

MOJE ZDRAVJE

Glasilno Splošne bolnišnice Brežice



Številka 9, letnik 9

REZULTATI ANKETE »USKLAJEVANJE POKLICNEGA IN ZASEBNEGA ŽIVLJENJA«

V mesecu septembru 2015 (in zaradi slabe odzivnosti tudi v juniju 2016) je bila med zaposlenimi Splošne bolnišnice Brežice ponovno izvedena anketa »Usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja«, ki je eden od ukrepov certifikata Družini prijazno podjetje. Do 30.6.2016 smo prejeli 54 izpolnjenih anketnih vprašalnikov. V prilogi so prikazani rezultati ankete.

BOLNIŠKA KAPELA

Dne 8.9.2016 mineva 20 let, od kar je bila v Splošni bolnišnici Brežice vzpostavljena bolniška kapela, posvečena Lurški Materi Božji. V ta namen bo v torek, dne 13.9.2016 ob 19. uri v kapeli tudi slovesna sveta maša. Lepo vabljeni.

Splošna bolnišnica, ki je bila zgrajena v letu 1881, je imela vse do leta 1948 bolniško kapelo in poleg drugega strežnega osebja so v bolnišnici delale tudi redovnice. Tega leta pa so redovnice morale do 8. marca bolnišnico zapustiti in uprava bolnišnice je kapelo spremenila v bolniško sobo. Pri obnovi bolnišnice oziroma dozidavi novih objektov so tisti del bolnišnice, kjer je bila kapela, popolnoma predelali. Na praznik Marijinega rojstva, 8. septembra 1996 pa je v Splošni bolnišnici Brežice mariborski škof dr. Franc Kramberger blagoslovil novo bolnišnično kapelo, ki je posvečena Lurški Materi Božji. V njej je za paciente sveta maša vsak torek ob 19. uri. Mašujejo duhovniki videmske in leskovške dekanije. Kapelo je načrtoval ing. arh.

Franc Filipčič iz Brežic. V kapeli je 20 sedežev in je odprta vsak dan med 8.00 in 20.00 uro za osebno molitev.

Vir: Župnija Sv. Lovrenca v Brežicah

EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

V času od 16. do 22. septembra bo tudi letos potekal **Evropski teden mobilnosti**, ki bo ponovno povezal na tisoče evropskih mest v prizadevanjih za človeku in okolju bolj prijazne načine mobilnosti. Po vsej Evropi bodo potekale številne aktivnosti, ki bodo spodbujale k pametni in trajnostni mobilnosti kot dobri investiciji.

Letošnji slogan je **Pametna mobilnost za gospodarsko uspešnost**. Raziskave namreč jasno kažejo, da imajo mesta, ki se zavzemajo za trajnostno mobilnost, opazno ekonomsko prednost. Vrednost nepremičnin v mestih z dobro kolesarsko infrastrukturo in učinkovitim javnim prevozom je višja. Otroci, ki gredo v šolo peš ali s kolesom, dosegajo boljše rezultate. Zaposleni pešci in kolesarji v povprečju delajo učinkoviteje od voznikov avtomobilov, gredo manjkrat k zdravniku in manj časa preživijo na bolniški. Vse to ima pozitiven vpliv na ekonomski položaj lokalne skupnosti, k čemur lahko prispeva prav vsak izmed nas.

V Sloveniji bo letos pomembna tema na občinski ravni priprava **Celostnih prometnih strategij**, ki jih pripravlja kar 63 občin.

Splošno bolnišnico Brežice bo tudi letos zastopala predstavnik fizioterapije, ki bo izvajala različne fizioterapevtske vaje za obiskovalce.

Dan brez avtomobila, ki bo 22. septembra, bo že tradicionalno poskrbel, da bodo prebivalci vsaj en dan v letu doživeli mestna središča brez motornega prometa in odkrili, čemu, namesto avtomobilov, lahko namenijo dragoceni javni prevoz. Tudi vsi zaposleni Splošne bolnišnice Brežice, katerim to dopušča oddaljenost od bolnišnice in čas, ste vabljeni, da se ta dan odpravite v službo peš ali s kolesom, in na ta način prispevate svoj kamenček v mozaiku pametne mobilnosti s sodelovanjem v zabavni in koristni kolesarski akciji Pripelji srečo v službo.

