



GLASILO ZBORNICE
ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE
NEGE SLOVENIJE - ZVEZE
STROKOVNIH DRUŠTEV
MEDICINSKIH SESTER,
BABIČ IN ZDRAVSTVENIH
TEHNIKOV SLOVENIJE

UTRIP

XXVIII | 2

Februar, marec 2020

Poštmina plačana pri pošti 1102 Ljubljana



2020
MEDNARODNO LETO
MEDICINSKIH SESTER
IN BABIČ

Uvodnik

Intervju s Tedrosom
Adhanomom
Ghebreyesusom, generalnim
direktorjem Svetovne
zdravstvene organizacije

Delo Zbornice – Zveze

Razpis za podelitev zlatega
znaka Zbornice – Zveze
za leto 2020

Javna pooblastila

Obvestilo o podeljevanju
licence za strokovna
področja za izvajalce
zdravstvene nege iz prvega
in drugega odstavka
38. člena ZZDej-K



Prizadevamo

SI ZA PROMOCIJO ZDRAVJA,
ZA VARNOST NA SVETU IN ZA TO,
DA LAHKO SLUŽIMO RANLJIVIM.

UTRIP

GLAVNA UREDNICA:

Monika Ažman

ODGOVORNA UREDNICA:

Ksenija Pirš

UREDNIŠKI ODBOR:

Mag. Andreja Krajnc, Suzana
Hobot, Marijeta Berkopec, Irena
Keršič, Anita Prelec

STROKOVNA RECENZIJA:

Anita Prelec

LEKTORIRANJE:

Jelica Žalig Groc

NAKLADA:

16.100 izvodov

NASLOV UREDNIŠTVA:

UTRIP, Ob železnici 30 a, Ljubljana

Tel. št.: 01 544 5480

F.: 01 544 5481

TRR Zbornice – Zveze pri NLB, d. d.,

poslovalnica Tavčarjeva, Ljubljana
številka: SI56 0201 5025 8761 480

OGLASI:

Zbornica zdravstvene in babiške
nege Slovenije – Zveza strokovnih
društev medicinskih sester, babic
in zdravstvenih tehnikov Slovenije

Tel. št.: 01 544 5480

F.: 01 544 5481

trzenje@zbornica-zveza.si

OBLIKOVANJE IN PRIPRAVA ZA TISK:

Barbara Kralj, PRELOM d. o. o.

www.prelom.si

TISK:

Salomon d. o. o.

SPLETNA STRAN ZBORNICE – ZVEZE:

www.zbornica-zveza.si

Utrip (online)

ELEKTRONSKI NASLOV UTRIPA:

utrip@zbornica-zveza.si

SPREMEMBE V ZVEZI Z NASLOVI

POŠILJATE NA:

clanarina@zbornica-zveza.si

ISSN 1581-3738

Revija izhaja 9-krat letno.

Datum izida: 6. 2. 2020

Fotografije za naslovnicu:

<https://www.2020yearofthenurse.org/resources/>
in arhiv UKC Ljubljana

SATELITSKI SIMPOZIJ

PETEK, 24.4.2020

POMEN BIOFILMA

PRI OKUŽBAH MEHKIH TKIV

IN MIŠIČNO-SKELETNEGA SISTEMA

CENA: 150,00 EUR

PLENARNA SEJA

SREDA, 22. 4. 2020, OB 17.00 URI

MULTIDISCIPLINARNI PRISTOP PRI

ZDRAVLJENJU KRONIČNE RANE IN

DIABETIČNEGA STOPALA

TEORETIČNO-PRAKTIČNI TEČAJ

ZA ZDRAVNIKE

ČETEK, 23.4.2020

UPORABA NIVELIRNEGA PLOŠČA V TERAPIJI RAN

OMEJENO ŠTEVILO MEST: 25

CENA TEČAJA: 200,00 EUR

(ENODNEVNA UDELEŽBA)

TEORETIČNO-PRAKTIČNI TEČAJ ZA MEDICINSKE SESTRE

SREDA, 22.4.2020

OSKRBA KRONIČNE RANE

OMEJENO ŠTEVILO MEST: 30

CENA TEČAJA: 100,00 EUR

(ENODNEVNA UDELEŽBA)

univerzitetni
klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana
Kronična rana
Klinični oddelki za kirurško oskrbo
Zaluskova cesta 602, Ljubljana



SIMPOZIJ O RANAH

Z MEDNARODNO UDELEŽBO, UČNIMI DELAVNICAMI IN PRAKTIČNIMA TEČAJEMA
15th Wound Care Symposium with international participation, workshop and practical courses

KRONIČNA RANA IN DIABETIČNO STOPALO CHRONIC WOUND AND DIABETIC FOOT

Informacije:

- Nataša Klemenčič, e-mail: natasa.klemencic@kcj.si
- Tel.: +38615222319, Fax: +38615222398
- Rok za oddajo izvlečkov je 31.1.2020
- Kotizacija za zdravnike znaša 350 EUR z DDV, za zdravnike pripravnike in medicinske sestre 250 EUR z DDV.

22. do 24. 4. 2020
Kongresni center Portus v hotelu Slovenija
Portorož, Slovenija



V počastitev 200-letnice rojstva utemeljiteljice sodobne zdravstvene
nege in zaradi ključne vloge
medicinskih sester in babic pri varovanju in ohranjanju zdravja je
Svetovna zdravstvena organizacija leto 2020 razglasila za mednarodno
leto medicinskih sester in babic.

Zato v uvodniku objavljamo razmišljanje generalnega direktorja
Svetovne zdravstvene organizacije, ki pomen dela in vloge medicinskih
sester in babic postavlja v središče skrbi in pozornosti.

Intervju s Tedrosom Adhanomom Ghebreyesusom, generalnim direktorjem Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), za revijo Soins Infirmiers (švicarska revija za zdravstveno nego)



Prevedla: Julija Potrč Šavli

1. Kot 'prijatelj' medicinskih sester ste sprejeli konkretne ukrepe za promocijo zdravstvene nege (Elizabeth Iro ter mednarodno leto medicinskih sester in babic). Kdaj se je v vas prebudilo zavedanje, da so medicinske sestre pomembne? Od kod izvira to prepričanje?

Kot strokovnjak za malarijo sem veliko delal na terenu. Videl sem, kako medicinske sestre služijo skupnostim na vseh ravneh zdravstvenega sistema. Na lastne oči sem se lahko prepričal, da predstavljajo vez med skupnostmi in zdravstveno oskrbo.

Potem ko sem postal minister za zdravje v Etiopiji, smo poskušali povečati dostopnost do zdravljenja okužbe z virusom HIV, vendar nismo imeli dovolj zdravnikov. Zato smo se odločili za pristop prenosa delovnih nalog ter izkoristili prisotnost medicinskih sester na terenu med tistimi, ki najbolj potrebujejo pomoč. Svojo nalogo so opravile odlično in zagotovile dostop do zdravljenja številnim, ki živijo z okužbo z virusom HIV.

Kot generalni direktor Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) skušam države spodbuditi, naj vlagajo v delavce zdravstvene nege in babištva, saj bodo tako okrepili primarno zdravstvo in dosegli, da bodo imeli vsi prebivalci dostop do zdravstvenega varstva. Delavci v zdravstveni negi in babištvu predstavljajo polovico svetovne delovne sile v zdravstvu, zato ne moremo doseči cilja, ki smo ga poimenovali

'Zdravje za vse', ne da bi izkoristili njihov potencial. Do leta 2030 potrebujemo še dodatnih devet milijonov medicinskih sester in babic, če želimo zagotoviti dostop do zdravstvenega varstva vsem ljudem.

Z vlaganjem v zdravstveno nego in druge zdravstvene poklice pa ne zagotavljamo le večjega dostopa do zdravstvenega varstva, temveč tudi spodbujamo gospodarski razvoj, saj ustvarjamo nove priložnosti za zaposlitev.

2. Ali je katera medicinska sestra s svojim delom na vas naredila še posebej velik vtis in je zato ne boste nikoli pozabili?

Ne bi mogel izpostaviti le ene. Po vsem svetu sem spoznal že ogromno medicinskih sester in babic, na njihovo neverjetno delo pa sem vedno gledal s ponižnostjo in občudovanjem – še posebej zato, ker je pogosto potekalo v zelo težkih pogojih.

3. Kakšna natanko je vloga Elizabeth Iro, lani imenovane direktorice za področje zdravstvene nege pri SZO? Kaj pričakujete od nje?

Elizabeth mi svetuje na področju zdravstvene nege in pomaga pri izvajanju politik in prednostnih nalog SZO, ki so vezane na zagotavljanje dostopa do zdravstvenega varstva za vse ljudi, promocijo zdravja in preprečevanje bolezni; osnovno zdravstveno varstvo in patronažno dejavnost ter pripravljenost na izredne dogodke in odziv na naravne nesreče ter sanacijo po naravnih nesrečah.

Poleg tega sodeluje z vladnimi zastopnicami in zastopniki zdravstvene in babiške nege oziroma ljudmi, ki opravljajo primerljive naloge in z drugimi vodji v zdravstveni negi, da bi skupaj razvili zdravstveno nego na svetovni ravni. Namen tega sodelovanja je okrepiti vlogo medicinskih sester pri izvajanju politik in prednostnih nalog SZO in posledično izboljšati fizično in psihično zdravje ter dobro počutje prebivalstva.

Nazadnje Elizabeth sodeluje še s kolegicami in kolegi znotraj SZO ter tako zagotavlja, da spoznanja in izkušnje s področja zdravstvene nege vplivajo na razvoj in uvajanje politik na vseh področjih delovanja SZO.

4. Kot minister za zdravje v Etiopiji ste se pri promociji zdravja zanašali na medicinske sestre (na primer proti okužbi z virusom HIV). Lahko nekoliko podrobneje razložite, kako je do tega prišlo in kakšni so bili rezultati?

Ko sem nastopil funkcijo ministra, je bila dostopnost zdravljenja proti okužbi z virusom HIV zelo omejena. Ugotovili smo, da če ne bomo vključili zdravstvenih delavcev na terenu, zlasti medicinskih sester, ki delujejo tako rekoč

v prvih bojnih vrstah, ne bomo mogli povečati dostopa do zdravljenja v obsegu, ki smo si ga zastavili. Nekatere druge skupine zdravstvenih delavcev in določeni partnerji so sicer izrazili pomislek, da medicinske sestre za to delo niso dovolj usposobljene. Toda bili smo samozavestni, medicinskim sestram smo zagotovili kakovostno usposabljanje. Na koncu so bili zelo zadovoljni z rezultatom celo tisti, ki so predlogu sprva nasprotovali, saj smo poskrbeli za večji dostop do kakovostnega zdravljenja.

5. Kako se je porodila zamisel, da leto 2020 razglasite za mednarodno leto medicinskih sester in babic?

Z zamisljo o kampanji Nursing Now in o letu medicinskih sester in babic sta k meni pristopila lord Nigel Crips in Annette Kennedy, predsednica Mednarodnega sveta medicinskih sester (ICN). Privolil sem zato, da bodo medicinske sestre in babice deležne priznanja, ki si ga zaslužijo, pa tudi zato, da bi s tem opozorili na pomanjkanje kadra v zdravstveni in babiški negi na svetovni ravni. To pomanjkanje je treba odpraviti, če želimo vsem ljudem zagotoviti dostop do zdravstvenega varstva. Zamisel so uradno potrdili na zasedanju generalne skupščine SZO maja 2019.

Ustanovili smo pripravljalni odbor, v katerega so vključeni lord Crips ter predstavniki Sklada ZN za prebivalstvo, SZO, Mednarodnega sveta medicinskih sester in Mednarodne zveze babic (ICM).

Ne gre le za pobudo, ki bi trajala eno leto; naši cilji so veliko dolgoročnejši. Radi bi ohranjali začete projekte in pobudo ter zagotovili, da bodo medicinske sestre igrale vidnejšo vlogo pri zagotavljanju svetovnega zdravja in v svetovnem razvoju.

6. Kaj pričakujete od mednarodnega leta medicinskih sester in babic?

Naš splošni cilj je povečati prepoznavnost odločilne vloge, ki jo imajo medicinske sestre in babice pri prizadevanju za vzpostavitev dostopa do zdravstvenega varstva za vse ljudi, poleg tega bi radi povečali investicije na tem področju, s katerimi bi izboljšali pogoje na področju izobraževanja in dela medicinskih sester, babic in medicinskih sester na zahtevnejših oblikah dela. S tem bi radi pritegnili nove kadre v zdravstveno in babiško nego ter zagotovili, da ostanejo v poklicu.

Zavzemamo se tudi za enakost spolov v zdravstvu. Med drugim se zoperstavljamo diskriminaciji in predsodkom, ki so jih pogosto deležne ženske v zdravstveni negi in babištvu in ki negativno vplivajo na njihov poklicni razvoj ter priložnosti, da prevzamejo vodstvene vloge. Poleg tega bi radi spodbudili več moških, da bi se odločili za delo v zdravstveni negi in babištvu.

Naša naloga je še spodbujati delavce v zdravstveni in babiški negi, da se zavedajo svojega celotnega obsega kompetenc ter prevzemajo najrazličnejše vloge, ki jih ponujata področji zdravstvene nege in babištva.

Zlasti mladim bi radi pokazali, da sta zdravstvena nega in babištvo zanimivi področji z možnostmi za prevzemanje vodstvenih vlog in za razvoj perspektivne poklicne poti.

7. V sklopu mednarodnega leta medicinskih sester bo predstavljen prispevek medicinskih sester k varnosti pacientov. Kako se na tem področju medicinske sestre razlikujejo od drugih zdravstvenih delavcev?

Medicinske sestre igrajo še posebej pomembno vlogo pri zmanjševanju škode za pacienta. Na samem mestu oskrbe so pacientom bližje in preživijo več časa z njimi, njihovimi svojci in skrbniki kot drugi člani zdravstvene ekipe. Skrbno spremljajo pacientove znake poslabšanja klinične slike, ugotavljajo morebitne napake in skorajšnje pomote. V primeru pojava škode poskrbijo za pravočasno ukrepanje glede zdravstvenega stanja. Razumejo postopke zdravstvene oskrbe ter šibkosti, ki se v njih lahko pojavijo, predvsem pa – kar je zelo pomembno – se zavzemajo za varnost pacientov. Če sistemi odpovejo, so medicinske sestre tiste, ki lahko preprečijo škodo za pacienta. Vendar to lahko učinkovito počnejo le, če delujejo v kulturi, ki ne temelji na obtoževanju.

Zdravstvena nega sega na vsa področja sistema zagotavljanja zdravstvenih storitev. Zato imajo medicinske sestre dobro izhodišče, da preprečijo škodo za paciente, upravljajo tveganja in izboljšajo varnost zdravstvenih storitev. Predstavljajo vmesni člen med zdravstvenimi sistemi in skupnostmi, poleg tega omogočajo pravočasno in učinkovito komunikacijo med člani zdravstvene ekipe. Prav medicinska sestra raziskovalka je na primer prva dokazala, da je po operativnem posegu pomembno, da bolniki čim prej vstanejo iz postelje in se gibljejo, saj to zmanjša čas okrevanja in možnost zapletov.

Varnost pacientov mora biti nujni sestavni del izobraževanja in usposabljanja vseh delavcev v zdravstveni negi, da bi zmanjšali število kliničnih napak in zagotovili večjo varnost zdravstvene obravnave za paciente povsod po svetu. SZO ima svoj učni program o varnosti pacientov, poleg tega razvijamo sveženj učnih pripomočkov, napotkov in orodij, katerih namen je povečati kompetence izvajalcev zdravstvene nege in glavnih medicinskih sester na področju varnosti pacientov.

8. Kakšna so vaša pričakovanja do vlad v letu 2020 glede promocije zdravstvene nege? Zakaj?

Vse vlade spodbujam, naj sprejmejo ključna sporočila kam-

panje 2020 – mednarodno leto medicinskih sester in babic, in sicer ne le v tem letu, temveč tudi v prihodnosti. Radi bi sodelovali z vladami in skupaj zagotovili, da imajo delavci v zdravstveni in babiški negi dostop do izobraževanja, usposabljanja in zaposlitve ter so deležni pogojev, priložnosti, dostojanstva in spoštovanja, ki si jih zaslužijo. Zavzemamo se tudi za vključenost delavcev v zdravstveni negi in babištvu na vseh področjih upravljanja z zdravstvom, saj bodo le tako prispevali k sprejemanju politik in upravljanju na področju zdravstva.

Pred kratkim je SZO izdala poziv vsem vladam, naj povečajo porabo za primarno zdravstveno varstvo v višini 1 % BDP, in sicer prek novih naložb, prerazporejanja ali obojega. Precejšen del omenjenih naložb se mora osredotočati na izobraževanje, usposabljanje in zaposlovanje medicinskih sester in babic.

9. Vlade ste tudi pozvali, naj se zasedanja generalne skupščine SZO leta 2020 udeležijo s predstavnikom ali predstavnico zdravstvene nege. Kaj hočete s tem sporočiti?

Vlade pozivam, naj v uradno delegacijo, ki se bo udeležila zasedanja generalne skupščine SZO leta 2020, vključijo tudi predstavnico ali predstavnika zdravstvene in babiške nege. S tem bodo pokazali svojo podporo za kampanjo mednarodno leto medicinskih sester in babic ter izrazili priznanje tema dvema strokama in njunemu prispevku k zagotavljanju zdravstvenega varstva za vse. Pogosto imajo razprave in sprejete odločitve na generalni skupščini SZO neposreden vpliv na delo medicinskih sester in babic, predstavniki teh poklicev pa se skupščine ne udeležijo in svojih mnenj ne morejo izraziti. Upam, da se bo več predstavnikov zdravstvene in babiške nege na generalni skupščini SZO leta 2020 oglasilo v imenu svoje države.

Pozdravljam vse države, ki so vodilne medicinske sestre že vključile v svoje delegacije na zasedanjih generalne skupščine v preteklih letih.

10. Ali imate posebno sporočilo za švicarske politike, ki nimajo vladne zastopnice za zdravstveno in babiško nego? Jim predlagate, naj se skupščine

udeležijo s kakšnim drugim vplivnim predstavnikom zdravstvene nege, na primer s predsednico Zveze zdravstvene nege Švice?

Tako je. Vse države, ki še niso imenoval vladne zastopnice ali zastopnika zdravstvene in babiške nege, pozivam, da to storijo. To velja tudi za Švico. Vladni zastopniki zdravstvene in babiške nege igrajo ključno vlogo pri oblikovanju strategij in politik za delovno silo v zdravstveni in babiški negi ter pomembno prispe-

vajo k izboljšanju zdravstvenih sistemov z zagotavljanjem kakovostnega izobraževanja, prakse (klinično okolje in primarno zdravstveno varstvo) ter programov promocije zdravja, preventive, rehabilitacije in paliative. Pomembno je imeti vodje v zdravstveni negi na ravni sprejemanja političnih odločitev.

11. Kako bi švicarski vladi pojasnili, zakaj je tako pomembno, da se ustvari takšno delovno mesto? Naš časopis namreč vsak mesec posredujemo članom švicarskega parlamenta. Kateri bistveni razlog bi navedli, da bi jih prepričali?

Vladna zastopnika zdravstvene nege in babiške nege sta se izkazala kot ključna deležnika na področju sprejemanja strategij za delovno silo v zdravstveni negi in babištvu. Njuna funkcija posega na politično odločanje in vodenje, zato zagotavljata nevidno oporo zdravstvenim sistemom. Le z opolnomočenim, učinkovitim vodstvom v zdravstveni negi in babištvu se lahko v ta poklica pritegne primerna delovna sila ter hkrati motivira in da navdih vsem, ki že delujejo v zdravstveni in babiški negi. Vladna zastopnica zdravstvene in babiške nege prispeva tudi k oblikovanju zdravstvene politike in strateških usmeritev glede potreb in prednostnih nalog v zdravstvu v svoji državi.

12. V zvezi s prvim poročilom o stanju zdravstvene nege po svetu me zanima, kakšni so vaši dolgoročni cilji? V Singapurju ste na kongresu Mednarodnega sveta medicinskih sester omenili 'večjo prenovu' – kaj natanko ste imeli v mislih? Kako bi komentirali stanje v Švici?



Dr. Tedros in Annette Kennedy, predsednica ICN (Fotografija: arhiv Zbornice - Zveze)

Poročilo o stanju zdravstvene nege po svetu bo zagotovilo prvo svetovno bazo dokazov, ki bo osvetlila prispevek zdravstvene nege k doseganju ciljev trajnostnega razvoja. Podprla bo načrtovanje na podlagi dokazov, s čimer se bo optimiziral prispevek te zelo številčne delovne sile k boljšemu zdravju in večjemu dobremu počutju za vse.

Poročilo bo služilo kot osnova za vzpostavitev dialoga o politiki in razvoja politike, seveda glede na potrebe in prednostne naloge na področju zdravstva v vsaki državi. Naši dolgoročni cilji so povečati vlaganje v zdravstveno in babiško nego, zagotoviti profesionalno izobraževanje, uvesti standarde in regulacijo, povečati število medicinskih sester na vodilnih položajih in število klinik, ki jih vodijo medicinske sestre, ter zagotoviti, da lahko medicinske sestre in babice pri delu uporabljajo vse pridobljene kompetence.

To ne bo le enkratna publikacija. Naš načrt je, da bi poročilo redno izhajalo in predstavljalo razvijajočo se, ažurirano bazo dokazov.

13. Po podatkih SZO na svetu primanjkuje 9 milijonov medicinskih sester in babic za doseg cilja, da bi do leta 2030 zagotovili dostop do zdravstvenega varstva vsem ljudem. Kako lahko ta primanjkljaj zmanjšamo s kampanjo mednarodno leto medicinskih sester in babic?

Na račun kampanje 2020 – mednarodno leto medicinskih sester in babic se bo povečala prepoznavnost delavcev v zdravstveni in babiški negi povsod po svetu. Z začetkom poročila o stanju zdravstvene nege po svetu v letu 2020 bomo pridobili dokaze in podatke, ki bodo služili kot osnova za dialog o politikah in za uvajanje sprememb v politiki v različnih državah. Poročilo nam bo zagotovilo dokaze, na podlagi katerih se bomo lahko zavzeli za večja vlaganja v medicinske sestre in babice, v njihovo usposabljanje, regulacijo in zaposlovanje.

Seveda pa morajo biti naša prizadevanja dolgoročna, presegati morajo leto 2020. Primanjkljaja medicinskih sester in babic nam ne bo uspelo nadoknaditi v enem letu. Tudi v prihodnjih letih se moramo zavzemati za iste cilje.

14. Lani poleti ste v Singapurju izjavili, da »vsaka družba, ki nima dovolj zdravstvenih delavcev, deluje tako, kot bi imela eno roko zavezano za hrbtom.« Lahko to podrobneje pojasnite?

Nezadostno število zdravstvenih delavcev lahko vodi do slabih izidov zdravljenja. Če kadrovski normativi in delovno okolje niso varni za medicinske sestre, niso varni niti za paciente.

Pomanjkanje zaposlenih lahko vodi do manjšega zadovoljstva z delom, ogrožene kakovosti zdravstvene nege, večje verjetnosti napak, večje stopnje stresa in slej ko prej tudi do izgorevanja zaposlenih.

15. Glede na to, da se še vedno veliko govori o proračunskih omejitvah, me zanima, na kakšen način skušate svetovne voditelje in vlade spodbuditi, naj povečajo vlaganja v zaposlene v zdravstveni negi?

Najprej vedno poudarimo dejstvo, da zdravstveni delavci niso strošek, temveč naložba, ki se trikratno povrne: na področju zdravja, enakosti spolov in gospodarske rasti.

Naložbe v zdravstvo ustvarijo nova delovna mesta, zmanjšajo revščino, vodijo do večje produktivnosti, spodbujajo gospodarsko rast, zmanjšajo stroške zdravljenja in varujejo države pred gospodarskimi posledicami, ki jih imajo izbruh boleznin in druga nujna stanja.

Po ocenah primera z naložbo SZO bi doseganje cilja 'treh milijard' (dodatna milijarda ljudi z zagotovljenim dostopom do zdravstvenega varstva, dodatna milijarda ljudi z boljšo zaščito za primer zdravstvenih nujnih stanj in dodatna milijarda ljudi, ki bi do leta 2023 bila bolj zdrava in se dobro počutila) v državah z nizkimi in srednjimi prihodki le v naslednjih petih letih prispevalo dodatne dva do štiri odstotke (2–4 %) h gospodarski rasti.

Vprašanje torej ni, ali si lahko države privoščijo naložbe v zdravstvene delavce; vprašanje je, ali si lahko privoščijo, da teh naložb ne izvedejo.

16. Kakšno je sodelovanje med SZO in švicarskimi oblastmi?

SZO sodeluje s Švico na tri načine:

Prvič je Švica ena od njenih 194 držav članic, ki na generalni skupščini odločajo o tem, kaj SZO počne.

Drugič je v Švici sedež SZO, država nam zagotavlja odlične delovne pogoje. Na našem sedežu trenutno potekajo še dodatne izboljšave – gradnja nove stavbe, za katero so švicarske in ženevske oblasti priskrbele petdesetletno brezobrestno posojilo v višini 140 milijonov švicarskih frankov, temu projektu pa bo sledila še popolna prenova naše čudovite glavne zgradbe, ki je bila zgrajena leta 1966. Začeli smo tudi povečevati izmenjave z lokalnim okoljem s tekom in pohodom Talk the Walk, ki združuje lokalno skupnost ter delegate, ki se udeležujejo zasedanja generalne skupščine

SZO. Dogodek v obliki teka ali pohoda skozi Ženevo poteka v nedeljo v maju.

Tretjič Švica finančno prispeva k delu SZO s plačilom članarine. Ta je za dveletno obdobje 2016–2017 znašala 10 milijonov dolarjev, poleg tega je Švica v istem obdobju nakazala še 21 milijonov dolarjev prostovoljnih prispevkov.

17. Na kongresu Mednarodnega sveta medicinskih sester (ICN) v Singapurju ste napovedali podeljevanje nove vsakoletne nagrade za medicinske sestre in babice. Za kaj gre?

Stvar je v resnici precej preprosta. Medicinske sestre in babice so pogosto ne dovolj opevani junaki zdravstva. Delajo neverjetne stvari, vsak dan rešujejo življenja. Svet mora slišati njihove glasove in zgodbe. Zdaj, ko praznujemo mednarodno leto medicinskih sester in babic, je napočil skrajni čas, da dobijo več javnega priznanja. Na zasedanju generalne skupščine že podeljujemo nagrade zdravstvenim vodjem z različnih področij, toda doslej še nismo imeli nagrade, posvečene posebej medicinskim sestram in babicam.

18. Prizadevate si tudi za boljše zdravje in dobro počutje medicinskih sester. Je ta cilj dosegljiv glede na splošno vzdušje pomanjkanja in varčevalne ukrepe?

Pomembno je, da zdravstveni delavci zagotavljajo kakovostno oskrbo, ki je usmerjena k pacientu in spoštljiva. Da bi se to lahko zgodilo, morajo delati v kakovostnem okolju, kjer so sami spoštovani.

V resnici so medicinske sestre in babice na delovnem mestu pogosto žrtve diskriminacije in zlorabe. To je črni madež na našem sektorju in pomeni izdajo našega poslanstva, poslanstva zdravstvenih delavcev.

Zdravstvene ustanove ne smejo biti namenjene le zdravstveni oskrbi pacientov. Morajo tudi spodbujati dobro počutje zdravstvenih delavcev, še posebej tistih, ki so lahko na delovnem mestu ranljivi ali občutljivi.

Diskriminacija in zlorabe, vključno z nasiljem in nadlegovanjem, ne sodijo v našo družbo, še posebej ne v naše zdravstvene sisteme.

Če delovno okolje za medicinske sestre in babice ni varno, bodo izidi zdravljenja ogroženi.

19. Kaj pričakujete od srečanja med vladnimi zastopniki zdravstvene in babiške nege maja letos v Ženevi? Bo to prvo srečanje teh dveh skupin?

SZO že od leta 2004 gosti forum vladnih zastopnikov zdravstvene in babiške nege na vsaki dve leti, tik pred zaseda-

njem generalne skupščine SZO. Cilj srečanja je podpreti vodstvo v zdravstveni in babiški negi na nacionalni, regionalni in mednarodni ravni glede na cilje trajnostnega razvoja.

Srečanje je del strateškega pristopa k naslavljanju potreb zdravstvene in babiške nege ter vlog in dolžnosti vodij v zdravstveni in babiški negi. Leta 2020 bo glavni poudarek na rezultatih poročila o stanju zdravstvene nege po svetu.

Do leta 2030 – zastavljenega roka za doseg ciljev trajnostnega razvoja – nas loči le še deset let. Torej bo letos pravi trenutek, da medicinske sestre in babice opomnimo, naj delajo z zavestjo, da je časa vse manj, in naj zagovarjajo primarno zdravstvo ter princip zdravja za vse.

20. Kako pojasnjujete dejstvo, da so medicinske sestre in drugi zdravstveni delavci tarče oboroženih spopadov?

SZO od leta 2017 beleži število napadov na zdravstvene ustanove z nadzornim sistemom za beleženje napadov na zdravstvene ustanove. Letos smo doslej (do 10. decembra 2019) zabeležili 965 napadov, ki so se končali s 184 smrtnimi žrtvami in 617 primeri poškodb zdravstvenih delavcev in pacientov iz 11 držav. Učinek napadov na zdravstvene delavce je daljnosežen. Kadar je medicinska sestra, zdravnica ali drugi zdravstveni delavec ubit ali poškodovan ali pa zbeži z nemirnega področja in ne more več opravljati svojega dela, njihova skupnost izgubi neprecenljivega člana. Poleg tega izobraževanje novih zdravstvenih delavcev, ki naj bi zapolnili vrzel, predstavlja za te države velikanski izziv. Tudi psihološke posledice napadov so hude, saj vplivajo na sposobnost zdravstvenih delavcev, da še naprej zagotavljajo osnovne zdravstvene storitve v kriznih pogojih.

Naš cilj je zagotoviti pravico do zdravstva vsem, tudi tistim na konfliktnih območjih. Zato moramo obsoditi vsa nasilna dejanja, ki otežujejo nudenje zdravstvene oskrbe. Poleg tega moramo zagotoviti obstoj zaščitnih mehanizmov, da bodo lahko medicinske sestre in drugi zdravstveni delavci še naprej nudili osnovno zdravstveno oskrbo ranljivim populacijam.

21. Za kakšen svet se borite?

Borimo se za vizijo SZO: najvišji možen zdravstveni standard za vse ljudi. Ta vizija temelji na prepričanju, da je zdravje pravica vseh ljudi. Pred kratkim smo posodobili izjavo o svoji misiji: Prizadevamo si za promocijo zdravja, za varnost na svetu in za to, da lahko služimo ranljivim. To so konkretne prioritete, na katere se osredotočamo, da bi uresničili svojo vizijo. Močni delavci v zdravstveni negi so ključni za doseg takega sveta.

Nursing now Slovenia

Mednarodno leto medicinskih sester in babic bo zato še posebej razvojno in praznično za vse medicinske sestre, babice, zdravstvenike in tehnike zdravstvene nege.

Vabimo vas, da v okviru strokovnih sekcij, regijskih društev, zdravstvenih in socialnih zavodov, visokih šol, fakultet in srednjih zdravstvenih šol sledite ciljem kampanje in pripomorete k širitvi kampanje v Sloveniji.

Akronimi ciljev kampanje so:

Cilj 1: Status in pogoji dela

Cilj 2: Širitev učinkovite in inovativne prakse

Cilj 3: Medicinske sestre in babice v nacionalno odločanje o zdravstvu

Cilj 4: Medicinske sestre na vodstvena delovna mesta v zdravstvenem sistemu in politiki

Cilj 5: Dokazi za politiko

V kolikor dogodki, ki jih načrtujete, raziskovalni in razvojni projekti, ki jih do konca 2020 izvajate, podpirajo cilje kampanje, vas vabimo, da na Zbornici - Zvezi pridobite pravice za uporabo logotipa »Nursing now Slovenia« in promovirate dogodke in projekte za uresničevanje ciljev kampanje. Zbornica - Zveza vodi evidenco dogodkov, ki so potekali pod okriljem kampanje in o tem etapno poroča organizatorjem svetovne kampanje. Osrednji dogodek kampanje »Nursing now Slovenia« bo v maju 2020.

Vabljeni v slovensko gibanje »Medicinske sestre in babice zdaj«, 2019 - 2020!

