

MOJE ZDRAVJE

Glasilo Splošne bolnišnice Brežice



Številka 10, letnik 8

PREVENTIVNI PROGRAMI V ZDRAVSTVENEM DOMU SEVNICA

V Zdravstvenem domu Sevnica so ustanovili Center za krepitev zdravja, kjer izvajajo brezplačne preventivne programe, predstavljene v nadaljevanju.

Program za krepitev zdravja

Odraslim od 19. leta starosti dalje je v Centru za krepitev zdravja na voljo Program za krepitev zdravja. Gre za skupinske delavnice in individualna svetovanja, kjer boste dobili strokovne informacije in podporo pri vaših korakih do boljšega počutja in zdravja.

Do preventivnega pregleda in udeležbe v Programu za krepitev zdravja ste upravičeni iz pravic obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Na naslednje delavnice vas lahko napotita vaš osebni izbrani zdravnik ali diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine po predhodno opravljenem preventivnem pregledu. Delavnic se lahko udeležite skupaj s svojcem.

Zvišan krvni tlak (eno skupinsko srečanje)

Pridobili boste najpomembnejša znanja o zvišanem krvnem tlaku, veščine za njegovo obvladovanje in pravilno izvajanje samomeritev.

Zvišane maščobe v krvi (eno skupinsko srečanje)

Pridobili boste najpomembnejša znanja o nastanku holesterola ter pomenu normalnih in mejnih vrednosti krvnih maščob za zdravje ter veščine za vzdrževanje njihovih normalnih vrednosti.

Zvišan krvni sladkor (eno skupinsko srečanje)

Pridobili boste najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo.

Test telesne pripravljenosti za starejše (eno skupinsko srečanje)

Za osebe stare 65 let in več. Pridobili boste poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti. Na podlagi te ocene vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja ali individualno svetovanje za opuščanje kajenja (šest srečanj)

Dobili boste ključne informacije in strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

Individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola (pet srečanj)

Dobili boste strokovne informacije in podporo pri opuščanju tvegane ali škodljivega pitja alkohola ter vzdrževanju manj tvegane pitja alkohola oziroma abstinence.

Prepoznavanje in obvladovanje stresa (štiri skupinska srečanja)

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njihovega obvladovanja. Pridobili boste tudi znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

Zdravo jem (štiri skupinska srečanja in dve individualni svetovanji)

Pridobili boste najpomembnejša znanja o pomenu prehrane za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše prehranjevanje.

Gibam se (štirinajst skupinskih srečanj in dve individualni svetovanji)

Pridobili boste poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti ter znanje in veščine za varno in ustrezno izvajanje različnih vrst telesne dejavnosti.

Zdravo hujšanje (šestnajst skupinskih srečanj in šestnajst srečanj telesne dejavnosti)

Pridobili boste znanje in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja in pri vzdrževanju zdravega življenjskega sloga.

S sladkorno boleznijo skozi življenje (pet skupinskih srečanj)

Na delavnico vas lahko napoti tudi diabetolog. Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2 ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje.

Podpora pri spoprijemanju z depresijo (štiri skupinska srečanja in eno individualno svetovanje)

Na delavnico vas lahko napoti tudi psihiater. Spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

Podpora pri spoprijemanju z anksioznostjo (štiri skupinska srečanja)

Na delavnico vas lahko napoti tudi psihiater. Spoznali boste osnovne značilnosti anksioznosti, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

Zdravo živim (eno skupinsko srečanje)

Govorili bomo o pomenu zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, nekajenja, opuščanja tvegane pitja alkohola, obvladovanja stresa) za krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni.

Ali sem fit? (eno skupinsko srečanje)

Pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje telesne pripravljenosti. Skladno z vašim rezultatom vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

Tehnike sproščanja (eno skupinsko srečanje)

Spoznali boste osnovne značilnosti sproščanja in preizkusili različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznali njihove prednosti ter pridobili navodila, da jih boste lahko izvajali tudi sami doma.

**Direktorica Zdravstvenega doma Sevnica
Vladimira Tomšič, dipl. m. s., univ. dipl. org.
Mojca Vidmar, dipl. m. s.**

DOJENJE IN DELO – NAJ DELUJE

V petek, 2.10.2015, sem se v Laškem udeležila strokovnega srečanja z naslovom »Dojenje in delo – naj deluje«. Kot mednarodna svetovalka za dojenje sem komaj čakala, da izvem zopet kakšne novosti glede dojenja in uvajanja goste in čvrste hrane pri dojenčku, ter da svoje znanje posredujem našim mamicam.

