pripadnost, varnost, zaupanje, se lahko oblikujejo le s človekovim osebnim prizadevanjem. Če uspejo starši prenesti takšno sporočilo na svoje otroke, bodo otroci odraščali z velikim zaupanjem in varnostjo.

Družina izpolnjuje pomembne biološke, psihološke in sociološke funkcije:

- Neguje, oskrbuje, vzgaja in varuje svoje člane ter jim daje psihosocialno oporo.
- Omogoča svojim članom prilagajanje na kulturo, v kateri družina živi in hkrati ohranja sociokulturna izročila in jih prenaša v prihodnje rodove.
- Svojim članom omogoča razvoj identitete vsakega od njih, ki se opira na občutja pripadnosti družini, vendar je usmerjena k avtonomnosti posameznega člana, kar je nujno za proces separacije in individualizacije.

Družino, ki te funkcije izpolnjuje, imenujemo funkcionalna družina, če jih ne, pa disfunkcionalna družina.

Funkcionalna družina je prožna in prilagodljiva, sposobna se je reorganizirati, kadar to terjajo spremembe v družini ali zunaj nje. Funkcionalna družina je asimptomatska, kar pomeni, da nobeden od njenih članov nima takih osebnostnih značilnosti, vedenjskih ali duševnih motenj, da bi potreboval strokovno pomoč.

Človek je socialno bitje, zato mora čutiti, da nekomu pripada, da je nekdo pripravljen zanj skrbeti, ga varovati, tolažiti in spodbujati. Vse to se dogaja v družini. V družini se otrok uči osnovnega obnašanja. Spoznava, kaj pomeni biti tukaj zaradi skupnih nalog, ali biti tukaj zaradi nekoga, ki nam je drag in kaj pomeni biti tukaj drug za drugega. Z medsebojnim dopolnjevanjem postajamo vedno bližje drug drugemu. Ljudje drug drugemu potrebujemo in smo drug drugemu potrebni. Brez tega spoznanja postane družina nesmiselna in tudi neznosna za vse svoje člane. V družini se otroci naučijo lastnosti, ki jim bodo v življenju krojile pot. Doživljanje brezpogojne ljubezni je edino jamstvo, da bodo otroci sposobni dati

tudi naprej. Za obvladovanje vsakdanjih situacij je potrebna potrpežljivost, ki je danes zelo manjka. Če bo odnos do otrok spoštljiv, bodo takšni tudi do sebe in drugih. Za oblikovanje teh vrednot je potreben čas. Če se otrokom posveti čas, bodo začutili, da nekoga skrbi zanje, da je vsak trenutek dragocen, kasneje pa bodo tudi sami sposobni skrbeti za druge. Odnos do bolni in prizadetosti, ki ga otrok pridobi v svoji družini, je pomemben in odločilno vpliva na njegovo življenje.

V družini mora vsak ravnati po interesih družine, zato se morajo člani družine nenehno učiti v medsebojnem sobivanju in komuniciranju. Ni navodil za pravilno ravnanje in obnašanje, potrebno se je ravnati po zahtevi časa, trenutka in lastne vesti.

V družini ima vsak član svojo smiselno vlogo, ki jo mora uskladiti z ostalimi, če hoče, da bo družina trdna in zdrava. V družini je vsak posameznik pomemben zato, ker dela za vse in tako ustvarja visoko stopnjo zaupanja. Sreča posameznika ima korenine v družinski sreči. V družini je zelo pomembno, da se naučimo držati skupaj tako v dobrih kot v slabih časih. Družina naj bi imela prednost pred svojimi osebnimi interesi, delom, prijatelji. Sposobnost narediti nekaj na ljubo drugega je tisto, kar ima vrednost, kar se imenuje razdajanje in žrtvovanje. Teh lastnosti se naučimo le v odnosih, kjer čutimo, da smo skupaj drug za drugega.

Velika sprememba za družino je daljša bolezen družinskega člana, ki od družine zahteva reorganizacijo in porazdelitev funkcij, ki jih je do tedaj opravljal družinski član ter ustrezno oporo.

Dokler je človek zdrav, ne razmišlja o pojavu bolezni in mu je življenje lepo. Bolezensko stanje lahko nastopi iznenađa in na to bi se morali pripraviti že takrat, ko smo še zdravi. Rakava bolezen je težka preizkušnja za vsakega človeka in njegovo družino. Beseda rak v sebi skriva strah in nas opominja na minljivost in smrt. Kdor smrti ne sprejema kot naraven del življenja, se težko sooča s težko bolnimi in jim stoji ob strani. Če se zavedamo svoje minljivosti, bomo na življenje gledali kot na vrednoto, ki jo je potrebno negovati.

