

MOJE ZDRAVJE

Glasilno Splošne bolnišnice Brežice



Številka 8, letnik 9

ANALIZA VPRAŠALNIKOV O ZADOVOLJSTVU PACIENTOV S STORITVAMI NA ODDELKU

V obdobju **april – junij 2016** so hospitalizirani pacienti izpolnjevali anketne vprašalnike o zadovoljstvu z našimi storitvami. Do 30.6.2016 je bilo vrnjenih 142 izpolnjenih vprašalnikov, od tega je bilo anketiranih 50 moških, 88 žensk, 4 niso bili opredeljeni.

Število vrnjenih vprašalnikov po oddelkih:

- kirurški oddelek: 97,
- ginekološko-porodni oddelek: 19,
- interni oddelek: 16,
- pediatrični oddelek: 10.

Največ pacientov, 87 oz. 61 %, 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 113 bolnikov (80 %), še boljši vtis pa je pustil odnos osebja ob sprejemu na 116 anketirancev (82 %). Najboljši vtis ob sprejemu v bolnišnico so imeli pacienti na ginekološko-porodnem in kirurškem oddelku, sledita otroški in interni oddelek. Odnos osebja do sprejetih pacientov v bolnišnico je bil najboljši na otroškem oddelku, sledijo interni, kirurški in ginekološko-porodni 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 bolniškimi strežnicami, laboratorijskimi in radiološkimi inženirji, medicinskimi sestrami ter ostalimi. Tesno za njimi sledijo administrativno osebje, zdravniki, vratarji in fizioterapevti.

3. Varovanje zasebnosti

V večini so bili pacienti mnenja, da je bila njihova zasebnost na oddelku varovana (92 %), ta je bila najbolj varovana na ginekološko-porodnem oddelku, sledijo kirurški, otroški in interni oddelek.

4. Izraz na obrazih osebja

Pacienti so se srečevali v glavnem z nasmejanimi obrazi osebja (70 %), največ nasmejanega osebja so srečali na otroškem oddelku, nato na kirurškem, ginekološko-porodnem in internem oddelku.

5. Zadovoljstvo z zdravljenjem v bolnišnici

Z zdravljenjem so bili anketirani pacienti večinoma (80 %) zelo zadovoljni. Najbolj so bili z zdravljenjem zadovoljni pacienti na otroškem in ginekološko-porodnem oddelku, sledita kirurški 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 količino, časom serviranja obrokov in postrežbo, sledijo temperatura, raznolikost in okus. Na splošno so bili s hrano najbolj zadovoljni pacienti na ginekološko-porodnem oddelku, sledijo kirurški, interni in otroški oddelek.

7. Zadovoljstvo s čistočo opreme in prostorov

S čistočo opreme in prostorov so bili pacienti zelo zadovoljni (77 %). Najbolj so bili s čistočo zadovoljni pacienti na otroškem oddelku, sledijo mu ginekološko-porodni, interni in kirurški oddelek.

8. Zadovoljstvo z osebno urejenostjo zaposlenih

Osebno urejenost zaposlenih so anketirani pacienti ocenili z oceno 4,9 (89 % vseh anketiranih). Najbolje so jo ocenili na otroškem oddelku, sledijo ginekološko-porodni interni in kirurški oddelek.

9. Zadovoljstvo z urnikom obiskov

Z urnikom obiskov je bila večina anketirancev zelo zadovoljnih (67 %), najbolj zadovoljni so bili pacienti na otroškem oddelku, sledijo mu kirurški, interni in ginekološko-porodni oddelek.

10. Možnost stika s svojci

Možnost stika s svojci je imela večina anketirancev (137 oziroma 96 %).

11. Pohvale, pritožbe in druge pripombe:

Pohvale:

1) Kirurški oddelek:

- Vsa pohvala osebju – zdravnikom, sestram, pomožnemu osebju.
- Hvala za vse. Ostanite takšni, kot ste: preprosto najboljši. Hvala kirurgom, medicinskim sestram in strežnicam.