12

RAZPIS ZA PODELITEV ZLATEGA ZNAKA
ZBORNICE – ZVEZE ZA LETO 2020



24

POKLON MARIJI VEVAR,
NAJSTAREJŠI ČLANICI
ZBORNICE – ZVEZE

61

NOV DOKTORSKI ŠTUDIJSKI
PROGRAM PREVENTIVA ZA
ZDRAVJE NA FAKULTETI ZA
VEDE O ZDRAVJU UNIVERZE
NA PRIMORSKEM

60

FZAB: ZAČENJAMO
IZVEDBO MEDNARODNE
RAZISKAVE RN4CAST



3

INTERVJU S TEDROSOM ADHANOMOM
GHEBREYESUSOM, GENERALNIM
DIREKTORJEM SVETOVNE ZDRAVSTVENE
ORGANIZACIJE

UTRIP

20

OBVESTILO O PODELJEVANJU
LICENCE ZA STROKOVNA PODROČJA
ZA IZVAJALCE ZDRAVSTVENE NEGE
IZ PRVEGA IN DRUGEGA ODSTAVKA
38. ČLENA ZZDEJ-K



PREVENTIVA ZA ZDRAVJE

Študijski program 3. stopnje

UVODNIK

- 4 Intervju s Tedrosom Adhanomom Ghebreyesusom, generalnim direktorjem Svetovne zdravstvene organizacije

DELO ZBORNICE – ZVEZE

- 12 Januar 2020
16 Razpis za podelitev zlatega znaka Zbornice – Zveze za leto 2020
17 Povabilo na 17. Simpozij zdravstvene in babiške nege Slovenije in na svečanost ob mednarodnih dnevih
18 Razpis za volitve v Sekciji medicinskih sester v promociji zdravlja in zdravstveni vzgoji
18 Razpis za podelitev priznanj za dosežke na ožjem strokovnem področju anesteziologije, intenzivne terapije in transfuziologije za leto 2020
19 Razpis za podelitev priznanj za dosežke na ožjem strokovnem področju izvajalcev zdravstvene nege in oskrbe v socialnem varstvu

JAVNA POOBLASTILA

- 20 Obvestilo o podeljevanju licence za strokovna področja za izvajalce zdravstvene nege iz prvega in drugega odstavka 38. člena ZZDEJ-K

AKTUALNO

- 22 Navodila in priporočila NIJZ za zdravstvene delavce: Nov Koronavirus 2019-nCoV

IZ ZGODOVINE

- 24 Medicinska sestra Terezija (Tea) Žvikart
29 Poklon Mariji Vevar, najstarejši članici Zbornice – Zveze

PREDSTAVLJAMO VAM

- 30 Vpliv Access Bars® na psihofizično počutje
33 Tabor levjesrčnih - terapevtsko-edukativna metoda dela z žalujočimi otroki
36 Bivanje v izolacijski sobi v Socialno varstvenem zavodu Hrastovec

PRIDOBIVAMO NOVA ZNANJA

- 37 Pogoste in redke nevrološke bolezni

ŽIVLJENJE MEDICINSKE SESTRE

- 39 Tea Kosmač

IZ DRUŠTEV

- 42 SDMSBZT Koper: Razpis za podelitev srebrnega znaka za leto 2020
43 SDMSBZT Koper: Praznovanje 60. jubilejne obletnice DMSBZT Koper

- 44 DMSBZT Novo mesto: Razpis za volitve predsednika/predsednice in organov društva
45 DMSBZT Novo mesto: 12. Dnevi Marije Tomšič: Menedžment – pomemben dejavnik učinkovitosti in uspešnosti v zdravstveni negi
47 SDMSBZT Koroške: Razpis za podelitev priznanj za leto 2019
48 DMSBZT Gorenjske: Slavnostna podelitev najvišjih priznanj društva, srebrni znak in naziv častni član društva v letu 2019
52 DMSBZT Gorenjske: Učna delavnica TPO in prva pomoč pri tujku v dihalih
53 DMSBZT Celje: Žerdonerjeva pot – pohod
54 DMSBZT Celje: Razpis za podelitev priznanja srebrni znak in naziv častnega člana za leto 2019
54 DMSBZT Maribor vabi na cikel predavanj za zdravo življenje
55 DMSBZT Maribor: Ponovoletno druženje upokojenih članic društva
56 DMSBZT Ljubljana vabi: Vpliv barv na zdravje, počutje ter osnove barvne terapije
57 DMSBZT Ljubljana vabi: Vertikalna refleksna tehnika na stopalih in rokah
57 DMSBZT Ljubljana vabi: Sistem Bachovih cvetov – svetilnik v labirintu čustev
58 DMSBZT Ljubljana: Sekcija upokojenih medicinskih sester vabi: Rak ustne votline in urgentna stanja v maksilofacialni in oralni kirurgiji
58 DMSBZT Ljubljana: Sekcija upokojenih medicinskih sester vabi: Bolezni trebušne slinavke
59 DMSBZT Ljubljana: Sekcija upokojenih medicinskih sester: Na srečanju "Besednica" – vaja za spomin in zabavo

IZ DELA ZDRAVSTVENIH ŠOL

- 60 FZAB: Začenjamo izvedbo mednarodne raziskave RN4CAST
61 Nov doktorski študijski program Preventiva za zdravje na Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem
63 Strokovno izobraževanje mentorjev na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu
65 Dan zdravstvene šole Novo mesto

ŽIVIMO ZDRAVO

- 67 Le kaj vse se skriva v šopku prehrane z nizkim deležem ogljikovih hidratov?
71 Gospod doktor, gospa sestra, prišel sem na »servis«

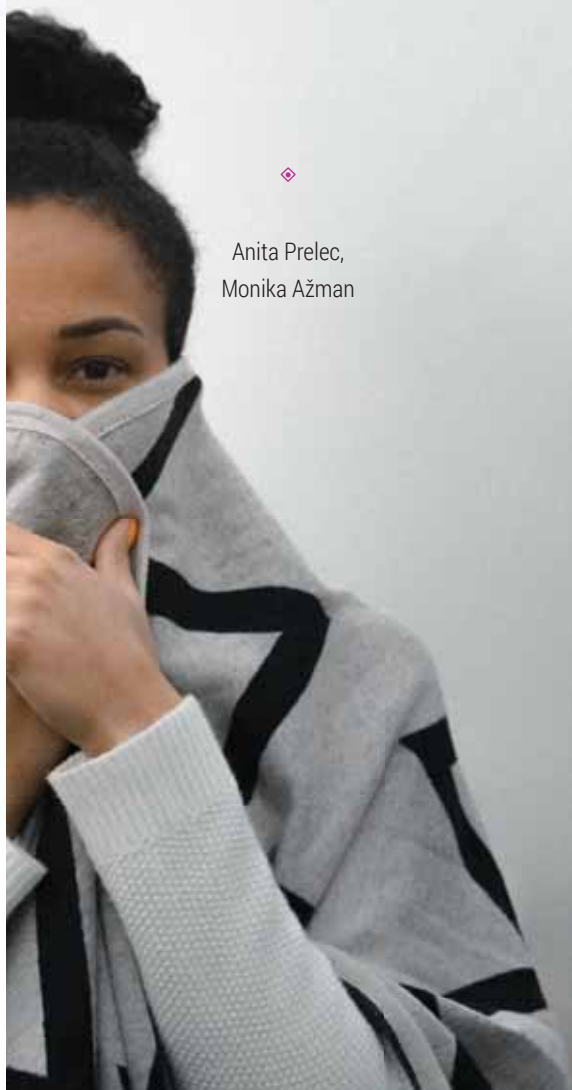
72 NAGRADNA KRIŽANKA Tosama d. o. o.

73 IZOBRAŽEVANJA

Januar 2020

SNEGA NI - VIRUSOV PA OGROMNO

◆
 Anita Prelec,
 Monika Ažman



Januar nas tradicionalno zasuje z obilno snežno odejo, posledično z zasneženimi cestami, pa tudi z virusi gripe, prehladi in virozami. Letos snega ni, vsaj ne v nižinah, že znanim povzročiteljem pljučnice pa se je pridružil nov virus – koronavirus. Na to so nas poleg tiskanih medijev in televizijskih informativnih programov opozorili tudi na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, zato smo njihova priporočila za zdravstvene delavce in za potnike, ki potujejo iz/na Kitajsko, objavili na spletni strani Zbornice – Zveze in v e-novicah. Pozorno jih preberite in upoštevajte njihova priporočila.

7. januar

Na 4. seji se je sestal uredniški odbor revije Utrip. Soglasno so potrdili obsežno Poročilo o delu uredniškega odbora za leto 2019, ki bo tudi del poročila o delu organov Zbornice – Zveze. Člani uredniškega odbora so se strinjali s programom dela uredniškega odbora za leto 2020 in ga posredovali Upravnemu odboru Zbornice – Zveze.

Predsednica RSKZBN, predsednica, podpredsednik in strokovna sodelavka Zbornice – Zveze so se udeležili sestanka z državno sekretarko Ministrstva za zdravje prim. Simonu Repar Bornšek glede pojasnil nekaterih aktivnosti v okviru kompetenc izvajalcev zdravstvene nege. Sestanek naj bi se nadaljeval konec januarja, a je bil odložen. Vsem, ki se srečujejo s težavami pri premestitvah tehnikov zdravstvene nege na delovna mesta diplomiranih medicinskih sester, so na spletni strani MZ in Zbornice – Zveze še vedno na voljo vsa vprašanja in odgovori v zvezi s tem.

9. januar

V okviru slovenskega nefrološkega društva in strokovne Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v nefrologiji, dializi in transplantaciji je v Ljubljani potekalo živahno izobraževalno popoldne na temo in asistiranje peritonealne dialize. Znano dejstvo je, da je Slovenija po številu pacientov, kjer se zdravljenje končne ledvične odpovedi izvaja s to metodo, na repu med evropskimi državami. Kar nekaj let se nekateri nefrologi (entuziasti) intenzivno zavzemajo, da bi omenjena metoda prodrla in bila bolj razširjena. Diskusija

je v okrogli mizi kaj hitro nanese na kompetence izvajalcev zdravstvene nege in onemogočanje samostojnega izvajanja intervencij zdravstvene nege s strani tehnikov zdravstvene nege zlasti v socialnovarstvenih zavodih (DSO). Predsednica Zbornice – Zveze je ob tem opozorila na zastarele kadrovske standarde in normative, ki so prvi v vrsti dejavnikov, ki tega ne omogočajo. Prav tako je poudarila, da je čas, da se začnemo resno pogovarjati o specializaciji s področja zdravstvene nege v dializni dejavnosti, z vzpostavitvijo koordinatorjev za prej omenjeno področje in referenčnih centrih. S tesnim sodelovanjem obeh strok je vse to možno doseči v razmeroma kratkem časovnem obdobju.

10. januar

Predsednica Zbornice – Zveze je skladno s statutom sklicala nacionalno koordinacijo, na katero so bili povabljeni vsi sindikati, ki zastopajo izvajalce zdravstvene in babiške nege. Razprava se je dotikala problematike umeščanja zdravstvene nege v procese vodenja in organizacije dela ter problematike nagrajevanja zaposlenih v zdravstveni in babiški negi, ki imajo pooblastila v zvezi z vodenjem. Dejstvo je, da posamezni zdravstveni zavodi v zadnjem obdobju poskušajo izvesti spremembe statotov, ki za zdravstveno nego niso ugodne.

13. januar

Zbornica – Zveza je skupaj z Zavodom RS za zaposlovanje pripravila posvet za vodje zdravstvenih zavodov in kadrovskih služb o postopkih za zaposlovanje tujcev iz držav tretjega sveta, predvsem zaradi povečanega povpraševanja na trgu delovne sile po različnih profilih zdravstvenih delavcev.

14. januar

Lani imenovana Delovna skupina za pripravo gradiv in vsebin licenčnega izpita se je sestala z namenom zaključka svojega

dela. Oblikovale so se še nekatere podrobnosti v zvezi z licenčnim izpitom za babice. Prav tako so pripravljena gradiva za preizkus strokovne usposobljenosti po 38. členu ZZDej, ki ga bo Zbornica – Zveza objavila takoj, ko bo na Ministrstvu za zdravje sprejet področni pravilnik.

Sestala se je Delovna skupina za nenasilje v zdravstveni in babiški negi, ki se intenzivno pripravlja na praznovanje 20-letnice svojega delovanja. Na sestanku so se dogovorili tudi za sodelovanje na simpoziju zdravstvene in babiške nege na Brdu pri Kranju maja, za katerega bodo pripravili zanimive delavnice.

15. januar

Na 39. redni seji Upravnega odbora Zbornice – Zveze je bil pregledan in sprejet zapisnik 38. seje UO z dne 27. novembra 2019. Predsednica in člani UO so poročali o aktivnostih med obema sejama.

Upravni odbor je določil časovnico 33. redne skupščine Zbornice – Zveze, ki bo 27. marca 2020, organe skupščine ter volilno in kandidacijsko komisijo.

Prav tako smo obravnavali utemeljitev in pobudo DS za nenasilje o preimenovanju v DS za nenasilje v zdravstveni in babiški negi.

Člani UO so se seznanili s pobudo študentov zdravstvene nege in babištva o pravici do povračila potnih stroškov in stroškov malice med kliničnim usposabljanjem, organiziranega brezplačnega cepljenja proti gripi za študente zdravstvene nege in babištva, bolj tesnem sodelovanju zdravstvenih fakultet in kliničnih učnih baz ter medsebojnem sodelovanju in usklajevanju zdravstvenih fakultet in visokih zdravstvenih šol v Sloveniji.

Potrjeni so bili potni nalogi za tujino.

Zbornica – Zveza bo častni pokrovitelj 25. državnega tekmovanja srednjih zdravstvenih šol za nagrado Angele Boškin, ki bo 3. aprila v Ljubljani, prav tako tudi 12. študentske konference s področja zdravstvenih ved, ki ga maja 2020 organizira FVZ UP.

Udeleženci strokovnega posveta
(Fotografija: arhiv Zbornice – Zveze)



16. januar

Sestanek izvršnega odbora Sekcije v promociji zdravja in zdravstveni vzgoji je potekal v duhu priprav na strokovno srečanje, ki bo 31. januarja 2020 z naslovom Dan brez cigarete.

Sestali so se člani delovne skupine Nursing Now na temo izobraževanja mladih vodij v kampanji Nightingale Challenge 2020. Na podlagi zbranih gradiv so oblikovali program, ki ga bo Zbornica – Zveza izvedla takoj, ko bodo vzpostavljeni kadrovske pogoji za izvedbo programa, vsekakor pa v spomladanskih mesecih.

17. januar

Predsednica Zbornice – Zveze Monika Ažman se je kot vabljen gostja udeležila slovesnosti v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani in strokovnega dogodka v počastitev 20-letnice uspešnega sodelovanja Slovenije z Eurotransplantom. Z omenjeno mednarodno organizacijo letno izmenjamo do 60 organov. Presaditve so po statističnih podatkih v Sloveniji sicer nadpovprečno uspešne, saj imamo denimo največje število presaditev srca na 1000 prebivalcev. V centru za transplantacijsko dejavnost so lani presadili 96 organov, na čakalnem seznamu pa je trenutno 227 bolnikov. Pomembno vlogo imajo pri tem izredno zahtevnem procesu priprave pacienta, svojcev prejemnikov in darovalcev, samega tehničnega procesa, tudi medicinske sestre in zdravstvena nega kot dejavnost so vpeti v multiprofesionalni tim.

22. januar

Na 45. seji Odbora regijskih strokovnih društev je predsednica Monika Ažman predsednice in predsednika RSD seznanila o aktualnostih Zbornice – Zveze v zadnjih treh mesecih in pripravah na skupščino, ki bo 27. marca 2020 v Ljubljani. Predsednikom so bile predstavljene načrtovane aktivnosti ob mednarodnem letu medicinskih sester in babic, ki jih bomo organizirali skupaj, tako regijsko kot nacionalno. Eden izmed teh bo 17. simpozij ZBN med 11. in 12. majem 2020 na Brdu pri Kranju. Draga Štromajer je predsedujočim predstavila tudi aktivnosti pisarne Zbornice – Zveze v zvezi z

postopki za ISO certifikacijo. Predsedniki so poročali o novostih in aktivnostih v svojih društvih in tudi izzzivih, s katerimi se srečujejo. Ob zaključku sestanka smo se z nasmehom na ustih poslovili od dolgoletne predsednice SDMSBZT Koroške Petre Štigl, ki nas bo – kolikor jo poznamo – zelo pogrešala!

V Slovenijo vstopajo tuja podjetja, ki se želijo dokazati na najbolj pomembnem in tudi ranljivem področju socialnega in zdravstvenega varstva. Ena takšnih družb je tudi Senecura. Avstrijska družba Senecura je nova lastnica Špesovega doma Vojnik in dializne enote – Centra za nefrologijo in dializo HemoDial ter doma za starejše v Radencih Dosor. V Sloveniji načrtujejo tudi novogradnje manjših domov za starejše v Pivki, Loški dolini, Žireh, Železnikih in Komendi, za katere so že pridobili koncesije. Za enega izmed predstavitev sestankov je vodstvo družbe zaprosilo tudi vodstvo Zbornice – Zveze. Predsednici so predstavili filozofijo, organizacijo družbe in umestitev zdravstvene nege v celosten pristop k obravnavi stanovalcev v svojih domovih. Dogovorili so se, da se bodo redno srečevali in sodelovali v korist izvajalcev zdravstvene nege, ki so zaposleni v njihovih zavodih, predvsem pa v korist stanovalcev, ki jim nudijo svoje usluge. Prvi vtis je bil obetajoč. Tudi zato, ker dve pomembni vodstveni delovni mesti vodita slovenski medicinski sestre s širokim znanjem in pogledom na stroko zdravstvene nege.

23. januar

Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v psihiatriji je organizirala prvi delovni posvet za diplomirane medicinske sestre, ki so zaposlene v centrih za duševno zdravje in se osredotočajo na skupnostno psihiatrično obravnavo. Udeleženci so predstavili izzive na tem področju, težave, s katerimi se srečujejo na terenu, in posredovali pomembne informacije za oblikovanje vsebin specialnega usposabljanja. Sklenili so, da se bodo posveti redno nadaljevali.

Na zadnji seji komisije za dodeljevanje sredstev iz sklada za izobraževanje so obravnavali 28 vlog in za pokritje stroškov izobraževanja razdelili 6.525 evrov in 815 USD.

Predsednica Zbornice – Zveze je sprejela podpredsednico Sindikata kliničnega centra Ljubljana Milojko Kurtjak s sodelavci.

Predstavili so zahtevne delovne pogoje v zdravstveni negi, zlasti v enotah intenzivnih terapij. Delo v teh enotah je glede na zahtevnost obravnave najtežje bolnih izredno zahtevno, zaposleni potrebujejo dolgo uvajalno obdobje, delovni čas je triizmenski



Člani ORSD z vodstvom
Zbornice – Zveze (Fotografija:
arhiv Zbornice – Zveze)

in poteka 365 dni v letu. Zaposleni v zdravstveni negi se po dveh do treh letih dela v omenjenih pogojih dela odločijo za druga delovišča. Vse to so v svoje dopise strnili tudi predstojniki teh enot in zaprosili za pomoč tudi strokovno organizacijo. Predsednica je zatrdila, da bo tudi na to temo sklicana nacionalna koordinacija v najširši sestavi, kjer se bodo različni deležniki dogovorili za vrstni red ukrepov in stopnjevanja pritiskov na vse odgovorne.

24. januar

Veronika Jagodic Bašič in Ivanka Limonšek sta se udeležili medsektorskega sestanka na Ministrstvu za zdravje na temo preprečevanja in obvladovanja okužb v socialnovarstvenih zavodih.

Renata Batas se je udeležila sestanka na Ministrstvu za zdravje glede usklajevanja stališč strategije razvoja oskrbe ran, stom in inkontinence.

28. januar

Sestala se je novoimenovana Komisija za specialna znanja v sestavi Tanja Žontar, Nataša Piletič, Irena Potočar, Renata Batas in Draga Štromajer.

29. januar

IO Sekcije MS in ZT v zobozdravstvu se je sestal v prostorih Zbornice – Zveze na svoji 20. seji. Potrdili so program strokovnega srečanja, ki bo 27. in 28. marca v Kongresnem centru Bernardin. Na strokovnem srečanju bodo izvedli volilno skupščino, ker sedanjim članom IO poteče mandat. Obvestilo o razpisu volitev je bilo objavljeno v januarski številki Utripa. Dogovorili so se za datum sestanka volilno-kandidacijske komisije. Oddali so dve vlogi za specialna znanja s področja zdravstvene nege v zobozdravstveni dejavnosti in s področja zobozdravstvene vzgoje in preventive.

Predsednica Zbornice – Zveze se je udeležila prve okrogle obletnice delovanja Visoke zdravstvene šole v Celju, kjer je nagovorila udeležence slovesnosti v dvorani Narodnega doma Celje. Svečano vzdušje je dopolnil izdani zbornik in več kot 70 novih diplomantov dodiplomskega študijskega programa zdravstvena nega in prvi dve diplomantki magistrskega študijskega programa paliativna oskrba.

30. januar

Predsedujoča Razširjenemu kolegiju za zdravstveno in babiško nego doc. dr. Andreja Kvas je v imenu Zdravstvene fakultete Ljubljana vodila dogovorjeni sestanek vseh dekanov in dekanov zdravstvenih fakultet in visokih šol. Sestanek je po-



tekal v prostorih Zbornice – (Fotografija: Andreja Ravnak)

Zveze, zato je predsednica izkoristila priložnost in vsem navzočim predstavila nekatera pomembna skupna področja: priprava strategije razvoja zdravstvene nege in babištva v RS 2021–2030, kjer bo opredeljeno tudi področje izobraževanja. Vse navzoče je zaprosila za sodelovanje pri tem pomembnem dokumentu. Predstavila je tudi velik primanjkljaj v skladnosti, ki ga opažamo pri strokovnih nadzorih s svetovanjem na področju zdravil. V razpravi so se pokazale nekatere dobre prakse izobraževalnega procesa na tem področju in možnosti poenotenja le-teh. Kritično so vsi navzoči na sestanku pristopili tudi do negativnega poročanja medijev o vključevanju študentov v klinično okolje Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Ocenili so, da je to odlična praksa pridobivanja znanja in novih sodelavcev, ob tem pa poudarili, da mora biti ta vključitev vodena in nadzorovana ter v okviru znanja in kompetenc, ki jih študent že ima.

V okviru projekta Chordis plus in partnerstva NIJZ je bil izveden dialog odločevalcev z namenom krepitve integracije oskrbe in lajšanja bremen kroničnih bolezni. Med drugimi je bil predstavljen pilotni projekt, izveden v Novem mestu, ki se je v skladu s predstavljenimi izzivi posvečal razvoju modela integracije oskrbe med primarno in sekundarno ravno sistema zdravstvenega varstva, med strokovnjaki znotraj posameznih ravni zdravstva ter s ključnimi akterji v skupnosti, pri čemer je modelno stanje predstavljala kronična rana. Posveta se je udeležila Anita Prelec.

Ko zaključujemo s pregledom dela na Zbornici – Zvezi, snega žal še vedno ni. No, počakajmo, 2. februar – takrat kristjani obeležujejo svečnico, ki po cerkvenem koledarju 40 dni po božiču predstavlja konec božičnega obdobja, je bil zelen. S svečnico je povezanih tudi več ljudskih pregovorov, ki se nanašajo na vreme in če je ta zelena, velika noč bo zasnežena – je le eden izmed njih!



V skladu s 4. členom Statuta Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije

in

Pravilnikom o priznanjih Zbornice – Zveze ter sklepom upravnega odbora 39. redne seje z dne 15. 1. 2020, objavljamo

RAZPIS ZA PODELITEV ZLATEGA ZNAKA ZBORNICE – ZVEZE ZA LETO 2020

Zbornica – Zveza bo v letu 2020 podelila do deset zlatih znakov.

Kandidatke oz. kandidate za zlati znak v skladu s *Pravilnikom o priznanjih Zbornice – Zveze* lahko predlagajo **posamezni člani z obvezno podporo**

regijskega strokovnega društva, strokovne sekcije oziroma drugega organa ali delovnega telesa Zbornice – Zveze ter **regijska strokovna društva, strokovne sekcije in drugi organi ter delovna telesa** Zbornice – Zveze.

KRITERIJI ZA PODELITEV ZLATEGA ZNAKA:

- uspešno poklicno delo na področju zdravstvene ali babiške nege,
- kakovostno in učinkovito organizacijsko delo v dejavnosti zdravstvene ali babiške nege,
- prispevek k uspešnemu uresničevanju programov zdravstvene ali babiške nege in zdravstvenega varstva,
- uspehi pri doseganju ciljev, uresničevanju ter uveljavljanju nalog Zbornice – Zveze,
- prispevek k izboljšanju zdravstvenega stanja prebivalstva,
- raziskovalno delo,
- pomembno publicistično delo,
- najmanj 20-letno obdobje dela na področju zdravstvene ali babiške nege,
- neprekinjeno članstvo v Zbornici – Zvezi zadnjih 10 let.

Podelitev zlatih znakov bo potekala na slavnostni akademiji ob 12. maju – mednarodnem dnevu medicinskih sester in 5. maju – mednarodnem dnevu babic.

Predloge za dobitnike zlatega znaka 2020 predlagatelj pripravi **na obrazcu »Predlog za podelitev ZLATEGA ZNAKA«**, ki je **dostopen** na spletni strani Zbornice – Zveze (www.zbornica-zveza.si) v rubriki pravni akti kot priloga *Pravilnika o priznanjih*.

V obrazec, ki je dostopen v Wordovem formatu, lahko predlagatelj vnašate obrazložitve in utemeljitve, ki niso več prostorsko omejene.

Predlog obrazca z lastnoročnim podpisom predlagatelja skupaj z življenjepisom s priporočeno pošto pošljite na naslov **Zbornica – Zveza, Ob železnici 30a, 1000 Ljubljana, s pripisom »Komisija za priznanja – zlati znak«**.

Komisija za priznanja bo upoštevala le predloge, ki bodo ustrezali razpisnim pogojem in ki bodo na sedež Zbornice – Zveze prispeli **vključno do 27. marca 2020**.

Komisija za priznanja

Monika Ažman,
predsednica Zbornice – Zveze



ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE
- ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER,
BABIC IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

LETO 2020 JE SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA
RAZGLASILA ZA LETO MEDICINSKIH SESTER IN BABIC, ZATO SI
ŽELIMO, DA BI BILO LETO 2020 ŠE PRAV POSEBEJ SLAVNOSTNO .

Vabimo vas na

17

SIMPOZIJ ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE,

ki bo potekal **11. in 12. maja 2020**

in na

SVEČANOST

12. maja 2020 ob 18. uri

Kongresni center Brdo, Brdo pri Kranju

MOTO SIMPOZIJA

Z MEDICINSKIMI SESTRAMI IN BABICAMI DO ZDRAVJA ZA VSE

Več informacij bomo objavili v naslednji številki Utripa, na spletni strani in
družbenih omrežjih.

Vsi, ki v letu 2020 načrtujete izobraževanja, ne spreglejte tega pomembnega
izobraževalnega srečanja in ga vključite v svoj načrt dela.

Monika Ažman,
predsednica Zbornice – Zveze



Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije -
Zveza društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih
tehnikov Slovenije

**Sekcija medicinskih sester v promociji zdravja in
zdravstveni vzgoji**

**OBVESTILO O RAZPISU ZA VOLITVE
PRESEDNIKA OZ. PRESEDNICE IN ČLANOV
OZ. ČLANIC IZVRŠNEGA ODBORA SEKCIJE
MEDICINSKIH SESTER V PROMOCIJI ZDRAVJA
IN ZDRAVSTVENI VZGOJI**

Sekcija medicinskih sester v promociji zdravja in
zdravstveni vzgoji razpisuje volitve za štiriletno
obdobje (junij 2020–junij 2024) za:

- 1. predsednika oz. predsednico sekcije** – 1 mesto
- 2. člane oz. članice izvršnega odbora** – 8 mest po
regijskem in strokovnem principu

Kandidati pošljite prijave na sedež volilne komisije v
zaprti pisemski ovojnici na naslov: Zbornica – Zveza,
volitve Sekcije MS v promociji zdravja in zdravstveni
vzgoji – NE ODPIRAJ!, Ob železnici 30a, 1000
Ljubljana. **Rok za prijavo kandidatov je do vključno
29. 5. 2020.**

Volilna komisija bo pripravila kandidacijsko listo za
predsednika/predsednico in člane/članice izvršnega
odbora. Na volilno listo se uvrstijo kandidati, ki
izpolnjujejo razpisne pogoje in pravočasno vložijo
pisno kandidaturo.

Volitve bodo izvedene na strokovnem seminarju
Sekcije MS v promociji zdravja in zdravstveni vzgoji
4. junija 2020.

**Celotno besedilo razpisa je objavljeno na spletni
strani Zbornice – Zveze v rubriki aktualni razpisi.**

Majda Šmit,
predsednica strokovne sekcije



Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije -
Zveza društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih
tehnikov Slovenije

**Izvršilni odbor Strokovne sekcije medicinskih sester
in zdravstvenih tehnikov v anesteziologiji, intenzivni
terapiji in transfuziologiji s sklepom št. 44/03 – 2019 z
dne 3. 12. 2019 objavlja:**

**OBVESTILO O RAZPISU ZA PODELITEV
PRIZNANJ ZA DOSEŽKE NA OŽJEM
STROKOVNEM PODROČJU ANESTEZIOLOGIJE,
INTENZIVNE TERAPIJE IN TRANSFUZIOLOGIJE
ZA LETO 2020**

Strokovna sekcija v anesteziologiji, intenzivni terapiji
in transfuziologiji bo v letu 2020 podelila do dve
priznanji za dosežke na ožjem strokovnem področju.

Prosimo, da predloge za dobitnike priznanj za
dosežke na ožjem strokovnem področju za leto
2020 pošljete v zaprti ovojnici s priporočeno pošto
na naslov: **Zbornica – Zveza, Ob železnici 30a,
1000 Ljubljana, s pripisom »Komisija za priznanja
na ožjem strokovnem področju anesteziologije,
intenzivne terapije in transfuziologije«, do vključno
10. 4. 2020.**

**Celotno besedilo razpisa je objavljeno na spletni
strani Zbornice – Zveze v rubriki aktualni razpisi.**

Anton Justin,
predsednik strokovne sekcije



Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije -
Zveza društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije
Sekcija izvajalcev zdravstvene nege in oskrbe v socialnem varstvu

OBVESTILO O RAZPISU ZA PODELITEV PRIZNANJA STROKOVNE SEKCIJE IZVAJALCEV ZDRAVSTVENE NEGE IN OSKRBE V SOCIALNEM VARSTVU ZA DOSEŽKE NA OŽJEM STROKOVNEM PODROČJU

Na podlagi 4. člena Statuta Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije in v skladu s Pravilnikom o priznanjih Zbornice – Zveze in na podlagi sklepa 1/2020/1RS Izvršilnega odbora strokovne Sekcije izvajalcev zdravstvene nege in oskrbe v socialnem varstvu objavlja razpis za podelitev priznanj za dosežke na ožjem strokovnem področju.

Strokovna sekcija bo v letu 2020 podelila **do dve (2) priznanja za dosežke na ožjem strokovnem področju. Rok za prijavo kandidatov je 1. marec 2020.**

Predloge za dobitnike priznanj za dosežke na ožjem strokovnem področju pošljite v zaprti ovojnici s priporočeno pošto na naslov: **Zbornica – Zveza, Ob železnici 30a, 1000 Ljubljana, s pripisom »Komisija za priznanja – Sekcija izvajalcev zdravstvene nege in oskrbe v socialnem varstvu«, do vključno 1. 3. 2020.**

Komisija za priznanja za dosežke na ožjem strokovnem področju v socialnem varstvu bo upoštevala le predloge, ki bodo ustrezali razpisnim pogojem in ki bodo na sedež Zbornice – Zveze prispeli v razpisanem roku.

Celotno besedilo razpisa je objavljeno na spletni strani Zbornice – Zveze v rubriki aktualni razpisi.

Gabrijela Valenčič,
predsednica strokovne sekcije

Obvestilo

*Spoštovani,
naslednja številka Utripa je dvojna
(april/maj) in izide v začetku
aprila 2020.*

Prispevke sprejemamo do 20. marca.

Uredništvo

Opravičilo avtorja objavljenega prispevka

Soavtorici prispevka »Drugo posvetovalno srečanje medicinskih sester Posavja iz ambulant družinske medicine«, ki je bil objavljen v decembrskem Utripu 2019 sta Petra Bedič in Maja Bar-kovič (fotografija).

Jožica Iljaž

OBVESTILO O PODELJEVANJU LICENCE ZA STROKOVNA PODROČJA ZA IZVAJALCE ZDRAVSTVENE NEGE IZ PRVEGA IN DRUGEGA ODSTAVKA 38. ČLENA ZZDEJ-K



Spoštovani,

Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije (v nadaljnjem besedilu: Zbornica – Zveza) izvajalce zdravstvene dejavnosti in izvajalce zdravstvene nege seznanja z informacijami o podeljevanju licence za strokovna področja izvajalcem zdravstvene nege, ki izpolnjujejo pogoje iz prvega in drugega odstavka 38. člena Zakona o spremembah in dopolnitvah Zakona o zdravstveni dejavnosti (Uradni list RS, št. 64/17, v nadaljnjem besedilu: ZZDej-K).

Kdaj bo Zbornica – Zveza začela s podeljevanjem licenc za strokovna področja

Državni zbor Republike Slovenije je 26. 11. 2019 sprejel Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o zdravstveni dejavnosti (Uradni list RS, št. 73/19, ZZDej-L), ki določa, da se tehnikom zdravstvene nege iz prvega in drugega odstavka 38. člena ZZDej-K licence podeli za strokovna področja, ki se določijo v Pravilniku o registru in licencah izvajalcev v dejavnosti zdravstvene ali babiške nege. Seznam strokovnih področij bo opredeljen v prilogi pravilnika.

Zbornica – Zveza bo začela upravne postopke podeljevanja licence za strokovna področja izvajati po sprejemu novega Pravilnika o registru in licencah izvajalcev v dejavnosti zdravstvene ali babiške nege. **Predlog pravilnika je bil posredovan Ministrstvu za zdravje v uskladitev in soglasje, predstavniki ministrstva so zagotovili, da bodo pospešeno izvedli aktivnosti za sprejem pravilnika.**

Kdaj in kje bodo objavljene vloge za podelitev licence za strokovna področja

Po sprejemu novega pravilnika bodo na spletni strani Zbornice – Zveze, povezava <https://www.zbornica-zveza.si/>, objavljeni:

1. obrazec vloge za podelitev licence za strokovna področja,
2. obrazec izjave izvajalca zdravstvene dejavnosti, ki je z izvajalcem zdravstvene nege sklenil pogodbo o zaposlitvi za delovno mesto diplomirane medicinske sestre, o izpolnjevanju pogojev za priznavanje kompetenc in aktivnosti iz prvega ali drugega odstavka 38. člena ZZDej-K,
3. prijavnica na preizkus strokovne usposobljenosti za izvajalce zdravstvene nege iz drugega odstavka 38. člena ZZDej-K.

Pred sprejemom in uveljavitvijo Pravilnika o registru in licencah izvajalcev v dejavnosti zdravstvene ali babiške nege, ki bo opredeljeval strokovna področja podeljene licence in vsebine preizkusa strokovne usposobljenosti, Zbornica – Zveza obrazcev in prijavnice ne more objaviti na spletni strani.

Kaj obsega preizkus strokovne usposobljenosti

Zdravstvene tehnice in tehniki zdravstvene nege iz t. i. »druge skupine«, ki so zaključili izobraževanje po srednješolskem strokovnem izobraževalnem programu zdravstvena nega, v katerega je vpis potekal od vključno šolskega leta 1981/1982 in izpolnjujejo druge pogoje, opredeljene v drugem odstavku 38. člena ZZDej-K, v postopku pridobitve licence najprej opravijo preizkus strokovne usposobljenosti pri Zbornici – Zvezi.

Preizkus strokovne usposobljenosti obsega pisno, ustno oziroma praktično preverjanje znanja izvajalca s strokovnega področja zdravstvene nege in obveznih vsebin stalnega strokovnega izpopolnjevanja:

- zakonodaja s področja zdravstva in poklicna etika,
- temeljni postopki oživljanja,
- kakovost in varnost v zdravstvu.

Na spletni strani Zbornice – Zveze bo objavljeno učno gradivo, ki bo izvajalcem zdravstvene nege v pomoč pri pripravi na preizkus strokovne usposobljenosti.

Do kdaj morajo izvajalci zdravstvene nege pridobiti licenco za strokovna področja

Medicinske sestre in medicinski tehniki iz t. i. »prve skupine«, ki so zaključili izobraževanje po srednješolskem strokovnem izobraževalnem programu zdravstvena nega, v katerega je zadnji vpis potekal v šolskem letu 1980/1981 in izpolnjujejo druge pogoje, opredeljene v prvem odstavku 38. člena ZZDej-K, morajo licenco za strokovna področja pridobiti **do 17. 12. 2020**.

Zdravstvene tehnice in tehniki zdravstvene nege iz t. i. »druge skupine« v postopku pridobitve licence najprej opravijo **preizkus strokovne usposobljenosti** pri Zbornici – Zvezi.

Licenco za strokovna področja morajo pridobiti v **štirih letih od sklenitve pogodbe o zaposlitvi** za delovno mesto diplomirane medicinske sestre. Če je izvajalec zdravstvene nege npr. sklenil pogodbo o zaposlitvi 10. 8. 2019, mora tako opraviti preizkus strokovne usposobljenosti in pridobiti licenco za strokovna področja najkasneje do 10. 8. 2023.

Zbornica – Zveza bo takoj po uveljavitvi pravilnika o tem obvestila vse javne zdravstvene zavode in objavila obrazce vloge oziroma izjave izvajalca zdravstvene dejavnosti ter prijavnico za preizkus strokovne usposobljenosti ter začela izvajati upravne postopke podeljevanja licence za strokovna področja. Na spletni strani Zbornice – Zveze bo objavljeno tudi študijsko gradivo z vsebinami preizkusa strokovne usposobljenosti za izvajalce zdravstvene nege iz drugega odstavka 38. člena ZZDej-K.



Zbornica – Zveza

Navodila za zdravstvene delavce Nov Koronavirus 2019-nCoV

Kaj je novi Koronavirus?

V Vuhanu na Kitajskem so v decembru 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oz. respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom.

Kakšni so znaki bolezni?

Bolezen se kaže z vročino, kašljem in oteženim dihanjem, kar je značilno za pljučnico.

Pri bolnikih z **vročino, kašljem, težjim dihanjem** in epidemiološkim podatkom, da so znotraj **14 dni pred pojavom simptomov in znakov bolezni bivali/potovali na Kitajskem** (posebno, če so bili v provinci Hubei, mestu Vuhan) je potrebno posumiti na možnost okužbe z novim koronavirusom (2019 nCoV).

