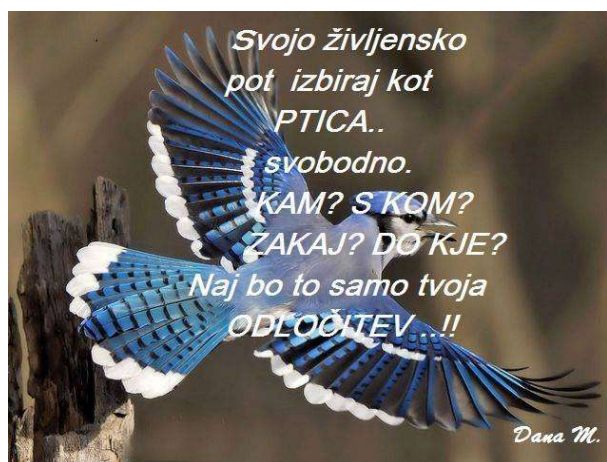


MOJE ZDRAVJE

Glasiilo Splošne bolnišnice Brežice



Številka 10, letnik 10

CEPLJENJE PROTI GRIPI

Obveščamo vas, da bo v jesenskem času potekalo cepljenje proti sezonski gripi. Prosim, če se prijavljene in tudi tisti, ki se želite cepiti, udeležite cepljenja.

Cepljenje bo potekalo v stari reanimaciji, predvidoma po 15.10.2017. Natančnejši datum po znan naknadno.

Tinkara Pacek, DMS, strokovna vodja CIT

Predvideno je predavanje »Namen cepljenja proti gripi«, ki bo 25.10.2017 ob 14. uri v sejni sobi upravne stavbe. Predavala bo Anica Kurent, dr. med., spec. infektologije. Vabljeni ste vsi zaposleni.

PRIPOROČLJIVOST CEPLJENJA PROTI GRIPI

Gripa je akutna virusna bolezen dihal, ki se zelo hitro širi in se v večjem obsegu pojavlja predvsem v zimskih mesecih. Povzročitelj gripe je virus influence, ki se prenaša s kužnimi kapljicami, kihanjem in kašljanjem. Bolezen po navadi nastopi približno 3 dni po okužbi, simptomi pa so visoka temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražeč občutek v žrelu in suh kašelj. Bolezenske težave običajno trajajo od 2 do 7 dni. Gripa je še posebej nevarna za starejše ljudi in kronične bolnike, pri katerih lahko povzroči poslabšanje kronične bolezni ali celo smrt.

Pred gripo se najučinkoviteje zavarujemo s vsakoletnim cepljenjem, ki ga moramo opraviti pred začetkom sezone gripe. Pri nas se gripa pojavlja proti koncu novembra ali v decembru in januarju, zato sta najprimernejša meseca za cepljenje oktober in november. Zaščita začne delovati šele v dveh tednih po cepljenju.

Cepljenje proti gripi je priporočljivo za vsakogar, še posebej zaželjeno pa je pri starejših od 65 let, pri bolnikih s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic in za diabetike, osebe z oslabiljenim imunskim sistemom, za osebe, zdravljene s kemoterapijo ali radioterapijo, bolnike z rakom ter oskrbovance domov za starejše. Za osebe s povišano telesno temperaturo ali za tiste, ki prebolevajo akutno bolezen, se cepljenje odsvetuje, dokler se stanje ne izboljša.

Neželeni učinki se po cepljenju zelo redko pojavijo, in sicer v obliki kratkotrajne povišane temperature, slabega počutja, slabosti, glavobola, utrujenosti, lahko pa se pojavi oteklina, bolečina in rdečina na mestu vboda. Neželeni učinki običajno minejo v nekaj dneh. Za najbolj ogrožene skupine prebivalstva (otroke s kroničnimi obolenji in kronične bolnike, ki so starejši od 65 let) sredstva za cepivo prispeva ZZS.

Vir: Splet

PREPOVEDANO PARKIRANJE PRED UC

Vse uslužbenke Splošne bolnišnice Brežice ponovno opozarjamo, da je prepovedano parkiranje pred Urgentnim centrom, ker predstavlja oviro reševalnim vozilom.