Rak je bolezen, ki globoko zareže v življenje bolnika in njegovo družino, vzbuja

veliko strahov, bojazni in dvomov. Pogosta je miselnost med ljudmi, da se proti raku ni mogoče zavarovati, ga pravočasno odkriti, da zdravljenje povzroča hude stranske učinke, da večina bolnikov umre. Dejstvo pa je, da veliko število bolnikov z rakom živi po zdravljenju polnovredno življenje in so vključeni v svoje delovno in socialno okolje. Bolnik z rakom potrebuje pomoč in vzpodbudo s strani družine, da zmore aktivno sodelovati in se čim bolj rehabilitirati.

Patronažna medicinska sestra se srečuje z različnimi oblikami družine: jedrno, razširjeno in enostarševsko ter z družinami v različnih razvojnih obdobjih. Patronažna medicinska sestra mora poznati značilnosti posameznih razvojnih obdobj, najpogostejše zdravstvene probleme, socialna in eksistenčna vprašanja ter Maslowo hierarhično lestvico potreb, prirejeno za družino, ki vključujejo osnovne potrebe za preživetje in fiziološke potrebe, varnost in pripadnost ter samovrednotenje in samoaktualizacija.

Na osnovi zbranih podatkov patronažna medicinska sestra skupaj z družinskimi člani ugotavlja stanje v družini, načrtuje, izvaja ter vrednoti zdravstveno nego. To je pomembno za vzdrževanje dinamičnega ravnotežja v družini in zagotavljanje kakovosti življenja družine.

Na razvoj bolezni imajo velik vpliv osebne lastnosti posameznika in njegovi odzivi na dražljaje.

Vsak človek je živa, nedeljiva in enkratna celota, z vsemi svojimi zmognostmi je v svojih neponovljivih življenjskih razmerah enkratna oseba. Človekove razsežnosti so: telesna, duševna, duhovna, odnosa, zgodovinska - kulturna in religiozna in so sestavine, ki jih razčlenjujemo, da bi čimbolj celostno zajeli človekovo podobo. Vse človekove razsežnosti in njihovo povezanost v enkratno celoto Jože Ramovš povzema v kozmično prisposodbo planeta, ki kroži in potuje po neizmernem vesolju.

Vsako človeško bitje je enkratno, neponovljivo. Ni dveh enakih ljudi in isti človek se v življenju ne znajde v dveh enakih situacijah. Človek je zaradi zavesti in doživljanja najpopolnejše živo bitje na Zemlji. Postavljen je v svet neizprosni fizičnih, bioloških, duševnih, družbenih in drugih



dejevstev, ki so dobra in slaba. Z vzgojo človek podeduje nek pogled na človeka, s svojim življenjem pa to podedovano podo- bo dopolni, osebno potrjuje ali pa jo zavra- ča in spreminja. V življenju se mora človek neprestano odločati, kajti tudi odločitev, da se ne bo odločal, ampak živel iz dneva v dan po trenutnem občutku, je odločitev.

Dejavniki, ki vplivajo na duševnost in obnašanje delimo v tri velike skupine: ded- nost, okolje, človekova lastna dejavnost.

Vsaka duševna značilnost se torej obli- kuje kot posledica delovanja dednih za- snov na eni strani ter spodbud okolja in lastne dejavnosti na drugi strani. Naše lastne značilnosti in zmožnosti vplivajo na to, kako bomo sprejeli in zaznali vplive okolja in dražljaje na nekatere osebnost- ne lastnosti. Področja osebnosti so bolj druga manj odvisna od dednosti, podob- no velja za osebnostne motnje in telesna obolenja.

- Pri spoznavanju smiselnosti lepote življenja je tudi narava. Pomembno je, katere vrednote je potrebno negova- ti, da ne zbolimo, ne pregorimo, nismo kronično utrujeni, nismo sitni, nima- mo moči in potrpljenja za ljudi.
- So ljudje, ki čutijo z naravo: široki, odpr- ti, pozitivno naravnani na življenje, na- vajeni na skromnost, delo in umirje- nost. Od njih se da naučiti, da je narava lahko velika učiteljica za življenje.
- Človek je tisto, kar od sebe oddaja. Kdor je sovražen, bo širil okrog sebe sovraštvo, kdor je nejevoljen, oddaja od sebe slabo voljo, kdor je miren, širi okrog sebe varnost.
- Samospoštovanje je temelj, na kate- rem sta zgrajeni resnična in trajna sa- mozavest ter osebno dostojanstvo.
- Srečni ljudje izzarevajo veliko prepro- stost, spontano veselje nad drobnimi stvarmi in globok občutek varnosti.
- Poznavanje samega sebe je nujno za- radi razumevanja samega sebe. Če poznamo svoje prednosti, lahko z nji- mi tudi prepričamo druge, če pozna- mo svoje slabosti, vemo, kaj moramo izboljšati.