Ukrepi:

- Bolnike prosite, da si nadenejo **kirurško masko** takoj, ko posumite na možnost okužbe z 2019 nCoV.
- Pregled naj opravijo v **izolacijskem prostoru**, ločeno od ostalih bolnikov. Zdravstveni delavci, ki vstopajo v izolacijski prostor, mora upoštevati navodila za preprečevanje prenosa okužbe in nositi zaščitno masko (IIR) za enkratno uporabo.
- Pri hospitaliziranih bolnikih se poleg standardne izvaja **kontaktna, kapljicna in aerogena izolacija (maske N95 oz. FFP3)**, slednja le v primeru, da je tveganje za prenos zelo visoko (npr. bronhoskopija).

- Bolnikom, sumljivim na okužbo z novim koronavirusom, se odvzamejo **kužnine za potrditev, izključitev okužbe: bris nosno-žrelnega prostora, bris žrela, sputuma ali BAL**. Ob odvzemu vzorca je potrebno uporabljati osebno varovalno opremo (zaščitna maska, zaščito za oči, rokavice).
- Diagnostika se izvaja na **Inštitutu za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete v Ljubljani**. IMI ne izvaja samoplačniškega testiranja.
- Svetujemo, da se izključuje/potrjuje ostale običajne povzročitelje pljučnice** (bakterijske povzročitelje, povzročitelje atipičnih pljučnic, predvsem legionelo) in virusne povzročitelje pljučnic (viruse influence, adenoviruse, RSV, virus parainfluence itd.), ker obstaja možnost hkratnih okužb.
- Nemudoma je potrebno **obvestiti epidemiologa** območne enote NIJZ, ki bo pridobil dodatne podatke in podatke o bolnikovih kontaktih.

Obravnavna bolnika naj poteka v skladu z dobro klinično prakso – odločitev o hospitalizaciji sloni na kriterijih, ki se upoštevajo pri bolnikih s pljučnico. Zdravljenje poteka po presoji lečečega zdravnika.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Kaj je novi Koronavirus?

V Vuhanu na Kitajskem so v decembru 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oz. respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom.

Kakšni so znaki bolezni?

Bolezen se kaže z vročino, kašljem in oteženim dihanjem, kar je značilno za pljučnico.

Priporočilo potnikom, ki prihajajo iz Vuhana in ostalih predelov Kitajske

Če se vam bodo v **obdobju 14 dni po vrnitvi** s Kitajske pojavili naslednji bolezenski znaki **vročina in kašelj ali občutek težkega dihanja**:

- Ostanite doma, izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.

Po telefonu se posvetujete z zdravstveno službo, ob tem navedite potovanje na Kitajsko.
- (izbrani osebni zdravnik v rednem delovnem času; dežurna zdravstvena služba izven rednega delovnega časa).
- Pogosto si z vodo in milom umivajte roke in kašljajte v robec ali rokav.

Če pri sebi ne opazite bolezenskih znakov, ukrepi niso potrebni.

Priporočilo potnikom, ki potujejo v Vuhan in ostale predele Kitajske



Izogibajte se stikom z bolnimi ljudmi in se cepite proti gripi, ki je v tem času zelo običajna.



Izogibajte se tržnicam z živalmi in izdelkom živalskega izvora.



Pogosto si z vodo in milom umivajte roke.



Izogibajte se živalim (živim ali mrtvim).

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



V preteklem letu smo v znamenju 100 letnice svojega
človekoljubnega poklica v rubriki iz zgodovine nizali zgodbe,
stlane iz spominov naših upokojenih kolegic in kolegov.

Tudi v letu 2020 obeležujemo pomemben mejnik svojega poklica.
12. maja 1820 se je v Firencah rodila Florence Nightingale.

V počastitev 200 letnice rojstva utemeljiteljice sodobne
zdravstvene nege in zaradi ključne vloge medicinskih sester
in babic pri varovanju in ohranjanju zdravja je Svetovna
zdravstvena organizacija (SZO) leto 2020 razglasila za
mednarodno leto medicinskih sester in babic.

MEDICINSKE SESTRE IN BABICE SO TEMELJ VSAKEGA ZDRAVSTVENEGA SISTEMA.

SZO ocenjuje, da bomo za doseganje splošnega zdravstvenega
varstva do leta 2030 v svetu potrebovali še 9 milijonov
medicinskih sester in babic.

Zavezani našemu poslanstvu bomo nadaljevali z objavami zgodb.

Vabimo vas k sodelovanju.
Zapišite spomine na svoja poklicna leta,
zgodbe, ki ste jih slišali od starejših sodelavcev
in povabite k sodelovanju svoje upokojene kolege.
Vsaka zgodba šteje, vsak zapis,
ki ga bomo rešili pred pozabo, je dragocen.

Uredniški odbor





Medicinska sestra Terezija (Tea) Žvikart



Irena Keršič

Terezija Tea Žvikart (Vir Helena Sterle)
(DS ZG Tea Žvikart 1. Vir: Helena Sterle)

Tea Žvikart je bila rojena 5. 6. 1927 očetu Mehmedu Kolenoviću in materi Mariji Srpan ob pomoči babice v državni porodnišnici. V matičnem uradu Klinične bolnice v Ljubljani je bila vpisana kot deklica Terezija Milivoja Srpan. Večino otroštva je preživela na Notranjskem. Mati je imela tuberkulozo in Tea se je zgodaj spoznala z boleznijo. Živela je pri stari mami v rojstni hiši, kjer je bila pekarna. Obiskovala je Mešano ljudsko šolo v Starem trgu pri Ložu in tam leta 1942 zaključila osmi razred.

Vojna in povojni čas sta prinesla odločitev za poklic. Pomemben vir podatkov so njeni zapisi na čas druge svetovne vojne, ko je bila tečajnica XI. tečaja politične mladinske organizacije SKOJ (Zveza komunistične mladine Jugoslavije). Zapisala je (originalni prepis besedila: »Spominjam se, da so naredili hajko na naše uši. V partizanskih parilnikih (bencinskih sodih) so pripravili naša oblačila, vendar so imeli smolo tisti z italijanskimi vojaškimi oblekami. Ko so prišle iz kotla, so bile v »franžah«. Bile so iz materiala (govorilo se je, da iz vlaken kopriv), ki je na hudi vročini razpadel. Seveda so potem v deke zaviti čakali na druga oblačila. /.../ Vsi smo morali sodelovati pri kulturnem programu, kot so bile recitacije in pisanje prispevkov. Še celo meni se je storila ena sama in edina pesem v mojem življenju. Govorila je o padlem borcu in grobu v gozdu. Ko sem jo sramežljivo oddala Borisu Lunačku, me je celo pohvalil, kar me je spravilo v hujšo zadrego, kot če bi jo zavrnil. Naj sem se kasneje še tako mučila, se mi ni nikoli posrečila nobena pesem več.« Kopijo podpisov tečajnikov je posredovala na Zvezo društev medicinskih sester Slovenije.

Iz legitimacije pripadnika Ljudske fronte Jugoslavije, Osvobodilne fronte (OF) Slovenije je razvidno, da je bila članica omenjene organizacije v letih 1946/47. Zavedena je pod poklicem otroške negovalke, zaposlene v Zavetišču Vič, na Zavetiški ulici 5 v Ljubljani. Vse do osvoboditve je aktivno delala v mladinskih organizacijah in z mladino, tudi po prihodu v Ljubljano junija 1945. Ob vstopu na delo v Domu Malči Beličeve 22. 12. 1946 je morala podati pismeno in ustno prisego, da bo »pri

časti svojega naroda in pri svoji časti zvesto služila ljudstvu, da se bo držala ustave in zakonov, da bo varovala in branila ustavni demokratski red Federativne ljudske republike Jugoslavije in da bo svojo službo vestno opravljala«. Uradno nikoli ni bila šolana otroška negovalka. Leta 1947 je od januarja do maja opravljala tečaj iz »zdravniške administracije pri Državnem zavodu za socialno zavarovanje v Ljubljani« in bila usposobljena za izvrševanje službe zdravniške administracije.



Izkaznica o opravljenem tečaju prve pomoči leta 1947
(Vir: Helena Sterle)

(sestavljena iz fotografije DS ZG: Tea Žvikart. Izkaznica o opravljenem tečaju PP 1947, notranja stran. Vir: Helena Sterle in fotografija DS ZG Tea Žvikart. Izkaznica o opravljenem tečaju PP 1947. Vir: Helena Sterle)

Maja 1947 je bila predstavljena na delo v Kamnik. Avgusta 1948 je opravila tečaj iz prve pomoči in bila registrirana v Okrajnem odboru Rdečega križa (v nadaljevanju RK) v Kamniku. Kasneje je opravljala praktično delo v zdravstvenih ustanovah s področja prve pomoči, med drugim tudi veliko udarniškega dela v Trzinu, Kamniku in Domžalah. Od leta

1947 do 1951 je opravljala dela v Splošni ambulanti Kamnik na področju priprave dela in zdravstvene administracije. Od 1955 do 1957 je delala poleg omenjenega še enkrat tedensko pri specialistih: ortopedu, dermatologu, otologu, ginekologu in nevrologu.



Potrnilo o registraciji medicinskega osebja 1949 (Vir: Helena Sterle)

(DS ZG Tea Žvikart. Potrnilo o registraciji medicinskega osebja 1949. Vir: Helena Sterle)

V knjigi Zdravstvena služba na Kamniškem v 20. stoletju, kakor so jo oblikovali predhodniki in sodobniki (Baloh, 2006), Tea Žvikart podrobno opisuje razvoj zdravstvene službe na Kamniškem po letu 1945. Tea je začela delati v kamniški zdravstveni službi leta 1947. Vse zdravstvene službe ZD Kamnik so takrat delovale v nacionalizirani Dereanijevi hiši, Na trgu 23. Pacienti niso imeli kartotek, obstajala je vpisna knjiga, kamor je zaščitna sestra (otroška negovalka, bolničarka) vpisala osnovne podatke, anamnezo, zdravnik je narekoval diagnozo in terapijo. Zdravstveno zavarovanje je bilo urejeno preko zavarovanja delodajalcev in ne individualno. Edini vir podatkov pri upokojevanju in drugih invalidskih postopkih so bile vpisne knjige pri zdravniku splošne prakse. Z zdravnikom Francetom Pucljem, ki je bil vodilni zdravnik v dispanzerju TBC in upravnik ZD Kamnik, je že leta 1947 sodelovala pri sistematičnih pregledih vajencev, preden so nastopili vajeniško dobo in kasneje službo. Zdravniki na Kamniškem so pred drugo svetovno vojno opravljali zasebno zdravstveno službo in niso imeli posebej zaposlenih šolanih zaščitnih sester (danes medicinskih sester). To delo so opravljale gospodinjske pomočnice in soproge. Zaščitna sestra Francka Chwatal -

Kiš, ki se je šolala v Franciji, je bila edina zaposlena šolana sestra v protituberkuloznem dispanzerju (Baloh, 2006).

V letu 1949 je bilo vse medicinsko osebje (tudi bolničarji) registrirano v kontrolniku komisije pri OLO (npr. Kamnik) posamezne občine na podlagi 6. čl. Zakona o spremembah in dopolnitvah Zakona o obvezni službi medicinskega osebja do 5. januarja 1949. Izstavljali so pismena potrdila. Terezija Žvikart je bila leta 1949 vpisana kot bolničarka pod zaporedno številko 33 pri OLO Kamnik. Na podlagi izdane odločbe, ki je bila posredovana stranki in Poverjeništvu za finance OLO občine, je bil nakazan osebni dohodek in njegove spremembe. Slednji je danes lahko iskani vir o zaposlitvi in izobrazbi bolničark/bolničarjev, zaščitnih sester in otroških negovalk iz tistega obdobja. Obdobje je zaznamovala skrb oblasti za ponovno preživetje in organizacija socialno sanitetnih pogojev, ki so imeli prednost celo pred zdravstvenimi. Balohova (2006) navaja, da je bil vodja socialno zdravstvenih oddelkov OLO upravni delavec in ne zdravnik. Zdravnik je bil njegov namestnik in operativni delavec, ki je skrbel za izvajanje zdravstvenega varstva.

Leta 1950 ji je Okrajni ljudski odbor (OLO), Sekretariat za personalne službe Občine Kamnik izdal odločbo o koriščenju 5 dni plačanega dopusta v poklicu bolničarka. Zdi se, da se je vrsta poklica navajala glede na zasedeno delovno mesto in ne po dejanski izobrazbi.

Leta 1955 je skupaj z Marico Zobavnik delala pri zdravnici Bogomiri Železnik, ki je bila ustanoviteljica otroškega dispanzerja v Kamniku.

Iz podarjene dokumentacije, ki jo je za arhiv Zbornice – Zveze podarila hči Helena Sterle, izhaja, da je morala na Sekretariat za personalno službo nasloviti pismeno prošnjo za odobritev brezplačnega dopusta v času od 1. 1. 1951 do 1. 3. 1951, ker ji podjetje ni hotelo kriti režijskih stroškov za oskrbo otrok v jaslih in jih je bila primorana vzeti domov, dokler se stvari med tem časom niso uredile.

Na podlagi triletnega službovanja v XVI. plačnem razredu je leta 1958 pridobila pravico do napredovanja v višji plačni razred istega naziva (bolničarka), in sicer bolničarka IV. vrste XV. plačnega razreda. Plačni razredi so za razliko od danes napredovali od višjega do najnižjega.

19. oktobra 1968 je Tea Žvikart začela obiskovati šolo za medicinske sestre na oddelku za zaposlene in se izobraževati za poklic medicinske sestre. Šolanje je zaključila skoraj

hkrati kot otroci leta 1971 in na tej šoli pridobila tudi potrebno znanje za nego bolnika v domači hiši. Pridobljena izobrazba ji je omogočila delo v stroki zdravstvene nege in usposobljenost za vodstvo tečajev nege bolnika, ki jih je organiziral RK Jugoslavije. Na posameznih listih in zvezkih so ohranjeni njeni zapiski, ki so bili podlaga osemurnega tečaja, ki ga je samostojno izvajala v okviru RK. Preberemo lahko: »Vesela sem, da je v tem mrzlem svetu še toliko čutečih ljudi, ki so pripravljeni pomagati človeku v stiski. Tečaji so prilagojeni tako, da so primerni tudi za tiste kraje, kjer sta način življenja in prosvetljenost mnogo manjša kot pri nas, zato vas bo morda kakšna preprosta razlaga za nekatera opravila presenetila.« 1970 je bila glavna medicinska sestra ZD Kamnik in ob tem delu vodila še nabavno-skladiščno službo.

Pri enaintridesetih je ostala vdova s tremi majhnimi otroki: Heleno, Bojanom in Inko. Zmogla je z veliko ljubezni, odrekanja in požrtvovalnosti. Res je, da so ji priskočili na pomoč dobri ljudje, a skrbi za otroke ni imela s kom deliti. Otrokom in vnukom je rada pripovedovala spomine iz otroštva in mladosti, predvsem o lepih in zabavnih, npr.: »Stari ata je imel pekarno, pa je bila babi kljub temu tako suha, da so jo klicali pekova prekla.«

Kamničani se je spominjajo kot močne ženske tako po postavi kot v dejanjih in odzivih na preizkušnje življenja. Ko je prišla v čakalnico pomirit predolgo čakajoče paciente, je z lahkoto pojasnila, da bo Toneta iz Špitaliča vzela naprej, ker potem nima avtobusa. Sodelavcem ZD Kamnik se je vtisnila v spomin kot potrpežljiva, vsestransko razgledana in prijetna sogovornica ne glede na temo pogovora. Upokojila se je leta 1979 in bila od takrat stalna članica skupine upokojenih zdravstvenih delavcev ZD Kamnik, ki se že dolga leta, običajno prvi četrtek v mesecu, srečujejo v vnaprej določenem, priljubljenem lokalu. Tea je pomembno prispevala pri vzponu in razvoju stroke zdravstvene nege na Kamniškem.



Izlet zaposlenih ZD Kamnik, Tea je v zadnji vrsti v sredini.

(Vir: Helena Sterle)

(DS ZG Tea Žvikart 2. Izlet zaposlenih ZD Kamnik. Fotograf neznan. Vir: Helena Sterle)

Odlikovana je bila z ordenom za zasluge za narod s srebrno zvezdo in bronasto plaketo mesta Kamnik.

Tea Žvikart je umrla 22. novembra 2010 in bila 27. novembra 2010 pokopana na kamniških Žalah. Datum in mesec pogreba ter leto njenega rojstva so močno povezani z nastankom strokovne organizacije – 27. 11. 1927.

Delovna skupina za ohranjanje zgodovine zdravstvene in babiške nege pri Zbornici – Zvezi se zahvaljuje Heleni Sterle, hčerki Tee Žvikart, za podarjeno dokumentarno in slikovno gradivo.

Viri:

Baloh, S., 2006. *Zdravstvena služba na Kamniškem v 20. stoletju: kakor so jo oblikovali predhodniki in sodobniki. Kamnik: Dataprint, pp. 78-96.*

Sterle Helena. *Zasebni arhiv.*

Žagoričnik Marija. *Zasebni arhiv.*

Žvikart Tea. *Fond dokumentarnega in predmetnega gradiva. Arhiv DS ZG Zbornica – Zveza.*



Fotografija je bila posneta 1975 ob podelitvi priznanja red
zaslug z zlatim vencem, ki ga je prejela Neža Jarnovič.

Fotografijo je posredovala Maja Dolanc.

Prosimo vse, ki prepoznajo kolegice na fotografiji, da sporočijo
podatke vodji Delovne skupine za ohranjanje zgodovine
zdravstvene in babiške nege (DS ZG) pri Zbornici – Zvezi na
naslov: irena.kersic1@gmail.com.

Poklon Mariji Vevar, najstarejši članici Zbornice – Zveze



Jana Zupan

V DMSBZT Gorenjske smo zelo ponosni na svojo najstarejšo članico, ki je pri 93 letih (letos marca bo dopolnila 94 let) tudi najstarejša članica Zbornice – Zveze. Kljub svoji častitljivi starosti pa v pogovoru z njo sogovornik lahko začuti, da je poklic medicinske sestre opravljala srčno in z veliko odgovornostjo do bolnikov.



Marija je tudi po upokojitvi že 40 let članica regijskega društva, ki je leta 2016 praznovalo 60. obletnico ustanovitve. Ob tej slovesnosti je predsednica društva Alenka Bijol povabila na oder tudi njo kot najstarejšo članico društva. Ko sem jo zadnjič obiskala na njenem domu, se je v pogovoru spomnila tudi tega dogodka in mi dejala: »Do konca življenja ne bom pozabila te časti, ki mi je bila izkazana tam. Celo življenje sem trdo delala in bila skromna, pa so ob mojem prihodu na oder vstali vsi udeleženci slovesnosti in močno zaploskali.«

Marija Vevar se je upokojila leta 1979 in takrat so v internem časopisu Informator Inštituta za pljučne bolezni in tuberkulozo Golnik zapisali: »Tovarišica Marija Vevar, doma iz okolice Cerknice, je prišla na Golnik 1946. leta. Takoj naslednje leto se je vpisala v bolničarsko šolo in jo 1948. leta tudi uspešno končala. Vse do upokojitve, to je do 20. 8. 1979, je vestno in požrtvovalno opravljala dela bolničarke oziroma medicinske sestre, s posebnim poslušom za bolnika. V Inštitutu je bila zaposlena točno 33 let.

Tov. Marija je tudi borka NOV pred 9. 9. 1943. Že kot 16-letno dekle se je vključila v terensko delo in kasneje v partizanske enote, zaradi česar je bila ujeta in februarja 1945 obsojena na smrt, vendar so jo sorodniki rešili. 1. maja 1946 se je udeležila prve delovne brigade na progi Brčko–Banoviči.

Tu na Golniku si je ustvarila družino, zgradila hišo in želimo, da bi ostala med nami še mnogo let.«

Marija vsa ta leta od upokojitve še vedno neguje pripadnost stroki zdravstvene nege. Redno prebere Utrip. Pravi, da jo še vedno zanima, kaj se dogaja na področju zdravstvene nege danes. Spremlja pa tudi delo Zbornice – Zveze. Z velikim veseljem pa v Utripu reši tudi križanko. Vsako leto se nam pridruži na prednovoletnem srečanju, ki ga v okviru društva organizira za svoje članice sekcija upokojenih članov društva. Marija pravi, da je to tudi priložnost za klepet z nekdanjimi sodelavkami in se srečanja že vnaprej veseli.

Draga Marija, naj vam ob zaključku prispevka, ki sem ga napisala z velikim spoštovanjem do vas, zaželim še veliko skupnih prednovoletnih srečanj. Hvala vam za vse. Tudi za vaš prisrčni nasmeh, ko ob obisku odprete domača vrata.



Vpliv Access Bars® na psihofizično počutje



Sonja Turnšek, Access Bars in Access Energetic Facelift Facilitator

Dotik, ki osvobaja. (Vir: www.accessconsciousness.com)

Živimo v času, ko se nam življenje odvija z neverjetno hitrostjo. Ob vsakodnevnih obveznostih marsikdaj preslišimo droben glasek v sebi, ki nam govori, da naj upočasnimo, se kdaj pa kdaj ustavimo in mu prisluhnemo. To ponavljamo iz dneva v dan in vedno bolj izgubljam stik s sabo, s svojim bistvom in vedno bolj preklapljam na avtopilota. Zjutraj vstanemo, gremo v službo, pridemo domov, poskrbimo za družino, otroke, partnerja in zvečer pademo v posteljo. To ponavljamo iz dneva v dan, iz tedna v teden in počasi tonemo v razne stresne motnje, bolj smo razdražljivi, slabše spimo, loteva se nas anksioznost, izgorelost, nekateri postanejo depresivni.

Kaj pa v bistvu je stres, anksioznost, izgorelost in depresija?

Stres sicer predstavlja normalen odziv posameznika, kadar je začasno porušeno njegovo ravnovesje zaradi notranjih ali zunanjih stresorjev. Stresorji se lahko pojavljajo v različnih oblikah in jakostih. Vsak človek se na stres odzove drugače. Enim predstavlja dodatno spodbudo, nekateri posamezniki pa zaznavajo, da nastali položaj presega njegove zmožnosti za spoprijemanje z njim in je doživljanje stresa negativno. Podobno je tudi, ko je stresnih situacij preveč oz. predolgo trajajo.

Anksioznost oz. tesnoba je neprijetno, strahu podobno čustveno stanje. Lahko se pojavi postopoma ali nenadno, razlikuje pa se tudi glede intenzivnosti in trajanja. Telesne in vedenjske spremembe, ki jih doživljamo ob tesnobi, so podobne odzivu na stres, vendar običajno bolj izrazite. Večina ljudi občasno izkusi epizode tesnobe, ki navadno minejo hitro in same od sebe. O bolezenski tesnobi pa govorimo, ko tesnoba traja več kot dva tedna, z več simptomi, posameznik je ne zmore sam obvladovati in ga pomembno ovira v vsakodnevem delovanju.

Depresija ali bolje depresivna motnja pomeni v prvi vrsti motnjo razpoloženja in čustvovanja, posledično pa lahko privede tudi do spremembe videza, vedenja in mišljenja. Pri-

zadene lahko vsakogar, mlajše, starejše, moške in ženske. Znaki depresije so številni, po navadi se pojavijo počasi in jih vsaj na začetku sploh ne opazimo ali pa jih zamenjujemo z drugimi obolenji. Pomembno jih je prepoznati in primerno obravnavati.

Pomoč na malo drugačen način

Pri vseh teh stresnih motnjah, izgorelosti in celo pri depresiji si lahko lajšamo simptome in jih tudi odpravljamo s čudovito in zelo nežno tehniko, imenovano **Access Bars®**.

Access Bars® tretma je nežna tehnika, kjer pritiskamo na 32 točk na glavi.

Ustanovitelj Access Bars® je Gary Douglas, ki je to tehniko odkril pred približno 30 leti. Gre za modaliteto, ki jo uporabljajo v več kot 170 državah po svetu. Access Bars® predstavljajo osnovno tehniko v Access Consciousness®. Access Consciousness® je zbirka preprostih orodij, tehnik in procesov, ki nam omogočajo več zavedanja in s tem več možnosti za doseganje želenih sprememb na kateremkoli področju življenja. In to na drugačen in lažji način. Z nežnim dotikom teh 32 točk na glavi možgani postopno preidejo v počasnejše delovanje, znano kot theta stanje. Postopno prihajamo do stanja globoke relaksacije, stanja za prebujanje čutnih zaznav in aktiviranja samozdravljenja. Z izvajanjem Barsov se začne razprševati električni naboj polarnosti, ki je shranjen v možganih. S tem ko možgani pri izvajanju Barsov preidejo v počasnejše delovanje, dopustijo dostop do vedenjskih vzorcev, sistemov prepričanj in pogledov, ki jih uporabljamo že od otroštva ali še iz preteklih življenj in nas v sedanjem življenju ovirajo na različnih področjih. Z izvajanjem Access Bars® začnemo te omejitve brisati plast za plastjo in se jih na tak način osvobodimo. Je, kot da bi na računalniku pobrisali datoteke, ki nam ne služijo več. In s tem, ko se brišejo vse te blokade, postajamo lahkotnejši in korak za korakom začnemo zaznavati, kaj je res dobro za nas. Sčasoma postajamo vse bolj prisotni v svojem življenju, preteklost pa se ne odraža več na isti način.

Access Bars® so pomagali tisočem ljudem spremeniti veliko vidikov, povezanih z njihovimi telesi in življenji, vključno s **spanjem, zdravjem, denarjem, telesno težo, spolnostjo, odnosom, odvisnostmi, prisilnimi mislimi, depresijami, stresom, izgorelostjo in še veliko več**.

O vplivu Access Bars® na telo so že in še potekajo **raziskave**. Znanstvena raziskava dr. Terrie Hope, dr. znanosti, DNM,

CFMW, objavljena v Reviji o energijski psihologiji: Teorija, raziskave in zdravljenje, novembra 2017 je razkrila, da so rezultati ene 90-minutne seanse Access Bars® prikazali veliko zmanjšanje depresije in tesnobe. Na podlagi rezultatov štirih znanstveno veljavnih standardiziranih vprašalnikov in s pomočjo meritev vzorcev možganskih valov z uporabo kartiranja možganov (QEEG) je dr. Hope v svoji raziskavi odkrila, da Access Bars® zmanjšujejo **moč simptomov tesnobe za 84,7 %** (v povprečju). Udeleženci so izkusili tudi zmanjšanje **moči simptomov depresije, in sicer za 82,7 %** (v povprečju).

Izdatno zmanjšanje moči simptomov, ki je prikazano v tej raziskavi, nakazuje, da so Access Bars® **lahko učinkoviti za zdravljenje tesnobe in depresije**. Več informacij o tej raziskavi najdete na spletnem naslovu:

<https://energypsychologyjournal.org/abstracts/abstracts-volume-9-number-2-november-2017/effects-access-bars-anxiety-depression-pilot-study/>.

Raziskava iz leta 2015 pod vodstvom nevroznanstvenika **dr. Jeffreyja Fannina** je preizkušala nevrološke vplive Access Bars®. Izvajali so merjenje možganskih valov osebe pred in po seansi Bars. Med drugim so odkrili tudi to, da imajo Access Bars® pozitiven nevrološki vpliv na prejemnika podobno tistim, ki jih izkušajo napredni meditatorji. Na povezavi spodaj najdete celoten prispevek: Review of Access Bars®

nevroznanstvenika dr. J. Fannina <https://www.youtube.com/watch?v=DgGbFRjqOPk>.

O vplivu Access Bars® na telo poteka še ena obsežnejša raziskava, ki bo še na večjem vzorcu sodelujočih prikazala vpliv Access Bars® na telo.

Mantra Access Consciousness je:

Vse življenje prihaja k meni lahkotno, radostno in veličastno!

ln z uporabo Access Bars® in drugih orodij Access Consciousness® se življenje začne porajati na čisto drugačen, bolj lahkoten in radosten način.

Več o Access Bars® in Access Consciousness® lahko najdete na www.sonjaturnek.com.

V dogovoru z vodstvom Zbornice – Zveze bo organizirana **predstavitvena delavnica Access Bars®**, ki bo za **člane Zbornice – Zveze brezplačna**.

Sledite objavam na spletni strani Zbornice – Zveze in e-novicah.

Viri:

NTfz, <https://www.nijz.si/>

Access Consciousness, uradna spletna stran:
www.accessconsciousness.com



Bela štacunca

Kupon ugodnosti

10% popusta na celoten nakup

15% popusta na vse higienske vložke in tampone

Kupon ugodnosti velja do 31. 12. 2020 ob predložitvi ID kartice Zbornice-Zveze. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo na izdelke na naročilnico, ki jo predpiše zdravnik, na izdelke v akciji, darilne bone in izdelke z zaklenjeno ceno.

- **Vir**, Šaranovičeva cesta 35, 1230 Domžale
- **Maribor**, Jezdarska ulica 4, 2000 Maribor
- **Koper**, Pristaniška 19, 6000 Koper
- **Izola**, Ljubljanska ulica 1, 6310 Izola
- **Ljubljana**, BTC - Hala A, Šmartinska 152, 1000 Ljubljana
- **Idrija**, Drogerija Tuš Idrija, Lapajnetova ulica 33, 5280 Idrija
- **Kranj**, Planet Tuš Kranj, Cesta Jaka Platiše 18, 4000 Kranj
- **Kamnik**, Ljubljanska cesta 4F, 1241 Kamnik
- **Celje**, Ljubljanska cesta 10, 3000 Celje
- **Grosuplje**, Adamičeva cesta 24, 1290 Grosuplje

www.tosama.si

Tabor levjesrčnih – terapevtsko-edukativna metoda dela z žalujočimi otroki



Edin Duraković

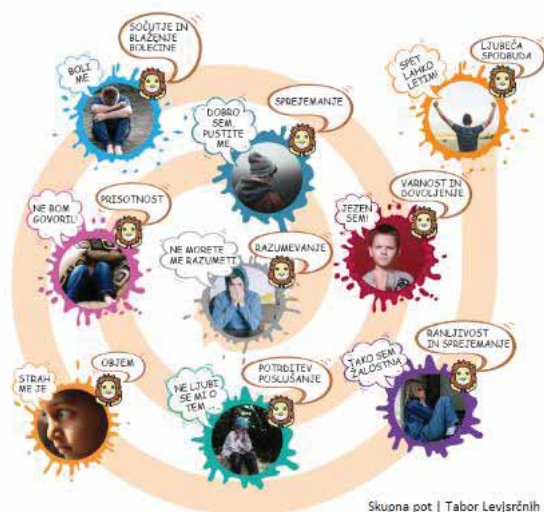
»Življenje v mehurčku« je stavek, ki ga navadno slišimo, ko opisujemo taborsko izkušnjo kot nekaj popolnoma drugačnega od vsakdanjega življenja. Je prostor varnosti in svobode, kjer so otroci spet lahko otroci, brez pritiska vzorcev iz domačega okolja, šole in družbe.

Udeleženci tabora dobijo priložnost začutiti sebe, kot so in se izraziti ter povezati z drugimi, z naravo. Tabor levjesrčnih je v tem poseben, saj znanje in teorija ne moreta nadomestiti izkušnje ranljivosti in poguma žalujočih otrok in njihovih spremljevalcev pri soočanju z minljivostjo. Sijaj na skupni poti je v uvidu, da je izguba največja učiteljska življenja, žalovanje pa njegovo zdravljenje.

Izkušnje pri delu z žalujočimi nas opremijo z zavedanjem, da zaščita pred bolečino izgube ni možna, možna pa je ustrezna podpora pri predelovanju stiske. Bolj kot dejstvo, da so odzivanja otrok pogojena z izkušnjami in vzorci družine, v sami reakciji na izgubo otroci pogosto ostajajo prepuščeni sami sebi. Kakor starši in skrbniki, ki v dobrem namenu želijo otroke zaščititi pred bolečino, tako tudi otroci ščitijo svoje bližnje in s tem težka čustva držijo v sebi (Cvetković, 2015). Za otroke, ki težko prenašajo močna čustva dlje časa, ostane premalo prostora, v tej stiski se spregleda, da so kljub težki izgubi še vedno otroci, ki sanjajo in se igrajo (Soklič, 2015).



Na ta način pogosto postanejo »pozabljeni žalovalci«, ki ob izgubi ne dobijo ustrezne podpore za lastno izražanje. Dodatna spregledanost se pogosto dogaja v predšolskem in šolskem okolju; posebej slednje v svoji nevednosti zna biti do žalujočih nespoštljivo in brez poslušnosti. To tudi pomeni tveganje za nastanek blokad v razvoju oz. za oteženo žalovanje, ki ga potrjujejo tudi izkušnje Slovenskega društva hospic (Košar, 2019). Pri otrocih in mladostnikih žalost pride in odide podobno kot valovi: ob izgubi se najprej pojavi šok – ali je to res, nato zanikanje in zmedenost, sledita mu bolečina in jeza, nato prilagajanje in zdravljenje s sprejemanjem izgube. Tabor ta proces podpira in ureja s posebej oblikovanimi delavnicami, aktivnostmi in dogodki. Gradi prostor, v katerem se otroci odprejo drug drugemu ter začutijo sebe, kakor so, v sprejemajočih očeh drugega, bolečino izgube pa sprejemajo kot del življenja. Taborski proces, ki je za vsakega posameznika edinstven, se izteče v občutenje osebne rasti ne le otroka, temveč tudi spremljevalca, ki je ob njem (Zimšek, et al., 2019).



Mednarodne študije o vrednosti tabora kot metode skupinskega dela z mladimi poudarjajo rekreativno učinkovitost igre kot temeljnega dejavnika osebnega in poklicnega razvoja posameznika ter skupine. Boyd (1971) je že v osemdesetih letih prejšnjega stoletja opozarjal na pozitivne učinke taborske izkušnje, pri čemer je poudarjal intenzivno učenje socialnih veščin, povečanje samozaupanja in izboljšanje samopodobe, zmanjšanje občutka izoliranosti ter sprostitve. Terapevtski ali »posebni tabori« so osredotočeni na specifične potrebe skupine in omogočajo izvajanje temeljnih načel socialnega dela na terenu: neposredno delo z uporabniki in družinami, uresničevanje načel skupine, edukacija, supervizijo interdisciplinarnega dela ter razvoj senzibilnosti za posebne potrebe ciljnih skupin otrok in mladih (Farber & Sabatino, 2007; Stritih, 1992). Mednje sodijo tabori za invalidne otroke in mladostnike s posebnimi potrebami, za bolne otroke z različnimi diagnozami ter otroke s čustveno-vedensjimi motnjami. Tabor jim služi za spoznavanje, da z oviro, težavo ali boleznijo niso sami, s čimer se njihova izkušnja normalizira. In to velja tudi za tabor za žalujoče otroke in mladostnike, ki težko dalj časa prenašajo intenzivne občutke krivde, žalosti, obupa ali jeze, povzročene z izgubo bližnjega. Vodenje druženja na taboru jim omogoča, da so navkljub tragični izgubi lahko še vedno otroci, ki se igrajo in smeji (Searles, et al., 2018).

Priljubljenost taborov v Sloveniji so ob napredku družbe in strokovnih pristopov pri delu z mladimi spodbudile številne naravne danosti. Medtem ko aktivnosti, kjer so v ospredju medosebni odnosi, spodbujajo iskrenost, spoštovanje in zaupanje (Stritih, 1992), preživljanje časa v naravi izboljšuje ne le telesne, ampak tudi kognitivne funkcije, kot sta spomin in po-

zornost (Berman, et al., 2008). Breznik (2004) ugotavlja, da je vsakokratna izkušnja človeka z naravo enkratna in zdravilna, posebej če je ta skupinska. Poudarja (prav tam, 51), da ima v urbanem okolju kultura prednostni pomen, na taboru pa damo prednost naravi, ki zajema tudi človeško naravo samo.