Za začetek nas je gospa B. Marinko, univ. dipl. pravnica seznanila z zakonodajo glede dojenja v Sloveniji. Ozaveščenost žensk o pozitivnih vidikih v Sloveniji je vse večja, saj sodimo v sam svetovni vrh. Zato temu sledi zakonodaja, ki ureja delovna razmerja in tako omogoča lažje združevanje dela in družinskega življenja. Ključnega pomena za uspešno vrnitev na delo in nadaljevanje dojenja je poznavanje svojih pravic, zgoden dogovor z delodajalcem ter poznavanje ciljev in želja v zvezi z dojenjem.

Sledila so predavanja, katera so pripravili: M. Bigec, R. Vettorazzi, Z. Tomić, M. Zafran Drole, A. Poljanec in G. Rapley.

Predavanje Gill Rapley iz Švedske, dipl. babice in patronažne medicinske sestre, pa je po mojem mnenju bilo vrhunec tega srečanja. Prijazna Švedinja nam je predavala in kazala različne filmčke o tem, kakšne sposobnosti imajo dojenčki – večje, kot si mislimo. G. Rapley je predstavila koncept, kako dojenčki sami začnejo kazati zanimanje za čvrstejšo hrano. Pojasnila je, kako

lahko pomagamo dojenčkom, da prevzamejo pobudo pri prehodu od mlečne hrane do družinske prehrane, zato bi bilo dobro spoštovati njihove želje in zmožnosti.

Na koncu smo imeli še razpravo in preverjanje znanja oziroma anonimno smo izražali svoja mnenja. Tako smo se v poznih popoldanskih urah vrnili domov v upanju, da se podobnih srečanj še udeležimo.

Matejka Komočar, DMS

ŠPORT ZA ZDRAVO STAROST

V okviru projekta »Šport za zdravo starost« se je v sodelovanju s partnersko organizacijo Dunavska mreža iz Zagreba v nedeljo, 13.9.2015 odvil dogodek "Spoznavanje Jaruna za 65+", v sklopu katerega se je okoli 40 starejših podalo na odkrivanje športnih aktivnosti, ki jih ponuja bližnja turistična lokacija. Poleg prijetnega pohoda okoli jezera so udeleženci pobližje spoznali veslanje in kajakaštvo, uživali v akrobacijah Wake Parka, si ogledali turnir odbojke na pesku ter preizkusili uporabo znanjih fitnes naprav. Med drugim so v tako imenovanem Čutnem parku uživali tudi v izbrani glasbi ter poeziji Željka Krznarića, dan pa sklenili ob prijetnem kosilu v neposredni bližini jezera.

Le nekaj ur po zaključku izleta se je v Mladinskem centru Brežice v sklopu projekta pričel tudi 4-dnevni brezplačni športni oddih. Na uvodnem večeru so se udeleženci iz občine Brežice srečali na spoznavnem večeru, ki ga je popestrilo druženje "V Košnikovi gostilni". Cilj 4-dnevnega športnega oddiha je bil preveriti možnost ponudbe turističnega oddiha ciljni skupini 65+, ki povezuje športni potencial občine in zdravstvene storitve s turističnimi vsebinami.

50 udeležencev se je konec septembra odpravilo tudi v Plitvice v sosednjo Hrvaško.

Poleg športnih aktivnosti splošne rekreativne vadbe, pilatesa, nordijske hoje ter vodne vadbe v Termah Paradiso, so se uporabniki udeležili tudi predavanja z zdravstvenega področja.

Zadnjo soboto v septembru so v Brežicah obeležili zaključek projekta "Šport za zdravo starost", v sklopu katerega so starejši Brežičani to poletje postali verjetno najaktivnejša množica v Sloveniji. Skupno so opravili namreč preko 2000 ur aktivnosti, gibanje pa je postalo del vsakdanjika kar 500 uporabnikom pestrega programa.

Projekt "Šport ZA zdravo starost" sofinancira Evropska komisija s ciljem promocije Evropskega tedna športa.