Življenje je prelepo, vendar le takrat, ko smo svobodni in se lahko notranje raz- vivjamo. Sami sebi nismo zadostni. Name- sto skupnega življenja med ljudmi se člo- vek vedno bolj omejuje. Utopljamo se v tehničnem okolju, ki je brez duše, medčlo- veške odnose pa gradimo na tekmovanju in zavisti. Ljubezen do sočloveka smo za- menjali z zagledanostjo vase. Notranje za- dovoljstvo ni nujno povezano z uspehom in obup ne obstaja zaradi neuspeha (do- bra služba, denar, dobra izobrazba - svoje življenje pa doživljajo kot nesmiselno).

Pri vsakem delu z ljudmi, posebno v

medsebojnih odnosih, si je vedno potreb- no postavljati vprašanje: »Ali sem ravnal ta- ko, kot želim, da bi drugi ravnali z menoj?«

Mišljenje se dogaja v naših možganih. Če smo pozitivno naravnani, to avtomatič- no pomeni, da so naše notranje sile narav- nane na naše dobro.

»Človek, ki razmišlja s samozaupanjem in optimizmom, je resnično kot magnet in sprošča moč, s katero doseže svoj cilj. Pri- čakujte torej vedno najboljše! Nikoli ne razmišljajte o najslabšem! Odpodite in preženite najslabše iz svojih misli! V duhu ne smete imeti nobene misli o tem, da se lahko zgodi najslabše! Izogibajte se pojma o najslabšem, kajti karkoli boste sprejeli v svoje misli, bo tam začelo rasti! Zato sprej- mite vase najboljše in nič drugega! Gojite to, osredotočite se na to, poudarjajte, predstavljajte si, molite in to najboljše ob- krožite z vero!«

»Seveda morate v doseganju najboljšega vedeti, kam hočete priti v življenju. Do- segli boste svoj cilj, uresničili svoje sanje in prišli tja, kamor želite le, če svoj cilj pozna- te. Vaša pričakovanja morajo imeti jasno začrtan cilj. Mnogo ljudi ne pride nikamor preprosto zaradi tega, ker ne vedo, kam hočejo iti. Nimajo jasno opredeljenega, natančno določenega namena. Ne morete pričakovati najboljšega, če brezciljno raz- mišljate (Norman V. Peale).«

V današnjem času se težko soočimo z bo- lezenskimi stanji in prizadetostmi. Bole- zen pomeni za človeka izredno stanje, ki močno vpliva na njegovo dušeno razpolo- ženje in zato po svoje razodeva njegov zna- čaj. Kakršen je človek v vsakdanjem življe- nju, tak se pokaže tudi v bolezni, samo da se lastnosti značaja v bolezni še močneje poudarijo. Kdor se nagiba k sitnosti, jo pač v bolezni še bolj pokaže, kdor pa je dobro- dušen, postane v bolezni še bolj obziren in se mu smilijo tisti, ki mu strežejo. Bolezen premaguje s svojo dovtipnostjo, z dobro voljo dviga sebe in svoje stanje.

Tudi v težkih stanjih lahko zavzamemo pozitivno ali negativno stališče. Negativno stališče vodi v obup, vdajo, ki v končni fazi pomeni poslabšanje bolezni in smrt. Pozitiv- no stališče pa pomeni pripravljenost se bori- ti z boleznijo, zdržati v vseh njenih preizkuš- njah in na ta način dati takšnemu stanju svoj smisel. Govorimo o smislu trpljenja, ki nas po človeški plati lahko dvigne na najvišji ni- vo človeškega dostojanstva.

Osebnostna zrelost pomeni razvito in skladno delovanje osebnosti, ki usposablja posameznika, da na ustrezen in konstruk- tiven način uravnava svoje življenje. Zrelost ne pomeni odsotnosti težav, prob- lemov in konfliktov, pač pa se kaže v tem, da jih znamo razumeti in uspešno reševati.

Za zrelo osebnost je značilen realističen

(pozitiven), a tudi kritičen odnos do stvarnosti, do drugih ljudi in do sebe, zmožnost življenjskega načrtovanja in postavitev življenjskih ciljev, težnja po osebnem napredku in izpopolnjevanju.

Razlikujemo več komponent osebnostne zrelosti (telesna, čustvena, spoz- navna, socialna in moralna).

Vsakdo v življenju naleti na težave, konflikte in probleme. Zmerne težave in problemi imajo pozitiven učinek, druga- če pa je ob pojavu hudih problemov in te- žav. Takrat se pojavijo osebnostne in du- ševne motnje. Vzroki so psihične in so- cialne narave: duševne obremenitve, moteni medsebojni odnosi, napačna vzgoja, neugodje, neugodne socialne in gmotne razmere. Če je posameznik spo- soben sam reševati probleme, je dobro, če pa se zaveda, da težavam ni kos, je po- trebno, da si poišče psihološko pomoč: Poznamo več oblik pomoči. Ena izmed zelo pomembnih je eksistencialna psihote- rapija - logoterapija, ki odpravlja občutja praznine in brezsmiselnosti. Psiholog Frankl poudarja, da je pri premagova- nju brezsmisla zelo pomembno, da naj- demo življenjski smisel in ustvarjalnost v delu, ljubezni, upanju, tudi v trpljenju in celo v navidez najbolj brezizhodnih si- tuacijah.