Brez prostovoljcev si skupinskega dela z uporabniki v naravi težko zamišljamo, saj je prostovoljstvo osnovna oblika dela na taboru. Svoboda, sočutenje, srčnost in služenje človeku so vrednote, ki prostovoljce vodijo pri vključevanju v organizacije in delo z uporabniki. V programih hospica ima »dobri Samaritan« posebno mesto, z usposobljenostjo in osebno razvitostjo je pomemben del interdisciplinarnega tima v sistemu celostne paliativne oskrbe uporabnikov (Müller, 2005). Z izkušnjami in pripadnostjo poslanstvu odgovorno vstopa v odnose spremljanja, v prostor taborskega bivanja in delovanja, ga soustvarja in z mladimi gradi skupno izkušnjo »življenja v mehurčku«, ki se nato razpoči in zaključi, srca udeležencev pa napolni z novo močjo, hvaležnostjo in upanjem za prihodnost. Prostovoljci, žalujoči otroci in mladostniki na ta način osmišljajo minljivo bivanje v skupnosti.

Skupinska oblika dela z žalujočimi otroki in mladostniki se je v Slovenskem društvu hospic razvila kot odziv na potrebe družin v času spremljanja svojcev ob zaključku življenja, hkrati pa se je potreba zaznavala pri delu v programu za žalujoče odrasle, kjer so starši v procesu žalovanja zaznavali nerazumljivo vedenje žalujočih otrok (Vindiš, 2015). Prvi tabor za žalujoče otroke in mladostnike se je v okviru razvoja programa Žalovanje otrok in mladostnikov zgodil leta 2001 na Debelem rtiču. Program je osebne razgovore, kreativne delavnice, skupinsko delo na temeljih mednarodnih hospic načel povezal v integrirano obliko večdnovnega programa dela z otroki in spremljevalci na skupni lokaciji v naravi ter tako oblikoval metodo izkustvenega dela z mladimi. Ime je dobil po priljubljeni mladinski pripovedi Brata levjersrčna (Lindgren 2008), ki govori o izgubi, pogumu in ljubezni bratov Lev. Karl in Jonatan sta se namreč po smrti spremenila v »brata levjersrčna« in tako kot sta onadva v zgodbi pogumna, so v svoji resnici »levjersrčni« tudi vsi žalujoči otroci. Prva spoznanja taborskega intenzivnega dela, primeri dobre prakse doma in iz tujine¹, in nastanek lastne literature so društvo opremili z novimi znanji, izkušnjami in predlogi za izboljšave organiziranega spremljanja žalujočih otrok. Poskrbljeno je bilo za izkušene nosilce skupin, edukacijo, pridobivanje donacij (tabor je za otroke brezplačen), celostno podobo, himno ter različne

¹ Zgledi: program Griefandbereavementsupport, klinika Sykehuset i Vestfold HF (Norveška), Catholic hospice South Florida (ZDA); vodstvo tabora se je leta 2002 udeležilo Tabora upanja žalujočih otrok na Floridi, ZDA.

lokacije v naravi. Na ta način je tabor žalujočim otrokom in mladostnikom nudil celovit, varen in spodbuden prostor za delo s čustvi pri izražanju bolečine, druženje z »levjesrčnimi« soudeleženci pa omogoča spoznanje, da v stiski niso sami. Vodstvo programa je razvilo sistem evalvacije dela ter zagotovilo supervizijsko podporo izvajalcem (Soklič, 2005; Vindiš, 2005). Leta 2006 je tabor prejel nagrado programa Dobra družba, ki ga je na natečaju »Navdihujočih 6« uvrstila med tri najboljše primere dobre prakse v Sloveniji.

Letošnjo jesen, ko je potekal že 21. po vrsti, je bil tabor v obliki plakata predstavljen tudi na 3. Kongresu paliativne oskrbe v Ljubljani in na glasovanju za najboljšo predstavitev v konkurenci 18 prispevkov prejel največ glasov. Ker je Slovensko društvo hospic leto 2019 posvetilo razvoju kakovosti ter prenovi celostne podobe društva, je posodobilo tudi ime tabora, ki se odslej glasi *Tabor Levjesrčni*. Po razvoju in strokovnih izkušnjah izhaja, da je za tabor značilna komponenta igre kot platforme za razvoj posameznika in skupine. Hospiški pristop taborskega dela z žalujočimi otroki izhaja iz služenja procesu, tj. *spremljanju*, pri čemer ne gre za družabništvo, niti za svetovanje, vodenje ali varstvo. Hospiški spremljevalec žalujočega otroka v svoji mentorski drži ni »strokovnjak za žalost«, ne išče smisla, ne disciplinira, ne pojasnjuje in ne komentira, ne sili k sodelovanju, temveč je prisoten in sprejemajoč, čuteč in zna prisluhniti tako, da proces žalovanja odpira in hkrati podpira, kar omogoča učinkovito predelovanje izgube (Žimšek, et al., 2019). Evalvacije kažejo na prisotnost učenja socialnih veščin, sprostitve, na rast samozaupanja in izboljšanje samopodobe udeležencev kot tudi zmanjšanje občutka izoliranosti. Glede na kriterije v strokovni literaturi se uvršča med terapevtske oz. posebne tabore in omogoča udejanjanje temeljnih načel socialnega dela na terenu. Je edukativen, kar je razvidno iz namena, ciljev in organizacije, v katero se vsako leto vključuje do 10 novih prostovoljcev. Dostopne izkušnje drugih terapevtskih taborov v Sloveniji in v tujini kažejo, da bi bilo treba razviti sodelovanje za izmenjavo dobre prakse. Zadnja leta društvo ob Taboru Levjesrčni vzporedno izvaja tudi tabor za starše levjesrčnih otrok, saj se je izkazala vzporedna podpora kot izjemno pomemben odgovor na potrebe žalujočih družin. Opozoriti je treba na močen porast uporabnikov s specifičnimi izgubami, kot so izguba zdravja v družini (kronične bolezni, trajne poškodbe), samomor, smrt ploda in prezgodnja smrt otroka, umori, ubojji, nesreče. To kaže na močno potrebo po razvoju posebnih taborov, ki bi potekali vzporedno za otroke in starše/skrbnike, na kar se društvo tudi pripravlja.

V sklepno misel izpostavimo vodilno moč levjesrčnih, ki je v tem, da temeljni cilj, tj. podpreti naravni proces žalovanja po

meri otroka, jemlje za *smernico* tabora, pozornost pa usmeri na pot *žalujočega*. Na tej poti smo vsi, le-ta je po načelih naravnega delovanja za vsakega od nas unikatna, a čisto prav naravnana, zanimiva in igriva, čeprav nepredvidljiva in boleča. V pričevanju nenehnega rojevanja, sprejemanja in izpuščanja ozaveščamo lastno minljivost, v kateri se zrcali naše zavedanje o sobivanju nasproti, kar generira življenje, kot je. Rojstvo-in-smrt je nedeljivo načelo, ki vse povezuje. Na skupni taborski poti se pogosto pokažejo nepričakovani dogodki in rezultati, ki podprejo in služijo procesu žalovanja, ki pomeni odpravljanje trpljenja, obenem pa popestrijo in poglobijo osmišljanje naše življenjske poti, prebujanje v stik s sedanostjo, v hvaležnost življenju, kot je. V tem je *avtopoeza* Tabora Levjesrčni, naravno okolje pa kontekst za doživljanje »pravljice o nerazdvojenosti«.

Viri in literatura:

- Berman, M., Jonides, J. & Kaplan, S., 2008. *The cognitive benefits of interacting with nature*. *Psychological Science* 19(12), pp. 1207–1212.
- Boyd, N.L., 1971. *Play and game theory in groupwork*. The Jane Addams Graduate School of Social Work: University of Illinois.
- Breznik, P., 2004. *Pomen narave v sodobni družbi: primer terapevtskega tabora društva odmev*. Diplomsko delo, Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani.
- Cvetković, Urška, 2015. *Žalovanje otrok in mladostnikov*. *Hospic, glasilo Slovenskega društva hospic*, 20 (2), pp. 4–9.
- Farber, M.L. & Sabatino, C.A., 2007. *A Therapeutic Summer Weekend Camp for Grieving Children: Supporting Clinical Practice through Empirical Evaluation*. *Child Adolescent Social Work Journal*, 24, pp. 385–402.
- Košar, M., 2019. *Živeti po izgubi – O žalovanju*. VTV Studio: Velenje. Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=KfOqCAHboyI&feature=youtu.be> (7. 10. 2019).
- Lindgren, A., 2008. *Brata Levjesrčni*. Mladinska knjiga: Ljubljana.
- Müller, M., 2005. *The volunteer in palliative care – a clearly defined role*. *European Journal of Palliative care*, 12 (2), pp. 23–26.
- Soklič, M., 2015. *Ko si bližu žalujočemu otroku*. *Hospic, glasilo Slovenskega društva hospic*, 20 (2), pp. 17–23.
- Stritih, Boštjan, 1992. *Tabori kot kompleksni avtopoetski sistemi*. *Socialno delo*, pp. 31, 1–2, pp. 185–190.
- Searles McClatchy, I. & Wimmer, J.S., 2018. *Evaluating Bereavement Camps*. *Camping Magazine*. Dostopno na: <https://www.acacamps.org/resource-library/camping-magazine/evaluating-bereavement-camps> (7. 10. 2019).
- Vindiš, A., 2015. *Razvoj programa žalovanje otrok in mladostnikov skozi primere dobre prakse*. *Hospic, glasilo Slovenskega društva hospic*, 20 (2), pp. 10.
- Žimšek, M., Žec, M. & Duraković, E., 2019. *Tabor Levjesrčni. Terapevtsko-edukativna metoda dela z žalujočimi otroki in mladostniki*. Prispevek na 3. Kongresu paliativne oskrbe, Ljubljana, 25.–26. oktober 2019.

Bivanje v izolacijski sobi v Socialno varstvenem zavodu Hrastovec



Rosana Turčin, Marija Rošker

V Socialno varstvenem zavodu Hrastovec (SVZ Hrastovec) v depandansi A/2 skrbimo za stanovalce, ki bivajo v izolacijskih sobah zaradi prisotnosti večkratno odpornih mikroorganizmov (VOM). Stanovalci so različni, tako kot je pri njih različno in individualno izvajanje načrtovanih aktivnosti zdravstvene nege in oskrbe. Na enoti bivajo nepomični, delno pomični in pomični stanovalci, duševno manj razviti, shizofrenični, z boleznimi dihal, s sladkorno boleznijo, stanovalci, ki imajo motnjo požiranja, tisti, ki imajo hranilne ali izločalne stome in stanovalci, ki so ogroženi za nastanek rane zaradi pritiska.

V zavodu prevladuje starejša populacija stanovalcev z VOM, ki ima že na splošno zmanjšano odpornost, velikokrat pa še pridružene kronične bolezni, kar vse vpliva na pojav in potek okužb. Preprečevanje le teh nam zaradi posebnosti stanovalcev in njihovega bivanja v zavodu predstavlja dodaten izziv (Zupanc Lejko, 2013).

Med uspešne načine preprečevanja VOM prištevamo v prvi vrsti obstoj tima za obvladovanje okužb, poučevanje zaposlenih, izvajanje postopkov izolacije, higiena rok, uporaba opreme za enkratno uporabo, razkuževanje in vzdrževanje higiene. Vsi delavci v zavodu morajo biti seznanjeni z ukrepi in jih tudi temeljito upoštevati (Dragaš & Škerl, 2004).

Pojava VOM v zavodu ne moremo popolnoma preprečiti, z ustreznim pristopom pa ga lahko učinkovito zaježimo in omejimo.

Dnevno sodelovanje med enoto in higieničarko je nepogrešljivo in poteka ob podpori Programa za preprečevanje in obvladovanje BO v SVZ Hrastovec iz leta 2016, ki je trenutno v veljavi. Pripravlja pa se nov program z določenimi spremembami, ki bo nastopil v prihodnjih dneh. Program je napisan v skladu z navodili delovne skupine, Nacionalne komisije za preprečevanje in obvladovanje BO (Navodila za izvajanje programa preprečevanja in obvladovanja BO v SVZ, Ljubljana 2007 in Strokovne podlage in smernice za obvladovanje in preprečevanje okužb, ki so povezane z zdravstvom oziroma zdravstveno oskrbo, druga dopolnjena izdaja, Ljubljana 2009) in v skladu s slovensko zako-

nodajo. Vsa navodila je pregledala in potrdila Komisija za obvladovanje okužb (KOO), potrdil pa jih je tudi strokovni svet zavoda.

Poznamo standardno, kapljično, aerogeno in kontaktno izolacijo, ki jih uporabljamo glede na vir okužbe (MRSA, ESBL, VRE, karbapenemaza pozitivne bakterije). Ključnega pomena pa je upoštevanje zaščitnih ukrepov, kot so: razkuževanje in umivanje rok, uporaba osebne varovalne opreme (zaščitnih rokavic, mask, zaščitnih halj), skrb za ustrezno odstranitev kontaminiranih predmetov za enkratno uporabo, izvajanje čiščenja, razkuževanja površin, postelje, posteljne ograjice, omarice itd., ustrezno ravnanje s kontaminiranim perilom in pripomočki za inkontinenco ter odlaganje ostrih predmetov v posebne neprebojne zbiralnike v skladu s prej omenjenimi navodili.

Stanovalci so zaradi bivanja v izolacijski sobi velikokrat prikrajšani za določene stvari, kot na primer za prosto gibanje po enoti, kopanje v bazenu, druženje z ostalimi stanovalci, omejitve obiskov na enoti z uporabo zaščitne opreme, ki pa jo moramo imeti tudi delavci, ki kontinuirano skrbimo za stanovalce ter izvajamo aktivnosti ZNO. Ravno zaradi tega pa se s skupnimi močmi na ravni zavoda trudimo za čim boljše kakovost njihovega bivanja. V sklopu programa animatorjev jim večkrat pripravimo kuharske delavnice, praznovanja rojstnih dni, čajanke in sladkanje ter okraševanje enote ob večjih praznikih. Nekaterim stanovalcem omogočimo tudi ogled filma v kinu, kakšne predstave, jih pospremimo na kavico in v trgovino ipd. Nasmeški na njihovih obrazih nam povedo, da so zadovoljni, čeprav jim pod zaščitno varovalno opremo/obleko marsičesa tudi ne moremo ponuditi. Lahko pa jim damo svoj čas, posvetimo pozornost in jim ogrejemo srce z glasbo, v okviru prilagajanja smernicam. Vse to nas združuje, delavce in stanovalce, kar je pa najpomembnejše.

Literatura:

Zupanc Lejko, T., 2013. Okužbe v domovih za starejše občane. V: J. Drobež: Medicinski razgledi, letnik 52, S:6: 5. Baničevi dnevi - okužbe povezane z zdravstvom: Šempeter pri Novi Gorici, pp. 67-73.

Dragaš, A. Z. & Škerl, M., 2004. Higiiena in obvladovanje okužb - izbrana poglavja. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU, pp. 76-144.



Pogoste in redke nevrološke bolezni



Irma Kumer, Anita Pirečnik Noč
Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v nevrologiji
Dobrna, 15. 11. 2019

Irma Kumer, Maja Medvešek Smrekar in Melita Kokol
(Fotografija: Robert Rajnar)

Na jesenski petek smo se medicinske sestre in zdravstveni tehniki zbrali v mirnem kraju, v Termah Dobrna, ki so najstarejše delujoče slovensko termalno zdravilišče z več kot 610-letno tradicijo.

Vodstvo zdravilišča s sodelavci nam je na stežaj odprlo vrata s svojo gostoljubnostjo in radodarnostjo. Ob polni dvorani udeležencev, zbralo se nas je 83, smo tako kot vsa leta doslej srečanje začeli s kulturnim vložkom. Mladi virtuozi nam nam pričarali čudovite zvoke violine in klavirja. Dogodek je nato otvorila predsednica sekcije Maja Medvešček Smrekar, ki je prisotnim namenila prijazne besede z željo po pridobitvi novih informacij in znanj na področju nevrologije, predvsem pri boleznih, ki jih v svojem delovnem okolju ne srečujemo vsak dan.

Čeprav se z redkimi nevrološkimi boleznimi ne srečujemo vsak dan, je pomembno, da jih poznamo in v kliničnem okolju čim prej prepoznamo.

Ustrezna prepoznavna bolezní je za pacienta bistvena, saj le tako lahko začnemo specifično zdravljenje, vplivamo na potek bolezní in pacientom zagotovimo boljše kakovost življenja.

Medicinske sestre s svojim znanjem, zavzetostjo in natančnim opazovanjem pripomoremo k postavitvi pravilne diagnoze, hitrejšemu zdravljenju ter rehabilitaciji.

Hitra prepoznavna bolezní pomeni tudi zgodnejše odkrivanje bolezní pri pacientovih potomcih in sorodnikih.

Prvi sklop srečanja smo organizatorji namenili gostitelju Termam Dobrna. Predstavili so se nam s svojim programom dela tako z vidika vodenja, zdravstvene nege, fizioterapije kot tudi s področja delovne terapije. Ugotovili smo, da si zelo prizadevajo za dobro pacienta/uporabnika, da delujejo strokovno in empatično. Glavna medicinska sestra term je še podala misel, da so »ena velika družina«, ki svoje znanje in spretnosti delijo med uporabnike.

Nadaljevali smo z različnimi nevrološkimi boleznimi, ki jih sicer v kliničnem okolju srečujemo bolj redko, to so Huntingtonova bolezen, Guillain-Barrejev sindrom, Fabryjeva bolezen, spinalna mišična atrofija, Dravetov sindrom pri otrocih,

pompejeva bolezen, primarno progresivna oblika multiple skleroze in narkolepsija. Vse našteje bolezní imajo lahko pestro klinično sliko, ki nas nemalokrat zavede v napačno diagnozo. Ustrezna prepoznavna bolezní je za pacienta bistvena, saj le tako lahko začnemo specifično zdravljenje, vplivamo na potek bolezní in pacientom zagotovimo boljše kakovost življenja. Nekatere redke bolezní so premalokrat prepoznane, tako je na primer v Sloveniji prevalenca narkolepsije v primerjavi z drugimi državami nizka, kar kaže na to, da imamo še veliko število bolnikov neprepznaníh. Čeprav se z epilepsijo v nevrologiji zelo pogosto srečujemo, je bilo za vse nas poučno ponoviti prepoznavanje epileptičnih napadov ter pravilno ukrepanje ob njih. Pri postavitvi diagnoze je v veliko pomoč natančen opis poteka dogajanja med napadom. Ker traja epileptični napad navadno le nekaj minut, so opažanja medicinske sestre ključna pri postavitvi diagnoze. Kadar epileptični napad traja dlje kot 5 minut, gre za epileptični status, ki je urgentno stanje, izid zdravljenja pa je odvisen od pravočasne prepoznavne in takojšnjega začetka zdravljenja.

Medicinska sestra ima pomembno vlogo pri obravnavi pacienta in je enakovreden član širšega zdravstvenega tima z multidisciplinarno obravnavo.

Ob zaključku smo ugotovili, da je v nevrologiji pestrost simptomatike in posledičnih bolezní zelo velika. Maloštevilnost redkih obolenj ne sme biti razlog, da se ne poglobljamo v posamezne bolezní, temveč da jih s svojim znanjem in natančnim opazovanjem dovolj hitro prepoznamo ter ponudimo pacientu pravo pot, po kateri ne bo »hodil sam«.

Spoštovani člani,

*če še ne prejimate aktualnih e novic
Zbornice – Zveze, se na njih naročite na
email: clanarina@zbornica-zveza.si.
Spremljajte nas tudi na Facebooku:
www.facebook.com/zbornica.zveza/*

Zbornica – Zveza



Tea Kosmač, vodja
Zdravstvenovzgojnega centra
Zdravstvenega doma Ljubljana
Vič – Rudnik



V imenu uredniškega odbora Suzana Habot

Tea Kosmač je po izobrazbi diplomirana medicinska sestra, mag. org. in menedžmenta soc. dej., zaposlena v ZDL, velika ljubiteljica knjig, narave in iskrenih odnosov, predvsem pa mama dvema sinovoma in žena.

Kaj je botrovalo vaši odločitvi za poklic medicinske sestre?

Po zaključeni gimnaziji sem izbirala med študijem biologije in študijem zdravstvene nege. Ker sem že od malih nog rada pomagala ljudem, jih znala poslušati in jim prisluhniti, sem se na koncu odločila za študij zdravstvene nege. Poleg tega me je zanimalo delovanje človeškega telesa, zdravje in motiviranje ljudi že v srednji šoli.

Katera je bila vaša prva zaposlitev?

Svoje prve delovne izkušnje sem pridobivala v UKC Ljubljana, v Centralnem operacijskem bloku kot instrumentarka. Delo mi je bilo zelo všeč, vendar sem zaradi ljubezni in ustvarjanja družine karierno pot nadaljevala v Novem mestu na internem oddelku. Tam sem ostala kratek čas. Kmalu sem se zaposlila v ZD Kočevje, najprej v patronažnem varstvu, potem sem opravljala delo v otroškem dispanzerju, opravila šolanje za spremljanje umirajočih in hudo bolnih in njihovih družin pri Hospicu, končala podiplomsko izobraževanje na področju zdravstvene vzgoje sladkornega bolnika. Leta 2002 sem se zaposlila v ZD Ljubljana, najprej v Zdravstvenem varstvu šolskih otrok in mladine, potem pa v Zdravstvenovzgojnem centru. Opravila sem tudi magisterij iz managementa organiziranja socialnih dejavnosti, zdaj pa zaključujem študij na Filozofski fakulteti, pedagoško-andragoško smer.

Komu ste glede svoje poklicne poti najbolj hvaležni?

Najbolj hvaležna sem družini, ki me je ves čas podpirala, spodbujala, mi stala ob strani in razumela, če sem bila kdaj več odsotna. Družina je tista, ki ve, kako pomembno mi je izobraževanje, kako rada opravljam svoj poklic in da je moje poslanstvo pomoč ljudem.

Kakšen nasvet bi danes dali nekemu na začetku poklicne poti?

Izbira poklica je zelo pomembna! Vsakdo bi moral prisluhniti svojemu srcu, kaj ga veseli, v katerem poklicu si želi opravljati

ti delo in kaj mu predstavlja izziv. Vsakdo naj sprejme odgovornost za razvijanje lastne kariere. Naj bo pripravljen vložiti nekaj truda in napora in naj usklajuje delo z življenjem zunaj delovne organizacije. Oboje je pomembno!

Kot mladi, novozaposleni naj bodo vedoželjni, naj opazujejo, sodelujejo, naj poskrbijo za motivacijo in nenehno izobraževanje, izpopolnjevanje. Naj uživajo pri svojem delu in naj z veseljem opravljajo svoje delo.

Opišite nam, prosim, kako poteka vaš delovni dan in katere so vaše delovne naloge na delovnem mestu vodje ZVC?

Moje delo je zelo pestro in obsega veliko aktivnosti. Kot vodja ZVC moram poskrbeti za organizacijo dela in prenos potrebnih informacij, koordiniram, motiviram, urejam, skrbim za dobre odnose in komunikacijo, opravim veliko administrativnega dela, vsak dan pa sem tudi v stiku s pacienti in drugimi uporabniki naših storitev. Izvajam zdravstvenovzgojno delo otrok, staršev, učiteljev in drugih starejših. Izvajam zobo-zdravstveno vzgojo in svetovanje za zdravje odraslih. Večino časa sem na terenu, na šoli, v vrtcu, podjetjih ali v lokalni skupnosti.

S katerimi starostnimi skupinami pravzaprav največ delate?

Težko bi izpostavila starostno skupino, ki prevladuje pri mojem delu. V šolah in vrtcih so to otroci, v lokalni skupnosti, v podjetjih, različnih društvih in v ZD na delavnicah so večinoma starejši odrasli.

Kaj vas najbolj veseli pri opravljanju poklica?

Svoje delo opravljam z veseljem, veliko vnemo in predvsem s srcem. Veseli me aktivna skrb za informiranje in izobraževanje ljudi glede zdravega načina življenja, promocija dejavnikov za krepitev zdravja in blagostanja. Vesela sem dobre komunikacije z udeleženci mojih predavanj, vesela sem dobrih povratnih informacij, zadovoljna sem, ko vidim zadovoljne in srečne ljudi in ljudi, ki postanejo motivirani za spremembe.

Zelo sem vesela nasmeha učencev in otrok v vrtcu ob mojem prihodu, vesela sem vsakega pozdrava, stiska rok in vidne sreče v očeh, ko otroku nekaj uspe.

Vesela sem, ko so ljudje zdravi, srečni in zadovoljni z življenjem.

Ali mora imeti diplomirana medicinska sestra za opravljanje dela v promociji zdravja dodatna, posebna znanja, kompetence in veščine? Kje jih lahko pridobijo?

Diplomirana medicinska sestra za opravljanje dela v promociji zdravja najprej potrebuje veliko željo po delu z ljudmi ter dobre komunikacijske sposobnosti. Specialna znanja, potrebna za naše delo, lahko pridobijo na NIJZ, ki organizira potrebno izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje za to področje. Pomembna je tudi sposobnost in znanje s področja pedagoškega dela, didaktike in metodike, predvsem pa zmožnost vplivanja in motiviranja ljudi ter zelo prav pridejo retorične sposobnosti.

Kakšno je vaše osebno življenjsko vodilo, moto v poklicnem in zasebnem življenju?

Vedno sem pozitivno naravnana, srečna in željna novih spoznanj in znanj. Od nekdaj mi ni težko vlagati v izobraževanje, znanje in študij, saj menim, da ti znanja nihče ne more vzeti in da je učenje vseživljenjsko na vseh področjih. Vedno iščem dobro v ljudeh in poskušam razumeti njihovo stisko.

Pomembno mi je samospoznavanje, umirjenost in iskreni človeški odnosi.

V službi me vodi moto: »Delo naj plemeniti, ne izčrpava!« Iz vsake situacije potegnem tisto najboljše, najpozitivnejše ter na podlagi tega rastem in se krepim.

V zasebnem življenju pa se držim reka: »Če razumete zgodbe drugih ljudi in oni razumejo tvojo zgodbo, lahko ustvarite najlepše sanje.« Okoli sebe imam ljudi, ki jih imam rada, jih cenim in s katerimi lahko skupaj rastem in se razvijam.

Kako preživljate prosti čas, ki vam ostane?

Kljub predanemu delu sem najraje doma, sredi narave, obdana z ljubimi ljudmi, s katerimi mi nikoli ni dolgčas. V prostem času obožujem branje knjig. Trenutno imam na posteljni omari tri, različnih žanrov. Obožujem sprehode v naravi z možem ali s celotno družino. Rada pojem, plešem in se družim s prijateljicami. Rada grem na likovno razstavo prijateljice akademske slikarke. Obožujem koncerte, ki me napolnijo s pozitivno energijo. Odprta sem za stvari, ki mi prihajajo v življenju nasproti in hvaležna sem za majhne stvari, ki mi popeljšajo življenje.



Bi želeli bralcem Utripa sporočiti še kaj?

Ko se zjutraj zbudite, bodite hvaležni za novo priložnost in nova doživetja in za vse, kar imate.



»Če ne veš, kdo si, ne moreš priti daleč.
Če ne veš, kaj imaš, ne moreš narediti tega, kar
misliš, da bi moral. In če se ne znaš odločiti, kaj bi
počel, boš ostal zmeden in neveden. Iz sebe lahko
najboljše izvabiš le, če veš, kdo si, kaj si in kje si.«
(Benjamin Hoff)





***Strokovno društvo
medicinskih sester, babic
in zdravstvenih tehnikov Koper***

V skladu s 33. členom Statuta Strokovnega društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koper
in
Pravilnikom o priznanjih društva

Upravni odbor društva s sklepom redne seje z dne 9. 1. 2020 objavlja:

RAZPIS ZA PODELITEV SREBRNEGA ZNAKA ZA LETO 2020

Društvo bo v letu 2020 podelilo do pet srebrnih znakov.

Kandidatke oz. kandidate za priznanje lahko predlagajo posamezni člani, skupina članov, organi zavodov, koncesionarjev ali organi društva.

Kriteriji za podelitev srebrnega znaka:

- uspešno večletno poklicno delo na področju zdravstvene in babiške nege, ki je prispevalo k večji prepoznavnosti zdravstvenega, izobraževalnega ali socialnovarstvenega zavoda ali
- kakovostno in učinkovito večletno organizacijsko delo v dejavnosti zdravstvene in babiške nege ali
- aktivno delovanje v okviru SDMSBZT Koper na strokovnem, izobraževalnem, raziskovalnem, socialnem, kulturnem ali športnem področju ali
- prispevek k humanizaciji odnosov med člani društva, razvijanju stikov med člani ter društvu ali
- krepitev vloge in pomena dela medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov v slovenskem in mednarodnem prostoru.

Srebrne znake bomo podelili v petek, 15. maja 2020, v Kongresnem centru Bernardin v Portorožu na slavnostni akademiji ob 12. maju – mednarodnem dnevu medicinskih sester in 5. maju – mednarodnem dnevu babic.

Pisne vloge z lastnoročnim podpisom predlagatelja je treba poslati po pošti na naslov:

Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koper, Dellavallejeva 3, 6000 Koper, s pripisom: Komisija za priznanja – NE ODPIRAJ.

Komisija za priznanja bo upoštevala le predloge, ki bodo ustrezali razpisnim pogojem in jih bomo na sedež SDMSBZT Koper dobili vključno do **petka, 27. marca 2020.**

Tina Furlan,
predsednica komisije za priznanja

Doroteja Dobrinja,
predsednica SDMSBZT Koper



*Strokovno društvo
medicinskih sester, babic
in zdravstvenih tehnikov Koper*

Praznovanje 60. jubilejne obletnice DMSBZT Koper



Karmen Spacal Jakomin



(Od leve proti desni): Karmen Spacal Jakomin,
Doroteja Dobrinja, Ivica Smajla, Monika
Ažman

Med svečanostjo
(Fotografije: Arhiv društva)

Strokovno Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koper je 13. decembra 2019 praznovalo 60. jubilejno obletnico.

60 let organiziranega delovanja ni kratka doba. Brez vloženega truda, časa posameznikov, ki so vlagali in vlagajo v njen obstoj, ne bi mogli praznovati in ne upati v njeno prihodnost.

Organizirano delovanje društva medicinskim sestram obalno-kraške regije omogoča strokovna izobraževanja, jim daje oporo in spodbudo, na praznovanjih in strokovnih izletih omogoča druženje, spoznavanje in povezovanje. Vzajemno sodelovanje, pripadnost in skupno načrtovanje poti tlakuje trdno pot. Kajti (citaj H. J. Browna): »Življenje ne zahteva od nas, da smo najboljši, le da se trudimo po najboljših močeh.«

In z uspehom vložen trud je bilo tudi svečano praznovanje 60. obletnice društva v Grand hotelu Bernardin v Portorožu.



Podelitev priznanja
Zbornice – Zveze društvu
ob praznovanju 60-letnice
delovanja, Doroteja Dobrinja,
predsednica društva in
Monika Ažman, predsednica
Zbornice – Zveze

Predsednica društva Doroteja Dobrinja je slovesnost začela s čestitkami vsem prisotnim, s pohvalami za trud slehernega posameznika v plemenitem poklicu zdravstvene nege in z željami za uspehe v prihodnosti. Kljub neprijetnim vremenskim razmeram se je proslave udeležila večina povabljenih

gostov, častna članica društva Ivica Smajla, aktivne medicinske sestre in upokojenke. S svojo prisotnostjo, pozdravom in pomembnim nagovorom nas je počastila predsednica Zbornice – Zveze Monika Ažman. Prisotnim je zaželela, da s ponosom praznujemo obletnico, s spoštljivim pogledom na prizadevanja v preteklosti, spodbudno in uspešno pa v prihodnosti. Podelila nam je priznanje za uspešno društveno delovanje in kakovostno združevanje v regiji.

Program je povezovala Katja Pišot, predstavila je nastopajoče, prav tako pa tudi upokojene sodelavke, ki so ob tej priložnosti prejele zahvalo za dolgoletno delo na področju zdravstvene nege.

Priznanja so prejele naslednje v letu 2019 upokojene medicinske sestre: Radmila Keča, Ester Kleva, Biserka Peruzin, Momirka Radonjić in Sabina Renčelj. Dobitnice so življenjsko pot usklajevale z delovno potjo, predane svojemu poklicu. Izpolnjevale so želje in potrebe bolnikov v različnih delovnih okoljih, osrečevale z empatijo in toplino. Zdaj pa se začne obdobje, ki jim bo omogočilo uresničitev vsega, kar jim doslej ni uspelo zaradi primanjlkovanja časa.

Slovesnost je obogatil nastop mladih izvajalcev simfoničnega orkestra Brkinska godba 2000 pod vodstvom dirigenta Tomaža Škamperle. S spektrom izvedenih simfoničnih kompozicij so glasbeniki navdušili prisotne. Humoristka Saša Horvat, gospa iz naših vrst, pa je s »privitimi« in »našpičenimi« resničnimi dogodki občinstvo pošteno nasmejala. Predstavitev utrinkov iz življenja na tak način privede do spoznanja, da je pravzaprav še tako huda stvar iz druge perspektive lahko celo zabavna.

Zaključku svečanega dela proslave je sledilo druženje ob dobrem prigrizku, kozarčku zlahodne kapljice in pogovori. Dogajanje v teh časih ni najboljše za medicinske sestre, tvorijo razpoke, ki jih bomo morale same zaceliti. Čeprav so utrinki te proslave priča pozitivnim dogodkom, ustvarjalne vizije, predvsem pa prisrčnosti med medicinskimi sestrami.

Okolje se spreminja in z njim tudi zdravstvena nega. Kot pravi dr. Robida: »Vsaka sprememba ne vodi do izboljšav, a izboljšav brez sprememb ni.« Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koper je s počastitvijo obletnice poseglo po pozitivni spremembi in tako prispevalo k enotnosti, sodelovanju in pomembnosti obstoja medicinskih sester.



RAZPIS ZA VOLITVE PREDSEDNIKA/ PREDSEDNICE IN ORGANOV DMSBZT NOVO MESTO

DMSBZT Novo mesto v skladu s 15. in 16. členom Statuta DMSBZT Novo mesto objavlja razpis:

- za volitve predsednika/predsednice društva za mandatno obdobje od maja 2020 do maja 2024,
- za volitve organov društva za mandatno obdobje od maja 2020 do maja 2024 (člane upravnega odbora, člane nadzornega odbora, člane razsodišča).

Kandidati naj pošljejo pisno kandidaturo, iz katere je razvidno, za katero funkcijo kandidirajo.

V skladu s 25. členom Statuta DMSBZT Novo mesto za funkcijo predsednika/predsednice lahko kandidira vsak oz. vsak redni član DMSBZT Novo mesto, ki je član društva najmanj deset let in aktivno deluje v društvu vsaj pet let, je zaposlen na področju zdravstvene ali babiške nege in uživa ugled v strokovni javnosti.

Kandidati za predsednika oz. predsednico društva morajo k vlogi predložiti življenjepis s poudarkom na dosedanjih društvenih in strokovnih aktivnostih in program dela DMSBZT Novo mesto za naslednje mandatno obdobje.

Kandidati naj vlogo naslovijo na kandidacijsko komisijo društva v zaprti ovojnici s pripisom »Kandidatura za volitve – ne odpiraj«, najkasneje do 26. 4. 2020 na naslov: Marta Blažič, SB Novo mesto (Očesni oddelek), Šmihelska cesta 1, 8000 Novo mesto.