- Zelo lepa oskrba. Hvala.
- Koliko je dela, vsaka vam čast!
- Zelo zadovoljen v polnem pomenu besede.
- Posebej bi rad pohvalil medicinsko osebje, ki ureja bolnike – več kot odlično.
- Še tako naprej: sodelovanje osebja z bolnikom.
- Želim, da ostanete bolnikom prijazna bolnišnica tudi v bodoče. Hvala.

2) Ginekološko-porodni oddelek:

- V Sloveniji je splošno znano, da so zdravstveni delavci mrzlih odnosov, v bolnišnici Brežice pa se vedno počutim kot doma. Vsi so prijazni in skrbijo za to, da se dobro počutimo. Hvala vam, osebje bolnišnice Brežice!
- Osebje je top.
- Pohvalila bi celotno osebje, še posebej sta mi obisk pri vas olajšali dr. Nataša Kočnar in babica Sanela Lukavica.
- Posebna pohvala dr. Vukmanič Pohar, babici Andreji in medicinski sestri Aniti Mujakić, ki odlično opravljajo svoje delo in lepo skrbijo za pacientke. Hvala!
- Hvala za izkazano prijaznost in ustrezljivost.
- Pohvala babicam in sestram za vso pomoč in nego.

3) Interni oddelek:

- Sestre so zelo zelo predane svojemu delu.

4) Otroški oddelek:

- Zelo sem hvaležna vašemu osebju, saj je bilo zaradi njih najino bivanje tukaj prijetnejše. Bila sva v izolaciji, zato je bilo še toliko težje. Pohvalila bi njihovo strokovnost, skrb in dobro voljo, saj vem, da je njihovo delo še toliko težje zaradi nas staršev, ki jim ves čas gledamo pod roke. Vse dobro!

Pritožbe oziroma pripombe:

1) Kirurški oddelek:

- Več miru ponoči za počitek (delo ponoči bi lahko opravili pri manjši luči).
- Da bi zdravljenje (ležanje) trajalo več dni.

2) Ginekološko-porodni oddelek:

- Zajtrk bi lahko bil prej.
- Težko sem dobila spalno srajco na začetku bivanja tukaj.
- Obiski bi lahko bili kakšno uro prej. Ena ura je premalo z osebami, ki jih ne vidiš 5 dni.
- Obiski naj bodo od 15.00-17.00 ure vsak dan.

3) Interni oddelek:

- Potrebna je ureditev in obnova sanitarnih prostorov.
- Težji bolniki naj bi bili skupaj v sobi, lažji pa skupaj.
- TV sprejemnik v sobi bi bil dobrodošel.
- Predolgo čakanje na specialista.

ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Z več sadja in zelenjave bi bilo za desetino manj srčnih kapi.

Raziskave kažejo, da bi lahko v Sloveniji za 10 % zmanjšali tveganje za srčno-žilne bolezni in za 6 % tveganje za možgansko kap ter nekatere vrste raka, če bi ljudje zaužili priporočeno količino sadja in zelenjave na dan. Ta naj bo predvsem sezonska in lokalno pridelana, svetujejo strokovnjaki.

Vzrok za ugoden vpliv sadja in zelenjave na človeško zdravje je po besedah strokovnjaka za področje prehranjevanja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje Mateja Gregoriča v tem, da sta zelenjava in sadje bogata z zaščitnimi snovmi, kot so na primer antioksidanti in vlaknine. Antioksidanti preprečujejo poškodbe DNK, ki jih povzročajo prosti radikali iz različnih virov, kot so cigaretni dim, onesnažen zrak, UV svetloba in zaužite snovi, kot so konzervansi, pesticidi, umetna barvila, alkohol. Človeško telo je kot obrambo pred prostimi radikali razvilo različne encimske sisteme, ki se imenujejo antioksidativni encimi, saj preprečujejo oksidacijske reakcije, ki jih sprožajo prosti radikali, pojasnjuje Gregorič. Poleg njih pa imajo antioksidativne lastnosti tudi snovi, ki jih pridobimo predvsem s sadjem in zelenjavo. »Verjetno obstaja na stotine oz. tisoče snovi, ki delujejo kot antioksidanti«, pojasnjuje Gregorič.