Trpljenje človeka na nek način ščiti pred apatijo. Človek ostane dovzeten za človeške bridkosti in radosti, če jih osmi- sli, pravzaprav preneha biti trpljenje. V težkih življenjskih situacijah je zelo po- membno, da imamo ob sebi človeka, s ka- terim lahko govorimo. Znano je dejstvo, da trpljenje, o katerem lahko govorimo, na nek način tudi delimo.

Cilj psihološke pomoči in psihoterapi- je ni le odpravljati duševne težave, tem- več skušajo posamezniku omogočiti, da bo v prihodnje lahko sam, brez strokov- ne pomoči uspešno premagoval svoje probleme in težave.

**Andreja Šenica, VMS**





KNJIGE

# PREPREČIMO ODVISNOSTI

Društvo za zdravje srca in ožilja je konec februarja v Ljubljani predstavilo knjigo z naslovom **Preprečimo odvisnosti**, ki je izšla v zbirki Za srce. Društvo za zdravje srca in ožilja ima kot humanitarna organizacija civilne družbe med svojimi cilji ne le preprečevanje bolezni srca in ožilja, temveč tudi celostno ohranjanje in utrjevanje zdravja - tako telesnega, kot duševnega. Nezdave življenjske navade in bolezni odvisnosti predstavljajo pomembno nevarnost za mnoge bolezni, tudi za zgodnejše obolenje žil in srca.

Problematika odvisnosti vseh vrst je vse bolj aktualna. V knjigi je približno 50 avtorjev (pedagogi, sociologi, psihologi, zdravniki, teologi in drugi



strokovnjaki) predstavilo različne vrste odvisnosti od tobaka do televizije, ob tem pa so opisane tudi različne poti, s pomočjo katerih se lahko posameznik sooči z odvisnostjo. Knjiga je namenjena mladostnikom in tudi staršem, ki želijo izvedeti kje in kako se njihovi otroci družijo, ob tem pa se seznaniti tudi z

možnimi odvisnostmi, ki družjenja spremljajo. Tudi v zrelejših letih človek ni imun pred drugimi, na pogled manj nevarnimi odvisnostmi: pretiranim delom, prekomernim hranjenjem, posedanjem pred televizijo ali računalnikom. Lahko postane odvisen od iger na srečo, interneta ali pa daje prednost sedenju in poležavanju pred hojo in gibanjem v naravi.

Knjiga se uvodoma ukvarja s pogledi družbe, v kateri živimo, ob tem pa upošteva vidike družine, partnerstva in vzgoje otrok. Sledi predstavitev različnih oblik družjenja mladih in njegovega vpliva na odvisnosti. Avtorji prispevkov so želeli pri tem bralcem predstaviti različne oblike družjenja, ki so jim mladi v današnjem svetu zelo izpostavljeni. Starši bodo lahko izvedeli kaj je na primer "rave party" in kaj se tam dogaja. V nadaljevanju knjige se avtorji ukvarjajo s samo odvisnostjo oziroma odvisniškim vedenjem. V zaključku pa je predstavljena politika na področju drog in politika do programov, ki naj bi se ukvarjali s tistimi, ki že imajo težave zaradi odvisnosti.

Epidemiološki podatki sicer kažejo, da je v Sloveniji najbolj razširjen in nevaren alkohol. Odvisniška vedenja so zelo podobna, ko se pojavi neka odvisnost, naredi s tem prostor tudi za druge vrste odvisnosti. V knjigi so tako avtorji poskušali predstaviti celotno problematiko odvisnosti in ne samo posamezne vidike odvisnosti in uporabe drog.

Ena izmed avtoric (tudi srednješolska učiteljica) je v prispevku z naslovom Vloga šole pri vzgoji nekadilskih generacij predstavila vlogo šole pri razvijanju odvisnosti. Mladi namreč v odraščanju začenjajo svojo pot odvisnosti s tobakom, ki pa lahko privede tudi do kasnejše uporabe nedovoljenih drog. Ob tem pa si mladi želijo več pogovorov na temo odvisnosti, saj se odrasli na tem področju premalo ukvarjajo z otroci.

To je knjiga, kizaradi vse večjih problemov odvisnosti gotovo sodi v vsako družino. Na voljo je tudi v naši knjižnici.





## NUHALNA SVETLINA



Večina nosečnosti se konča z rojstvom zdravega otroka, pa vendar vsako nosečnico skrbi, da bi se ji rodil otrok z večjimi prirojenimi nepravilnostmi. Nekatere od njih lahko odkrijemo že v zgodnji nosečnosti.

