

MOJE ZDRAVJE

Glasilno Splošne bolnišnice Brežice



Številka 8, letnik 8

OBRAVNAVA KRITIČNO BOLNEGA – OD NOVOJENČKA DO ODRASLEGA

Na seminarju sem imela predavanje o preprečevanju okužb pri uporabi centralnih venskih katetrov. Predstavila sem rezultate naše bolnišnice v letih 2011 in 2014. Naši rezultati so spodbudni, saj sledimo sodobnim smernicam in priporočilom.

Na seminarju so bile tudi diskusije o organizaciji službe nujne medicinske pomoči, o urgentnih centrih in o pripravljenosti v popoldanskem času. Naša bolnišnica je ena izmed redkih bolnišnic v Sloveniji, kjer imamo organizirana spremstva in premestitve v popoldanskem in nočnem času. Poudarek je bil tudi na preprečevanju okužb, pomenu higiene rok in preprečevanju ventilacijske pljučnice.

Med strokovnimi predavanji je bilo tudi nekaj predavanj oziroma predstavitev s strani različnih farmacevtskih družb (I-stat, magna CRP, obliži za fiksacijo perifernih venskih katetrov, neonatalni žilni kateter,...).

Organizirane so bile tudi delavnice, kjer smo lahko bolj natančno preučili določeno temo, si izmenjali znanje in izkušnje iz različnih bolnišnic.

Simpozij sem zapustila zadovoljna in z dobrim občutkom, da v naši bolnišnici delamo dobro, sledimo sodobnim trendom. Lahko rečem, da na simpoziju nisem izvedela veliko novosti, saj smo pri nas v koraku s časom.

Izobraževanje in udeležba medicinskih sester na podobnih simpozijih je izrednega pomena. S tem si pridobimo novo znanje, izmenjujemo izkušnje z drugimi zdravstvenimi delavci in v naš delovni proces uvajamo novosti, ki so se v drugih slovenskih bolnišnicah izkazale za dobre in racionalne.

Alenka Mikec, DMS

PROJEKT E-BELEŽENJA ZDRAVSTVENE NEGE NEPOSREDNO V BOLNIŠKI SOBI

V sodelovanju s Fakulteto za zdravstvene vede Novo mesto smo v mesecu maju in juniju praktično izvedli projekt e-dokumentiranja neposredno ob pacientu v bolniški sobi 5 na kirurškem oddelku. Vsako aktivnost, ki smo jo pri pacientu izvedli, smo skupaj s študentkami tudi zabeležili. Postopek je naslednji: vsak zdravstveni delavec se v tablico prijavi z osebnim geslom, poišče aktivnost, ki jo želi evidentirati, jo evidentira in shrani. V tablico lahko vnašamo vse aktivnosti, ki se nanašajo na izvedene aktivnosti zdravstvene nege, kakor tudi vitalne funkcije, odvzemi vzorcev, rzp-ji, itd... Prednost tablice je, da omogoča sledljivost, kar pomeni, da za vsako aktivnost lahko vidimo, kdo jo je izvedel in kdaj, prav tako imamo tudi vpogled v aktivnosti skozi celotno hospitalizacijo.

Tablica je ostala nameščena na kirurgiji. Vsi, ki vas zanima njeno delovanje, se lahko oglasite v dopoldanskem času. Z veseljem vam pokažemo njeno delovanje.

Sonja Martinčič, DMS in Gordana Mirt, DMS

PROGRAM SVIT

V Program SVIT, državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki, bodo od 1.7.2015 dalje vabljeni osebe med 50. in 74. letom starosti. V posameznem ciklu bo tako presejanih 110.000 oseb več kot doslej, to je 55.000 oseb več letno.

V program SVIT, ki ga vodi in upravlja Nacionalni inštitut za javno zdravje ter v Sloveniji poteka že od leta 2009, so bili doslej vabljeni vsi prebivalci Slovenije, stari med 50 in 69 let in z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem. V posameznem ciklu izvajanja programa, ki traja dve leti, je vabilo za sodelovanje v Programu SVIT, prejelo nekaj več kot pol milijona oseb.

