ZDRAVSTVENI DOM NOVO MESTO

Novi dan

interni bilten
številka 15
leto 4
maj 2003

JUTRI NAM BODO TI DANAŠNJI OTROCI PRINESLI SKODELICO NADROBLJENEGA KRUHA V BELI KAVI.

Vsebina

7. APRIL - SVETOVNI DAN ZDRAVJA stran 2

IZ LETNEGA POROČILA stran 4

POROČILO O STANJU VARNOSTI IN ZDRAVJA PRI DELU TER PRED POŽAROM V LETU 2002 stran 5

UKREPI ZA PREPREČEVANJE IN OBLADOVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI stran 7

NOV APARAT IZ SKLADA SRČNI PRIJATELJ stran 8

KADROVSKO POROČILO stran 8

BORELIOZA stran 9

LOGOPEDIJA ZA VSA ŽIVLJENSKA OBDOBJA stran 11

POMLADNO RAZMIŠLJANJE stran 12

LETOVANJE stran 14

SEMINAR "CELOSTNA PODOBA STAROSTNIKA" stran 15

DENVER II SLOVENIJA stran 15

POROČILO S 25. IATROSSKI-JA stran 17

MOJE STROKOVNE DELAVNICE stran 19

PODJETJE MEDIS JE ODPRLO PRODAJALNO V ZDNM stran 21

NOVICE IZ NAŠIH VRST stran 23

MISEL NAMESTO UVODNIKA

Otroke v ambulanti imam rada. Njihove mamice nekoliko manj, še posebej če veliko in glasno govorijo, kako sta z otrokom "zakuhala" na smučanju v Franciji, kjer varstvo otrok sploh ni bilo tako urejeno, kot je pisalo v turistični ponudbi.

"Prava figa," si mislim in kar malo z jezo pregledujem malega kričača, ki že postaja podoben svoji materi iz "visoke" družbe.

Z mojo Jožico je bilo drugače. Prinesli so jo vso drobno in zeleno, z velikimi očmi in bila je čisto tiho. Mama ji je umrla kmalu po porodu. Menda je zanosila še zelo mlada in trda suhokranjska zemlja je zahtevala svoj davek.

V deklico sem prelivala vso svojo nežnost in ljubezen – kolikor sem le zmogla. Jemala sem jo v naročje in enkrat, ko je bila že malo večja, sem ji rekla, da bi jo kar ukradla in odnesla k svoji sestrični, ki že dolgo zaman čaka na dojenčka.

"A bi bila ona moja mama," je bistra glavica takoj zagrabila za moje besede.

"No, ne vem, pravzaprav pa bi res lahko bila tvoja mama," sem zaključila.

Potem sva se ob vsakem obisku spet pogovarjali o tej novi mami. Hotela je vedeti, kakšne lase ima in če nosi "ringelne". Skupaj sva gradili podobo njene nove mame. Bila je lepa, vsa sijoča in topla in Jožica je neznansko uživala, ko sva govorili, v kakšni hiši živi in kako lepe obleke nosi.

Deklica je pila moje besede in postajala vedno bolj samozavestna in lepa.

Minila so leta. Začuda: moja mala Jožica je zares postala podobna neznani tuji ženi, ki je v resnici ni nikoli videla, je pa rastla ob njeni podobi v najinih pogovorih.

Komu bodo podobni naši, Vaši – čisto tuji otroci, ki jih srečujemo na cesti in v službi, če jim ne bomo dajali dobre podobe o življenju, ki ga živimo!

Ne•ka Dular, dr.med.

7. april - SVETOVNI DAN ZDRAVJA

ZDRAVO OKOLJE, ZDRAVI OTROCI, LEPA PRIHODNOST

7. aprila 2003 smo tudi v našem Zdravstvenem domu zaznamovali svetovni dan zdravja. Pripravili smo prireditev, skozi katero nas je ves čas vodila osrednja in vodilna misel tega dne – ZDRAVO OKOLJE, ZDRAVI OTROCI, LEPA PRIHODNOST.

Pa vendar to ni bila misel samo tega dne. Je namreč vodilo tudi vsem nam, ki se vsak dan srečujemo in delamo z otroki.

Na prireditvi smo na kratko spoznali delo posameznih dispanzerjev, v katere vsak dan zahajajo otroci in njihovi starši.

Najprej nas je pozdravil gospod direktor Emil Balažić, dr.med., spec.internist. Poudaril je, kako zelo pomembna in potrebna je skrb za naše najmlajše in da se le ta začne že pred rojstvom otroka.

".....Kjer so otroci, je vse sveže in naravno, polno barv, topline in življenja. Odrasli tega ne razumejo. Takšni so pač. Govorijo o zaslužku. Vedno si delajo skrbi zaradi denarja....."

"Zato morajo imeti otroci z odraslimi veliko mero potrpljenja," pravi Mali Princ.

Prva pot, ki jo naši najmlajši skupaj s starši naredijo proti zdravstvenemu domu, jih najprej vodi v OTROŠKI DISPANZER. Delo v tem dispanzerju nam je predstavil Božidar Weiss, dr.med., spec.ped., vodja dispanzerja. Štirje timi v sestavi specialista pediatra , višje medicinske sestre in zdravstvenega tehnika skrbijo za zdravje otrok do 6. leta starosti. Za zdravo okolje skrbi njegova družina in lokalna skupnost. Eden od kazalcev te skrbi je število otrok v družini, ki je pri nas najmanjše v Evropi. Kljub spremembam zakona o starševskem varstvu in družinskih prejemkih se rodnost ne povečuje.

Emil Balažić, dr.med., Vlasta Femc, vms, Andreja Grahek Cujnik, univ.dipl.ekon. in Maruška Levstek, dr.med.

Dispanzerja kot ga imamo danes, ob vse večji socialni izolaciji družine, nismo še nikoli bolj potrebovali, a se tega še ne zavedamo.

Vsak človek, ki pride na ta svet, išče zavetje, išče ga vse življenje. Želi najti dom, malo varnosti in človeške topline. Otrok najprej najde varno zavetje pri očetu in materi. Nekateri otroci pa to toplino iščejo in tudi najdejo pri zdravstvenih delavcih, s katerimi se zaradi svoje bolezni ali motnje v razvoju srečujejo pogosteje kot njihovi vrstniki.

Kako poteka delovni dan v RAZVOJNI AMBULANTI, sta nam predstavili Dijana Majstorovič, dr.med., spec. pediater in Tatjana Bulič, logopedinja. Žal nekateri otroci že pred rojstvom trpijo zaradi nevarnega okolja in se rodijo bolni. Dokazani teratogeni – škodljivi dejavniki, ki vplivajo na še nerojene otroke so različni virusi, veliko zdravil, ionizairajoči žarki, bolezni matere in alkoholizem matere v nosečnosti. Fetalni alkoholni sindrom se zadnja leta diagnosticira vse pogosteje. Osnovni znak je zastoj v rasti ploda, ki postaja še bolj izrazit po rojstvu. Lažje motnje v duševnem razvoju pa so drugi vodilni znak.

V razvojni ambulanti se trudijo pomagati otrokom z motnjami, da bi razvili vse svoje sposobnosti, interese in samostojnost v okviru danih možnosti. Logopedinje dajejo velik poudarek pri izgradnji dobrih temeljev govora naših otrok, saj je dobro govorno-jezikovno znanje najboljša popotnica otroku v šolo in življenje. Ena oblika njihovega dela so redni sistematski pregledi govorno-jezikovnega nivoja otrok določenega letnika.

"Z govorom sebe posredujemo svetu. Govor nas odslikuje, nas oblikuje, izgrajuje in počlovečí. Zdrav duh je v zdravem govoru." (Ivo Škarič)

Otroci nas pogosto presenetijo s kakšno svojo mislijo, razmišljanjem. Znajo se ustaviti ob drobni pozornosti. Pogosto jih osreči že majhna, preprosta gesta: dotik, nasmeh, pohvala...

Za mnoge vse prehitro mine čas brezskrbnega otroštva, prekmalu se jim odprejo šolska vrata. In ko otrok s svojo novo šolsko torbico prvič prestopi šolski prag, kaj kmalu obišče in spozna tudi ŠOLSKI DISPANZER.

O tem, kako je organizirano varstvo otrok in mladine v tem dispanzerju, nam je povedala Maruška Levstek Plut, dr.med., spec.šolske medicine, vodja dispanzerja. Šolski dispanzer s šestnajstimi zaposlenimi skrbi po dispanzerski metodi dela za celotno preventivno in kurativno zdravstveno varstvo osnovnošolcev, srednješolcev in novomeških študentov. Posebno skrb posvečamo zdravstveno-vzgojnem delu. V okviru šolskega dispanzerja delujeta še šola astme in šola hujšanja. Oktobra 2002 je steklo tudi delo v dežurni pediatrični ambulanti ob nedeljah in praznikih od 8.-13. ure. Število opravljenih sistematskih pregledov in cepljenj ter dostopnost v naši kurativni ambulanti so zagotovilo za dobro in celovito zdravstveno varstvo naših šolarjev tudi v prihodnosti, kajti samo zdrav otrok je sposoben premagovati ovire na poti uresničevanja življenskih ciljev.

Tanja Rihtar, dr.stom. nam je spregovorila o tem, kako je organizirano OTROŠKO IN MLADINSKO ZOBOZDRAVSTVO v našem zdravstvenem domu. Izvajajo individualno in kolektivno zaščito zob pred razvojem zobne gnilobe in bolezni obzobnih tkiv ter pred nepravilnostmi v razvoju zob in spodnje tretjine obraza. Že 9-mesečni dojenček je vabljen z mamico na preventivni pregled, kasneje pa se otrok srečuje z zobozdravnikom in preventivnimi sestrami še pri dveh, treh letih, pred vstopom v šolo in kasneje tudi v času šolanja.

Prireditev smo začeli z otroško pesmijo in tudi zaključili smo z njo. Zaplesali in zapeli so nam otroci 1. razreda 9-letke OŠ Bršljin pod vodstvom Tončke Malenšek in Darje Sluga, otroci iz glasbenega vrtca Ringaraja pod vodstvom vzgojiteljice Tanje Rauch-Krušič, na harmoniko pa nam je zaigral Klemen Hribar, učenec 7. razreda OŠ Šmarjeta. Svoje mojstrovine se je naučil v glasbeni šoli g. Raucha.

Zdaj pa smo na vrsti še mi, da jim po svojih močeh omogočimo zdravo okolje in zagotovimo lepo prihodnost.

Zahvaljujemo se sponzorjem, ki so nam omogočili pripravo prireditve:

KZ Krka - hladilnica, Trgovina Urška, Krašcommerce, Rajski vrt, Dolenjske pekarne, Ljubljanske mlekarne, Vaš Kanal, Radio Max, Radio Krka in Studio D.

Vlasta Femc, vms

IZ LETNEGA POROČILA

DOLGOROČNI CILJI DRAVSTVENEGA DOMA NOVO MESTO

Naš zavod ima dolgoročno zastavljene cilje za zagotavljanje optimalnih zdravstvenih storitev na prehospitalnem nivoju:

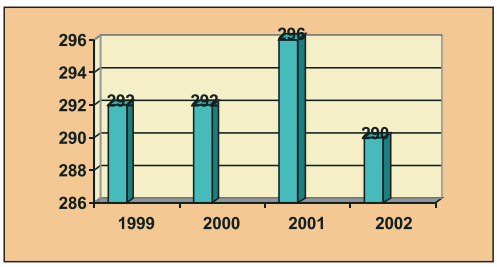
- izvajanje osnovne in specialistične zdravstvene dejavnosti
- izvajanje zobozdravstvene dejavnosti
- okrepiti dejavnost reševalne službe
- izvajanje neprekinjenega zdravstvenega varstva vključno s službo hišnih obiskov in nujne medicinske pomoči
- uvedba enote za nujno medicinsko pomoč
- izvajanje programov zdravstvene in zobozdravstvene vzgoje, da preprečimo bolezni in poškodbe, ohranimo zdravje in izboljšamo kakovost življenja
- izvajanje programa šole za starše
- zaupanje varovancev
- ureditev prijaznega okolja varovancem in zaposlenim, kjer se bodo dobro počutili
- ohranitev regijskega pomena Zdravstvenega doma Novo mesto
- povečati delež drugih plačnikov

Cilje bomo dosegli z/s:

- vzgojo in izobraževanjem zdravstvenih sodelavcev za visoko profesionalnost in kakovost storitev
- razvijanjem potencialov zaposlenih
- posodobitvijo tehnične opremljenosti in vzpostavitvijo in uporabo sodobnega informacijskega in telekomunikacijskega sistema
- timskim delom
- z uvajanjem novih storitev in metod zdravljenja, ki so uspešne v svetu
- merjenjem zadovoljstva varovancev, zaposlenih in dobaviteljev
- izvajanjem programov ozaveščanja prebivalstva oz. zavarovancev na področju preventive, ki izhajajo iz nacionalnega programa
- realizacijo predvidenih investicij v sodelovanju z občinami ustanoviteljicami in sponzorji
- vključitvijo v programe razvoja jugovzhodne regije Slovenije za področje zdravstva.

