

MOJE ZDRAVJE

Glasiilo Splošne bolnišnice Brežice

"Ni res, da je eno samo
sonce in da samo ono
greje.
Sonc je na Zemlji in
nebu, da jih nihče ne
prešteje."

(Tone Pavček)

Številka 6, letnik 8

SMERNICE ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Socialni partnerji so dne 17.4.2015 na seji Ekonomsko socialnega sveta sprejeli Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Smernice podajajo temeljna načela za načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu in so pripravljene kot orodje oziroma pripomoček za delodajalca pri načrtovanju in izvajanju programov promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih določa Zakon o varnosti in zdravju pri delu.

S smernicami želimo tudi na delovnih mestih spodbujati prizadevanja, ki cenijo, podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje, vključno z obvladovanjem psihosocialnih tveganj pri vseh zaposlenih.

Namen promocije zdravja na delovnem mestu je spodbujanje zdravega življenjskega sloga (izboljšanje prehranjevalnih navad, promoviranje telesne dejavnosti, opustitev kajenja,) zmanjšanje stresa na delovnem mestu, boljši medsebojni odnosi, boljša komunikacija na delovnem mestu, krepitev in varovanje duševnega zdravja in boljšega počutja, povečanje zadovoljstva zaposlenih, ustvarjanje zadovoljnih delovnih mest, itd.

Socialni partnerji so se strinjali, da za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu obstajajo številni dobri razlogi, še posebej v luči starajoče se družbe in ob podaljševanju delovne dobe.

Dobro zdravje je predpogoj za dobro in uspešno življenje in delo - tako za posameznika kot za delovno organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju, produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako pa ostajajo zvesti organizaciji oziroma delodajalcu, zato želimo tudi na delovnih mestih spodbujati prizadevanja, ki cenijo, podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje pri vseh zaposlenih.

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega

in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga.

Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. To dosežemo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

Promocija zdravja na delovnem mestu je uspešna le, če je plod sodelovanja vseh akterjev in če:

- je zdravje zaposlenih sestavni del strategije upravljanja in je organizacija predana izboljšanju zdravja zaposlenih;
- omogoča sodelovanje vseh zaposlenih;
- je integrirana v vse pomembne odločitve in v vsa področja organizacije;
- so vsi ukrepi in programi strukturirani po ciklu reševanja problemov, ki se začne z analizo potreb, nadaljuje pa z določitvijo prioritet, načrtovanjem, implementacijo,
- kontinuiranim nadzorom ter evalvacijo;
- vključuje ukrepe, ki so usmerjeni tako v posameznika kot v delovno okolje;
- združuje strategije zmanjševanja tveganja s strategijami razvoja zaščitnih dejavnikov
- in izboljšanja zdravja zaposlenih.

Pri promociji zdravja na delovnem mestu gre za aktivno podporo delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih, kar je skupen interes delodajalcev in zaposlenih. Pri tem procesu je bistvenega pomena, da so vsi zaposleni, pod enakimi pogoji, vključeni v ta proces in da se upoštevajo njihove potrebe in stališča glede izboljšav organizacije dela in delovnega okolja.

Delovno mesto je ena od najpomembnejših vstopnih točk za komunikacijo z zaposlenimi glede varnega in zdravega načina življenja, ne samo na delovnem mestu, ampak nasploh. Zaposleni pridobijo znanje o varnem in zdravem načinu življenja na delovnem mestu, ki ga lahko prenesajo tudi v svoj življenjski slog in tako izboljšajo svoje zdravje.

Ministrstvo za zdravje

ANALIZA VPRAŠALNIKOV O ZADOVOLJSTVU PACIENTOV S STORITVAMI NA ODDELKU

V obdobju **januar – marec 2015** so hospitalizirani pacienti izpolnjevali anketne vprašalnike o zadovoljstvu z našimi storitvami. Do 31.3.2014 je bilo vrnjenih 124 izpolnjenih vprašalnikov, od tega je bilo anketiranih 37 moških, 79 žensk, 8 ni bilo opredeljenih.

Število vrnjenih vprašalnikov po oddelkih:

- kirurški oddelek: 74,
- ginekološko-porodni oddelek: 21,
- interni oddelek: 6,
- pediatrični oddelek: 23.