Vir: Občina Brežice

SKRB ZA STAROSTNIKE Z BOLNIŠNIČNIMI OKUŽBAMI

Kdo naj poskrbi za namestitev teh bolnikov, ko so po zaključku akutnega zdravljenja v bolnišnici vsi poskusi iskanja mesta v domu za starejše zaman? Na Ministrstvu za zdravje odgovarjajo z

naštevanjem vlog zaposlenih v zdravstvu in domski oskrbi. »Za vsakega bolnika morajo poskrbeti službe, ki so odgovorne za izvajanje storitev ali programa. V času zdravljenja v bolnišnico so to zdravstveni delavci v bolnišnici, v domačem okolju osebni izbrani zdravnik in patronažna medicinska sestra ali izvajalci oskrbe na domu, v domski oskrbi pa negovalni in oskrbovalni kader,« so zapisali. Precej skopa so pojasnila Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Kako se bodo sami lotili reševanja težav zaradi pomanjkanja kadra, prostorov in sredstev za oskrbo nosilcev bakterij v domovih za starejše, niso povedali. Pojasnili so le, da so se aprila na sestanku s Skupnostjo socialnih zavodov Slovenije in Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije med drugim dogovorili, da bodo v skupnosti socialnih zavodov pripravili nabor zdravstvenih in socialnih storitev pri obravnavi stanovalcev z okužbo. Omenjeni nabor bo osnova za jasna navodila glede razmejevanja aktivnosti domov na področju zdravstva in sociale, napovedujejo. Pri tem se ne ve, ali ministrstvu, ki si delita to področje, ob aktualnih težavah s sprejemi v domove sodelujeta.

Vir: Zib bilten, 11.8.2016

POGLED IZ ZDA

Ameriški časopis Washington Post pravi, da Slovenci, ki niso nikoli živeli na tujem, ne vedo, kako dobro se jim godi. Časopis to trditev razlaga s tem, da je Slovenija v novem sistemu zadržala tisto najboljše od nekdanjega socialističnega sistema. Nato navaja nekaj primerov, kako država skrbi za svoje državljane in tudi za tujce, česar si v ZDA ni mogoče zamisliti niti v sanjah. Med njimi je leto dni porodniškega dopusta, zastoj umetna oploditev, denar za otroka, plačane bolniške za nego bolnega otroka, državna podpora kulturnikom ali umetnikom, zastoj visoko šolanje in zapori odprtega tipa za nenasilne zapornike, pri čemer je stopnja kriminalitete v Sloveniji še vedno med najnižjimi na svetu, izpostavlja ameriški časnik.

Vir: Zib bilten, 31.8.2016

KAKO LAHKO ZMANJŠAMO SEDEČ ŽIVLJENJSKI SLOG?

Sodobni način življenja postaja vse bolj nedejaven in vse bolj sedeč. Raziskave kažejo, da je neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem različnih motenj, povezanih z zdravjem in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni. Lahko celo vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno – žilnih bolezni.

Zmanjšajte čas sedenja.

Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva na zdravje tudi tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost.

Kako zmanjšati čas vsakodnevnega sedenja?

Splošni ukrepi:

- Čas, ki ga preživite sede, zmanjšajte na najmanjšo možno mero.
- Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede, prekinite s krajšo stajo oziroma še bolje z drobnimi vložki telesne dejavnosti.
- Čas sedenja prekinite na uro ali dve in to za vsaj minuto ali dve.

Specifični ukrepi:

- Čim več hodite oziroma pešajte (doma, v službi, na poti, v prostem času).
- Uporabljajte stopnice namesto dvigala.
- Stojte opravljajte:
 - telefonske pogovore in
 - krajše sestanke.
- Organizirajte tako imenovane »hodeče« sestanke. Sestanek, namenjen manjšim skupinam (npr. do 5 ljudi) opravite med hojo oziroma sestanek izkoristite za sprehod.
- Pri daljšem (običajno) sedečem delu:
 - za računalnikom,
 - tekočim trakom ali
 - med daljšimi sestanki ter
 - med gledanjem televizije ali
 - igranjem elektronskih igric naredite krajše in predvsem aktivne premore/odmore oziroma večkrat:
 - vstanite,
 - se sprehodite,
 - razgibajte in/ali
 - raztegnite.
- Med krajšimi vožnjami z avtobusom ali vlakom:
 - raje stojte, namesto, da sedite in/ali
 - izstopite postajo ali dve prej ter preostanek poti prepešajte.
- Med daljšimi vožnjami z avtobusom, vlakom ali letalom večkrat:
 - vstanite,
 - se sprehodite,
 - razgibajte in/ali
 - raztegnite

(če je to, glede na okoliščine, sploh izvedljivo in hkrati tudi varno).