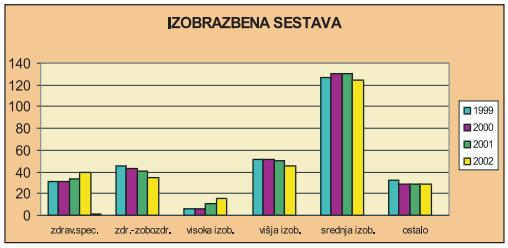
KADROSKO - SPLOŠNO PODROČJE

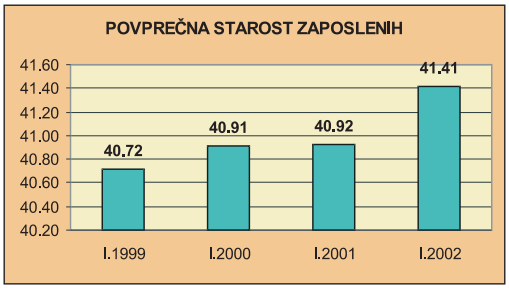
V Zdravstvenem domu Novo mesto je bilo 31.12.2002 zaposlenih 290 delavcev in sicer 244 žensk in 46 moških. Od tega so 3 zaposleni tujci (zobozdravniki) z delovnim dovoljenjem za dobo 1 leta.



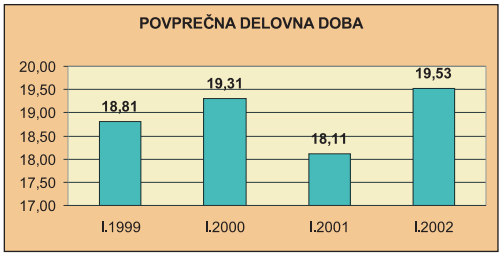
Število zaposlenih se je v letu 2002 zmanjšalo za 6 oz. za 2 %. Število se je zmanjšalo predvsem zaradi upokojitev, odhoda v zasebništvo in prekinitev delovnega razmerja za določen čas.

Podatki za leto 2002 kažejo, da se še naprej izboljšuje kadrovska struktura, saj se je delež zaposlenih specialistov in ostalih delavcev z visoko izobrazbo glede na leto 2001 povečal za 2,3 odstotne točke in predstavlja 31 % vseh zaposlenih v zavodu. To pa se odraža v zmanjšanju zaposlenih z nižjimi stopnjami izobrazbe. Največ se je zmanjšal delež zaposlenih z višjo izobrazbo in sicer za 1,3 odstotne točke, zmanjšal pa se je tudi delež s srednjo izobrazbo za 1,2 odstotni točki.

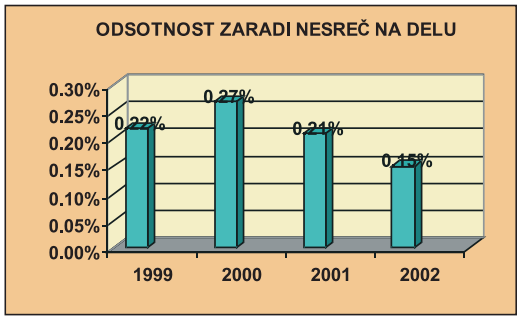




Zasledimo **trend naraščanja** povprečne starostni zaposlenih. V primerjavi z letom 2001 smo se postarali za 0,49 let (178,85dni).



Povprečna delovna doba znaša 19,53 let in se je povečala za 7,3 %.



Cilj za leto 2002 nam je bil tudi znižanje poškodb na delu na 0,11%. To nam ni uspelo, saj je bilo dejansko stanje 0,15%, kar pa je še vedno napredek glede na predhodna leta. Dejansko se je zgodilo 9 lažjih poškodb pri delu.

POROČILO O STANJU VARNOSTI IN ZDRAVJA PRI DELU TER VARSTVA PRED POŽAROM V LETU 2002

I. VARSTVO PRI DELU:

USPOSABLJANJE:

V letu 2002 smo v Zdravstvenem domu Novo mesto izvedli teoretično periodično usposabljanje iz varnosti in zdravja pri delu, s preizkusom znanja. Usposabljanje je potekalo v **14 skupinah**, udeležilo se ga je skupaj **275 delavcev.**

Pripravili smo program za izvajanje praktičnega usposabljanja za delavce po oddelkih in pri njem tudi sodelovali.

PREGLEDI STROJEV:

V letu 2002 je bilo v zobotehničnih laboratorijih, pralnici ter likalnici pregledanih **55 sredstev za delo.** Na dveh sredstvih za delo sta bili ugotovljeni pomankljivosti, vsa ostala sredstva za delo so bila brez pomanjkljivosti, zato so bila izdana veljavna obratovalna dovoljenja.

NEZGODE PRI DELU

(+ GRAFIČEN PRIKAZ):

- v letu 2002 se je zgodilo devet lažjih poškodb pri delu,
- največkrat (56%) so bili vzroki za poškodbe **padci osebe**,
- ugotovimo, da so bili največkrat (56%) poškodovani deli telesa **noge,**
- pogostost in resnost poškodb, ki sta vezana na število poškodb in število izgubljenih dni, sta za leto 2002 sledeča:

  POGOSTOST – P: število poškodb na 100 delavcev: **3.10 poškodb /100 delavcev**

  RESNOST – R:
  število izgubljenih dni na poškodbo: **9.77 dni / poškodbo**

IZJAVA O VARNOSTI Z OCENO TVEGANJA

- dokončala se je izdelava Izjave o varnosti z oceno tveganja,
- pridobila se je Zdravstvena ocena delovnih mest s strani pooblaščenega zdravnika, ki izhaja iz Izjave o varnosti z oceno tveganja.

OSTALO

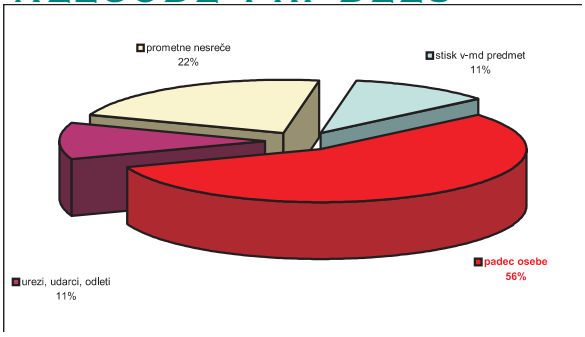
V letu 2002 je VARING, Služba za varstvo pri delu, na področju varnosti in zdravja pri delu opravil še naslednje naloge:

- izdelava navodil za varno delo za sredstva za delo v pralnici, likalnici ter v delavnici vzdrževalcev,
- priprava osnutka za izdelavo internega pravilnika za osebno varovalno opremo,
- priprava osnutka za izdelavo internega pravilnika o preventivnih zdravstvenih pregledih,
- sodelovanje pri izvajanju praktičnega usposabljanja po oddelkih,
- opravljanje raznih nalog, ki so se sproti pojavljale.

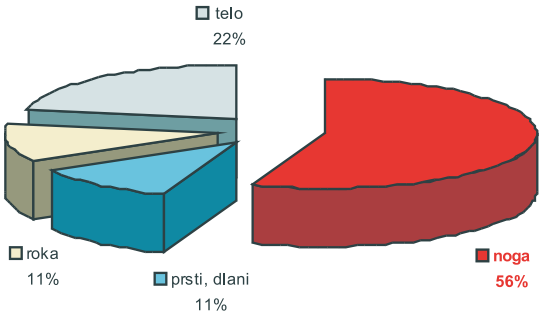
VARSTVO PRED POŽAROM

- **s področja varstva pred požarom smo organizirali** teoretično usposabljanje**, ki je potekalo skupaj z usposabljanjem s področja varnosti in zdravja pri delu,**
- **izvedli smo kontrolni pregled** po požarnem redu, na podlagi katerega smo izdelali zapisnik o pomanjkljivostih,
- izdelali smo požarni red za zdravstveno postajo v Mirni peči,
- v celoti smo izvedli revizijo požarnega reda, izvleč· kov iz požarnega reda, ter vseh požarnih načrtov ....

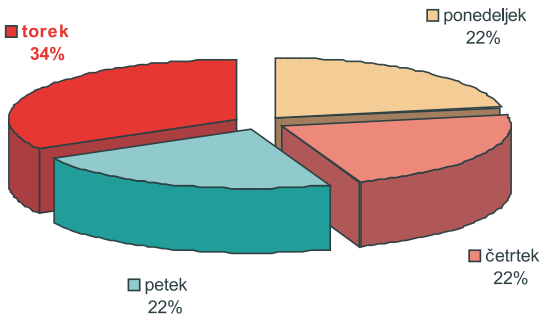
NEZGODE PRI DELU



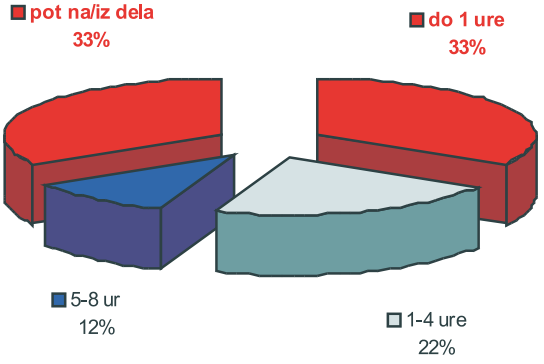
Vzrok poškodbe pri delu – leto 2002



Poškodovani deli telesa – leto 2002



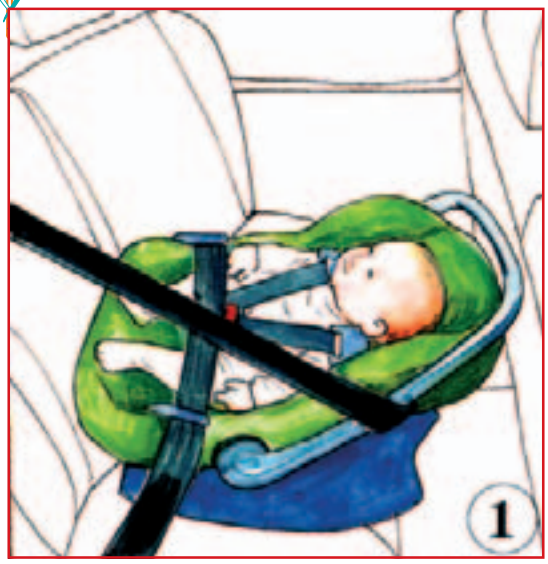
Dan poškodbe – leto 2002



Ure na delu v času do poškodbe – leto 2002

Vesna Avsenik, dipl.var.in•.
VARING

PO□KODBE V PROMETU



V prometnih nezgodah se vsako leto poškoduje in ubije več otrok, kot jih hudo zboli zaradi katere koli bolezni. Otroci so zelo pogosto žrtve tudi kot potniki v vozilu. Pravilno uporabljeni varnostni sedeži za otroke in varnostni pasovi jih zavarujejo in jim rešujejo življenje.

OPOZORILO STAR□EM

Po zakonu o varnosti cestnega prometa smete otroke voziti v avtu le, če so starosti primerno zavarovani v homologiranih ležiščih, otroških varnostnih sedežih ali s pripomočki, ki omogočajo uporabo običajnih varnostnih pasov.

Sedeži morajo imeti mednarodno oznako ECE R 44.03, da ustrezajo pravilniku o homologaciji.

KAJ POMENI "PRAVILNO UPORABLJATI AVTOMOBILSKI OTRO□KI VARNOSTNI SEDE•"?

Otroški varnostni sedež mora biti v avtomobilu pravilno nameščen in pritrjen, zato natančno preberite navodila proizvajalca. Prodajalca prosite, da vam pokaže, kje in kako se sedež pritrdi. Varnostni pas morate vedno pripeti tako, da se tesno prilega otrokovemu telesu.

Za različno stare oziroma težke otroke imamo različne avtomobilske varnostne sedeže:

1. Avtomobilski varnostni sedeži za otroke stare do 9 mesecev oziroma težke največ 10 kg. Sedež mora biti nameščen tako, da je otrok s hrbtom obrnjen v smer vožnje. Otroški sedež je lahko na zadnjem ali sprednjem sedežu.
   Otroka ne smete voziti na sprednjem sedežu, če ima avtomobil vgrajeno zračno blazino (air bag) za sopotnika. Sprožitev zračne blazine lahko otroka hudo poškoduje.
2. Varnostni sedeži za otroke stare od 9 mesecev do 4 let oziroma za težke od 9 do 18 kg. Varnostni sedež je nameščen na zadnjem sedežu tako, da je otrok obrnjen v smer vožnje.
3. Posebne podstavke – jahače namestimo tedaj, ko otrok tehta več kot 18 kg. Jahač omogoča, da otroka pripnemo z običajnim varnostnim pasom. Uporabljamo ga, dokler otrok ne zraste do višine 150 cm.