Od 1. 4. 2004 dalje v Zdravstvenem domu Novo mesto Ksenija Geršak, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, imetnica licence za merjenje nuhalne svetline, opravlja ultrazvočne preglede

nuhalne svetline pri nosečnicah.

Downov sindrom (mongoloidnost) oz. trisomija 21. kromosoma je najpogostejša kromosomska okvara. Sprememba nastane najpogosteje po naključju v času dozorevanja spolne celice enega od staršev. S starostjo nosečnice, posebej po 35. letu, se verjetnost za to kromosomsko nepravilnost povečuje.

Merjenje nuhalne svetline je neinvazivna preiskava, kjer s pomočjo ultra-

zvoka ugotovimo ali obstaja povečano tveganje za rojstvo otroka s kromosomsko okvaro. Preiskava se dela med 11. in 14. tednom nosečnosti. Z ultrazvokom se temeljito pregleda plod glede na različne nepravilnosti. S pomočjo ultrazvočne slike pa izmerimo nuhalno svetlino – širino špranje na zatilju ploda, ki je v 80% povečana pri otrocih z Downovim sindromom. Presejalni test nuhalne svetline ni 100%-en, določi se le tveganje za razvoj nepravilnosti.

Če je tveganje za rojstvo otroka s kromosomsko napako 1:300 ali več, se izvajajo nadaljnje diagnostične preiskave.

Za nosečnice, ki ob porodu ne bodo dopolnile 35 let, je preiskava samoplačniška.

Za vse dodatne informacije in za naročanje smo dosegljivi vsak dan na tel. 031-295-422.

**Valentina Vajovič, dipl. med. s.**

## VESELO NA TROKOLO

V razvojni ambulanti obravnavamo otroke in mladostnike, ki imajo motnje v duševnem in/ali motoričnem razvoju. Odvisno od motnje dosegajo naši varovanci različno kakovost v gibalnih vzorcih. Ponavadi shodijo med drugim in četrtnim letom. Hoja je okorna, širokotirna, zaradi slabega ravnotežja pogosto padajo. V novih okoliščinah postanejo nezaupljivi, strahopetni. Če je v ospredju duševna manjrazvitost, je prizadeto tudi motorično učenje. Takšni otroci imajo velike težave z osvajanjem motoričnih spretnosti, med katere sodi tudi vožnja s kolesom. Otroci z zmerno, težjo ali težko motnjo v duševnem razvoju se niso sposobni naučiti vožnje z navadnim kolesom. Podobno je z našimi varovanci, ki imajo motnje v motoričnem razvoju. Zaradi okvar centralnega ali perifernega živčevja skeletno mišičje ne dobiva adekvatnih živčnih

dražljajev in mišični odgovor je temu primeren – neadekvaten. Za premagovanje daljših razdalj imajo ti otroci transportne vozičke v katerih so po mnenju zdravnikov in fizioterapevtov preveč pasivni. Da se jim omogoči aktivno sodelovanje v premagovanju razdalj in s tem boljša psihofizična kondicija, jim zdravnik prepíše pripomoček – terapevtsko kolo.

Trokolesa ali terapevtska kolesa so v osnovi prilagojena uporabnikom z različnimi motnjami, ki so posledica okvar ali poškodb. Široka paleta dodatkov omogoča večjo funkcionalno prilagoditev individualnim potrebam.

Tako opremljene tricikle otroci in mladostniki relativno hitro obvladajo.

Zadovoljstvo naših varovancev in njihovih staršev z novim pripomočkom je tudi motivacija za naše nadaljnje delo.

**Petar Kapraljevič, neurofizioterapevt**



*Petar Kapraljevič z zadovoljnim uporabnikom trokolesa*



# OTROCI NISO ODPORNI NA VODO

V Sloveniji so utopitve drugi glavni vzrok umrljivosti otrok zaradi nezgod. Večina utopitev se zgodi, ko otrok pade v vodo ali ga pustimo samega v kopalni kadi.



## NASVET

Nadzorujte svoje otroke v vodi in blizu nje!

- Otrok se lahko utopi v nekaj sekundah - v času, ki ga porabite, da odgovorite na telefonski klic.
- Nikoli ne puščajte majhnega otroka samega ali z drugimi otroki v kopalni kadi niti toliko časa, da dvignete telefon ali greste po brisačo! Če že morate oditi, vzemite otroka s seboj!
- Opazujte svojega otroka ob bazenu, v toplicah, na obali jezer ali morja! Bodite previdni, če so v bližini vašega doma nezavarovane vodne površine! Otrok lahko zaide tja in pade vanje.

- Otroke od tretjega leta naprej vpišite v tečaj plavanja, ki ga vodijo usposobljeni učitelji plavanja! Zapomnite si, da zaradi tega otrok še ne bo varen pred utopitvijo!
- Nikoli ne pustite starejših otroh plavati v nenadzorovanih območjih kot so ribniki, kanali in podobno. Starejši otroci se lahko utopijo, če precenjujejo svoje sposobnosti ali podcenjujejo globino vode!