Marca 2015 je bila v Uradnem listu objavljena sprememba Pravilnika za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni, ki je omogočila vključitev populacije do vključno 74 let.

Več kot 90 % oseb, ki zbolijo za rakom debelega črevesa ali danke, je starejših od 50 let, zato je s presejanjem smiselno začeti pri teh letih, čeprav ni zagotovila, da za tem rakom ne moremo zboleti že prej. Rak na debelem črevesu ali danki je bolezen, ki se v telesu razvija več let, preden se pojavijo prvi simptomi. S testiranjem na prikrito krvavitev lahko zaznamo, da se v našem telesu nekaj dogaja, še preden do bolezni sploh pride. Zaznamo lahko že predrakave spremembe, ki se pojavijo na steni črevesa, jih odstranimo in s tem razvoj bolezni preprečimo. Ker spremembe ne krvavijo vedno, je pomembno, da se testiramo vsaki dve leti, ko

prejememo vabilo za sodelovanje v Programu SVIT, saj je tako večja verjetnost, da zaznamo krvavitev. Žal pa se v Program SVIT še vedno odzove le dobra polovica ljudi, ki prejme vabilo za sodelovanje.

V programu SVIT smo do sedaj odkrili več kot 1.600 rakov. Po podatkih prvega presejalnega kroga je bilo več kot 70 % teh rakov odkritih zelo zgodaj, ko ljudje z odkritim rakom niso potrebovali nobenega dodatnega onkološkega zdravljenja.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

PROSTO KADROVSKO STANOVANJE

Vse zainteresirane uslužbence Splošne bolnišnice Brežice obveščamo, da imamo od 1.9.2015 dalje na razpolago prosto kadrovske stanovanje.

Naslov: Šolska ulica 8, v Brežicah, četrto nadstropje. Dvigala ni.

Površina: 52,3 m² (dvosobno stanovanje). Stanovanje je bilo v celoti obnovljeno pred osmimi leti.

Dodatne informacije: telefon 07/46 68 103.

mag. Jožef Piltaver, koordinator nepremičnin

ZAHVALE

Človeška veličina je včasih v tem, da z majčkeno srca storiš svojo dolžnost. (P. Bosmans)

Spoštovani!

V šolskem letu 2014/2015 so dijaki naše šole v vaši ustanovi opravljali praktično usposabljanje pri delodajalcu.

Iskreno se vam zahvaljujemo, da ste nam omogočili kvalitetno izvedbo izobraževanja in s tem pripomogli k večji kvaliteti znanja naših dijakov.

Upamo, da bomo tudi v novem šolskem letu lahko sodelovali z vami.

Lepo vas pozdravljamo in vam želim prijeten dopust.

Ravnateljica Damjana Papež, prof.



Dragi moji ljudje v belem!

Bom kratka. Nimam besed, s katerimi bi se vam vsem zahvalila, celotni ekipi, ki je sodelovala pri zdravljenju moje drage 90-letne mame Anice Vogrinc iz Bukoška pri Brežicah.

V bolnišnici je bila od 10.3.-14.6.2015. V tem času sem večkrat pomislila na najhujše. Tako je vse skupaj kazalo. Vsi vi, na internem oddelku I in II ter na negovalnem oddelku, celotna ekipa, ste dali vse od sebe, da je moja mama danes doma. Vsak dan je boljša, rada je, demence skorajda ni več. Ima lepe spomine na vse vas, ki ste ji stali ob strani, jo zdravili, hranili, negovali.

Z vami sem bila zelo zadovoljna. Hvala vam za vse obiske, ko sem prihajala iz Ljubljane. Vedno ste me razumeli. Spoznala sem vaše delo. Lahko rečem, da vas vse globoko spoštujem in občudujem. Vaše delo ni lahko, priznam. To bi morali spoznati še drugi, da bi lažje razumeli te ljudi, kako se žrtvujejo dneve in noči.

Hvala vam, ljudje v belem!

Lep pozdrav.

Hčerka Marija Brezavs



Dear doctors and friendly nurses,

Thank you very much for all your kindness and help. I feel much better now!