Mag. Jožica Rešetič,
predsednica



društvo
medicinskih sester, babic
in zdravstvenih tehnikov
Novo mesto

12. Dnevi Marije Tomšič: Menedžment – pomemben dejavnik učinkovitosti in uspešnosti v zdravstveni negi



Marjeta Berkopec



Udeleženci srečanja
(Fotografija: Zdenka Seničar)

12. Dnevi Marije Tomšič so v sodelovanju Splošne bolnišnice Novo mesto, DMSBZT Novo mesto in Fakultete za zdravstvene vede Novo mesto sredi januarja potekali v Dolenjskih Toplicah. Izobraževanja se je udeležilo več kot 120 udeležencev. Osrednja tema enodnevnega strokovnega srečanja je bil menedžment v zdravstveni negi.

Strokovni prispevki *Značilnosti menedžmenta v zdravstvu, Pomembnost čustvene inteligence pri delu z ljudmi, Transformacijsko vodenje – prvi izbor vodenja v zdravstveni negi, Ukrepi menedžmenta zdravstvene nege za zadržanje medicinskih sester v bolnišnici, Vloga managementa pri preprečevanju in razreševanju mobinga v zdravstveni negi, Kaj narediti, ko te stresa stres? Zdravstvena administracija – del tima ali nujno zlo? Vpliv motečih dejavnikov na delo medicinske sestre pri kakovostni in varni obravnavi pacienta v enoti intenzivne terapije* so področje vodenja osvetlili z več vidikov.

Nekaj bistvenih poudarkov s strokovnega izobraževanja:

Spreminjanje organizacijske kulture v javnih zdravstvenih zavodih je velik izziv menedžmenta v zdravstvu. V hitro spreminjajoči se družbi današnjega časa, ko pričakovanja

in zahteve uporabnikov javnih zdravstvenih storitev ter hiter razvoj medicine presegajo razpoložljive finančne vire, je načrtovanje, vodenje in nadziranje delovnih procesov ključnega pomena za zagotavljanje kakovostne in kontinuirane zdravstvene oskrbe. Za uspešno in

učinkovito vodenje vodstveni kader nujno potrebuje znanja in veščine iz menedžmenta v zdravstvu. Čeprav je nekdo vrhunski strokovnjak na posameznem področju, ni nujno, da je tudi uspešen vodja. **Poleg menedžerskega znanja je pomemben element dela z ljudmi razvita čustvena inteligenca.** Čustveno inteligentni ljudje so sposobni nadzirati in primerno izražati svoja čustva, sposobni so dobrega sodelovanja z drugimi, znajo reševati konflikte na delovnem mestu in voditi

ter motivirati sodelavce. Uspešno vodenje je močan razvojni potencial vsake zdravstvene organizacije, saj pozitivno vpliva na delovno vzdušje in optimalno delovno uspešnost.

Transformacijsko vodenje se je izkazalo kot vodenje, s katerim se dosegajo boljši rezultati tako pri zaposlenih kot tudi pri poslovanju organizacije.

Transformacijsko vodenje povzroča pripadnost delovni organizaciji in motiviranost za izvedbo dela preko pričakovanj glede na opis del in nalog na posameznikovem delovnem mestu. Ker je kakovost pri delu višja, ker je zaupanje v vodjo višje in ker si o napakah zdravstveni delavci upajo poročati in o njih razpravljati, se te pojavljajo manj pogosto, pri delu upoštevajo varnostne zahteve, pacienti pa dobijo predvsem kakovostno in varno obravnavo. Za vodenje se je treba izobraziti in kasneje tudi dopolnjevati, se učiti o novostih na dodatnih izobraževanjih. Vodje si s tem dvigujejo samozavest, delavci pa zaupanje vanje še dodatno okrepijo in jim pri delu sledijo (Laznik, 2020).

Menedžment zdravstvene nege ima pred sabo konkretne izzive, kako najti rešitve za povečane potrebe po medicinskih sestrah ob hkratnem popolnoma jasnem matematičnem izračunu, ki kaže na negativno stanje. Potrebovali bi več, na trg prihaja manj. Pred sabo imamo več možnosti: z mehкими ukrepi zagotoviti, da medicinske sestre ostanejo v bolnišnici, z malo tršimi poskrbeti za reorganizacijo dela, s katero bi zmanjšali potrebe po medicinskih sestrah, kar bo zagotovo treba storiti ali pa poseči po zadnjem ukrepu – zapiranju bolniških sob, o čemer se v zadnjih časih veliko piše v medijih. Raziskave kažejo, da tako ustanove kot države uporabljajo zelo raznolike pristope za zadržanje medicinskih sester. Nursing Center (2019) priporoča za zadržanje in zavzetost medicinskih sester naslednje strategije: fleksibilen delovni čas, razvoj kulture na delovnem mestu, oblikovanje zdravega delovnega okolja (dobra komunikacija, dobri medosebni odnosi, prepoznavanje dosežkov zaposlenih, učinkovito sprejemanje odločitev, ustrezna izobrazbena in kadrovska struktura, pospeševanje čustvene inteligence), možnosti za karierni razvoj znotraj organizacije, izvajanje izobraževalnih priložnosti za menedžment, izvedba srečanj z zaposlenimi za izpostavljanje problemov in skrbi, izvedba mentorskega programa za novozaposlene (izboljša vodenje in spretnosti za reševanje težav, zmanjša začetne stroške uvajanja, ko se človek šele orientira, povečanje morale in zadržanje kadra).

Pozitivno delovno okolje vodi v zadržanje medicinskih sester in pospešuje kakovost zdravstvene oskrbe (Maze, 2020).

V imenu organizatorjev se iskreno zahvaljujem vsem pokroviteljem in donatorjem, ki nam že vsa leta pomagajo pri izvedbi strokovnega srečanja.

Zbornik predavanj je v pdf obliki dostopen na spletnih straneh vseh treh organizatorjev.

Literatura:

Laznik, G., 2020. *Transformacijsko vodenje – prvi izbor vodenja v zdravstveni negi*. In: *Menedžment – pomemben dejavnik učinkovitosti in uspešnosti v zdravstveni negi [Elektronski vir]: zbornik prispevkov / 12. dnevi Marije Tómsič, Dolenjske Toplice, 17. januar 2020. Novo mesto: Fakulteta za zdravstvene vede, pp. 28–38. Available at.: <http://www.dmszt-nm.si/media/pdf/Zbornik-DMT-2020.pdf> [19.1.2020]*

Maze, H., 2020. *Ukrepi menedžmenta zdravstvene nege za zadržanje medicinskih sester v bolnišnici*. In: *Menedžment – pomemben dejavnik učinkovitosti in uspešnosti v zdravstveni negi [Elektronski vir]: zbornik prispevkov / 12. dnevi Marije Tómsič, Dolenjske Toplice, 17. januar 2020. Novo mesto: Fakulteta za zdravstvene vede, pp. 58–64. Available at.: <http://www.dmszt-nm.si/media/pdf/Zbornik-DMT-2020.pdf> [19.1.2020]*

NAGRADNA KRIŽANKA TOSAMA d. o. o.

Nagrajenke nagradne križanke Tosama d. o. o. januarске številke Utripa so:

*Marija Flisar, 2000 Maribor
Patricija Levpušček, 5216 Most na Soči
Bernardka Žagar, 3301 Petrovče
Barbara Rijavec, 1295 Ivančna Gorica
Vida Matuš, 8220 šmarješke Toplice*

Geslo oz. pravilna rešitev nagradne križanke se glasi:

ZA VSAK SLUČAJ.

Nagrade bomo izžrebanim poslali po pošti.



Strokovno društvo
medicinskih sester,
babic in zdravstvenih
tehnikov Koroške

RAZPIS ZA PODELITEV PRIZNANJ ZA LETO 2019

Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koroške (v nadaljevanju SDMSBZT Koroške) v skladu s Pravilnikom o priznanjih društva in sklepom seje upravnega odbora z dne 20. 1. 2020 objavlja razpis za podelitev priznanj »srebrni znak« in »bronasti znak« posameznici oz. posamezniku ali skupini na področju zdravstvene in babiške nege za leto 2019.

Društvo razpisuje tri »srebrne znake« in pet »bronastih znakov« za dolgoletne vidne prispevke na področju društvenega in strokovnega delovanja v zdravstveni in babiški negi koroške regije. Kandidate za priznanja lahko predlagajo posamezni člani društva, organi in delovna telesa (komisije in odbori) društva v skladu z razpisanimi kriteriji. Predlagani kandidat mora biti član društva vsaj 10 let.

Kriteriji za podelitev srebrnega znaka:

- večletno uspešno opravljanje poklicnega dela na področju zdravstvene in babiške nege ter oskrbe,
- dolgoletno neprekinjeno aktivno delovanje v društvu in v Zbornici – Zvezi (najmanj 10 let),
- prispevek k večji prepoznavnosti dejavnosti zdravstvene in babiške nege in oskrbe,
- prispevek k humanizaciji odnosov med uporabniki in izvajalci,
- znanstveno in raziskovalno delo.

Kriteriji za podelitev bronastega znaka so:

- večletno uspešno opravljanje poklicnega dela na področju zdravstvene in babiške nege in oskrbe,
- večletno aktivno članstvo v društvu (neprekinjeno najmanj 10 let),
- sodelovanje pri aktivnem vključevanju pacientov in njihovih bližnjih v proces zdravstvene oz. babiške nege ter oskrbe,
- uspešen prenos strokovnega znanja in izkušenj na mlajše kolegice/kolege,
- prispevek h krepitvi in ohranjanju dobrih medsebojnih odnosov,
- aktivno vključevanje v uvajanje sodobnih strokovnih smernic in izboljšav v vsakdanjo prakso zdravstvene nege in oskrbe,
- zgleden odnos do dela in delovnih sredstev.

Pisni predlog za priznanje mora vsebovati kratek življenjepis predlaganega kandidata, podrobno utemeljitev predloga ter lastnoročni podpis predlagatelja, ki naj priloži tudi svoj elektronski naslov oz. kontaktno telefonsko številko.

Komisija za priznanja pri SDMSBZT Koroške bo obravnavala vse predloge za podelitev priznanja, ki bodo prispeli po pošti na naslov: Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koroške, Komisija za priznanja, Splošna bolnišnica Slovenj Gradec, Gosposvetska 1, 2380 Slovenj Gradec, s pripisom Janja Pungartnik, »NE ODPIRAJ – PRIZNANJA ZA LETO 2019.«

Komisija bo upoštevala le predloge, ki bodo ustrezali razpisnim pogojem in na sedež SDMSBZT Koroške prispeli do vključno 21. 2. 2020. Med predlogi bo imenovala nagrajenke oz. nagrajence za leto 2019. Vloge, ki bodo prispеле po razpisnem datumu, ne bodo upoštewane.

Razpis in podrobnejši opis kriterijev sta v celoti objavljena na spletni strani društva www.dmsbzt-sg.si.

Komisija za priznanja pri SDMSBZT Koroške



**Društvo
medicinskih
sester, babic in
zdravstvenih
tehnikov
Gorenjske**

Slavnostna podelitev najvišjih priznanj društva, srebrni znak in naziv častni član v letu 2019



Alenka Bijol, predsednica

Svečanost smo tako kot zadnja leta imeli v Gledališču Toneta Čufarja na Jesenicah, in sicer 7. decembra 2019. Najvišja priznanja nagrajujejo strokovni razvoj in dosežke na področju zdravstvene nege in babištva, krepitev vloge in pomena dela medicinskih sester, babic, zdravstvenih tehnikov in sodelavcev na področju oskrbe, ohranjanje in razvijanje profesionalnih in dobrih medsebojnih odnosov med sodelavci v negovalnem in zdravstvenem timu ter pripadnost poklicni skupini.

Letošnji prejemniki priznanj srebrni znak so: Stanka Fabijan, Dubravka Karadžić Šmitran, Marta Smodiš, Ivanka Tkalec. Prejemnica najvišjega priznanja naziva častni član društva v letu 2019 je Sonja Ravnik.

Stanka Fabijan

Stanka Fabijan je osnovno šolo obiskovala v Besnici in Strazišču. Šolanje je nadaljevala na Srednji zdravstveni šoli Jesenice. Je prva generacija dijakov usmerjenega izobraževanja za poklic zdravstveni tehnik. Po končani srednji šoli se je pred 35 leti zaposlila na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik, kjer dela še danes. Pridobila je naziv zdravstvenega tehnika s specialnimi znanji.

Je članica Zbornice – Zveze in Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske. Z udeležbo na različnih strokovnih izobraževanjih s področja zdravstvene nege pridobiva nova in poglobljena znanja. Udeležuje se tudi različnih delavnic znotraj Društva DMSBZT Gorenjske.

Svojo profesionalno pot je začela na bolniškem oddelku 200. Na istem oddelku, ki se danes imenuje Oddelek za interventno pulmologijo, dela še danes. Zadnjih 15 let dela na delovnem mestu oddelčnega koordinatorskega. Bila je dolgoletna članica krožka za informiranje. Skrbno razmišlja o izboljšavah in predlogih v



Nagrajenke (od leve proti desni): Monika Ažman, Stanka Fabijan, Dubravka Karadžić Šmitran, Alenka Bijol, Ivanka Tkalec, Marta Smodiš, Sonja Ravnik, Zorica Panić

okviru kakovostne in varne zdravstvene oskrbe pacientov.

Stanka je med zaposlenimi v Kliniki Golnik zelo cenjena in spoštovana. Ves čas svojega poklicnega delovanja je tudi mentorica novim sodelavcem, od katerih v sklopu strokovnega usposabljanja za delo zahteva natančnost, odgovornost ter predanost svojemu delu. S svojim zgledom, svojo osebnostjo, čustveno zrelostjo in humanostjo daje odličen zgled mlajšim zaposlenim, ki jo imajo za vzornico. S temi karakteristikami pridobiva visoko zaupanje ljudi. Sodelavci pravijo, da ko jo spoznaš, se odpre kot cvet, na katerega posije sonce in pokaže srčnost, prijaznost in dostopnost. Skozi vse njeno delovanje je zaznati interes in skrb za posameznika, ki je pred lastnim interesom. Stanka je izredno družabna, zato se rada udeležuje družabnih dogodkov. Rada hodi v hribe. Sodelavci se na ta račun pošalijo, da bo kaj kmalu zmanjkalo vrhov, kamor se Stanka še ni podala. Zagotovo pa lahko trdimo, da za Stanko nikoli ne bo zmanjkalo vrhov oz. izzivov, ki ji jih ponuja življenje. Nanjo smo kot na zaposleno medicinsko sestro v Kliniki Golnik iskreno ponosni.

Predlagatelj: Služba zdravstvene nege in oskrbe, Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik

Dubravka Karadžić Šmitran

Dubravka Karadžić Šmitran je svojo poklicno pot začela leta 1994, ko je z odliko opravila zaključni izpit za zdravstvenega tehnika na Jesenicah. Istega leta se je zaposlila v Splošni bolnišnici Jesenice in po opravljenem strokovnem izpitu začela delati v enoti intenzivne terapije. Leta 2001 je diplomirala in z željo po profesionalnem razvoju leta 2006 prevzela vodenje internega oddelka kot glavna medicinska sestra. Leta 2010 je uspešno zaključila še podiplomsko izobraževanje iz bolnišničnih okužb. Leto kasneje je prevzela vlogo koordinatorice zdravstvene nege, za kar je leta 2015 prejela tudi specialna znanja

za področje koordinator zdravstvene oskrbe, s čimer se na internem oddelku nadpovprečno uspešno ukvarja še danes.

Dubravka se vključuje v mentorstvo, ki ga izvaja tako pri dijakih in študentih različnih šol, sodeluje pri uvajanju v delo novih sodelavcev ter je aktivna pri mentoriranju in pri predavanju v šoli za koordinatorje zdravstvene obravnave. Redno spremlja novosti na strokovnem področju, kar dokazuje s svojo prisotnostjo na strokovnih srečanjih z ožjega strokovnega področja, ki jih je bilo v zadnjih 10 letih na desetine, kar nekaj pa se jih je aktivno udeležila tudi kot predavateljica. Dubravka je vključena v delo projektne skupine za dokumentacijo, skupine za oblikovanje kliničnih poti, je aktivna članica projektne skupine za raziskovanje. Vključena je v komisijo za obvladovanje bolnišničnih okužb, komisijo za medicinsko-tehnične pripomočke, komisijo za kakovost in varnost, od ustanovitve je tudi članica skupine za promocijo zdravja. Prav tako je sodelovala pri vpeljavi dveh novih procesov v Splošno bolnišnico Jesenice: in sicer kot članica komisije za pripravo procesov pri zdravstvenem programu implantacije srčnih spodbujevalnikov in članica komisije za pripravo procesov pri zdravstvenem programu interventne radiologije na arterijah, pri katerih odigra pomembno vlogo, pri prenovi dokumentacije ter kot koordinatorica sprejema teh pacientov v bolnišnico. Pripravila je tudi dve publikaciji za paciente: Priporočila za oskrbo pacienta po odpustu iz bolnišnice in Navodila za svojce pacientov, ki se hranijo preko perkutane endoskopske gastrostome. Aktivno sodeluje kot notranja presojevalka in izvaja strokovne nadzore. S svojim delom pripomore k večji prepoznavnosti zdravstvene nege, saj vsakodnevno komunicira s svojci in koordinira zdravstveno obravnavo. Sodeluje pri aktivnostih ob svetovnem dnevu možganske kapi in dnevu srčnega popuščanja, prevzema večji del zdravstvene vzgoje pacientov in svojcev na internem oddelku. Vključena je tudi v organizacijski odbor društva medicinskih sester Gorenjske.

Je empatična, zanesljiva, natančna, prijazna in hkrati samozavestna ter strokovno usposobljena in izkušena medicinska sestra, ki s svojim delom kakovostno in učinkovito izvaja zdravstveno nego in oskrbo. Zaradi njenega prispevka so zdravstvene obravnave pacientov hitreje in učinkovitejše. Je spodbuda, vzor in motivacija marsikateri medicinski sestri.

Predlagatelj: Kolegij službe zdravstvene nege in oskrbe Splošne bolnišnice Jesenice





Marta Smodiš

Marta Smodiš je svojo poklicno pot začela na internem oddelku, med drugim tudi kot odgovorna medicinska sestra endokrinološkega oddelka. Nekaj časa je delala v kardiološkem laboratoriju Splošne bolnišnice Jesenice, nato se je vrsto let izobraževala na področju zdravstvene nege in zdravstvene vzgoje oseb s sladkorno boleznijo. Kot medicinska sestra edukatorica je izvajala zdravstvenovzgojno delo pri

pacientih s sladkorno boleznijo na endokrinološkem oddelku, v diabetološki ambulanti in drugih oddelkih v bolnišnici. Opravila je tečaj za oskrbo diabetičnega stopala in s tem pridobila specialno znanje. V času svojega poklicnega razvoja je ob delu zaključila podiplomski specialistični študij, smer Kadrovske management ter magistrski študij Zdravstvena nega. Od oktobra 2010 je delovala kot glavna medicinska sestra ginekološko-porodniškega oddelka ter sodelovala kot notranja presojevalka v procesu kakovosti. Aktivno je sodelovala v kolegiju zdravstvene nege in oskrbe. Svoje delo je opravljala z veliko mero zadovoljstva, s poudarkom na kakovosti in empatiji ter sodelovanju v timu. Zaposlenim v timu je s predstavitvijo strokovnih vsebin prenašala tudi strokovna znanja.

Na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin (FZAB) je zaposlena kot predavateljica in sodeluje pri izvedbi študijskih predmetov na študijskem programu Zdravstvena nega – VS. Je predsednica Komisije za tutorstvo ter članica Komisije za študentske in študijske zadeve in Komisije za kakovost in evalvacije. Je ravno tako mentorica in recenzentka diplomskih del študentom prve stopnje zdravstvene nege. Sodeluje pri izmenjavi študentov fakultete in študentov iz tujine na področju pridobivanja učnih mest v učnih bazah. Sodeluje v različnih mednarodnih projektih Fakultete za zdravstvo Angele Boškin.

Sodeluje pri organizaciji študentskih konferenc in pri organizaciji kliničnih večerov v sodelovanju z Društvom medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske. Je tudi članica izvršnega odbora društva ter sodeluje v komisiji za priznanja. V okviru izmenjav pedagoškega osebja je v letu 2019 odšla na Swansea University v Walesu v Angliji ter se v okviru projekta Tobacco Control udeležila strokovnega srečanja v Romuniji.

Predlagatelj: Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin

Ivanka Tkalec

Ivanka Tkalec je z odličnim uspehom zaključila šolanje na Zdravstveni šoli Jesenice in si pridobila naziv srednje medicinske sestre. Istega leta se je zaposlila v Splošni bolnišnici Jesenice, kjer je zaposlena le nekaj mesecev manj kot 40 let. Od vsega začetka je zaposle-

na v internistični službi, kjer je tudi izkazovala nadpovprečno delovno uspešnost, večinoma je delala na kardiološkem oddelku, kjer je izvajala zdravstveno nego kardiološkega pacienta in izobraževala paciente s srčno-žilnimi boleznimi. Zaradi sistematičnosti in organiziranosti pri svojem delu je določen čas opravljala delo tudi na področju lekarniške dejavnosti v bolnišnici. Ves čas dela na oddelku je mentorica dijakom, pripravnikom in novim sodelavcem. Lahko rečemo, da je pripomogla k strokovnemu razvoju vsakega zaposlenega na internem oddelku. Aktivno sodeluje na oddelčnih sestankih s konstruktivnimi predlogi, sodeluje pri izvajanju varnostnih vizit in razgovorov, pri izvajanju vizit zdravstvene nege, z željo po kontinuiranem izobraževanju in izpopolnjevanju pa se redno udeležuje strokovnih izobraževanj znotraj in zunaj bolnišnice ter pridobljena znanja predaja svojim sodelavcem v okviru internih izobraževanj. V vsakem trenutku je pripravljena pomagati sodelavcem in reševati kadrovske zagate. Ivanka je ena izmed redkih medicinskih sester, ki je kljub vedno večjim obremenitvam, kadrovskim stiskam vztrajala na kliničnem oddelku do danes in kljub obremenitvam vsak dan opravljala zdravstveno nego strokovno in do pacientov bila vedno prijazna in profesionalna.

Ob tej priložnosti bi ji s tem, da jo predlagamo za podelitev srebrnega znaka, radi povedali, da je čudovit vzor vsem bodočim medicinskim sestram, da je poklic medicinske sestre lep, če ga opravljaš s srcem, tako kot je na internem oddelku ves čas to počela naša Iva.

Predlagatelj: Kolegij službe zdravstvene nege in oskrbe Splošne bolnišnice Jesenice



Sonja Ravnik, prejemnica naziva častna članica Društva MSBZT Gorenjske v letu 2019

Sonja Ravnik je po zaključeni gimnaziji na Jesenicah leta 1967 diplomirala na Višji šoli za zdravstvene delavce v Ljubljani. Po opravljenem pripravništvu v Zdravstvenem domu na Jesenicah je bilo njeno prvo delovno mesto v tamkajšnji patronažni službi. 1968. leta pa se je zaposlila na Srednji zdravstveni šoli Jesenice, ki je imela takrat svoje prostore v splošni bolnišnici.

Višja medicinska sestra Sonja Ravnik je za poučevanje pridobila tudi vsa ustrezna pedagoško andragoška znanja in opravila strokovni izpit za delo v vzgoji in izobraževanju. Učiteljski poklic na področju zdravstvene nege je ves čas opravljala z ljubeznijo do poklica in mladih ljudi. Leta 1992 je bila aktivno udeležena pri naporih za obstanek takratne Zdravstvene šole na Jesenicah.

Svoje bogato strokovno znanje je 35 let uspešno prenašala svojim dijakinjam in dijakom. Poučevala je več predmetov s področja zdravstvene nege in vzgoje. Vodila pa je tudi praktični pouk na internem in pediatričnem oddelku v Splošni bolnišnici Jesenice ter poučevala strokovne predmete na oddelku za odrasle, ki so se izobraževali ob delu. Sodelovala je tudi pri izvedbi poučevanja zdravstvene vzgoje za ostale šolske programe Srednje šole Jesenice, kjer je bila več let tudi vodja strokovnega aktivna učiteljic zdravstvene nege. Kot članica delovnih skupin Ministrstva za šolstvo je sodelovala pri oblikovanju in pripravi učnih programov strokovnih predmetov, smer zdravstveni tehnik. Dijake je pripravljala na republiška tekmovanja zdravstvenih šol. V organizaciji Rdečega križa je sodelovala v učnem procesu prve pomoči na osnovnih šolah ter na tečajih prve pomoči za šoferje.

Članica regijskega stanovskega društva je že 50 let. Eno mandatno obdobje je bila tudi aktivna članica IO društva. Za svoje delo na strokovnem in društvenem področju je leta 2003 sprejela »zlato znak« Zbornice – Zveze.

Sonja Ravnik je tudi po upokojitvi ostala zvesta svojemu poklicnemu poslanstvu. Kot prostovoljka je ves čas dejavna na različnih področjih društvenega življenja. Vključila se je v delo Društva upokojencev Jesenice in bila več kot 10 let predsednica socialnozdravstvene komisije ter pomočnica koordinatorice pri projektu Starejši za starejše.

Je soavtorica enega prvih priročnikov nege na domu, ki ga je leta 2005 izdal Rdeči križ Slovenije.

Pred 22 leti se je včlanila v Društvo diabetikov Jesenice. Najprej je bila mentorica dijakom zdravstvene šole, ki so izvajali meritve krvnega sladkorja na društvu. 16 let je bila

članica IO društva. Do leta 2016 tudi vodja zdravstvenovzgojne komisije. 4 leta je bila podpredsednica Društva diabetikov Jesenice – do leta 2016, ko je postala njegova predsednica in članica IO Društva diabetikov Slovenije. Leta 2018 je sodelovala tudi pri izvedbi tekmovanja o sladkorni bolezni na osnovnih in srednjih šolah.

Po upokojitvi Sonja Ravnik – »sestra Sonja«, kot so jo klicale številne generacije dijakin in dijakov, ostaja zvesta DMSBZT Gorenjske kot upokojena članica društva, ki zna svojim poklicnim kolegicam in kolegom prisluhniti in jih pohvaliti za opravljeno delo.

V imenu IO DMSBZT Gorenjske se Sonji Ravnik zahvaljuje mo za dolgoletni trud v izobraževalnem procesu na področju zdravstvene nege in za vsa prizadevanja tudi na drugih področjih življenja, ki so prispevala k prepoznavnosti našega poklica in njegove pomembnosti.

Predlagatelj: vodstvo s člani Izvršnega odbora Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske

S svojim znanjem in trudom so omenjeni pomembno prispevali h kakovosti v zdravstveni in babiški negi ter tako sooblikovali zgodovino društva. Slovesnost se je nato nadaljevala v sproščenem vzdušju ob ogledu gledališke igre Boksarsko srce ter kasnejšem druženju v preddverju gledališča. Lahko rečemo, da smo ponosni na prehojeno pot, saj s svojimi dejanji potrjujemo poslanstvo, ki ga opravljamo.



OBVESTILO

Če ne želite prejemati Utripa v papirni obliki, ker ga prebirate preko spletne strani Zbornice – Zveze, nam to sporočite na e-naslov:
clanarina@zbornica-zveza.si

Uredništvo



Društvo
medicinskih
sester, babic in
zdravstvenih
tehnikov
Gorenjske

Učna delavnica TPO in prva pomoč pri tujku v dihalih



Jana Zupan

S pravilnim izvajanjem temeljnih postopkov oživljanja lahko preprečimo škodo zaradi hipoksije in ishemije in povečamo možnost preživetja po srčnem zastoju ali pri tujku v dihalih pri odraslih, otrocih in dojenčkih. Tovrstne učne delavnice predstavljajo tudi obvezne vsebine za obnovitev licence za delo na področju zdravstvene in babiške nege v Sloveniji.

Tudi upokojene medicinske sestre se zavedamo svoje dolžnosti nudenja TPO – ne samo kot dolžnosti občana in z vidika osebne moralne odgovornosti, ampak tudi kot dolžnosti zdravstvenega delavca, ki je tudi po strokovnem kodeksu etike dolžan nuditi pomoč, ustrezno svoji strokovni usposobljenosti.



Udeleženke učne delavnice
(Fotografija: Arhiv društva)

Upokojeni člani DMSBZT Gorenjske imamo možnost vsakoletne obnove potrebnega znanja na učni delavnici, ki jo za sekcijo upokojenih članov društva prostovoljno organizirajo in izvedejo aktivni člani društva, vsako leto iz drugega zdravstvenega zavoda na Gorenjskem.

Zadnja takšna delavnica je potekala lani novembra v Zdravstvenem domu Radovljica. Vodili sta jo dipl. med. sestri Karla Bogožalec in Nadi Josifovič. Po kratki teoretični predstavitvi TPO in nudenja PP pri tujkih v dihalih smo ponazorili pravilen položaj nezvestnega človeka in posamezne postopke oživljanja z uporabo lutk in polavtomatskega zunanega defibrilatorja. Ponovili pa smo tudi prvo pomoč pri tujku v dihalih. Srečanje smo zaključili z izmenjavo izkušenj posameznih udeleženk na področju, ki zahteva stalno obnavljanje znanja.

V imenu DMSBZT Gorenjske in upokojenih članov društva se zahvaljujem ZD Radovljica za prostor, Karli Bogožalec in Nadi Josifovič pa za dobro pripravo in izvedbo delavnice, ki sta jo izvedli v svojem prostem času. Hvala za medgeneracijsko sodelovanje.



DRUŠTVO MEDICINSKIH SESTER,
BABIČ IN ZDRAVSTVENIH
TEHNIKOV CELJE

Žerdonerjeva pot – pohod DMSBZT Celje



Jana Petelinšek



Na poti proti energijskim točkam
(Fotografija: Jana Petelinšek)

28. decembra 2019 smo se člani društva DMSBZT Celje s svojci in prijatelji že tradicionalno udeležili zaključnega decembrskega pohoda po Žerdonerjevi poti. Ker je bil to že naš šesti pohod, smo se tokrat odločili, da bo potekal v obratni smeri.

V hladnem decembrskem jutru, se nas je zbralo 27 pohodnikov in kmalu se je začel delati sončen dan. Pohod smo začeli pri čolnarni na Špici, nadaljevali ob Savinji do visečega mostu, nato pa hodili v smeri Brnice. Po kratkem postanku v koči smo nadaljevali pot do znanih energetskih točk pod Homom, kjer smo si nabrali novih moči in energijo za vzpon na Hom, najvišjo točko našega tokratnega druženja. Na vrhu nas je pričakala čudovito okrašena jelka, ki je dala še dodatno noto prazničnemu vzdušju. Po vpisu v knjigo in obveznem okrepčilu proti prehladu smo nadaljevali

pot proti Košnici. Tu smo si privoščili malo daljši počitek, saj nas je predsednica Tomica razvajala s svojimi dobrotami, tako da smo se kar težko odpravili naprej. Sledil je spust na Anski vrh, nato pot mimo hiške na drevesu ter mimo ribnika v park, kjer smo se ob Savinji vrnili na Špico. Pohod smo zaključili ob prijetnem druženju, ki je vedno pomemben člen vsakega pohoda.

Vrh Homa

(Fotografija: Dragica Strašek)

Ob koncu druženja smo si zaželeli veliko zdravja, pozitivne energije in elana v novem letu ter si zastavili kar nekaj novih izzivov ter ciljev za naprej.

Rada bi se zahvalila vsem pohodnikom, ki ste s svojo udeležbo dokazali, da skupaj zmoremo veliko in še več ter našemu društvu, ki nas pri vsem vedno in v popolnosti podpira – naj tako ostane tudi v prihodnosti.

Korak za korakom ...



RAZPIS ZA PODELITEV PRIZNANJA SREBRNI ZNAK IN NAZIV ČASTNEGA ČLANA DMSBZT CELJE ZA LETO 2019

Strokovno Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Celje v skladu s sklepom št. 1/2020 redne seje DMSBZT Celje z dne 15. 1. 2020 razpisuje zbiranje predlogov za podelitev srebrnega znaka ter naziva častni član za leto 2019.

Društvo razpisuje tri srebrne znake za dolgoletne vidne prispevke na področju društvenega in strokovnega delovanja v zdravstveni in babiški negi v celjski regiji. **Dva za posamezne člane DMSBZT Celje in enega za tim zdravstvene in babiške nege.**

Kriteriji za podelitev srebrnega znaka:

- uspešno poklicno individualno in timsko delo na področju zdravstvene in babiške nege;
- individualni in timski prispevek h krepitvi in ohranjanju dobrih medsebojnih odnosov na delovnem mestu;
- individualna in timska aktivna vloga pri ohranjanju in razvijanju stroke zdravstvene in babiške nege;
- individualno in timsko aktivno in dolgoletno sodelovanje v DMSBZT Celje;
- individualni in timski prispevek k večji prepoznavnosti zdravstvene in babiške nege;
- individualni in timski prispevek k večji kakovosti zdravstvene in babiške nege;
- individualni in timski znanstveni, raziskovalni in inovativni prispevek k izboljšanju kakovosti in napredovanju stroke zdravstvene in babiške nege.

Kriteriji za podelitev naziva častni član/članica DMSBZT Celje

Naziv častni član Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov celjske regije dobi član, ki je s svojim delom pomembno prispeval k uspešnemu delu društva in stroki zdravstvene in babiške nege.

Predlagatelji naj pisne predloge z življenjepisom kandidatov in tima z ustrezno utemeljitvijo posredujejo na naslov DMSBZT Celje, Gregorčičeva 5, 3000 Celje, Patronažna služba, Jelka Obrez zapečaten, s pripisom Komisija za priznanja, najkasneje do 30. aprila 2020.

Podelitev priznanj bo na svečani slovesnosti 20. 5. 2020 ob 18. uri v Narodnem domu Celje.

V imenu članov IO DMSBZT Celje:
Tomislava Kordiš, predsednica



**DMSBZT Maribor v sodelovanju
s civilnim združenjem »Za zdravje človeka
in narave« prireja cikel predavanj, kjer bodo
podane koristne informacije in nasveti za
zdravo življenje.**

Predavanja bodo potekala v prostorih društva (Ulica heroja Jevtiča 5, Maribor), od 16. do 18. ure v naslednjih terminih:

- četrtek, 6. 2. 2020, Adrijana Dolinar: ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBE TI ZA VITALNOST SKLEPOV?
- četrtek, 5. 3. 2020, Sanja Lončar: ALI LAHKO NAREDIMO NOVE MOŽGANE?
- četrtek, 2. 4. 2020, Sanja Lončar: BOMO KOS STRUPOM?
- četrtek, 7. 5. 2020, Rajko Škarič: NE MOREM SE IZRAZITI (IZRAZITI SE)
- četrtek, 24. 9. 2020, Sanja Lončar: SE LAHKO POMLADIMO, REGENERIRAMO ALI CELO NADGRADIMO?
- četrtek, 1. 10. 2020, Rajko Škarič: ZAKAJ BOLI?
- četrtek, 12. 11. 2020, Sanja Lončar: BREZ KAVE VAM ŽIVETI NI?

Prijave in dodatne informacije:

Izobraževanja so namenjena članom društva. Na izobraževanje se prijavite z e-prijavnico na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si in na spletnih straneh www.dmsbzt.-mb.si do zapolnitve prostih mest.

Za nečlane društva je kotizacija 15 EUR (društvo ni zavezanec za DDV) in se poravnava po izstavljenem računu.

Koordinatorica izobraževanja:
Viktorija Štiglic

Predsednica društva:
Ksenija Pirš



Ponovoletno druženje upokojenih članic društva



Milena Frankič



Sproščeno in delovno, Marjeta Kokoš in Irena Špes (Fotografija: Arhiv društva)

Ponovoletno druženje smo upokojene članice Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Maribor (DMSBZT MB) že nestrpno pričakovale in z njim v novem letu 2020 začele redna mesečna srečanja. Božične in novoletne misli in verzi niso prazne besede, ki spremljajo praznični december. Z njimi svojim dragim in prijateljem sporočamo, da smo hvaležni za njihovo bližino in prijateljstvo.