Vir: NIJZ

SOL IN ZDRAVJE

Čezmerno uživanje soli v prehrani je pomemben dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni in pomeni resno grožnjo za zdravje ljudi. Odrasli prebivalci Slovenije v povprečju še vedno za dobrih 130 % presegamo še priporočeno dnevno količino soli. V prehrani prebivalcev Slovenije so največji vir zaužite soli kruh in krušni izdelki, mesni izdelki, vložena zelenjava, siri ter polpripravljeni in pripravljene izdelki.

Z zdravim načinom prehranjevanja pripomoremo k varovanju zdravja, saj na nastanek večine kronično nenalezljivih bolezni poleg drugih dejavnikov pomembno vplivata tudi neustrezna prehrana in nezdrave prehranjevalne navade. Kronično nenalezljive bolezni so v Sloveniji in svetu, poleg raka, med vodilnimi vzroki za smrt. Čezmerno uživanje soli v prehrani je eden od dejavnikov tveganja za povišan krvni tlak, kar lahko vodi v možgansko kap in druge bolezni.

Priporočila za uživanje soli

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) in Organizacija Združenih narodov za hrano in kmetijstvo (FAO) na podlagi številnih raziskav priporočata za odraslo prebivalstvo vnos največ 5 g soli na dan (ena čajna žlička). Temu priporočilu sledi tudi Slovenija. Za osnovno delovanje organizma oziroma t. i. fiziološke potrebe dnevno mladostniki in odrasli potrebujejo samo 1,4 g soli, otroci pa glede na nižjo telesno težo še manj, v starosti od 1 do 4 let 0,8 g soli.

Čezmeren vnos soli v prehrani je posledica:

- prekomerne uporabe soli v živilih (kruh in krušni izdelki, mesni izdelki, vložena zelenjava, siri) ter slanosti pred-pripravljenih in pripravljenih izdelkov;
- čezmernega soljenja obrokov v gostinski ponudbi in pri drugih ponudnikih hrane;
- dosoljevanja že dovolj slane hrane pri mizi;
- doma pripravljenih obrokov s previsoko vsebnostjo soli;
- nezadostne ozaveščenosti prebivalcev o pomenu soli za zdravje.

Z raziskavami je dokazano, da so v prehrani Slovencev med kupljenimi izdelki največji vir zaužite kuhinjske soli: kruh in krušno pecivo (nekateri vrste kruha, žemlje, sirove štručke, slaniki, ...), mesni izdelki, ki so v prehrani Slovencev (pre)pogosto na dnevnem jedilniku (salame, suho meso, klobase, hrenovke,...), siri in vložena zelenjava. Prehranjevanje izven doma je eden od pomembnih dejavnikov čezmernega uživanja soli, saj že posamezne jedi (npr. pizza) lahko vsebujejo tudi petkratno količino priporočenega dnevnega vnosa soli. Dostopnost soli na mizi in s tem dosoljevanje obrokov pri mizi je navada, ki jo najhitreje lahko opustimo in s tem pripomoremo k zmanjševanju vnosa soli.

Pomembno

Pri nakupu hrane imate možnost **izbiranja** manj slanosti živil tako, da preverite hranilno tabelo na embalaži živila, kjer je navedena tudi vsebnost soli. Po pravilih označevanja se podatek nanaša na 100 g izdelka, da je možna primerjava med istovrstnimi izdelki. Izberite tiste z nižjo vsebnostjo soli.

Nekatera živila so po naravi **bolj slana** (npr. siri, vložena zelenjava, pršut), zato dnevno prehrano prilagodite tako, da vnos soli ne bo pretiran.

Obrokom dodajte več zelenjave, tekočine in vlaknin.

Ko izbirate sol za domačo kuhinjo je pomembno, da izberete **jodirano sol**, kar je označeno na embalaži. Taka sol je namreč **vir joda**, ki je nujen za delovanje ščitnice in ga je zaradi geografskih vzrokov v našem okolju in s tem tudi v prehrani sicer premalo. Sol shranjujte v temnem prostoru v zaprti embalaži, pripravljene hrani jo dodajte ob koncu kuhanja.

Če vaš življenjski slog vključuje **več kot zmerno telesno dejavnost**, potem so potrebe po soli pri vas višje, na kar vas bo telo samo opozorilo z željo po slanem. Ostanite v zmernih mejah in se po potrebi posvetujte s strokovnjakom.