Kind regards,

Joya – Mae Vigier, Netherlands

ZAŠČITA ZDRAVJA NA POTOVANJU

Na potovanju smo izpostavljeni številnim nevarnostim za svoje zdravje.

Ogrožajo nas mnoge nalezljive bolezni in težave, ki so povezane s slabšimi higienskimi razmerami, neustrezno preskrbo s pitno vodo, drugačnimi klimatskimi in družbenimi razmerami ter slabšo varnostjo v prometu. V manj razvitih deželah sveta je zdravstvena služba običajno tudi manj razvita in težje dostopna. Zato je že pred potovanjem in na poti sami potrebno poskrbeti za zaščito našega zdravja.

Najpogostejše težave na potovanju predstavljajo:

- potovalna driska,
- okužbe zgornjih dihal,
- okužbe kože,
- spolno prenosljive bolezni,
- bolezni, ki jih prenašajo komarji in drugi insekti,
- težave zaradi ugrizov in pikov živali,
- poškodbe,
- višinska bolezen,
- sončne opekline,
- potovalna slabost in
- težave, ki nastanejo zaradi časovne razlike.

Potovalna driska

Pojavi se na samem potovanju ali kmalu po vrnitvi domov. Bolezen je posledica okužbe z različnimi mikroorganizmi ali zastrupitve z njihovimi presnovki. Do okužbe običajno pride ob uživanju onesnažene hrane in tekočin, lahko pa povzročitelje bolezni prenesemo v telo tudi preko svojih rok. Običajno je driska blaga in mine sama od sebe v nekaj dneh. Če pa jo spremlja povišana telesna temperatura ali pa je blatu primešana kri, je potrebna zdravniška pomoč. Potovalna driska je še posebej nevarna za dojenčke in majhne otroke, za nosečnice, starejše osebe in bolnike z zmanjšano odpornostjo, pri katerih lahko privede do nevarne izsušitve organizma oziroma dehidracije. V primeru pojava potovalne driske poskrbimo za ustrezno nadomeščanje izgubljenih tekočin in elektrolitov. Najbolj primerna je uporaba že pripravljenih rehidracijskih praškov in raztopin, lahko pa oralno rehidracijsko tekočino pripravimo tudi sami. V liter prekuhane vode vmešamo štiri žličke sladkorja, polovico žličke soli in dodamo sok pomaranče. V težjih primerih lahko za zdravljenje potovalne driske uporabljamo tudi pripravke, ki upočasnijo praznjenje črevesja in določena specifična zdravila, ki pa nam jih mora predpisati zdravnik.

Upoštevajmo pravilo: »Skuhaj, speci, olup ali ne jej!«

Tveganje za pojav potovalne driske lahko zmanjšamo z upoštevanjem splošnih higienskih ukrepov ter skrbno izbiro hrane in pijač. Najvarnejše je uživanje sveže pripravljene in dobro termično obdelane hrane. Varno je tudi uživanje suhe hrane (krekerji, kruh) ter sadja, ki ga lahko olupimo s čistim nožem in čistimi rokami. Veliko nevarnost predstavljajo jedi, ki niso toplotno obdelane, npr. sladice, omake, preliv, hladni narezki, solate, surova zelenjava, jajčne jedi, sladoledi, morski sadeži. Tudi mleko in mlečni izdelki spadajo med tvegana živila. Na potovanju v krajih, kjer ne moremo zaupati v neoporečno pitno vodo iz vodovodnega sistema, vedno uživamo ustekleničeno vodo in ustekleničene napitke. Varna sta tudi kava in čaj, saj se pripravita iz prevrete vode. Če vodo za pitje prekuhavamo, mora vreti vsaj eno minuto, na višjih nadmorskih višinah pa vsaj tri minute. Izogibajmo se pitju pijač z ledom, ki je lahko narejen iz oporečne vode, ali sadnim sokovom, ki so razredčeni z vodo.

Okužbe

S higieno rok preprečimo številne okužbe. Roke si čim pogosteje temeljito umivamo z milom in čisto vodo, pred vsako jedjo in po uporabi stranišča. V kolikor čista voda ni dosegljiva, svetujemo uporabo mokrih higienskih oziroma alkoholnih robčkov. Z dobro higieno rok zmanjšamo tudi možnosti za okužbe dihal, ki so pogosto posledica prenosa povzročiteljev respiratornih obolenj preko onesnaženih rok.