(Iz revije Prepre□ujmo po□kodbe pri otrocih – In□titut za varovanje zdravja Republike Slovenije)

NASVET

OTROKE VEDNO VOZITE NAME□□ENE V AVTOMOBILSKIH VARNOSTNIH SEDE•IH! TUDI PRI NAJKRAJ□IH VO•NJAH SE PREPRI□AJTE, □E SO VSI V AVTOMOBILU PRIPETI Z VARNOSTNIMI PASOVI! BODITE DOBER ZGLED.

UKREPI ZA PREPRE□EVANJE IN OBVLADOVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI

(Zakon o nalezljivih boleznih Ur.l.RS, št: 69/95, Ur.l.RS, št: 74/99, Ur.l.RS, št: 16/99)

DEZINFEKCIJA

Dezinfekcija ali razkuževanje je postopek, ki zmanjša število patogenih mikroorganizmov (ni nujno, da tudi bakterijskih spor) na predmetih, površinah ali na koži do te stopnje, da le ti niso več škodljivi za zdravje.

Pred dezinfekcijo pa ne smemo pozabiti na dekontaminacijo in čiščenje, kajti brez teh dveh postopkov dezinfekcija ni uspešna.

Dekontaminacija je postopek, ki uniči mikroorganizme do te stopnje, da postane predmet, naprava ali površina varna za uporabo. Ta postopek lahko vključuje čiščenje, razkuževanje in sterilizacijo.

Čiščenje pa je postopek, ki odstrani tuje, predvsem vidne snovi, kot so umazanija, organske snovi in mikroorganizme s predmetov in površin.

POSEBNI UKREPI ZA PREPRE□EVANJE IN OBVLADOVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI SO:

- usmerjena zdravstvena vzgoja in svetovanje;
- zgodnje odkrivanje virov okužbe in bolnikov z nalezljivimi boleznimi ter postavitev diagnoze;
- prijavljanje nalezljivih bolezni in epidemij;
- epidemiološka preiskava;
- osamitev (izolacija), karantena, obvezno zdravljenje ter poseben prevoz bolnikov;
- cepljenje (imunizacija in imunoprofilaksa) ter zaščita z zdravili (kemoprofilaksa);
- **dezinfekcija, dezinsekcija, deratizacija;**
- obvezni zdravstveno higienski pregledi s svetovanjem;
- drugi posebni ukrepi.

(Ur.l.RS, □t: 69/95 – 10 □len)

NA□INI RAZKU•EVANJA:

- Fizikalno razkuževanje: razkuževanje s toploto (več vrst)
- Razkuževanje s kemičnimi razkužili
- Razkuževanje s sevanjem in mikrovalovi

UPORABA RAZKU•IL:

- za delovanje razkužil je potreben čas,
- razkužilo pripravljamo sveže – dnevno,
- lahko uporabljamo že pripravljeno razkužilo,
- ostankov razkužil ne hranimo,
- razkužilo na sme stati dolgo na toploti, dnevni svetlobi in na soncu,
- razkužila uporabljamo točno po navodilih!!!

RAZKU•EVANJE ROK:

Za razkuževanje rok uporabljamo ustrezne tovarniške pripravke, lahko tudi 70% izopropanol ali 80% etanol.

- roke pred uporabo razkužila očistimo in osušimo **(na mokre roke nikoli razkužila!)**
- roke razkužujemo pred delom, med postopki, za vsakim bolnikom, med različnimi posegi pri istem bolniku,
- po umivanju, če so bile roke onesnažene z izločki ali mikroorganizmi,
- pred in po uporabi rokavic.

NEKAJ OPOZORIL PRI UPORABI ROKAVIC:

- rokavic ne umivamo,
- ne razkužujemo,
- z rokavicami ščitimo bolnika, okolje, sebe,
- uporabljamo jih samo za en postopek (pri enem pacientu)!,
- uporabljajmo kvalitetne rokavice,
- pravočasno si jih nadenemo, snamemo in zamenjamo,
- z rokavicami na rokah ne zapuščamo delovnega okolja, ne prijemamo kljuk, telefona...

Glavna sestra:
ALENKA PI□KUR, dms

NOV APARAT IZ SKLADA SRČNI PRIJATELJ

Krka Tovarna zdravil je spet pokazala, da zna poskrbeti za svoje sodelavce – zdravnike na terenu in njihove varovance – bolnike. Podarili so nam dopplerski aparat za merjenje perfuzijskih tlakov, kar omogoča zgodnje odkrivanje perifernih arterijskih bolezni. Enake aparate je dobilo še 41 izvajalcev zdravstvenega varstva na primarni ravni v Sloveniji.

22. 4. 2003 smo si v sejni sobi Zdravstvenega doma Novo mesto tudi praktično ogledali delo na pacientu. Vodil nas je Boris Krajačič, dr.med., spec. inter. ob pomoči prijaznih Krkinih predstavnic. Prav gotovo bo preiskava v pomoč splošnemu zdravniku v borbi z aterosklerozo in njenimi posledicami. Naši pacienti bodo tako bolj selekcionirano odhajali na specialistične preglede k žilnim kirurgom, ki bodo na ta način nekoliko razbremenjeni, pa tudi čakalne dobe bodo krajše.

Krkin sklad SRČNI PRIJATELJ deluje. Nasmejani delfini kot razpoznavni znak nas vodijo v kvalitetne vode človeku prijazne medicine.

V imenu Zdravstvenega doma Novo mesto in vseh varovancev se KRKI Tovarni zdravil toplo zahvaljujemo za darilo!

Matja• Ro•enberger, dr.med.

Pomočnica direktorja Andreja Grahek Cujnik, univ.dipl.ekon., Matjaž Roženberger, dr.med., Boris Krajačič, dr.med. in predstavnica Krke.

KADROVSKO POROČILO - OKTOBER - DECEMBER 2002

PRIŠLI:

Enota za specialistično varstvo:

Disp.za bolezni pljuč, internistike, UZ in RTG diagnostike
1. ***Anica Tomšič***, *vms - nedoločen čas*

Dispanzer za otroke

1. ***Erika Željko***, *zdrav. teh. - pripravnica - določen čas*
2. ***Katja Jenkole***, *dms - nedoločen čas*

Enota za zdravstveno varstvo odraslih:

Splošno medicinska in urgentno reševalna služba:
1. ***Milan Popovič***, *dr.med., - določen čas*
2. ***Jernej Bojanc***, *zdrav. teh. - določen čas*

Enota za zdravstveno varstvo otrok in mladine:

Razvojna ambulanta
1. ***Darja Kozan***, *zdrav. teh., - pripravnica - določen čas*

ODŠLI:

Enota za zobozdravstveno varstvo:

1. ***Metka Škedelj***, *dr. stom. - upokojitev*

Enota zdravstvenega varstva otrok in mladine:

Laboratorij
1. ***Stanka Vovk***, *lab. teh. - upokojitev*

Enota za zdravstveno varstvo odraslih:

Zdravstvena postaja Šentjernej - Škocjan:
1. ***Gabrijela Pleško Gorenc***, *dr. med. - sporazumna prekinitev*

IZOBRA•EVANJE:

Jelka FAJDIGA *je uspešno zaključila študij na Višji ekonomski šoli - smer poslovni sekretar.*
Jelka REPAR, *dr. med. je zaključila specializacijo in opravila secialistični izpit iz splošne medicine.*

ISKRENE ČESTITKE!

Spoznajmo bolezen, ki jo prena□ajo klopi – BORELIOZO!

BORELIOZO povzroča borelija, nepravilno zavita spiroheta. Živalski rezervoar še ni dovolj raziskan in se v posameznih predelih razlikuje. V Evropi so verjetno najbolj pomembni mali glodalci, psi in srnjad. Bolezen prenašajo klopi in nekateri insekti.

Okuženost klopov je različna. Pri nas v Sloveniji je okuženih že 25% odraslih klopov. Klopi se lahko s krvjo okužene živali okužijo na kateri koli stopnji razvoja.

Obolevajo ljudje vseh starosti. Oba spola sta prizadeta enako. Bolezen se pojavlja sezonsko, največ obolenj pa je od maja do novembra.

Boreliozo v Sloveniji prijavljamo od leta 1986, število prijavljenih primerov pa vsako leto narašča. To je gotovo posledica natančnega poznavanja bolezni in večjih diagnostičnih možnosti.

In kako bolezen nastane?

Točen nastanek bolezni ni povsem pojasnjen. Spiroheta pride z vbodom klopa v kožo in nato po mezgovnicah ali krvi v razne organe: možgane, jetra, vranico, kožo in sklepe. Strokovnjaki pa menijo, da zlasti pri spremembah na sklepih pomembno sodeluje obrambni odgovor organizma.

In kako boreliozo spoznamo?

Za bolezen so značilna izboljšanja in ponovni zagoni bolezni. Kožna sprememba se pojavi po dve do tridesetdnevni inkubaciji (to je čas okužbe do prvih znakov bolezni), najpogosteje pa po sedmih dnevih. Znaki prizadetosti živčevja, srca, sklepov ali drugih tkiv pa se pokažejo čez več tednov ali mesecev in celo let po okužbi.

Bolezen poteka v treh obdobjih.

V prvem obdobju bolezni (to je v prvem mesecu) ima bolnik znake »vročinske bolezni« ali obročasto kožno spremembo, lahko pa tudi znake vnetja možganskih ovojnic.

V drugem obdobju (to je v drugem do petem mesecu) bolezni se pokaže prizadetost srca, živčevja in oči.

Za tretje obdobje so značilne pozne nevrološke spremembe, vnetje sklepov in morda kronična prizadetost srca. Vendar se bolezen lahko začne s prizadetostjo katerega koli organa. Težave so lahko prehodne , ponavljajoče ali pa trajne.

In kako spoznamo kožne spremembe pri boreliji?

Na mestu vboda klopa nastane po treh in še celo po tridesetih dnevih rdečina, ki se širi navzven. Osrednji del začne po približno desetih dneh bledeti in nastane značilen obroč.

Ta se lahko razširi celo do velikosti 70 cm. Kožna sprememba je na dotik topla, neboleča, lahko pa peče ali srbi. Običajno je sprememba ena sama, lahko pa so številne in na različnih delih telesa. Nekaj dni po začetku kožnih sprememb se lahko pojavijo po koži telesa naknadne obročaste spremembe. Podobne so začetni, običajno pa so manjše. Spremembe na koži večinoma zbledijo v štirih tednih.

Pri nekaterih bolnikih ostane bolezen omejena le na kožo in povečane območne bezgavke. Pri drugih pa se borelije širijo po mezgovnicah ali krvi v druge organe. ANTIBIOTIČNO ZDRAVLJNJE skrajša trajanje in večinoma prepreči nadaljnji razvoj bolezni.

Ali se lahko borelija prenaša tudi med nosečnostjo?

Prenos bolezni z noseče matere na plod je možen in tudi dokazan. Opisani so primeri smrti zarodka in prezgodjih porodov, razvojne napake srca in velikih žil, vnetje možganov in tudi slepota.

Borelijo so našli v različnih tkivih novorojenčka. Bolezen pri nosečnicah zdravimo praviloma z antibiotiki.

Kako pa postavimo diagnozo borelioze?

Kožna sprememba je značilna in zadošča za diagnozo zgodnje faze bolezni. Od vseh drugih metod je najzaneslivejša izolacija borelije iz tkiva ali telesnih tekočin. Pri vsakdanjem delu pa vzamemo vzorec krvi, da določimo koncentracijo protiteles proti boreliozi.

Ta se pojavijo šest tednov do treh mesecev po okužbi. Pri bolnikih s kožnimi spremembami so protitelesa v skoraj polovici primerov negativna.

Če so prvi testi negativni in ima bolnik sumljiva bolezenska znamenja, jih ponovimo po šestih do osmih tednih. Protitelesa kažejo pretekle ali sedanje okužbe in jih najdemo v visokih koncentracijah še mesece ali leta po zdravljenju.

Kako pa je z zdravljenjem borelije?

Kožne spremembe se praviloma v nekaj tednih pozdravijo spontano, vendar je možno, da borelije ostanejo v telesu in lahko povzročijo kasnejše pojavljanje bolezni.

Pri zdravljenju bolezni so učinkoviti različni ANTIBIOTIKI: penicilini, tetraciklini, amoksicilin in nekateri cefalosporini tretje generacije. Z antibiotičnim zdravljenjem kožne spremembe hitro izginejo, pri otrocih povprečno v petih dneh. Pomembnejše od tega pa je, da zgodnje zdravljenje prepreči napredovanje bolezni.

Po končanem zdravljenju imajo nekateri bolniki lahko še več mesecev neznačilne bolezenske znake kot so: utrujenost, bolečine v sklepih in mišicah ter blage glavobole.

Poleg antibiotičnega zdravljenja so včasih potrebna nesteroidna protivnetna zdravila.