DOBRODELNI TEK

Dne 9.9.2017, na oblačno soboto, smo se odpravili na dobrodelni »Triglav Tek« v Brdo pri Kranju. Prevzel nas je veličasten dogodek: ogromno število sodelujočih, prelep ambient, veliko znanih osebnosti in raznoliko dogajanje. Zavarovalnica Triglav je, na podlagi razpisa, podelila 2.500 EUR Porodnišnici Splošne bolnišnice Brežice. Donacijo je prevzela predstojnica ginekološko - porodnega oddelka Nataša Kočnar, dr. med., spec. gin. in por.



Potem so sledili teki na različnih dolžinah. Bolnišnico Brežice so v poslovni štafeti (3 krat 3.400 m) zastopali: Marija Stanič, predstojnik kirurškega oddelka Matjaž Pohar, dr. med., spec. krg. in direktorica Anica Hribar. Čeprav prvič pred takšnim skupnim izzivom, so zasedli odlično 15.mesto.



Hvala vam za sodelovanje!
Vse prisotne pa so nas, tudi zaradi lepih vtisov z dogodka, še bolj »zasrbele pete« za prihodnje poti.

Andreja Žertuš, DMS, strokovna vodja

ZAHVALA OSEBJU SB BREŽICE

So ljudje, ki jim je preprosto treba reči hvala. V času velike družinske preizkušnje in boja, ko je bilo v ospredju le eno vprašanje, ali bomo zmogli, smo imeli ob sebi ljudi, ki so nam pomagali, da smo. Po sedmih mesecih navajanja na nov način življenja, prilagajanja in učenja se želim Vid

Zupančič z družino v prvi vrsti zahvaliti kirurgu SB Brežice gospodu Matjažu Poharju, ki mi je reševal življenje in z vso težo bremena poskrbel, da sem lahko fizično stopil na novo pot. Skupaj z ostalimi zdravniki in medicinskimi sestrami so poskrbeli, da so bile težke stvari malo manj težke, da smo videli upanje in da so nam s prijaznimi besedami in gestami vlivali moč, da je treba naprej. Po vsakem težkem obdobju se naučiš še bolj ceniti vsak trenutek življenja in biti hvaležen za vse. Zato še enkrat celotnemu osebju bolnišnice izrekam neizmeren HVALA in želim vsem skupaj vse dobro tako na poslovnih kot na osebnih poteh.

Vir: Posavski obzornik

VSAK DAN NA SPREHOD

S pomočjo redne telesne dejavnosti lahko zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni srca in se hkrati dobro počutimo. Vsak dan si prizadevajmo za najmanj pol ure zmerne telesne dejavnosti. To so lahko igre, hoja, gospodinjstva opravila, ples ali kaj drugega. Povečajmo vsakodnevno telesno dejavnost: namesto z dvigalom pojdimo po stopnicah, namesto z avtom ali avtobusom pojdimo peš ali s kolesom. Telesna dejavnost je lahko tudi zabavna, zato se na trening ali sprehod odpravimo s prijatelji, svetujejo na društvu za zdravje srca in ožilja.

Vir: Slovenske novice

SUPER HRANA ZA SUPER SRCE

Izogibajte se nezdravemu načinu prehranjevanja, uživajte živila, bogata z vitamini, minerali in vlakninami ter zdravimi maščobami.

Srce je motor življenja, zato moram zanj skrbeti od mladih nog. Za delo potrebuje veliko energije, to pa mu dajemo s hrano. A ne katero koli, kar damo v usta, ne bo vplivamo samo na zdravje srca, ampak tudi možganov in telo v splošnem. Vse to nam daje sredozemski način prehranjevanja, ki temelji na zelenjavi, sadju, žitih in stročnicah, rdečega mesa je le malo, več je rib, in seveda oljčnega olja ter začimb in zelišč.