Vse te misli v voščilih naj ne bi bile pomembne le v decembrskem mesecu, ampak naj bi odzvanjale kar v prihodnje leto ali še bolje v naše življenje. In prav takšen namen je imelo to naše ponovoletno druženje, saj nam je ponudilo priložnost, da smo obudile spomine na praznične dni, da smo naredile analizo dosežkov, dogodkov in opravljenih del v letu, ki se je izteklo. Številnim dogodkom smo namenile posebno pozornost in si z voščili želele vse najlepše v letu, v katerega smo strumno zakorakale. Veliko povedanega je dalo vedeti, da nam je leto 2019 »podarilo« veliko dragocenih izkušenj, naučili smo se marsikaj novega in naredili nekaj novih korakov v prihodnost. Vse dogodke med letom skrbno zapisujemo in bodo tako trajen spomin našemu društvu.

Utrinek z druženja, Sonja Poštuvan, Tatjana Bolšec in Milena Frankič ob kolegicah (Fotografija: Arhiv društva)

Ponovoletno druženje je imelo res svoj čar ob zavirljivi udeležbi in polni meri dobre volje. V imenitni društveni predavalnici z likovno razstavo sta nam upokojeni članici Tatjana Bolšec in Sonja Poštuvan, voditeljici iz regijskega društva DRAVA Maribor, predstavili projekt *Skupine starejših ljudi za samopomoč* in s svojim navdihom dodali poudarek, kako pomembno je med drugim tudi prostovoljno delo. Povedali sta: »V času, ko se vse bolj zavedamo problemov, ki jih pred nas postavlja naglo rastoči delež starejše populacije, v ospredje stopa pomen prostovoljskih programov samopomoči in družabništva za starejše.« Program Skupine starejših ljudi za samopomoč, ki deluje v okviru Zveze društev za socialno

gerontologijo Slovenije, se v slovenskem prostoru izvaja od leta 1987. Namen programa je starejšim ljudem omogočiti, da ohranijo ali na novo ustvarijo socialno mrežo, ki jim zagotavlja vključenost, potrebno varnost in sprejetost. Skupina lahko nastane v bivalnem okolju ali v socialnem zavodu. V njej je do deset naključno izbranih posameznikov, ki se poveže v prijateljsko skupino. Člani se srečujejo enkrat na teden po uro in pol do dve uri, temeljna dejavnost v skupini pa je pogovor, ki ljudi povezuje. Prostovoljci – voditelji skupin zaključijo 120-urni program izobraževanja in usposabljanja za vodenje skupin, ki ga organizira in izvaja Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije in s spoštovanjem dolžnosti in pravic prostovoljcev pripomore k ustvarjanju pogojev za aktivno in smiselno življenje v starosti. Prostovoljci se s tem sodelovanjem spontano pripravljajo na lastno starost.

Draga Tatjana in draga Sonja, za opravljanje tako plemenitega dela obema velik poklon!

Po predstavitvi programa Skupine starejših ljudi za samopomoč obeh voditeljic Tatjane in Sonje nas je koordinatorica likovne dejavnosti Boža Majcen popeljala skozi likovno razstavo in predstavila delo likovne skupine, v katero se še zmeraj lahko vključijo novi člani, ki bodo lahko ustvarjali pod vodenjem mentorice. Članice družijo ljubiteljska likovna dejavnost.

Marjeta Kokoš, vodja delovne skupine za ohranjanje zgodovine zdravstvene in babiške nege v regiji, je predstavila program dela omenjene skupine s poudarkom na pripravi razstave. Razstava se pripravlja v počastitev 100-letnice rojstva utemeljiteljice sodobne zdravstvene nege Florence Nightingale.

Z veseljem ugotavljam, da je bilo preteklo leto izjemno uspešno za naš aktiv upokojenih članic na vseh področjih življenja in dela v aktivu. Tako sem ponosna na naše članice, da skupaj skrbimo za pestra dogajanja in s tem tudi za prepoznavnost aktiva znotraj društva in daleč naokrog. Tudi v tekočem letu je v načrtu veliko dejavnosti, ki pa jih bomo lahko uspešno izvedle le z delom vseh nas. Živeti znotraj takšnega društva je lepo, predvsem zato, ker imamo ljudi, ki so voljni delati in ustvarjati na različnih področjih.

Hvala vsem, ki ste naš aktiv upokojenih članic DMSBZT MB v letu 2019 naredili še uspešnejši!



Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov
Ljubljana vabi na srečanje

VPLIV BARV NA ZDRAVJE, POČUTJE TER OSNOVE BARVNE TERAPIJE,

ki bo **14. in 15. februarja 2020**, v petek od 16.00 do 20.00 ter v soboto, od 8.30 do 12.30 v prostorih DMSBZT Ljubljana, na Poljanski ul. 14, Ljubljana.

Predavanje in delavnico bo vodila **Branka Urbanija**, univ. dipl. kult. antropologinja, dipl. oblikovalka za interier, praktik barvne terapije, INLP-TA trenerka, osebnostni, karierni in poslovni coach, praktik Feng shui. Eden od osnovnih elementov za življenje poleg vode in zraka je tudi svetloba, barve pa so le manifestacija svetlobe in imajo izjemen in bistven pomen na človeško energijsko in fizično telo.

Barvna terapija, ki izhaja iz zdravstvenih praks starih civilizacij, se kot posodobljena alternativna medicinska veja znova vrača in je kot učinkovita terapevtska metoda vedno bolj prisotna v sodobni zahodni medicini. Barve in spoznanja o barvah vplivajo na vsa področja – sfere v človeški družbi in so najpriročajši pripomoček za delo na sebi, preseganje omejitev, osebnostno rast, učinkovito komunikacijo, skladno ureditev spodbudnega okolja, lahkotnejše doseganje ciljev, oblikovanje učinkovitih timov, nepogrešljiv pripomoček na področju HRM (human resource managementa) ter ne nazadnje terapevtski pripomoček.

Na predavanju s praktično delavnico se bodo udeleženci seznanili z naslednjimi temami: osnovni pojmi in vpliv barv na človeka in okolje, lastnosti in učinki posameznih barv, barvni tipi osebnosti, preseganje omejitev, barve in učinkovita komunikacija, sidranje virov moči s pomočjo barv, oblikovanje interierja, ki uporabnika podpira v njegovih namerah in odločitvah, barve, ki ugodno vplivajo na čustveno stanje in fizično počutje, osnova izdelave tablice stapljanja blokad, praktična izdelava tablice stapljanja blokad, vizualizacija barv, tehnike za razvijanje intuicije, meditacija dihanje barv.

Udeleženci naj s sabo prinesejo komplet barvic
ter trdo podlago za liste papirja.

Prijave sprejemamo preko elektronske prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana na www.drustvo-med-sester-lj.si do 10. 2. 2020 oz. do zapolnitve prostih mest (20).

Prispevek za člane DMSBZT Ljubljana znaša **20 €**. Kotizacija znaša 60 € z vključenim DDV. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članske obveznosti, so upravičeni do 50-odstotnega popusta (plačajo 30 € z vključenim DDV). **Razliko do polne cene članom krije društvo iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin.**

Dodatne informacije na telefonski številki 031 329 360 Nada Sirnik.

Za področje osebnostnega razvoja podpredsednica za interesne dejavnosti pri DMSBZT Ljubljana:
Nada Sirnik

Predsednica DMSBZT Ljubljana:
Đurđa Sima



Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov
Ljubljana vabi na dvodnevno delavnico z naslovom

VERTIKALNA REFLEKSNA TEHNIKA NA STOPALIH IN ROKAH

Refleksna masaža na stopalih in rokah je že dokaj poznana zdravilska metoda. Manj znana pa je vertikalna refleksna tehnika. Tudi s to tehniko delujemo na celoten organizem, vendar jo izvajamo v sedečem položaju. Primerna je zlasti za ljudi, ki težko ležijo, pa tudi v primerih, ko želimo v nekaj minutah sprostiti celo telo. Izboljša limfni obtok in podpre obrambne mehanizme ter sprosti in stabilizira hormonski sistem. Vpliva tudi na vegetativni živčni sistem.

Delavnica bo potekala 27. in 28. marca 2020, v petek od 16.00 do 20.00 ter v soboto od 9.00 do 15.00 v društvenih prostorih na Poljanski cesti 14 v Ljubljani.

Vodila jo bo gospa Milena Plut Podvršič, dr. med.

Delavnica je aktivna, zato potrebujete udobna oblačila. S sabo prinesite brisačo, copate in vlažilne robčke.

Prijave sprejemamo preko elektronske prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana na: www.drustvo-med-sester-lj.si do 15. 3. 2020 oz. do zapolnitve prostih mest (20) ali na tel. številko 041 754 695 (Irma Kiprijanović).

Osebn prispevek za člane DMSBZT Ljubljana znaša **35 €**, za ostale udeležence pa **90 €** z vključenim DDV za posameznega udeleženca. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članke obveznosti, so upravičeni do 50-odstotnega popusta (plačajo **45 €** z vključenim DDV), razliko do polne cene pa krije društvo iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin.

Za področje komplementarnega in naravnega
zdravilstva pri DMSBZT Ljubljana:
Nada Sirnik

Predsednica DMSBZT Ljubljana:
Đurđa Sima



Spoštovane članice in člani DMSBZT Ljubljana,
vabimo vas na srečanje z naslovom:

SISTEM BACHOVH CVEŤOV – SVETILNIK V LABIRINTU ČUSTEV

Srečanje bo potekalo 9. 3. 2020 v prostorih DMSBZT Ljubljana, na Poljanski ul. 14 v Ljubljani, od 16.30 do 19.00.

Čustvena uravnoteženost je bistvenega pomena za kakovost našega bivanja in pomembno vpliva tudi na naše fizično stanje oz. na dovzetnost za bolezni. Porast psihosomatskih obolenj med drugim kaže na našo vse večjo nemoč obvladovanja hitrega načina življenja.

Utemeljitelj Bachovega cvetnega sistema dr. Bach navaja: »Bolezen je rezultat porušene harmonije med dušo in telesom, bolezenski simptomi pa so le zunanji izraz negativnega čustvenega stanja.« Sistem Bachovih cvetov podaja uvid v sistematičen pregled čustvenih stanj in v možnosti njihove preobrazbe; Bachovi cvetovi namreč nežno preobražajo čustva, tako da njihovo negativno plat spreminjajo v pozitivno.

Na predavanju bomo spoznali posamezne Bachove cvetove (razvrščeni so v 7 čustvenih skupin in nagovarjajo 38 vrst čustev) in stanja, v katerih se uporabljajo Bachovi cvetovi in t. i. Rešilna oz. RESCUE mešanica. Izvedeli bomo, kako se Bachovi cvetovi odmerjajo in komu so namenjeni. Še posebej se bomo osredotočili na v Sloveniji in v svetu najbolj poznane, prepoznane in uporabne Bachove cvetove. Tiste, ki nam z lahko »zlezejo pod kožo«.

Bachove cvetove nam bo predstavila mag. Mojca Slodej Kušlan, mag. farm.

Prijave sprejemamo preko elektronske prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana na:

- www.drustvo-med-sester-lj.si do zapolnitve prostih mest (30)
- ali na telefonski številki 041 754 695 (Irma Kiprijanović).

Delavnica je namenjena članom DMSBZT Ljubljana in je zanje udeležba **brezplačna**.

Za druge udeležence osebni prispevek znaša **10 €**.

Za področje komplementarnega in naravnega
zdravilstva pri DMSBZT Ljubljana:
Nada Sirnik

Predsednica DMSBZT Ljubljana:
Đurđa Sima



Sekcija upokojenih medicinskih sester pri DMSBZT
Ljubljana vabi na strokovno srečanje

RAK USTNE VOTLINE IN URGENTNA STANJA V MAKSILOFACIALNI IN ORALNI KIRURGIJI

ki bo v petek, 21. februarja 2020, v predavalnici
Onkološkega inštituta v Ljubljani, stavba »C« ob 9. uri:

Predavateljica: dr. Marjeta Logar Čuček

Obraz je ogledalo našega zdravja in razpoloženja, na njem se zrcalijo veselje, sreča, poškodbe in bolezni. Nesreče lahko poškodujejo obrazni skelet, ustno votlino, dihalne poti, zobe in zahtevajo urgentno zdravljenje tudi zaradi zmanjševanja posledic. Do dobrega rezultata vodijo dolgotrajne poti zdravljenja, vztrajanje tako pacienta kot strokovnih delavcev. Usta oz. ustna votlina so zaradi njihove vsestranske uporabe, prehranjevanja, dihanja, govorjenja ... podvržena poškodbam in boleznim. Ena najtežjih bolezni ustne votline je rak. Seznanili se bomo o razsežnostih maligne bolezni v področju ustne votline, s posledičnim kirurškim zdravljenjem in pomembno vlogo medicinske sestre v procesu pacientove oskrbe od sprejema, priprave na operacijo, rehabilitacijo, pomoči pri vključevanju v proces pacientove ponovne komunikacije, vključevanje v okolje, sprejemanju samega sebe ...

Pacienti, ki so se zaradi kakršnihkoli poškodb ali bolezni ustne votline znašli na življenjskem razpotju, potrebujejo veliko strokovne in »človeške« pomoči, da se spet vključijo v svoje okolje. »Naše vodilo je v odsevu pacientovega obraza videti ponovno radost življenja!« je zapisala dr. Marjeta Logar Čuček.

Prijave sprejema Olga Koblar, GSM 031 495 456, 13. februarja 2020 med 16.00 in 18.00. Možna predčasna prijava: Irma Kiprijanović, 041 754 695 (med 9.00 in 15.00). Izobraževanje bo trajalo do 12.30.

Prispevek: 10,00 €

Predsednica Sekcije upokojenih medicinskih sester
pri DMSBZT Ljubljana:
Olga Marija Koblar

Predsednica DMSBZT Ljubljana:
Đurđa Sima



Sekcija upokojenih medicinskih sester pri DMSBZT
Ljubljana vabi na strokovno srečanje

BOLEZNI TREBUŠNE SLINAVKE,

ki bo v ponedeljek, 2. marca 2020, v predavalnici
Onkološkega inštituta v Ljubljani, stavba »C« ob 9. uri

Predavatelj: asist. dr. Alojz Šmid, Klinični oddelek za
gastroenterologijo, UKC Ljubljana

Trebušna slinavka je žleza podolgovate oblike, leži za želodcem. Sestavljena je iz glave, telesa in repa. Žlezo glede na funkcijo delimo na endokrini in eksokrini del. Njene bolezni so med ljudmi malo znane in pogosto o njih slišijo šele, ko zbolijo sami ali kdo od bližnjih. Simptome, ki jih ne smemo zanemariti: temen urin je prvi znak »tiho« nastale zlatenice, kasneje svetlo blato, nenaden pojav sladkorne bolezni, slabost, bolečine v trebuhu, nepojasnjeno hujšanje, utrujenost; pogosto pripisujemo obolenju drugih organov. O raku trebušne slinavke skoraj ne govorimo in nanj pogosto ne pomislijo niti zdravniki, h katerim prihajajo bolniki. Je diabetes opozorilni znak raka trebušne slinavke? Pri zdravljenju ne smemo misliti le na podaljšanje, ampak tudi na kakovost bolnikovega življenja. Včasih je za bolnika bolje, da mu ponudimo paliativno obravnavo. Vsako leto zbolijo približno 400 ljudi, kar nas uvršča v zgornjo tretjino po pogostosti. Ozaveščenost in zgodnje odkritje simptomov sta edina pot k boljšemu preživetju.

Na strokovnem srečanju se bomo seznanili z dejavniki tveganja, vzrokih za nastanek bolezni, opozorilnih znakov – simptomov, diagnostiki ter zdravljenju in o načelih paliative.

V drugem delu srečanja bomo obiskali "urgenco" – internistično prvo pomoč. Z delom na tem oddelku nas bo seznanila glavna medicinska sestra Marija-Maruša Brvar.

Prijave sprejema Olga Koblar, GSMS 031 495 456, dne 20. 2. 2020 med 16.00 in 18.00. Možna predčasna prijava pri Irmi Kiprijanović, 041 754 695 (med 9.00 in 15.00). Izobraževanje bo trajalo do 12.30.

Prispevek: 10,00 €

Predsednica Sekcije upokojenih medicinskih sester
pri DMSBZT Ljubljana:
Olga Marija Koblar

Predsednica DMSBZT Ljubljana:
Đurđa Sima



Na srečanju "Besednica" – vaja za spomin in zabavo



Fani Poberaj

Trideset se nas je v četrtek,
19. 12. 2019, dopoldne zbralo v
Knjižnici Bežigrad na srečanju s
sedeminosemdesetletno gospo
Danico Cedilnik, upokojeno slavistko
in prostovoljko. Sama pravi, da
se ji zdi beseda besednica zelo
nobel. Igrali smo se z besedami,
pripovedovali resnične in izmišljene
zgodbe in tako utrjevali spomin.



Med srečanjem
(Fotografija: Arhiv društva)

Za našo uro urjenja spomina je gospa pripravila osem vaj, na mizo pa je postavila drobnega palčka in sovico.

1. Pri prvi vaji je poudarila, da je domišljija zelo pomembna in da se je lahko tudi naučimo. Izbrana prostovoljka je dobila tujo razglednico. Iz slike na razglednici ji je uspelo ustvariti zanimivo zgodbo. Ugotovili smo, da zna odlično pripovedovati in da ima dobro domišljijo.
2. Danica Cedilnik je povedala zgodbo, mi pa smo morali ugotoviti, ali je resnična, izmišljena ali delno resnična. Postavljali smo ji vprašanja, da smo lažje prišli do zaključka, da je zgodba delno resnična. Opozori nas, da je izjemno pomembno natančno opazovati pripovedovalca, njegove kretnje, mimiko obraza.
3. Dobili smo pomemben nauk, da naj pogovora nikoli ne začnemo z očitki. Če se zavestno odločimo, zagotovo spremenimo način pogovora v prijaznega in pozitivnega. Navedla je primer negativnega in pozitivnega pogovora. Zares poučno in vsestransko uporabno.
4. »Pri tej vaji je potrebna zbranost«, nas opozori. Ponovimo abecedo, nakar po črkah abecede, kot sedimo, iščemo besede, kot so živali, predmeti in rastline. To nam je šlo zelo dobro.
5. »To je težja vaja in zahteva zbranost«, nas spet opozori. Prva pove stavek, naslednja sestavi nov stavek, ki se začne z zadnjo besedo prvega stavka, nato zadnjo besedo drugega in tretjega. Tu nam je malo ponagajala koncentracija in hitro razmišljanje, a smo bile pohvaljene.
6. "Razstavljena" se imenuje naslednja igra za razmišljanje in spomin. Premetavamo črke in sestavljamo nove besede iz črk dane besede, ki morajo biti samostalniki v prvem sklonu ednine. Predavateljica je povedala besedo z osemnajstimi črkami, me pa smo morale sestaviti iz teh črk čim več besed. Za prvič nam je šlo kar dobro. Odlična vaja za zbrano razmišljanje in urjenje spomina.
7. Asociacija, povezava med posameznimi pojmi in predstavami, tako da ena izzove drugo. Beseda lahko pri sogovorniku vzbudi določeno asociacijo, ki je lahko pozitivna ali negativna. Pri besedah, ki jih izrečemo, bodimo pozorni, da koga ne hote ne prizadenemo, nas pouči in navede nekaj primerov.
8. Komunikacija je proces sodelovanja in vključuje sporočanje in sprejemanje. Je dialog dveh ali več posameznikov, ki izmenjujejo svoje misli, čustva, poglede in občutke. Komunikacija je nujno potrebna za uspešno življenje, nanjo pa lahko vpliva več stvari (čustva, predsodki, izkušnje, znanje). Tudi poslušati se moramo naučiti, da razumemo sogovornika in smo del pogovora. Pogosto se dogaja, da poslušamo, vendar ne slišimo.

Urica druženja je prehitro minila. V tem druženju smo dobili potrditev, da moramo svoj spomin neprestano uriti, se izobraževati in brati, da ostanemo čim dlje jasnih misli, pozitivnega razmišljanja in vedoželjni. Zelo smo ji hvaležni za vse, kar nam je dala in nas naučila na tem srečanju.

Predavateljica se je poslovila z besedami: »Midva s palčkom sva zelo učljiva in vedoželjna. Spremlja naju tudi sovica, saj izraža modrost. Vesela bom, če se nam pridružite naslednji mesec.«



Fakulteta za zdravstvo **Angele Boškin**
Angela Boškin Faculty of Health Care

Dekanat / Dean's office

Spodnji Plavž 3, 4270 Jesenice, Slovenija
 T: +386 4 58 69 360 | F: +386 4 58 69 363
 E: dekanat@fzab.si | www.fzab.si



ProCare
*Hospitals and facilities together for
 progress and scientific based healthcare*



ZAČENJAMO IZVEDBO MEDNARODNE RAZISKAVE RN4CAST

Spoštovane medicinske sestre, zdravstveniki!

Februarja na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin začnemo mednarodno raziskavo RN4CAST, ki smo jo v slovenščini poimenovali »Presečna raziskava delovnih pogojev med izvajalci zdravstvene nege in njihova povezanost z izidi zdravstvene obravnave pri pacientih« (RN4CAST). Gre za eno največjih raziskav o delovnih pogojih v zdravstveni negi in je bila izvedena v več kot 30 državah v Evropi in zunaj nje ter tako pripomogla k izboljšanju natančnosti modelov napovedovanja kadrovskih potreb, ustvarila nove pristope k učinkovitejšemu upravljanju delovnih pogojev v zdravstveni negi, ki imajo učinke na izide zdravstvene obravnave pri pacientih.

Priprave na izvedbo raziskave, ki je vključevala obsežno validacijo instrumentov in pridobitev soglasja Komisije za RS za medicinsko etiko, so trajale eno leto. Raziskava ima presečni dizajn, kar pomeni, da jo izvajamo v opredeljenih časovnih oknih in vanjo vključimo vse medicinske sestre/zdravstvenike in vse paciente, ki v časovnem oknu 14 dni delajo oziroma se zdravijo na internističnih in kirurških oddelkih vseh splošnih bolnišnic in obeh kliničnih centrih.

Zato vas vljudno prosimo, da vsi, ki delate na omenjenih oddelkih, v raziskavi sodelujete in v celoti izpolnite vprašalnik ter k izpolnjevanju spodbudite tudi paciente. Le na ta način bomo dobili veljavne in zanesljive podatke in se bomo z izvedbo raziskave postavili na zemljevid držav, ki so na osnovi spoznanj raziskave lahko pristopile k izboljšanju delovnih pogojev. Raziskava bo potekala glede na regije v dveh časovnih oknih, prvo časovno okno bo od 10. 2. do 22. 2. 2020, drugo pa od 24. 2. do 7. 3. 2020.

Hvala za vašo podporo in sodelovanje!

Vodja raziskave
 red. prof. dr. Brigita Skela Savič, znan. svet.,
 predstojnica katedre za zdravstvene vede

Sanela Pivač, mag. zdr. neg., viš. pred.,
 vršilka dolžnosti dekanje

Nov doktorski študijski program Preventiva za zdravje na Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem



Mirko Prosen, Zala Jenko Pražnikar

Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem je akreditirala nov doktorski študijski program Preventiva za zdravje. Gre za inovativen in izjemno aktualen študijski program 3. stopnje, pri katerem bomo obravnavali javnozdravstvene probleme sodobne družbe tako doma kot v svetu. Študijski program zajema področja zdravstvene nege, kineziologije, dietetike ter fizioterapije, ki so v znanosti in stroki tesno povezani z veljavnimi trendi na področju preventive za zdravje. Osrednji poudarek programa je na samostojnem kreativnem raziskovalnem delu študenta, ki ga usmerja mentor.

Globalne ekonomske, epidemiološke in socioekonomske spremembe, kot so staranje prebivalstva, urbanizacija, globalizacija, zmanjševanje obolevnosti in umrljivosti, so zlasti v razvitem svetu prispevali k povečani prevalenci kroničnih bolezni in drugimi z zdravjem povezanimi težavami, ki jih prinaša življenje v sodobnem svetu (Cáceres & Mendoza, 2012; Rotarou & Sakellariou, 2018). Posledično to pomeni, da je treba razviti učinkovite strategije preventive za zdravje po-

pulacije in obenem tudi usposobiti visokokvalificirani kader, ki bo skozi multidisciplinarno sodelovanje sposoben razvijati na dokazih utemeljene konkretne preventivne akcije, jih kritično presojati in uspešno implementirati v prakso. Tovrsten pristop dokazano izboljšuje izide povezane z zdravjem populacije in zmanjšuje stroške zdravstvenega sistema (Marcotte & Dugdale, 2019) in prav na tem pristopu temelji cilj novega študijskega programa 3. stopnje Preventiva za zdravje. Slednji bo študenta usposobil, da skozi znanstveni pristop, s pridobljenim poglobljenim znanjem in multidisciplinarnim sodelovanjem razvija predmetno specifične kompetence, ki naslavlajo najpomembnejše probleme sodobne družbe na področju preventive v zdravju. Na tem področju imajo medicinske sestre in drugi strokovnjaki, ki dostopajo do velikega dela populacije, ključno vlogo, da s svojimi akcijami zmanjšujejo breme bolezni sodobnega časa (McElwaine, et al., 2014). Obenem pa z intenzivnim medpoklicnim sodelovanjem pomembno vplivamo tudi na proces profesionalizacije lastne stroke ter k spreminjanju zdravstvenega sistema in njegovega delovanja (Bosch & Mansell, 2015).

Študijski program, ki bo trajal 3 leta in bo obsegal 180 ECTS, bo prvič razpisan v študijskem letu 2020/2021. V prvi letnik se lahko vpiše tisti, ki je zaključil študijski program 2. stopnje s področja zdravstva, športa, prehrane, naravoslovja ali tehnike. Pred vpisom mora kandidat izbrati mentorja in pridobiti njegovo pisno soglasje o prevzemu mentorstva. Prvi letnik vsebuje dva obvezna predmeta in dva izbirna predmeta ter individualno raziskovalno delo, ki ga s študentom vodi men-

tor. Drugi letnik vsebuje en obvezni in en izbirni predmet ter nadaljevanje individualnega raziskovalnega dela, ki se nato z zaključeno doktorsko disertacijo nadaljuje tudi v tretjem letniku. Podrobnejši opis pogojev za vpis, obveznosti pred vpisom v študijski program, razpoložljiva mentorstva ter teme oziroma področja doktorskih nalog in predmetnik so objavljeni na spletni strani Fakultete za vede o zdravju. Naknadno bo objavljen tudi datum informativnega dneva.

Univerza na Primorskem vsako leto v začetku oktobra objavi Javni razpis za sofinanciranje doktorskega študija. Z letom 2020/2021 bodo uvedene tudi štipendije za najboljše doktorske kandidate.

Literatura:

Bosch, B. & Mansell, H., 2015. *Interprofessional collaboration in health care: Lessons to be learned from competitive sports. Canadian Pharmacists Journal / Revue des Pharmaciens du Canada*, 148(4), pp. 176–179.

Cáceres, C. F. & Mendoza, W., 2012. *Changing care and prevention needs for global public health: In pursuit of a comprehensive perspective. Global Public Health*, 7(sup1), pp.S29–S45.

Marcotte, L. M. & Dugdale, D. C., 2019. *Prevention as a Population Health Strategy. Primary Care: Clinics in Office Practice*, 46(4), pp. 493–503.

McElwaine, K. M., Freund, M., Campbell, E. M., Knight, J., Bowman, J. A., Wolfenden, L., Wiggers, J. H., 2014. *Increasing Preventive Care by Primary Care Nursing and Allied Health Clinicians: A Non-Randomized Controlled Trial. American Journal of Preventive Medicine*, 47(4), pp. 424–434.

Rotarou, E. S. & Sakellariou, D., 2018. *Determinants of utilisation rates of preventive health services: evidence from Chile. BMC Public Health*, 18(1), p. 839.

PREVENTIVA ZA ZDRAVJE

Študijski program 3. stopnje

Fakulteta za vede o zdravju (Fotografiji:
Fakulteta za vede o zdravju)





Univerza v Novem mestu
Fakulteta za zdravstvene vede

Strokovno izobraževanje mentorjev na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu



Gorazd Laznik

28. novembra 2019 je na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu potekalo strokovno izobraževanje mentorjev, ki v kliničnem okolju mentorirajo študente na kliničnem usposabljanju. Tema letošnjega izobraževanja je bila »Vloga mentorja pri soočanju študenta zdravstvene nege z oskrbo pacienta ob zaključku življenja«, ob tej priložnosti pa je izšel tudi e-priročnik za klinične mentorje.



V uvodnem pozdravu se je dekanica Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu doc. dr. Nevenka Kregar Velikonja zahvalila vsem kliničnim mentorjem, ki mentorirajo študente zdravstvene nege. Ob tem je poudarila pomen dobrega mentoriranja, saj le tako po končanem izobraževanju na trgu dela vstopijo diplomirane medicinske sestre in diplomirani zdravstveniki, ki imajo dovolj znanja, da svoje delo opravljajo

kakovostno in v skladu s pridobljenimi kompetencami.

Doc. dr. Bojana Filej je v prispevku z naslovom »**Pomen mentorskih kompetenc za kakovostno izvajanje kliničnega usposabljanja študentov zdravstvene nege**« opredelila pomen mentorskega procesa, ki je multidimenzionalni koncept, v katerem sodelujejo mentor s kompetencami, študent in visokošolski učitelj. Predstavila je tudi rezultate raziskave o načinu izvajanja kliničnega usposabljanja na fakultetah, ki izvajajo izobraževanja na področju zdravstvene nege v Sloveniji in so se na raziskavo odzvale.

Dr. Maja Ebert Moltara je v prispevku z naslovom »**Terminologija paliativne oskrbe**« poudarila, da je paliativna oskrba mlada strokovna veda, ki si v našem prostoru še utrjuje svoje mesto, zato je tudi terminologija še nejasna. Opozorila je tudi na pomen dobrega poznavanja časovne opredelitve paliativne oskrbe in pomanjkljivo znanje vseh profilov delavcev v zdravstvu.



tudi terminologija še nejasna. Opozorila je tudi na pomen dobrega poznavanja časovne opredelitve paliativne oskrbe in pomanjkljivo znanje vseh profilov delavcev v zdravstvu.





Marjana Bernot je v prispevku z naslovom **»Vloga mentorja pri soočanju študenta zdravstvene nege z oskrbo pacienta ob zaključku življenja«** opozorila, da na odločitve o oskrbi ob koncu življenja poleg

individualnih želja in možnosti oskrbe vpliva tudi okolje. Navsezadnje se je tudi na predhodno predavanje svoje sodelavke na Onkološkem inštitutu Ljubljana in še enkrat poudarila pomen izobraževanja na tem področju ter pomembnosti sodelovanja zdravstvenega tima med seboj.

Brigita Muhič je v prispevku **»Neakutna bolnišnična obravnava pacienta v splošni bolnišnici Novo mesto«** predstavila delovanje oddelka neakutne bolnišnične obravnave v Splošni bolnišnici Novo mesto in osnovni namen tovrstne obravnave pacientov. Poudarila je, da ima dobro načrtovanje procesa zdravstvene nege pri paliativni oskrbi velik pomen.



Blaž Lukšič je v prispevku z naslovom **»Sočutje izvajalcev zdravstvene nege s pacientom v procesu umiranja«** predstavil problematiko povečanega števila umirajočih v zdravstvenih ustanovah in podal

nekaj odgovorov na temo sočutja zdravstvenih delavcev. Na koncu predavitve svoje raziskave in prispevka pa je dodal vidik študenta na pomen dobrega mentorstva ob trenutkih, ko se ta srečuje z umirajočim pacientom, saj je bil nedolgo nazaj še študent Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu.

Po končanih strokovnih predavanjih je predavatelj in koordinator kliničnega usposabljanja Gorazd Laznik predstavil rezultate skoraj 1300 anketnih vprašalnikov, ki so jih po kon-

čanem kliničnem usposabljanju na različnih področjih izpolnjevali tako študentje kot tudi njihovi mentorji. Po predstavitvi rezultatov, ki so bili za preteklo študijsko leto zelo dobri, je mentorje pozval k nadaljevanju dobrega dela in jih povabil na naslednje tovrstno srečanje, ki bo predvidoma septembra 2020.



V anketnih vprašalnikih, ki jih izpolnjujejo študenti, izberejo tudi mentorja, ki ga želijo še posebej pohvaliti. Obrazložitev za najmentorje, ki so jih zapisali študentje in so po pregledu vseh prejeli največ glasov,

je podala predstojnica Katedre za zdravstveno nego dr. Ljiljana Leskovic, priznanja pa v roke nagrajencev predala dekanica doc. dr. Nevenka Kregar Velikonja.

Tako kot vsako leto smo tudi letos izbirali med glasovi, ki so bili oddani za vsako klinično

okolje posebej, torej za področje kliničnega usposabljanja v zdravstvenih domovih, socialnovarstvenih zavodih in bolnišnicah. Med 556 oddanimi glasovi je za področje kliničnega usposabljanja v zdravstvenih domovih priznanje najmentor prejel Aljaž Kren (na sliki prvi z leve), vodja enote NMP v ZD Črnomelj. Marija Štepec, glavna sestra DSO Grosuplje, je priznanje najmentorica prejela za področje kliničnega usposabljanja v socialnovarstvenih ustanovah, za področje kliničnega usposabljanja v bolnišnicah pa je priznanje najmentor prejel Aljoša Lapanja, koordinator v zdravstveni negi za področje izobraževanja v UPK Ljubljana. Vsem trem nagrajencem iskrene čestitke.



Dan zdravstvene šole Novo mesto



Marija Račič, Damjana Papež

Na Srednji zdravstveni in kemijski šoli, ki je del Šolskega centra Novo mesto, so v torek, 10. 12. 2019, dijaki in zaposleni obeležili dan zdravstvene šole.

Datum ni bil izbran naključno, saj gre za obletnico rojstva Marije Tomšič, ki je bila prva šolana medicinska sestra na Dolenjskem in je v zdravstveni negi bolnika izobrazila več generacij mladih deklet ter postavila temelje srednje zdravstvene šole v Novem mestu. Ta je začela v dolenjski prestolnici delovati leta 1963 in od takrat neprekinjeno deluje. Kakšen je šolski utrip danes, pa so dijaki in zaposleni želeli predstaviti tudi širši okolici, saj gre vendarle za šolo, na kateri se je zdravstvene stroke v vseh teh letih izučilo več tisoč mladih.