Priporočila za pripravo obrokov z manj soli:

- Pri kuhanju in peki uporabljajte malo soli.
- Sveža, suha ali zamrznjena zelišča in začimbe so koristne sestavine živil s številnimi zaščitnimi snovmi, zato jih uporabljajte pri pripravi mesa, zelenjave, testenin,... Cele, zrnate začimbe (lovor, poper, brinove jagode) dodajajte jedem na začetku kuhanja, da pravočasno izločijo svojo aromo, narezane, mlete začimbe pa 10 minut pred koncem kuhanja.
- Izogibajte se uporabi jušnih kock in pripravljenim dodatkom ter namesto njih uporabljajte lastne sokove in naravne začimbe.
- Uživajte v naravnih okusih. Za optimalen okus obrokov zmerno dušite zelenjavo, kot so zelene bučke, koromač, buče, korenje, ohrovt, zelje in drugo.
- Za pripravo rib uporabljajte limonin sok.
- Jedi pripravljajte iz različnih vrst čebul: rjave, rdeče, bele, mlade čebule in šalotke.
- Za pripravo omak uporabljajte zrel paradižnik, svežo papriko in česen.
- Za popestritev okusa uporabljajte pražena semena (sezam, sončnično, bučno seme).

Vir: NIJZ

ZAHVALA

Kirurški oddelek

Spoštovani!

Zahvaljujem se vam za uspešno opravljeno operacijo, ki jo je vodil gospod doktor Milan Babič. Prav tako se zahvaljujem tudi vsej njegovi ekipi, ki je sodelovala zraven pri moji operaciji. Bila sem operirana na obeh nogah zaradi povečanih krčnih žil. Z vašo operacijo sem zelo zadovoljna, zato še enkrat: hvala vam za vse.

Lep pozdrav,

Jožefa Štukelj

URNIK POHODOV

Načrtovani pohod na Peco odpade, zato se bomo v soboto, 10.9.2016 odpravili po krožni Trapistovski pešpoti na Sremič. Zborna mesto bo ob 7.30 uri zjutraj za bivšim pljučnim oddelkom, od koder se bomo odpeljali do železniške postaje v Brestanici. Hoje bo za cca 3 ure. Lepo vabljeni.

SMEH JE POL ZDRAVJA

Tina Turner ima 16 let mlajšega.
 Jennifer Lopez ima 18 let mlajšega.
 Severina ima 15 let mlajšega.
 Samska? Ne skrbi. Tvoj fant je še
 v osnovni šoli.

Vir: Spletna pošta

KADROVSKE SPREMEMBE

Sklenitev delovnega razmerja:

- LJUBEŠEK Tadeja,
- GRADEČAK Mateja,
- MIŽIGOJ Tomaž,
- ŠAVRIČ Valentina,
- GAJSKI Žana.

Prenehanje delovnega razmerja:

- LESKOVAR Danijela (upokojitev),
- VASILJEVIĆ Predrag,
- FERENČAK Sonja (upokojitev),
- ŠTIMEC Vesna (upokojitev),
- MASNIK Sara.

Število delavcev na dan 31.8.2016 je bilo **335**, od tega 5 pripravnikov zdravnikov, 1 pripravnik fizioterapevt, 1 pripravnik analitik v laboratorijski medicini in 2 pripravnika tehnika zdravstvene nege.

Število delavcev iz ur za mesec julij 2016 je znašalo **326,41**, od tega iz rednega dela **318,5** in **7,91** iz pripravnikov.

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

V mesecu juliju je 30 – letni delovni jubilej dosegla

TATJANA PRAH, vodja radioloških inženirjev

ČESTITAMO!

ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK

- Mesec osveščanja o demenci,
- tretji teden septembra – Evropski teden mobilnosti, Slovenski teden aktivnosti za preprečevanje kajenja,
- tretja sobota v septembru – Mednarodni dan gluhih in naglušnih,
- 5. september – Mednarodni dan dobrotelovnosti,
- 8. september – Mednarodni dan fizioterapevtov,
- 9. september – Mednarodni dan ozaveščanja o posledicah izpostavljenosti otroka alkoholu pred rojstvom,
- 10. september – Mednarodni dan preprečevanja samomora,
- 11. september – Svetovni dan prve pomoči,
- 12. september – Evropski dan ustnega zdravja,
- 14. september – Slovenski dan inkontinence,
- 15. september – Mednarodni dan gluhih, Svetovni dan ozaveščanja o limfomu,
- 20. september – Svetovni dan genetike,
- 21. september – Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni,
- 22. september – Svetovni dan mieločne levkemije,
- 26. september – Dan slovenskih lekarn, Svetovni dan kontracepcije,
- 29. september – Svetovni dan srca.

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! ☺

