

## MOJE ZDRAVJE

Glasilo Splošne bolnišnice Brežice



Številka 4, letnik 8

### NUJNA MEDICINSKA POMOČ

#### **Najpomembnejše informacije o bodoči reorganizaciji nujne medicinske pomoči (NMP)**

Pravilnik o NMP skupaj z mrežo bo v kratkem predstavljen strokovni in splošni javnosti.

Pravilnik o NMP skupaj z mrežo ne predvideva ukinitve službe NMP. Mreža NMP se bo ponekod še okrepila z vzpostavitvijo mreže nujnih reševalnih vozil, satelitskih urgentnih centrov in urgentnih centrov.

Zaradi zahtevnosti reorganizacije sistema NMP, bo potrebno prehod na nov sistem uvajati postopoma. Do pričetka delovanja urgentnih centrov posamezni regiji in sprejetja novega pravilnika bo financiranje nespremenjeno.

Z novim sistemom bodo standardi NMP popolnoma enaki za vse prebivalce v Sloveniji. Nov sistem NMP zagotavljal hitrejši in bolj učinkovit dostop za življenjsko ogrožene paciente.

Najpomembnejši vidik prenove sistema NMP je zavedanje, da je celotni sistem NMP nerazdružljiva celota, saj sistem NMP od prvih ukrepov na terenu, do hospitalizacije pacienta, predstavlja enotno, kontinuirano in celostno obravnavo (potencialno) kritično bolnega/poškodovanega. Uvedena bo enotna dispečerska služba, ki bo na podlagi vnaprej določenih kriterijev (algoritmov) usmerjala najbližje mobilne enote NMP glede na dogodek. Posredovala bo dogodku najbližja enota NMP (ne glede na siceršnje organizacijsko pripadnost te enote NMP).

Vzpostavljena bosta 2 dispečerska sistema, v Ljubljani in Mariboru, ter obstoječi "satelitski" v Izoli. Dva dispečerska centra bosta pokrivala vsak svoj del Slovenije in s primerno tehnološko podporo usmerjala mobilne enote. S centralizacijo, pokritostjo večjega področja in primerno tehnološko podporo bo za nujni klic dejansko možno aktivirati mobilno enoto, ki je v tistem trenutku najbližje dogodku. S tem bomo pomembno skrajšali odzivne čase in zagotovili gostejšo mrežo posredovalcev.

Vzpostavila se bo tudi centralizirana klicna številka 112, preko katere bo klic neposredno dosegel

pristojno osebo, s čimer bomo pridobili na času od samega klica do posredovanja ekipe.

Vzpostavil se bo mednarodno uveljavljen triažni sistem, ki bo zagotavljal, da bodo pacienti obravnavani, glede na stopnjo ogroženosti. Triažni sistem bo omogočil, da bo v urgentnem centru oziroma satelitskem urgentnem centru vedno prisotna oseba, ki bo zagotavljala hitro obravnavo življenjsko ogrožajočih stanj. Ta bo poenotena, s tem se bo posledično zagotovila enovita, visoko kakovostna in varna obravnava pacientov, s čimer bo zagotovljena pravica vseh prebivalcev do enako dostopne ter hitre in kakovostne oskrbe. Z gosto postavljeno mrežo nujnih reševalnih vozil se bo pomembno skrajšal dostopni čas za oskrbo kritično bolnih/poškodovanih, s čimer se bo zagotovilo boljše preživetje pacientov. Nov koncept je usmerjen k celostni obravnavi pacienta, in sicer znotraj UC, kjer je zagotovljena vsa potrebna diagnostika – na enem mestu.