Vključevanje sadja in zelenjave v prehrano tudi niža energijsko gostoto hrane, kar ugodno vpliva na energijsko vrednost obroka. Posledica tega je, da se raven krvnega sladkorja ne dvigne bliskovito. Ravno bliskovit dvig sladkorja pa vodi v to, da smo hitro spet lačni, posledično v to, da znova jemo in v telo vnašamo prevelike energetske vrednosti.

Sadje in zelenjava torej po Gregoričevih navedbah tako preprečujeta tudi nabiranje telesne maščobe in s tem varujete srce in ožilje. Poleg tega sadje in zelenjava vsebujeta veliko vlaknin. Te podaljšujejo občutek sitosti, znižujejo raven holesterola, prav tako uravnavajo koncentracijo sladkorja v krvi in preprečujejo čezmerno izločanje inzulina. Vlaknine tudi zmanjšujejo možnost vezave kancerogenih snovi s sluznico, s čimer preprečujejo raka, zlasti na prebavilih.

Vse v pravi meri – Ob tem pa Gregorič opozarja, da posamezni antioksidanti nimajo vedno samo zaščitnega učinka, ampak so lahko tudi nevarni za zdravje, če pretiravamo z njihovim vnosom. »Beta karoten lahko do neke štiti telo, a če ga preveč vnašamo in ne zaužijemo dovolj ostalih antioksidativnih snovi, ima negativne učinke«, je poudaril. Od tod tudi priporočilo, da vsak dan uživamo sadje in zelenjavo različnih barv. »Ravno v teh barvah se skriva različna pestrost teh snovi, ki skupaj delujejo preventivno«, je dejal.

Za splošno populacijo se priporoča vsakodnevno zaužitje med skupno 400 in 650 gramov svežega sadja in zelenjave. So pa priporočila za zelenjavo višja, ker ima močnejši zaščitni učinek. Tako je priporočljivo jesti najmanj 250 gramov zelenjave na dan, pri čemer je krompir izključen, in 150 gramov sadja.

Solata po dveh dnevih izgubi skoraj polovico vitamina C – Znano je dejstvo, da je priporočljivo jesti sezonsko in lokalno pridelano sadje in zelenjavo. Ti so pobrani, ko so optimalno dozoreli in imajo zato višjo biološko vrednost, medtem ko sadje in zelenjavo, ki do končnega uporabnika prepotuje velike razdalje, oberejo še nezrele, prav tako se v tem času »značilno zmanjša vsebnost vitaminov in antioksidantov, zlasti vitamina C, prav tako vitaminov A, B in E«, pravi Gregorič.

Analize kažejo, da solata, ki je shranjena pri 20°C, že po enem dnevu izgubi 34 % vitamina C, po dveh dneh pa 41 %. Vsebnost vitamina C se med skladiščenjem češenj po 14 dneh razpolovi, po treh tednih pa skoraj povsem izniči.

Raziskave sicer kažejo, da se je uživanje sadja v Sloveniji v zadnjih letih povečalo in dosega spodnjo mejo priporočil, medtem ko velika večina prebivalcev še vedno ne uživa dovolj zelenjave. Enkrat na dan jo namreč uživa manj kot 50 % odraslih, v povprečju pa odrasli zaužijejo na dan 155 gramov zelenjave, kažejo raziskave NIJZ. Tako bi bilo treba tako rekoč podvojiti količino zaužitih količin zelenjave.

Boljše pomaranča kot pomarančni sok – Kljub pomembnosti sadja in zelenjave pa so za dobro delovanje telesa potrebne tudi druge snovi, kot so kompleksni ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe. Ključ za zdrav obrok je raznovrstna prehrana. Gregorič svetuje, naj jemo čim manj predelana in osnovna živila. Tako je, denimo, veliko bolj priporočljivo jesti cele pomaranče, kot pa piti sok pomaranč ali smoothije, ki so v zadnjem času zelo priljubljeni.

V ZDA je, denimo, skupina študentov naredila poizkus, v katerem so nekateri pojedli šest pomaranč, drugi pa spili sok teh šestih pomaranč. Tisti, ki so jedli sadež, so obedovali 15 ali 20 minut, potem pa niso čutili lakote. Medtem pa tisti, ki so pili sok, so ga spili v nekaj sekundah in večina jih je rekla, da bi zmogli še celotno kosilo.

»Naše telo ni prilagojeno na takšne količine sladkorja, saj je evolucijsko naravnano na to, da moramo hrano prežvečiti. Presnova se začne že v ustih, zato je smiselno čim več jesti osnovna živila, da se telo počasi pripravlja na prebavo in presnovo in ne zaužijemo praznih kalorij. Te zelo hitro prehajajo v krvni obtok in to je tisto, česar si ne želimo«, še poudarja Gregorič.

Vir: Zib bilten

POZOR: POLETNA VROČINA JE LAHKO SMRTONOSNA

Zaščitimo se pred vročino

- Dnevno spijte vsaj dva litra tekočine, najbolje vode. Stopnjo hidracije najbolje zaznamo z občutkom za žejo in s pogostostjo uriniranja. Če gremo redko na vodo, urin pa je temnejši, je to dodaten znak, da je treba zaužiti več tekočine. Opozorilo: če vam je zdravnik omejil količino tekočine, ki jo smete zaužiti, ali če se zdravite z zdravili za odvajanje vode (diuretiki), vprašajte zdravnika, koliko tekočine smete zaužiti v vročem vremenu.
- Ne uživajte pijač, ki vsebujejo kofein, alkohol ali veliko sladkorja – te pijače povečajo odvajanje tekočine iz telesa. Ne uživajte zelo hladnih pijač, ker lahko povzročijo želodčne krče. Prostore zračite zjutraj in zvečer, čez dan pa čim manj. Svetujemo tudi uporabo rolet, ki odbijajo sonce, najboljši način hlajenja so klimatske naprave.
- Zadržujte se v zaprtih, hlajenih prostorih. Če doma ali v službi nimate klimatskega hlajenja, pojdite v nakupovalni center ali knjižnico – tudi nekaj ur dnevno v ohlajenem prostoru koristi pri vzdrževanju normalne telesne temperature v vročini.
- Doma se hladite s hladno prho ali hladno kopeljo.
- Oblačite se v bombažna ali lanena lahka, ohlapna oblačila. Zaščitite se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo ter z zaščitno kremo z zaščitnim faktorjem najmanj 30 (oznaka SPF-, UVB-zaščita) ter z ustrezno zaščito pred UVA-žarki.
- Nikoli ne puščajte nikogar v zaprtem, parkiranem avtomobilu.
- Zunanje fizične aktivnosti omejite na jutranje in večerne ure.
- Omejite športno aktivnost. V času fizične aktivnosti spijte od dva do štiri kozarce hladne, brezalkoholne pijače na uro.
- Bodite pozorni na kakovost hrane, ki jo uživate. V vročini se hrana hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost zastrupitev. Hrano shranjujte v hladilniku. Pozorni bodite predvsem na mesne izdelke in izdelke, ki vsebujejo jajca ali mlečne beljakovine. Sadje in zelenjavo dobro umijte.
- V primeru znakov vročinskih krčev, vročinske izčrpanosti ali vročinske kapi pokličite zdravniško pomoč.

Nevarno tudi, če počivate v senci

»Če telesa ne hladimo, se stanje navadno hitro slabša in lahko pripelje do toplotnega udara, ki zahteva takojšnjo zdravniško pomoč. Toplotna izčrpanost lahko prizadene tudi osebe, ki na vroč dan počivajo v senci. Ob nekem dežurstvu so k reševalnemu vozilu prinesli starejšega gospoda,

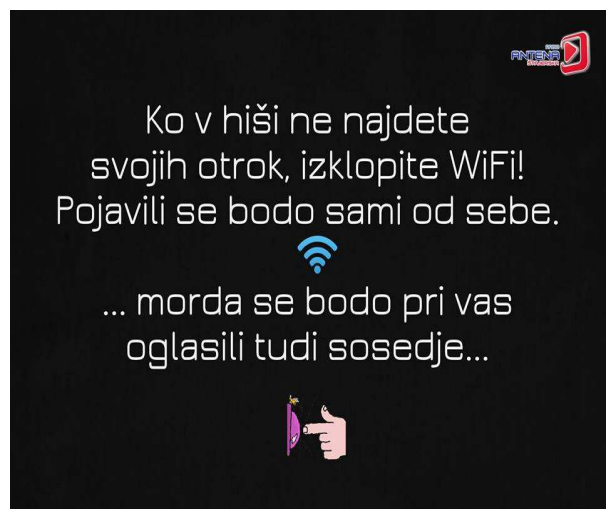
srčnega bolnika, pri katerem je nastopila toplotna izčrpanost z vsemi znaki. Svojci, ki so ga pripeljali, so bili začudeni, ker naj bi gospod sedel v zračni senci in naj ne bi tožil, da mu je vroče. Bodite pozorni pri prej omenjenih skupinah ljudi, ker je njihovo dožemanje toplotne obremenjenosti drugačno in jih po nepotrebnem izpostavljamu nevarnosti. Za njih je najbolje, da ostanejo doma, skrbimo, da dovolj pijejo in se izogibajo izpostavljanju soncu med 10. in 18. uro,« svetuje zdravnik **Robert Hajdinjak**.

V vročini je treba poskrbeti tudi za živali

Veterinarska uprava RS opozarja na primerno ravnanje z živalmi ob visokih temperaturah. Živali morajo imeti dovolj pitne vode, hlevi oziroma prostori, kjer se nahajajo, pa naj bodo dobro prezračeni. Prostore je sicer priporočljivo temeljito prezračiti ponoči in zjutraj, podnevi pa z zastiranjem oken preprečiti njihovo segrevanje. Živali potrebujejo senco. Ta je še posebej pomembna pri psih, ki so privezani, saj se ti ne morejo umakniti z neposrednega sonca.

Vir: Slovenske novice

SMEH JE POL ZDRAVJA



Vir: Spletna pošta

KADROVSKE SPREMEMBE

Sklenitev delovnega razmerja:

- POVŠE Tatjana,
- HUMEK Ivan (javna dela).
-

Prenehanje delovnega razmerja:

- TOPLIŠEK Rok,
- LIPIČAR Mirela,
- DRAKSLER Andreja,
- NOVAK Aleksandra,
- LEVOJEVIČ Dražen.

Število delavcev na dan 31.7.2016 je bilo **336**, od tega 5 zdravnikov pripravnikov, 1 pripravnik fizioterapevt, 1 pripravnik analitik v laboratorijski medicini in 3 pripravniki tehniki zdravstvene nege.

Število delavcev iz ur za mesec junij 2016 je znašalo **326,1**, od tega iz rednega dela **319,23** in **6,87** iz pripravnikov.

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

V mesecu juliju je 30 – letni delovni jubilej dosegel

IGOR PIRC, vzdrževalec

10 – letni delovni jubilej sta dosegla

GORDANA MIRT, DMS in

BORIS MAHNIČ, dr. med., spec. spl. kirurgije

ČESTITAMO!

ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK

- Počitniški mesec,
- od 1. do 7. avgusta – Svetovni dan dojenja (nekateri 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 vljudno vabljeni k sodelovanju! ☺



»Vedrost in veselje sta sonce, pod katerim vse uspeva.« Jean Paul Sartre