

MOJE ZDRAVJE

Glasilno Splošne bolnišnice Brežice



Številka 3, letnik 7

ANALIZA ANKETE – ŠOLA ZA STARŠE 2013

V letu 2013 je bilo v šoli za starše anketiranih 98 nosečnic ter njihovih partnerjev. Z analizo anket smo ugotovili naslednje:

1. Predstavitve v zvezi s trajanjem nosečnosti, porodom, poporodnem obdobju, lažšanju bolečin in kontracepciji po porodu so anketirani ocenili z:
 - odlično: 46 oz. 47 % anketiranih,
 - prav dobro: 35 oz. 36 % anketiranih,
 - dobro: 16 oz. 16 % anketiranih,
 - zadovoljivo: 1 oz. 1% anketiranih.
2. Predstavitve v zvezi s sprejemom nosečnice v porodnišnico in porodno sobo, so anketirani ocenili z:
 - odlično: 58 oz. 59%,
 - prav dobro: 28 oz. 29 %,
 - dobro: 7 oz. 7 %,
 - zadovoljivo: 3 oz. 3 %,
 - nisem bil/a zadovoljna: 2 oz. 2%.
3. Tematiko prehrane doječe matere, dojenja, nege dojk in priprave opreme za novorojenčka so anketirani ocenili z:
 - odlično: 65 oz. 66 %,
 - zelo dobro: 21 oz. 21 %,
 - dobro: 10 oz. 10 %,
 - zadovoljivo 2 oz. 2 %.
4. Predstavitve oskrbe novorojenčka v porodnišnici, rast in razvoj dojenčka, nego in higieno novorojenčka, so anketirani ocenili z:
 - odlično: 51 oz. 27 %,
 - prav dobro: 26 oz. 27 %,
 - dobro: 13 oz. 14 %,
 - zadovoljivo: 8 oz. 8 %.

5. Z izvajanjem telovadbe so bili anketirani zadovoljni z:
 - odlično: 31 oz. 33 %,
 - prav dobro: 13 oz. 14 %,
 - dobro: 20 oz. 20 %,
 - zadovoljivo: 10 oz. 10 %,
 - nisem bil/a zadovoljna: 23 oz. 23 % (od teh 17 zato, ker se vadba ni izvajala).

Pohvale:

- Sem zelo zadovoljna s programom, ki ste ga v zadnjih nekaj letih izboljšali in dopolnili. Hvala celotnemu osebju.

Pripombe, predlogi:

- Vse bi si želela bolj obsežno in podrobno, osnove pa so bile v redu.
- Za vse tiste, ki smo noseče prvič, bi bilo dobro, da bi zaradi števila informacij lahko izdali neko dokumentacijo z vsemi informacijami, tudi na način, da jo lahko bodoči starši kupijo.
- Želela bi si več praktičnih primerov, predvsem pri rokovanju z otrokom in carskem rezu.

Jana Povšič

SPOMLADANSKI IZLET USLUŽBENCEV BOLNIŠNICE

Leto je naokoli in uslužbenci bolnišnice se že veselimo kratkega oddiha in druženja na eno in dvodnevem izletu. Tokrat smo izbrali Belo Krajino in Heviz (Madžarska) z Lendavo. Da bo udeležba še večja, vas seznanjamo s podrobnostmi obeh izletov.

Enodnevni izlet – Bela krajina, 31. maj



Odhod avtobusa v jutranjih urah iz Brežic in vožnja mimo Novega mesta, čez Gorjance, mimo Črnomlja v Belo Krajino. Pri prvem postanku se bomo po prijetni gozdni poti sprehodili do **izvira reke Krupe**, ki predstavlja največji izvir v Beli Krajini v katerega se stekajo podzemeljske vode iz hribovitega dela Bele krajine. Reka prihaja na površje v vasi Krupa, kjer izvira izpod 30 m visoke skalne stene. Izvir je življenjski prostor človeške ribice in v Sloveniji edino znano nahajališče