Največ pacientov, 70 oz. 57 %, se je na oddelku zdravilo od 0 do 3 dni.

1. Vtis ob sprejemu v bolnišnico in odnos osebja ob sprejemu

Zelo dober vtis ob sprejemu v bolnišnico je imelo 93 bolnikov (75 %), še boljši vtis pa je pustil odnos osebja ob sprejemu na 102 anketiranca (82 %). Najboljši vtis ob sprejemu v bolnišnico so imeli pacienti na internem oddelku, sledijo kirurški, otroški in ginekološko-porodni oddelek. Odnos osebja do sprejetih pacientov v bolnišnico je bil najboljši na internem oddelku, sledijo mu kirurški, ginekološko-porodni in otroški oddelek.

2. Zadovoljstvo z bivanjem in osebjem v bolnišnici

Ob bivanju v bolnišnici so bili pacienti z osebjem v povprečju zelo zadovoljni (ocena 4,8 na lestvici od 1-5). Hospitalizirani pacienti so bili najbolj zadovoljni z ostalimi, fizioterapevti in vratarji. Tesno za njimi sledijo bolniške strežnice, radiološki inženirji, medicinske sestre, administrativno osebje, zdravniki in laboratorijski inženirji.

3. Varovanje zasebnosti

V večini so bili pacienti mnenja, da je bila njihova zasebnost na oddelku varovana (91 %), ta je bila najbolj varovana na internem in otroškem oddelku, sledita kirurški in ginekološko-porodni oddelek.

4. Izraz na obrazih osebja

Pacienti so se srečevali v glavnem z nasmejanimi obrazi osebja (69 %), največ nasmejanega osebja so srečali na kirurškem oddelku, nato na otroškem, ginekološko-porodnem in internem oddelku.

5. Zadovoljstvo z zdravljenjem v bolnišnici

Z zdravljenjem so bili anketirani pacienti večinoma (77 %) zelo zadovoljni. Najbolj so bili z zdravljenjem zadovoljni pacienti na kirurškem in ginekološko-porodnem oddelku, sledita otroški in interni oddelek.

6. Zadovoljstvo s kakovostjo prehrane

S kakovostjo prehrane so bili pacienti načeloma zadovoljni (4,3 na lestvici od 1-5), najbolj zadovoljni so bili s časom serviranja obrokov in količino, sledijo temperatura, kakovost postrežbe, raznolikost in okus. Na splošno so bili s hrano najbolj zadovoljni pacienti na internem oddelku, sledijo ginekološko-porodni, otroški in kirurški oddelek.

7. Zadovoljstvo s čistočo opreme in prostorov

S čistočo opreme in prostorov so bili pacienti zelo zadovoljni (72 %). Najbolj so bili s čistočo zadovoljni pacienti na kirurškem oddelku, sledijo mu otroški, ginekološko-porodni in interni oddelek.

8. Zadovoljstvo z osebno urejenostjo zaposlenih

Osebno urejenost zaposlenih so anketirani pacienti ocenili z oceno 4,9 (82 % vseh anketiranih). Najbolje so jo ocenili na kirurškem oddelku, sledijo ginekološko-porodni otroški in interni oddelek.

9. Zadovoljstvo z urnikom obiskov

Z urnikom obiskov je bila večina anketirancev zelo zadovoljnih (59 %), najbolj zadovoljni so bili pacienti na otroškem oddelku, sledijo mu kirurški, ginekološko-porodni in interni oddelek.

10. Možnost stika s svojci

Možnost stika s svojci je imela večina anketirancev (110 oziroma 89 %).

Pohvale:

1) Kirurški oddelek:

- V Splošni bolnišnici Brežice – še posebej na ortopedskem oddelku – je vse«OK» oziroma dajem oceno 5.
- Največ nam pomeni prijaznost do pacientov.
- Sestre so prijazne, nasmejane, super,...
- Ko sem prispela v bolnišnico, sem bila sprejeta na travmo. Krasno osebje. Nato sem bila nekaj dni na abdominalnem oddelku. Krasne punce. Z veseljem delajo, a se razume, da ni mogoče biti vedno zbran in takoj ustrezljiv. Hvala sestri Toniki in dr. Naderju. Upam, da kdaj nagradite, pohvalite, ali pa vsaj rečete »hvala« vašim delavcem, ki opravljajo izjemno delo, delo z bolnimi, kar nikakor ni enostavno delo. Medicinske sestre in zdravniki – pravi »maherji« ste.
- Tako naprej! Hvala.
- Bivanje v bolnišnici je bilo ves čas zelo zadovoljivo.
- Zadovoljna sem z medicinskimi sestrami in celotnim osebjem.
- Glede na velik obseg dela zdravstvenega osebja in ostalih, je osebje zelo prijazno in ustrezljivo.
- Vsaka čast osebju in zdravnikom!
- Postajam ponosen, da sem občan naše tako hitro se razvijajoče občine. Da bomo starejši obravnavani spoštljivo, saj smo svoj del že prispevali. Tu sem to doživel.

2) Ginekološko-porodni oddelek:

- Vse je bilo dobro, tako da sem bila zelo zadovoljna.
- Pohvala osebju, ki je strokovno in prijazno. Delo opravljajo vestno in z veliko mere potrpežljivosti. Država naj varčuje pri plačah drugih javnih uslužbenecv.
- Hvala za vso prijaznost in skrb. In ne, to ni samo služba. Vsako službo se da opravljati dobro ali slabo. Osebje, ki sem ga spoznala, jo je opravljalo s srcem in odlično. HVALA.
- Še veliko uspeha in nasmejanih lic. Naj tako tudi ostane.
- Zahvaljujem se za vso pomoč. Želim vam dobre in mirne paciente ter nasmejane obraze.

Pritožbe oziroma pripombe:

1) Kirurški oddelek:

- Mogoče malo več prijaznosti pri nekaterih medicinskih sestrah.
- Predolgo čakanje na odpustnico, oziroma premalo jasne informacije, kdaj odpustnica bo.
- Zakaj nas budijo ob 5.30?
- Ženski WC ni bil počiščen po obiskih, kar dva dni je bil krvav na istem mestu. Več dni ni bilo sredstva za dezinfekcijo. To je edina stvar, ki pa mi je zelo padla v oči.

2) Ginekološko-porodni oddelek:

- Prijaznejši odnos do doječih mamic, ne pa, da se jih travmatizira in ponižuje, če dojenje ne steče takoj. Odnos do vseh porodnic bi moral biti enakovreden, kljub vezam poznanstev!
- Hrana bi lahko bila bolj raznolika in okusnejša.
- Sanitarije na porodniškem oddelku so sicer zelo čiste, vendar bi jih bilo potrebno obnoviti.

3) Interni oddelek:

- Hladni WC-ji.

4) Otroški oddelek:

- Spanje – katastrofalno – nemogoče na takšnih stoli. Starši, ki prespimo z otroci tu, bi lahko imeli vsaj jogi, čeprav na tleh.

DAN ODPRTIH VRAT ZA OTROKE USLUŽBENCEV BOLNIŠNICE

V petek, dne 29.5.2015 je v Splošni bolnišnici Brežice potekal prvi dan odprtih vrat za otroke uslužbencev bolnišnice. Opravljen je bil voden ogled bolnišnice pod vodstvom Tanje Cerjak, DMS. Sledila je pogostitev v jedilnici bolnišnice. Dogodek so s svojim obiskom popestrili Rdeči noski.



POHOD NA NEBEŠKO GORO

Maj. Nebeška gora in „cicka“, ki je zbujala strah, zato so se na izlet odpravile le najpogumnejše »fit frajlice« vseh starosti, kavalir in mali pes. Vožnja z vlakom do Zidanega mosta je minila v veselem pričakovanju zanimive dogodivščine. Pot po cesti do „cicke“ pa v odločanju kdo se bo prvi peljal preko Save. Ker je mali pes vedno prvi tudi pri vožnji s „cicko“ ni šlo drugače, kot da se je tudi spremljevalka psa prva spustila preko Save. Vožnja je zelo zanimiva, žal pa ne traja dolgo. Veselo razpoloženi smo se podali v škratovo dolino. Občudovali potok, rože in ostanke starih mlinov. Žal nismo videli nobenega škrate. Med potjo smo nabirali smrekove vršičke za zdravila proti kašlju. Pot po travniku je bila kot vrt posejana s cvetjem. Še nikoli nisem videla toliko „kukavic“. To so rože rodu orhidej. Čudovit razgled na vse strani. Med veselim načrtovanjem kosila smo prišli na vrh Nebeške gore, ki je najvišji vrh Radeč. Razgled na vse strani, malo »kratkega«, obvezno slikanje v vseh možnih pozah, nato pa naprej do primerne mesta za kosilo. Kot je že v navadi, se je miza šibila od nezdravih dobrot, le vinčka je bilo bolj za zdravilo. Malo smo se »pomartinčkali« in se odpravili proti Radečam. Pot se je vila po planoti, tako da smo imeli lep razgled na vse strani. Ker smo zaradi slabe povezave z vlaki med vikendi imeli dovolj časa, nam je uspelo spiti tudi »pivce za živce« in narediti načrt za nov izlet. Se vidimo junija. **Mia Novak**