Najprej so se vsi dijaki zdravstvenih programov, ponosno oblečeni v bele uniforme, zbrali za skupno fotografiranje s svojimi razredniki, učitelji stroke in vodstvom šole (1). Nato je na glavnem hodniku sledila predstavitev nekaterih dejavnosti, ki potekajo na šoli. Dijaki so na stojnicah predstavili projekte, ki jim popestrijo šolski vsakdanjik; ekipa Zdrave šole (2) je ozaveščala o škodljivih posledicah kajenja in pozivala k opuščanju te razvade ter predstavila projekt Dan brez telefona, E-medica letos sodeluje pri projektu Zmigaj se, ki spodbuja telesno gibanje, na stojnici Evrošole so pripravili nagradni kviz, kjer so sodelujoči preverili svoje znanje o evropskih prestolnicah in znamenitostih, prostovoljci pa so predstavili svoje delo v Splošni

bolnišnici Novo mesto, kjer letos obeležujejo 15-letnico delovanja. Na hodniku je bilo tudi zabavno športno tekmovanje v skledah (3), na katerem sta zmagala dijaka Pika Ferkolj in Alhaji Stojko Saliu (4). Ena najbolj obiskanih dejavnosti med dijaki je bil gotovo fotografski kotiček. Tu so se dijaki fotografirali za Instagram, saj je potekala nagradna igra za najboljšo fotografijo (5). To je osvojil Alhaji Stojko Saliu, nagrado za najbolj izvirno fotografijo pa je prejel Tim Baumkirher. Zaposleni na šolskem centru in obiskovalci pa so se ustavljali predvsem pri dijakih, ki so merili vitalne funkcije (krvni sladkor, holesterol, ITM in arterijski krvni tlak) (6). Bodoči zdravstveniki in medicinske sestre so prijazno in profesionalno izvedli meritve ter »paciente« seznani z rezultati in mejnimi vrednostmi (7). Šolo je obiskalo tudi precej stanovalcev iz neposredne okolice šolskega centra, saj so bili povabljeni, da se seznani z delom dijakov ter spoznajo, kaj se v njihovi bližini dogaja. Še posebej, ker je na šolskem centru kar osem defibrilatorjev (8), dva izmed njih pa sta dostopna tudi zunaj stavbe in sta tako na razpolago bližnjim krajanom, uporabnikom športnega igrišča in mimoidočim, če bi potrebovali pomoč. Da bi bilo čim več ljudi seznanjenih, kje vse so defibrilatorji, so potekali vodeni ogledi vseh osmih postaj AED. Prav tako pa so se lahko vsi, ki jih je to zanimalo, udeležili vodenih ogledov strokovnih kabinetov zdravstvene nege, kjer so dijaki prikazali postopke oživljanja ter namestitve poškodovanca v stabilen bočni položaj (9 in 10). Ves čas pa so na hodniku med odmori dijaki prisotne navduševali z glasbenimi nastopi, ki so še dodatno popestrili vzdušje (11).

Dan zdravstvene šole se je zaključil v obliki okrogle mize (12), ki so se je ob ravnateljici Damjani Papež in direktorju Mateju Forjanu udeležili tudi predstavniki Splošne bolnišnice Novo mesto, krajevnih skupnosti Šmihel in Drska, dijaškega doma, Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Fakultete za zdravstvene vede ter domov starejših občanov iz Novega mesta, Kočevja in Sevnice. Ravnateljica je v nagovoru poudarila, da trenutno vlada veliko pomanjkanje medicinskega kadra ne samo v Novem mestu in Sloveniji, temveč v celotni Evropi, zato je še pomembnejše, da na šoli skrbno in od-

govorno vzgajajo bodoče zdravstvene delavce. Direktor pa je pojasnil, da so takšni dogodki zelo pomembni tudi z vidika promocije zdravstvenih poklicev, saj želijo pritegniti čim več mladih, da bi se odločili za ta plemeniti poklic. Prisotnim sta nato pomočnica ravnateljice Katja Hrovat in organizatorica PUD Vida Novinec predstavili šolo, praktično usposabljanje pri delodajalcih in sodelovanje z lokalno skupnostjo. Okrogla miza se je nadaljevala s pobudami in izmenjavo mnenj in tako plodno zaključila nadvse uspešno izveden dan. Marija Tomšič bi bila zagotovo ponosna na svojo zapuščino.



Dijaki programa Zdravstvena nega z vodstvom in učiteljskim zborom šole. V prvi vrsti na sredini sta direktor ŠC Novo mesto dr. Matej Forjan in ravnateljica Damjana Papež. (Fotografija: arhiv ŠC Novo mesto)



Le kaj vse se skriva v šopku prehrane z nizkim deležem ogljikovih hidratov?



Jože Lavrinec

Prehrana z nizkim deležem ogljikovih hidratov, pa naj jo imenujemo kakor koli že, se je dodobra zasidrala med splošno populacijo. Po njej posegajo vsi, ki želijo brez truda izgubiti nekaj kilogramov, pa sladkorni bolniki, ki si ravno tako želijo brez posebnega truda zagotoviti odlično glikemično urejenost, pa številni, ki so zgrešili odcep in z izločanjem ogljikovih hidratov poskušajo živeti zdravo, pa nekaj otrok z epilepsijo, ki jim je takšna prehrana izhod v sili in beg pred operacijskim posegom z veliko slabšimi izidi. In ne, takšna prehrana ni le izbira nestrokovne javnosti, ki pač vedno izbere linijo s čim manj truda, po njej posegajo tudi medicinske sestre in zdravniki.

Prehrana z nizkim deležem ogljikovih hidratov se ni pojavila šele včeraj. Čeprav se je pri nas razmahnila šele v zadnjih nekaj letih, je znana vsaj 150 let. In na naših tleh je bila že čisto domača, nekako v dvajsetih in tridesetih letih preteklega stoletja – kot pomemben del zdravljenja sladkorne bolezni jo je opisal Ljudevit Merčun (1939), ki je že pred tem poskrbel za t. i. »dietne lističe«. Sčasoma smo na takšno prehrano pozabili in jo znova začeli obujati v življenje ob prelomu tisočletja bolj kot nadomestno zdravljenje epilepsije. Danes nam brskanje po medmrežju izvrže neverjetno kopico zadetkov, med katerimi je težko ločevati zrnje od plev. Celo t. i. zaupanja vredne strani popolnoma nekritično opisujejo prehrano z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov kot »zdravo«, predvsem pa kot dobro alternativo običajni mešani, uravnoteženi prehrani.

Prehrana z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov naj bi omogočala ekspresno izgubo odvečnih kilogramov, odlično glikemično urejenost, preventivo in celo terapijo rakastih obolenj in vse to brez srčno-žilne ogroženosti. Lepo! Prelepo, da bi lahko bilo res? Trezen človek se mora ob tako prelestnih obetih malce zamisliti: »Ali vse to drži? In če drži, kakšno ceno bo treba plačati?«

Diete z nizkim deležem ogljikovih hidratov so med nami dovolj časa, da so se oblikovale tudi kakšne dobre, predvsem pa razumljive, z dokazi podkrepjene trditve. Literature je dovolj, danes celo na dosegu roke, niti v knjižnico nam ni vedno treba oditi ponjo. Seveda se ob prebiranju neverjetno ugodnih poročil pojavljajo številna vprašanja. Zdrav razum tako narekuje! Je takšna prehrana varna? Je dejansko bolj uspešna pri tesanju človeškega telesa od običajne uravnotežene kalorično revnejše prehrane? Je primerna za sladkorne bolnike? Je uspešna v preventivi/terapiji rakastih obolenj? Je ...? Joj, vprašanj je resnično preveč, ampak samo obljubam sledijo. Zato naj nihče ne pričakuje vseh odgovorov.

Zgodba o varnosti neke prehrane se lahko hitro razplete in zaplete. Dieta z nizkim deležem ogljikovih hidratov ni ena sama! Nepregledna kopica jih je. Vse v nekakšni odvisnosti od glavnega kreatorja ali prvega promotorja. Imamo takšne, ki se imenujejo po oblikovalcu – zagovorniku (denimo Atkinsonova ...), ali po glavnem energijskem viru (LCHP, LCHF), ali po količini še dovoljenih ogljikovih hidratov (ZERO). So zmerne, ki dovoljujejo tam okoli 120 gramov ogljikovih hidratov, ali stroge, ketogene, so ciklične, sferične ... Pardon, te zadnje še čakajo na vrsto! A vse te diete temeljijo na isti filozofiji.

Celice za svoje delo izkoriščajo univerzalni vir energije: ogljikove hidrate. V času stradanja se vzpostavijo rezervne presnovne poti, ki s pomočjo avtokanibalnega procesa glukoneogeneze spreminjajo telesne beljakovine v glukozo, po nekaj dneh pa se sprosti tretja presnovna pot trošenja ketonov, ki nastajajo iz telesnega maščevja. Če ne bi bilo vnosa hrane, bi se vse skupaj kmalu zaključilo s pregorelo varovalko – luč bi ugasnila za vekomaj. Vse te diete poskušajo stradanje nadomestiti z vnosom slabše izkoristljivih energijskih virov, z beljakovinami ali maščobo. Zanimivo je ravno to, da, čeprav je ob obilici maščob in beljakovin vnos energije zadosten, telo dejansko strada! Vse presnovne poti potekajo tako kot ob stradanju! Nastaja kopica presnovnih produktov, ki je toliko

večja, kolikor več beljakovin nekdo zaužije. Ni potrebno veliko truda, da najdemo dovolj podatkov o povezavi med pojavnostjo ledvične odpovedi in pretiranega uživanja beljakovin. In s tega vidika takšna prehrana že ni varna.

O primernosti diet z nizkim deležem ogljikovih hidratov so se dodobra razpisali pediatri, ki so praviloma na ta način dokaj uspešno poskušali odpraviti hude epileptične napade.

In vsi brez izjeme so ugotovili, da pri t. i. ketogenih dietah ni zadostnega vnosa mineralov in vitaminov, zato so morali vsi brez izjeme ta hranila dodajati v obliki preparatov (Kosoff, et al., 2018). Posebno pozornost morajo nameniti preventivi osteoporoze, saj se kalcij v kislem okolju pospešeno splavlja iz kosti. Že samo to pove, da takšna dieta ni najbolj varna, ampak to je tako ali tako šele začetek.

Za večino vseeno zadostuje: takšna prehrana je uspešna v obravnavi epilepsije in če je primerna za otroke, bo primerna tudi za odrasle. Zanimiv argument, mar ne?

O uspešnosti hujšanja, predvsem o hitrosti izgube teže, že vrabci čivkajo. Mogoče se sem ter tja kdo le ustavi ob podatku, da se najkasneje po šestih mesecih krivulja izgube teže nekam nenavadno približa točki, ki jo dosegajo ljudje, ki poskušajo obtesati svoje telo klasično, s pomočjo telesne dejavnosti in nekoliko manj kalorično uravnoteženo prehrano. To bi lahko pomenilo tudi, da na daljši rok črtanje ogljikovih hidratov ne prinaša koristi? No, ampak takole na hitro, gre pa vseeno kot blisk in predvsem brez muk! Dokler ne vzamemo v roke kakšnega novejšega poročila. Hall in sodelavci (2016) so izgubo teže spremljali ne samo s tehtnico, ampak s sočasnim preverjanjem telesne sestave. Razkritje: fantastična izguba teže prvih 14 dni gre predvsem na račun vode, glikogenskih rezerv, ponovno vode in mišičnine. Šele potem začne kopneti odvečno salo! In še to le v primeru, ko posamezniku uspe zmanjšati tudi energijski vnos, kar pa se

Razkritje: fantastična izguba teže prvih 14 dni gre predvsem na račun vode, glikogenskih rezerv, ponovno vode in mišičnine. Šele potem začne kopneti odvečno salo!

dogaja vedno. Imel sem priložnost »biti poleg«, večerja v krogu prijateljev, v slogu seveda. Panirane hrenovke, nekaj vrst pečenke, žlica krompirjeve solate in po želji še žlička ajvarja. Ah, seveda pa »borovničke« ali zeliščni liker za aperitiv in pivo, da si vse skupaj poplaknil. Povprečen energijski vnos 800–900 kcal, brez slastnih, mastnih keksov, po katerih so prisotni veselo posegali ... No ja, samo, da smo prepričani o uspehu neke vrste prehrane ... ter da imamo dovolj poročil o hitrem padcu teže, pa je vse v redu.

Potem pa je tu sladkorna bolezen. Ko spremljamo glikemično urejenost bolnikov, ki uživajo hrano z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, ne moremo drugače, kakor, da se občudjujoče priklonimo. Že res, da so stopnje omejevanja ogljikovih hidratov zelo različne, a takoj, ko zmanjšamo odstotek energije iz ogljikovih hidratov in povečamo odstotek energije iz beljakovin in maščob, se pokažejo rezultati. Glikemična urejenost se izboljša. Ni čudno, da so se s takšno prehrano ukvarjali že pred drugo svetovno vojno. Vprašanje je le, zakaj so potem pozabili nanjo?

Parry in sodelavci (2017) so si izbrali zanimive poskusne zajčke: petnajst popolnoma zdravih stasitih mladcev. Pri vseh so s pomočjo 50-gramskega oralno glukoznega testa preverili krivuljo porasta glukoze v krvi, jih naslednji dan nahranili z obroki, ki so za 80 % presegali njihove energijske potrebe, predvsem pa so vsebovali izredno veliko maščob (kar 68 % celotne energije), nato so čez nekaj dni ponovili obremenitev z glukozo. Sočasno so nadzorovali še serumske koncentracije inzulina in trigliceridov. Sledilo je neljubo presenečenje, saj je že enodnevno prenašanje z maščobnimi živilmi povzročilo močen padec inzulinske občutljivosti.

Ob tem se vsekakor moramo nekaj vprašati! Je Prehrana z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov potemtakem sploh učinkovita v urejanju glukoze v krvi? Zagovorniki trdijo, da je takšna prehrana ne le učinkovita pri urejanju glukoze v krvi, ampak je samo urejanje tudi neprimerno lažje. Ja, dokazov je na voljo dejansko veliko: vse raziskave glikemične urejenosti dejansko potrjujejo uspeh prehrane z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov. Ker pa pametne ljudi nekje v globini zavesti vedno gloda dvom, še posebej, če je kaj predstavljeno preveč lepo, je ta seveda prisoten tudi pri tej trditvi. Mar ne gre pri sladkorni bolezni med drugim za presnovno motnjo ogljikovih hidratov? In če je tako, pa potlej, ko krepko zmanjšamo vnos

ogljikovih hidratov in jih nadomestimo z maščobo, ni ničesar, kar bi povzročilo porast glukoze v krvi? Drži? Seveda! S tem smo mogoče rešili eno težavo, odprli pa vrata kopici novim.

Ja, dokler opazujemo samo glukozo v krvi, je vse super in prav. A Parry je s sodelavci (2017) dokazal, da prehranjevanje z veliko maščobami in malo ogljikovimi hidrati v bistvu »spusti trop podivjanih psov v naša stanovanja«, saj visoko maščobni obroki, še posebej, če so sočasno tudi visoko energijski, poslabšajo inzulinsko občutljivost. To preprosto pomeni, da dejansko res ni težav z urejanjem glukoze v krvi, ampak samo obolenje se nenehno slabša!

Ampak, prosim vas, sleherna ketonska dieta je uspešna dieta. Telesna teža dokazano kopni! In sleherno manjšanje telesne teže privede od izboljšanja sladkorne bolezni. Bolniki, ki shujšajo, potrebujejo manj zdravil za urejanje glukoze v krvi. Torej! Ta vidik je zanimiv in vsekakor drži. Ni pomembno, kako shujšamo, naj bo posledica bariatrije ali pa okužbe z vibrijem kolere, ko kilogrami skopnijo, se sladkorna bolezen praviloma malce potuhne. Torej uspeh kljub vsemu je.

Ali pa tudi ne! Vemo, da sladkorna bolezen z leti rada pripelje na obisk k bolniku še številne kolegice in kolege, tako imenovane kasne zaplete sladkorne bolezni; nefropatija in nevropatija si podajata roki z različnimi srčno-žilnimi obolenji in še čem, samo da bolnikom in zdravstvenim delavcem ni dolgčas. Ti patološki procesi so posledica visoke glukoze v krvi. Takrat namreč nastaja gliksal, ki se preko procesov glikacije spreminja v glikotoksine, ti pa, ne bodi jih treba, povzročajo oksidativni stres in številne drobne vnetne procese.

Ti glikotoksini so sploh prava zgaga. So zelo obsežna skupina visoko oksidativnih spojin tako eksogenega kakor endogenega izvora. Že dolgo jih poznamo. Nekatere teh spojin človeštvo izkorišča pri pripravljanju bolj okusne hrane. Maillardova reakcija je primer, ko se med veselimi cvrčenjem zrezka ali pa med pečenjem vzhajane testa v krušni peči odvija razuzdani ples neencimske glikacije ogljikovih hidratov, aminokislin in maščob samo zato, da nastane nebeško aromatična in slastna skorjica. Če z zmanjševanjem temperature preprečimo nastajanje Maillardove reakcije, se bo košček mesa sčasoma ravno tako zmehčal, a bo ostal bled, neprivlačen in neokusen. Tudi kruh bo povsem brez arome in brez slastno hrustljave skorjice. Hrana bo ostala neprivlačna in predvsem brez kopice škodljivih glikotoksinov, ki sicer v času njene termične obdelave pospešeno nastaja-

A Parry je s sodelavci (2017) dokazal, da prehranjevanje z veliko maščobami in malo ogljikovimi hidrati v bistvu »spusti trop podivjanih psov v naša stanovanja«, saj visoko maščobni obroki, še posebej, če so sočasno tudi visoko energijski, poslabšajo inzulinsko občutljivost.

jo. S takšno prehrano bomo mogoče živeli dlje, predvsem pa bo življenje bolj dolgočasno! Torej eksogeni del glikotoksinov zaužijemo z vsakdanjo hrano, lahko se jim celo izognemo ali, kar je modreje, zmanjšamo njihov vnos na razumno količino (Uribari, et al., 2010).

Endogena produkcija glikotoksinov je del povsem normalne presnove. Z glikotoksini, ki nastanejo v času normalne presnove, organizem počisti kakor za šalo. Toda ko je nečesa preveč, je le preveč. In ko v času sladkorne bolezni glukoza v krvi poraste prek vseh razumnih mej, poraste tudi produkcija glikotoksinov. In ti delajo zgago!

Zdaj pa ... zdaj pa logični razmislek. Ob uživanju prehrane z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov je glukoza v krvi obvladljiva. Torej tudi hiperprodukcije glikotoksinov ni. Dobro, nekaj več jih je zaradi uživanja pečenega, ocvrtega ali kako drugače močno termično obdelanega mesa in mesnih izdelkov, a tudi to ne bi smelo voditi v neke krizne situacije. Toda že leta 2005 je Beisswenger s sodelavci dokazal, da po kakšnem tednu prehranjevanja z dieto z malo ali premalo ogljikovimi hidrati močno poraste metilglioksal, eden najhujših in najbolj agresivnih glikotoksinov. Skratka, aktivna ketoza, ki je značilna za takšno prehranjevanje, ima za posledico praktično podvojeno količino glikotoksinov v serumu. Položaj bi bil komičen, če ne bi bilo vse tako tragično. V želji, da bi zmanjšali posledice visokih sladkorjev, sprožimo razvoj praktično identičnih posledic zaradi neprestane ketoze.

In tako imamo primerno težke ter glikemično lepo urejene sladkorne bolnike z močno izraženo inzulinsko rezistenco, ki pridno čakajo v vrsti na pojav usodnega kasnega zapleta. In ti vsekakor pridejo! O tem nas prepričata Beisswenger (2005) in Uribari (2010). Glavkom, miokardni infarkt, možganska kap, ledvična odpoved in malce bolj zgodnja demenca, nič, kar bi človek raje izbral in se malo manj bal. In kar je najbolje, vse to ni več rezervirano za sladkorne bolnike. Z malce vztrajanja na dieti z malo ali premalo ogljikovimi hidrati lahko vse te bombončke v večji meriokusijo tudi danes še popolnoma zdravi posamezniki.

Za konec si moramo zastaviti še eno vprašanje: promotorji prehrane z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov pogosto namigujejo, da je ta prehrana primerna tudi v preventivi/terapiji rakastih obolenj. Mamljivo! Tudi če tvegam infarkt, pa kakšno leto bolj zgodnjo demenco, le da bi si odpravil raka, bi kar šlo, mar ne? Na tem mestu vskočijo promotorji s trditvijo, »da je treba rakaste celice izstradati ter jim odvzeti sladkorje in beljakovine«. Trditev bi držala, če ne bi vključevala kopice »če-jev«. Tako pa raziskave kažejo, da energetske požrešne rakaste celice ob pomanjkanju sladkorja hitro preklapijo na

ketone in se veselo razmnožujejo dalje. Preprost test »in vitro« pokaže, da rakaste celice na »ketonskem« gojišču dobesedno podvojijo hitrost razmnoževanja (Gonder, 2017). Ob tem bi se morali zamisliti nad hitrostjo rasti in razsoja karcinoma jeter, organa, ki je center nastajanja ketonov iz maščobnih molekul. Visoko maščobna prehrana denimo močno poveča smrtnost med obolelimi za rakom na dojkah ter rakom na prostati (Brenner, 2016). Je treba kaj več, kakor ob tem pomisliti na povečan oksidativni stres, hormonske motnje in diseminirana vnetja?

Naj to zadostuje. Če le malce razmislimo, postanejo podatki o 75 % višji smrtnosti ter štirikrat pogostejši obolevnosti za karcinome pri osebah, mlajših od 65 let, ki dlje časa uživajo prehrano z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov (Noto, et al., 2013), bolj logični, bolj razumljivi, vsi optimistični kratkoročni podatki pa brez prave vrednosti. Človek si tako rad namesto postiljanja mehke postelje z žlico koplje prerani grob.

Literatura:

- Beisswenger, B.G., Delucia, E.M., Lapoint, N., Sanford, R.J. & Beisswenger, P.J., 2005. Ketosis leads to increased methylglyoxal production on the Atkins diet. *Annales New York Academia of Science*; 1043, pp. 201–210.
- Brenner, D.R., Brockton, N.T., Kotsopoulos, J., et al., 2016. Breast cancer survival among young women: a review of the role of modifiable lifestyle factors. *Cancer Causes Control*, 27(4), pp. 459–472.
- Gonder, U., 2017. Article on ketogenic dietary regimes for cancer highly misleading. *Medicine Oncology*; 34(6), pp. 109.
- Hall, K.D., Chen, K.Y., Guo, J., et al., 2016. Energy expenditure and body composition changes after an isocaloric ketogenic diet in overweight and obese men. *American Journal of Clinical Nutrition*; 104(2), pp.: 324–333.
- Kossoff, E.H., Zupec-kania, B.A., Auvin, S., et al., 2019. Optimal clinical management of children receiving dietary therapies for epilepsy: Updated recommendations of the International Ketogenic Diet Study Group. *Epilepsia Open*; 3(2), pp. 175–192.
- Merčun, L. 1939., *Prehrana v zdravju in v bolezni*. Ljubljana, pp. 62–69.
- Noto, H., Goto, A., Tsujimoto, T., Noda, M., 2013. Low-carbohydrate diets and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *PLoS One*; 8, pp. 1.
- Parry, S.A., Woods, R.M., Hodson, L. & Hulston, C.J., 2017. A Single Day of Excessive Dietary Fat Intake Reduces Whole-Body Insulin Sensitivity: The Metabolic Consequence of Binge Eating. *Nutrients*; 9(8).
- Simm, P.J., Bicknell-Royle, J., Lawrie, J., 2017. The effect of the ketogenic diet on the developing skeleton. *Epilepsy Research*; 136, pp. 62–66.
- Uribari, J., Woodruff, S., Goodman, S., et al., 2010. Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet. *Journal of American Dietetic Association*; 110(6), pp. 911–916.

Gospod doktor, gospa sestra, prišel sem na »servis«



Ksenija Zbičajnik

Živimo v času, ko so nam informacije dostopne na vsakem koraku. Razmišljanje ljudi se je spremenilo, saj je količina informacij, ki jih vsakodnevno dobivamo z različnih koncev, prerasla zdravo razmišljanje. In ljudje se radi zatečemo k izgovoru, da je tempo življenja prehud, zato nam ne uspe poskrbeti zase in preprosto hodimo na »servis«.

Ljudje želimo, da je vse preprosto in hitro dostopno. Produkti, ki jih vsakodnevno najdemo na policah v trgovini, nakazujejo bližnjice, ki naj bi omogočale bolj zdravo in srečno življenje. A žal ni tako. Vse se začne in konča pri nas. Kako bomo poskrbeli za svoje telo, je odvisno od tega, kaj bomo zaužili, kakšen slog življenja bomo živeli in kako se bomo spoštovali. Zdravje je konec koncev po nam znani definiciji SZO stanje popolnega telesnega, duševnega, čustvenega in socialnega blagostanja in ne gre le za odsotnost bolezni ali invalidnosti. Vendar ljudje vse pogosteje pozabljajo, da je njihovo zdravje njihova odgovornost in ne odgovornost zdravstvenega osebja.

V praksi velikokrat slišimo besedno zvezo »zato ste tu«, kar seveda drži. Zato smo tam, da ljudem pomagamo, jih poučimo, spodbujamo in jim stojimo kot opora v težkih trenutkih, vendar pa nismo zato tu, da skrbimo za njihovo zdravje. Želela bi si, da bi ljudje znali začutiti odgovornost, ki jo imajo do svojega telesa in do svojega zdravja in da bi v akutnih situacijah, ko se njihovo zdravstveno stanje poslabša, znali sami pomisliti, kako in zakaj je do tega prišlo. Ljudje hodijo samo še na servis. Oddajo zdravstveno kartico, ki po njihovem mnenju krije popolnoma vse stroške, saj plačujejo zava-

rovanje, nato povedo, kje je »okvara« ... in čakajo na servis. In začel se je začaran krog, tu so se začele daljšati čakalne vrste in tu je zrasla nestrpnost, povečalo se je število kroničnih bolnikov in to število raste iz leta v leto. Ljudje so kronične bolezni sprejeli kot del staranja; to, da imam sladkorno bolezen in hipertenzijo, je normalno, saj sem star 60 let, pa vendar to ne drži. Nobena kronična bolezen ni normalna in ni normalno, da je del staranja.

Odgovornost do svojega telesa je največja odgovornost, ki jo ljudje imamo v življenju in ni prav, da to odgovornost prelagamo na druge. Zdrav življenjski slog, spoštovanje samega sebe in skrb za mentalno zdravje je odlična popotnica za dolgo in zdravo življenje. Prav je, da poiščemo pomoč, kadar jo potrebujemo, vendar je narobe, da pričakujemo, da bodo »oni, ker so zato tam« poskrbeli za vse namesto nas. Ker zdravstveni delavci nismo zaposleni na servisnem centru.



										UTRIP	POVEST IVA ZORMANA 1968	RADIJSKI APARAT	ČARLI NOVAK	ITAL. IGRALKA MIRANDA	DELAVEC V PROIZ- VODNJI JEKLA	TIPALKA PRI ŽUŽELKAH
										DRŽAVA V JUGO- VZHODNI EVROPI		5				
										NORV. POLARNI RAZISKO- VALEC (FRIDTJOF)					6	
										EDGAR DEGAS			SLIKA NAGICE DRAGÓ VIDMAR			
										STENA				ZGOLJ, SAMO POLJSKI PISATELJ (STEFAN)		
										SLOV. CITRAR (MIHA)						
										OSCAR ARIAS			DALJŠE ČASOVNO OBDOBJE ZDRAVILNA RASTLINA			
										KONFLIKT		4			CMERA, JOKAVEC	SL. NOGO- METAŠ (STEFAN)
AVTOR: KDOR MEŠA ČRKE	ŽENSKA, KI ZDRAVI BOLNE	IZVEDE- NEC ZA GEO- TEHNIKO	PASTIR OVNOV	POGOVOR, DVOGO- VOR	NIKO CANKAR	AMER. ALPSKA SMUČARKA (CINDY)	NOR. NO- GOMETAŠ (OLE GUNNAR)	UKANA, ZVIJAČA	SLOV. FLAVTIST (KLEMEN)							
RANOST							10		ČEŠKI PISATELJ (FRANA) DUHOVNIK DIAKON					3		
FRANC. NARODNA JUNAKINJA				8											11	
REKA V ŠVICI IN FRANCIJI		2			STRANKA			18					NAPUŠČ PRI STREHI NEKD. HR. KOŠARKAR (ŽELJKO)			13
PERGA- MONSKI KRALJ					KAR JE NAVARJE- NO NA KAJ	INDIJAN- SKA ŽENA PRITOK RENA V FRANCIJI					AM. DRU- ŽABNI PLES DOMAČA ZABAVA	9				
SLOV. NOVINAR (SAŠA)				14				ZMRZAL NA DREVJU JEDILNI OSLEZ	12		17		OZNAKA TURČIJE PERNATA OBVODNA ŽIVAL			
NORMAN HUNTER			VESLAČ NA GALEJI OBČUTEK							KANAD. HOKEJSKA LEGENDA (BOBBY) 100					LIJAK, LIJEC	TV VODI- TELJICA ŠIRČA- ROŠ
ANGLEŠKA MERA, COLA					ŽELEZ. KOMO- ZICIJA HEBREJ. ČRKA		15		PRIPRAVA ZA SUKANJE IGOR DEKLEVA	7						16
SLOV. SLIKAR (JOŽE)						RDEČA KRVNIČKA										
IGRALEC		1				PISATELJ MURNIK						PISMENI ŠOLSKI IZDELEK				

avtor: Marko Drešček

OZNAČE- NE ČRKE RAZPORE- DITE V LUK	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Vivavene - Povoji, s katerimi je povijanje lažje

V prvem stadiju zdravljenja kroničnega venskega popuščanja in pri preprečevanju nastajanja novih krčnih žil zdravnik - specialist dermatolog ali flebolog predpiše kompresijsko terapijo oziroma kompresijsko povijanje z elastičnimi povoji. Pri tem je treba uporabljati pravilno tehniko povijanja. Tosamin povoj Vivavene je edini povoj, ki ima vtkani dve modri črti, ki označujeta širino posameznega zavoja, zato je povijanje lažje in bolj pravilno – povijamo tako, da nobena črta ni vidna.

Pravilne rešitve - geslo nagradne križanke nam posredujte do 20. marca na naslov Zbornica – Zveza, Ob železnici 30 A, 1000 Ljubljana ali po e-pošti na naslov clanarina@zbornica-zveza.si in izžrebali bomo 5 nagrajencev. Med praviimi rešitvami bomo izžrebali 5 nagrad, ki jih prispeva Tosama d. o. o. Vrednost dveh prvih nagrad predstavlja storitev ali izdelek v okvirni vrednosti 30,00 evrov za posamezno nagrado, vrednost dveh drugih nagrad predstavlja storitev ali izdelek v okvirni vrednosti 20,00 evrov za posamezno nagrado, vrednost tretje nagrade pa predstavlja storitev ali izdelek v okvirni vrednosti 10,00 evrov.



v sodelovanju z

Zbornico zdravstvene in babiške nege Slovenije –
Zvezo strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije
Sekcija medicinskih sester v enterostomalni terapiji



organizirata

IZOBRAŽEVANJE IZ ENTEROSTOMALNE TERAPIJE – ŠOLA ET,

ki ima certifikat Svetovnega združenja enterostomalnih terapevtov WCET.

Ciljni udeleženci: dipl. m. s./dipl. zn. z najmanj triletnimi delovnimi izkušnjami v zdravstveni negi, ki so zaposleni v zdravstveni ustanovi ali socialnozdravstvenem zavodu.

Namen izobraževanja: poglobljeno znanje s področja zdravstvene nege in oskrbe pacienta s stomo, inkontinenco in kronično rano.

Obseg: izobraževanje bo potekalo v prostorih Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana s predvidenim začetkom jeseni 2020. Program izobraževanja bo skupno obsegal 320 ur. Teoretični del in praktični del bo potekal po sistemu en teden v mesecu v skupnem obsegu 160 ur teorije in 160 ur prakse.

Izobraževanje se zaključuje z izdelavo raziskovalne naloge in pisnim preverjanjem znanja.

Kotizacija: 2.440 EUR z vključenim DDV, v ceno so vključeni malica in pisna gradiva.

Izobraževanje bo izvedeno za najmanj 20 udeležencev in največ 30 udeležencev.

Najave udeležencev sprejemamo najkasneje do 8. 5. 2020 na e-naslov: enterostomalna.terapija@kclj.si.

Programsko-organizacijski odbor:
Vanja Vilar, Tadeja Krišelj, Bojan Veberič in
Nataša Čermelj

Organizator

DMSBZT Maribor
TEMA SREČANJA
ZDRAVSTVENA NEGA V ENOTI INTENZIVNE MEDICINE OPERATIVNIH STROK IN SODELOVANJE ANESTEZIJSKE MEDICINSKE SESTRE PRI AWAKE METODI
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Četrtek, 20. februarja 2020, od 16.00 do 19.00, v prostorih društva, Ulica heroja Jevtiča 5, (Maribor - Melje)
Program izobraževanja
Strokovno izpopolnjevanje je namenjeno zaposlenim v zdravstveni in babiški negi ter oskrbi. Predavatelji sklopa: Saša Verdnik, mag. zdr. nege in Marina Kotnik, dipl. m. s.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Članom društva so stroški kotizacije poravnani iz članarine. Kotizacija znaša 50 EUR z vključenim DDV za posameznega udeleženca. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članske obveznosti, so upravičeni do 50-% popusta. Kotizacija se poravnava po izstavljenem računu.
Licenčne in pedagoške točke
Program je namenjen zaposlenim v zdravstveni in babiški negi in je vpisan v register strokovnih izpopolnjevanj pri Zbornici – Zvezi pod številko 2020 - 0023 - 0023.
Dodatne informacije in prijava
Prijave na strokovno izpopolnjevanje potekajo na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si , pod e-prijavnica.

Organizator

DMSBZT Maribor
TEMA SREČANJA
OBVEZNE VSEBINE: POKLICNA ETIKA IN ZAKONODAJA S PODROČJA ZDRAVSTVA
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Petek, 28. februarja 2020, ob 8. uri v prostorih društva, Ulica heroja Jevtiča 5 (Maribor - Melje)
Program izobraževanja
Program je v celoti objavljen na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija znaša 120 EUR z vključenim DDV za posameznega udeleženca. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članske obveznosti, so upravičeni do 50-% popusta (plačajo 60 EUR z vključenim DDV), razliko do polne cene pa društvo krije iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin.
Licenčne in pedagoške točke
Program je namenjen zaposlenim v zdravstveni in babiški negi ter je usklajen z obveznimi vsebinami, ki jih mora vsebovati strokovno izpopolnjevanje za izpolnjen pogoj obveznih vsebin s področja »POKLICNA ETIKA IN ZAKONODAJA S PODROČJA ZDRAVSTVA« v licenčnem obdobju.
Dodatne informacije in prijava
Prijave na strokovno izpopolnjevanje potekajo na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si , pod: e-prijavnica.

Organizator

Sekcija medicinskih sester v managementu
TEMA SREČANJA
KAKO SE POGAJATI ZA BOLJŠI POLOŽAJ V ZDRAVSTVENI NEGI? Delavnica
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
12. marec 2020 Ortopedska bolnišnica Valdotra, Ankaran Registracija: 8.30 – 8.55
Program izobraževanja
Delavnica je namenjena vrhnjemu in srednjemu managementu. Cilji so: opolnomočiti vrhnji in srednji management v zdravstveni negi o načinih kako doseči svoj cilj, če se želi doseči boljše kadrovske zasedbe, upoštevati nove metode dela, zagovarjati svoja stališča vrhnjemu managementu odločevalcem, idr.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z DDV znaša 95,00 €, za nečlane Zbornice - Zveze 190,00 €. Kotizacijo poravnate na transakcijski račun ZZBNS-ZDMSBZTS št. 02015-0258761480, sklic na 0229-12032020, s pripisom za Sekcijo medicinskih sester v managementu.
Licenčne in pedagoške točke
Program je v postopku vpisa v register strokovnih izpopolnjevanj in vrednotenja za licenčne točke pri Zbornici - Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijave bodo preko spletne strani www.zbornica-zveza.si , e-prijavnica. Število udeležencev je omejeno na 35. Prijave bodo odprte do 10. 3. 2020. Dodatne informacije dobite pri: Saši Kadivec: sasa.kadivec1@gmail.com , GSM: 051 – 316 360 in Boži Hribar: boza.hribar@gmail.com , GSM: 041 - 798 357

Organizator
Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov na internistično infektološkem področju
TEMA SREČANJA
URGENTNA STANJA V INFEKTOLOGIJI
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
3. in 4. marec 2020, Rimske Terme – Rimski dvor 4*, Toplice 10, 3272 Rimske Toplice
Program izobraževanja
Program srečanja bo objavljen na spletni strani www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z vštetim DDV je 320 € (za člane Zbornice – Zveze se prizna 50-% popust in znaša 160 €). Kotizacijo nakažete na transakcijski račun Zbornice – Zveze 02015-0258761480, sklic na številko 00 0226-03032020 ali jo poravnate po izstavljenem računu.
Licenčne in pedagoške točke
Program strokovnega srečanja je vpisan v register strokovnih izpolnjevanj in je ovrednoten z LT. Pasivni udeleženci prejmejo 13, aktivni 17 licenčni točk.
Dodatne informacije in prijava
Elektronske prijave so možne prek spletne strani Zbornice – Zveze: http://www.zbornica-zveza.si/sl (e-prijavnica). Dodatne informacije: veronika.jagodic@gmail.com tel: 031 643 496.