Šport ZA zdravo starost

ZAHVALA

Društvo za zdravje srca in ožilja, podružnica Posavje, je 25.9.2015 v Viteški dvorani Posavskega muzeja Brežice počastilo Svetovani dan srca s kulturnim programom, v katerem so sodelovali Nuša Derenda z otroškim zborom Osnovne šole Artiče in učenke Osnovne šole Brežice z recitacijami.

Najlepše se zahvaljujemo za vaše sodelovanje pri programu na tej prireditvi. Tudi z vašo pomočjo je bil večer prijeten in uspešen.

Želimo vam veliko uspehov pri vašem delu.

V pričakovanju sodelovanja tudi v bodoče vas lepo pozdravljamo.

Franc Černelič, predsednik
Ana Kalin, tajnica

URNIK POHODOV

V soboto, 10.10.2015 bo organiziran pohod na Menino planino. Odhod bo ob 6.00 uri zjutraj izpred Blagovnice v Brežicah. Prevoz bo organiziran, zato je potrebna predhodna prijava pri Miji Povše najkasneje do srede, 7.10.2015.

Vabljeni, da preživite soboto v prijetni družbi in gibanju na svežem zraku. Ne bo vam žal.

ROŽNATI OKTOBER

Državna sekretarka Sandra Tušar in generalna direktorica Direktorata za javno zdravje Mojca Gobec sta se pridružili obeležitvi svetovnega meseca boja proti raku dojk.

Državna sekretarka Sandra Tušar je ob tej priložnosti povedala, da je rak dojke najpogostejši rak pri ženskah. Vsako leto v Sloveniji za to vrsto raka zbolijo več kot 1200 žensk, pa tudi 6 do 10 moških in se zahvalila združenju Europa Donna, ki vsako leto v okviru rožnatega oktobra pripravi številne aktivnosti, s katerimi opozarjajo na pomen preventive, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja raka dojk.

Z zdravim življenjskim slogom, telesno dejavnostjo, dolgotrajnim dojenjem, vsakomesečnim samopregledovanjem ter udeleževanjem slikanj v okviru preventivnega presejalnega programa Dora lahko veliko naredimo za preprečitev te bolezni.

Ministrstvo za zdravje

KO PRETEKLOST BOLI

Nova spoznanja o človekovem razvoju kažejo, da imamo ljudje sposobnost spominjati se preteklih dogodkov zelo natančno. Nekaj, kar se nam je zgodilo, ali kar smo doživeli v preteklosti, lahko podoživimo v sedanosti. Spomnimo se lahko posameznih prizorov, glasov, občutij, vonja, tudi dotika. Spomnimo se lahko lepih in manj lepih trenutkov. Bolj tistih, ki so bili bolj čustveno obarvani, ki smo jih močnejše čustveno doživeli. Nekateri dogodki ostanejo v našem spominu kratek čas, nekateri vse življenje.

Naše sposobnosti spominjanja in hranjenja spominov se začnejo že zelo zgodaj. Raziskovalci s področja nevrologije (D. Chamberlain, D. Siegel idr.) ugotavljajo, da se novorojenčki spominjajo dogodkov v času nosečnosti, npr. glasbe, ki jo je mama poslušala v času nosečnosti, različnih zvokov, glasov ... Skozi življenje se v naših možganih shrani veliko spominov, lepih in manj lepih. Kadarkoli se spominjamo izkušenj, dogodkov iz preteklosti nas lahko prevzamejo določena občutja. Spomini in čustva se lahko prebudijo, ne da bi to hoteli. Posebej boleči spomini imajo to moč, da se jih spomnimo takrat, ko si jih ne želimo. In rane, ki niso zaceljene, bodo bolele tudi v sedanosti. Velikokrat ne moremo iti naprej, ker preveč bolijo dogodki iz preteklosti, ker ob spominih na pretekle boleče izkušnje doživljamo razočaranje, obžalovanje. Velikokrat drugim ali sebi ne zmoremo odpustiti, ker v sedanosti bolijo rane iz preteklosti.