**Ministrstvo za zdravje**

### SIMPOZIJ O KONTRACPCIJI

V soboto 21.03.2015 je v Kristalni palači v Ljubljani Sekcija medicinskih sester – babic v sodelovanju s podjetjem Bayer pripravila Simpozij o kontracepciji. Dr. Meglič Petra nam je nanizala kontracepcijske metode, ki so se uporabljale od zgodovine dalje pa do danes. Kontracepcijske metode delimo na trajne (sterilizacija, vazektomija) in povratne, ki so kratko (uporabnica jih sama vnaša) ali dolgo delujoče (vnos zdravstveno osebje). Delimo jih tudi na hormonske in ne hormonske. Hormonska kontracepcija so: oralni kontraceptivi, kontracepcijski obliž, injekcije, vaginalni obroček, podkožni vsadki (ki jih pri nas še ni na trgu) in intrauterini sistemi s hormoni (maternični vložki s hormoni – Mirena, Jaydess). Ne hormonska kontracepcija so: pregradne metode (kondom, diafragma, ženski kondom, spermicidi), maternični vložki z bakrom, sterilizacija, vazektomija, naravne metode, prekinjem spolni odnos in laktacijska amenoreja. Vse te vrste kontracepcij so bile natančno predstavljene. Dr. Strah Darja nam je med drugim predstavila spletne strani, na katerih lahko naše uporabnice dobijo koristne informacije o spolnosti in kontracepciji ([www.your-life.com](http://www.your-life.com); [www.kontracepcija.si](http://www.kontracepcija.si); [kontracepcija-drugace.si](http://kontracepcija-drugace.si); [www.brez-skrbi.si](http://www.brez-skrbi.si), [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)). Zelo zanimivo predavanje je bilo predavanje dr. Mauriča o mladih in kontracepciji, njihovih potrebah, tveganjih v mladosti, predpisih za delo z mladostnicami in našimi dolžnostmi varovanja poklicne skrivnosti. Dr. Marijana Klarič Kamin iz ZD Novo Mesto nam je podrobno predstavila maternične vložke – IUD, predvsem izkušnje ter mehanizme delovanja Mirene in Jaydessa. Dr. Bojana Pinter nam je podala slovenske smernice za rabo kontracepcije, ki vključujejo predpisovanje, pojasnila, posebna stanja in režim rabe kontracepcije. Poudarila je, kako pomembna je anamneza pri predpisovanju kontracepcije in tudi svetovanje ter pravilna raba. Zato je pomembno, da svoja znanja stalno obnavljamo in nadgrajujemo, ter da je naše

svetovanje v skladu z dokazi podprto medicino za čim večjo učinkovitost in varnost rabe kontracepcije, ter v zadovoljstvo naših uporabnic in uporabnikov. Na koncu nam je dipl.med.ses. Andreja Kokalj predstavila primer dobre prakse pri delu medicinske sestre in babice v ginekološki ambulanti. Izpostavila je komunikacijo po telefonu, ki predstavlja veliko motnjo delovnega procesa zaradi dolgih razgovorov in veliko porabljenega delovnega časa. Zaradi prezasedenosti in pomanjkanja medicinskih sester prihaja do velikega števila neodgovorjenih klicev in posledično nezadovoljnih uporabnic. Tudi v naši ginekološki ambulanti je stanje glede telefonski pogovorov isto, zato velikokrat predstavlja nezadovoljstvo s strani pacientk in tudi delovnega tima.

**Sonja Klakočar, DMS**

### **TRIAŽA V SISTEMU NNMP**

6. in 7. marca sem se udeležila tečaja na temo Triaža po načelih Manchesterskega triažnega sistema. Prvi dan so nam predstavili, kaj triaža sploh je, kaj je vloga medicinske sestre in kaj so njene kompetence v triaži. Izvedela sem, kakšna je razlika med triažo in administrativnim delom. Govorili so tudi o osnovnih principih triaže in o pasteh, ki nas spremljajo pri ocenjevanju pacientov. Povedali so nam, da na urgenco hodijo različni pacienti, vendar je vse potrebno obravnavati vedno resno, ker nikoli ne vemo, kako hudo je v resnici. Triaža po Manchesterskem sistemu deluje po algoritmičnih (splošnih in specifičnih). Za posameznega pacienta izberemo ustrezen algoritem, glede na njegovo zdravstveno stanje, ko pride na urgenco. Triažna medicinska sestra naj bi delala pri vhodu, kjer naj bi imela sobo, v kateri bi lahko pacientu izmerila vitalne funkcije, se z njim pogovorila, ga uspešno razvrstila v kriterije triaže in na podlagi tega ocenila, koliko časa lahko počaka do pregleda pri zdravniku. Veliko smo vadili na praktičnih primerih, tako da sem pridobila občutek, kako to funkcionira v praksi. Delali smo po skupinah, nato je sledil pisni del izpita, ki sem ga uspešno opravila.

**Katica Mlinarič, DMS**

### **NAJAVA INTERNIH IZOBRAŽEVANJ V ZDRAVSTVENI IN BABIŠKI NEGI ZA MESEC APRIL 2015**

Četrtek, 2.4.2015 od 14 do 16 ure: Ukrepi za preprečevanje prenosa in širjenja okužb;  
Torek, 7.4.2015 od 14 do 16 ure: Pravilni postopki higijene rok;  
Četrtek, 9.4.2015 od 14 do 16 ure: Preprečevanje padcev in zdrsov;  
Torek, 14.4.2015 od 14 do 15 ure: Preprečevanje nastanka razjed zaradi pritiska;  
Četrtek, 16.4.2015 od 14 do 16 ure (4 skupine): Uporaba PVU in deeskalacijskih tehnik;  
Ponedeljek, 20.4.2015 od 14 do 16 ure: Kategorizacija zahtevnosti zdravstvene nege;