In kako lahko okužbo z borelijo PREPREČIMO?

Najučinkovitejši zaščitni ukrep je OSEBNA ZAŠČITA KOŽE pred vbo-

dom klopa. Nosimo svetlo obleko, da klopa, ki leze po njej, hitro opazimo in odstranimo. Oblačila naj pokrivajo čim več kože in pri otrocih tudi lasišče.

Priporočljive so srajce z dolgimi, zapetimi rokavi, dolge hlače s hlačnicami zataknjenimi za nogavice, zaprti čevlji in za otroke pokrivalo.

Pomaga tudi krema za odganjanje mrčesa, s katero si namažemo kožo preden se napotimo v naravo. Dobro nanesite okoli gležnjev repelent (sredstvo proti klopom)!

Še posebno važno je zgodnje odstranjevanje klopov, po možnosti v prvih 24 urah po vbodu. Zato v sezoni priporočamo vsakdanji pregled vseh družinskih članov ter psa in mačke.

Posebno skrbno preiščite pazduhe, dimlje, lasišče in psa, pri otrocih pa še glavo in vrat.

Klopa je treba odstraniti, praviloma s pinceto. Najprej ga za nekaj časa prekrijte s kapljo olja ali mastne kreme, da popusti! Potem ga s pinceto primite čim bližje ustnemu delu ob koži in ga z vztrajnim, počasnim vlečenjem izvlecite! Bodite potrpežljivi, kajti klopi izločajo posebno tekočino, ki jih prilepi na kožo. Mesto vboda umijte z vodo in milom! Umijte si tudi roke! Če se pojavi kožna sprememba oziroma nekajdnevno slabo počutje z utrujenostjo, je potreben pregled pri zdravniku.

Cepljenje je v Sloveniji obvezno le za določene skupine prebivalcev, ki so pri svojem delu ali praktičnih vajah (lovci, gozdarji, vojaki) pogosteje izpostavljeni okužbi.

Prim.mag.** TATJANA M. GAZVODA, **dr.med., svetnica
Specialistka medicine dela, prometa in športa

NEKAJ UTRINKOV S SEMINARJA O KONTRACEPCIJI

Čateške Toplice so nas sprejele v vsej svoji lepoti, pa še vreme je pripomoglo, da smo se počutili nadvse lepo in prijetno.

Tam je bil 20. in 21. marca strokovni seminar z naslovom KONTRACEPCIJA od A-Ž, ki smo se ga udeležile tudi tri medicinske sestre iz Zdravstvenega doma Novo mesto.

Program predavanj je zajemal naslednje teme: načrtovanje družine, mladostnice in kontracepcija, oralna hormonska kontracepcija in spremljajoče bolezni, kemična zaščita kot kontracepcijska zaščita, perimenopavzalna kontracepcija, umetna prekinitev nosečnosti, sterilizacija in vazektomija, abortivna tableta RU 486, vloga medicinske sestre pri spolni vzgoji osnovnošolcev, spolno prenosljive bolezni. Zanimiva je bila anketa o poznavanju kontracepcije med srednješolci v občini Brežice, ki jo je pripravila in podala Milena Gudalo, dms.

Kontracepcijsko svetovanje je sestavni del delokroga vsake medicinske sestre, zaposlene v dispanzerju za ženske.

Uporaba kontracepcijskih tablet pri nas zaostaja za razvitimi deželami, kjer jih uporablja 40-50% spolno aktvnih mladostnic. Vzrok za slabo uporabo gre iskati v neustrezni popularizaciji (javno mnenje). Velik poudarek je tudi na dostopnosti zdravstvene službe.

Kontracepcijske tablete imajo poleg tega, da preprečujejo nezaželeno nosečnost, še vrsto drugih pozitivnih stranskih učinkov. Pri mladostnicah jih uporabljamo tudi za zdravljenje juvenilne metroragije ter z njo povezane anemije, oligomenoreje ter dismenoreje. Učinkovite so pri zdravljenju aken in hirzutizma. Pomembne so tudi pri zdravljenju hipotalamične amenoreje. Uporabljamo jih za prestavitev menstruacije. Pomembna metoda kontracepcije pri mladostnicah je postkoitalna kontracepcija kot izhod v sili po nezaščitenem spolnem odnosu.

V zadnjih letih je vse manj uporabljena kontracepcijska metoda med mladostnicami diafragma, ki zahteva večjo motivacijo za dosledno uporabo.

Naj omenim samo dve novi obliki kontracepcije – kožni obliži in zapestnice, ki naj bi se pri nas uporabljale v prednostno.

Kontracepcijska tableta je za mladostnico najvarnejša in najbolj zanesljiva kontracepcijska metoda. V kombinaciji s kondomom pa nudijo tabletke dvojno zaščito.

Pri prvem predpisovanju kontracepcije ni potreben ginekološki pregled. V našem dispanzerju dobijo vsa potrebna navodila glede samega jemanja in nadaljnih obiskov.

Zato je nadvse pomemben prvi kontakt medicinske sestre z mladostnico, ki naj bo prisrčen in topel.

Marija Medle, vms.

LOGOPEDIJA ZA VSA •IVLJENJSKA OBDOBJA

V mesecu marcu 2003 je na Bledu potekal 1. SLOVENSKI KONGRES LOGOPEDOV z mednarodno udeležbo. Kongresu je prisostvovalo 146 udeležencev iz Slovenije in 39 iz sosednjih držav. Iz Zdravstvenega doma Novo mesto sva prišli dve logopedinji, Sonja Rebselj in Tatjana Bulič. Predavatelji so predstavili analize svojih raziskovalnih del in primere iz prakse.

Pod delovnim naslovom kongresa LOGOPEDIJA ZA VSA ŽIVLJENJSKA OBDOBJA je bilo celotno področje našega dela razdeljeno na pet tematskih področij: govor in jezik, ritem in tempo, glas, komunikacija, branje in pisanje.

GOVOR IN JEZIK

Poznavanje zakonitosti normalnega razvoja otroka omogoča odkrivanje razvojnih motenj pri otrocih tudi na področju govora in jezika. V timu strokovnjakov, ki sodelujejo pri diagnostiki in načrtovanju terapije, je vloga logopeda nepogrešljiva.

Vredno pa je omeniti prispevek o predšolskih logopedskih skupinah. Z večletno prakso so potrdili dejstvo, da že v predšolskem obdobju obstajajo pokazatelji kasnejših težav na posameznih področjih učenja v šolskem obdobju. Težave se kažejo na področjih senzorike, motorike, kognicije, govora in jezika, kljub povprečnim intelektualnim sposobnostim. Preventivno izvajanje programa stimulacije razvoja omenjenih področij pripomore k temu, da se težave pri učenju v šoli ne bi pojavile, oz. bi v šolskem obdobju bile obvladljive.

RITEM IN TEMPO

Na kongresu je bilo največ časa posvečenega jecanju kot najbolj pogosti govorni motnji tega področja. Sodi med najtrdovratnejše govorne motnje. Na govornem področju se izkazuje z nefluentnostjo govora, motnjami dihanja, fonacije in artikulacije. Na fiziološkem področju so prisotni tiki, znojenje, zardevanje, ... Na področju osebnostnih težav pa se izkazuje skozi govorno in socialo anksioznost.

Na osnovi prikazov različnih terapij je bilo zaključeno, da je najboljši tisti terapevtski pristop, ki združuje večje število govornih in psihoterapevtskih tehnik.

GLAS

Vsako leto je število oseb z motnjami glasu večje, zato je bilo največ časa posvečenega hripavosti. Hripavost je lahko posledica napačne glasovne tehnike, vnetja grla, sluznicnih vzbrsti na glasilkah, nevrogenih okvar in tudi prvi znak raka na grlu. Otorinolaringolog odkrije vzrok obolenja in zdravi organska obolenja. Po medicinskem zdravljenju pa bolniki potrebujejo pomoč logopeda in psihologa. Logoped mu razloži in pokaže ustrezne modele artikulacije in usklajenega dihanja pri govoru. Navaja ga tudi na ustrezno fonacijo, v kateri je glas primerno močan, ustrezne višine in dolžine trajanja. Psiholog pa poišče duševni vzrok hripavosti in pomaga bolniku najti ustrezen način obvladovanja stresa in psihičnih napetosti.

Tako se pri bolniku lahko ponovno vzpostavi ravnovesje delovanja vseh mehanizmov, ki sodelujejo pri tvorbi glasu in govora.

KOMUNIKACIJA

Razumeti in biti razumljen je osnova vsake dobre komunikacije in želja vsakega posameznika. Človek kot socialno bitje potrebuje stike in sporazumevanje z drugimi ljudmi. O pomenu tega procesa se zavemo šele, ko zaradi poškodb, bolezni in staranja izgubljamo ali izgubimo bogastvo govornega izražanja.

Cilj sodobne logopedske terapije je zmanjševanje posledic na področju komunikacijskih sposobnosti. Bolnika je potrebno naučiti, da lahko z okrnjenimi jezikovnimi sposobnostmi kot tudi z nadomestnimi tehnikami in pripomočki komunicira z okoljem čeprav na nestandaren način. S tem si bolnik pomembno izboljšuje kvaliteto življenja.

BRANJE IN PISANJE

Motnje na področju branja in pisanja imenujemo legastenije. Javljajo se pri osebah, ki imajo povprečne ali celo nadpovprečne sposobnosti, intakten vid in sluh. So trdovratne motnje, ki same po sebi ne izzvenijo. Tudi odraslemu predstavljajo specifične ovire v življenju. .

Nesporno je potrebna zgodnja detekcija teh težav. V terapijo pa je res nujno zajeti vsa področja, na katerih se javljajo primanjkljaji.

Na zastavljeno delovno geslo LOGOPEDIJA ZA VSA ŽIVLJENJSKA OBDOBJA smo se vsi udeleženci kongresa trudili dodati vsak svoj košček znanj in spoznanj v široko paleto delovnih področij logopeda, od dela z najmlajšo populacijo-dojenčki pa vse do starostnikov.

Na kongresu je bila poudarjena nujnost večjega povezovanja kliničnega in raziskovalnega dela, ter potreba po stalnem izobraževanju logopeda praktika. Le tako bi dosegli večji napredek na področju logopedske diagnostike in terapije.

Tatjana Bulič
Univ. dipl. def.- logopedija

POMLADNO RAZMIŠLJANJE

Tudi letos kot mnogokrat doslej se proti koncu zime, skozi prebujajoča rastišča, pokažejo beli, rumeni, vijolični popki pomladanskih cvetic, ki naznanjajo pomlad. Narava nas s pri-

hodom pomladi, z odpiranjem brstov, ki zelenijo in vzcvetijo, kar vabi k občudovanju. Del te narave mnogokrat s sprehodov prinesemo tudi v svoje domove.

Na žalost pa se v vsakdanjem življenju ob vsem hitenju, hlastanju, da bi čimbolj izkoristili svoj čas, premalokrat ozremo po teh lepotah. Novi časi, spremembe, ki prihajajo z njimi, nas »silijo«, da se vse bolj ženemo za delom in denarjem. »Premalo imamo prostega časa,« se strinjamo in modrujemo. Premalo, zase in za družino. Hkrati pa nas organizatorji raznih oblik rekreacije prepričujejo, da tak hiter tempo in način sodobnega življenja nujno pogojujeta tudi čas za sprostitev in rekreacijo. Vedno znova in pogosteje poslušamo razlage o pomembnosti kvalitetnega preživljanja prostega časa. Zato smo prepričani, da se moramo v tem času gibati, udeleževati prireditev, si privoščiti dopust, igrati tenis, pa tudi raznih pohodov za zdravo življenje ne smemo pozabiti... In že smo ponovno v naglici in hitenju. Ob vsem tem se sprašujem : »Kje so tisti dragoceni trenutki dneva, ko odvržemo skrbi in se posvetimo – čemu že?«Ponovno se poskušamo spomniti naučenih in privzgojenih obrazcev. Ne iščimo rutinskega dnevnega reda! Vzemimo si samo ČAS, pa čeprav nam »naše nedelo« daje občutek, da bi morali biti drugje ravno ob tej uri, ker nam organizatorji sodobnih uric prostega časa tako dopovedujejo. Ob vsem tem se poraja vprašanje: »Kako da ne opazimo, da to našo rutinsko površnost in naglico sodobnega načina življenja prenašamo tudi na otroke?«