Potovalna slabost

Na samem potovanju je pogosta potovalna slabost, ki se pojavi kot posledica neusklajenosti med dejanskimi in zaznanimi premiki telesa. Slabost spremlja bledica obraza, hladen znoj, lahko nas sili na bruhanje. Z zmanjšanjem premikanja glave in omejitvijo vidnih dražljajev poskušamo težave

preprečiti ali odpraviti (zaprte oči, usmerjenost pogleda v horizont). Težave lahko preprečimo tudi z zdravili proti potovalni slabosti, ki jih je potrebno uporabiti eno uro pred izpostavitvijo prevoznemu sredstvu.

Komarji - prenašalci številnih bolezni

Potniki lahko zbolijo za malarijo, dengo, rumeno mrzlico, japonskim encefalitisom, čikungunjo in ostalimi vektorskimi obolenji. Različni insekti so aktivni v različnih delih dneva, večina pa zjutraj, zvečer in ponoči. Najpomembnejša je zaščititi pred samimi piki insektov. Zavarujemo se lahko z uporabo oblačil, ki zakrijejo večji del kože, uporabljamo insekticide za uničevanje insektov v zaprtih prostorih, preprečujemo dostop mrčesa v bivalne prostore z zaščitnimi mrežami, spimo pod spalnimi mrežami, zelo pomembna pa je tudi uporaba repelentov. Repelente nanesimo na izpostavljene dele kože in tudi na oblačila. Pri tem pazimo, da jih ne zanesemo v usta, oči in na rane. Repelente lahko varno uporabljajo tudi nosečnice in majhni otroci. Svetujemo uporabo repelentov, ki vsebujejo 30-50 % DEET ali 20 % pikaridin. Pred določenimi obolenji, ki jih prenašajo komarji, se zaščitimo s preventivnim cepljenjem (rumena mrzlica, japonski encefalitis) ali z jemanjem preventivnih zdravil (malarija).

Steklina

Tveganje za ugrize (psov, mačk, opic, netopirjev in drugih sesalcev) obstaja v večjem delu sveta, razen v Avstraliji, Novi Zelandiji, Grenlandiji in na severu Kanade ter v večjem delu zahodne Evrope. V primeru ugriza živali je potrebno rano takoj umiti z milnico in nato izprati pod čisto tekočo vodo, jo pokriti s sterilno gazo in poviti s povojem. Čim hitreje moramo opraviti tudi cepljenje proti steklini, ki sestoji iz večjega števila odmerkov. V vsakem primeru ugriza živali na potovanju priporočamo obisk antirabične ambulante po vrnitvi domov. Preventivno cepljenje proti steklini priporočamo potnikom, ki imajo zaradi narave potovanja večje možnosti ugriza živali. Povzročitelji nekaterih tropskih bolezni se prenašajo na človeka tudi preko stoječih vod, zato na endemskih območjih ne priporočamo kopanja v jezerih in počasnih rekah. Pri hoji po peščenih plažah svetujemo uporabo natikačev.

Poškodbe

Nevarnost poškodb in prometnih nesreč zmanjšamo z izogibanjem nočnim vožnjam, uporabo varnostnih pasov in zaščitnih čelad. Ob poškodbi moramo poskrbeti za ustrezno oskrbo rane, ne pozabimo pa tudi na zaščito pred tetanusom s cepljenjem, v kolikor je od našega zadnjega cepljenja preteklo več kot 10 let. Posebno previdnost namenimo varni uporabi bazenov in kopanju v morju zaradi morskih tokov in valov.

Zaščita pred soncem, zadostno uživanje tekočin in varna spolnost

Na potovanju ne pozabimo na ustrezno zaščito pred soncem. Uporabljamo nanose s faktorjem SPF 30 ali več ter poskrbimo za dnevni vnos zadostnih količin tekočin (minimalno 2 litra vode na dan; pri dvigu zunanje temperature za 10 °C dodaten 1 liter).

Nenazadnje je na potovanju potrebno poskrbeti tudi za ustrezno zaščito pred spolno prenosljivimi obolenji z izvajanjem vseh ukrepov varne spolnosti.

Zaščita s cepljenjem

Potnikom glede na potovalne okoliščine in individualno oceno tveganja pred potovanjem pogosto priporočamo dodatno zaščito s cepljenji. V poštev lahko pridejo cepljenja proti hepatitisu A, hepatitisu B, trebušnemu tifusu, rumeni mrzlici, meningokoknemu meningitisu, otroški paralizi, steklini in gripi. Potniki pa naj preverijo tudi svoj cepilni status proti ošpicam in tetanusom in po potrebi opravijo manjkajoča cepljenja.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

SMEH JE POL ZDRAVJA

Kako presneto res!

1. Kajenje skrajša cigareto.
2. Nekateri pijejo od veselja, drugi od žalosti, tretji od jutra.
3. Ne prepirajte se z bedaki. Opazovalci ne bodo videli razlike.
4. Rojstni dnevi so koristni. Več kot jih imaš, dlje živiš.
5. Nekatero napake so tako zabavne, da jih je škoda narediti samo enkrat.
6. Ko se srečajo delavci, igrajo nogomet. Ko se srečajo šefi, igrajo tenis. Ko se srečajo menedžerji, igrajo golf.
Poanta: Večja kot je funkcija, manjše so žogice.
7. Delo me morda ne bi pokončalo. Toda zakaj bi tvegalo.
8. Vzemi si čas za prijatelja, sicer ti bo čas vzel prijatelja.
9. Nikoli ne zapusti tistega, ki ga ljubiš zaradi nekoga, ki ti je všeč.
10. Najdražja darila, najgloblji pokloni, najlepše pohvale ne odtehtajo ene same iskrene besede človeka, ki mu zaupamo – prijatelja.
11. Najboljša zaklenjena vrata so tista, ki jih lahko pustite odprta.
12. Smehljaj je najkrajša razdalja med ljudmi. Bodi vedno nasmejan, saj nikdar ne veš, kdaj se kdo zaljubi ravno v tvoj nasmej.
13. Če se lahko smejiš, ko vse propada, to pomeni, da si že našel nekoga, ki bo za to kriv.
14. Nekateri šefi so kakor oblaki. Ko izginejo, je dan prekrasen.
15. Dokler se moj šef obnaša tako, kot da veliko zaslužim, se bom jaz obnašal tako, kot bi veliko delal.
16. Alkohol res ne reši problemov. Toda po drugi strani jih tudi mleko ne.

Vir: Spletna pošta

KADROVSKE SPREMEMBE

Sklenitev delovnega razmerja:

- NOVOSEL Franc (javna dela),

- ŽGALIN Monika (dietni kuhar),
- BERTOLE Tadeja (DMS),
- TOMAŽIN Tomaž (dietni kuhar),
- ŠPILER Romana (DMS).

Prenehanje delovnega razmerja:

- MEGLIČ Barbara (dipl. babica),
- SIMONIŠEK Peter (javna dela),
- TOPORIŠIČ Milena (upokojitev).

Število delavcev na dan 31.7.2015 je bilo **323**, od tega 6 na javnih delih, 2 pripravnik zdravnik, 1 pripravnik inž. lab. biomed., 1 pripravnik farmacevtski tehnik in 2 pripravnik tehnika zdravstvene nege.

Število delavcev iz ur za mesec junij 2015 je znašalo **324,51**, od tega iz rednega dela **311,51**, 6 iz pripravnikov in **7** iz javnih del.

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

V mesecu juliju je 10 – letni delovni jubilej dosegla

TATJANA KERIN, SMS

ČESTITAMO!

ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK

- počitniški mesec,
- od 1. do 7. avgusta – Svetovni teden dojenja (Nekatere države, med njimi Slovenija, obeležujejo Svetovni teden dojenja prvi teden v oktobru.),
- 19. avgust – Svetovni humanitarni dan.

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! ☺



**Prijateljstvo prinaša veselje in odnaša žalost.
Gojite prijateljstvo, veselje bo prišlo samo.**