jamske školjke Congeria kusceri.. Dalje nas bo pot vodila v Poljansko dolino, do Starega trga. Pred nami **sta 2 uri rafting avanture po reki Kolpi**. V pravi opremi bomo sedli v čolne in se spustili po naši najjužnejši reki. Po vrnitvi na trdna tla se bomo odpeljali proti **Metliki, središču Bele Krajine**. V tamkajšnji vinski kleti si bomo privoščili degustacijo belokranjskih vin, ob tem pa poskusili tudi pravo belokranjsko pogačo. V nadaljevanju nas čaka zanimivo potovanje skozi čas. Vrnili se bomo v osnovnošolske čase naših babic. Sedli bomo v šolske klopi in v času trajanja šolske ure na duhovit, zanimiv in pester način spoznavali Belo Krajino, in to s pomočjo "strogega" učitelja, ki prisega na palico in klečanje v kotu. Na koncu šolske ure boste prejeli IZPRIČEVALO z imenom in priimkom kot dokaz, da ste osvojili osnovno znanje o **deželici med Gorjanci in reko Kolpo**. Učitelj bo ocenil tudi vaše vedenje, a tudi klečanje v kotu na koruzi ni izključeno. Smeha ob tem ne bo manjkalo. Za prijeten zaključek dneva si bomo v objemu Gorjancev privoščili **okusno večerjo ob glasbi**. Po dogovoru skupine odhod domov. Predviden povrtek v večernih urah.

Dvodnevni izlet – Heviz (Madžarska) in Lendava, 7. in 8. junij



1. dan: Vožnja v smeri Maribora, Murske Sobote, skozi Dolgo vas na Madžarsko, do letoviškega mesteca, ki ga je proslavilo istoimensko termalno jezero- Heviz. Jezero Hévíz je največje termalno jezero na svetu, termalna voda ima poleti med 30 in 35 °C in tudi pozimi nikoli manj kot 22 °C. Termalni izvir izbruha do 80 milijonov litrov vode dnevno in obnovi vodo v jezeru vsaka dva dni. Turizem ima v mestu dolgo tradicijo, saj so prvi obiskovalci – takratni plemiči in bogataši – v Hevizu letovali že leta 1795. Voda ima zdravilne učinke, kar so vedeli že stari Rimljani, poleg tega pa njena temperatura omogoča življenje številnim živalskim in rastlinskim vrstam. Ko morje postane prehladno, je idealen čas za oddih v večno topli termalni vodi. Po prihodu v mesto se bomo namestili v hotelu. Prosto za kopanje, samostojne sprehode ali razvajanje v wellnessu. Popoldan (ob 16:00) se bomo zapeljali do mesta Keszthely. Mesto slovi po čudovitem baročnem dvorcu Festetics, ki služi tudi kot protokolarni objekt države Madžarske, med drugim je tu potekalo delovno srečanje premierov slovenske in madžarske vlade, Boruta Pahorja in Gordona

Bainai-a. Ime mu je dal grof Gyorgy Festetics, podpornik znanosti in umetnosti, ki je v Keszthelyju konec 18. stoletja ustanovil prvo agronomsko fakulteto v Evropi. Notranjost palače je preurejena v muzej, ki ponuja stalno razstavo razkošnega domovanja madžarskega plemiča, priložnostne tematske razstave in občasne glasbene dogodke. Sledi ogled dvorca. Posebno zanimiva je knjižnica Helikon, ki se ponaša s kar 90tisoč primerki knjig in je največja knjižnica v zasebni lasti na Madžarskem. Nedvomno vas bodo očarali prekrasni vrtovi, ki dajejo dvorcu končno zunanjo podobo. Po ogledu dvorca se bomo sprehodili po mestnem središču in se pustili očarati lepotam mesta. Sprehod do obale Balatona, kjer se bomo vkrcali na ladjico in zapluli po prelepem jezeru. Nazadnje se bomo ustavili še v ljubki vasici **Szigliget**, nad katero kraljujejo ruševine starega gradu. V vinski kleti bomo degustirali 5 vzorcev vina lokalnega vinorodnega okoliša in si ob glasbi in tipični madžarski folklori privoščili nacionalne specialitete. Prijetno okrepečani se bomo vrnili v hotel. Možnost samostojnega večernega izhoda. Nočitev.

2. dan: Po zajtrku odhod iz Heviza in vožnja v Slovenijo do Lendave. Ogled mesta v spremstvu vodnika. Po ogledih vožnja čez Jeruzalem in postanek za popoldansko kosilo v objemu jeruzalemskih gričev. Čaka nas le še pot proti domu s predvidenim prihodom v Brežice v večernih urah.

Ana Marija Ogorevc (SZSV)

SKRB ZA ZDRAVJE ŽENSK

Dne 12.3.2014 je v okviru Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Novo mesto potekalo strokovno izpopolnjevanje s tematiko „Skrb za zdravje žensk“.

V uvodnem delu so nam bile predstavljene tematike in potek seminarja. Prvo predavanje je vodila Katja Podlogar, DMS, s tematiko "Obravnava in vloga medicinske sestre pri oskrbi nosečnice". Predavanja je razdelila na dva sklopa. V prvem nam je bil predstavljen protokol vodenja zdrave nosečnice, v drugem pa je predstavila organizacijsko shemo dela v ginekološkem dispanzerju, ginekološki ambulanti-specialistika in urgentni ginekološki ambulanti Splošne bolnišnice Novo mesto. Glede protokola vodenja nosečnic izvajamo enak način vodenja nosečnic po smernicah, prav tako izvajamo zdravstveno-vzgojno delo z vsemi elementi kot v Novem mestu.

V tretjem delu predavanja nam je Jožica Bobnar Ovnik, DMS, predstavila urodinamsko ambulanto

oz. laboratorij, ki ga izvajajo od leta 2000, 2x tedensko (urodinamska obravnava). Predstavljene so bile urodinamske preiskave (urometrija, cistometrija), ki jih izvajajo v tem laboratoriju in je del ginekoloških ambulant in za to usposobljen tim. Povdarjena je bila vloga medicinske sestre v omenjenem laboratoriju.

V četrtem delu predavanja nam je ginekologinja Hatije Ismaili predstavila pomen zdravljenja urinske inkontinence s povdankom na Mini sling metodi. Opredelila je etiologije urinske inkontinence in oblike zdravljenja (operativno, konzervativno, laserska termoterapija z vročo sondo). Natančno je opisala indikacije za operativni poseg (huda SUI, zmerna SUI povezana z motnjo statike, UI po neuspešnem konzervativnem zdravljenju, mešana UI, recidivi UI po predhodnih operacijah). Opisala je minimalno invazivno operacijsko TVT metodo, ki jo izvajamo tudi na našem ginekološko-porodnem oddelku.

V zadnjem delu predavanja nam je ginekologinja Gabrijela Simetinger predstavila pomen obravnave žensk s težavami v spolnosti v ginekološki ambulanti. Opredelila je pojem spolne medicine, ki v Sloveniji še ni dosti razvit, saj s strani zavarovalnice ti programi še niso priznani, vendar so v postopku pridobivanja odobritve za določene programe. Obrazložila nam je definicijo spolnega zdravja, cilje spolne medicine, spolno identiteto (kako se počutimo v spolu, ki ga imamo).
Anita Mujakić, DMS, Tanja Avšič, DMS

SPOMLADANSKO SREČANJE POSAVSKEGA IN OBSOTELJSKEGA DRUŠTVA ZA BOJ PROTI RAKU

V petek, 4. aprila, je v Termah Čatež potekalo spomladansko srečanje Posavskega in Obsoteljskega društva za boj proti raku, na katerem je mag. Boris Jančar, dr. med., spec. onkolog in radioterapevt, predaval o zdravljenju karcinomov kože z obsevanjem. V sklopu srečanja sta uslužbenca bolnišnice Robert Sotler, dipl. zdrav., višji predavatelj, pomočnik direktorja za področje zdravstvene nege in oskrbe, in Tanja Cerjak, DMS, predstavila projekt LiveWell – usposabljanje preko spletnega omrežja. Na srečanju so bila podeljena priznanja za delo in sodelovanje z društvom, med prejemniki pa sta bila tudi Dražen Levojević in Marija Kosem. Celotni dogodek je bil obarvan s kulturnim programom, v katerem so nastopili učenci OŠ Koprivnica.



Z leve proti desni: Patricia Čular, Tatjana Mlakar, Vladimira Tomšič, Alenka Krenčič-Zagode.



Robert Sotler, dipl.zn. in Tanja Cerjak, DMS

PREDAVANJE OB DNEVU ZDRAVJA

V ponedeljek, 7. aprila, je Splošna bolnišnica Brežice v sodelovanju z društvom bolnikov v Posavju v Mladinskem centru Brežice ob Svetovnem dnevu zdravja organizirala predavanje na temo »Terapevtske skupine zdravil«. Aktualno tematiko je udeležencem predavanja predstavil Jurij Fürst, dr.med., predstavnik Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Predavanja so se udeležili predstavniki društev bolnikov kakor tudi predstavniki bolnišnice.