## OPOZORILO STARŠEM

V največji nevarnosti so otroci do četrtega leta starosti. Lahko se v nekaj sekundah utopijo že v nekaj decimetrih vode. To se lahko zgodi v kopalni kadi, otroškem bazenu, umivalniku, vedru ali ribniku.

Opozoritev svoje otroke plavalce, da upoštevajo naslednja osnovna pravila:

1. Preden skočite v vodo, dobro premislite! Vedno pogledajte, kako globoka je voda!
2. Kadar skačete, naj bo prvi skok vedno na noge!

3. Skakanje v neznano, temno ali kalno vodo je zelo tvegano!
4. Če se le da, plavajte v družbi!
5. Pri skoku na glavo vedno stegnite roki naprej!
6. Bodite pripravljeni na morebitne nezgode!

**OPOMBA:** Znanje reanimacije (oživljanja) lahko otroku reši življenje v kritičnih trenutkih po nezgodi. Naučite se postopka oživljanja, saj boste morda rešili življenje svojemu otroku!

(Iz publikacije Inštituta za varovanje zdravja RS)



# AH, TA SLOVENIJA!



Tudi letos se je zgodil izlet. Ko smo pri Lomu zapustili celinsko in vstopili v pas sredozemskega podnebja, nas je na to že na postajališču opozorila burja, ki je jutranjo kavico naredila še prijetnejšo. V posmeh ministru so nas v kletih VinaKoper razvajali z izvrstnimi vini, ki smo jih lahko tudi kupili na nekakšni »petrol« postaji VinaKoper. Vse dobre volje nas je veliko prehitra ladjica BigBlue odpeljala iz Kopra na portoroško riviero, kjer smo si lahko malce oddahnili pred odhodom na Soline. Na Solinah je sol še vedno slana in ambient prekrasen, Joško Juras pa je še vedno v Sloveniji. Kljub občutnemu upadu koncentracije naše vodičke smo si v nadaljevanju nekako le ogledali pridelavo vse bolj modernega olivnega olja, freske v cerkvi v Hrastovljah in dan malce mlačno zaključili na kmečkem turizmu.

Zdi se mi, da smo se imeli zelo lušno in da bomo še naprej sestavljali »puzzle« tenaše prelepe kure od države.

*Matja • Recelj, dr.dent.med.*





# AH, TA SLOVENIJA!



Prejeli smo zahvalo Društva študentov medicine Slovenije za sodelovanje pri izvedbi projekta Dežela Medimedo in ga objavljamo v celoti.

### *Spoštovani,*

Zahvaljujemo se Vam za Vaš prispevek k uspešni izvedbi projekta Dežela Medimedo, ki je bil izpeljan 12. marca 2004 v telovadnici OŠ Vavta vas v Vavti vasi. Še posebej se zahvaljujemo reševalcu, ki je predstavil otrokom reševalno vozilo. Z Vašo pomočjo smo uspeli razveseliti 180 otrok, ki se bodo še dolgo spominjali svojih prijetnih izkušenj v sproščeni igri s študenti – zdravniki igračk in se morda v prihodnosti ne bodo več bali zdravnikov. Prav tako smo 11 študentom medicine in študentki psihologije omogočili prijetno druženje in jim omogočili, da spoznajo svoje bodoče delo še z nekoliko drugačne plati, kot jim je prikazana med študijem.

Z željo po uspešnem sodelovanju tudi v prihodnosti Vas lepo pozdravljamo.

**Vodja projekta Katarina Benkovič**



Skupina malih radovednežev ob reševalnem vozilu z zdravstvenim tehnikom v NMP Černe Petrom, ki je sodeloval pri izvedbi projekta.

## VSEVEDNIK - OČI, ZAKAJ JE NEBO MODRO?

### ALI RIBE PIJEJO?

Odvisno od tega, za katere ribe gre ter kaj si predstavljate pod "piti". Sladkovodne ribe ne pijejo v klasičnem pomenu besede, ampak vodo absorbirajo skozi kožo ter iz nje proizvajajo



cela vedra razredčenega urina. Podrugi strani pa morske ribe vodo sprejemajo v telo skozi usta. Da ne bi dehidrirale, sol filtrirajo v požiralniku in jo izločajo skozi škrge.

