

# MOJE ZDRAVJE

Glasilo Splošne bolnišnice Brežice



Številka 7, letnik 11

## NOVOSTI V BOLNIŠNIČNI MENZI

*Spoštovani uporabniki bolnišnične menze.*

*V menzi smo v mesecu juliju začeli s prodajo **sladoleda**, kvalitetnega domačega proizvajalca Ljubljanskih mlekarn. Na voljo so:*

- *Maxim lučka velika (različnih okusov),*
- *Korneti Piran (različnih okusov),*
- *Tom in Angela,*
- *Lučka jagoda.*

*V poletnih mesecih prija sladka ohladitev, zato vas vabimo, da nas obiščete.*

*Prodajamo vsak dan **sveže narejene sendviče** in sicer:*

- *sendvič iz mlečne štručke s šunko v ovitku, namiznim sirom in zelenjavo,*
- *sendvič iz mlečne štručke s sirom, svežo papriko –vegi,*
- *sendvič polnozrnata štručke s puranjo šunko, namiznim sirom in kisló kumarico.*

*Ob obstoječi ponudbi vsakodnevno sveže pripravljene malice, vas bomo **vsak dan razveselili s svežo sladico.***

*V kuhinji **pripravljamo narezke, pečemo pecivo, ob predhodnem naročilu.***

*Obveščali vas bomo o nadaljnjih popestritvah in smo odprti za vaše predloge.*

*Zagotavljamo ugodne cene vseh izdelkov. Cenik je izobešen v jedilnici.*

*Vabimo vas, da nas obiščete in vam želimo dobro počutje v naši menzi.*

**Bernarda Zakrajšek, vodja kuhinje**

## ANEKS 1 K SPLOŠNEMU DOGOVORU 2018 IN PRENOS PROGRAMA OD DRUGIH IZVAJALCEV

### ANEKS 1 K SPLOŠNEMU DOGOVORU 2018

Na podlagi 67. člena Splošnega dogovora za pogodbeno leto 2018 je Vlada Republike Slovenije dne 14. 6. 2018 sprejela Aneks 1 k Splošnemu dogovoru za pogodbeno leto 2018.

**V nadaljevanju predstavljamo bistvene - ugodne spremembe (dodatno plačilo storitev), ki jih prinaša, in ki veljajo od 1. 1. 2018 dalje:**

- Programi, kjer nam bo odobreno plačilo po realizaciji:
  - **Artroskopske operacije.**
- Programi, kjer bomo prejeli dodatno plačano do 5 % preseganje pogodbeno dogovorjenega programa z ZZS:
  - **Operacije karpalnega kanala;**
  - **Specialistično ambulantna dejavnost (preseganje v točkah): gastroenterologija, ginekologija, obravnava bolezní dojke, internistika, kardiologija, nevrologija, okulistika, ortopedija, ORL, pediatrija, kirurgija, diabetologija.**
- **Prizna se nam poračun realizacije neplačanih storitev enote za poškodbe iz leta 2016 v višini 69.037,44 EUR.**

### PRENOS PROGRAMA OD DRUGIH IZVAJALCEV

**S strani ZZS smo po elektronski pošti dne 27. 6. 2018 prejeli odgovor, da nam bo odobreno začasno povečanje programa iz naslova prenosa programa kardiologije in nevrologije iz SB Celje v naslednjem obsegu:**

- **program kardiologije v obsegu 0,50 tima in**
- **program nevrologije v obsegu 0,44 tima.**

Prenos programa bo urejen s sklenitvijo aneksa k pogodbi, in sicer začasno za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018.

## ZAHVALE

*Spoštovane sestre in vsi na oddelku interna 2. Zahvaljujem se za ves trud in postrežbo, nego in vse, kar ste naredili zame. Še enkrat iskrena hvala.*  
**Justina Junkar**



Spoštovani.