Saj veste! Vedno znova in znova poslušamo razlage, da moramo poskrbeti, da bo naš otrok pravilno razvijal telesne, intelektualne, duhovne in duševne sposobnosti. Vse to mu seveda omogočimo z vključitvijo že v najzgodnejšem otroštvu, v razne programe, dejavnosti, krožke... Prepričani smo, da mu tako omogočamo napredek, pridobivanje izkušenj, razvijanje sposobnosti... Za svoj uspeh v življenju, za zadovoljevanje osebnih in družbenih potreb bo to nujno potreboval. Vse te razlage se zdijo zelo tehtne, še posebej, ko so podkrepljene z raznimi strokovnimi razlagami. Zato hitimo, da bi otroka pravočasno vključili v plesno, glasbeno šolo, v šolo tujih jezikov, k tenisu, h gimnastiki... Ob vsem tem hitenju, ki je v začaran krog potegnilo tudi mene, kot »prizadevnega starša«, pa se danes vedno pogosteje sprašujem: »Kje pa je čas za vse tiste, navidez prazne igre, za razigranost, za poležavanje...?« Mnogokrat se mi ob tem okolica nasmiha: " Kje pa živiš, kje so tisti časi, to je samo nostal-

gija! Današnje zahteve in potrebe vzgajanja otrok so drugačne". Strinjam se, da novi časi prinesejo nove zahteve tako pred starše kot pred otroka. Količina in način podajanja znanj se zagotovo razlikujejo od tistih, ki so bili podani posameznim prejšnjim generacijam. Za razvijanje posameznih otrokovih sposobnosti in za uresničevanje otrokovih želja po določenem znanju moramo poiskati dodatne možnosti pridobivanja znanj. Kljub temu pa menim, da bi otrokom morali omogočiti tudi preživljanje tistega dela resničnega prostega ČASA, ki ga danes le ti ob naštetih organiziranih zaposlitvah tako imenovanega »prostega časa« ne doživijo. Otroka naj bi zato vključili v dejavnosti, ki so primerne njegovim sposobnostim, ki sledijo tempu otrokovega razvoja, in ki so posledica tudi njegovih želja in interesov. Zato priznam, da je v mojem razmišljanju o preživljanju prostih uric res kanček spominov na otroštvo, v katerem smo otroci, posebno tisti s podeželja, resnično uživali in imeli svoj pravi prosti čas. Danes taki obliki preživljanja otrokovega prostega časa pravimo, da je brez varstva. »Kje pa so starši, da je otrok sam,« ob tem okolica vedno znova očitajoče postavlja vprašanja. Mi pa smo imeli veliko takega časa. Ta nam je omogočal, da smo bili radovedni, da smo raziskovali, se naučili živeti drug z drugim in prepoznavati nevarnosti. Svet okoli sebe smo zaznavali z otroškimi očmi. Iskali smo odgovore in rešitve. Nihče nam jih ni polagal v naročje. Mnogokrat smo odgovore našli, do nekaterih rešitev pa nismo prišli še do danes. A nič za to! Pustili so nas, da smo izražali samega sebe. Niso nas po nepotrebnem popravljali in nas nadzorovali ves čas ali bolj, kot je bilo nujno potrebno. Z opazovanjem narave na naših raziskovalnih pohodih smo odkrivali spremembe v njej. Sledili smo tako njenemu kot svojemu ritmu. Nihče namreč ni prehiteval ritma našega razvoja in hitrosti ter zahtevnosti našega raziskovanja samo zato, da bi čimveč vedeli, znali, bili uspešni...

Ob teh argumentih sem zato nekoč na pol v šali dejala, da bom organizirala varstvo otrok, kjer otrokom ne bomo vsiljevali ritma odraslih. Učili bi se zaznavati svet okoli sebe, gozd, travnik... Gibanje v naravi brez omejitev današnjega časa: boš padel z drevesa; ne tekaj po travi, ker jo bodo kosili; ne tacaj po njivi; ne kriči v gozdu, ker boš splašil živali... Narava bi v njih prebudila otroško radovednost, porajala bi se vprašanja in začelo bi se iskanje odgovorov. To bi bil njihov svet, dovolj velik in prostoren, da bi se v njem počutili varne, pa čeprav bi bili del časa v njem sami. Imeli bi dovolj na videz »praznega časa« brez usmerjenih dejavnosti. Ravno ta pa bi jim omogočal nastanek

Z dedkom je potepanje tako zanimivo

prostora za njihovo radovednost, želje in sanje. Prepričana sem, da se po tako preživelem dopoldnevu malčki ne bi trudili zaman zapreti oči v času »obveznega dopoldanskega počitka«. Tudi počivamo namreč po utrjeni shemi – ko odrasli odredimo čas za to. In ob vsem tem nas strašno zabavajo posnetki otrok, ki jih utrujenost premaga za mizo, na gugalnici, na tleh,... Naše telo res potrebuje počitek in spanje, vendar takrat prijetno utrujeni zdrsnemo v svet sanj. Zavedam se, da so tudi moja razmišljanja verjetno res nostalgično sanjarjenje. Sanjam žal nekaj let prepozno. Ali pa ne! Prepričana sem, da bom tako doma v odnosu do družine kot do svojih malčkov v ambulanti, poskušala delovati manj storilnostno – po naših merilih seveda. Vse to pa le zato, ker si želim, da bi se vsi skupaj za nekaj časa ustavili, stopili iz drvečega vlaka hitenja in našim malčkom dovolili in omogočili, da so samo otroci. Pogovarjajmo se z njimi, »crkljajmo« jih in jih ne priganjajmo iz ene dejavnosti v drugo. Skupaj z njimi se moramo naučiti potopiti se v domišljijski svet otroštva in v lastno doživljanje. Začutili bomo povezanost, ljubezen, bližino in moč, ki se pretaka med nami in malčki. Za dosego tega pa ne moremo delovati več rutinsko, ampak moramo stvari spreminjati. Mnogokrat bomo zato v zadregi, kaj storiti. Kmalu bomo spoznali, da je najbolj pomembno dejstvo, da bodo naši otroci znali prisluhniti, čutiti, se vživeti in se predvsem sproščeno nasmejati.

Nekako je že družinska tradicija, zato sem tudi sedaj moja razmišljanja o preživljanju prostega časa, preden sem jih zapisala, delila z družino. Kot vedno, kadar poskušam slediti raznim strokovnim nasvetom in jih uvajati doma, so bili prepričani: »Aha, mami je spet nekaj prebrala!« Vendar je bilo tokrat drugače. V današnjem času, ko poudarjamo in poslušamo razne utemeljene razlage o pomembnosti organiziranega prostega časa, sem začutila željo, da tudi jaz nekaj povem in poudarim pomen tistega dragocenega časa, ko odvržemo skrbi in se posvetimo sproščenemu druženju: z otrokom, sosedom, prijateljem.....

Želim si, da bi začutili to potrebo po sproščenem druženju, in da bi moč in željo za spremembe, ki so nujne za uresničitev le teh, črpali in našli v naravi, v raziskovanju in opazovanju njenih sprememb, zakonitosti, lepot... Tako kot narava pa za vse spremembe tudi mi potrebujemo ČAS, veliko časa – mi in otroci.

Marija Ogar
Univ. dipl. def.- logopedinja

OBRAVNAVA OTROK Z MOTNJAMI V RAZVOJU

Že tretje leto kot aktivne članice organizacijskega odbora Pediatrične sekcije organiziramo različne seminarje po vsej Sloveniji.

In kdo smo? Predsednica Pediatrične sekcije je Valentina Vajovič, članice Darja Bukovec, Vlasta Femc (vse tri zaposlene v ZD Novo mesto), Irena Žagar, Jožica Mikec, Marjana Kulovec (zaposlene v Splošni bolnišnici Novo mesto). Sprva smo zaupano nalogo vodenja prevzele malce s strahom, sedaj pa nam je vedno lažje. Pa tudi vsak uspešno organiziran in izveden seminar ter zadovoljstvo udeležencev nam je v veliko potrditev in vzpodbudo za nadaljne delo.

Do sedaj smo organizirale že pet dvodnevnih seminarjev. Zadnji se je odvijal v Termah Zreče, 20. in 21. marca 2003. Osrednja tema predavanj je bila OBRAVNAVA OTROK Z MOTNJAMI V RAZVOJU.

Prirojene napake so prisotne ob rojstvu pri 3-4% novorojenčkov, v starosti 5 let jih je 7,5%, saj so dodatno odkrite še manjše prirojene nepravilnosti.

Na razvoj otroka vplivajo številni dejavniki, ki se pogosto med seboj prepletajo:

- teratogeni dejavniki (sevanje, zdravila, toksini, kajenje, alkohol)
- prehrambeni dejavniki (folna kislina)
- fizikalni dejavniki v maternici (oblika maternice, količina plodovnice)
- genski in kromosomski dejavniki.

Za opredelitev problema in postavitev diagnoze uporabljamo različne standardizirane pripomočke (presejalne teste, razvojne lestvice, specifične teste), tehnike opazovanja in intervjuja. Z njimi opredelimo otrokova močna in šibka področja in za vsakega otroka oblikujemo individualni program obravnave.

Medicinske sestre, ki sodelujemo v zdravstveno-negovalnem timu, s svojim znanjem in spretnostjo veliko pripomoremo k uspehu zdravljenja novorojenčkov, dojenčkov in otrok.

Spoznali smo, kako poteka delo v določenih ustanovah, ki so posebej namenjene obravnavi otrok z motnjami v razvoju. Predstavljen nam je bil razvojni presejalni test Denver II. Poseben vtis je na nas naredila iskrena pripoved mamice triletnega Dominika, ki je zaradi svoje bolezni preživel prve mesece življenja v bolnišnici.

Zdravje je osnovna človekova potreba, o kateri ne razmišljamo veliko, dokler ga imamo.

"Otroci so naši najboljši učitelji. Oni vedo, kako rasti. Kako se razvijati, kako se učiti, kako se smejati in kako jokati. Oni vedo, kaj potrebujejo. Vedo, kako naj ljubijo in kako naj bodo radostni, kako naj živijo življenje v popolnosti, da delajo, so močni in polni energije.

Tisto, kar potrebujejo, je le prostor za vse to." (V.Ouklander)

Vlasta Femc, vms

TUDI LETOS BOMO LETOVALI

Bliža se čas letnih dopustov, zato bi vam radi ponudili nekaj informacij o možnostih letovanja v naših štirih apartmajih v naselju Gajac na otoku Pagu in v počitniški hišici v Nerezinah (naselje Bučanje) na otoku Lošinju.

Vsa leta se objekti niso redno vzdrževali (razen najnujnejših del), zato so že močno potrebni adaptacije. Na predlog Komisije za letovanje je direktor Zdravstvenega doma Emil Balažić, dr.med. odobril adaptacijo apartmajev na Pagu. Po zagotovilu upravitelja Rona Trade d.o.o. iz Opatije, ki je odgovoren za dela na teh objektih, bodo le-ta opravljena pred začetkom sezone. Predračun za dela je 63.924,71 KN, kar je približno 1.970.000,00 SIT.

V Nerezinah poteka projekt javne kanalizacije, ki zakonsko obvezuje imetnike počitniških kapacitet k priključitvi na javno kanalizacijo. Kot lastniki počitniške hišice smo dolžni za priključitev plačati 350.810,30 SIT. Na razpis za izvedbo del niso dobili ponudnika, zato je izvedba priključitve prestavljena na pozno jesen 2003. Tudi sam objekt je že dotrajan in potreben adaptacije.

Vse delavce, ki bi želeli koristiti naše počitniške kapacitete, bi želela posebej opozoriti:

- da dostavite **prijave** na obrazcu št. 1, ki ste ga že prejeli na oddelke, do roka, ki je naveden,
- pred letovanjem dobite **napotnico** pri referentki za kadrovske zadeve – obrazec št. 5,
- ključe dvignete in vrnete na recepciji,
- uporabnik je dolžan ob prihodu ugotovljene pomanjkljivosti vpisati v zapisnik – obrazec št. 4, ki ga dobite skupaj z napotnico. En izvod zapisnika pustite v objektu, en izvod pa **morate** po vrnitvi predati referentki za kadrovske zadeve. Za uporabnika objekta, ki **ne izpolni** zapisnika, velja, da ni bilo pomanjkljivosti. V primeru nastale škode bo pokril vse stroške, ki jih bo navedel naslednji uporabnik,
- po končanem letovanju je uporabnik dolžan objekt počistiti, nadomestiti poškodovani inventar, pospraviti mizo in stole s terase in objekt zakleniti. Objekt mora biti izpraznjen **do 10. ure,**
- delavec lahko odpove letovanje najkasneje 15 dni po prejemu sklepa o odobritvi letovanja. Ta določba ne velja v primeru bolezni ali smrti v ožji družini,
- v primeru, da bo v objektu letovalo manj oseb kot je ležišč, bomo v sezoni zaračunavali tudi nezasedena ležišča.

Pri izdelavi razporeda komisija upošteva naslednje kriterije:

- prosilec, ki v preteklem letu ni koristil objektov ..... **10 točk**
- prosilec, ki zadnji dve leti ni koristil objektov ..... **20 točk**
- delovna doba v ZD se vrednoti tako, da se vsako dopolnjeno leto v zavodu šteje ..... **10 točk**
- šoloobvezen otrok (do končanja srednje šole) ..... **10 točk**

Ob enakem številu točk ima prednost prosilec z večjim številom šoloobveznih otrok.