Najmanj dvakrat na teden naj bi jedli ribe, losos, sardine in skuše. Bogate so z maščobnimi kislinami omega 3, ki zmanjšajo tveganje za aritmijo in aterosklerozo, so pokazale študije. Tudi ovsena kaša koristi srcu, bogata je z vlakninami, ki nižajo holesterol. Veliko dobrega bo srce imelo od polnozrnatih kruha in testenin. Kar nekaj študij je pokazalo dobrodejni vpliv temne čokolade (z visoko vsebnostjo kakava, vsaj 60 %) na srce. V temni čokoladi so flavonoidi

polifenoli, ki koristijo krvnemu tlaku in preprečujejo vnetje. To ne velja za mlečne in druge čokolade.

Grizljajte oreščke: mandlji, orehi, arašidi, pistacije vsebujejo vlaknine in tudi vitamin E, ki pomaga nižati slab holesterol. Številni se oreščkom izogibajo, češ da vsebujejo veliko maščobe, a študije kažejo, da so ljudje, ki jih jedo vsak dan, vitkejši. Vitkost pa, to dobro vemo, pomeni manjše tveganje za nastanek bolezni srca. Jejite stročnice, ki so krasen vir beljakovin, ne pa tudi nezdravih maščob; ne manjšajte le tveganja za bolezni srca, pomagajo tudi uravnati krvni sladkor, kar je pomembno za diabetike. Uporabljajte oljčno olje, tudi oljke so dober vir dobrih maščob. Pri zelenjavi ne morete zgrešiti: ta naj bo osnova vsakodnevne prehrane, zdaj je čas brokolija, še raste špinača, ohrovt: zeleno spodbuja srce. In ko smo ravno pri zelenem: pijte zeleni čaj. Ta blagodejno vpliva na naše zdravje, tudi srce, saj manjša razvoj za srčno – žilne bolezni in kap.

Vir: Slovenske novice

PIŠEČKI GRIČI

Slovenija od kot lepote tvoje...

Za prvi pohod v jesenskem delu smo se podale po Pišečkih gričih. Zbrale smo se na običajnem mestu in se z avtomobili odpeljale do Curnovca, ki je bil naše izhodišče za pohod. Dan meglen, vendar brez padavin. Dobro volje smo se podale na pot proti cerkvi sv. Jerneja. Prvi postanek, malo pijače in nobenega razgleda, razen morja megle, ki jo obkrožajo Gorjanci na jugu, na vzhodu Sljeme, na zahodu pa odprt prostor. Pot smo nadaljevale naprej proti Pavlovi vasi in sv. Jederti, ki je bila naša najvišja točka. Še zmeraj sama megla. Spustile smo se proti gradu. Čudovit park in lepo obnovljen grad sta bila vredna ogleda. Pot nas je vodila mimo grajskega ribnika, Pleteršnikove rojstne hiše in že smo bile pri cerkvi sv. Mihaela. Pri izviru Gabernice smo si privoščile kosilo, ki je vsebovalo same škodljive dobrote, je pa teknilo. Pot nas je peljala naprej proti cerkvi sv. Križa, nato naprej do sv. Barbare. Med potjo smo srečale stare znance in upokojene sodelavce. Pot smo nadaljevale po zaraščenih domačijah do cerkve sv. Jakoba. Zadnji razgled, saj se je megla končno umaknila. Zadnji spust in vzpon, in že smo bile pri avtomobilih in obljubljeni kavici.

Tudi potepanje po bližnjih gričih je lahko prav lep izlet.

Se vidimo.

Mija Novak

URNIK POHODOV

Če bo vreme sodelovalo, bomo končno osvojili Peco. Do izhodišča se bomo peljali z organiziranim prevozom . Dobimo se v soboto, 14.10.2017 ob 6.00 uri na parkirišču pri starem pljučnem oddelku (fizioterapija, amb,..) .

Peljali se bomo mimo Celja, Velenja, Črne na Koroškem do doline Topla, ki bo naše izhodišče . Pot je markirana, občasno precej strma, saj moramo do vrha premagati 1200 višinskih metrov. Do križišča poti, kjer se bomo odločili za kočo ali vrh, je 3 ure zmerne hoje. Do vrha nato preostaneta še 2 uri. Tako da sta mogoči dve varianti pohoda : ali le do kočice ali pa do vrha Pece – odvisno od kondicije in »volje« . Na povratku v dolino se bomo oglasili še v jami kralja Matjaža, ki baje spi pod Peco.... Kdor se bo odločil za pot do vrha, bo hodil cca 8 ur. Malica, kot po navadi, sicer je pa kočica odprta... Naša vodnica bo Mija Novak – pri njej lahko dobite tudi boljše informacije o pohodu. Zaradi organizacije prevoza je potrebno javiti število pohodnikov Miji (145 Gin.) ali Miji (192 Lek.) do torka, 10.10.2017!

Vabljeni, da preživite soboto v super družbi in gibanju na svežem gorskem zraku – ne bo vam žal!

Glejte vremensko napoved. V slučaju slabega vremena izlet odpade!

SMEH JE POL ZDRAVJA



Vir: Spletna pošta

KADROVSKE SPREMEMBE

Sklenitev delovnega razmerja:

- Nina BREGANT (pripravnik),
- Mojca TOMŠE,
- Kristina ČRPIČ,
- Irma ŽARN,
- Polona OGOREVC (JD).

Prenehanje delovnega razmerja:

- Mirjana AMON (pripravnik),
- Mateja GRADEČAK,
- Iva MARTINŠEK (upokojitev),
- Kristina REMIH (pripravnik),
- Janina HROVAT (pripravnik).

Število delavcev na dan 30.9.2017 je bilo **350**, od tega 2 pripravnik zdravnik, 3 pripravnik tehniki zdravstvene nege, 1 pripravnik farmacevtski tehnik, 1 pripravnik fizioterapevt in 3 udeleženci javnih del.

Število delavcev iz ur za mesec avgust 2017 je znašalo **334,31**, od tega iz rednega dela **324,56** in **8** iz pripravnikov in **1,75** javnih del.

DELOVNI JUBILEJ

V mesecu avgustu so za 10 let delovne dobe pri delodajalcih v javnem sektorju prejele jubilejno nagrado

SONJA ARNŠEK, dr. med.

URŠKA IVKOVIĆ, inž. lab. biomed.

MAJA OŠTIR, DMS

MARIJA KOSEM, univ. dipl. ekon.

ČESTITAMO!

ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK

- Oktober – Svetovni dan boja proti raku dojk,
- Prvi teden oktobra – Svetovni dan dojenja,
- V začetku oktobra – v Sloveniji Teden otroka,
- Drugi četrtek oktobra – Svetovni dan vida,
- Druga sobota oktobra – Svetovni dan hospica in paliativne oskrbe,
- 1. oktober – Mednarodni dan starejših,
- 1. oktober - Svetovni dan boja proti hepatitisu C,
- 2. oktober – Svetovni dan cerebralne paralize,
- 2. oktober - Dan klinične kemije in laboratorijske medicine,

- 5. oktober – Dan darovanja organov in transplantacij,
- 10. oktober – Svetovni dan duševnega zdravja,
- 11. oktober – Svetovni dan boja proti bolečini,
- 12. oktober – Svetovni dan revmatskih bolezni,
- 13. oktober – Svetovni dan tromboze,
- 14. oktober – Evropski in svetovni dan darovanja in transplantacije,
- 15. oktober – Svetovni dan umivanja rok, Evropski dan zdravih dojk,
- 15. oktober - Mednarodni dan bele palice,
- 15. oktober - Svetovni dan hoje,
- 16. oktober – Svetovni dan hrane,
- 16. oktober - Svetovni dan hrbteničnih bolezni in okvar,
- 17. oktober – Mednarodni dan boja proti revščini,
- 17. oktober - Svetovni dan travme,
- 20. oktober – Svetovni dan osteoporoze,
- 27. oktober – Svetovni dan delovne terapije,
- 29. oktober – Svetovni dan psoriaze.

VABILO K SODELOVANJU

Uslužbenci, ki bi želeli objaviti svoj prispevek v bolnišničnem glasilu, ga pošljite na elektronski naslov: rebeka.gasparin@sb-brezice.si. Glede na zmožnosti bo objavljen v naslednji številki. Še naprej vljudno vabljeni k sodelovanju! ☺