*Minevata dva meseca, odkar ste v večernih urah zaradi manjšega infarkta sprejeli mojega moža Alberta Lorber. Če ga ne bi obravnavali tako resno in strokovno, bi bilo morda njegovo življenje danes drugačno kot je.*

*Hvala dr. Kavčičevi, Iskrovi, Petelinčevi in vsem tistim, ki so skrbeli zanj, pa ne vem za njih.*

*Hvala sestram in strežnemu osebju za skrb in prijaznost.*

*Res ste angeli varuhi z velikim srcem.*

*Posebej pa bi se rada zahvalila dr. Marku Medved, ki ga je obravnaval ob sprejemu, ga spremljal v času hospitalizacije in se zelo trudil, da so ga sprejeli na KVK v Ljubljani.*

*Vsem še enkrat pristrčna hvala in srečno.*

**Hvaležna žena Dragica**

### **NA POČITNICE TUDI SODOBNE TEHNOLOGIJE**

Približuje se čas počitnic, dopustov in prostih dni tako za otroke, učence, študente kot tudi za starše in ostale. Za naše zdravje in dobro počutje je pomembno, da si v tem času odpočijemo, smo dovolj časa zunaj na svežem zraku, se družimo in »odklopimo« od vsakdanjih obveznosti in skrbi.

**Ker se pri otrocih in mladostnikih povečuje čas, ki ga preživijo v zaprtih prostorih in z uporabo različnih tehnologij, bi na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) radi spodbudili starše, naj ne dopuščajo predolge in pretirane uporabe različnih tehnologij v času počitnic in tudi sicer.**

Poleg tega naj imajo nadzor in pregled nad tem, kaj otroci in mladostniki pri njihovi uporabi počnejo. Namesto pasivnega preživljanja prostega časa naj jih usmerijo v aktivne oblike preživljanja prostega časa: npr. druženje s prijatelji, gibanje v naravi, na prostem, v igranje različnih iger in gibalnim aktivnostim.

Zaradi vse pogostejše uporabe spletnih socialnih omrežij ter igrice se je v zadnjih letih namreč zelo povečal čas pred različnimi zasloni oz. uporaba tehnologije pri otrocih in mladostnikih.

Pediatri opozarjajo, da naj bi bili otroci med tretjim in petim letom največ 1 uro na dan pred takšnimi zasloni, otroci in mladostniki med 6. in 18. letom pa največ 2 uri na dan. Nekateri pa celo odsvetujejo uporabo sodobne tehnologije do 12. leta starosti. Kot glavne razloge navajajo neugoden vpliv na določene kognitivne funkcije, kot so pomanjkanje pozornosti, slabšo koncentracijo, zmanjšanje sposobnosti za učenje ter zmanjšanje zmognosti samoregulacije. Poleg tega naj bi bila uporaba sodobne tehnologije povezana z več sedečega vedenja in premalo gibanja, kar ima za posledico debelost in slabšo psihofizično pripravljenost.

Pogosta posledica je tudi pomanjkanje spanca in počasnejši psihosocialni razvoj.

Maja 2011 je Svetovna zdravstvena organizacija označila mobilne telefone kot potencialno karcinogene zaradi sevanja.

Za starše je pomembno, da vedo, koliko časa otroci in mladostniki uporabljajo različne naprave: od televizije, tablice, telefona, računalnika in tudi kaj počnejo na njih oz. preko njih. Pomembno je, da se o tem z njimi tudi pogovarjajo. Otroci in mladostniki namreč pogosto ne znajo presoditi in oceniti potencialnih nevarnosti. Tako na primer na družabnih omrežjih objavljajo slike, podatke ali osebne informacije, ki jih lahko kdo zlorabi, ali pa se zapletajo v pogovore z neznanci. Zato je pomembno, da imamo družinska pravila o tem, koliko prostega časa na dan ali na teden lahko otroci ali mladostniki preživijo na takšnih napravah in na internetu (tudi preko mobilnega telefona) in da se tega tudi držimo. Poleg tega pa določimo tudi, kdaj in kje se sodobnih naprav ne uporablja – npr. med jedjo, družinskim kosilom, med pogovori, na izletih itd. Sodobne tehnologije naj bodo nameščene v skupnem prostoru in ponoči ugasnjene.

Pomembno je, da se pogovorimo z otroki in mladostniki tudi o tem, česa se na internetu ne počne: npr. objavljane neprimerni vsebin, slik, osebnih podatkov (kot je npr. naslov, telefon, e-naslov, šole, ki jo obiskujejo itd.), sestajanje z neznanci, ki so jih spoznali preko interneta brez vednosti staršev. Nedopustno je tudi vsakršno nadlegovanje, trpinčenje, nagovarjanje k nezakonitim dejanjem, samopoškodovalnemu vedenju in sovražni govor. Pri tem je pomembno, da otroku oziroma mladostniku damo vedeti, da smo vedno na razpolago za pogovor in pomoč. Če doživi kaj od zgoraj navedenega, mora o tem obvestiti starše ali druge odrasle ali prijaviti na spletni strani, v igri, na družabnem omrežju, forumu, mobilnemu operaterju.