Torek, 21.4.2015 od 14 do 16 ure: Pravilno rokovanje z infuzijskimi črpalkami;

Četrtek, 23.4.2015 od 8 do 18 ure: Pravilni postopki rokovanja s CVK;

Torek, 28.4.2015 od 14 do 16 ure: Oskrba kroničnih ran;

Četrtek, 30.4.2015 od 14 do 16 ure: Predstavitev protokola za preprečevanje padcev/zdrsov in protokola za preprečevanje ter oskrbo RZP.

**Robert Sotler**

### **SVETOVNI DAN ZAVEDANJA O AVTIZMU**

18. decembra 2007 je Generalna skupščina Združenih narodov sprejela resolucijo, ki razglša 2. april za svetovni dan zavedanja o avtizmu. Resolucija spodbuja države članice, naj med svojim prebivalstvom povečajo zavedanje o avtizmu ter s tem pripomorejo k zgodnji diagnozi avtizma in čim prejšnjemu posredovanju pri posamezniku.

Natančnega vzroka za pojav avtizma raziskovalci še niso odkrili.

Ljudje z avtizmom imajo težave tako na področju verbalne kot neverbalne komunikacije. Mnogi med njimi zelo dobesedno razumevajo govor in mislijo, da ljudje rečejo natančno to, kar mislijo. Pogosto imajo tudi težave s prepoznavanjem ali razumevanjem čustev in občutij drugih ljudi ter izražanjem svojih lastnih čustev.

Čeprav naj bi imel kakšno izmed motenj avtističnega spektra že eden od stotih zdaj rojenih otrok in neugotovljeno število odraslih, o motnji širša javnost ve zelo malo.

Avtizem ni duševna motnja, lahko pa je avtizmu taka motnja pridružena. Čeprav je spekter avtističnih motenj res izjemno raznolik, pomembna pa je tudi stopnja prizadetosti, je nekaj značilnosti, ki so lastne mnogim osebam z avtizmom: odsotnost očesnega kontakta in težave v komunikaciji z drugimi osebami, bodisi, da stika ne zna navezati ali da je preveč vsiljiv, sta med prepoznavnejšimi znaki. Ljudje z avtizmom imajo radi predvidljive situacije in rutino, zato lahko presenečenja pri njih izzovejo tudi zelo burne in nepredvidene reakcije, praviloma imajo malo prijateljev ali le enega, ne marajo hrupnega okolja in gneče, velikokrat jih zanimajo predvsem tehnične stvari, nekateri jim posvetijo ves svoj čas.

Osebe z avtizmom načeloma ne marajo ljubkovanja, imajo težave z izražanjem čustev, in se praviloma ne učijo s posnemanjem. Imajo lahko neobičajne navade, kot so urejanje stvari po točno določenem redu, neobičajen govor ali pa se govor sploh ne razvije, težave z izražanjem, lahko pa tudi težave s spanjem, prehranjevanjem in epileptične napade.

Ker so težave tako raznolike, in ker dokazanih vzrokov za avtizem še ne poznamo, starši v iskanju pomoči preizkušajo različne pristope, zaradi raznolikih prepričanj in ciljev imamo tudi kar nekaj različnih društev za pomoč osebam z avtizmom.

Na Centru Janeza Levca Ljubljana so zato, na pobudo aktiva za avtizem, v letu 2014 izdali kartico »Imam avtizem«.



Namen kartic je osveščanje ljudi, ki o avtizmu malo vedo in/ali se pogosto srečujejo z osebami z avtizmom (v šoli, na delovnem mestu,...).

Kartica vsebuje nekaj osnovnih informacij, kaj je avtizem, kako lahko te osebe lažje razumemo in kako jim lahko v stiski pomagamo. Kartica prav tako vsebuje nekaj pozitivnih značilnosti oseb z avtizmom. Vsebuje tudi prostor, kamor lahko nalepite nalepko s telefonsko številko, na katero lahko ljudje v nujnih primerih pokličejo.

Kartica je namenjena tako otrokom kot tudi odraslim. Mlajše osebe je prej potrebno naučiti, kako in kdaj kartico uporabiti. Primerna je tudi za starše, ki so deležni mnogih vprašanj v zvezi z avtizmom.

**Vir: splet**

### ZAHVALA

Društvo za zdravje srca in ožilja, podružnica Posavje, smo imeli v petek 27.2.2015 v Mladinskem centru Brežice zbor članov društva.

Društvo za zdravje srca in ožilja, podružnica Posavje, se najlepše zahvaljujem Splošni bolnišnici Brežice za pomoč in podporo. Tudi z vašo pomočjo je bil večer prijeten in uspešen.

Zelimo vam veliko uspeha pri vašem delu.

**Ana Kalin, tajnica Društva za zdravje srca in ožilja podružnica Posavje**

### POHOD OD SOCERBA DO ANKARANA



Marec. Pomlad trka na vrata. »Fit frajlice« vseh starosti, dva kavalirja in mali pes smo se podali proti morju. Odločili smo se, da prehodimo pot od Socerba do Ankarana. Z malim avtobusom smo se odpravili na pot. Napoved vremena: sončno. Dobro razpoloženi smo pot začeli v Socerbu. Pot se je takoj začela spuščati v dolino. Narava okoli nas se je začela prebujati iz zimskega sna. Komaj smo se dobro ogreli

za hojo, že smo prišli v vas Osp in občudovali čudovite stene, ki so raj za plezalce. Kavica in malo peciva v vaški gostilni sta nam teknila, nato pa naprej po poti. Končno smo dočakali malo vzpona do Tinjana, ki je bil naša najvišja točka. Vreme čudovito, razgled pa tudi. Desno Trst, levo Koper. Pot nas je vodila malo po grebenu, nato pa v dolino do Škofij in že težko pričakovanega kosila. Lepa travnata jasa s pogledom na morje je bila čudovita kulisa za dobre iz nahrbtnika. Dobre volje in polnih želodcev smo pot nadaljevali do Hrvatinov. Med potjo smo si nabrali še oljčnih vejic, seveda pa tudi potaknjence za viseči rožmarin. Veselo razpoloženi smo prišli do Ankarana in hladnega piva. Še pogled na morje in dobre volje domov.

**Mia Novak**

### URNIK POHODOV

*V soboto, 11.4.2015 se bomo z vlakom odpravili do Zasavske Svete gore.*

### ODDAJA POTNIH NALOGOV

**Prosimo vse uslužbence bolnišnice, da pri oddaji potnih nalogov v tajništvo oddate tudi potrdilo o udeležbi na izobraževanju.**

### DAN ODPRTIH VRAT ZA OTROKE USLUŽBENCEV BOLNIŠNICE

**Ponovno vas obveščamo, da bomo v Splošni bolnišnici Brežice konec maja letos organizirali dan odprtih vrat za otroke uslužbencev bolnišnice.**

**Zaradi lažje organizacije dogodka vse zainteresirane uslužbence prosimo, da podatke o otrocih (ime, priimek in starost) čim prej sporočite Rebeke Gašparin na telefonsko številko 229 ali na e-naslov:**

**[rebeka.gasparin@sb-brezice.si](mailto:rebeka.gasparin@sb-brezice.si).**

**Vljudno vabljeni v kar največjem številu.**

### Umetnost dobrega počutja

**Če nočeš biti bolan govori o svojih občutkih.**

Čustva in občutja, ki so skrita in zatrta, se končajo z boleznijo: gastritisom, razjedo, ledveno in hrbtenično bolečino. Zatiranje čustev na dolgi rok se lahko konča z rakom. Zato pojdite k svojemu prijatelju, delite z njim svoje občutke in "skrivnosti", svoje napake, svoje dvome! Pogovor, izpoved, beseda so močna zdravila in izvrstno zdravljenje!

**Če nočeš biti bolan, se odloči!**

Neodločen človek dvomi, je zaskrbljen in v stiski. Neodločnost kopiči probleme, skrbi in napadalnost. Vsa človeška zgodovina temelji na odločitvah. Odločitev pomeni znati se odpovedati, izgubiti prednosti in vrednote, da bi dobili druge. Neodločni ljudje so žrtve želodčnih težav, živčnih bolečin in težav s kožo.

### **Če nočeš biti bolan, išči rešitve!**

Nezadovoljni ne iščejo rešitev in zato povečujejo probleme. Ljubše jim je negodovanje, čenče, črnogledost.

Bolje je uprasniti vžgalico, kot obžalovati temo. Čebela je majhna, a izdeluje eno najslajših snovi, kar jih obstaja.

### **Smo, kar mislimo, da smo.**

Negativne misli tvorijo negativno energijo, ki se sprevača v bolezen. Če nočeš biti bolan, ne živi za videz! Kdor sebi prikriva resničnost, se pretvarja, se postavlja in vedno hoče dajati videz dobrega izgleda. Tak človek hoče, da ga imajo za popolnega, neprizadetega in neobremenjenega, v resnici pa v sebi nosi tonno bremen. Bronasti kip z nogami iz gline, pravimo takim. Nič ni slabšega za zdravje kot živeti po videzih in pročeljih. To so ljudje z mnogo ličila in s šibkimi koreninami. Njihova usoda so zdravila, bolnišnice in bolečina.