P.S.: Pograbite nahrbtnik in si privoščite nenavadno adrenalinsko pustolovščino – vožnjo s »cicko« čez Savo in pot na Nebeško goro (958 m). Do Zidanega mosta, kjer je izhodišče, se lahko pripeljemo z vlakom, nato pa nadaljujemo po asfaltni poti približno 1 km v smeri Hrastnika. Ko prečkamo železniško progo, nas ob njej pričaka nihajka »cicka«, še bolj slikovito pa »luftpon« (luft – zrak, pon – tir), kar je podobna izpeljanka kot »ajzenpon« (eisen – železo, pon – tir). »Cicka« je kovinska kabina, obešena na jeklenice, speljane z enega brega Save na drugi, v kateri se lahko peljeta dve osebi hkrati in je tudi naše nadaljnje prevozno sredstvo čez reko Savo, ko nas pot vodi po Škratovi dolini. Pa brez strahu, namenjena je prevozu ljudi in je povsem varna. To je res posebno doživetje, ko se pelješ nad reko. **Peter Simonišek**

URNIK POHODOV

V soboto, 13.6.2015 ob 7. uri zjutraj se bomo z osebni avti odpravili na Donačko goro.

5 POZITIVNIH UČINKOV SMEHA

1. Pomaga proti bolečinam

Smejanje spodbuja ozdravitev in blaži bolečine. Če nas je strah ali smo napeti, se občutljivost za bolečine poveča. Po drugi strani pa lahko z dobro voljo zatiramo bolečine. Smech spodbuja telesu lastni hormon endorfin, ki zmanjšuje bolečine. Zdravilni učinek smejanja je tudi vzrok, zakaj v svetu na otroških oddelkih bolnišnic vizito opravlja toliko klovnovskih zdravnikov z rdečimi nosovi in lasuljami.

2. Mlajši videz

Pogosto smejanje je najboljši naravni lifting. Veseli ljudje se sicer morajo sprijazniti s kakšno smejalno gubico okoli oči, a zato nimajo visečih koticov ust in dvojne brade. Poleg tega se zaradi treninga obraznih mišic izboljša prekrvavitev kože.

Znanstveniki so med drugim odkrili, da pri smejanju sodeluje do 300 (!) mišic. Smejalka mišica (Zygomaticus) lahko npr. napne 15 obraznih mišic, med drugim tudi mišico solzne vrečice, tako da se 'nasmemo do solz'. Vsakdo, ki se lahko prepusti temu sproščenemu občutku, ve, kako osvobajajoč je.

3. Krepi imunski sistem

Kdor, tako rekoč 'umira od smeha', svoje telo pripravi, da proizvaja še več naravnih obrambnih celic in imunoglobulinov, ki so osnovni elementi imunskega sistema.

Na univerzi Loma-Linda v Kaliforniji so ugotovili, da se povečata tako aktivnost kot tudi število obrambnih celic, če na vse gledamo s smešne plati. Iz tega sledi, da se ljudje, ki se pogosto smejejo od srca, lahko zaščitijo pred okužbami z bolezenskimi celicami.

4. Kot program proti stresu

Tudi duši dobro dene, če se smejemo. Zaradi smeha se skrčijo mišice, v ožilje pride adrenalin in za kratek čas se poveča krvni tlak. Že malo zatem pa se celotno telo sprosti, krvni tlak se konstantno niža, zavira pa se izločanje hormona stresa kortizola. Na ta način se veliko lažje spopadate s stresom.