Starši in otroci se lahko skupaj dogovorite in si izberete dan ali teden, ko računalnika in interneta ne boste uporabljali. Posebej med počitnicami. Namesto tega se dogovorite, kako boste preživeli čas skupaj, katere družabne igre se boste igrali ali počeli kaj zanimivega. Spodbujajmo svoje otroke in mladostnike, da si poiščejo svoj hobi, ki ni povezan s sodobnimi tehnologijami npr. druženje s prijatelji, športne ali družabne igre, piknik, prostovoljstvo, pisanje dnevnika, kuhanje zanimivih jedi itd.

Tudi pri nas je vse več otrok in mladostnikov, ki kažejo znake zasvojenosti s socialnimi omrežji ali igranjem računalniških igrice. Ti znaki se kažejo v tem, da otrok ali mladostnik vse več časa preživlja na različnih napravah in da to vpliva na njegovo vsakodnevno delovanje, odnose, navade, obveznosti, npr. da se zapira vase, popušča v šoli, je odsoten, izgublja stik s seboj in drugimi, ne kaže zanimanja za stvari, ki so ga včasih zanimale itd. Če to opazite pri svojem otroku ali mladostniku, ukrepajte, se z njim pogovorite in mu pomagajte.

Če ne veste, kako, poiščite strokovno pomoč. Več o varni uporabi interneta in sodobnih tehnologij si lahko preberete na [www.safe.si](http://www.safe.si).

Vir: NIJZ

## SINDIKALNI IZLET



Kot vsako pomlad, smo se tudi letos »izletniki« odpravili na tradicionalni sindikalni izlet. V soboto 26. 5. 2018 smo zgodaj zjutraj krenili proti Gorenjski, kjer smo skozi karavanški predor zapustili Slovenijo. Mimo Beljaka smo se po turski avtocesti pripeljali do Halleina oz. Bad Durnberga, kjer se nahaja rudnik soli. V rudniku smo se preoblekli v zaščitna oblačila ter se z vlakcem odpeljali dogodivščinam naproti. Po krajši uvodni predstavitvi je sledil spust po drčah, kjer smo kar trepetali polni adrenalina in nekateri razmišljali, ali bodo prišli dol živi... pa smo preživeli in nekateri želeli še en »krog«. Sledila je vožnja z ladjico čez jezero, kjer smo se naužili prečudovitih pogledov po stenah rudnika in vodni gladini. Z vlakcem smo se na koncu vrnili na vstopno točko, kjer smo popili kavico in z razglednega stolpa občudovali pogled na pokrajino. Za spominček smo si kupili še kakšen kamenček, nato pa smo krenili proti enem najlepših baročnih mest v Evropi – Salzburgu.

V Salzburgu smo si ogledali stolnico, rezidenco solnograških nadškofov, cerkev sv. Petra, rojstno hišo W. A. Mozarta, se sprehodili na drugo stran reke Salzach do dvorca Mirabell. Po turističnem ogledu mesta smo se nato še ustavili na trgu in si privoščili odmor ob kavici in občudovali mesto ter mimoidoče ter se sprostili ob glasbi uličnih glasbenikov.

Na poti proti domu smo se še enkrat ustavili na počivališču Landzeit, kjer smo si za slovo od Salzburga spili še enkrat Kaiser Melange kaffee, kavico, po kateri pa smo si za spomin obdržali skodelice.

Sledila je večerja v kraju Naklo, v Gostilni Marinšek, kjer pa smo lahko ob odlični domači hrani spremljali tudi rezultat finala lige prvakov J

Vzdušje na izletu je bilo čudovito, prav tako so bili odzivi zelo pozitivni. Večina udeležencev je rekla,

da je bil ta izlet eden boljših ter, da se že veselijo naslednjega leta in novih dogodivščin.