### **Če nočeš biti bolan, sprejmi!**

Nesprejemanje samih sebe takšnih kot smo in pomanjkanje samozavesti, nas odtujujeta. Biti eno sam s seboj, je srčika zdravega življenja. Kdor tega ne sprejema, postane zavisten in ljubosumen oponašalec, prostaško tekmovalen in razdiralen. Sprejmi in boš sprejet. Sprejmi tudi kritike. To daje modrost in zdravi um.

### **Če nočeš biti bolan, zaupaj in verjemi!**

Kdor ne zaupa, se ne zna sporazumevati, ne zna biti odkrit, ne zna biti v odnosih in ne zmore globokih in trdnih vezi. Zato ne pozna pravega prijateljstva. Brez zaupanja ni nobenega odnosa in ni nobenega razmerja. Nezaupanje je rezultat pomanjkanja vere vase in vere v druge. Zato verjemi!

### **Če nočeš biti bolan, ne živeti z žalostjo!**

Razpoloženje, smeh, počitek in sreča dajejo zdravju nov sijaj in prinašajo dolgo življenje. Srečen človek nosi v sebi dar sija, ki ga deli s svojo okolico, kjerkoli že živi. "Dobra volja nas rešuje pred kirurškimi rokami". Iskrena sreča v srcu je zdravje in zdravljenje samo.

**Dr. Dráuzio Varella, zdravnik, ki je življenje namenil raziskavam raka**

## **SMEH JE POL ZDRAVJA**

Gozdnim živalim je prišlo na uho, da si je medved naredil spisek živali, ki jih bo pobil. Vsi so se prestrašili, čez nekaj časa pa jelen ni več vzdržal psihičnega pritiska in je šel medveda vprašat, če je res, kar se govori v gozdu: »Medo, slišal sem, da si si naredil spisek za pobijanje.«

»Jup!«

»A sem jaz tudi na tej listi?«

»Jup!«

Naslednji dan najdejo jelena mrtvega. Po jelenu se okorajži volk: »Hej, medo, slišal sem, da si si naredil spisek za pobijanje.«

»Jup!«

»Pa sem tudi jaz na tej listi?«

»Jup!«

Naslednji dan najdejo mrtvega tudi volka. Zdaj se odloči za obisk pri medvedu zajček: »Živjo, medo. A sem tudi jaz na tvojem spisku?«

»Jup!«

»Pa bi me lahko zradiral z njega?«

»Jup, ni problema.«

Nauk zgodbe: »Komunikacija je vse.«

**Vir: Spletna pošta**

## **KADROVSKE SPREMEMBE**

### **Sklenitev delovnega razmerja:**

- TOMŠE Janja (SMS – pripravnik),
- BUDIČ Rok (SMS - pripravnik),
- CIMERMAN Barbara (farm.tehnik - pripravnik),
- PROSELC Jožica (strežnica),
- VEBLE Nataša (DMS v intenzivni negi).

### **Prekinitev delovnega razmerja:**

- ŽNIDERŠIČ Manca (SMS),
- KNEZ Jasmina (SMS),
- ROMARIČ Katja (radiol.inženir – pripravnik),
- BUKOVINSKI Matej (vratar).

Število delavcev na dan 31.3.2015 je bilo **327**, od tega 7 na javnih delih, 4 pripravniki zdravniki, 1 pripravnik radiološki inženir, 1 pripravnik farmacevtski tehnik in 2 pripravnika zdravstvene nege.

Število delavcev iz ur za mesec februar 2015 je znašalo **306,57**, od tega iz rednega dela **295,14**, **4,63** iz pripravnikov in **6,8** iz javnih del.

## **\*\*\*Delovni jubilej\*\*\***

V mesecu marcu so 10 – letni delovni jubilej dosegle

**SONJA HERAKOVIČ, zdravstveni administrator**  
**JANJA SKOPORC, DMS**  
**ANDREJA KERIN, predstojnica laboratorija**

**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 in Svetovni dan Pompejeve bolezni,
- 17. april – Svetovni dan hemofilije,
- 22. april – Svetovni dan zemlje,
- 28. april – Svetovni dan varnosti in zdravja pri delu,
- 29. april – Evropski dan imunologije in Evropski dan medgeneracijske solidarnosti.

## **VABILO K SODELOVANJU**

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