V Veliki Britaniji lahko depresivni bolniki obiskujejo smejalne tečaje celo na recept. Ljudje, ki morajo zaradi duševne napetosti zvečer dolgo prešteti ovčke, lahko prav tako poskusijo s smehom. Smejanje poskrbi za telesno in miselno sprostitev, ki je nujno potrebna za dolg in miren spanec.

5. Več kisika za telo

Telesne celice je treba oskrbovati s kisikom, da lahko delujejo. Tudi pri tem je pomemben smeh, saj se zaradi globokega vdihavanja in dolgega izdihavanja v trzljajih izboljša izmenjava zraka v organizmu.

Poleg tega lahko s smejanjem preprečimo neprijetno oblikovanje zraka v trebuhu in zaprtost, saj napenjanje mišičevja deluje kot dobrodejna gimnastika za trebušni in črevesni predel.

Znanost je torej le še potrdila to, kar se v ljudskem izročilu že dolgo ve: **smeh je najboljšo zdravilo.**

Vir: Aktivni.si

SMEH JE POL ZDRAVJA

10 novodobnih pravil za življenje brez stresa

1. Lenoba je pol zdravja.
2. Kar lahko storiš danes, preloži na pojutrišnjem. Imel boš en prost dan.
3. Če drugi delajo, še ne pomeni, da moraš ti tudi!
4. Zadeva, ki se v desetih dneh ne reši sama, si ne zasluži tvoje pozornosti.
5. Nikdar ne išči svoje izgubljene volje do dela.
6. Kdor nič ne dela, ničesar ne pokvari, zato si zasluži pohvalo.
7. Za delo poprimi tako, da bo ostalo dovolj še za druge.
8. Če te slabo plačajo, ne moreš dobro delati!
9. Delovno mesto ni bife, zato se tam nikar ne zadržuj cel dan.
10. Dela se nikdar ne boj. Ob njem lahko brez skrbi tudi ležiš, ker ne grize.

In še strnjeno v misel:

- pri jedači se drži naprej,
- pri pijači nazaj,
- pri delu pa ob strani. **Vir: Spletna pošta**

KADROVSKE SPREMEMBE

Sklenitev delovnega razmerja:

- FERENČAK Darja (zdravnik pripravnik),
- KERIN Ines (inž. lab. biomed. – pripravnik),
- KUNEJ TERČELJ Katja (DMS).

Prekinitev delovnega razmerja:

- AVŠIČ Tanja (dipl. babica),
- BOŽIČ ŽIBERT Alenka (dr. med.).

V mesecu marcu je **Marija HUMEK PETELINC, dr.med., spec. internist** imenovana za **predstojnico internega oddelka.**

V mesecu aprilu je **Mojca SAVNIK ISKRA, dr.med., spec. internist** imenovana za **strokovno direktorico.**

ČESTITAMO!

Število delavcev na dan 31.5.2015 je bilo **325**, od tega 7 na javnih delih, 3 pripravniki zdravniki, 1 pripravnik inž. lab. biomed., 1 pripravnik farmacevtski tehnik in 2 pripravnik tehnika zdravstvene nege.

Število delavcev iz ur za mesec april 2015 je znašalo **316,95**, od tega iz rednega dela **303,23, 6,72** iz pripravnikov in **7** iz javnih del.

Delovni jubilej

V mesecu maju je **20 – letni delovni jubilej dosegla MONIKA NOVAK, SMS**

10 – letni delovni jubilej je dosegla SANJA RADIĆ LUGARIĆ, dr.med.

ČESTITAMO!

ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK

- 3. junij – Dan boleznin ven,
- 4. junij – Dan slovenskega krvodajalstva in Mednarodni dan otrok, žrtev nasilja,
- 5. junij – Svetovni dan okolja,
- 6. junij – Mednarodni dan porodov doma,
- 14. junij – Svetovni dan krvodajalstva,
- 15. junij – Svetovni dan osveščanja o nasilju nad starejšimi,
- 18. junij – Svetovni dan očetov,
- 21. junij – Svetovni dan ALS,
- 26. junij – Mednarodni dan podpore žrtvam mučenja in Mednarodni dan proti zlorabi in nezakonitemu prometu z drogami,
- 27. junij – Svetovni dan spirometrije.

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 vladno vabljeni k sodelovanju! ☺