Pa vendar ne moremo hkrati živeti v dveh časovnih obdobjih; preteklosti in sedanosti. Ne moremo spremeniti niti enega samega trenutka, ki je minil niti zbrisati ene same neprijetne izkušnje. Kar se nam je zgodilo, je del našega življenja in vse, kar lahko storimo je to, da izgovorimo, kar čutimo, sprejmemo, odpustimo sebi in drugim ter živimo naprej. Včasih je to zelo težko in je potrebno veliko besed, da vzamejo moč bolečini. Včasih je potrebna psihoterapevtska pomoč, da zmoremo izstopiti iz začaranega kroga ponavljajočih se spominov, obtožb, obžalovanja. Vračanje v preteklost nas lahko ovira, da ne zmoremo iti naprej, živeti v polnosti odnosov in svojega življenja, ustvarjati nekaj novega, ... Tako, kot ni dobro bežati pred preteklostjo, tudi ni dobro, da se preveč ukvarjamo z njo. Če bežimo pred preteklostjo ali če se ustavimo v njej, bo bolečina iz preteklosti še vedno prisotna v našem življenju, odnosih, in sedanosti. Ne bomo mogli v polnosti živeti in z upanjem zreti v prihodnost. Bo kot senca, ki nam vedno sledi, dokler se ne srečamo z njo. Vsaka izkušnja nam lahko pomaga rasti in iz nje lahko

nastane nekaj lepega. Samo ovrednotiti jo moramo in dopustiti, da nas nekaj nauči.

mag. Kornelija Ferčak, zakonska in družinska terapevtka

SMEH JE POL ZDRAVJA

Današnji moški

Tip je doživel brodolom in se je znašel na pustem otoku. Minevali so dnevi in meseci. Dojel je, da ga nihče ne bo rešil. Začel je graditi nekakšno kolibo in ko je končal, je globoko zaspal. Ko se je zjutraj prebudil, je nad njim stala plavalasa ženska, prsata, vitka... Ona mu reče: "Pridi k meni, sem na drugi strani otoka." Prišla sta k njej in on vidi: velika hiša, vse urejeno,... Vpraša jo, od kod ji vse to. "Vse to sem pobrala z ladje, preden se je potopila." Gresta notri, ona ga dobro nahrani. Povabi ga, naj se stušira, ker ima tudi toplo vodo in bojler na generator. On se stušira. Ženska sname modrček in hlačke ter mu reče: »Sedaj pa ti bom dala tisto, kar čakaš že šest mesecev.« Tip pa ji reče: »Pa ne mi praviš, da imaš tudi internet!«

Vir: Spletna pošta

KADROVSKE SPREMEMBE

Sklenitev delovnega razmerja:

- MEDVED Marko (zdravnik – pripravnik),
- MOTOH Sabina (zdravnik – pripravnik),
- JORDAN Aleš,
- OMRZEL Laura,
- PRAH Marina.

Prenehanje delovnega razmerja:

- KOSTEVC Anja.

Število delavcev na dan 30.9.2015 je bilo **326**, od tega 6 na javnih delih, 4 pripravniki zdravniki, 1 pripravnik inž. lab. biomed..

Število delavcev iz ur za mesec avgust 2015 je znašalo **311,75**, od tega iz rednega dela **300,99, 4,76** iz pripravnikov in **6** iz javnih del.

*****Delovni jubilej*****

V mesecu septembru je 30 – letni delovni jubilej dosegla
ANICA CIZELJ, SMS

20 – letni delovni jubilej je dosegla
BOGOVIČ MATEJA, DMS

10 – letni delovni jubilej je dosegla

VERONIKA TOMAŽIN, zdravstveni administrator

ČESTITAMO!

ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK

- Oktober – Svetovni mesec boja proti raku dojk,
- prvi teden oktobra – Svetovni teden dojenja,
- v začetku oktobra – Evropski teden osveščanja o disleksiji,
- drugi četrtek oktobra – Svetovni dan vida,
- druga sobota oktobra – Svetovni dan hospica in paliativne oskrbe,
- 1. oktober – Mednarodni dan starejših, Svetovni dan boja proti hepatitisu C,
- 2. oktober – Svetovni dan cerebralne paralize, 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, Mednarodni dan bele palice, Svetovni dan hoje,
- 16. oktober – Svetovni dan hrane, Svetovni dan hrbteničnih bolezni in okvar,
- 17. oktober – Mednarodni dan boja proti revščini, Svetovni dan travme,
- 20. oktober – Svetovni dan osteoporoze,
- 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! ☺