Ana Marija Ogorevc, predsednica SZSV

## ROGLA

Za zadnji izlet pomladnih pohodov smo se odločili za Roglo. Start je bil zelo zanimiv. Eni so zaspali, drugi zamudili, vsi pa smo se dobre volje podali na pot. »Frajlice« in mali pes smo dobili spremstvo kavalirja fotografa. Pot je hitro minila in, kot bi mignil, smo se pripeljali na Roglo. Vreme oblačno, vendar ni kazalo na dež, tako da smo nekaj garderobe pustili v kombiju. Dobro razpoloženi smo krenili proti ribniški koči. Med potjo uživali v ptičjem petju in lepem cvetju. Ogledovali smrekove vršičke, poleg tega pa je pela kamera. Malo utrujeni smo v doglednem času prišli do kočice in kosila, ki je bilo zelo zanimivo, predvsem pa zdravo, skoraj brez kalorij. Kavica in vinček sta poskrbela za popolno ugodje. Odpravili smo se nazaj do ribniškega jezera. Malo počitka, par slikic in veselo naprej. Vršički so kar sami leteli v vrečke. To bo zdrava zima. Lovrenška jezera in sama narava okoli njih so nas očarala. Počitek, slikice in veselo proti Rogli. Polni lepih vtisov smo prišli do kombijev. Seveda je padlo še pivo, preden smo se podali proti domu. Da ne bi prehitro prišli domov, smo si privoščili še božanski sladoled. Skoraj tako dober kot »Džabirev«. Sedaj pa dopust, septembra pa veselo naprej proti novim pohodom.

Se vidimo.

**Mija Novak**







Foto: Boris Kovačič

### **SMEH JE POL ZDRAVJA**

#### **TI IN TVOJ ŠEF: RAZLIKE**

1. Kadar ti potrebuješ več časa za neko nalogo, si počasen. Kadar si tvoj šef vzame čas, je temeljit.
2. Kadar ne opraviš naloge, si len. Če tvoj šef ne opravi svojega dela, je preveč zaposlen.
3. Kadar ti narediš napako, si bedak. Kadar se zmoti tvoj šef, je samo človek.
4. Kadar ti narediš nekaj, kar so te prosili, prekoračiš svoja pooblastila. Kadar to naredi tvoj šef, pokaže pobudo.
5. Kadar ti zagovarjaš svoje stališče, si trmast. Kadar to počne tvoj šef, je odločen.
6. Kadar se ne držiš bontona, si neotesan. Kadar to stori tvoj šef, je originalen.
7. Če je šef zadovoljen s tabo, pomeni, da mu lezeš v rit. Če tvoj šef razveseli svojega šefa, je kooperativen.
8. Če nisi v pisarni, pohajkuješ. Kadar tvojega šefa ni v pisarni, ima opravke.
9. Kadar si na bolniški, si že spet bolan. Če je tvoj šef na bolniški, je resno zbolel.

Vir: Spletna pošta

### **KADROVSKE SPREMEMBE**

#### **Sklenitev delovnega razmerja:**

- Zala MILOŠEV,
- Bernarda ZAKRAJŠEK,
- Mojca SOTOŠEK,
- Davorin AVŠIČ,
- Sebastijan DROBNE,
- Petra GORENC,

- Fanika URBANČ.

#### **Prenehanje delovnega razmerja:**

- Aleksandra NOVAK,
- Zoran TOLIČ - upokojitev,
- Slavko ŠINKO - upokojitev,
- Martina PODGORŠEK,
- Helena HOSTAR.

#### **Sprememba pogodbe o zaposlitvi:**

- Marjana RIBARSKA (nedoločen čas od 1. 6. 208 dalje – zdravnik specialist PPD1);
- Karin GORNIK (polni delovni čas od 1. 6. 2018 dalje – DMS v intenzivni negi);
- Žana GAJSKI (nedoločen čas od 1. 6. 2018 dalje – zdravstveni administrator V);
- Stanka MEDVED (nedoločen čas od 1. 6. 2018 dalje – bolniški strežnik II);
- Tomaž MIŽIGOJ (nedoločen čas od 1. 6. 2018 dalje – vratar receptor II);
- Marina PRAH (nedoločen čas od 1. 6. 2018 dalje – zdravstveni administrator V);
- Magdalena ROŽMAN (skrajšan delovni čas od 1. 6. 2018 dalje – SMS v intenzivni negi).

Število zaposlenih na dan 30. 6. 2018 je bilo **360**.

Število zaposlenih iz ur na dan 31. 5. 2018 je znašalo **351,67**, od tega **342,67** rednega dela, **6** pripravnikov in **3** udeleženci javnih del.

### **ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK**

- Počitniški mesec,
- 22. julij – Svetovni dan možganov,
- 28. julij – Svetovni dan hepatitisa.

### **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 vljudno vabljeni k sodelovanju! ☺