### ZAKAJ OBLAKI LEBDIJO?

Vsi vemo, da so oblaki iz vode, ki je težja od zraka. Zakaj torej ne padejo na tla? Ključ se skriva v toplotni energiji. Oblaki so sestavljeni iz toplega zraka, ki se dviga. Zrak se ob dviganju ohlaja

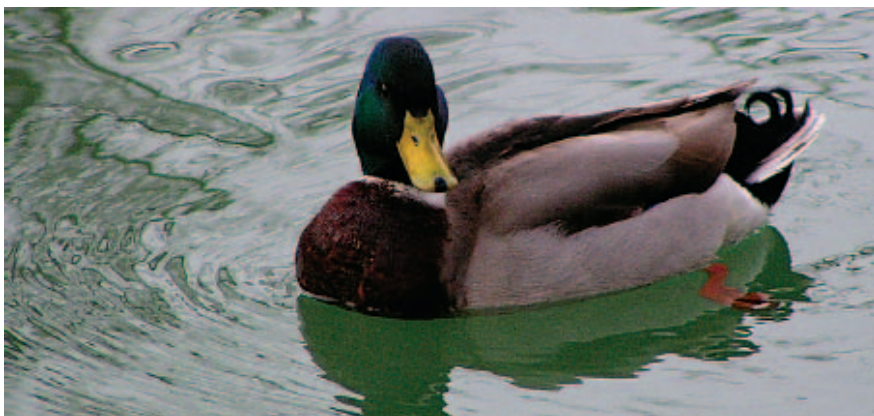


in kondenzira ter spremeni v vodne hlapce. Oblaki oziroma kondenzirani vodni hlapci se med spuščanjem ogrejejo ter spet spremenijo v zrak in oblak ni več oblak. Oblaki se lahko dvignejo do 12.000 metrov visoko. Tam ostanejo vse dotlej, dokler voda, ki jih sestavlja, ne izhlapi. Izjema so nevihtni oblaki, ki se lahko včasih spustijo nižje.

### ZAKAJ ELEKTRIČNI TOK NE IZTEČE IZ VTIČNICE?



Zato, ker električni tok lahko potuje samo skozi snovi, ki ga prevajajo. Zrak in plastika, iz katere je vtičnica narejena, pa nista med temi snovmi in zato električni tok ne more "puščati". Kaj pa če se kovinskega dela vtičnice dotaknemo s prstom? Prsti so vlažni (voda je za elektriko prevodna), zato jo prevajajo. Torej nikar!



## KADROVSKO POROČILO



### PRIŠLI:

#### • Enota za zdravstveno varstvo otrok in mladine:

*Otroški dispanzer*

1. Maja Janežič, dipl. babica
2. Marjanca Prešern, dipl. med. s.

*Otroški in šolski dispanzer*

1. Edita Jusić, dr. med. (specializantka na kroženju)

#### • Enota za specialistično zdravstveno varstvo:

*Dispanzer za medicino dela, prometa in športa*

1. Darja Magnik, zdr. teh.
2. Jožica Repolusk, zdr. teh.

#### • Enota za zdravstveno varstvo odraslih:

*Patronažna služba*

1. Andreja Remih, dipl. med. s.

#### • Enota za zobozdravstvo:

1. Jožica Maver, zdr. teh.
2. Nadja Judež, dr. dent. med. - pripravnica

### ODŠLI:

#### • Enota za zdravstveno varstvo odraslih:

*Patronažna služba*

1. Erna Gruđen, vms-upokojitev

#### • Enota za specialistično zdravstveno varstvo:

*Dispanzer za medicino dela, prometa in športa*

1. Dragica Kržan, vms-upokojitev
2. Sonja Gabrijel, zdr. teh. - sporazumna prekinitev

### IZOBRA•EVANJE:

Slavka Žibert Vizec, dr. med., spec. spl. med. je končala podiplomski tečaj iz Zdravstvenega varstva žensk, otrok in mladine.

Mateja Štrumbelj in Anica Tomšič sta uspešno končali študij na Visoki šoli za zdravstvo in si pridobili naziv diplomirana medicinska sestra.

**ISKRENE ČESTITKE!**



## NOVICE IZ NAŠIH VRST



Mali Jaka v naročju mamicе Jasmine Juršič.



Blaž s sestrico Nežo lepšata dneve mamici Kastelic Darji.

Mamicam in očkom čestitamo!

## ZDRAVSTVENI DNEVI

### JUNIJ

- 4. junij - Dan slovenskega krvodajalstva
- 4. junij - Mednarodni dan otrok, žrtev agresije
- 25. junij - Svetovni dan multiple skleroze
- 26. junij - Mednarodni dan podpore žrtvam mučenja
- 26. junij - Mednarodni dan boja proti zlorabi drog

## POZITIVNE AFIRMACIJE

- Moj um in moje telo sta povsem uravnovešena.
- Obvladam svoje misli.
- Življenje je radostno in svobodno.
- Sprejemam le dobro.
- Zaupam procesu življenja.
- V mojem življenju se dogaja le to, kar je prav.
- Ljubeče zapuščam dan in drsim v miren spanec, ker vem, da bo jutrišnji dan sam poskrbel zase.
- Življenje je večno in polno radosti.
- Veselim se vsakega trenutka.
- Moj um je umirjen.
- Razmišljam mirno in zbrano.
- Vseh svojih doživetij se lotevam z modrostjo, ljubeznijo in lahkoto.
- Svet je varen in prijateljski.
- Moje misli so sveže, nove in polne življenske energije.