Dekade letovanj:

01.6. - 11.6.	11.7. - 21.7.	20.8. - 30.8
11.6. - 21.6.	21.7. - 31.7.	30.8. - 09.9.
21.6. - 01.7.	31.7. - 10.8.	09.9. - 19.9.
01.7. - 11.7.	10.8. - 20.8.	19.9. - 29.9.

Cena letovanja v hišici oz. stanovanju je v času sezone (1.7.2003 do 30.8.2003) 1.400 SIT po osebi na dan, v predsezoni in posezoni (do 30.6.2003 in od 31.8.2003) je 1.000 SIT za odraslo osebo na dan.

Vsako leto se dogaja, da dobimo za termine od 20.7.-10.8. največ vlog. Jasno je, da v tem terminu lahko letuje le deset družin, zato vas prosim, da na obrazec vpišete tudi druge termine.

Opažamo, da se naši upokojenci ne odločajo za letovanje v naših počitniških kapacitetah, zato smo se odločili, da jim v pred sezoni in po njej ponudimo cenejše letovanje – 1.000 SIT za odraslo osebo, otroci lahko letujejo brezplačno.

Predsednica komisije za letovanje:

Mojca □enica

SEMINAR: "CELOSTNA PODOBA STAROSTNIKA"

Patronažne sestre Zdravstvenega doma Novo mesto smo organizatorke seminarja Patronažne sekcije Slovenije, ki bo potekal 7. in. 8. maja 2003 na Otočcu.
Glavni pokrovitelj seminarja bo KRKA Tovarna zdravil Novo mesto.
Tema dvodnevnega seminarja je **starostnik**.
Predavatelji bodo predstavili celostno obravnavo starostnika iz različnih vidikov:

- pogoste bolezni in poškodbe v starosti,
- patronažno varstvo starostnika na podeželju in v urbanem okolju,
- zdravstvena nega na domu,
- rehabilitacija starostnika,
- socialno varstvo starostnika,
- zloraba starostnika,
- predstavitev skupin starih za samopomoč.

Svoje izdelke bodo predstavile tudi farmacevtske družbe vključno z glavnim pokroviteljem seminarja.
Toplo vabljeni na naš seminar!

Patrona•ne sestre Zdravstvenega doma Novo mesto

DENVER II SLOVENIJA PRESEJALNI TEST ZA SPREMLJANJE OTROKOVEGA RAZVOJA

Denverski razvojni presejalni test se je v Sloveniji začel uveljavljati leta 1984. Ob mojem prihodu na Otroški dispanzer leta 1989 omenjenega testa nismo izvajali. Z Navodili za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni s pogodbo ZZZS pa je test obvezni sestavni del sistematskih pregledov. Dolžni smo ga izvajati, predpogoja pa sta znanje in certifikat, ki ga pridobiš na izobraževanju s pisnim in praktičnim izpitom.

Namen presejalnega testa je zagotoviti našim otrokom enoten standard spremljanja njihovega razvoja in čimhitrejšo napotitev na diagnostično obravnavo. Sam test ne ocenjuje otrokove inteligence – z njim ocenjujemo trenutni razvoj otroka in tako otrokov razvoj spremljamo skozi celotno predšolsko obdobje (do starosti 6 let). Test je ponovljiv. Izvajamo ga lahko brez vnaprej natančno določenih časovnih presledkov. Opravljati ga moramo ob sistematskih pregledih in sicer v 1., 3., 6., 12. in 18. mescu starosti ter pri 3. in 5. letu starosti. Delamo ga na standardiziran način in s standardnim kompletom pripomočkov – natančno po navodilih priročnika.

Vsem, ki boste izvajali Denver II presejalni test – na pot misel, da je le zgodnje odkritje rizičnega otroka pot k boljšemu ali normalnemu razvoju tega otroka – to pa je bistvo izvajanja tega testa.

Bo•idar Weiss, dr.med.,spec.ped.
Vodja otro□kega dispanzerja

Z leve: Beisa Žabkar, vms, Božidar Weiss, spec.ped., Margareta Seher Zupančič, spec.ped. in Tatjana Brezovar, vms.

TRETJI MAJ – SVETOVNI DAN ASTME

"Moje sošolke so imele rade telovadbo. Mene pa je bilo telovadnih ur kar malo strah. Že pri teku za ogrevanje me je začelo tiščati v prsih. Potem se je pojavil kašelj, ki se kar ni hotel umiriti. Tiščanje v prsih in zasoplost sta mi vzela moč za tekanje in skakanje. Potem se je enkrat zgodilo, da me je sredi noči prebudil grozen občutek, kot da me nekdo stiska za vrat. Kar nisem prišla do sape. Iz prsnega koša se je slišalo piskanje. Tako je bilo hudo, da sem se odločila iti k zdravniku namesto v šolo. Izvedela sem, da imam ASTMO..."

V Sloveniji ima astmo približno 15 odstotkov otrok in gre za najpogostejšo kronično bolezen pri otrocih.

Otrok z dobro vodeno astmo bi danes moral biti zdrav otrok, ki se ukvarja z enakimi dejavnostmi kot njegovi vrstniki brez astme. Lahko se ukvarja s športom, ki ga veseli, gre v šolo v naravi... Omejitve v otrokovem življenju so povsem nepotrebne, vendar samo, če je astma dobro zdravljena in nadzorovana.

KAJ JE ASTMA?

Astma je kronična pljučna bolezen,

za katero je značilno trajno vnetje dihalnih poti. To vnetje je prisotno tudi takrat, ko simptomi niso prisotni. Zaradi vnetja so dihalne poti zožene in občutljive na številne dražljaje, ki zdravim ljudem ne povzročajo težav. Ko pride astmatik v stik z določenimi zunanjimi sprožilci, kot so alergeni (pršice, pelodi), suh in mrzel zrak, okužbe, zaradi zoženih dihalnih poti nastopi težko dihanje, ki ga spremljajo tiščanje v prsih, kašelj in piskanje v pljučih.

Astme se ne da pozdraviti, lahko pa se z rednim jemanjem zdravil bistveno zmanjša njene simptome, pogostost poslabšanja in njeno napredovanje.

Slabo vodena astma lahko otroka močno omejuje pri vsakdanjih dejavnostih, huda poslabšanja lahko ogrozijo njegovo življenje. Otrok čigar astma ni ustrezno zdravljena, lahko doživi nenadno poslabšanje, to pa utegne v družini, ki ne ve, kako ukrepati, povzročiti pravi preplah. Zato je uspešno zdravljenje in obvladovanje bolezni primerno, da se otroci in njihovi starši naučijo samozdravljenja in obvladovanja astme.

Prav tako ima **šola za samostojno zdravljenje astme** zelo pomembno vlogo pri obravnavi otroka z astmo. Najpomembnejši cilj šole astme je zdravljena in nadzorovana astma, kar pomeni, da otroci nimajo simptomov oziroma so ti minimalni, da se ponoči ne prebujajo zaradi težav z dihanjem, da ne prihaja do pomembnih poslabšanj in nujnih obiskov pri zdravniku, da je poraba olajševalcev minimalna, sposobnost za dnevne aktivnosti, vključno s športom enaka kot pri vrstnikih brez astme in da je pljučna funkcija normalna.

KAJ SE OTROCI IN NJIHOVI STARŠI NAUČIJO NA ŠOLI ASTME?

- **spoznajo osnovne značilnosti bolezni,**
- **spoznajo sprožilce in poslabševalce bolezni** (alergeni, virusne okužbe, kajenje...) ter izvejo, kako se jim izogniti oziroma čimbolj zmanjšati njihovo koncentracijo v bivalnem okolju,
- **spoznajo delovanje zdravil** in se naučijo razlikovati med protivnetnimi zdravili, ki vnetje v dihalih zdravijo in pozneje zavirajo, ter olajševalnimi zdravili, ki otroku med morebitnim poslabšanjem olajšajo dihanje,
- **spoznajo pravilno uporabo pršilnika,**
- **naučijo se pravilne tehnike vdihovanja zdravil** iz pršilnika skozi podaljške, saj so zdravila v obliki inhalacij in delujejo samo, če jih otrok pravilno vdihne,
- **spoznajo zgodnje in pozne znake poslabšanja astme,**
- **naučijo se, kako preprečiti poslabšanje astme** (poudariti je treba redno zdravljenje s preventivnimi zdravili, tako se astma obdrži v stabilnem stanju in umiri astmatično vnetje v dihalnih poteh),
- **naučijo se, kako ravnati ob akutnem poslabšanju –** natančno morajo vedeti, kdaj je treba takoj obiskati zdravnika,
- **naučijo se uporabljati merilec** največjega pretoka zraka v pljučih (PEF meter), s katerim vsakodnevno merijo pljučno funkcijo pri otrocih,
- **naučijo se pravil za vodenje dnevnika** (starši ali večji otroci sami zapisujejo v dnevnik vsakodnevne PEF v obliki krivulje, uporabo zdravil, spremembe terapije in simptome bolezni, če so se pojavili – dnevnik omogoči staršem in zdravniku natančen pregled nad potekom bolezni in s tem boljše zdravljenje),
- **naučijo se pravilnega čiščenja podaljškov in PEF metra,**
- **spoznajo samozdravljenje** v primeru, če jih poslabšanje preseneti (akutno poslabšanje je treba prepoznati zelo zgodaj in zdravljenje prilagoditi stopnji poslabšanja – starši začnejo zdravljenje že doma in ne šele po obisku pri zdravniku).

Šola astme deluje tudi v našem šolskem dispanzerju že tretje leto, vodi pa jo višja medicinska sestra Vlasta Femc. Do sedaj jo je obiskovalo okoli šestdeset otrok s svojimi starši.

Zadovoljstvo vseh, ki so že obiskali šolo astme nam je v veliko potrditev, da smo na pravi poti.

Starši in otroci se čutijo samozavestnejše pri obvladovanju te bolezni, uspehi pa se vidijo tudi v tem, da zaradi poslabšanj prihaja v dispanzer vse manj otrok.

Polona Abunar, vms

Poro□ilo s 25. Iatrosski-ja

Tako kot vsako leto se je tudi letos v Kranjski Gori od 13. do 14. februarja odvijal že tradicionalni 25. Iatrosski, smučarsko tekmovanje zdravnikov dežel Alpe-Jadran, združeno s posvetovanjem športne medicine.

Zdravstveni dom Novo mesto smo zastopali Jelka Repar, Dušanka Kavšek, Matjaž Recelj in Ervin Strbad. Žal smo bili prekratki za enega moškega udeleženca, da bi lahko nastopali tudi kot ekipa.

Tekmovanje se je pričelo že v četrtek popoldne ob 15.30 pred hotelom Kompas s smučarskim tekom. Moški del naše ekipe se je udeležil teka na tri kroge oziroma približno 6 km. Tekmovali smo v treh starostnih skupinah. Matjaž je zasedel odlično 5. mesto v skupini A (do vključno 35. let starosti), Ervin pa 7. mesto v skupini B (do 50 let).

Sledila je uradna otvoritev 25. Iatrosskija in razglasitev rezultatov teka v pivnici Gostilne Martin. Otvoritev ni bila predolga, saj nas je naslednji dan čakalo osrednje tekmovanje – veleslalom na smučišču Preseka v Kranjski Gori. Preko 200 tekmovalk in tekmovalcev iz vse Slovenije se je spustilo po progi v petih starostnih skupinah, med njimi tudi Jelka in Duška v skupini A ženske. Jelka je zasedla odlično 8. mesto, Duška se je uvrstila celo na 5. mesto in s tem na drugi tek. V drugem teku je ohranila odlično 5. mesto. Matjaž je v svoji skupini prav tako dosegel 5. mesto, s tem uvrstitev na drugi tek in ob odlični drugi vožnji zablestel z drugim mestom in srebrno medaljo. Ervin je v svoji skupini dosegel 18. mesto. Tek in veleslalom sta štela tudi za kombinacijo. Tako je Matjaž zmagal v svoji skupini in dobil prehodni pokal, Ervin pa je v svoji kombinaciji dosegel nehvaležno 4. mesto. Sledilo je posvetovanje športne medicine, kjer je prim. Tone Lah predaval o najpogostejših športnih poškodbah in o vrstah preventive, predvsem dovoljšnje ogrevanje in primerna oprema. Sledila je predstavitev zanimivega podviga treh Slovenk, med katerimi je bila tudi ga. Anja Bervar, mag.farm., strokovna sodelavka Leka, ki se je kot prva na svetu spustila z bordom z najvišjega vrha Aljaske Mt.Mc Kinley.

Vrhunec dvodnevnega srečanja je bila slavnostna večerja z razglasitvijo rezultatov in podelitvijo nagrad. Ob simpatičnem povezovanju programa gospe Eve Longyke in skupine, ki je spremljala Ireno Vrčkovnik, je organizator poskrbel za presenečenje, kot se ob takem jubileju spodobi. V program je vključil tudi izjemne plesalke in plesalce sambe iz vroče Brazilije. Sicer pa fotografije povedo vse.

Ervin Strbad, dr.med.

Matjaž Recelj, dr.stom. in Ervin Strbad, dr.med.

ZDRAVNIŠKI TEKI – 3. PREKMURSKI ZDRAVNIŠKI TEK

Zdravniki in zobozdravniki imamo v vsakem koledarskem letu nekaj zdravniških tekaških prireditev.

Najdaljšo, več kot dvajsetletno tradicijo ima Ljubljanski zdravniški tek na Rožnik, ki se odvija praviloma na prvo oktobrsko soboto v Tivoliju in po Rožniku.

Drugi po dolgosti tradicije je Primorski zdravniški tek, več kot petnajst let šteje. Prirejajo ga v Luciji (Portorož), najpogosteje na zadnjo soboto v novembru.

Najmlajši je Prekmurski zdravniški tek, ki je za spremembo v pomladanskem terminu. Letos je bil 12. aprila in sicer tretjič.

Med zdravniki in zobozdravniki iz naše hiše pa tudi med damami iz našega poklica ni opaznega zanimanja za zdravniške teke. Tako sem bil tudi pred dnevi v Murski Soboti, v mestnem parku s soboškim gradom v osrčju, kjer je potekala 6,7 km dolga tekaška proga, edini udeleženec iz Novega mesta - kot že premnogokrat poprej.

Vreme je bilo, kot se za april spodobi, deževno, a vsaj hudo ni lilo, kot je lansko leto. Zbralo se je okrog trideset tekačev iz celega slovenskega prostora. Športni žvižg se je oglasil ob 13,05 in v manj kot štiridesetih minutah je bil tek uspešno zaključen. Vsi smo pretekli postavljeno progo v mestnem parku, ženske dva kroga, moški tri.

Sam tek je za udeleženca tekača vedno lepo in običajno prijetno doživljanje lastne psihofizike, za one, ki ne trenirajo prav pogosto in veliko, je seveda tudi nekoliko naporno, kar sam prav dobro vem.

Po teku je bila v hotelu "Zvezda" v središču prekmurskega mesta odlična za pokrajino značilna pogostitev. Sledilo je zanimivo predavanje o kolesarjenju po širši murskosoboški okolici, nato pa je bila podelitev priznanj za dosežene rezultate na tretjem Prekmurskem zdavniškem teku. Tu sodeluje vrsta sponzorjev, glavni je novomeška Krka Tovarna zdravil.

Z obilo lepih vtisov sem se vračal domov po dolgih cestah do Novega mesta.

Ivan Mrzlikar, dr.stom.

ZIMSKE DELAVSKE ŠPORTNE IGRE – JANUAR 2003

Ko sem se tisto januarsko jutro peljala proti Gačam, sem kar malo dvomila, da bodo organizatorji res lahko pripravili progo za veleslalom in izpeljali zimske delavske športne igre. V dolini ni bilo niti trohice snega, po hribih debelina snežne odeje ni bila omembe vredna. Pa vendar se je proga iz umetnega snega kar dobro obnesla. Vsaj za ženske, ki smo imele štartne številke z dvomestnim številom. Fantje za nami so že "krpali luknje".

Barve Zdravstvenega doma smo zastopali trije: dva moška – Peter Černe in Aleš Jakše – in jaz v ženski konkurenci. Nismo poželi najboljših rezultatov – bili smo nekje v zlati sredini – vseeno pa velja pohvaliti Aleša, ker je bil na tej tekmi šele sedmič na smučeh, pa vseeno ni bil zadnji.

Vem, da je v Zdravstvenem domu veliko športnikov in želim, da bi se v prihodnje več odločali za sodelovanje na delavskih športnih igrah. Čas, ki ga boste porabili za to, sploh ne bo izgubljen, saj boste domov prišli "nabiti" s pozitivno energijo, ki vam bo prav prišla tudi pri delu.

Pa nasvidenje!

Tanja Rihtar, dr.stom.

OGLEDALI SMO SI "PIAF" V ZAGREBU

Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Novo mesto je organiziralo zadnjo soboto v marcu izlet po Krapinsko-Zagorski pokrajini in ogled glasbene biografije PIAF. Na izlet so se odpravili že ob šestih zjutraj.

Za vse, ki smo se odločili samo za ogled predstave, je bil zbor na avtobusni postaji ob 15. uri, od koder nas je avtobus v organizaciji Turistične agencije Robinson odpeljal v Zagreb. Prijetna vodička nam je že med vožnjo pripovedovala o zanimivostih krajev in samega Zagreba in tudi o predstavi. V Zagrebu se nam je pridružil še lokalni vodič, ki nas je popeljal po mestu Zagreb.

Ostalo nam je še nekaj časa za kavico in že se je začela predstava polna humorja, strasti in obžalovanja. Ob poslušanju šansonov je predstava hitro minila, nato pa na avtobus in domov.

Bilo je čudovito, hvala organizatorju!

Alenka Pi□kur, dms

MOJE STROKOVNE DELAVNICE

Mnogo let je preteklo od takrat, ko sem se nazadnje udeležil strokovnega izpopolnjevanja. Ne leta starosti, ne leta službovanja naj ne bi bila izgovor, da ne potrebujemo novega znanja, ki naj bi prineslo v stare vrste nova strokovna spoznanja, kakor tudi napredek v izdelovanju naših izdelkov.

Moji vodstveni delavci so mi v mesecu marcu tega leta omogočili štiri dni obnovitve znanja iz laboratorijske tehnike in vpogled v novo, neprednejšo tehnologijo ter nove materiale v zobotehnični protetiki. Štiri dni sem delal v najmodernejšem laboratoriju v državi, v Interdentu v Celju. Bil sem najstarejši med tečajniki, kar pa ni bilo ovira, da se z ostalimi kolegi iz Slovenije in Hrvaške ne bi prav prijateljsko ujel v delavnicah, ki so trajale od jutra do večera. Kljub vsakodnevni triurni vožnji v Celje in nazaj sem z veseljem vsak dan odhajal med nove prijatelje, saj se le s prijateljstvom in dobrim razumevanjem vse doseže in naredi.

Morda so za nekoga delavnice vsakdanjik, meni pa pomenijo velik dogodek v moji službi in nov izziv za nadaljne delo v jeseni moje delovne dobe.

Še enkrat se zahvaljujem vsem, ki so mi izpopolnjevanje omogočili.

Du□an Erhovnic, zobotehnik

Življenje je kot zgodba;
ni pomembno, kako dolgo je,
ampak kako dobro je.

(Seneka, rimski državnik in filozof)

JURČIČEVA POT

Iz Višnje Gore do Muljave

Toplo spomladansko sonce je privabilo številne hoje željne na deseti jubilejni pohod po literarni Jurčičevi poti od Višnje Gore do Muljave. Slovenci smo jo sprejeli za svojo, saj se vsako leto prvo soboto v mesecu marcu po njej odpravi več tisočglava množica ljubiteljev hoje – letos se jih je na pot podalo sedem tisoč.

Sonce in sneg

Polna energije in volje sem se z manjšo in predvsem mlajšo skupino odpravila na pot. Že na samem startu, ki je bil v Višnji Gori, z vzponom mimo ruševin Starega gradu, mi je začela pohajati sapa. Še dobro, da je nastal zastoj, saj se je pot zožila v ozko korito. Med ljudmi so se drenjali jezdeci na preplašenih in od strahu prepotenih konjih. Najraje bi se oprijela konjskega repa, vendar bi glede na konjevo razpoloženje gotovo pristala nekaj metrov niže. Vztrajno sem vlekla noge v hrib. Na koncu vzpona v vasi Pristava nas je čakala stojnica, kjer so domačinke ponujale medico (sodeč po hlapih, ki so se širili naokoli), verjetno je bila ponudba pestrejša, vendar se čez gnečo niti moj pogled ni prebil, kaj šele jaz. Sonce in alkohol sta že prijetno grela pohodnike in strnjena kolona se je pomikala proti Polževem. Ob poti so že počivale skupine, ki so se spopadle z vsebino nahrbtnikov. Počasi smo že dohajali posamezne Krjavlje, ki so imeli za seboj že več takih postankov. Moje noge so bile vse težje, čevlji so zdrsavali na ledu, kjer pa se je že stopil sneg, je od mnogih stopinj nastajalo spolzko blato. V velikih količinah smo ga odnašali na čevljih, hlačah, hrbtih. Kratek postanek na Polževem ob cerkvi Svetega duha je dobro del. Od tu naj bi se odprl čudovit pogled na dolenjske doline, Julijce, Karavanke in Kamniške Alpe, pa Krim in Snežnik, Kum in Trdinov vrh. Bili smo prikrajšani za ta razgled, saj so bili kraji zaviti v meglico.

Strnjena kolona pohodnikov

Vse težje sem sledila moji mladi družbi. Vstopili smo v osrčje krajev, v katere je Jurčič postavil večino svojih pripovedi. Iz vasi Male Vrhe smo zavili proti komaj vidnim razvalinam gradu Roje – prizorišču Jurčičeve povesti Grad Rojine - grad Podlesek iz Desetega brata. Spustili smo se do gradu Kravjek, v Desetem bratu Slemenice in naprej do cerkve Janeza Kresnika.

Po štirih urah smo končno prišli na cilj – na Muljavo. Kakšno olajšanje, bila sem že na koncu z močmi. Noge so me same odnesle na rob gozda tik ob gledališču na prostem. Sesula sem se kot vreča in nemo zrla v množico veselih ljudi. Žal smo zamudili nastop domače kulturne skupine, ki je uprizorila delček Desetega brata.

Tu je bilo pravo mravljišče. Otroci, ki so pred mano prehodili teh 15 kilometrov, so se veselo kepali in lovili, pohodniki so se spravili nad ostanke v svojih nahrbtnikih in nad dobro ponudbo hrane in pijače organizatorjev. Moja družba me je od daleč vabila za mizo, vendar je bila privlačna sila zemlje močnejša. Obsedela sem kot kup nesreče in le moja psička me je sočutno opazovala. Končno je prišel naš prevoz in z zadnjimi močmi sem se odvlekla v kombi.

Domov sem prišla utrujena in s tremi štampiljkami kontrolnih točk v moji knjižici. Če me kdo vpraša za drugo leto – ne grem več. Štiri ure hoje – preveč. Ali pa? Mogoče.

Irena Čarek

Podjetje MEDIS
je odprlo prodajalno v Zdravstvenem domu

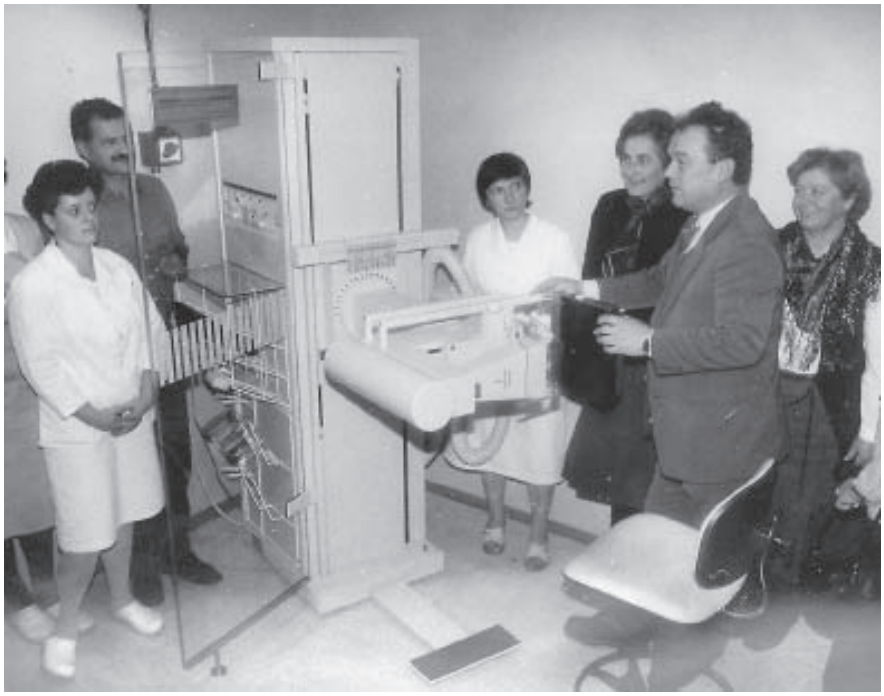
Prodajalna MEDIS je v avli Zdravstvenega doma začela z obratovanjem 25. februarja 2003. V svoji bogato založeni zeliščni lekarni vam nudijo veliko izbiro vitaminskih in mineralnih pripomočkov, pomožnih zdravil ter čajev in čajnih mešanic. Velika je tudi izbira pripomočkov za nego nog. V trgovini Medis vam nudijo tudi kvalitetne merilce krvnega tlaka, stetoskope, protibolečinske stimulatorje, grelne blazine, masažne aparate.

Podjetje Medis je vpisano v register dobaviteljev medicinskih in ortopedskih pripomočkov pri Ministrstvu za zdravstvo RS – Urad za zdravila. Je tudi pogodbeni dobavitelj ZZZS, kar pomeni, da lahko medicinske in ortopedske pripomočke izdajo tudi z naročilnico ZZZS, ki je podpisana od osebnega zdravnika ali specialista. Ponudba obsega dejansko vse, kar se lahko od specializirane trgovine z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki pričakuje. Sem spadajo predvsem pripomočki za nego na domu.

Medicinske sestre in farmacevtski tehniki strankam nudijo strokovno in prijazno postrežbo. Strankam brezplačno izmerijo krvni tlak, od 1. do 5. v mesecu pa nudijo tudi popust za upokojence. Po potrebi vam pripomočke tudi servisirajo in na željo kupca kupljeno ali izposojeno blago tudi dostavijo na dom. Delovni čas v prodajalni v Zdravstvenem domu je vsak delavnik od 7. do 19. ure in ob sobotah od 8. do 12. ure.

Lepo povabljeni!

SLIKA IZ ARHIVA



Jurij Us, dr.med. z Onkološkega inštituta v Ljubljani pri predstavitvi takrat novega mamografa v Zdravstvenem domu Novo mesto leta 1988.

SPOMIN NA PUSTA

Na pustni torek nas je obiskala kandidatka za zaposlitev na delovno mesto čistilke in se zaradi odgovora, da je ne potrebujemo, ni kaj dosti "sekirala". Obrisala je nekaj šip, po napornem delu pa si je privoščila krajši počitek.

ZDRAVNIŠKA ZAPRISEGA AMATUSA LUSITANUSA

(Joao Habib Rodriguez – Amatus Lusitanus 1511 - 1568)

Prisegam pri vsemogočnem in večnem Bogu... da se v svoji zdravniški praksi nikoli nisem oddaljil od vsega, kar nam je potrebno v naše dobro in v dobro našega potomstva:

- da nikoli nisem nikogar varal,
- da nikoli nisem ničesar spremenil na račun svoje osebne koristi,
- da sem se vedno trudil, da bi delal v dobro vsega človeštva,
- da nikoli nisem hvalil ali grajal, če ni tega zahtevala resnica.

Vsem enako odgovorno sem nudil pomoč: židom, kristjanom in muslimanom.

Nisem bil pohlepen po nagradah za svoje zdravniško delo.

Nikoli ni name vplival položaj bolnika in vedno sem enako odgovorno zdravil reveže in bogataše.

ZDRAVSTVENI DNEVI

MAJ

3. maj	Svetovni dan boja proti astmi
8. maj	Mednarodni dan Rdečega križa
12. maj	Mednarodni dan medicinskih sester
15. maj	Mednarodni dan družine
31. maj	Svetovni dan brez tobaka

JUNIJ

4. junij	Dan krvodajalcev
4. junij	Dan otrok, žrtev vojne
24. junij	Svetovni dan osteoporoze
25. junij	Svetovni dan multiple skleroze
26. junij	Mednarodni dan podpore žrtvam mučenja
26. junij	Mednarodni dan boja proti zlorabi drog

HUMOR

BOLEČ PRITISK

"Doktor, jaz imam zelo nenavadno bolezen. Če se s prstom dotaknem noge, me boli, če se dotaknem glave, me boli, prav tako me boli, če se dotaknem kakšnega drugega dela telesa!" Doktor pregleda pacienta, nato pa postavi diagnozo:

"Zlomljen prst imate!"

TEŽAK PRIMER

Pri kirurgu Tinetu doma zazvoni telefon. Dvigne slušalko in sliši glas svojega delovnega kolega:

"Dober večer, Tine. Ali prideš na partijo pokra? Dva sva že, še eden nama manjka."

"Takoj pridem!" zavpije hitro v telefon.

"Kaj pa se je zgodilo?" ga vpraša žena.

"Težak primer, draga. Dva doktorja sta že tam."

ODVISNOST

"Te uspavalne tablete boste morali prenehati jemati," je doktor rekel pacientu.

"Lahko boste postali odvisni od njih!"

"Ah, kje pa!" je rekel pacient. "Že deset let jih redno jemljem, pa se jih še nisem navadil!"

NE RAZUME

Štiriindevetdesetletnik je obiskal svojega zdravnika in mu rekel:

"Moja tridesetletna žena pričakuje otroka. Tega ne razumem, tega sploh ne razumem!"

"Kar umirite se, prosim," je dejal zdravnik. "Vam bom vaš primer ponazoril z drugim primerom. Vi greste v gozd na sprehod in vidite zajca. Proti njemu stegnete prst in rečete: Peng, peng! in zajec se zvrne mrtev. Kako je to možno?"

"Ja, nekdo drug ga je ustrelil!"

"No, vidite."

DOBRA MISEL

V dežurni službi psihiatrične klinike pozvoni telefon:

"Halo, ali je morda iz vaše klinike pobegnil kakšen pacient?"

"Ne, zakaj sprašujete?"

"Nekdo je pobegnil z mojo ženo, pa sem pomislil, da pameten moški tega ne bi storil."

ZGODBE IZ AMBULANTE

Pacient je dobil zdravilo, nato pa mi je čez en teden povedal:

"Veste kaj, sem se čisto pozdravil. Ampak – takoj drugi dan me je lulek tako pekel, da sem mislil, da mi bo zgorel. Pa je žena rekla, da je to znak, da zdravilo deluje, naj kar vzdržim. No, pa je bilo res – čez dva dni se je stanje popolnoma "normiralo" in sem zdrav."

Starejšo pacientko zelo boli desni gleženj, pa me lepo prosi, naj dam nogo na LUČ. To kar preslišim, saj ne vem, kaj to pomeni. Lepo ji razložim, da bodo zdravila pomagala in naj še malo potrpi ter počiva. Potem pa me svetlo pogleda in pravi:

"Veste, sem že" masa nabasana" s temi vašimi zdravili. Na LUČ mi dajte nogo!"

Ne preostane mi nič drugega, kot da priznam:

"Ja kaj pa je to?"

"Na "rengel", no!"

Rentgen ne bo nič pozdravil, jo prepričujem.

"Bo pa pokazal, kaj je notri, ko skozi presveti."

Dosegla je RTG preiskavo – starostna artroza. Z lučjo pa še vedno ni bilo konca.

"Mi dajte pa še enkrat na LUČ!"

"To pa nima smisla, sedaj je pa dovolj te luči," se malce razburim. Pacientka pa se ne da.

"Če bi vi mene dali na drugo LUČ – na tisto, ki masira v globino – na TARDEČO – (fizikalna terapija)".

Koliko besed, koliko LUČI – v moji glavi pa taka tema.

Ne•ka Dular, dr.med.

NOVICE IZ NA□IH VRST

Janja Kos Kržan, dr. med. s hčerko Meto in starejšim sinom Janom Igorjem

Barbara Kastrevc, dr.stom. in sin Klemen Jakob

MAMICAM IN O□KOM ISKRENE □ESTITKE!

DROBNE CVETKE

Kartica zdravstvenega zavarovanja je še vedno **KNJIŽICA**.

Lekadolu pravijo **LEOPOLD**, vati pa **BATA**.

Daktarin – oralni gel je **KALODONT**.

Kar zažarim, ko mi pacient pravi, da se je **PREMAKNILO** iz rame. "Je pa v noge **STOPILO**," me hitro postavi na trdna tla.

Ko iščem izvide v kartonu, ki se je vrnil iz rok imenovanega zdravnika, mi pacientka vedno znova reče: "So mi spet vse **ZBRAZDALI**!"

Tudi v odpustnem pismu me včasih poučijo, da je pregled pod **NADLEŽNOSTJO** proktologa.

Ne•ka Dular, dr.med.

AFORIZMI

Skromnost in iskrenost osvojimo šele po vztrajnem brušenju štrlečih in nevarnih robov ter divjih poganjkov razkošatenega egotizma.

Sem zelo benigen človek z nekaterimi malignimi razvadami, ne da bi se s tem preveč bremenil ali obremenjeval druge.

Najbolj zaokrožen pogled na življenje ima pravzaprav alkoholik s pivsko predirljivim pogledom skozi prazno steklenico izpitega alkohola.

Človek postane zmeden, ko se mu misli, besede in dejanja razbežijo vsaksebi kot razkropljena čreda. Kot da bi pastirja pasle lačne ovce.

Ljubi sebe, a s svojo gorečnostjo prizanašaj drugim!

Hipohonder je kot notorični bolezenski maneken. Za svojo zablodo je pripravljen žrtvovati celo svoje zdravje. Ni sposoben dojeti, da je popoln bolnik pod rušo, raznovrstnost zdravja pa nad njo.

Cveto Gradi□ar, dr.med.

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

POMOČ

DAR ES SALAAM - pristanišče v Tanzaniji

PRAKRT - srednjeindijska narečja

SARGENT - angleški dirigent (sir Malcolm)

POMOČ

	PLAST NANESENEGA SNEGA	VOJAŠKA ENOTA IZ VEČ ČET	VRSTA PLESA	ŽIVLJENSKA TEKOČINA	IZSTOPAJOČI DEL PROČELJA	DRUŽBA, SKUPINA BOEMOV	POJEM DUŠE V BRAHMANIZMU
OSKRBA							
RODOLJUB, DOMOLJUB							
BREZBOŠTVO							
KRAJ PRI LJUBLJANI				ISKALKA BISEROV / POGAŠENI DELEC PREMOGA			
TOMISLAV LADAN			NEKD. POLJSKI KONJENIK / PALICA ZA OTEPANJE SNOPOV				
SESTAVIL: PETER UDIR	KDOR IZVAJA JOGO / MODERNA ZVRST PLESA IN GLASBE					IZDELOVALEC OMAR	DVOJNA POTEZA PRI ŠAHU
MIŠICA OBRAČALKA / NEKD. SLOV. POLITIK (MIHA, 1900 - 1983)							

	GRAFIČNO ZNAMENJE, OSTRIVEC	PRISTANIŠČE V TANZANIJI	MESTO V ŠPANSKI POKRAJINI KASTILIJI		PIJAČA STARIH SLOVANOV	ČEŠKI SLIKAR (JOSEF, 1820 - 1971) / GOSTIJA					KEM. SIMBOL ZA MOLIBDEN / VOJAŠKO POROČILO		
MESTO V BAČKI OB TISI				DRAG KAMEN PRELIVAJOČIH SE BARV / VETRNI JOPIČ S KAPUCO					ZVEZNA DRŽAVA V MALEZIJI / REKA NA PRIMORSKEM				
MOŠKI UGLAJENEGA VEDENJA								POSUŠENA RIBA TRSKA / VETER, KI PIHA Z MORJA					
SEČ					PESNIK (slabš.) / PREDMESTJE LOS ANGELESA						PADEC / DESNI PRITOK MOZELE V NEMČIJI		
SPOROČILO ZA TELEVIZIJSKO PREDVAJANJE						ČAS TEME OD SONČNEGA ZAHODA DO VZHODA				D. PRITOK SAVE PRI MEDVODAH / SREDNJEINDIJSKA NAREČJA			
	ABRAHAMOVA ŽENA / VOLNENA TKANINA V PLATNENI VEZAVI					KDOR PEČE OCVRTKE, PRAŽENKE / PRESTOL						VEČ KLASOV, KLASI	ORGANSKA SPOJINA IZ ALDEHIDOV IN ALKOHOLOV
FERDO SEIDL			AN. FIZIK, NOBELOVEC 1922 (FRANCIS W.) / SRBSKA JED						OTKA PRI PLUGU / KOS, PRIMEREK				
VRSTA OBLIČA							BAJESLOVNI LETALEC, SIN DEDALA / STOICIZEM				LUIGI CADORNA / DOLGOČASEN, NEPODJETEN ČLOVEK		
SLOVENSKA PISATELJICA (PEROCI)				ZAKLJUČNI DEL SKOKA / DEL TENIŠKE IGRE							AM. IGRALKA (WEST) / NAJVEČJI MORSKI SESALEC		
ANGLEŠKI DIRIGENT (sir MALCOLM, 1895 - 1967)								ZNAČILNOST MRKEGA / PAUL EHRLICH					
TRDNA SNOV, IZ KATERE JE SESTAVLJENA ZEMELJSKA SKORJA						PREDSTOJNICA VEČJEGA SAMOSTANA							
NARKOZA						POTUJOČI PESNIK PRI STARIH GRKIH				VZHODNOAZIJSKA UTEŽNA MERA			

Rešitev križanke iz prejšnje številke: VODORAVNO: škorenj, kapusje, opankar, ral, USA, EV, Elas, Cipra, Cooper, Ajant, KU, nula, Ola, tonus, amin, verz, Mima, kineta, debakel, uš, kalk, lan, NK, plast, oder, Mae, oje, Islandka, vera, Aeda, Ajar, anonimka, gnoma, lisar, tipograf, enolikost, Lada, Cali, trta, atol.