SEJA SKUPŠČINE ZDRAVNIŠKE ZBORNICE SLOVENIJE

V sredo, 16. aprila, bo potekala seja skupščine Zdravniške zbornice Slovenije. Tako kot poslanci in zobozdravniki, se morajo tudi zdravniki zaradi pomembnosti obravnavanih tem na seji, le-te z gotovostjo udeležiti ter s tem zagotoviti sklepčnost seje.

POHOD NA TRDINOV VRH

Sobota, 8. marec, dan našega pohoda na Trdinov vrh. Datum, ki v »fit frajlicah« po petdesetem budi spomine na davne čase, ko je bil ta dan še velik praznik in smo ga bučno praznovali. Odločene, da ponovimo staro praznovanje in številčno zelo ojačane, smo se odpravile na pot. Z avtomobili smo se odpeljale do Gaberja, ki je bil naše izhodišče za pohod. Pot proti vrhu je lepo speljana po gozdu, žal pa blatna. V veselem pomenku in čakanju na sonce, ki ga kar ni bilo, smo prispele do kočice na Gosposidični. Malo počitka, nato pa kar urno proti vrhu. Končno je sonce pokukalo izza oblakov in nam polepšalo dan, žal pa veter ni dovolil, da bi v soncu uživale. Pihal je prav zimsko in ko smo se bližale vrhu, nam je bilo jasno zakaj. Prisotnost snega je dokaz, da zime v višjih legah še ni konec. Odločile smo se, da bomo praznovale na slovenski strani, zato smo obložile mizo z dobrotami pri Sv. Jeri. Miza se je šibila od različnih dobrot, kot se za praznik pač spodobi. Žal je pihal tako mrzel veter, da smo komaj kaj uspele uživati v dobrotah. Dobro podprte z dobrotami smo se odpravile nazaj proti Gosposidični, kjer smo opravile pomlajevalno kuro še iz časov Janeza Trdine, ki jo je opisal v Bajkah in povestih o Gorjancih. Seveda pa nam je teknila tudi kavica. Na poti proti avtomobilom so mi kolegice podarile šopek kronic. Dobro razpoložene, vendar blatne, smo prišle do avtomobilov, še malo poklepetale, naredile načrt za naslednji izlet in zadovoljne odšle domov.

Mia Novak, SMS

- **Planinski pohod meseca aprila**
12. april ob 6. uri, Menina planina

ZAHVALA

Rad bi se zahvalil dr. Poharju in njegovim sodelavcem. Po operaciji sem imel pri kontrolnih pregledih odlično oskrbo. Danes sem prvi dan brez opornice in sem že uspel rahlo plavati. Želim uspešno delo in vse lepo pozdravljam. / *Franc Cargo, 6.3.2014*

Zahvaljujem se celotnemu kolektivu otroškega oddelka za strokovno zdravljenje moje hčerke Hane. Ob vas sem se počutila zelo varno. Hvala vam, sestre in zdravniki. / *Begić Šaho, 11.3.2014*

KADROVSKE SPREMEMBE

Sklenitev delovnega razmerja:

- JENKOLE Špela (zdravnik-pripravnik);
- VASILEVA Biljana (zdravnik – pripravnik);

- KOVAČ PAJDAŠ Liljana (strežnica II(III)).

Prekinitev delovnega razmerja:

- KATAVIĆ Stela (zdravnik specializant).

Število delavcev na dan 31. 3. 2014 je bilo **305**, od tega 3 pripravniki zdravniki, 1 pripravnik farmacevtski tehnik in 3 pripravniki tehnik zdravstvene nege.

Število delavcev iz ur za mesec februar je znašalo **291,75**, od tega 279,85 iz rednega dela, 5 iz pripravnikov in 6,9 iz javnih del.

DELOVNI JUBILEJI

V mesecu marcu je dosegla
30-letni delovni jubilej
Slavica Lopatič Ostreljč, SMS v intenzivni negi.

ČESTITAMO!

ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK

- **2. april** – Svetovni dan zavedanja o avtizmu
- **7. april** – Svetovni dan zdravja
- **10. april** – Svetovni dan homeopatije
- **11. april** – Svetovni dan Parkinsonove bolezni
- **15. april** – Svetovni dan mladih prostovoljcev
- **17. april** – Svetovni dan hemofilije
- **22. april** – Svetovni dan zemlje
- **28. april** – Svetovni dan varnosti in zdravja pri delu
- **29. april** – Evropski dan imunologije
- **29. april** – Evropski dan medgeneracijske solidarnosti



VABILO k sodelovanju

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