## AFORIZMI

- Poznal sem don Juana, ki je galantno reševal brhke izbranke pred samim seboj. One pa v jok!
- Le resnično svoboden gospodar svoje duše lahko izjavi: "Čas in denar nista moj gospodar!"
- Podaril sem dušo, darilo jemalci pa so jo spotoma razprodali. Dal sem na razpolago svoje telesne moči, pa so jih spregledali. Zato se je moj duh jardno umaknil v druge, višje prostore, da ga ocenjevalci in popravljalci mojega življenja ne bi mogli zlorabiti.
- Velike probleme ustvarijo največkrat zvižalni človeški pritlikavci.
- Iz klobčiča strahu in sovraštva se je mogoče izviti tako, da začneš ugašati lastne utvare in vsiljive potrebe.
- Krivično je dobrotnika nagraditi s spregledom njegovega dobrega namena.
- Opiram se na svojo moško dušo, zaupam pa v njeno žensko obličje.
- Ženske mislijo s srcem, čutijo z možgani, operirajo pa (občasno) s sedežnico.

Cveto Gradišar, dr.med.

## VESELE IZ AMBULANTE

Pacienti odpustnici rečejo **IZPUSTNICA**, ker so jih iz bolnice domov spustili.

Včasih kaka mamka pove, da je mož celo noč **BOŽJAL** okoli – bil je nemiren.

Zelo zanimivo ime ima zdravilo Tramal – **TERMIN** ali pa celo **TERMINAL**.

Kakšen šofer pravi, da ima povečano prostato in jemlje zvečer **KARDAN** – Kornam.

Če je pacient vzel Lasix, mi pove, da je **VODO VEN JEMAL**.

### VESELJE

V Suhi Krajini grejo pacienti na IVO – njivo, pa se malo razvedrijo. Včasih vzamejo pa še **ČIKOLADO** – čokolado s seboj.

### REALNOST

V Žužemberku so kartotečne omare postale nekam majhne. Kartoni se pridno debelijo z izvidi, kakšen nov pacient pride in mora sestra kar pridno predstavljati črke na kartotečnih predalih. »Ja sestra, kam bomo papaciente na Z in Ž dali?« sem jo vprašala nekega dne. »Bodo pa na umivalniku!« mi je sestra Andreja čisto resno odgovorila. Skoraj bi ji verjela, saj je umivalnik poleg zadnje omarice.

Ne•ka Dular, dr. med.

## HUMOR

ZGODNJE KIKIRIKANJE - "Zakaj petelin tako zgodaj kikirika?" "Ker kasneje, ko se zbudijo kokoši, ne pride do besede."

DOBER GLAS - Petelin po dvorišču preganja kokoši. Nekajkrat tečejo okoli hleva, ko ena od kur vsa zasopla odneha. Druga ji reče: "Jaz bom tekla še en krog, da ne borekel, da semu nastavljam."

MASKA - "Kar odložite masko, gospod doktor. Sem vas že prepoznal!" je rekel pacient v operacijski dvorani.



## NAGRADNA KRI•ANKA

Geslo iz križanke s svojimi podatki oddajte v skrinjico na blagajni ali pošljite po pošti z oznako »Nagrada križanka« v uredništvo časopisa Novi dan!

Geslo nagradne križanke iz prejšnje številke je **ZNANILCIPOMLADI**.

Izžrebali smo pet reševalcev, ki so prejeli lepe nagrade (prispevala jih je Vzajemna zdravstvena zavarovalnica d.v.z. Ljubljana PE Novo mesto). Dežnike so prejeli: Zupančič Milena, Žnidaršič Silva in Štimec Majda, brisačo Urek Milena in majico Smiljanič Dragan, dr.dent.med. ter Zore Slavka.

**Rešitev nagradne križanke iz prejšnje številke:** sponka, Lenart, anatom, Inana, zvon, kan, Inka, anabaza, dual, kare, arak, eksamen, rop, MO, Ola, iris, zooid, lečar, lanenina, OO, Jarc, obad, gnev, Aiken, ino, jalapa, izjed, obara, ovčka, ZG, brk, Nemka, rana, Raul, slang, Jan, Atlanta, Kakanj, skaza, draženje, total, izrastek.

**Glavna in odgovorna urednica:** Nežka Dular, dr.med.; **Tehnična urednica:** Irena Češarek; **Člani uredniškega odbora:** Andreja Grahek Cujnik, univ. dipl. ekon., Nevenka Gošnik, Marija Kuzmanovič; **Foto:** Dušan Erhovnic, Andreja Češarek, Arhiv ZDNM; **Tisk:** Žarko Šepić s.p. Novo mesto; **Naklada:** 500 izvodov