Organizator
DMSBZT Ljubljana
TEMA SREČANJA
UČINKOVITA KOMUNIKACIJA PRI SOOČANJU S TEŽAVNIMI SOGOVORNIKI
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Četrtek, 5. 3. 2020, Ljubljana DMBZT Ljubljana, Poljanska 14 Začetek ob 16. uri Registracija udeležencev od 15.45 do 16.00
Program izobraževanja
Program izobraževanja je objavljen na spletni strani www.zbornica-zveza.si in na spletni strani www.drustvo-med-sester-lj.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Članom kotizacijo krije društvo iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin. Kotizacija znaša 20 € z vključenim DDV. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članke obveznosti, so upravičeni do 50-% popusta (plačajo 10 € z vključenim DDV). Število udeležencev je omejeno do 25.
Licenčne in pedagoške točke
Program izobraževanja je v postopku vrednotenja za licenčne točke.
Dodatne informacije in prijava
Prijava preko prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana: www.drustvo-med-sester-lj.si (plačnik/zavod, davčna številka, številka članske izkaznice, številka licence) do 1. 3. 2020 oziroma do zasedenosti mest. Dodatne informacije: Irma Kiprijanovič (041 754 695) ali irma.kiprijanovic@gmail.com .

Organizator
DMSBZT Maribor v sodelovanju s Sekcijo reševalcev v zdravstvu pri Zbornici - Zvezi
TEMA SREČANJA
OBVEZNE VSEBINE: TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA z vključenim AED
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Petek, 6. marca 2020, ob 8.00 v prostorih društva, Ulica heroja Jevtiča 5 (Maribor - Melje)
Program izobraževanja
Enodnevno strokovno izpopolnjevanje z učnimi delavnicami je namenjeno zaposlenim v zdravstveni in babiški negi. Število udeležencev je omejeno na 35. Več o programu preberite na spletni strani društva: www.dmsbzt-mb.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija znaša 160 EUR z vključenim DDV za posameznega udeleženca. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članke obveznosti, so upravičeni do 50-% popusta (plačajo 80 EUR z vključenim DDV), razliko do polne cene pa društvo krije iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin.
Licenčne in pedagoške točke
Program je namenjen zaposlenim v zdravstveni in babiški negi in je usklajen z obveznimi vsebinami, ki jih mora vsebovati strokovno izpopolnjevanje za izpolnjen pogoj obveznih vsebin s področja »TPO« v licenčnem obdobju.
Dodatne informacije in prijava
Prijave na strokovno izpopolnjevanje potekajo na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si , pod: E PRIJAVNICA.

Organizator

Sekcija medicinskih sester v promociji zdravja in zdravstveni vzgoji
TEMA SREČANJA
DRUŽINSKA OBRAVNAVA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
12. 3. 2020, Debeli Rtič
Program izobraževanja
Izobraževanje je namenjeno zaposlenim, ki se pri svojem delu srečujejo z obravnavo nezdravih življenjskih navad otrok, mladostnikov in njihovih družin na vseh ravneh zdr. varstva: primarnem, sekundarnem in terciarnem.
Program je v celoti objavljen na spletni strani: www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z DDV znaša 190 € (članom ZZBNS, ki imajo poravnane članske obveznosti, se prizna 50-% popust in znaša 95 €); vključuje zbornik in prehrano med odmorom.
Kotizacijo nakažite na transakcijski račun Zbornice – Zveze št. 02015-0258761480, sklic na številko 0232-12032020.
Licenčne in pedagoške točke
Program je v postopku vpisa v register strokovnih izpopolnjevanj in vrednotenja pedagoških in licenčnih točk pri Zbornici – Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijava na strokovno izobraževanje je možna preko e-prijavnice, ki je dosegljiva na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si .
Dodatne informacije: sekcijapzzv@gmail.com

Organizator

Univerzitetni klinični center Maribor, Klinika za pediatrijo – Enota za pediatrično nefrologijo in arterijsko hipertenzijo ter Medicinska fakulteta Maribor – Katedra za pediatrijo.
TEMA SREČANJA
II. PEDIATRIČNA NEFROLOŠKA ŠOLA – Redke bolezni ledvic
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
13. marec 2020, Hotel Habakuk (Kristalna dvorana), Pohorska ulica 59, 2000 Maribor. Registracija udeležencev med 8:30 in 9:00.
Program izobraževanja
Program je objavljen na spletni strani Univerzitetnega kliničnega centra Maribor (strokovna srečanja) in na spletni strani Zbornice – Zveze (strokovna srečanja).
Program je sestavljen iz teoretičnega dela in delavnic.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacije ni. Število udeležencev je omejeno na 100.
Licenčne in pedagoške točke
Program izobraževanja je v postopku vpisa v register strokovnih izpopolnjevanj ter vrednotenja za licenčne točke pri Zbornici – Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijava preko prijavnice na spletni strani Univerzitetnega kliničnega centra Maribor (strokovna srečanja) ali preko e-prijavnice na spletni strani Zbornice – Zveze. Dodatne informacije: bojana.secnjak@ukc-mb.si ali rebeka.geric@ukc-mb.si .

Organizator

Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pulmologiji
TEMA SREČANJA
OPOPLNOMOČENJE PLJUČNEGA BOLNIKA
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
13. in 14. 3. 2020 v Termah Dolenjske Toplice, registracija med 8.30 in 9. uro.
Program izobraževanja
Program je objavljen na spletni strani Zbornice – Zveze.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija za udeležbo na dvodnevem strokovnem srečanju znaša 320 EUR z DDV, za enodnevni obisk 190 z DDV. Člani Zbornice – Zveze imajo pri kotizaciji 50-% popust, kotizacija znaša 160 EUR za dvodnevni in 95 EUR za enodnevni obisk. Število udeležencev je omejeno na 70.
Licenčne in pedagoške točke
Seminar je v postopku vrednotenja za licenčne točke pri Zbornici – Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijave preko prijavnice na spletni strani Zbornice – Zveze. Dodatne informacije so možne po telefonu 040/558-820 ali e-pošti marusy.ahacic@gmail.com . Ob registraciji potrebujete člansko izkaznico in številko licence.

Organizator

Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pediatriji
TEMA SREČANJA
VLOGA MEDICINSKE SESTRE PRI IZVAJANJU PREVENTIVNEGA ZDRAVSTVENEGA VARSTVA OTROK IN MLADOSTNIKOV
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
13. in 14. marec 2020, Radenci – Hotel Radin
Program izobraževanja
Strokovno srečanje je namenjeno pregledu preventivnih programov za krepitev zdravja in spoznavanja pogostih težav, s katerimi se srečujejo MS in ZT na vseh ravneh zdravstvenega varstva predvsem v pediatriji, ki lahko pomembno vplivajo na zdravje otrok in mladostnikov v naši družbi.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z vštetim DDV je 320 € (za člane Zbornice – Zveze se prizna 50-% popust in znaša 160 €). Kotizacijo nakažete na transakcijski račun Zbornice – Zveze 02015-0258761480, sklic na številko 00 0209-13032020 ali jo poravnate po izstavljenem računu.
Licenčne in pedagoške točke
Vloga za pridobitev licenčnih točk za vpis strokovnega srečanja v register in vloga za pridobitev pedagoških točk za strokovno izpopolnjevanje sta bili oddani na Zbornico Zvezo.
Dodatne informacije in prijava
Elektronske prijave so možne preko spletne strani Zbornice – Zveze: http://www.zbornica-zveza.si/sl (e-prijavnica). V primeri težav ali dodatnih pojasnil nam lahko postavite vprašanje na e-naslovu: dobercvet@gmail.com (Andreja Doberšek).

Organizator

Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v sterilizaciji
TEMA SREČANJA
POENOTIMO REPROCESSIRANJE NA VSEH RAVNEH ZDRAVSTVENEGA VARSTA
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
19. in 20. marec 2020. Terme Zreče, Zreče
Program izobraževanja
Program je objavljen na spletni strani Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija znaša 320 € za 2 dni in 190 € za 1 dan. Članom Zb – Zv, ki imajo poravnane članske obveznosti, se prizna 50 % popust. Aktivni udeleženci kotizacije ne plačajo. Kotizacijo poravnate na TR NLB, Tavčarjeva 7, LJ - ZBNS - ZDMSBZTS: št. 02015-0258761480, sklic na številko 0222-19032020.
Licenčne in pedagoške točke
Program strokovnega izobraževanja je oddan v postopek licenčnega vrednotenja in registracije.
Dodatne informacije in prijava
Na izobraževanje se prijavite po e-prijavnici na spletni strani Zbornice – Zveze (www.zbornica-zveza.si).

Organizator

DMSBZT Maribor
TEMA SREČANJA
NUJNA STANJA IN DIAGNOSTIKA V OFTALMOLOGIJI Z VIDIKA ZDRAVSTVENE NEGE
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Četrtek, 19. marca 2020, od 16.00 do 19.00, v prostorih društva, Ulica heroja Jevtiča 5, (Maribor - Melje)
Program izobraževanja
Strokovno izpopolnjevanje je namenjeno zaposlenim v zdravstveni in babiški negi ter oskrbi. Predavatelji sklopa: D. Milošič, dipl. m. s., M. Kovačič, dipl. m. s., A. Čelofiga, dipl. m. s., G. Maurič, dipl. m. s.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Članom društva so stroški kotizacije poravnani iz članarine. Kotizacija znaša 50 EUR z vključenim DDV za posameznega udeleženca. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članske obveznosti, so upravičeni do 50-% popusta. Kotizacija se poravnava po izstavljenem računu.
Licenčne in pedagoške točke
Program je namenjen zaposlenim v zdravstveni in babiški negi in je vpisan v register strokovnih izpopolnjevanj pri Zbornici – Zvezi pod številko 2020 - 0023 - 0023.
Dodatne informacije in prijava
Prijave na strokovno izpopolnjevanje potekajo na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si , pod E-prijavnica..

Organizator

DMSBZT Ljubljana
TEMA SREČANJA
TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z VKLJUČENIM AED
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Ponedeljek, 23. 3. 2020 DMSBZT Ljubljana, Poljanska cesta 14 Začetek ob 8.30 Registracija udeležencev od 8.00 do 08.30
Program izobraževanja
Program izobraževanja je objavljen na spletni strani www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z DDV znaša 160,00 €. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članske obveznosti, so upravičeni do 50-% popusta (plačajo 80,00 € z vključenim DDV), razliko do polne cene pa društvo krije iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin.
Licenčne in pedagoške točke
Program je namenjen zaposlenim v zdravstveni in babiški negi in oskrbi in je usklajen z obveznimi vsebinami. Ovrednoten je z licenčnimi in pedagoškimi točkami pri Zbornici – Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijava preko prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana: www.drustov-med-sester-lj.si do 13. 3. 2020 oziroma do zasedenosti mest (32). Dodatne informacije: Irma Kiprijanovič (041 754 695) ali irma.kiprijanovic@gmail.com .

Organizator

DMSBZT Ljubljana
TEMA SREČANJA
RAZUMETI SEBE, DA BOLJE SODELUJEMO Z DRUGIMI
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Torek, 24. 3. 2020, Ljubljana DMBZT Ljubljana, Poljanska 14 Začetek ob 8. uri Registracija udeležencev od 8.00 do 08.30
Program izobraževanja
Program izobraževanja je objavljen na spletni strani www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija znaša 25 € z vključenim DDV, za člane DMSBZT Ljubljana NI KOTIZACIJE in se krije iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin.
Licenčne in pedagoške točke
Program izobraževanja je v postopku vrednotenja licenčnih in pedagoških točk pri Zbornici – Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijava preko prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana: www.drustvo-med-sester-lj.si (plačnik/zavod, davčna številka, številka članske izkaznice, številka licence) do 10. 3. 2020 oz. do zasedenosti mest – 20. Dodatne informacije: Irma Kiprijanovič (041 754 695) ali irma.kiprijanovic@gmail.com .

Organizator

DMSBZT Ljubljana
TEMA SREČANJA
KAJ JE DISLEKSIJA?
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Četrtek, 26. 3. 2020, v prostorih DMSBZT Ljubljana
Program izobraževanja
Program izobraževanja je objavljen na spletni strani www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Za člane DMSBZT Ljubljana kotizacije NI, sredstva se krijejo iz lastnih sredstev oz. naslova plačanih članarin.
Licenčne in pedagoške točke
Program je namenjen zaposlenim v zdravstveni in babiški negi ter oskrbi in je v postopku vrednotenja licenčnih in pedagoških točk pri Zbornici – Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijava preko prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana: www.drustov-med-sester-lj.si do 19. 3. 2020 oziroma do zasedenosti mest (30). Dodatne informacije: Irma Kiprijanovič (041 754 695) ali irma.kiprijanovic@gmail.com .

Organizator

Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v otorinolaringologiji
TEMA SREČANJA
IZZIVI V OTORINOLARINGOLOGIJI
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Petek, 27. 3. 2020 Ljubljana, Kongresna dvorana Pošta, Čopova ulica 11 Registracija od 8.00 do 8.45
Program izobraževanja
V okviru seminarja bodo obravnavane vsebine s področja otorinolaringologije s poudarkom na zdravstveni negi traheotomiranega bolnika.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z DDV znaša 190 € (članom ZZBNS, ki imajo poravnane članke obveznosti, se prizna 50-% popust in znaša 95 €). Kotizacijo nakažite na TR – NLB, posl. Tavčarjeva 7, Ljubljana, Z – Z, št.: 0201 5025 8761480, sklic na št. 00 0215-27032020, s pripisom Sekcija MS in ZT v ORL.
Licenčne in pedagoške točke
Vloga za pridobitev licenčnih in pedagoških točk ter vpis strokovnega srečanja v register strokovnih izpopolnjevanj sta bila oddana na Zbornico – Zvezo.
Dodatne informacije in prijava
Prijave preko e-prijavnice, ki je na spletni strani Zbornice – Zveze. Dodatne informacije prejmete pri Sonji Krajnik (sonja.krajnik@gmail.com) na tel. št.: 041 555 431.

Organizator

Sekcija medicinskih sester v enterostomalni terapiji
TEMA SREČANJA
NAPREDNA ZNANJA NA PODROČJU ZDRAVSTVENE NEGE IN OSKRBE RAN, STOM, INKONTINENCE Dvodnevno strokovno izobraževanje z mednarodno udeležbo
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Petek, 27. 3. 2020 in sobota, 28. 3. 2020, Zreče, Terme Zreče, Cesta na Roglo 15 Registracija: petek 8.00–9.00 in sobota: 8.30–9.00
Program izobraževanja
Program zajema teoretične vsebine s področja zdravstvene nege izločalnih stom, hranilnih stom, ran ter inkontinence z učnimi delavnicami.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
1 dan 190 €, 2 dni 320 € (članom Zbornice – Zveze se prizna 50 % popusta). Kotizacijo nakažite na TRR ZBNS – ZSDMSBZTS: 0201 5025 8761 480, sklic na št. 00 0215-27032020, s pripisom za Sekcijo med. sester v enterostomalni terapiji, odprt pri NLB d. d., poslov. Tavčarjeva 7, Ljubljana.
Licenčne in pedagoške točke
Program je v postopku vpisa v register strokovnih izpopolnjevanj ter vrednotenja za licenčne in pedagoške točke.
Dodatne informacije in prijava
Upokojene kolegice in kolegi, člani Zbornice – Zveze so oproščeni plačila kotizacije. Informacije pri Dragici Jošar, dipl. m. s., ET na e-mail: dragica. josar@gmail.com. E-prijava na www.zbornica-zveza.si. Ob registraciji na dan seminarja potrebujete člansko izkaznico.

Organizator

Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v psihiatriji
TEMA SREČANJA
SVETOVALNE IN MOTIVACIJSKE TEHNIKE ZA DELO S PACIENTI – VIII. del
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
2. in 3. 4. 2020, Terme Zreče, Hotel Vital (registracija od 8.15 do 9.15)
Program izobraževanja
Program je dostopen na spletni strani www.sekcijapsih-zn.si.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z DDV za dva dni je 320,00 €. Udeleženci se lahko prijavijo samo za prvi ali drugi dan, glede na interesno področje. V tem primeru znaša kotizacija 180,00 € za posamezni dan. Članom Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članke obveznosti, se prizna 50-% popust.
Licenčne in pedagoške točke
Strokovno izobraževanje je v postopku vrednotenja za pridobitev licenčnih točk in vpisa v register strokovnih izpopolnjevanj pri Zbornici – Zvezi in Zdravniški zbornici Slovenije.
Dodatne informacije in prijava
Preko portala Zbornice – Zveze. Če imate z elektronsko prijavo težave, se lahko prijavite tudi preko elektronske pošte: prijava.psihsekcija@gmail.com. Dodatne informacije: prijava. psihsekcija@gmail.com ali na številko 040 703 004 (Darko Lončnar).

Organizator  Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v urgenci
TEMA SREČANJA 11. seminar: PREPOZNAVA ŽIVLJENJSKO OGROŽENEGA PACIENTA IN REANIMACIJA
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija 3. 4. 2020 Izola, Hotel Delfin, Tomažičeva ulica 10 Registracija 8.00–8.50
Program izobraževanja Program je usklajen z vsebinami za strokovno izpopolnjevanje iz obveznih vsebin s področja TPO v licenčnem obdobju. V okviru seminarja bodo obravnavane še vsebine iz prepoznavne motenj srčnega ritma, aplikacije zdravil in zunajtelesne membranske oksigenacije (ECMO) pri oživiljanju.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev Kotizacija z DDV znaša 190 € (članom ZZBNS, ki imajo poravnane članske obveznosti, se prizna 50-% popust in znaša 95 €). Kotizacijo nakažite na TR – NLB, posl. Tavčarjeva 7, Ljubljana, Z – Z, št.: 02015 – 0258761480, sklic na stroškovno mesto 00 0224 - 03042020, s pripisom Sekcija MS in ZT v urgenci.
Licenčne in pedagoške točke Vloga za pridobitev licenčnih in pedagoških točk ter vpis strokovnega srečanja v register strokovnih izpopolnjevanj je bila oddana na Zbornico – Zvezo.
Dodatne informacije in prijava Prijave preko e-prijavnice na spletni strani Zbornice – Zveze ali na tina.gros@gmail.com. Dodatne informacije pri Nadi Macura Višič na tel. št.: 031 853 014.

Organizator  Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v onkologiji
TEMA SREČANJA DIMENZIJE KAKOVOSTI IN VARNOSTI V ONKOLOŠKI ZDRAVSTVENI NEGI – 47. STROKOVNI SEMINAR
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija 3. in 4. april 2020, Best Western hotel Kranjska Gora
Program izobraževanja Cilj strokovnega seminarja je predstaviti izbrane vsebine s področja kakovostne in varne zdravstvene nege in obravnave onkološkega bolnika, o kakovosti in varnosti delovnega okolja zdravstvenih delavcev, se poglobiti v dejansko stanje ter ugotoviti, kje so vrzeli in možnosti za izboljšave.
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev Kotizacija znaša 320,00 €, za člane Zbornice – Zveze s poravnano članarino pa 160,00 €. Kotizacijo nakažite na transakcijski račun Zbornice – Zveze: NLB, posl. Tavčarjeva 7, Ljubljana, št. rač.: 02015-0258761480, sklic na številko 00 0214-03042020 s pripisom za Sekcijo MSZT v onkologiji.
Licenčne in pedagoške točke Program je v postopku vpisa v register strokovnih izpopolnjevanj pri Zbornici – Zvezi in vrednotenja za licenčne ter pedagoške točke.
Dodatne informacije in prijava E-prijavnica na spletni strani Zbornice – Zveze. Dodatne informacije: mkozuh@gmail.com ali ana.istenic@gmail.com

Organizator  Univerzitetni klinični center Maribor, Klinika za pediatrijo
TEMA SREČANJA XVI. SREČANJE PEDIATROV IN MEDICINSKIH SESTER V PEDIATRIJI
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija 3. in 4. april 2020, Hotel Habakuk, Pohorska ulica 59, 2000 Maribor. Registracija udeležencev med 7:30 in 8:30.
Program izobraževanja Program je objavljen na spletni strani Univerzitetnega kliničnega centra Maribor (strokovna srečanja).
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev Kotizacija za zgodnjo prijavo (do 29. 2. 2020) je za oba dneva 250 EUR, nato 290 EUR. Za prvi dan je kotizacija za zgodnjo prijavo (do 29. 2. 2020) 200 EUR, nato 230 EUR. Za drugi dan je kotizacija za zgodnjo prijavo (do 29. 2. 2020) 100 EUR, nato 120 EUR. Število udeležencev je omejeno na 250.
Licenčne in pedagoške točke Program izobraževanja je v postopku vpisa v register strokovnih izpopolnjevanj ter vrednotenja za licenčne točke pri Zbornici – Zvezi.
Dodatne informacije in prijava Prijava preko prijavnice na spletni strani Univerzitetnega kliničnega centra Maribor (strokovna srečanja) ali preko e-prijavnice na spletni strani Zbornice – Zveze. Dodatne informacije: bojana.secnjak@ukc-mb.si ali rebeka.gerlic@ukc-mb.si.

Organizator

Sekcija medicinskih sester in
zdravstvenih tehnikov v družinski
medicini

TEMA SREČANJA

**ZDRAVSTVENA NEGA V
DRUŽINSKI MEDICINI VČERAJ,
DANES, JUTRI**, s slavnostno
prireditvijo ob 40. obletnici
delovanja strokovne sekcije

**Datum, kraj, lokacija dogodka in
registracija**

V ponedeljek, 6. 4. 2020 in torek, 7.
4. 2020, v Hotelu Špik, Jezerci 21,
SI-4282 Gozd Martuljek. Registracija
udeležencev bo potekala
od 8:15 do 9:00.

Program izobraževanja

Program izobraževanja bo objavljen na
spletni strani Zbornice – Zveze.

**Kotizacija, nakazilo, število
udeležencev**

Kotizacija znaša 320 € z vključenim
DDV za posameznega udeleženca.
Članom Zbornice – Zveze, ki imajo
poravnane članske obveznosti, se prizna
50-% popust in znaša 160 €, vključuje
prehrano med odmori. Kotizacija se
plača po izstavljenem računu.

Licenčne in pedagoške točke

Program je v postopku vpisa v
register strokovnih izpopolnjevanj in
vrednotenja pedagoških in licenčnih
točk pri Zbornici – Zvezi.

Dodatne informacije in prijava

Prijava na strokovno izobraževanje
bo možna preko e-prijavnice, ki bo
dosegljiva na spletni strani Zbornice –
Zveze: www.zbornica-zveza.si.
Dodatne informacije:
barbara.bukovnik@gmail.com

Organizator

Sekcija medicinskih sester in
zdravstvenih tehnikov v urgenci

TEMA SREČANJA

**TEČAJ ATCN – TEČAJ
DODATNIH POSTOPKOV
ZDRAVSTVENE NEGE PRI
OBRAVNAVI OGROŽENEGA
POŠKODOVANCA**

**Datum, kraj, lokacija dogodka in
registracija**

16. – 18. 4. 2020, Hotel Bellevue, Na
slemenu 35, 2208 Mariborsko Pohorje
Registracija udeležencev
med 8.30 in 9.00.

Program izobraževanja

Intenzivni teoretični in praktični tečaj
je namenjen dipl. m. s./zn., ki želijo
nadgraditi svoje znanje in praktične
veščine pri oskrbi življenjsko ogroženega
poškodovanca. Prijave potekajo do 17.
2. 2020, število udeležencev je omejeno.
Program je objavljen na spletnih straneh
Zbornice – Zveze.

**Kotizacija, nakazilo, število
udeležencev**

Kotizacija z DDV znaša 700 € (članom
ZZBNS, ki imajo poravnane članske
obveznosti, se prizna 30-% popust in
znaša 490 €). Kotizacijo nakažite na TR
– NLB, posl. Tavčarjeva 7, Ljubljana, Z
– Z, št.: 02015 – 0258761480, sklic na
strokovno mesto 00 0224 - 16042020,
s pripisom Sekcija MS in ZT v urgenci

Licenčne in pedagoške točke

Vloga za pridobitev licenčnih in
pedagoških točk ter vpis tečaja oz.
strokovnega srečanja v register
strokovnih izpopolnjevanj sta bila
oddana na Zbornico – Zvezo.

Dodatne informacije in prijava

Prijave in dodatne informacije pri
Nadi Macura Višič na e-naslov: nada.macura@gmail.com ali na tel. št.:
031 853 014

Organizator

DMSBZT Ljubljana

TEMA SREČANJA

**OBVEZNA IN PRIPOROČENA
VSEBINA: ZAKONODAJA S
PODROČJA ZDRAVSTVA:
MODUL LICENCA**

**Datum, kraj, lokacija dogodka in
registracija**

Petek, 17. 4. 2020, v predavalnici
Uradnega lista Ljubljana, Dunajska
cesta 167, Ljubljana.
Začetek ob 8. uri.
Registracija udeležencev med
7.30–8.00

Program izobraževanja

Program izobraževanja je objavljen na
spletni strani www.zbornica-zveza.si.

**Kotizacija, nakazilo, število
udeležencev**

Kotizacija za udeležbo na strokovnem
izpopolnjevanju znaša 120 EUR z
vključenim DDV za posameznega
udeleženca. Člani Zbornice – Zveze, ki
imajo poravnane članske obveznosti,
so upravičeni do 50-% popusta
(plačajo 60 EUR z vključenim DDV),
razliko do polne cene pa društvo krije
iz lastnih sredstev.

Licenčne in pedagoške točke

Program je namenjen zaposlenim v
zdravstveni in babiški negi in oskrbi in
je usklajen z obveznimi vsebinami in je
v postopku ovrednotenja licenčnih in
pedagoških točk pri Zbornici – Zvezi.

Dodatne informacije in prijava

Prijava preko prijavnice na spletni strani
DMSBZT Ljubljana: www.drustvo-med-sester-lj.si do 10. 4. 2020 oziroma
do zasedenosti mest (80). Dodatne
informacije: Irma Kiprijanović (041 754
695) ali irma.kiprijanovic@gmail.com

Organizator

DMSBZT Maribor
TEMA SREČANJA
OBVEZNE VSEBINE: POKLICNA ETIKA IN ZAKONODAJA S PODROČJA ZDRAVSTVA
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Petek, 17. aprila 2020, ob 8.00 v prostorih društva, Ulica heroja Jevtiča 5 (Maribor - Melje)
Program izobraževanja
Program je v celoti objavljen na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija znaša 120 EUR z vključenim DDV za posameznega udeleženca. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članke obveznosti, so upravičeni do 50-% popusta (plačajo 60 EUR z vključenim DDV), razliko do polne cene pa društvo krije iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin.
Licenčne in pedagoške točke
Program je namenjen zaposlenim v zdravstveni in babiški negi ter je usklajen z obveznimi vsebinami, ki jih mora vsebovati strokovno izpopolnjevanje za izpolnjen pogoj obveznih vsebin s področja POKLICNA ETIKA IN ZAKONODAJA S PODROČJA ZDRAVSTVA v licenčnem obdobju.
Dodatne informacije in prijava
Prijave na strokovno izpopolnjevanje potekajo na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si , pod: e-prijavnica.

Organizator

Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v kirurgiji
TEMA SREČANJA
ŠIRITEV UČINKOVITE IN INOVATIVNE PRAKSE V ZDRAVSTVENI NEGI KIRURŠKEGA PACIENTA
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Petek, 17. in sobota, 18. april 2020 Kongresni center Thermana Park Laško Registracija: 7.30–8.30 Ob registraciji udeležencev potrebujete člansko izkaznico za elektronsko registracijo.
Program izobraževanja
Program strokovnega seminarja je v celoti objavljen na spletni strani Zbornice – Zveze: www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z DDV znaša 320 EUR, članom Zbornice – Zveze se prizna 50-% popust. Kotizacijo nakažete na TTR ZZBNS-ZDMSBZT št. 02015-0258761480, sklic 00 0212- 15032019, s pripisom za Sekcijo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v kirurgiji.
Licenčne in pedagoške točke
Seminar je v postopku vpisa v register strokovnih izpopolnjevanj pri Zbornici – Zvezi in vrednotenja licenčnih ter pedagoških točk.
Dodatne informacije in prijava
Prijave preko e-prijavnice, objavljene na spletni strani Zbornice – Zveze, sprejemamo do 12. 4. 2020 oz. do zasedbe prostih mest. Morebitne dodatne informacije prejmete pri predsednici sekcije na adrijana.debelak@gmail.com .

Organizator

UKC Ljubljana, Kirurška klinika, Klinični oddelek za kirurške okužbe
TEMA SREČANJA
15. SIMPOZIJ O RANAH Z MEDNARODNO UDELEŽBO IN UČNIMI DELAVNICAMI Z NASLOVOM KRONIČNA RANA IN DIABETIČNO STOPALO
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Sreda, 22. 4. 2020, četrtek, 23. 4. 2020 in petek, 24. 4. 2020 Kongresni center hotela Slovenija Portorož Pričetek 23. 4. 2020 ob 8.30 uri Registracija udeležencev oba dneva: 08.00 do 09.00
Program izobraževanja
Program izobraževanja bo objavljen na spletni strani www.kclj.si in www.zbornica-zveza.si
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z DDV za medicinske sestre znaša 250,00 EUR. Kotizacija se plača po izstavljenem računu (plačnik/zavod, davčna številka).
Licenčne in pedagoške točke
Oddana je bila vloga za vpis v register strokovnih izpopolnjevanj pri Zbornici - Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijava preko elektronske pošte: natasa.klemencic@kclj.si , dodatne informacije na tel. 01 522 23 19 (Nataša Klemenčič, dipl. ekon.) ali 01 522 24 20 (Janja Nikolič, viš. med. ses.).

Organizator
 DMSBZT Ljubljana
TEMA SREČANJA
SKOTOPIČNI SINDROM OZ. SINDROM IRLÉN
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Četrtek, 23. 4. 2020 v prostorih DMSBZT Ljubljana
Program izobraževanja
Program izobraževanja je objavljen na spletni strani www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Za člane DMSBZT Ljubljana kotizacije NI, sredstva se krijejo iz lastnih sredstev oz. naslova plačanih članarin.
Licenčne in pedagoške točke
Program je namenjen zaposlenim v zdravstveni in babiški negi in je v postopku vrednotenja licenčnih in pedagoških točk pri Zbornici – Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijava preko prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana: www.drustov-med-sester-lj.si do 17. 4. 2020 oziroma do zasedenosti mest (30). Dodatne informacije: Irma Kiprijanović (041 754 695) ali irma.kiprijanovic@gmail.com .

Organizator
 DMSBZT Ljubljana
TEMA SREČANJA
TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z VKLJUČENIM AED
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Ponedeljek, 24. 4. 2020 DMSBZT Ljubljana, Poljanska cesta 14 Začetek ob 8.30 Registracija udeležencev od 8.00 do 8.30
Program izobraževanja
Program izobraževanja je objavljen na spletni strani www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija z DDV znaša 160,00 €. Člani Zbornice – Zveze, ki imajo poravnane članske obveznosti, so upravičeni do 50-% popusta (plačajo 80,00 € z vključenim DDV), razliko do polne cene pa društvo krije iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin.
Licenčne in pedagoške točke
Program je namenjen zaposlenim v zdravstveni in babiški negi in oskrbi in je usklajen z obveznimi vsebinami. Ovrednoten je z licenčnimi in pedagoškimi točkami pri Zbornici – Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijava preko prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana: www.drustov-med-sester-lj.si do 10. 4. 2020 oziroma do zasedenosti mest (32). Dodatne informacije: Irma Kiprijanović (041 754 695) ali irma.kiprijanovic@gmail.com .

Organizator
 DMSBZT Ljubljana
TEMA SREČANJA
KAKOVOST IN VARNOST V ZDRAVSTVU – Obvladovanje z zdravstvom povezanih okužb: modul licenca
Datum, kraj, lokacija dogodka in registracija
Četrtek, 7. 5. 2020 Predavalnica Uradnega lista, Dunajska cesta 167, Ljubljana Začetek ob 08.00 uri Registracija udeležencev do 07.30 - 08.00 ure
Program izobraževanja
Program izobraževanja je objavljen na spletni strani www.zbornica-zveza.si .
Kotizacija, nakazilo, število udeležencev
Kotizacija za udeležbo na strokovnem izpopolnjevanju znaša 120 EUR z vključenim DDV za posameznega udeleženca. Člani Zbornice - Zveze, ki imajo poravnane članske obveznosti, so upravičeni do 50 % popusta (plačajo 60 EUR z vključenim DDV), razliko do polne cene pa društvo krije iz lastnih sredstev.
Licenčne in pedagoške točke
Program je ovrednoten z licenčnimi in pedagoškimi točkami pri Zbornici - Zvezi.
Dodatne informacije in prijava
Prijava preko prijavnice na spletni strani DMSBZT Ljubljana: www.drustov-med-sester-lj.si do 28. 4. 2020, oziroma do zasedenosti mest (60). Dodatne informacije: Irma Kiprijanović (041 754 695) - irma.kiprijanovic@gmail.com

NEGOVALNE DIAGNOZE:

Definicije in klasifikacija 2018–2020



V novi izdaji so bile opravljene spremembe na podlagi povratnih informacij uporabnikov, da bi ugodili potrebam študentov in zaposlenih v zdravstveni negi, ter zagotovili dodatno podporo učiteljem. Dodane so nove informacije na podlagi klinične presoje; vsa poglavja v tej izdaji so revidirana. Knjiga je prevedena v več kot 20 svetovnih jezikov in predstavlja pomemben prispevek v razvoju zdravstvene nege tako v svetu kot v Sloveniji.

Knjiga je namenjena tako tistim, ki se šele učijo diagnosticiranja – dijakom, študentom zdravstvene nege, kot vsem, ki jim to bogato znanje posredujejo, torej srednješolskim in visokošolskim učiteljem, profesorjem, mentorjem in predvsem zaposlenim v zdravstveni negi, saj pravilno postavljena negovalna diagnoza bistveno prispeva k hitrejšemu okrevanju pacienta in njegovemu boljšemu počutju med samo zdravstveno obravnavo.

Za prevod in strokovni pregled knjige so poskrbele strokovnjakinje, ki delujejo na različnih področjih zdravstvene nege in babištva.



NAROČILNICA

Prosimo vas, da izpolnjeno naročilnico pošljete na naslov Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Ob železnici 30a, 1000 Ljubljana ali po mailu: informacije@zbornica-zveza.si.

PODJETJE/IME IN PRIIMEK:

NASLOV:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

DAVČNA ŠTEVILKA:

ELEKTRONSKI NASLOV:

IME IN PRIIMEK ODGOVORNE OSEBE:

NAROČAM:

izvodov knjige *Negovalne diagnoze: definicije in klasifikacija 2018–2020* (CENA: 50 evrov + poštšina)

Podpis in žig:

Kraj in datum: