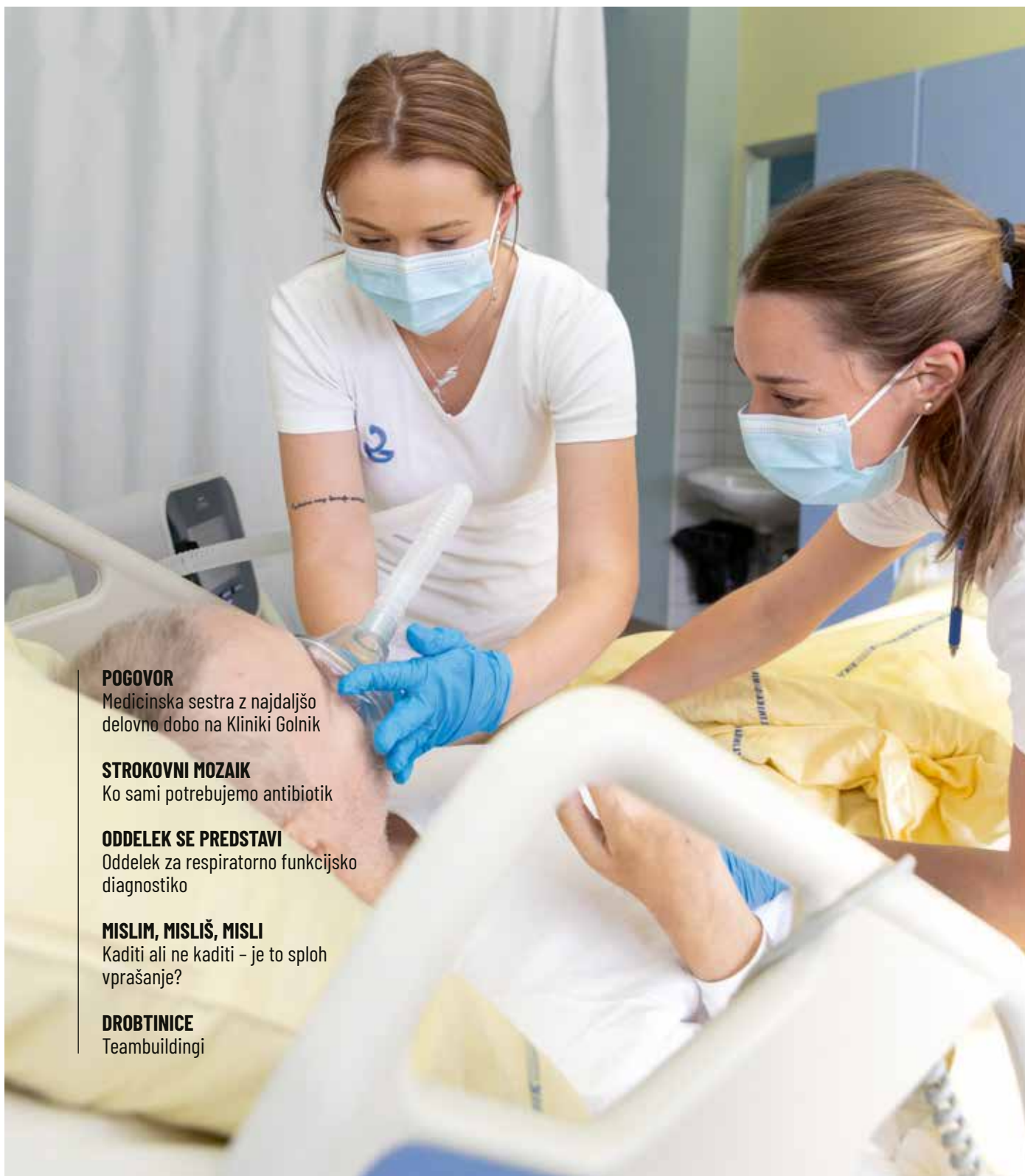


Pljučnik

Glasilo Univerzitetne
klinike za pljučne
bolezni in alergijo Golnik

ISSN 1580-7223

Junij 2023



POGOVOR

Medicinska sestra z najdaljšo delovno dobo na Kliniki Golnik

STROKOVNI MOZAIK

Ko sami potrebujemo antibiotik

ODDELEK SE PREDSTAVI

Oddelek za respiratorno funkcijsko diagnostiko

MISLIM, MISLIŠ, MISLI

Kaditi ali ne kaditi – je to sploh vprašanje?

DROBTINICE

Teambuildingi

Zdravstvene storitve brez napotnice

Klinika Golnik je specializirana za diagnostiko in zdravljenje pljučnih bolezni, alergij in drugih internističnih bolezni. Poleg storitev javnega zdravstva na kliniki opravljamo tudi zdravstvene storitve brez napotnice na številnih področjih, vrhunsko diagnostiko in program preventivnih specialističnih pregledov.

V sodobno opremljenih ambulantah in laboratorijih Klinike Golnik delajo vrhunski strokovnjaki, ki obvladajo diagnostiko in zdravljenje, se nenehno izobražujejo in sodelujejo v raziskovalno-izobraževalni dejavnosti.

Izbirate lahko med paketnimi preventivnimi pregledi, posameznimi pregledi zaradi določene bolezni ali določenimi preiskavami.

PULMOLOGIJA:

diagnostika kašlja, težkega dihanja, drugo mnenje o diagnozah, kot so astma ipd., preiskave delovanja pljuč (diagnostiko astme lahko izvajamo že pri petletnih otrocih), preiskave pljučnega raka, poklicne bolezni pljuč, redke pljučne bolezni (cistična fibroza, sarkoidoza, intersticijske pljučne bolezni), motnje dihanja med spanjem (diagnostika in zdravljenje).

ALERGOLOGIJA:

kožni vbodni testi v ambulanti in provokacijski testi na bolnišničnem oddelku (cvetni prah, hišni prah, piki žuželk, hrana in zdravila), koprivnica ali urtikarija, drugo mnenje.

ENDOSKOPIJA:

gastroskopija, kolonoskopija.

KARDIOLOGIJA:

ultrazvok srca, 24-urni EKG (Holter), 24-urno merjenje krvnega tlaka, obremenitveno testiranje, ultrazvok vratnih žil.

PREVENTIVNA PREGLEDA:

- osnovni – preiskave krvi in urina, EKG, rentgenska slika pljuč, meritev pljučne funkcije, test alergije in tumorski markerji;
- celoviti – poleg osnovnega vključuje še ultrazvočni pregled srca, vratnih arterij in trebuha, obremenitveno testiranje in merjenje kostne gostote.

Storitev brez napotnice v celoti plačate sami.

Za pregled ali zdravljenje brez napotnice nam pišite na e-naslov **breznapotnice@klinika-golnik.si**.

Klinika je bolnikom prijazna tudi po udobnosti namestitve. Če prihajate od daleč, vam lahko zagotovimo bivanje v bližini klinike. Rezervacijo uredite pri Majdi Pušavec na e-naslovu majda.pusavec@klinika-golnik.si.

Cenik zdravstvenih storitev, podrobnejše informacije in zloženke so objavljeni na spletni strani www.klinika-golnik.si v zavihku bolniki in obiskovalci – samoplačniki.



2 POGOVOR

Barbara Moravac – medicinska sestra z najdaljšo delovno dobo na Kliniki Golnik

6 V VRTINCU

Začetek gradnje izolacijske bolnišnice načrtovan za prihodnje leto | Izvolili smo predstavnico zaposlenih v Svet zavoda Klinike Golnik | Prostovoljstvo na Kliniki Golnik | Delavnica pljučne patologije | Razbijanje mitov na svetovni dan higijene rok | Mednarodni simpozij o tuberkulozi | Klinika Golnik med prejemniki nagrade Svetovne zdravstvene organizacije

14 STROKOVNI MOZAIK

Ko sami potrebujemo antibiotik | Podporna skupina za pomoč pri opuščanju kajenja | Mark Kačar: Mojih 100 dni Berlina | Sestanek alergološke in imunološke sekcije | Predstavitev nekaterih pomembnejših objav

22 ODDELEK SE PREDSTAVI

Oddelek za respiratorno funkcijsko diagnostiko

25 GOLNIK SMO LJUDJE

Novi obrazi | Kako dobro se poznamo | Napredovanja in dosežki | Od blizu: Mateja Podržaj

32 MISLIM, MISLIŠ, MISLI

Kaditi ali ne kaditi – je to sploh vprašanje?

35 RAZGLEDNICA

Prvomajski obisk severne Italije

40 RECEPT

Orehova rulada brez peke

42 KNJIŽNI NAMIG**44 DROBTINICE**

Avtobusna postaja pri Kliniki Golnik ponovno vzpostavljena | Zaposleni stopili skupaj za letovanje otrok iz socialno šibkejših družin | Teambuilding oddelka za interventno pulmologijo | Teambuilding oddelka za intenzivno nego in terapijo | Ali smo na pravi poti?

52 ZAHVALE IN POHVALE

Pohvale medicinskim sestram

58 KRIŽANKA

Glavna urednica Mirjana M. Pintar **Odgovorna urednica** Viktorija Tomič **Uredniški odbor** Rok Cesar, Goran Gruič, Mark Kačar, Saša Kadivec, Nina Karakaš, Majda Pušavec, Mira Šilar, Judita Žalik **Oblikovanje** Maja Rebov **Lektoriranje** Tea Kačar **Tisk** Tiskarna Koštomaj, d. o. o. **Naslov uredništva** Klinika Golnik, Golnik 36, 4204 **E-naslov** pljucnik@klinika-golnik.si **Naklada** 700 izvodov, issn 1580-7223, spletna izdaja issn 2463-9311. Vse pravice pridržane. Ponatis celote ali posameznih delov dovoljen samo s pisnim privoljenjem uredništva Pljučnika. **Foto** Arhiv Klinike Golnik, © rawpixel, Pixabay **Na naslovnici** fizioterapevtki Tjaša Romih in Nina Špes, foto: Urban Štebljaj



MIRJANA M. PINTAR



Edina stalnica v življenju so spremembe

Ponosno vam predstavljamo predpoletno izdajo našega internega časopisa Pljučnik, ki je nastala z združenimi močmi zaposlenih Klinike Golnik. V njej pišemo o načrtovani gradnji nove izolacijske bolnišnice, različnih kongresih, posvetih in delavnicah, ki smo jih uspešno izpeljali spomladi, o dosežkih in napredovanjih naših sodelavk in sodelavcev, o druženju in povezovanju oddelkov na teambuildingih ter praznovanju različnih mednarodnih dni.

V aktualni številki časopisa še posebej izpostavljamo svetovni dan medicinskih sester, ki smo ga zaznamovali s podeljevanjem pohval našim zaposlenim v zdravstveni negi. Veseli nas, da ste jim namenili tako lepe besede, ki bi sicer mogoče ostale neizrečene. Prav tako razveseljuje, da so se akciji spontano pridružili tudi nekateri naši pacienti. Čeprav smo škatlo po enem tednu pospravili, upamo, da se bo akcija v ustni obliki nadaljevala in razširila še na druge poklice na naši kliniki.

Tudi v intervjuju v središče postavljamo medicinsko sestro z veliko začetnico, ki ima najdaljšo delovno dobo na Kliniki Golnik. Barbara Moravac z oddelka za intenzivno nego in terapijo že več kot 40 let s ponosom nosi uniformo medicinske sestre in v službo prihaja z nasmehom in pozitivno energijo. »Nikoli me ne boste slišali reči, da ne potrebujem izobraževanja, ker se bom kmalu upokojila,« v intervjuju pove Barbara z zavedanjem, da so spremembe edina stalnica v našem življenju. Ta nežna, sočutna, strokovna in odločna medicinska sestra nam bo razkrila svoje izkušnje, spomine in spremembe, ki so se skozi leta zgodile v njenem poklicu. S svojo predanostjo in neprecenljivim znanjem je postala nepogrešljiv člen naše klinike ter zgled mnogim mladim kolegicam in kolegom.

Uredniški odbor Pljučnika vam želi prijetno branje ter lep in sproščujoč dopust z vam najljubšimi ljudmi na najljubših krajih.



**Barbara Moravac:
medicinska sestra z
najdaljšo delovno dobo
na Kliniki Golnik**



Ko Barbara Moravac, vodja tima na oddelku za intenzivno nego in terapijo, spregovori o svojem poklicu, nagne glavo rahlo vstran, oči se ji zasvetijo, usta se ji razlezejo v nasmešek, glas se ji popolnoma razneži. Tudi po 40 letih opravljanja tega zahtevnega poklica pripoveduje o svojem delu in sodelavcih samo v presežkih. Tako kot njena mama, ki je bila prav tako vse življenje zaposlena na Kliniki Golnik, je tudi Barbara že od malih nog želela postati nežna, sočutna in hkrati odločna medicinska sestra. Da je ta ideal nedvomno tudi dosegla, so prepričani njeni sodelavci, ki so jo pred leti predlagali za srebrni znak za najbolj zaslužne medicinske sestre.

Se spomnite dneva, ko ste prvič prišli v službo na Kliniko Golnik?

Sprva sem bila slabo leto zaposlena v domu upokojencev Tabor v Ljubljani. Ko sem zanosila, sva se z možem preselila domov na Golnik. Kliniko Golnik sem poznala že od otroštva, saj je bila tukaj kot medicinska sestra zaposlena že moja mama. Bila je del ekipe, ki je orala ledino na področju bronhoskopije. Kot otrok sem večkrat iz trgovine, ki je bila poleg klinike, spotoma skočila še k mami v službo. Takrat so medicinske sestre še nosile uniforme s čepicami. Mamo sem neskončno občudovala v njenem poklicu, saj se mi je zdela tako nežna, a hkrati odločna in spoštovana. Zato sem bila že kot majhna deklica odločena, kaj bom v življenju počela. Pri 20 letih sem se tudi sama zaposlila na Golniku. Še vedno se dobro spomnim občutkov, ko sem stopila na oddelk za intenzivno terapijo. Zdelo se mi je, kot da sem v vesoljski ladji. Sodelavci, njihovo znanje, vzdušje – vse me je pustilo odprtih ust. Čudila sem se, koliko znanja imajo ti ljudje, in jih občudovala kot bogove. Spraševala sem se, ali bom tudi jaz kdaj vse to znala.

Kako se je delo medicinske sestre tedaj razlikovalo od današnjega?

Lahko bi celo trdila, da je bilo delo medicinske sestre včasih težje kot danes. Intenzivni oddelek je bil sicer dobro opremljen, ampak nismo imeli materiala za enkratno uporabo, kot ga imamo danes. Uporabljali smo steklene brizge in kovinske igle. Danes pritisneš na monitor, ki bolniku izmeri krvni tlak in temperaturo. Včasih pa smo temperaturo merili z živosrebrnimi termometri. Ponoči smo jih po dvajset zložili na pladenj in šli po bolniških sobah. Zgodilo se je tudi, da si se spotaknil in se je cel pladenj razletel po tleh. Sami smo prali gaze ter čistili brizge in igle, najprej mehansko, nato smo jih sterilizirali. Celo nosne katetre smo prekuhávali. V nočni izmeni smo delali tampončke, zlagali zloženčke, jih dali v kovinski boben in zjutraj v sterilizacijo. Danes je delo sicer fizično lažje, ampak na žalost manj spoštovano. Čeprav imamo pametne naprave, se je treba

MIRJANA M. PINTAR

Foto: Urban Štebljaj



Vedno se z veseljem učim in spoznavam nove naprave. Nikoli me ne boste slišali reči, da ne potrebujem izobraževanj, ker se bom kmalu upokojila.

pravilno odločiti, kdaj in kako odreagirati, kdaj poklicati zdravnika. Naša naloga ni samo odčitavanje in vpisovanje meritev z naprav, ampak pogledati bolnika ter znati pravočasno in pravilno odreagirati.

Se je razlikoval tudi odnos pacientov do zdravstvenega osebja?

Odnos pacientov do zdravstvenega osebja je bil včasih bolj spoštljiv. Dandanes je v zraku čutiti veliko nastrojenost, pacienti hitro zagrozijo s pritožbami, celo tožbami. Čeprav smo enako prijazni in imamo do njih prav tako profesionalen odnos kot včasih. Ne bom pozabila besed nekdanje glavne sestre Katje Vrankar. Sprejela sem klic svojca, ki je želel dobiti informacije o našem pacientu. Odgovorila sem mu, da mu ne morem dati informacij, ker sem samo sestra. Katja je to slišala in me vprašala, zakaj sem rekla, da sem »samo« sestra. Rekla je, da je beseda »samo« popolnoma odveč, saj je treba ceniti samega sebe in svoj poklic.

Kaj vam je v vseh teh letih dela na Kliniki Golnik ostalo v najlepšem spominu?

Zagotovo to, da so me sodelavci leta 2012 predlagali za priznanje srebrni znak za najbolj zaslužne medicinske sestre. Takrat sem bila neskončno ponosna in tako izpopolnjena. Če bi bila moja mama še živa, bi mi zagotovo rekla, da sem dosegla to, kar sem si vedno želela. Pri tem pa mi največ pomeni, da so me predlagali moji sodelavci.

Na katerih oddelkih ste delali?

Že od začetka delam na oddelku za intenzivno terapijo, kjer sem približno 30 let tudi vodja tima. Vedno sem imela dobre vodje, od Minke Gabron, Andreje Peternelj, Ružice Bavdek, Katje Vrankar in Gregorja Zihlerla, ki je v času covid-19 vrhunsko opravil svojo nalogo. Čeprav je bilo na začetku epidemije veliko negotovosti, je bil sočuten, a odločen. Zdajšnji vodja Edin Mahić je bil dolga leta naš sodelavec, vendar je kljub temu pridobil avtoriteto in mu zaupamo. Prav zaradi teh krasnih ljudi, ki nam res veliko dajo, se nobeden od mojih starejših kolegov ne pritožuje, zakaj ne delamo stvari tako, kot smo jih včasih. Vse se izpopolnjuje, čas gre naprej in treba se je prilagajati spremembam. Na oddelku imamo stalno različne delavnice in usposabljanja. Vedno se z veseljem učim in spoznavam nove naprave. Nikoli me ne boste slišali reči, da ne potrebujem izobraževanj, ker se bom kmalu upokojila.

Kaj vam je pri vašem poklicu najbolj všeč?

Ta poklic me izpopolnjuje, mi daje ogromno energije in me uresničuje. V vseh teh letih ni bilo dneva, ko bi mi bilo težko priti v službo. Razen porodniškega

dopusta sem bila samo enkrat v bolniškem staležu, in sicer ko sem si zlomila kolk. Še takrat sem komaj čakala, da se čim prej vrnem na delo. Jutranja misel na službo, v kateri neskončno uživam in se dobro razumem s sodelavci, me vedno motivira za nov dan. Rada delam z ljudmi in rada vidim, da mi bolniki zaupajo in se mi prepustijo. Vesela sem tudi, da lahko pripomorem k dobri klimi v kolektivu. Včasih mi rečejo, da sem kot stroj in naj še dolgo ne grem v pokoj. Ko imamo največ dela, spodbujam sodelavce, naj zdržijo še malo, da si bomo potem lahko privoščili kavico. Tudi stresne situacije poskušam reševati s humorjem, da sodelavce na ta način sprostim in motiviram.

Ste v službi stkali tudi prijateljstva?

Ogromno. S sodelavci se odlično razumemo in smo prijatelji tudi zunaj službe.

Bi se še enkrat odločili za to poklicno pot, če bi vedeli, kaj vas čaka?

Če bi se še enkrat odločala, bi se nedvomno odločila enako. S tem poklicem sem zrasla in zorela. Moje delo je hrana za mojo dušo. Včasih se seveda dogajajo tudi stresne stvari, saj nismo iz kamna. Človek se nikoli ne navadi na to, da mu umrejo bolniki, včasih celo prijatelji. To me strašno prizadene, ampak nekako se naučiš sproti predelovati take dogodke. Ogromno mi pomeni,



ko se nam zahvalijo svojci umrlih pacientov, ker se z njimi sočutno pogovorimo. Tudi koronsko obdobje je bilo težko, ampak ne bi rekla, da je bilo najtežje. Pridejo težka obdobja, a se jim hitro prilagodimo.

Kakšne lastnosti mora imeti medicinska sestra, da lahko opravlja ta lepi, a zahtevni poklic?

Medicinska sestra mora biti srčna, sočutna in nežna, a odločna, da stoji za svojimi odločitvami. Mora imeti čut za sočloveka, da pomaga vsakemu pacientu z enako prijaznostjo in strokovnostjo, ne glede na to, kdo in kakšen je; ali je brezdomec ali pa slavna osebnost. Vedno sem se zgledovala po svoji mami, ki mi je predstavljala ideal. Fascinantno se mi je zdelo, kako lahko ona združuje vse te lastnosti.

Če bi si kateri od vaših otrok ali vnukov želel izbrati poklic medicinske sestre, kaj bi mu svetovali?

Absolutno bi jim to priporočala. Moja otroka sta sicer zaplula v čisto druge vode, ampak ena od vnukinj je že pokazala zanimanje za moj poklic. Opazila sem, kako s ponosom pripoveduje svojim vrstnikom, da je njena babi medicinska sestra. Ko sem se sama odločila za ta poklic, me je mama posvarila, da bom petke in svetke službi. Ampak me ni to odvrnilo od trdne odločitve, ki je nikoli nisem obžalovala.

Kaj pa radi počnete, ko odložite uniformo in se »štempljate« pri izhodu s klinike?

Rada se sprehajam, hodim v hribe in berem napete kriminalke. Zelo rada sem obdana s svojimi štirimi vnuki. Z možem tudi vrtnariva.

Že razmišljate, čemu se boste posvetili ob upokojitvi?

Pogoje za upokožitev sicer že izpolnjujem, vendar sem podaljšala za tri leta, tako da bom ostala še naslednje leto. Z možem sva se dogovorila, da se bova hkrati upokojila. Načrtujeva, da bova potem več potovala, hodila po hribih, posvetila se bova vnukom. Mogoče si bom našla še kakšen hobi. Vendar si ne želim delati prevelikih načrtov.

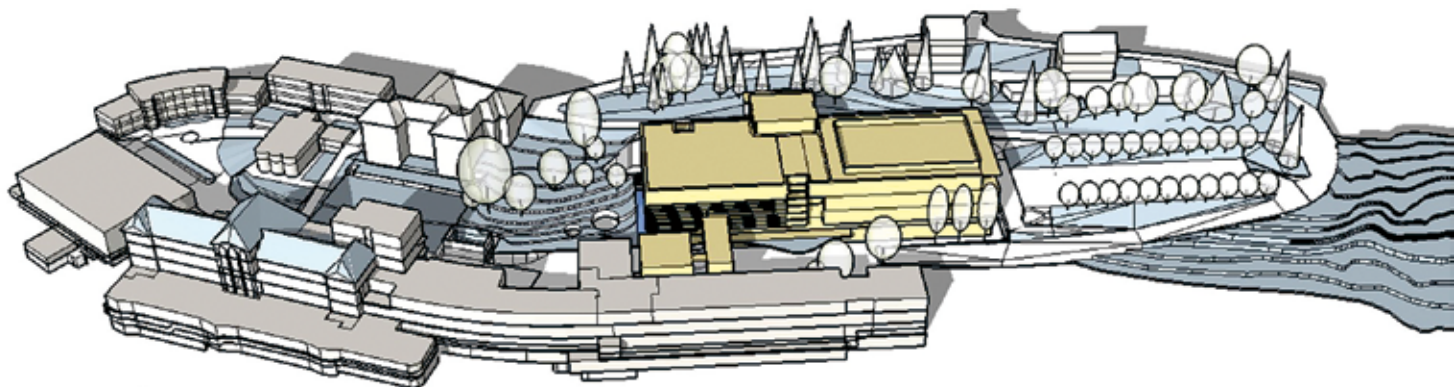
Iskrene čestitke in zahvala za zvestobo tudi našim sodelavkam, ki so (ali še bodo) v letu 2023 dosegle 40 let ali več delovne dobe na Kliniki Golnik:

Emini Bašič, Ireni Snedic Hribar, Gordani Božič, Erni Juršinič, Medini Dautović, Alenki Fležar Bratuša, Gordani Četić in Juditi Žalik.

Začetek gradnje izolacijske bolnišnice načrtovan za prihodnje leto

Gradnja izolacijske bolnišnice v okviru Klinike Golnik je predvidena za začetek leta 2024 in naj bi trajala tri leta. Projekt upravlja in v večinskem deležu tudi financira Ministrstvo za zdravje RS, ki je ustanovitelj Klinike Golnik.

MIRJANA M. PINTAR



Gre za bolnišnico prihodnosti, ki bo omogočala primerno obravnavo pacientov tudi v najahtevnejših razmerah. Med epidemijo covid-19 se je pokazala potreba po prostorih, ki bi bili tehnološko in arhitekturno prilagojeni na morebiten nov izbruh epidemije respiratornih okužb. Tako bosta v novi stavbi primerne prostore dobila tudi laboratorij in bolniški oddelek za tuberkulozo, ki bosta opremljena po vseh najnovejših standardih. V pritličju sta načrtovana urgentna ambulanta in radiološki oddelek, nad njima bosta oddelek za endoskopijo in intenzivni oddelek. V naslednjem nadstropju bodo urejeni dva bolniška oddelka in dva laboratorija. Laboratorij za respiratorno mikrobiologijo bo postal eden najsodobnejših v Sloveniji.

V načrtu je predvidenih do 90 bolniških sob, ki bodo urejene po najnovejših evropskih standardih, večje od obstoječih na naši kliniki ter bodo pacientom omogočale večjo kakovost in varnost bivanja. Sodobni prostori bodo uporabnejši in prijetnejši tudi za zaposlene.

Gradbena dela bodo predvidoma trajala do leta 2027. Pred začetkom gradnje bomo porušili tudi staro infekcijsko in ginekološko stavbo. Projekt izolacijske bolnišnice je trenutno v fazi pridobivanja vseh potrebnih mnenj pred vložitvijo zahteve za izdajo gradbenega dovoljenja.



Pišite, fotografirajte, predlagajte!

Uredništvo Pljučnika vabi vse zaposlene k soustvarjanju našega internega časopisa. Prispevke, fotografije in predloge pošljite na pljucnik@klinika-golnik.si.

Stari izvodi Pljučnika ne spadajo v koš ali razrez. Če jih opazite na oddelku, jih, prosimo, odnesite v najbližjo čakalnico. Bolniki in obiskovalci jih radi preberejo.

Izvolili smo predstavnico zaposlenih v Svet zavoda Klinike Golnik

Na volitvah, ki so na naši kliniki potekale 16. marca 2023, je bila Tina Jerič, dr. med., specialistka pnevmologije, izvoljena za predstavnico zaposlenih v Svet zavoda Klinike Golnik. Marjan Kristanc, dr. med., specialist interne medicine, je postal njen namestnik.

Svet zavoda je po statutu eden najvišjih organov Klinike Golnik. Med drugimi so njegove naloge sprejem programa razvoja, naložb zavoda, spremljanje njihovega izvajanja, sprejem sklepa o spremembi oziroma razširitvi dejavnosti zavoda, dajanje soglasja k merilom za oblikovanje cen storitev, določanje dela plače iz delovne uspešnosti direktorja in strokovnega direktorja zavoda itd. Sestavlja ga sedem članov: štirje predstavniki ustanovitelja (Ministrstvo za zdravje RS), po en predstavnik Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS), Mestne občine Kranj (MOK) in predstavnik zaposlenih na kliniki. Prve štiri imenuje, potrdi in odpokliče vlada, preostale določijo v navedenih organizacijah.

Predstavnika zaposlenih Klinike Golnik v svetu zavoda izberejo zaposleni na volitvah v skladu s poslovnikom. Volilno pravico imajo vsi zaposleni, ki so na dan volitev v delovnem razmerju z zavodom. Za predstavnika lahko kandidira kateri koli zaposleni, izjema so le direktor, njegovi namestniki in pomočniki. Kandidat mora volilni komisiji predložiti podpise vsaj petih predlagateljev in izjavo, da se strinja s kandidaturo.

Zadnje volitve predstavnika zaposlenih v svet zavoda so potekale 14. (predčasne) in 16. marca 2023. Izmed 531 volilnih upravičencev je glasovalo 195 zaposlenih. Za predstavnico zaposlenih je bila izvoljena Tina Jerič, namestnik predstavnice pa je postal Marjan Kristanc.

Izjava predstavnice zaposlenih Tine Jerič:

»Spoštovane sodelavke in sodelavci, najprej hvala za spodbudo k vnovični kandidaturi. Podporo razumem kot potrditev za opravljeno delo v prejšnjem mandatu. Hvala vsem, ki ste se tokratnih volitev udeležili, še posebej pa tistim, ki ste glasovali zame. Še naprej nameravam delati resno, zavzeto in po najboljših močeh predstavljati vse zaposlene na sejah sveta zavoda. Sklepi se sicer sprejemajo z večino glasov svetnikov, tako da glas predstavnika zaposlenih ni odločilen. Vseeno pa



Foto: Urban Štebljaj

želim tvorno sodelovati pri razpravah, da bodo sprejeti sklepi čim bolj pozitivno vplivali na delo vseh zaposlenih na Kliniki Golnik. Kdor želi kaj sporočiti, predlagati ali se tudi pritožiti, me lahko kontaktira osebno, po telefonu ali elektronski pošti. Vsem pa želim, da s svojim delom in odnosi prispevam k čim boljšemu vzdušju in razmeram, v katerih bomo zaposleni na Kliniki Golnik radi in dobro delali.«

Prostovoljstvo na Kliniki Golnik

Med 22. in 28. majem 2023 je potekal 24. nacionalni teden prostovoljstva, ki je pomemben tudi za Kliniko Golnik, saj ima pri nas prostovoljstvo že večletno tradicijo. Leta 2021 pa se je prostovoljstvo pri nas začelo oblikovati tudi bolj usmerjeno, v okviru mednarodne raziskave iLIVE. Prostovoljsko delo je potekalo s pomočjo koordinatork skupine: psihologinj Miše Bakan in Hane Kodba Čeh, socialne delavke Petre Miklavčič ter preostalih prostovoljk.

ZOYA SAGMEISTER MARTINI

Foto: Mirjana M. Pintar



Na Kliniki Golnik si prizadevamo, da bi prostovoljsko delo lahko razširili po vseh oddelkih. Želimo si, da bi prostovoljstvo postalo običajen del vsakdana in bi bilo sprejeto ter redno izvajano v naši bolnišnici.

Sprva je prostovoljsko delo potekalo le v sklopu projekta, pri katerem smo zbirali podatke v zvezi z vplivom usposobljenih prostovoljcev na bolnike s hudimi boleznimi v bolnišnici. Prostovoljci so takrat obiskovali tudi šolo prostovoljstva, v kateri so pridobili ustrezno znanje za obiske v bolnišnici in delo z bolniki s hudimi boleznimi.

Nekaj izjav bolnikov, ki so bili vključeni v prostovoljstvo:

»Zelo dobro sem se počutila po obisku prostovoljke, ker tukaj ni veliko pogovorov in si veliko sam, če pa pride kdo in ti malo popestri kakšno urico, je zelo dobro. Sem zelo zadovoljna, duša se mi napolni s tem.«

»Neverjetno je, da obstajajo taki ljudje s takim srcem, saj ni vsak pripravljen početi tega – gospa prostovoljka je bila enkratna.«

»Komaj sem čakala, da pride prostovoljka, to je spremenilo rutino v bolnišnici. Če samo ležiš tam, nimaš česa početi. Potem pa prideš ven na svobodo, na sonce in na vse to.«

Čeprav se v sklopu projekta prostovoljsko delo ne izvaja več, smo zaradi pozitivnih odzivov tako bolnikov kot zdravstvenega osebja nadaljevali prostovoljske obiske. Trenutno na kliniko prihaja pet prostovoljk, ki redno obiskujejo naše bolnike, predvsem na oddelkih 100 in 600. Obiskujejo huje in lažje bolne bolnike, ki si želijo družbe, krajšanja časa, podpore, pogovora ali pa le popestritve dneva v bolnišnici.

Prostovoljsko delo poteka v sodelovanju z medicinskimi sestrami na oddelku, ki prepoznajo primerne bolnike in nato stopijo v stik s koordinatorjem prostovoljstva. Prostovoljke obiščejo bolnike ob dogovorjenih urah in se z njimi družijo ob različnih aktivnostih. Na voljo so za pogovor, družabne igre, paciente lahko odpeljejo v park, huje bolnim pa običajno kaj preberejo.

S prostovoljkami se redno srečujemo in si pod strokovnim vodenjem namenimo prostor za izmenjavo izkušenj, mnenj, izzivov, med seboj se tudi posvetujemo in skrbimo za ažurno izobraževanje na področju prostovoljskega dela.

Na Kliniki Golnik si prizadevamo, da bi prostovoljsko delo lahko razširili po vseh oddelkih, želimo si, da bi



prostovoljstvo postalo običajen del vsakdana in bi bilo sprejeto ter redno izvajano v naši bolnišnici. Prav tako bomo v prihodnje delali na pridobivanju in usposabljanju novih članov v prostovoljskem timu.

Za vse, ki bi si želeli sodelovanja s prostovoljci na vašem oddelku oz. v enoti, vabimo, da stopite v stik s koordinatorico prostovoljstva Zoyo Sagmeister Martini (T: 04 25 69 211, e-pošta: prostovoljstvo@klinika-golnik.si).

Delavnica pljučne patologije

Če greš po vasi gor dol na levo in pole na glih ...



... prideš do čudovite renesančne vile v Vipolzah. Vila Vipolže je bila med prvo svetovno vojno bolnišnica, po mnogih letih relativne anonimnosti pa je ponovno zaživela v novih barvah in novi vlogi muzeja ter priljubljene lokacije za poročna slavlja. V luči te nove simbioze smo se tudi patologji odpravili v Goriška

brda, ker je že dolgo znano, da se patologija ter dobra hrana in vino še kako dobro ujemajo in tvorijo idealen trio. Zato smo v sklopu Golniškega simpozija organizirali tečaj pljučne patologije z mednarodno udeležbo, ki je potekal tik pred prvim majem in privabil kolege iz širše regije. Teme so bile raznovrstne, za predjed smo



si takoj privoščili nekaj eksotičnih in nenavadnih primerov, za glavno jed pa predebatirali novosti s področja covid-19. Sledila sta prava večerja in druženje z našo gostjo s klinike Mayo v Rochestru v Minnesoti, dr. Anjo Roden, ki je naslednji dan prevzela oder in z nami delila svoje obsežno znanje o tumorjih plevre in mediastinuma. Odlična izkušnja z enako dobrim odzivom v prijetnem in sproščenem vzdušju, ki je idealen za plodno izmenjavo mnenj, idej in znanja. Vsekakor vredno ponovitve naslednje leto.

GREGOR VLAČIČ

Foto: Luka Brčić

Razbijanje mitov na svetovni dan higiene rok

Okužbe, povezane z zdravstvom (OPZ), so pojav, ki si ga ob sprejemu bolnika v zdravstveno ustanovo in med njegovo oskrbo in potjo do izboljšanja zdravstvenega stanja ne želimo. Zaradi OPZ se namreč bolnikovo zdravje lahko še poslabša, podaljša se njegovo bivanje v bolnišnici, izpostavljen je dodatnim, pogosto bolj invazivnim posegom, predpiše se mu dodatna terapija. V najslabšem primeru je lahko posledica OPZ tudi smrt. Vendar ni vse tako črno, če vemo, da obstajajo učinkoviti ukrepi, nekateri celo zelo preprosti, za obvladovanje in preprečevanje prenosa tovrstnih okužb. Eden izmed njih je ustrezna higiena rok, kar v zdravstvu že leta enačimo z razkuževanjem rok.

MOJCA NOVAK IN ZOYA HLADNIK

Foto: Mirjana M. Pintar

Drži

- Na tipkah dvigal lahko najdemo do 22 odstotkov več mikroorganizmov kot na straniščni školjki.
- Vlažne roke imajo večji vpliv pri prenosu okužb kot suhe.
- Sušilniki za roke lahko mikroorganizme razširijo na roke in v okolico v polmeru do 1,5 metra. Poleg tega lahko topel zrak dejansko poveča raven vlage na rokah, kar pripomore k rasti mikroorganizmov.
- Promocija higiene rok je stroškovno najbolj učinkovit ukrep pri preprečevanju prenosa bolnišničnih okužb.

Ne drži

- Po uporabi rokavic si rok ni treba razkužiti.
- Razkuževanje rok ima enak učinek kot umivanje.
- Sušilniki rok so bolj higienski kot uporaba papirnatih brisačk.
- Razkužilo lahko uporabimo na mokrih rokah.

Kot rečeno, je higiena rok eden najpomembnejših ukrepov za preprečevanje in obvladovanje OPZ, zato si zasluži svoj dan, svoj praznik. Tega že od leta 2009 zaznamujemo 5. maja, na svetovni dan higiene rok, ki ga je določila Svetovna zdravstvena organizacija. Ta dan zato že nekaj let zapored izrabimo za še dodatno promocijo pomembnosti razkuževanja rok ter vzpostavljanja sistema varnosti in kakovosti za zaposlene,



bolnike in njihove svojce. Na ta dan še bolj poudarjamo prednosti programa higiene rok, ki je že tako ali tako sestavni del Programa preprečevanja in obvladovanja okužb vsake zdravstvene ustanove. Na podlagi tega tudi na Kliniki Golnik vsako leto 5. maja malce več pozornosti kot običajno posvetimo higieni rok ter govorimo o prednostih, načinih, priložnostih in dejstvih.

Rdeča nit letošnjih dejavnosti na kliniki je bilo »razbijanje higienskih dilem in mitov«, ki sva jih Mojca in Zoya skupaj z mimoidočimi v petek, 5. maja, med 10. in 12. uro predstavljali in razreševali na stojnici v avli klinike. Dve uri sta prehitro minili, saj smo se z zaposlenimi ter bolniki in svojci ob njihovi odločitvi za preverjanje ustreznosti postopka razkuževanja rok in izpolnjevan-

ju kviza o dejstvih in mitih, ki se pletejo okoli higiene rok, prijetno družili in spoznali, kako večji smo pri razkuževanju in kako široko je naše znanje na tem področju. Udeleženi zaposleni so se z veseljem lotili kviza in številni so naju s svojim razmišljanjem in popolnimi odgovori prijetno presenetili. Uslugo sva vrnila s praktičnimi darilci v obliki mini razkužil, primernih za »spremstvo« ob odkrivanju skritih koticov na dolgo pričakovanem oddihu, ki nas čaka v prihodnjih mesecih, prirodnih krem za roke, izdelanih v naši lekarni, ki bodo nahranile našo kožo po brkljanju med rožami, zelenjavo in zelišči na vrtovih, na vrtilcih ali pa v balkonskih koritih, kavice, ki nas bo razvajala ob branju najljubše knjige, in čokoladic, ki bodo poskrbele, da ob morebitni stresni situaciji kmalu spet posije sonce.

Mednarodni simpozij o tuberkulozi

Ob letošnjem svetovnem dnevu tuberkuloze 24. marca smo na Kliniki Golnik organizirali 6. mednarodni simpozij o tuberkulozi in 25. posvet o obravnavi tuberkuloze in spremljanju bolnikov s tuberkulozo. Srečanja se je udeležilo 77 udeležencev iz Slovenije in sosednjih držav, od tega 13 predavateljev.

PETRA SVETINA

Foto: Mirjana M. Pintar



Slogan letošnjega svetovnega dne tuberkuloze je bil **Da! Lahko odpravimo tuberkulozo!**, katerega namen je ponovno okrepiti ukrepanje za hitrejšo odpravo tuberkuloze v svetu, saj smo leta 2021 prvič v zadnjih desetih letih zaznali nazadovanje ukrepov. Vzroki so pandemija covid-19, konfliktna razmere v svetu, socialno-ekonomska neenakost in nedohranjenost.

Tuberkuloza je po umiritvi pandemije covid-19 znova najpogostejša nalezljiva bolezen, med katerimi ima največjo smrtnost. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije je bilo leta 2021 v svetu 10,6 milijona ljudi s tuberkulozo in 1,6 milijona smrti zaradi nje. Tuberkuloza (TB) je najpogostejši vzrok smrti pri osebah, okuženih z virusom HIV. Pojavljanje bolezni je različno v različnih predelih sveta. Trideset držav uvrščamo med t. i. države z velikim bremenom TB in te prispevajo 87-odstotni delež vseh primerov v svetu. V porastu so tudi odporne oblike TB. Te potrebujejo dolgotrajnejše zdravljenje, ki pa je pogosto manj učinkovito in bistveno dražje.

Na drugi strani pa imamo države, v katerih je bolezen redka, in mednje že vrsto let spada tudi Slovenija. Leta

2021 je bilo v Register tuberkuloze RS prijavljenih 80 bolnikov s TB; incidenca te bolezni pa je bila 3,8 bolnika s tuberkulozo na 100.000 prebivalcev. V Sloveniji pogosteje obolevajo starejše osebe in osebe iz ranljivih skupin prebivalstva.

V državah z majhno incidenco tuberkuloze je eden najpomembnejših ukrepov pri odpravi te bolezni testiranje na latentno okužbo z *Mycobacterium tuberculosis* (LTBO) in preventivno zdravljenje latentne okužbe v ranljivih skupinah prebivalstva. Zato smo osrednjo temo letošnjega srečanja ob svetovnem dnevu tuberkuloze namenili predstavitvi posodobljenih slovenskih priporočil testiranja na LTBO in preventivnega zdravljenja, s poudarkom na obravnavi oseb, ki so bile v stiku s temi bolniki, in oseb, ki so primerne za zdravljenje z določenimi biološkimi zdravili v okviru zdravljenja kroničnih vnetnih obolenj.

Udeleženci so srečanje znova zelo dobro ocenili in sprejeli ter izrazili željo, da spet postane vsakoletno in z mednarodno udeležbo.

Klinika Golnik med prejemniki nagrade Svetovne zdravstvene organizacije

Na nacionalnem simpoziju ob svetovnem dnevu brez tobaka so 25. maja 2023 podelili nagrade Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) za izjemen prispevek k napredku ukrepov in politik za nadzor nad uporabo tobaka. Nagrado je prejela tudi skupina za preprečevanje in zmanjševanje uporabe tobačnih izdelkov, ki deluje v okviru NIJZ, Kliniko Golnik pa v skupini zastopa izr. prof. dr. Mihaela Zidarn.

MIRJANA M. PINTAR, NIJZ

Foto: NIJZ



Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) vsako leto podeli nagrade organizacijam in posameznikom, ki spodbujajo in uveljavljajo nadzor nad tobakom v regiji. Skrbno izbira nagrajence in s tem izkaže priznanje za njihovo dolgoročno predanost in izjemen prispevek k raziskavam, zagovorništvu, promociji zdravja in h krepitvi zmogljivosti na teh področjih ter hkrati dviguje ozaveščenost in krepi podporo ukrepom za nadzor nad tobakom po vsem svetu.

Letošnje nagrade iz evropske regije Svetovne zdravstvene organizacije so prejeli posamezniki in organizacije iz Belgije, Grčije, Kazahstana, Nizozemske in Slovenije. Slovenske nagrajence predstavljajo člani Skupine za preprečevanje in zmanjševanje uporabe tobačnih in povezanih izdelkov, ki deluje v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Kliniko Golnik v tej skupini zastopa izr. prof. dr. Mihaela

Zidarn, v preteklosti pa je v njej sodelovala tudi doc. dr. Saša Kadivec.

Člani slovenske skupine so bili še posebej aktivni pri pripravi in sprejemanju novega Zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov, strategije za zmanjševanje posledic rabe tobaka 2022–2030 in uveljavitvi cilja Slovenija brez tobaka 2040 pa tudi pri najnovejših predlogih sprememb zakona, ki je trenutno v medsektorski obravnavi.

Svetovna zdravstvena organizacija je letošnjo globalno kampanjo 31. maja, svetovnega dne brez tobaka, namenila ozaveščanju pridelovalcev tobaka o možnostih alternativnih pridelkov in njihovem trženju. Tobačna industrija tovrstne poskuse namreč ovira, s tem pa prispeva k vse hujši prehranski krizi. Letošnja tema kampanje je zato *Pridelujte hrano, ne tobaka*.



GOLNIŠKI SIMPOZIJ 2023

UNIVERZITETNA KLINIKA
ZA PLJUČNE BOLEZNI IN
ALERGIJO GOLNIK
5.–7. OKTOBER 2023
BLED



VEČ INFORMACIJ NA SPLETNI STRANI
WWW.KLINIKA-GOLNIK.SI

Ko sami potrebujemo antibiotik

Odkritje in uporabo antibiotikov štejemo med mejnike, ki so v sodobni medicini prispevali k ohranitvi največ življenj. Ne pozabimo – v predantibiotskem času (to je pred manj kot 100 leti!) je polovico poporodnih smrti povzročila okužba s piogenim streptokokom, ta organizem je bil tudi glavni vzrok za smrti po opeklinah. Pljučnica, tuberkuloza in okužbe ran pa so bile vselej sejalke smrti, le da jih dolgo v zgodovini človeštva niso znali poimenovati s pravim imenom, ker jim niso znali določiti pravega izvora oz. vzroka.

TINA MORGAN



Široka uporaba antibiotikov je poleg ohranitve življenj povzročila tudi izbor odpornih sevov bakterij, posledično se po manj kot stotih letih uporabe že lahko znajdemo v okoliščinah, ko za izolirano bakterijo nimamo več učinkovitega zdravljenja. Za običajnega, dokaj zdravega, nepoškodovanega človeka danes to še ni težava, postane pa lahko huda ovira ob težki bolezni, poškodbah ali operacijah in dolgotrajnih hospitalizacijah ali pri ljudeh z imunsko pomanjkljivostjo. V našem okolju se s takšnimi izolati na srečo iz oči v oči srečamo redko, infektologi pa na izobraževanjih radi pokažejo antibiogramе (ugotovljene podatke o občutljivosti za različne vrste antibiotikov) izoliranih bakterij ubogih duš, ki so v naše zdravstvene ustanove premeščene iz držav, v

katerih je poraba antibiotikov še nekajkrat večja kot pri nas, npr. iz Grčije, Srbije, Italije idr. Zdravljenje v bolnišnici zaradi poškodbe ali okužena rana po nujni operaciji lahko postaneta okoliščini, ko se v bolnišnici okužimo z izjemno odpornimi organizmi, za katere je možen izbor še delujočih antibiotikov boren ali neobstoječ. Pojav zato zdaleč ni samo teoretična možnost.

Bakterije so majhni, vseprisotni, enocelični živi organizmi, ki se zaradi hitre delitve in sposobnosti izmenjave dednega materiala z okolico zelo hitro odzivajo na okoljske vplive in spremenijo lastnosti. Tako lahko ob izpostavljenosti antibiotiku postanejo nanj odporne. Ker neodporne ob zdravljenju uničimo, odpornih pa ne,

z vsakim odmerkom antibiotika neizogibno prispevamo k razvoju odpornih sevov bakterij. K sreči dokaj zdrav človeški organizem tudi brez antibiotikov zmore odstraniti take grožnje, zelo oslavljen pa morda ne.

Kdaj antibiotiki ne delujejo?

Antibiotiki ne delujejo na »vse živo« in niso vsemogočni, dovezetne so le bakterije, pa še to ne vse – virusi so za delovanje antibiotikov povsem ravnodušni, ravno tako glive (so pa nekateri antibiotiki učinkoviti tako proti bakterijam kot proti glivam – k sreči imamo s temi prej opraviti kot zdravstveni delavci kot pa v vlogi pacientov).

Polega tega je težava še v tem, da z antibiotikom ciljamo na bakterije, ki povzročajo okužbo (npr. v pljučih ob pljučnici ali v sečnem mehurju ob uroinfektu), a nehoti obstreljujemo tudi vrstoglavih več tisoč milijard (v resnici še več, morda približno 10^{14} celic) naših zvestih spremljevalk v dobrem in slabem – predstavnic bakterijske flore – v črevesju, dihalih, sečilih, na koži ... In tudi te se lahko ob prisotnosti antibiotikov spremenijo tako, da postanejo odporne.

Mimogrede, vse to velja tudi za veterino, zato se raba tudi na tem področju z leti vedno bolj regulira.

Dodatna težava v zdravljenju je tudi šibak dotok novih zdravil na tem terapevtskem področju. To je razumljivo, saj se ob pojavu novega antibiotika vedemo popolnoma drugače kot pri drugih zdravilih – ne rečemo si »dajmo ga čim prej čim več ljudem, da bodo bolj zdravi«, ampak »uporablajmo ga čim manj, da ohranimo učinek«. S tem lažje razumemo težave z razvojem in tudi visoko ceno (pogosto več tisoč evrov za eno zdravljenje) novih učinkovin.

Največ ljudi se z antibiotiki sreča v ambulanti družinskega zdravnika in pediatra, najpogosteje za zdravljenje bolezni zgornjih dihal, kot so sinuzitis (vnetje sluznice obnosnih votlin), bronhitis (vnetje sapnic), otitis (vnetje srednjega ušesa) in tonzilitis (vnetje mandljev).

Že leta 1945(!) je Alexander Fleming v New York Timesu zapisal:

»...Velika grožnja pri samozdravljenju z antibiotiki je uporaba premajhnega odmerka, tako mikrobo vzgajamo k odpornosti na penicilin, namesto da bi jih pobili. Nam ti spremenjeni mikrobi ne bodo škodili, lahko pa jih prenesemo drugi osebi, ki bo umrla zaradi pljučnice ali bakteriemije, ki jo bo povzročil odporen organizem.«

Da bi prispevali k čim večji ozaveščenosti zdravnikov in pacientov pri uporabi antibiotikov, se je skozi leta izoblikovala v to področje usmerjena veja infektologije, ki si prizadeva za čim bolj smotno uporabo antibiotikov.

Z leti raziskav so denimo ugotovili, da

- so okužbe zgornjih dihal večinoma virusnega izvora in pri zdravih praviloma ne napredujejo v bakterijske, zato jih ne zdravimo z antibiotikom (velja za prehlad in druge akutne okužbe zgornjih dihal, boleče žrelo ali vnetje mandljev, boleča ušesa, bronhitis);
- uporaba učinkovin z najožjim spektrom delovanja



(ki delujejo na najmanj različnih vrst organizmov) manj prispeva k odpornosti;

- se za ugotavljanje, ali je okužba mandljev bakterijska, uporablja »bris«, s katerim zaznamo prisotnost streptokoka, in zgolj v tem primeru boleče žrelo zdravimo z antibiotikom;
- je nekatere bolezni možno zdraviti precej krajši čas, kot smo bili vajeni v preteklosti – novejša priporočila za zdravljenje pljučnice že govorijo o petdnevnem zdravljenju, če se bolnik nanj dobro odzove;
- je nezapletene okužbe sečnega mehurja z antibiotikom fosfomicinom (zdravilo Cisof 3 g) mogoče zdraviti že z enim odmerkom in je tudi zdravilo izbora.

V Sloveniji smo na področju rabe antibiotikov v ambulantah z leti napredovali, danes spadamo med prvo tretjino držav v Evropi z najmanjšo porabo antibiotikov. Najskromnejši so severnjaki, najbolj Nizozemci, ki v praksi dokazujejo, da je možno porabiti še manj antibiotikov širokega spektra v primerjavi s tistimi ozkega. Predvsem porabimo preveč Amoksiklava, ki ne deluje zgolj na tipične povzročitelje okužb zgornjih dihal, ampak tudi na črevesne in anaerobne bakterije. Tipična predstavnika antibiotikov ozkega spektra sta antibiotika Ospen (penicilin) in Ospamox oz. Hiconcil (amoksicilin). Antibiotiki ožjega spektra so še vedno zelo učinkoviti, hkrati pa povzročajo bistveno manj neželenih učinkov. Alergijska reakcija je ob uporabi penicilinov v ambulantnem okolju najresnejši zaplet, ki pa je k sreči redek.



Kaj lahko naredimo sami?

- Vedimo, da pri zdravih ljudeh prehlad, boleče žrelo, vnete sinuse, bronhitis skoraj izključno povzročajo virusi, antibiotiki niso potrebni in sploh ne pomagajo.
- Visoka vročina, kašelj, ki se pojavi nenadno z okužbo, zelo slabo počutje, izkašljevanje gostega izmečka – ti znaki ne pomenijo, da prebolevate bakterijsko okužbo, tudi če ste nekaj dni močno zdelani. Antibiotik ni potreben.
- Antibiotiki ozkega spektra (ozkega delovanja) so res bolj zopni za jemanje – jemljemo jih na šest do osem ur, vendar ne izsiljujte predpisa azitromicina (Sumameda), ki je res pacientu zelo prijeten – učinek tega antibiotika varujemo, da bi bil čim dlje učinkovit proti povzročitelju pljučnice pri otrocih (pnevmokoku), saj jih ob alergiji za penicilin ne moremo zdraviti z nekaterimi drugimi alternativnimi antibiotiki!
- Slabo počutje, bruhanje, slabost ob uporabi penicilinskih antibiotikov niso alergija na penicilin, tudi izpuščaj je lahko znak sočasne virusne bolezni. Z napačnimi oznakami alergij za antibiotike prepočesto zdravimo z učinkovinami s širokim delovanjem.
- Svoja zdravila jemljite po navodilih zdravnika in tako dolgo, kot jih predpiše.
- Neporabljene tablete vrnite v lekarno in jih ne odlagajte v smeti, drugim pa jih seveda sploh ne dajte.

Ali je jemanje probiotikov po koncu zdravljenja z antibiotiki smiselno?

Odgovor se zdi samoumevno pritrđen. Gotovo veliko berete in poslušate o pomembnosti črevesne flore, o njenih povezavah v vsemi telesnimi in duševnimi boleznimi, ki si jih lahko zamislite.

Pa vendarle z veliko opravljenimi raziskavami niso našli nedvoumne koristi tovrstnih ukrepov v kontekstu normalizacije flore po antibiotičnem zdravljenju. Z dobro izvedeno randomizirano klinično raziskavo iz Izraela so celo ugotovili, da so ob dodajanju probiotika v primerjavi s placebom po koncu zdravljenja vzpostavitev normalne flore zakasnili za pet mesecev. Te izsledke potrjujejo tudi študije na živalih, pri katerih z dodajanjem probiotikov v ničemer niso prispevali k okrevanju črevesne sluznice.

Viri:

<https://www.abc.net.au/science/slab/antibiotics/history.htm>

<https://www.zdravstveniportal.si/zdravstvo/sistem/665/antibiotiki>

https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/ESAC-Net_AER_2021_final-rev.pdf

<https://www.szpz.info/izobrazevanje>

<https://edition.cnn.com/2018/11/27/health/probiotics-antibiotics-partner/index.html>

Podporna skupina za pomoč pri opuščanju kajenja

Na Kliniki Golnik zdravimo bolnike z različnimi pljučnimi in drugimi obolenji, na razvoj katerih lahko vpliva tudi kajenje. Opustitev kajenja lahko pomembno izboljša zdravje in podaljša življenjsko dobo, saj imajo kadilci 22,9-krat večje tveganje, da umrejo zaradi posledic pljučnega raka, 25-krat večje tveganje za smrt zaradi KOPB, 1,9-krat večje tveganje za smrtni izid zaradi pljučnice, gripe in tuberkuloze ter drugih pljučnih bolezni v primerjavi z nekadilci (Mihaela Zidarn, Pljučnik, 2019/1).

ZOYA SAGMEISTER MARTINI



Na Kliniki Golnik smo leta 2003 pristopili k projektu Svetovne zdravstvene organizacije Bolnišnica brez tobaka. Od takrat dokaj kontinuirano v obliki učnih delavnic izobražujemo zdravstveno osebje o tem, kako pomembno je bolnike primerno povprašati o njihovem odnosu do kajenja in jim ponuditi kratek nasvet o opuščanju kajenja. Kot del Golniškega simpozija 2019 smo izvedli delavnico za izvajanje pomoči pri opuščanju kajenja v bolnišnicah, ki so se je udeležili medicinske sestre, psihologi, socialni delavci in zdravniki. V takratnem obdobju smo našim pacien-

tom nudili podporo pri opuščanju kajenja ne le ob bolnišničnih in ambulantnih obravnavah, temveč tudi s telefonskim ali osebnim spremljanjem, saj se takšna oblika pomoči kaže kot učinkovitejša, kar smo potrdili z raziskavo, ki jo je v času študija izvedla zdravnica Ana Balažic.

Ker so aktivnosti na področju pomoči pri opuščanju kajenja med pandemijo covid-19 upadle, si zaradi zavedanja pomembnosti opustitve kajenja pri naših bolnikih prizadevamo za ponovno vzpostavitev prepoznavanja, obravnave

in spremljanja tistih, ki se trudijo opustiti kajenje.

V sodelovanju z zdravnico izr. prof. dr. Mihaela Zidarn in klinično psihologinjo dr. Anjo Simonič ter medicinskimi sestrami smo 18. aprila 2023 izpeljali obnovitveno delavnico na temo kratkega nasveta bolniku o opuščanju kajenja. Eden od glavnih ciljev je, da bi na vsakem oddelku/enoti znova začela delovati vsaj ena medicinska sestra, ki bi bila zadolžena za prepoznavanje bolnikov kadilcev in kratko svetovanje o opuščanju kajenja. Nagovorili smo tudi cilje v sklopu ponovne

vzpostavitev širše mreže za podporo bolnikom kadilcem na Kliniki Golnik. Želimo si, da bi lahko našim bolnikom poleg kratkega nasveta ponudili tudi možnost nekoliko daljšega pogovora in podpore pri opuščanju kajenja in po potrebi tudi nadaljnega spremljanja po telefonu ali osebno. Zadnje bi izvajal študent/ka psihologije, zaposlen/-a v okviru podpornega (klicnega) centra za bolnike in svojce. Trenutno je to Zoya Sagmeister Martini. V primeru kompleksnejših potreb bolnikov pri opuščanju kajenja bi klinična psihologinja Anja Simonič še vedno omogočala specialistično svetovanje ob opuščanju kajenja.



Kontakti

Zoya Sagmeister Martini

(na kliniki je ob torkih, sredah in četrtnih)

E: Klicni.Center@klinika-golnik.si

T: 04/25 69 211



dr. Anja Simonič

klinična psihologinja

(na kliniki je vse dni v tednu)

E: Anja.Simonich@klinika-golnik.si

T: 04/25 69 498

M: 051/332 608

Postopek pomoči pri opuščanju kajenja

1. Ocena kadilskega statusa

Kadilski status sistematično spremljamo v sprejemni ambulanti v BIRPIS pri vseh sprejetih bolnikih. Pri tistih, ki so sprejeti neposredno na oddelek, pa je treba kadilski status vpisati ob sprejemu na oddelku. Vpisano je v rubriki bolnišnična obravnava.

2. Informiranje o pomembnosti opuščanja kajenja

Bolnikom so na voljo zloženke, plakati in drugo informativno gradivo o opuščanju kajenja, ki jim ga lahko ponudi zdravstveno osebje.

3. Kratak nasvet o opuščanju kajenja

Bolnikom, ki kadijo, med hospitalizacijo pri nas ponudimo kratak nasvet o opuščanju kajenja. Običajno traja od 5 do 10 minut. Izvaja ga posebej za to izobraženo zdravstveno osebje. Kratak nasvet zajema oceno bolnikove pripravljenosti za opustitev kajenja, informiranje o drugih možnih oblikah pomoči na Kliniki Golnik (individualno svetovanje, nikotinska nadomestna terapija) in zunaj naše klinike.

4. Nikotinska nadomestna terapija (NNT)

Bolnikom, ki jim med hospitalizacijo v naši

bolnišnici uspe zmanjšati število pokajenih cigaret ali v celoti opustiti kajenje, lahko zdravnik za čas hospitalizacije predpiše nikotinsko nadomestno terapijo. Če lečeči zdravnik potrebuje nasvet glede predpisa NNT, se lahko posvetuje z zdravnico (Mihaela Zidarn) ali kliničnimi farmacevti.

5. Individualno svetovanje ob opuščanju kajenja

Individualno svetovanje (poglobljen motivacijski pogovor) za opustitev kajenja je na voljo za bolnike kadilce, ki so prepoznani kot negotovi ali pripravljani za opustitev kajenja in pri tem želijo dodatno pomoč. To izvaja študentka psihologije Zoya S. Martini, pri kompleksnejših potrebah bolnika kadilca pa klinična psihologinja Anja Simonič.

6. Telefonsko ali osebno spremljanje

Telefonsko ali osebno spremljanje je možno za zainteresirane bolnike kadilce in ga opravi študentka Zoya, ki podatke sprti vnaša tudi v BIRPIS. Med interno raziskavo, ki je bila izvedena na Kliniki Golnik leta 2016, smo ugotovili, da je 51,6 odstotka bolnikov, ki so se med hospitalizacijo odločili za opustitev kajenja in so bili pri nas vključeni v motivacijski intervju, obdržalo nekadilski status tudi po šestih mesecih spremljanja. Naša želja je ozaveščati zdravstvene delavce o pomembnosti ustrezne podpore bolnikom kadilcem in s tem spodbujati k bolj celostni naravnosti Klinike Golnik za izvedbo aдекватne mreže pomoči pri opuščanju kajenja naših bolnikov.

Mojih 100 dni Berlina

Med klinično prakso na berlinskem inštitutu Charité za raziskovanje alergij sem imel neverjetno priložnost pridobiti številna znanja, veščine in kompetence na področju raziskovanja alergij in klinične oskrbe. Vendar izkušnje niso bile omejene na strokovno področje. Berlin s svojo bogato zgodovino in živahno kulturo mi je ponudil priložnost, da raziščem in se potopim v mesto, polno umetniških in zgodovinskih čudes.

Besedilo in fotografije

MARK KAČAR

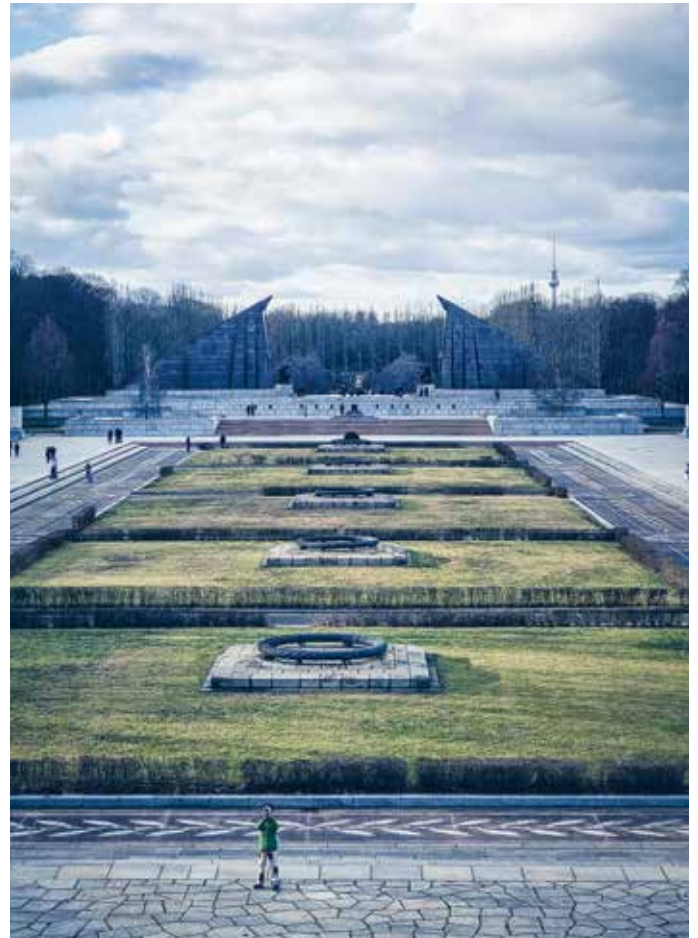
Zunaj raziskovalnega in kliničnega okolja sem izkoristil vsako priložnost za obiskovanje številnih mestnih muzejev. Še vedno se živo spominjam, kako sem v Novem muzeju stal iz oči v oči z osupljivim Nefretetinim kipom.

Berlinskega zidu. To je bil ganljiv opomnik na burno preteklost mesta. Poleg tega sem se prepustil klasični umetnosti, razstavljeni v Gemäldegalerie, in občudoval mojstrovine priznanih umetnikov.



Zaradi zapletenih podrobnosti in občutka zgodovine, ki je izhajal iz kipa, sem bil navdušen. Imel sem priložnost obiskati tudi muzej Stasi, v katerem me je mrazilo ob razstavnih predmetih, ki prikazujejo nadzor in represijo, s katerima so se posamezniki spoprijemali v času

Poleg kulturnih znamenitosti sem se navdušil nad živahnim nočnim življenjem v Berlinu. Odpravil sem se v nekatere najbolj »kul« bare v mestu, se potopil v njegovo edinstveno vzdušje in spoznal tako domačine kot popotnike. In potem je bil tu še zloglasni Berghain,



legendarni nočni klub, ki je znan po strogem režimu za vstop. Čeprav sem stal v ogromni vrsti, mi nikoli ni uspelo priti noter. Kljub temu je bila izkušnja pričakovanja in energije, ki je obkrožala Berghain, sama po sebi pustolovščina.

Praksa ni obogatila le mojih osebnih izkušenj, ampak mi je omogočila tudi neprecenljivo strokovno rast. Razširil sem svoje znanje o najnovejših dosežkih na področju raziskav alergij, se poglobil v personalizirano imunoterapijo in vlogo biomarkerjev pri napovedovanju odziva na zdravljenje. Izpopolnil sem svoje spretnosti pri analizi podatkov in oblikovanju raziskovalnih protokolov ter tesno sodeloval z izkušenimi raziskovalci in zdravniki, ki so med prakso delovali kot mentorji. Poleg tega sem v interakciji z bolniki in v sodelovanju z interdisciplinarno ekipo razvijal učinkovite komunikacijske in medosebne spretnosti ... v nemškem jeziku.

Na splošno mi je ta praksa omogočila, da sem svojo strast do raziskovanja alergij združil s poglobljenim raziskovanjem zgodovine, umetnosti in kulture Berlina. Spomini, ki sem si jih ustvaril, od trenutkov pred ikoničnimi umetninami do doživljanja živahnega nočnega življenja, se mi bodo za vedno vtisnili v spomin. Ta izkušnja ni vplivala le na moj poklicni razvoj, temveč je spodbudila tudi občutek osebne rasti in radovednosti. Hvaležen sem za priložnost,



da sem se učil v tako izjemnem mestu, ter z veseljem prenašam te izkušnje in znanje naprej, ko bom nadaljeval svojo pot na področju alergologije in klinične imunologije.

Sestanek alergološke in imunološke sekcije

Že drugo leto zapored sem svoj rojstni dan preživel na sestanku alergološke in imunološke sekcije SZD v Domus Medica in priznati moram, da me sploh ni motilo. Nasprotno – z veseljem sem poslušal predavanja 14 predavateljev iz slovenskih kliničnih in raziskovalnih ustanov, ki so z nami delili svoje projekte in dognanja.

Tudi letos se je nadaljeval trend večanja deleža predavanj s področja imunologije – klinične in laboratorijske –

ki me izrazito zanima. Udeleženci smo se tako lahko poučili o izboljšani diagnostični metodologiji s komplementom pogojenih bolezni (kot je hereditarni angioedem), o novodobnih terapevtskih metodah (kot je CAR-T) in o prvih primerih Nethertonovega sindroma v Sloveniji.

V drugem delu, ki je bil bolj alergološko naravnano, smo se učili o kliničnem pristopu pri srbežu, o novostih pri krpičnih testih in imu-

noterapiji pri alergiji za strupe kožekrlicev in aeroalergene. Srečanje smo končali s sklopom o novostih na področju diagnostike, prognozi-kacije in zdravljenja anafilaksije.

Srečanje smo končali kar pozno, a mi to ni preprečilo, da si doma ne bi natočil kozarca penine in proslavil še enega uspešno preživetega leta in odlično izvedenega sestanka.

MARK KAČAR

Predstavitev nekaterih pomembnejših objav

Debeljak, J., Korošec, P., Šelb, J., Rijavec, M., Košnik, M., Lunder, M. Combination of Experimental and Bioinformatic Approaches for Identification of Immunologically Relevant Protein-Peptide Interactions. *Biomolecules* 2023, 13, 310.

Epitopi na alergenu igrajo ključno vlogo pri alergijski reakciji, saj predstavljajo regije, ki jih imunski sistem prepozna (protitelesa, B celice, T celice), vendar pa je prepoznava epitopov precej zahtevna, kar še posebej velja za inhalacijske alergene in alergene strupov žuželk. V članku smo predstavili metodologijo identifikacije epitopov, prek interakcije epitop-paratop, pri čemer smo implementirali različne metodologije, kot sta tehnologija bakteriofag-nega prikaza, ki ji je sledilo sekvenciranje naslednje generacije (NGS), in bioinformatična analiza. Metodologijo identifikacije epitopov smo validirali na poglavitnem alergenu ose Ves v 5.

RIJAVEC, Matija (avtor, korespondenčni avtor), MAVER, Aleš, TURNER, Paul J., HOČEVAR, Keli, KOŠNIK, Mitja, YAMANI, Amnah, HOGAN, Simon P., CUSTOVIC, Adnan, PETERLIN, Borut, KOROŠEC, Peter. Integrative transcriptomic analysis in human and mouse model of anaphylaxis identifies gene signatures associated with cell movement, migration and neuroinflammatory signalling. *Frontiers in immunology*. 2022, vol. 13, str. 1–15, ilustr. ISSN 1664–3224. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2022.1016165/pdf>, DOI: 10.3389/fimmu.2022.1016165

Analiza celotnega transkriptoma nam je razkrila številne spremembe v izražanju genov med anafilaksijo. Odkrili smo prekrivajoče spremembe v izražanju genov med anafilaksijo, skupne ljudem in mišim (29 genov), po drugi strani pa smo določili tudi vrstno specifične spremembe, ki so značilne samo za anafilaksijo pri ljudeh (1023 genov) ali za anafilaksijo pri miših. Ugotovitve študije, pridobljene s pomočjo sekvenciranja RNK celotnega transkriptoma, izboljšujejo naše razumevanje bioloških mehanizmov anafilaksije.

Kačar M, Rijavec M, Šelb J, Korošec P. Clonal mast cell disorders and hereditary α -tryptasemia as risk factors for anaphylaxis. *Clin Exp Allergy*. 2023; 00: 1–13. doi: 10.1111/cea.14264
Pregledni članek, pri katerem smo sodelovali. **Šelb J, Bitežnik B, Bidovec Stojković U, Rituper B, Osolnik K, Kopač P, Svetina P, Cerk Porenta K, Šifrer F, Lorber P, Trinkaus Leiler D, Hafner T, Jerič T, Marčun R, Lalek N, Frelj N, Bizjak M, Lombar R, Nikolić V, Adamič K, Mohorčič K, Grm Zupan S, Šarc I, Debeljak J, Koren A, Luzar AD, Rijavec M, Kern I, Fležar M, Rozman A, Korošec P. Immunophenotypes of anti-SARS-CoV-2 responses associated with fatal COVID-19. *ERJ Open Res*. 2022 Dec 5; 8(4): 00216-2022.**

Z uporabo strojnega učenja smo opredelili imunski odziv na okužbo s SARS-CoV-2, pri čemer smo ugotovili značilne razlike v umrljivosti med identificiranimi skupinami. Predvidoma dve poti imunskega odziva vodita do povečane smrtnosti okuženih. Prva je oslabljen oziroma zakasnen protivirusni humoralni odziv. Druga pot imunskega odziva pa se vzpostavi prek pretiranega z IL-6 posredovanega vnetnega odziva.

AJDA DEMŠAR LUZAR

Oddelek za respiratorno funkcijsko diagnostiko

Oddelek za funkcijsko diagnostiko je v pritličju, zraven »Pentagona«. Pacienti nas prepoznajo po modrem oblačku na označevalni tabli, še najpogosteje pa nas že na hodniku slišite, kako navijamo in spodbujamo paciente. Naš oddelek ima enoto tudi v golniških prostorih na Zaloški cesti v Ljubljani, kjer smo dvakrat tedensko.



JANA CEFERIN, ŠPELA POŽUN

Foto: Osebni arhiv, Barbara Jenko in Urban Štebljaj



Smo diagnostični laboratorij za pljučno funkcijo, v katerem opravljamo različne preiskave:

- krivuljo pretok/volumen,
- bronhodilatatorni test,
- NO v izdihanem zraku,
- difuzijsko kapaciteto pljuč,
- provokacijski test z metaholinom,
- telesno pletizmografijo,
- impulzno oscilometrijo,
- izzvan izmeček (induciran

sputum) na eozinofilce,

- MIP/MEP
- ergospirometrijo,
- specifične provokacijske teste,
- izposojo elektronskega PEF-a,
- evkapnično hiperventilacijo.

Preiskave opravljamo pri pacientih iz vseh bolnišničnih ambulant, z bolnišničnih oddelkov in pri pacientih, ki so napoteni iz zunanjih ustanov.

V kolektivu nas je 11 zaposlenih. Vodja oddelka je izr. prof. dr. Matjaž Fležar, dr. med. Ker smo edina učna enota za respiratorno funkcijsko diagnostiko, imamo na oddelku vedno študente in specializante. Večkrat na leto izvedemo teoretično in praktično izobraževanje za medicinske sestre iz pulmoloških in referenčnih ambulant po Sloveniji. Na izobraževanje prihajajo tudi zdravniki iz sosednjih držav (Hrvaška, Bosna in Hercegovina, Srbija).



Naše delo prinaša veliko izzivov, kajti večini pacientov preiskave pljučne funkcije povzročajo kar nekaj težav, saj prihajajo k nam z neprijetnimi izkušnjami. Najpomembnejše je, da pacienta najprej pomirimo, sprostimo in šele nato poučimo o pravilni tehniki izvajanja. Pri preiskavi pa ni pomembna samo meritev, temveč morajo biti izpolnjeni tudi nekateri parametri kakovosti. Zato meritve ponovimo večkrat. Po koncu preiskave so

nam pacienti pogosto hvaležni za trud, ki smo ga vložili za to, da so jo uspešno opravili.

Dvakrat na leto imamo teambuilding, na katerem združimo strokovno izobraževanje z novostmi, dobro kulinariko in dejavnostmi na prostem. Tam si napolnimo baterije, se pogovorimo o načrtih in izboljšavah za delo.





Kaj pravijo zaposleni na našem oddelku

Kaj ti pomeni delo na oddelku za respiratorno funkcijsko diagnostiko:

- fleksibilno delo s pacienti,
- dobro se počutim, ko delo opravim tako, da gre pacient od nas boljše volje, kot je prišel,
- zadovoljstvo po uspešno opravljenem delu,
- samostojno delo, ki odraža moje znanje in sposobnost,
- vsakdanji kruh,
- dodatna specialna znanja,
- vzajemno sodelovanje s pacienti,
- delo v dobrem kolektivu.

Kako se sprostiš po delovnem dnevu:

- s sprehodom na bližnji hrib, branjem, kvačkanjem,
- kot sopotnica na motorju,
- z delom na vrtu,
- med sprehodom s psom,
- primem za lopato in grem v vrt; če mi uspe kaj posaditi, pridem naslednji dan v službo polna energije,
- grem v hribe,
- med klepetom z najboljšo prijateljico,
- s kolesarjenjem in tekom,
- z obiskom pri frizerju.

Kaj ti je všeč pri tvojih sodelavkah:

- vedno so pripravljene priskočiti na pomoč,
- dajejo koristne nasvete,
- znajo poslušati in svetovati pri različnih težavah,

- so energične, večinoma dobre volje in pripravljene na šale,
- na vsako se lahko zanesem, čeprav so hormonsko nestabilne,
- odprtost, iskrenost,
- tudi ob nesoglasjih najdemo rešitve.

Katera pozitivna lastnost ti najbolj pomaga pri delu:

- umirjenost,
- rada delam s starejšimi pacienti,
- strpnost in prilagodljivost,
- sočutnost,
- sproščenost,
- dobri živci,
- prijaznost in empatija.

Novi obrazi



Ciril Pibernik

Delovno mesto: vodja vzdrževanja
Predem sem prišel na Golnik, sem: vrsto let delal na področju vzdrževanja, nato na področju vodenja projektov in investicij.

Moje lastnosti: delavnost in poštenost.

Pri delu me veselijo: razgibanost, delo z ljudmi in pridobivanje novega znanja.

V prostem času: rešujem križanke.

Ne maram: laži in nevoščljivosti.

Najljubša hrana, knjiga in film: Najljubša hrana so jedi na žlico, leposlovne knjige se redko znajdejo v mojih rokah, najraje gledam kriminalke.

Baterije si napolnim: s sprehodom po naravi.

Življenjsko vodilo: Ga nimam.



Elkana Angelova

Delovno mesto: bibliotekarka
Predem sem prišla na Golnik, sem delala: v knjižnici A. T. Linhartarja v Radovljici.

Moje lastnosti: sem analitična in rada prisluhnem.

Pri delu me veselita: sodelovanje z najrazličnejšimi ljudmi in utiranje poti skozi gozd informacij.

V prostem času: sem z družino. Vedno si rada vzamem čas tudi za dobre prijatelje, sicer pa ga preživim ob dobri knjigi, filmu ...

Ne maram: mraza in balasta.

Najljubša hrana, knjiga in film: Vse troje mi je zelo ljubo, najljubšega pa ne znam odbrati. Vedno se najde še toliko dobrega in lepega.

Baterije si napolnim: ob zvezdnem nebu, izbranem čaju, odlični glasbi, otroškem smehu, dobri debati idr.

Življenjsko vodilo: meraki [gr.]. :-)



Lucijan Kobal

Delovno mesto: specialist radiolog
Predem sem prišel na Golnik, sem delal na: Kliničnem oddelku za otroško kirurgijo in intenzivno medicino UKCLJ, Radiološkem oddelku SBNM, Kliničnem inštitutu za radiologijo UKCLJ.

Moje lastnosti: 182 cm, kakšen kg preveč, kolegialen, vztrajen in sproščen.

Pri delu me veselijo: dober tim, povratne informacije, možnost razvoja in raznovrstnost.

V prostem času počnem: marsikaj. Rad sem sam svoj mojster, popraviti ali urediti znam skoraj vse. Težava je le čas.

Ne maram: surove čebule.

Najljubša hrana, knjiga in film: Azijska hrana, ki jo pripravim sam.

Rad berem skandinavske avtorje, npr. Arta Paasilinno – odličen za lahkotno poletno branje. Komedije tipa *Stoletnik, ki je zlezel skozi okno in izginil*.

Baterije si napolnim: s tekom, kolesarjenjem in hribi ... ter kavo.

Življenjsko vodilo: Kar seješ, to žanješ.



Manica Čelik

Delovno mesto: zdravstvena administrativna sodelavka

Predem sem prišla na Golnik, sem delala: prav tako v zdravstvu, na področju ekonomike prihodkov in zdravstvene analitike.

Moje lastnosti: zanesljiva, iznajdljiva in včasih malce godrnjava.

Pri delu me veselita: raznovrstnost področja, na katerem delam, in iskanje novih rešitev.

V prostem času: rada berem, obiščem kakšno zanimivo razstavo, raziskujem nove kraje in uživam v družbi prijetnih ljudi.

Ne maram: pomanjkanja prostega časa.

Najljubša hrana, knjiga in film: se spreminjajo skozi leta in glede na trenutno razpoloženje.

Baterije si napolnim: s kratkim odmorom za kavo s prijatelji, ob dobri knjigi in s sprehodom v naravi.

Življenjsko vodilo: »Ne skrbite za jutri, kajti jutrišnji dan bo skrbel sam zase. Dovolj je dnevu njegovo zlo.« Matej 6,34 (SSP)

Kako dobro se poznamo?

Nino Karakaš, avtorico te rubrike, smo za aktualno številko postavili na stran izpraševanke. Da na lastni koži izkusi, kako je odgovarjati na vprašanja o sodelavcih, ki jih poznaš samo na videz. Soočili smo jo z Jožefom Škerjancem (za prijatelje Joža). Po njunih odgovorih sodeč, sta si v času skupnega dela na Golniku ustvarila dober vtis drug o drugem. Da se še bolje spoznata, jima priporočamo skupno kavico v prelepem golniškem parku.

MIRJANA M. PINTAR

Foto: Staša Mikec in Mirjana M. Pintar



Nina odgovarja

Na katerem delovnem mestu dela Joža?

Nina: V tehnični službi, na delovnem mestu vzdrževalca. Vedno kadar ga potrebujemo, je pripravljen priskočiti na pomoč.

Joža odgovarja: Vzdrževalec v tehnični službi.

Koliko let že dela na Kliniki Golnik?

Nina: Mah, ti naši »tehničarji« so taki vseznalci, da se mi zdi, da imajo vsi že 50 let delovne dobe. Po občutku pa bi rekla, da ga na Golniku videvam kakšnih 8–10 let.

Joža odgovarja: Na Kliniki Golnik sem zaposlen 11 let in dva meseca.

Kaj najraje počne v prostem času?

Nina: Zdi se mi, da je kar precej aktiven. Pripisala bi mu planinarjenje in kolesarjenje. Glede na to, da vozi motor, pa verjetno prosti čas izkoristi tudi za kakšno izletno vožnjo.

Joža odgovarja: Rezbarjenje z motorno žago, vožnja s starodobnimi motorji, sprehodi v naravi.

Kje preživlja dopust?

Nina: Ufff, ne vem. Če rečem, da na morju, verjetno ne bom zelo zgrešila.

Joža odgovarja: Na morju, aktivno, ker ne maram predolgega poležavanja na plaži.

Kakšna glasba se vrtil v njegovem avtu?

Nina: Pripisala bi mu rock, morda pop in občasno tudi slovensko narodnozabavno glasbo.

Joža odgovarja: Pop in disko glasba. Všeč so mi skupine, kot na primer Modern Talking ali Bad Blue Boys.

Ali zna Joža zavezati kravato?

Nina: Hmmm ..., rekla bi, da zna, čeprav mislim, da to opravilo veliko raje prepusti svoji ženi.

Joža odgovarja: Samo napol si jo znam zavezati, dokonča pa moja žena.

Joža odgovarja

Na katerem delovnem mestu dela Nina?

Joža: V laboratoriju. Je zelo dosledna pri svojem delu.

Nina odgovarja: V Laboratoriju za klinično biokemijo in hematologijo, na delovnem mestu inženirja laboratorijske biomedicine.

Koliko let že dela na Kliniki Golnik?

Joža: Vem, da je prišla že pred mano. Rekel bi, da 15 let ali več.

Nina odgovarja: Meni se zdi, kot da sem prišla včeraj, čeprav sem pred štirimi leti dopolnila polnoletnost. ☺

Kaj najraje počne v prostem času?

Joža: Če sklepam po njenem videzu, bi rekel, da veliko hodi in kolesari.

Nina odgovarja: Najraje preživljam čas v naravi. Najbolj sem vesela, kadar mi uspe jutranji sprehod, še posebej od pomladi do jeseni, ko vse tako lepo diši in so barve najlepše. Zelo rada pa sedem tudi na kolo – sploh odkar mi pomaga elektrika in lahko pridem, kamor mi srce poželi.

Kje preživlja dopust?

Joža: Na morju ali v hribih, težko bi se odločil.

Nina odgovarja: Običajno v senčki pred šotorom, s kakšno dobro knjigo v roki, na enem od hrvaških otokov.

Kakšna glasba se vrtil v njenem avtu?

Joža: Zagotovo vesela in poskočna, ker je tudi Nina pozitivna, zgovorna in »cortkana«.

Nina odgovarja: Običajno tista, ki se vrtil po radiu. Katero radijsko postajo poslušam, pa je odvisno od razpoloženja. Največkrat izberem radio Kranj ali Aktual.

Ali zna Nina sestaviti omaro iz Ikee?

Joža: Skoraj zagotovo zna, ker se mi zdi tehničen tip.

Nina odgovarja: Seveda! Če pa mi slučajno ne uspe, so kriva slabo napisana navodila. ☺

Napredovanja in dosežki

URŠKA JANŽIČ, dr. med., spec., je bila 13. marca 2023 na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani izvoljena za asistentko za področje onkologije.

NATAŠA GRAHOVEC, dipl. m. s., je 16. marca 2023 magistrirala na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu ter pridobila strokovni naslov magistrica vzgoje in menedžmenta v zdravstvu.

HELENA JAKOPIČ, dipl. biol., je 4. aprila 2023 magistrirala na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani ter pridobila strokovni naslov magistrica molekulske in funkcionalne biologije.

TINKARA PIRC MAROLT, mag. funk. biol., je 17. aprila 2023 doktorirala na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani in postala doktorica znanosti z doktorsko disertacijo Zaščitni in škodljivi učinki aripirazola in olanzapina v celičnih modelih jeter.

MILE KOVAČEVIČ, dr. med., spec., je bil 17. aprila 2023 na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru izvoljen za asistenta za področje patologije.

MANCA LAVTIŽAR, dr. med., je 18. aprila 2023 opravila specialistični izpit iz pnevmologije in postala specialistka pnevmologije.

ELVIS KARARIČ je 16. maja 2023 diplomiral na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin na Jesenicah ter pridobil strokovni naslov diplomirani zdravstvenik.

Doc. dr. MIHAELA ZIDARN, dr. med., spec., je bila 22. maja 2023 na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani izvoljena v naziv izredna profesorica za področje interne medicine.

Mateja Podržaj: Od sanj do njihove uresničitve

BARBARA JENKO

Foto: Barbara Jenko

Aprilska sobota. Tisti dan za čuda ni bilo ne duha ne sluha o dežnih kapljah, tako da je opoldne sonce že dodobra ogrelo ozračje, žarki pa so se uspešno prerinili skozi zelene krošnje dreves. Tisti dan sem prvič obiskala Zvirče pri Tržiču. Sprva sem mislila, da mi smerokazi ne bodo kaj prida v pomoč, a bilo je nasprotno. V dobre četrt ure sem prišla na dogovorjeno mesto, kjer me je čakala Mateja Podržaj s hčerkama. Ker je moj avto bolj skope konstitucije, sem sprejela povabilo in se do točke dneva peljala z njimi. Pot je vodila precej strmo navzdol, iz tal je že na pol kukalo skalovje in sama bi zagotovo obtičala že po nekaj metrih.

Po le nekajminutni vožnji se je pred nami razprostrl s soncem obsijan travnik, ki so ga na nekaterih koncih obdajali predvsem visoki borovci in ograja. V njihovi senci sem opazila nekaj čudovitih konjev, ki so travnik zapustili takoj, ko so videli naš prihod, in pridirjali k nam.

(Neuresničena) otroška ljubezen

Mateja je na Kliniki Golnik zaposlena 17 let, dela kot radiološka inženirka, kar pa ni njeno edino poslanstvo. Kadar ni zatopljena v računalnik in iskanje primerne položaja pacienta pred predvidenim slikanjem, čas rada preživlja ravno tu, kamor me je povabila. Njena strast so konji. Ljubezen do njih neguje že od malih nog. »Že od nekdaj je bil zame konj najlepša žival. Ko sem bila majhna, mi ga starši niso mogli omogočiti, saj je bil nakup drag, cene pa so danes še višje kot tedaj,« podoživi otroške dni. Spomni se dneva, ko je enkrat samkrat izkusila ježo, kar pa ni v celoti izpolnilo njenih (zahtevnih) želja. Konji so začeli polniti ure njenega prostega časa, štela jih je okoli 30, ko je spoznala moža Romana; že od malih nog je obdan z njimi, doma so imeli namreč kmetijo.

Trije proti petim

Ko smo prišle, so konji skorajda rezgetali od veselja, manjkal je le še veseli galop. Že ob prvem njihovem stiku z Matejo sem začutila povezanost med njimi. Zdi se, da pozabi na vse skrbi in se prepusti njihovi družbi. Konji jo pomirjajo. Znani so, da jih uporabljajo tudi za psihoterapijo, saj blagodejno vplivajo na ljudi, tudi na otroke seveda. Pomirja jih gibanje konja, medtem ko sedijo na njegovem hrbtu. Enega konja sta z možem tudi prodala za tak namen; ni bil (še) izučen, kupci pa so že vnaprej ocenili, da je za to primeren. Pravi, da ji je bolj kot ježa pri srcu oskrba konjev. Sama jih veliko raje češe, hrani, nasploh razvaja.

Z možem sta lastnika osmih konj, od tega pet kobil kraljuje preostalim samcem. Vsi so bili vzrejeni v Sloveniji. Vsak dan v letu se po posestvu, ki obsega slaba dva hektarja, podijo šetlandski poni Miško, islandka Blacky, slovenska hladnokrvna Vidra, barokpinto Linds, quarter horse samica Raindrops on Rose, anglo-arabka Amal, kastrat quarter horse po imenu Taris Smart Joe oz. po domače Joža, najstarejši konj pa je 26-letni kastrat križanec Muri. »Quarter horse je najhitrejša pasma konj in lahko doseže hitrost 70 km/h. Izvirajo iz ZDA, kjer jih uporabljajo kavboji kot pomoč pri paši ogromnih čred goveda na prostranih pašnih območjih. Vidra je pasme, ki je izredno močna, namenjena je lahko za vleko vozov. Anglo-arabka je primerna na primer za dresuro,« omeni lastnosti nekaterih konjev. Kmalu opazim, da res niso vsi konji enake konstitucije. No, pri poniju je razlika v primerjavi z drugimi očitna. Kakšna je pravzaprav razlika med hladnokrvno in toplokrvno pasmo konj, jo vprašam. Odgovori, da so zadnji športni in vitki, prvi pa so večji, močnejše postave, imajo jih za pridelavo mesa. Imajo tudi močnejše noge, primerni so za težja dela, kot je prevoz hlodov iz gozda, za kar jih v nekaterih državah še vedno uporabljajo. Konji sicer v povprečju doživijo 30 človeških let, je pa to odvisno tudi od pasme.



Mateja z Blacky



V dir, v galop



Objem s konjem šteje največ (od leve Muri in Vidra).

Za (domače) živali ti mora biti mar

Mateja me povabi, da sedeva na klop ob maneži, manjši ogradi za konje, ko zaslišim ravsu podobne zvoke. Nekdo se očitno preriva. »Kdaj tudi brcnejo drug drugega. Noge so najbolj kritične, saj lahko hitro pride do zloma,« pove o medsebojni borbi, tudi za prestol ob staji s senom. Ko si tako blizu konjem, se ti zdi, da

samo jedo, kar sem občutila tudi sama. Vedeli so, kaj jih čaka, ko je Mateja vzela v roke vile in jih započila v balo sena. Ob tem doda, da naj bi konj na leto pojedel na vsako nogo eno tono sena; štiri tone je zares nepredstavljiva količina. Enkrat na dan jih založita s senom, saj naj bi konj vseskozi po malo jedel. Poleti jim dasta včasih manj sena, saj imajo na paši veliko trave. »Naučeni pa so, da ne odvajajo na travniku ali v hlevu,



Poni Miško



Psička Luna ima vedno vse pod nadzorom.

saj vedo, da je tam hrana, ki se je potem niti dotaknili ne bodo, če bodo okoli iztrebki,« jih pohvali. Konjski gnoj sicer pogosto uporabita za gnojenje travnika, iskat pa ga pridejo tudi domačini. Med Matejinim pripovedovanjem je mogoče slišati Tržiško Bistrico, ki si utira pot tik ob posestvu. K njeni strugi jih z možem pozimi zaradi zamrznitve cevi pod zemljo, ki sicer napaja staro banjo ob hlevu, velikokrat vodita pit, kdaj pa je treba vodo prinesiti do njih, kar je fizično naporno.

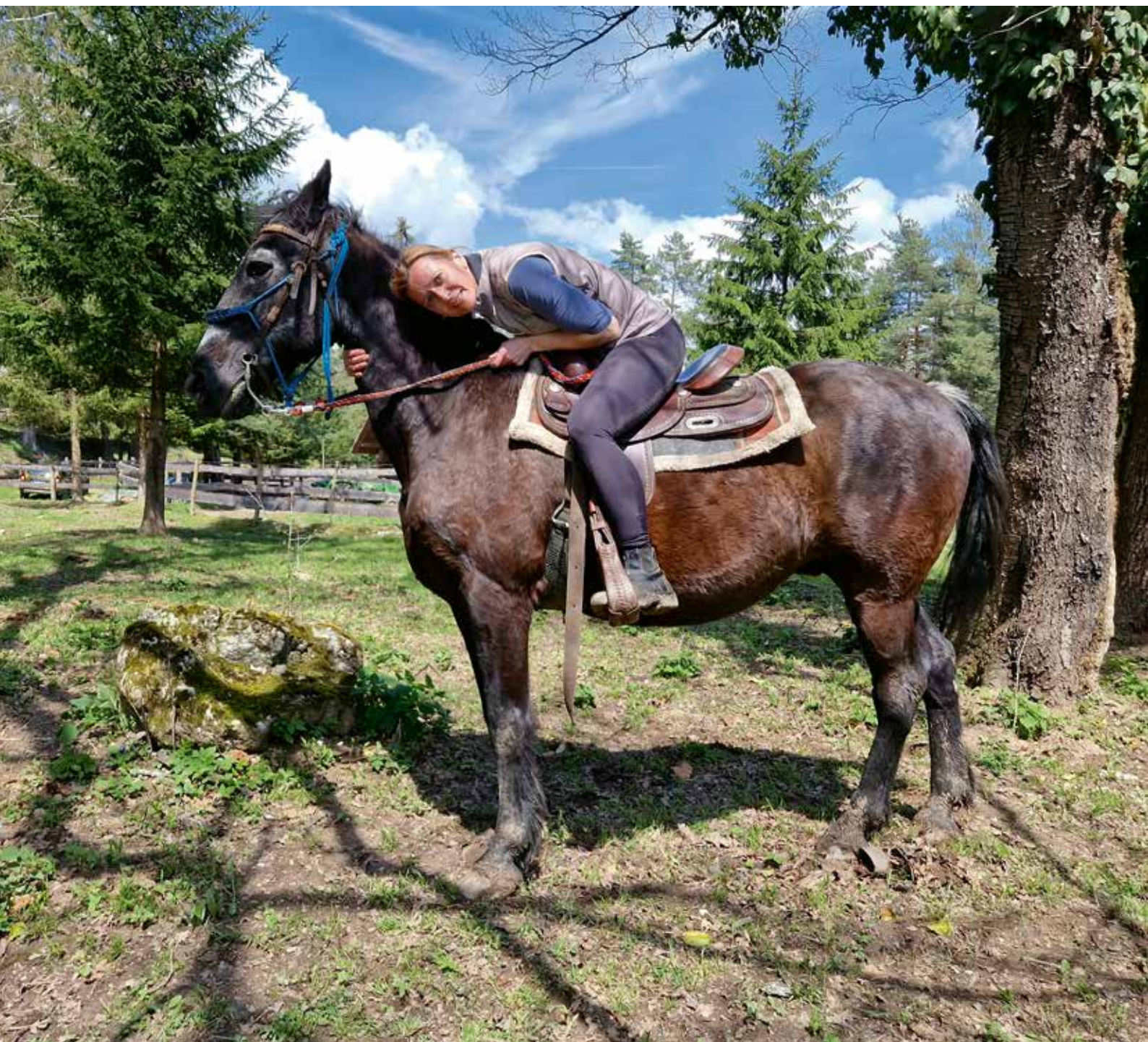
Zanje skrbita sama, občasno pa se jima pridružita tudi mladoletni hčerki. Kmalu sta se navadili, da so

del prostega časa tudi konji. Imata jih radi, čeprav še ne dojemata povsem, kaj vse prinese skrb za tolikšno število konjev.

Konji so način življenja

So plašne živali. Njuni najraje spijo pod drevesi. So svobodni. Mateja o turistični dejavnosti nikoli ni razmišljala, želi jih imeti zase. Uporabi konjev za tekmovalne namene ni naklonjena, ker »zame konji niso rekvizit za doseg uspeha. Ne v vseh panogah, ampak v večini konji tako psihično kot fizično zbolijo«. K temu





Njihov najstarejši konj je 26-letni Muri.

še doda, da ji povrnejo skrb tako, da jih občasno rekreativno zajaha ali pelje v vpregi (voz). Ko kateri od njih zbolijo, ve; pogoste so kolike, težave s pljuči zaradi vdihovanja prahu, ki ga dviguje seno. Tako kot na ljudi lahko vreme vpliva tudi na njih. »Ko se začne pomlad, jih lahko vidiš, kako sredi travnika galopirajo, kar se ne zgodi ravno pogosto. So siti, spočiti, pa še toplo jim je. So takšni kot ljudje, ki 'zacvetimo', ko se zima prevesi v pomlad in so na sporedu višje temperature. Vsak konj mora biti mikročipiran, ima svojo knjižico, kar je določeno z zakonom. Pove, da se mora vzreditelj tudi odločiti, ali bo konj klaven ali ne. Enkrat letno

jim dasta preventivno pregledati kri za morebitno prisotnost kužne malokrvnosti (IAK); če je konj pozitiven, bi ga morali po zakonu usmrtiti, saj lahko to bolezen prenese na zdravega konja.

Mateja ne bi trenutkov, ki jih preživi na posestvu, odmaknjenem od glavne ceste in kjer ji poleg konj družbo dela tudi psička Luna, zamenjala za nič na svetu. Ko se konji stisnejo k njej, so pozabljene vse skrbi.



Kaditi ali ne kaditi – je to sploh vprašanje?

Vsako leto 31. maja zaznamujemo svetovni dan brez tobaka. Podatki sicer kažejo, da se razširjenost kajenja v Sloveniji zmanjšuje, še vedno pa je veliko napora usmerjenega v ozaveščanje ljudi o negativnih posledicah kajenja in spodbujanje k opustitvi kajenja. Glede na to, da smo klinika za pljučne bolezni, nas je tokrat zanimalo, kako naši zaposleni gledajo na kajenje oz. kakšne so njihove izkušnje, povezane z njim.

NINA KARAKAŠ



Sandra Ažman, Foto: Eva Sodja



Mihaela Zidarn, Foto: Miran Juršič



Katja Mohorčič, Foto: Urban Štebljaj

Sandra Ažman,

dipl. inž. lab. biomed.,
laboratorij za mikobakterije

Če bi me to vprašali pred 15 leti, bi bil odgovor bistveno drugačen kot danes. Takrat bi bil: »Seveda, zakaj pa ne?« Včasih sem gledala z drugačnimi očmi kot danes in se mi je to zdelo nekaj vsakdanjega. Sčasoma, z leti, ko so se začele pojavljati posledice kajenja, pa sem se odločila, da to res ni dobro zame in da bo treba nehati. Ko bi vsaj bilo tako lahko narediti, kot reči. Res je, kar pravijo, odvisnost je huda bolezen. Trajalo je kar nekaj časa, da mi je dokončno uspelo. In danes bi bil moj odgovor na vprašanje kaditi ali ne kaditi: »Niti slučajno.«

Katja Mohorčič,

dr. med., spec.,
enota za internistično onkologijo

Če nihče več ne bi kadil ..., bi jaz lahko ostala brez službe ☺. Kljub

temu s »peno v ušesih« in z obvezno pridigo ne dovolim, da kadilci preskočijo vrsto pri blagajni, ker morajo kupiti le cigarete. Kajenje cigaret je namreč najpogostejši dejavnik tveganja za nastanek pljučnega raka. Okrog 85–90 odstotkov vseh bolnikov je aktivnih ali nekdanjih kadilcev, šteje tudi pasivno kajenje. Šala na začetku je namreč kruta resnica: Če nihče več ne bi kadil, bi breme raka pljuč zmanjšali za okrog 80–85 odstotkov.

Izr. prof. dr. Mihaela Zidarn,

dr. med., spec.,
alergološka enota

Pri svojem delu prihajam v stik s številnimi pacienti, ki z menoj delijo tudi svoje razmišljanje in razloge, zakaj kadijo. Izbrala sem nekaj najpogostejših ter ob njih napisala strokovno ozadje, zakaj kadilci ob kajenju razvijejo določene občutke.

Kajenje me sprošča ... Kadilci pogosto povedo, da kadijo zaradi tega, ker jih kajenje sprošča. Nikotin, ki je najbolj pomembna psihoaktivna snov v tobaku, deluje blago stimulatивно in nima sam po sebi pomirjevalnega učinka. Ko se veže na holinergične receptorje v možganih, aktivira sproščanje dopamina in sorodnih snovi, ki dajejo občutek ugodja. Ko raven nikotina po pokajeni cigareti pada, kadilec čuti nemir, ki ga pomiri s cigareto. Kajenje torej pomirja samo nemir, ki ga povzroča zasvojenost z nikotinom. Nekdanji kadilci po nekaj mesecih po opustitvi kajenja poročajo o zmanjšanih občutkih stresa v primerjavi s časom, ko so kadili.

Zaradi kajenja si lahko vzamem odmor od dela (grem na »čik« pavzo) ... Kadilci med delom pogosteje naredijo premor, ker jim telo zaradi zasvojenosti z nikotinom sporoča, da je čas zanj. Tudi nekadilci si lahko vzamemo odmor in ga izko-



ristimo za vaje, ki so jih prijazno predlagale in posnele naše fizioterapevtke.

Kajenje sem nadomestil/nadomestila z manj škodljivim tobakom, ki se segreva, ne pa gori ... Tobačna industrija je izumila marketing svojih izdelkov prek vpliva na javno mnenje že v tridesetih letih prejšnjega stoletja. Z leti, predvsem pa po spletu in družabnih omrežjih, pa je to tehniko še izpilila. V zadnjem času se je marketing usmeril v spodbujanje uporabe tobaka, ki ne gori, s pričevanjem, da gre za zmanjševanje škode ali pomoč pri opuščanju kajenja. V cigaretnem dimu je bilo do zdaj prepoznanih že okoli 7000 snovi, kljub obsežnim raziskavam pa še vedno ni jasno, katera od njih je ključni dejavnik za nastanek raka in drugih bolezni, povezanih s kajenjem. V pari izdelkov, ki se segrevajo, je nekaterih snovi manj kot v tobačnem dimu, so pa tudi snovi, katerih koncentracija je za več kot 200 odstotkov večja. Nikakršnih dokazov ni, da niso ravno to tiste, ki bodo dolgoročno povzročile s tobakom povezane bolezni. Večina kadilcev samo zamenja obliko tobaka, tako da ne moremo govoriti o pomoči pri opuščanju kajenja.

In ne nazadnje, če za trenutek zamenarimo posledice za zdravje, je tu še finančni vidik. Škatlica cigaret stane od štiri do pet evrov, kar je 120 evrov na mesec in skoraj 1500 evrov na leto. S tem denarjem si je možno privoščiti kaj precej bolj lepega in zdravega. Škoda je financirati najbolj smrtonosno, zahrbtno in manipulativno industrijo, ki uporablja izjemno zasvojljivost nikotina za kovanje dobička.

Vem in razumem, da opustitev kajenja/nikotina ni preprosta, je pa mogoča, kar dokazujejo številni nekdanji kadilci. Škoda je le, da je velik delež njih opustil kajenje šele, ko je nastala že nepopravljiva škoda za zdravje.

Torej, zame je odgovor na vprašanje kaditi ali ne kaditi popolnoma jasen. Ne kaditi.





Prvomajski obisk severne Italije

Če bi rekla, da sem obiskala velik del Italije, bi se zlagala. V prvem letniku gimnazije smo odšli na tridnevni izlet na italijanski severni del (Ravena, Bologna, Benetke), v četrtem pa nas je pot odnesla v večno mesto in posledično – kdo bi si mislil – tudi v Vatikan. Od takrat sem dvakrat obiskala Milano, enkrat sem videla le smerokaz za mestni center, saj sem odšla tisti večer z ostalo več desetisočglavo množico skakat na ritme Robbieja Williamsa. Če bi povzela svoje otroštvo, pa pred vsemi prednjači Gardaland, kjer mi za prosti pad ni bilo težko čakati tudi eno uro. Na začetku maja pa sem na seznamu italijanskih krajev oz. mest označila tri nova.

Besedilo in fotografije

BARBARA JENKO



Reka skozi Mantovo



Vernazza s pobočji vinogradov

Ciao!

Odločitev, da se s prijateljico odpraviva na *babji* vikend, je prišla kar naenkrat. Že dlje časa sva se pogovarjali, kam bi šli, najprej obe družini, potem pa sva uvideli, da potrebujeva čas zase. Ker se nama ni dalo ukvarjati z organizacijo, prevozom, nakupom vozovnic in vstopnic, rezervacijo hotela in vsem, kar spada k več kot enodnevni izletu, sva se odločili, da se bova pustili voditi. Tisti petek v poznih večernih urah smo se iz Ljubljane z avtobusom podali na pot proti Ligurski obali. Dobrih sedem ur trajajoča vožnja, med katero nisem več vedela, kam naj dam noge in ali je bolje, da se s čelom naslonim na nasprotni sedež, ali naj se slečem, ali bolj oblečem, ali sem lačna, ali pa me samo lulati, se je končala v obalnem mestu La Spezia. Tam se je naš dvodnevni izlet začel zares. La Spezia je, takoj za Genovo, drugo največje mesto Ligurije, ene izmed dvajsetih dežel, ki sestavljajo Italijo. Takoj po sestopu z avtobusa nas je zbudilo jutranje sonce, v pristanišču pa so domačini že pripravljali plovila, ki jih bodo ves dan zasedali turisti. Mesto je namreč priročna izhodiščna točka za druge

destinacije. Imeli smo dobri dve uri prosto. S prijateljico sva se odločili, da raziščeva to malo mesto. V tako kratkem času ne moreš veliko videti, a sva se sprehodili po več ulicah, večino časa hodili navkreber, z neke točke pa sva lahko občudovali razgled na morje. Vonj cvetočih dreves in želja, da pri sosedu odtrgava kakšno zrelo mandarino, sta naju na koncu pripeljala do kavarnice, ki jo je lastnik šele dobro odprl. Ker ne pijem kave, je *latte macchiato* srkala sama. Ulice so se začele počasi prebujati, nas pa je ura opomnila na vkrcanje.

Če bi mi kdo pokazal sliko ladjice, na kateri sem slikana s še preostalimi vsaj dvestotimi potniki, bi sprva pomislila, ali po naključju ne pelje do Lampeduse. Resda je bila naša turistična, ampak se na njej nismo gnetli nič manj kot pa ljudje, ki prihajajo po novo življenje. Med pomolom in ladjico je bil ozek premični mostiček, na katerega smo šli lahko samo v ravni vrsti, drug za drugim. Razen če si upokojenec iz Francije ali Nemčije in si misliš: »Tudi če se malo pognetemo, samo da smo prvi na poziciji.« Potem se ti mudi zasesti vsa sedišča, tudi na ladijskem kljunu,

čeprav ti bo vso pot pihalo, mršilo svežo trajno, ki so ti jo prejšnji večer naredile v lase skrbno vpete navijalke, tvoj sluh pa še oteževalo, ker že v brezvetrju slabo slišiš.

Tako fotogenično – tako turistično

Sonce je že dodobra ogrelo naša telesa, prepustili smo se toku morja. La Spezia se je hitro oddaljevala, pred nami so se razprostrle neskončna modrina na eni in visoke pečine na drugi strani. »Ej, ali je to tam hiša?« se je slišalo gospo iz naše skupine. Po tem, ko tvoje oči preiščejo vse kotičke teh skalnatih previsov in se sprašuješ, da kdo pa bi bil tako čez les, da si na tem območju zgradi hišo, to zares uzreš. Jasno je, da moraš biti za preživljanje dni v skali dobro pripravljen, sploh pa ne *prepadoboječ* ali pa kar *skalnegapodoraboječ*. Edino kljukico, ki jo dam hiši, je, da lepši jutranji razgled in trenutek, ko sonce zahaja, le stežka najdeš. Veter je razpihal še zadnje meglice, ki so se podile okoli vrhov pečin, mi pa smo bili le še streljaj oddaljeni od sobotnega vrhunca. Dobrodošli v Cinque Terre, najmanjši italijanski narodni park! Ta skoraj 20-kilometrski pas ob Ligurskem morju je pod Unescovo zaščito. Že ime pove, da ga sestavlja pet v strm relief zgrajenih ribiških *deželic* oz. vasic: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza in Monterosso. Mi smo obiskali tri.

Po dobri uri vožnje smo se lahko najprej spoznali z Riomaggiorejem. Že z morja se nam je odpiral čudovit pogled na gosto naseljeno pobočje, pisane hišice, zgrajene drugo ob drugi, zelena lesena polkna pa so vsej tej slikovitosti dodala še piko na i. Že na pomolu je vladal turistični kolaps, trume turistov nas je želelo čim prej priti najprej do točke, kjer bomo lahko vasico ovekovečili na 1001 način. S prijateljico sva hitro opravili s fotografsko obveznostjo – čeprav sem sama fotografsko zahteven turist – in poskušali najti kaj za pod zob, kar nama je na koncu tudi uspelo. Prijazna lastnika majhne pekarnice, od koder se je vil prijeten vonj po svežem kruhu in bazilikovem pestu, sta naju pozdravila in postregla s fokačo in pinso (pravo italijansko pico op. a.). Človek bi lahko kar jedel in jedel. In ko sva vase pospravili še zadnjo drobtino, bi se najraje pridružile tistim, ki so se ulegli na razgrete obmorske skale in se prepuščali difuziji vitamina D. Pa je ostalo samo pri željah, saj je rdeča rutka naše vodnice naznanila odhod in plovbo do naslednje točke.

Vernazza. Od daleč sem opazila zeleno ozadje vasic, to so bili terasasti nasadi vinogradov in oljk, ki so ustvarjali čudovito kuliso. Pod njimi pa so se v soncu svetile hišice, ki so zaobjele majhen zaliv s smaragdno vodo. Tisti dan je bilo zares vroče, zato nič čudnega, da so mnogi našli osvežitev ravno v tem kristalno čistem morju. Če sem sicer mislila, da je bilo v prejšnji vasi veliko ljudi, jih je bilo tukaj toliko, da je bilo bolje sploh ne razmišljati o *calma* trenutku, ko bi se lahko prepustil tišini, lepoti kraja. Ker si nisva želeli pridelati kupov mikro mivke v čevljih in še kje,

sva se namesto namakanja v vodi ohlajali med sprehodom po ozkih uličicah, ki so vodile samo navkreber. Večkrat sem se vprašala, kako na množični turizem na tako majhnem območju, kot so te vasi, gledajo domačini. Vsa okna so bila zaprta, nikogar ni bilo na balkonih ali pred vhodnimi vrati. Edini znak, da tukaj nekdo živi, je sem in tja dala kakšna mačka, če pa ne ona, pa skrbno urejeni balkoni in vhodi v hiše, kjer je izbrano zelenje dajalo vtis domačnosti. V iskanju rdeče rutke sva se odpravili proti pomolu, kjer smo počakali na zadnji vstop. Zajadrli smo proti zadnji vasi, Monterosso.

Že vodnica nam je rekla, da je ta najmanj podobna preostalim štirim. Na prvi pogled je videti kot Portorož v malem; na vsakem koraku ljudje stojijo in čakajo na sladoleđ, posedajo v kavarnah in restavracijah, iščejo še zadnje upanje, da bodo našli kakšen pameten spominek za domov, pa četudi le magnet, ki se bo pridružil številnim na domačem hladilniku. Del vasi pa so tudi plaže, na katerih so ljudje ležali kot sardele v konzervi. Trlo se je mladih Američanov in Angležev. Dejstvo je, da se še vedno ni našel nihče, ki bi jim, vsaj Otočanom, nazorno predstavil kremo za sončenje, za začetek pa vsaj to, da obstaja pokrivalo za razbeljeno glavo.

Ligurski obali smo pomahali in slovo še isti dan, proti večeru pa že prišli v Parma, ki je bila naša naslednja postojanka.

P kot parmezan

Tisto noč sva spali kot ubiti; zvečer sva komaj zbrali še zadnje atome moči za (osvežilno) prho, se pred spanjem trudili obnoviti lepo preživeto soboto, na koncu pa več ne veva, ali sva si uspeli zaželeli lahko noč. Budilka je na tisto nedeljsko jutro nase prvič opozorila ob 6. uri, a ji zmage nisva takoj prepustili. Čez dobri dve uri smo zapustili hotel in krenili proti središču Parme.

Rojstno mesto opernega skladatelja Giuseppeja Verdija me je pustilo ravnodušno, z izjemo t. i. mesta v malem, palače Pilotta, zgrajene okoli leta 1600. Ta ogromni opečnati kompleks je (bil) pokazatelj graditeljeve moči. Danes so tam narodni arheološki muzej, knjižnica, gledališče in narodna galerija. Pred palačo je veliko dvorišče z vodnjakom, ki ga dopolnjujejo visokorasli topoli. Vodnica nam je dala na izbiro, ali ostanemo v mestu ali pa si ogledamo pridelavo parmezana; nekaj se nas je odločilo za zadnje, preostali pa so prosti čas izkoristili za pohajkovanje po mestu.

Pot nas je vodila mimo širnih makovih polj in po dobrih desetih kilometrih smo prišli do sirarne San Pier Damiani, katere temeljni kamen so postavili leta 1964. Nad njo bedita Elvezio in Saverio Delsante, peta generacija, ki skrbi za omenjeni obrat. Ko smo vstopili skozi vrata, nas je dobesedno zadel vonj po parmezanu, ki to ni bil. Izrazite in ostre vonjave so nas spremljale ves opis postopka njegove izdelave. Gospa Roberta, ki je bila tisto



Flora in favna Ligurske obale



Fokača. Dober tek!



Zanimanja za poklic sirarja je malo.



Postanek v Parmii (palača Pilotta)

dopolodne naša vodnica po sirarni, nam je zaskrbljeno povedala, da primanjkuje mladih sirarjev, takšnih, ki bi v tem delu ostali leta in leta. »Delo v sirarni zahteva celega človeka vse dni v letu, mladi imajo danes drugačne interese,« pove. Imajo pa trenutno sirarja, ki se je med našim obiskom uvajal v delo in smo ga imeli moč opazovati med prvimi postopki izdelave parmezana. Prvi zametki parmezana segajo skoraj tisoč let nazaj in takratnega recepta se držijo še danes; sestavine so mleko, sirilo in solna kopel, ki da parmezanu končno trdoto. Mleko za pridelavo jim daje dvesto krav, ki se pasejo na okoliških pašnikih. Roberta pove, da težave nastopijo poleti, »saj se okoli pašnikov potikajo ljudje, ki ob poti odvržejo tudi smeti. Krave lahko kakšne pojedó, to pa se potem lahko pozna na mleku in posledično pri okusu parmezana.« Njihova molža poteka dvakrat na dan vse dni v letu. Je sirarna, ki nikoli ne spi. Pove še, da je dlje časa zoren parmezan boljši, polnejšega okusa. Ob tem omeni dve vrsti tega sira, kar lahko opazimo tudi v naših trgovinah – parmezan oz. *parmigiano reggiano* in *grana padano* (GP). Razlika je med drugim tudi v zorenju in vrsti krave krme. Če morajo biti krave za parmezan krmiljene samo s senom in travo, pa jih za GP krmijo tudi s silažo. Zadnji mora pred odhodom na trgovske police zoreti najmanj devet mesecev, medtem ko je spodnja meja za parmezan eno leto. Oba sira imata sicer zaščiteno označbo porekla; parmezan lahko pridelujejo samo v nekaterih italijanskih pokrajinah, enako velja tudi za GP. Ko smo postali še bolj sirarsko zreli, nam je Roberta odprla vrata v prostor s policami, kjer so se bohotili koloti parmezana (eden lahko tehtá tudi okoli 50 kilogramov). Vsak kolot je med drugim ožigosan z datumom nastanka in imenom obrata. Obisk te sirarne je bila zagotovo boljša izbira od posedanja v



Kraljestvo parmezana

Parmii, kjer bi na koncu verjetno dolgčas preganjala s štejetem golobov.

Zaključek dvodnevne izleta je bil v Mantovi, renesančnem mestecu, obdanem s tremi umetnimi jezeri, zato se na daleč zdi, da mesto raste iz vode. Italijani Mantovo pravijo *sleeping beauty* oz. speča lepota, saj se je v vseh teh stoletjih le malo spremenila. Mesto na nekaterih delih še vedno obdaja utrdba, skozenj na enem koncu še vedno teče (nekdanj) reka, brez kakršnih koli bregov stikajoča se s hišami. Mesto nama je bilo zaradi videza in bogate zgodovine, kar se nanaša tudi na arhitekturo, zelo všeč. Po drugi strani pa sem iz njega želela čim prej oditi, saj so ga v polnem sijaju napadli pelodi topola. Če do tistega trenutka nisem vedela, kako je videti topol, lahko zdaj nanj pokažem tudi v temi. Tako je med vandranjem po mestu učinek moje, sicer dosledne, imunoterapije splaval po mantovski vodi.



Božansko dobra orehova rulada brez peke

Rada imam tvoj kolač, gibanico, koromač,
zrezek in dušeni riž, če ga s srcem narediš.
Ko pečica ti žari, pred očmi se mi stemni.
A od vsega tvoj poljub najbolj diši.

Če mi daš ajdov cmok, se raznežim kot otrok.
Če ponudiš rožmarin, od veselja zadrhtim.
Če ob gnjati brin leži, sem kot princ v pravljici.
Bolj od vsega pa objem me zasvoji.

— Mia Žnidarič

Pregovor pravi, da je vino poezija, kaj pa
slastna sladica?
Je lahko ob ritmih dobre glasbe neskončna
fantazija?

Zapisala, pekla in fotografirala
MIRA ŠILAR



Recept za 2 oblata

Najprej pripravi oblata. Dobro namoči kuhinjsko krpo in nanjo položi en oblat. Prekrij z drugo dobro namočeno krpo in nanjo položi drug oblat. Ponovno prekrij s (tretjo) dobro namočeno krpo in pusti stati približno 10–15 minut. Vmes preverjaj, da oblata ne postaneta preveč mokra oziroma »cunjasta«.

Nadev:

2 dl mleka
350 g sladkorja
200 g masla
200 g čokolade, vsaj 52 %
300 g piškotnih drobtin
300 g orehov

Postopek

Počasi raztopi mleko, sladkor, maslo in čokolado. Prelij čez mešanico piškotnih drobtin in orehov. Dobro premešaj, razdeli na polovico in premaži oblata. Vsak oblat posebej zvij v rulado in pusti na sobni temperaturi vsaj dve uri, lahko pa tudi dlje, da se ruladi lepo posušita. Za boljši okus ju je dobro shraniti za dan ali dva v hladilnik. Potem pa ... mmm, kot smo napovedali na začetku, ob dobri glasbi. Pa dober tek!



Poleg masla, čokolade in orehov običajno uporabim zmlate kekse Petit beurre.



Iz preostalih oblatav lahko pripravimo majhne, tanke napolitanke. Vedno teknejo!

Ruladi se narežeta in shranita v hladilniku (zdrži najmanj sedem dni); lahko pa se razrezani zamrzneja in uporabita ob kaki drugi priložnosti (ko nam »pade sladkor« :)).



Knjižni namig

»Jaz, Ana Gešti, jaz slehernica, ki razlagam sanje, vem, da je to mora vseh ljudi, vseh prebivalcev mesta – da jih preganja nekaj, pred čimer ni rešitve. Ves svet je skrivališče, zatočišča so polja, votline, gozdovi in potoki, stopnišča in podstrehe, podzemni prehodi in kleti. Lastne omare, lastna oblačila, zaprte veke. In dokler človek beži, tako dolgo je zasledovan. Moje delovno orodje sta naslonjač in paket robčkov, in kadar razlagam sanje, pravim ljudem, pravim tistim preganjanim – zaustavi se in se z obrazom obrni k svojemu preganjalcu, dopusti, da ti pristavi cev na čelo, nastavi prsi ostrim puščicam, razgali vrat blisku noža – takrat se boš nehal bati.« (Ana in v grobnicah sveta, Olga Tokarczuk)

Knjige prebrala in priporočila

MIRA ŠILAR



Olga Tokarczuk:
ANA IN V GROBNICAH SVETA

Za vse, ki od branja pričakujete nekaj več.

Kaj se zgodi, ko boginja neba Ana In zasliši iz podzemlja klic svoje mrtve sestre in se v družbi zveste prijateljice, slehernice Nine Šubur, odpravi na negotovo, mogoče celo nepovratno odpravo v grobnice sveta? Njen življenjski sopotnik Vrtnar ji na tej usodni poti ne stoji ob strani: »Lep je. Izbrala ga je izmed tisoč drugih, mesto je prinesla za doto, izročila mu je sebe in vse svoje bogastvo, ga postavila za kralja vrtnarjev in kralja moških, princa teh, ki vlečejo zajce iz klobuka. Pustila mu je svobodo. Toda ko je odšla, ko je krenila v grobnice, je bil preveč zaposlen sam s sabo, da bi ji pomagal. Nekoč je bila zate ves svet, zdaj pa, ko je enkrat edinkrat potrebovala pomoč – si jo pustil na cedilu, brat moj.« / »Kriva je,« razsodi sestra iz podzemlja in ukaže Ano In obesiti. »Ana In se nemočno zgrudi sestri k nogam.«

»Jaz, Neti, jaz kup kosti, prevezanih z motvozom, jaz slehernik, ki pripovedujem, nisem neumen. Čeprav

moje oči niso videle kaj prida sveta, čeprav mladosti nisem preživel po knjižnicah, vem, za kaj tukaj gre. Slišal sem že to besedo, že je tu padla nekoč, nekdo jo je plaho izrekel, gotovo kakšen pokojnik – 'sočutje'. Potegoval se je za sočutje. Toda bogovi ga ne poznajo. Vsa druga čustva na svetu poznajo, samo tega ne.«

Nina Šubur se kljub neugodni napovedi Netija, služabnika iz podzemlja, nemudoma odpravi k očetom, bogovom, ki bi še lahko pomagali Ano In rešiti iz podzemlja. Ji bo uspelo?

Nobelovko Olgo Tokarczuk je starodavni sumerski mit o spustu boginje Inane v podzemlje očaral do te mere, da ga je osvetlila v svojem romanu *Ana In v grobnicah sveta* in ga s sebi lastnim pristopom nadgradila s sodobnimi elementi: »Tablice, na katerih so ovekovečili mit o Inaninem spustu v podzemlje, so nastale okrog leta 1750 pred našim štetjem in so bile skoraj štiri tisočletja zakopane v pesku. Osnovno besedilo, ki ga je sestavljalo kakšnih štiristo verzov, zapisanih na tridesetih glinastih tablicah, se je ohranilo v skoraj neokrnjenem stanju. Arheologi, strokovnjaki za klinopis, mitografi in zgodovinarji so trdo delali, da so jih sestavili v celoto. Nobena knjižnica si ne bi mogla izbrati bolj nemirnega počivališča – zaradi vojn in političnih konfliktov, sočasnih z izkopavanji,

pa tudi sporov, komu naj pripade ta zaklad, so bile tablice raztresene po različnih muzejih sveta. Pogosto je bila njihova razdelitev povsem poljubna, zaradi česar se, na primer, danes začetek fragmenta nekega besedila nahaja na univerzi v Združenih državah Amerike, konec pa v istanbulskem muzeju. / Ko sem prvič brala Inanin spust v podzemlje, sem težko verjela, da me od njegovih piscev loči nekaj tisočletij.«



Polona Glavan:
GVERILCI

Devet zgodb iz življenja, devet razlogov za branje in razmišljanje.

O življenju, odnosih, osamljenosti v družbi, staranju, žalosti, ponosu, ponižanosti, preživetju:

Mlad par se preseli v drugo mesto, ki prinaša spremembo. Za nje, ki je stalno zaposlen, od jutra do večera, je sprememba dobrodošla, ker pomaga pozabiti. Za njo, ki ostane doma in je obisk bližnje tržnice vrhunec dnevnega dogajanja, je sprememba nična. Dokler se ne pojavi njen namišljen prijatelj Vinco, ki ji radodarno ponudi kravato.

Poletni seznam:

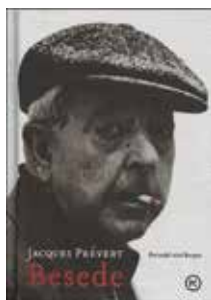
Niccolo Ammaniti: **Ni me strah**
Larry Tremblay: **Nasad oranževcev**
Agata Tomažič: **Nož v ustih**
Bonnie Garmus: **Lekcije iz kemije**
Cvetka Bevc: **Sence**
Alojz Ihan: **Karantena**
Alejandro Palomas: **Sin**
Kerri Maher: **Pariška knjigarka**



Janko in Metka, kdo ju ne pozna? Bratec in sestra v omenjeni zgodbi pa nista Janko in Metka, ki se družno bojujeta proti čarovnici, ampak sta starejši brat in mnogo mlajša sestra, ki jo ima brat rad na nepravi način, mala deklica pa tega ne dojame, dokler ...

Tristo milijonov metrov na sekundo manjka devetletniku do polnoletnosti, ko bo lahko zapustil zapito mater, ki ga nenehno trpinči, fizično in psihično. Zakaj ne prej? Ker je on njen skrbnik, ki ji pomaga preživeti. Mu lahko kdo pomaga, da se izkoplje iz brezna zla? Pero, socialni delavec se trudi na vso moč.

In tako še preostalih šest zgodb, šest usod, unikatnih, pa vendar prepoznavnih iz vrveža življenja.



Jacques Prévert: **BESEDE**

Pesniška zbirka za vse zaljubljene v poezijo in preostale, mimobežne. Pesnikovo

preprosto izražanje je razumljivo najširšemu krogu bralcev. O ljubezni in življenju. Priporočam!

Paris at Night

Troje vžigalic sem drugo za drugo ponoči prižgal.
Prvo, da bi videl ves tvoj obraz.
Drugo, da bi videl tvoje oči.
Tretjo, da bi videl tvoja usta.
In potlej trda tema, da bi se spomnil vsega.
Ko sem te objel.

Sem kakršna sem (prvi verz)

Sem, kakršna sem.
Tako sem narejena.
Če mi gre na smeh.
Smejim se do ušes.
Ljubim tistega, ki me ima rad.
Saj menda ni greh.
Če ni isti.
Vsakokrat.
Sem, kakršna sem.
Tako sem narejena.
Kaj hočete še več.
Kaj hočete od mene.

Autobusna postaja pri Kliniki Golnik ponovno vzpostavljena



Na začetku letošnjega februarja je avtobusni prevoznik Arrivo zaradi oteženega obračanja avtobusa

ukinil zgornjo postajo Klinike Golnik. Pri tem so bili najbolj prikrajšani starejši pacienti in tudi

zaposleni, ki se v službo vozijo z avtobusom.

Klinika Golnik je skupaj s Krajevno skupnostjo Golnik in Mestno občino Kranj podala pobudo na Arrivo, da čim prej znova vzpostavi linijo, ki je za našo bolnišnico zelo pomembna. Da vozniki ne bi več neprimerno pakirali avtomobilov in s tem zapirali poti na obračališču avtobusa, smo namestili dodatne prometne znake in znova zarisali območja prepovedanega parkiranja, redarstvo pa je poostrilo nadzor. Od začetka maja avtobus medkrajevnega javnega prometa tako spet vozi do končnega avtobusnega postajališča pri bolnišnici na Golniku.

Vse obiskovalce in zaposlene vljudo prosimo, da še naprej upoštevate prometne znake o prepovedi parkiranja, da bomo lahko zagotovili dovolj prostora za obračanje avtobusa na zgornjem delu klinike.

MIRJANA M. PINTAR

Zaposleni stopili skupaj za letovanje otrok iz socialno šibkejših družin



Zaposleni Klinike Golnik, naši pacienti in obiskovalci smo za letovanje socialno šibkejših otrok

zbrali 533 evrov. Sredstva smo zbirali v okviru dobrodelne akcije Deželak junak, ki jo organizira

komercialna radijska postaja Radio 1.

Prijubljeni radijski voditelj Miha Deželak se je 31. maja 2023 s kvadrociklom podal na dobrodelno pot po Sloveniji. Namen naporene poti skozi različne kraje je bil zbrati sredstva za počitnice otrok iz socialno šibkejših družin, ki si letovanja na morju ne morejo privoščiti. Ekipa Radia 1 se je na desetdnevni poti po Sloveniji ustavila tudi na Golniku. V imenu zaposlenih Klinike Golnik, naših pacientov in obiskovalcev je Gregor Zihlerl, pomočnik direktorice za zdravstveno nego, ekipi predal zbrana sredstva za dober namen. Dobrodelna akcija, med katero Deželak prevozi več 100 kilometrov in z zbranimi sredstvi omogoči letovanje več kot tisočim otrokom, je letos potekala že devetič.

MIRJANA M. PINTAR

Teambuilding oddelka za interventno pulmologijo



V petek, 26. maja, ob 13. uri smo se medicinske sestre in tehniki zdravstvene nege oddelka za interventno pulmologijo vkrcali na avtobus in se odpeljali proti Goričkemu.

Prva postaja je bila reka Mura, na kateri sta nas pričakala dva rafta. Mura je imela zaradi nedavnih obilnih padavin povišan vodostaj. Ob spremstvu vodnikov smo se

razdelili po raftih in zapluli proti Otoku Ljubezni. Brez škropljenja ni šlo, tako da smo bili na koncu precej mokri.

Na Otoku Ljubezni nas je že pričakal ogenj (tudi komarji), ob katerem smo se posušili in okrepčali s kruhom, pečenim nad ognjem ter premazanim s česnom in belo zaseko. Na koncu smo popili še

»ljubezenski napoj« (v prihodnosti bomo videli, ali je pri kom deloval).

Avtobus nas je potem zapeljal do Panonske vasi, kjer smo imeli po večerji prosto za druženje s sodelavci in kjer smo tudi prenočili.

Naslednje jutro smo se po krepkem zajtrku znova vkrcali na avtobus, ki nas je zapeljal do Expana, kjer smo

dobili kolesa. Večina se je odločila za e-kolo, nekaj pa se jih je počutilo dovolj močne za kolo brez pomoči elektromotorja. Po kar nekaj prekolesarjenih kilometrih smo se na poti proti domu ustavili v piceriji in si privoščili slastno kosilo. Domov smo prišli v popoldanskih urah.

Na tem mestu bi se zahvalili delodajalcu, da nam je omogočil izvedbo teambuildinga, pa tudi sodelavcem z drugih oddelkov, ki so delali namesto nas. Še dolgo se bomo spominjali skupnih dogodivščin.

GORAN GRUIĆ

Besedilo in fotografije



Teambuilding oddelka za intenzivno nego in terapijo

Sodelavci oddelka za intenzivno nego in terapijo smo imeli 18. marca 2023 strokovno-organizacijski teambuilding v lovski koči Vetrno na Zgornjem Vetrnem. Udeležilo se ga je 12 zaposlenih. Na njem smo poslušali predavanje mediatorja in NLP trenerja Janija Prgiča *Tanka črta odgovornosti*. Po zelo zanimivem in motivacijskem predavanju smo imeli pogostitev s kosilom, zatem pa smo se odpravili na pohod do Kriške gore. Po vrnitvi smo imeli še organizacijski sestanek, na katerem smo se pogovarjali o delu na oddelku, kako izboljšati kakovost in strokovnost, ter se seznanili z novostmi. Srečanje smo končali s prijetnim druženjem v čudoviti lovski koči, obdani s prelepo naravo.

ODDELEK ZA INTENZIVNO NEGO IN TERAPIJO

Foto: osebni arhiv



Ali smo na pravi poti?



Golniški rudarski pozdrav

BARBARA JENKO

Beseđilo in fotografije

Minilo je leto dni, odkar smo se vsa po srcu mlada dekleta odpravila na dvodnevni izlet v Prekmurje. Dekleta, ki vsaka po svoje podpira vogale pulmološko-alergološke ambulante. V tem obdobju se je nekaj zaposlenih zamenjalo in priložnost je dobilo nekaj novih obrazov, ki se vsak po svoje trudijo, da delo opravljajo vestno. Tudi tokrat se je vodja omenjene ambulante dr. Katja Adamič potrudila, da smo od izleta odnesle največ, kar se da, in domov prišle bogatejše za izkušnjo več. Letos je smerokaz pokazal proti Koroški.

Že jutraj sem, verjetno ne edina med preostalimi osemnajstimi, pogledovala na uro, kdaj bo odbila ena popoldne, ko se bomo odpravile na pot. Tisti petek v službi je bil tako k sreči krajši in smo v vikend zakorakale predčasno. Če se je lani lahko vsaka od nas udobno namestila čez dva avtobusna sedeža, letos ni bilo tako. Bilo nas je devetnajst, kar je bilo dovolj za minibus. Naš voznik je bil gospod Novica, ki smo se mu prepustile, da nas popelje do vseh točk, napisanih na programu. Tudi

tokrat smo nekaj deklet pobrali na poti, med drugim Mariano. Ko smo se bližali Mengšu, kjer smo bili dogovorjeni, je klicala, da je na poti izgubila denarnico. Kje, kako, zakaj? Poti še začeli dobro nismo, pa smo že lahko imele prvo anekdoto. Stavek »Čakal pa nobenga namo!« pri nas ni prišel v poštev; Petrolova kava je naše misli od Mariane preusmerila na koroško dogodivščino, ki pa se je čez dobrih dvajset minut zares začela. Že misel na pot do Koroške da grenak priokus; po avtocesti se ti zdi, da je še čisto malo do cilja, a te avtocestni izvoz za Veleje prizemlji. Tja sicer prideš razmeroma hitro, a smo se potem svaljkali od tam do območja Mislinje po neskončni cesti (vsaj zdelo se je tako), kjer so bile cestne zapore naše zveste spremljevalke z rdečo lučjo na semaforju vred. Da nam je vožnja do cilja hitreje minila, je Jana, glavna medicinska sestra pulmološko-alergološke ambulante, pripravila praktično delavnico; z vleko listkov oz. pripomočkov je vsaka od nas predstavila zadevo, ki jo predstavlja pripomoček. Tako je ena opisala avtoinjektor Epipen oz. adrenalin, druga, zakaj imamo v setu za samopomoč Flonidan in Medrol, spet tretja je predstavila novejši pripomoček, to je t. i. usmerjevalni list GPS (kot smo ga poimenovala me), ki je v pomoč pacientu pri



Katja Adamič v akciji



Dobrote s Kmetije Klančnik ali jedle smo pa vedno radi.



Pergerjevi medenjaki in žele bonboni



Flosar Miha uči Jano in Mariano flosarskih veščin.

iskanju npr. radiološkega oddelka, prostora za odvzem krvi pa tudi oddelka za respiratorno diagnostiko, da ne bodo vsi mislili, da se *piha* v tajništvu. Ko smo že mislili, da smo le prišli na prvega izmed petkovih ciljev, smo se zmotile. Naš Novica je peljal naravnost, kar mimo izvoza za Podgorje pri Mislinjski Dobravi, kjer bi se morale ustaviti. Predstavljajte si, da bi zaspale; verjetno bi se zbudile čez mejo, ob Vrbskem jezeru. Takrat je zdravnica Katja Adamič ugotovila, da se naš voznik na pot ni kaj dosti pripravil; pri volanu je imel listke z imeni točk, ki jih

bo po njegovo tako ali tako zagledal ob cesti. Pa ga je na koncu do Podgorja usmerila kar zdravnica. Tam smo se v gostilni Rogina okrepčale z domačimi dobrotami, nato pa pot nadaljevale do Slovenj Gradca.

Trumpove medene želje

»A zdej morm pa tuki desno, a?« je čez slabih deset minut s svojim vprašanjem pobožal naša ušesa naš Novica. Ja, Novica, tam desno in prišli bomo do



No, pa sta se Tanja (levo) in Kristina le uspeli stlačiti v vagon.



Nova pridobitev v golniški personalni mapi



Medenega raja, mu je odgovorila zdravnica. Medičarstvo, lectarstvo in svečarstvo. To troje opisuje rodbino Perger, ki že od leta 1757 uri svoje medene misli. V tem času se je zamenjalo že osem generacij, zdaj na vrhu kraljuje Hrabroslav Perger. Do trenutka, ko se nam je gospod predstavil, sem mislila, da sem že spoznala osebo, ki z vso vneto tega sveta veliko in hitro govori – živela sem v zmoti. Gospod Perger je trenutno absolutni zmagovalec. Da sem si lahko zapisala čim več o delovanju njihovega podjetja oz.

obrata, sem morala presneto dobro slediti in imeti oči na pečljih, saj se me je lotevala (pre)huda zaspasnost. Misli sem za trenutek zbistrila, ko nam je na pokušino prinesel njihove odlične medenjake in tudi žele bombone. Te delajo brez želatine, vsi so slajeni z ekološko pridelanim medom ter obarvani z rdečo peso, kurkumo in tudi spirulino (vrsta modrozelenih alge). Postregel nam je tudi z medenim likerjem, ki sem ga preskočila in raje posegla po kozarčku ola, staroslovanske pijače iz medu. Lectarski izdelki



Nasmejane (od leve) Tina Z., Breda, Tina P. in Špela



V dobri družbi (Katja, Tanja in Kristina)



Pa le ni bilo kislih obrazov med plovbo na Dravi, od leve Mojca, Jana, Mariana, Sonja, Dragica in Irena.

spadajo med avtohtone slovenske posebnosti, ki jih pri življenju »ohranjajo« tudi v Medenem raju. »Pri nas ima tako vsaka stvar svojo zgodbo, izvzeta ni niti izdelava medenih sveč,« pove o izdelavi sveč, pri oblikovanju katerih jim pomagajo slovenski in tuji oblikovalci. Med našimi najbolj izstopa akademski oblikovalec Oskar Kogoj. Pergerji so razstavljali in imeli svoje izdelke naprodaj že v 142 državah. Letos so imeli stojnico tudi na Expu v Dubaju. »Na vse dosežke smo izredno ponosni. Ponosni in veseli pa smo tudi, da smo lahko tukaj, kjer ste zdaj vi, gostili veliko znanih obrazov tako iz sveta zabave kot tudi kulture in politike. Največji vtis je name naredil obisk Luciana Pavarottija,« pove o srečanju z italijanskim tenoristom, ki je od Pergerjev kupil 35-kilogramsko medeno svečo s 24-karatnim zlatom, narejeno iz 100 % čebeljega voska in z vsebnostjo medenega parfuma, ki je njihova inovacija. Že takoj ob vstopu v njihove prostore smo lahko zavonjale njihove medene izdelke, najbolj izrazite vonjave so prihajale prav iz sveč. Ti pa niso kar tako, sem si mislila, ko sem po uri in pol še vedno želela slišati še kakšno anekdoto. In je tudi prišla. »Pa so klicali Knavsovi iz Sevnice,« je začel gospod Perger. Ko že misliš, da to ne morejo biti oni, a so bili. »Melanijini starši so pri nas kupili enako svečo kot Pavarotti, le da so jo uporabili na njeni poroki z Donaldom Trumpom. Če ste mislili, da je to konec, naj povem, da smo na njihovo željo izdelali tudi krstno svečo za njunega edinorojenca Barrona.« Nam pa se je ob vsem tem tujem pompu porajalo vprašanje, ali tudi kakšni naši znani obrazi posegajo po njihovih izdelkih – pokojna nekdanji predsednik države Janez Drnovšek in alpinist Tomaž Humar sta letno kupila več deset kilogramov njihovih medenjakov. Nič presenetljivega, v okusih smo uživale tudi me.

Po dveurnem medenem programu smo se le odpravile proti hotelu, kjer nas je pričakala večerja *srednja žalost*, že juha je bila bolj slana kot morje. Okus smo si poskušale popraviti s čokolado in piškoti, nekatere so večerjo poskušale pozabiti ob kozarcu rujnega. Vse pa smo prisostvovala razpravi med drugim tudi o delu zdravstvene administracije in vedno vroči temi – čakalnih dobah. Večer smo končale z mislijo, da smo vedno lahko še boljše, skupaj pa poskušamo delovati čim bolj sinhrono in spoštljivo. Ob 23. uri sem le zaprla oči. Nočitev.

Kdo je novopečeni flosar?

Budilka naju je z Mojco zbudila ob šesti uri. Nekatere so zgodnjo uro izkoristile za jutranji sprehod po mestu, midve pa sva se predali poležavanju in (počasni) pripravi na nov dan. Spali sva kot ubiti; če bi padla bomba, se verjetno ne bi niti predramili. Sledil je zajtrk, pri katerem ni bilo na voljo toplega (kaj šele vročega) mleka, v katero bi lahko potopila kosmiče starejšega roka, zato sem morala prositi za skodelico tega, ki so mi jo prinesli kar iz hotelskega lokala. Malo po deseti smo hotel – po jutranji kavi v eni izmed mestnih kavarn – zapustile. Pot nas je vodila od Slovenj Gradca do Dravograda, naš cilj pa je bila Gortina, ki je od zadnjega oddaljena še slabih deset kilometrov. S ceste smo zagledale splavarski pristan, saj nas je čakala plovba po mirni Dravi. Nekatere so uspešno premagale strah pred slabostjo oz. celo zalitjem lesenega splava, spet druge pa so se opogumile in poprijele za ogromna lesena vesla. Največje presenečenje je doživela zdravnica Katja Adamič, ki ji je bila dodeljena vloga igrati na tamburin. Spremljala je glasbene vložke, ki jih je popestrila tudi meni ljuba harmonika (ni izmišljotina) in pa igra treh glasnih Korošcev. Med njimi je bil tudi gospod Miha, najstarejši še živeči koroški flosar (splavar). Včasih so flosarji s to dejavno-



Skupinska fotografija s Hrabroslavom Pergerjem in voznikom Novico (desno zadaj)

stjo presneto dobro zaslužili, kar pa ne velja za današnji čas. Pohvalno je, da ohranjajo tradicijo in s tem bogatijo koroški zgodovinski mozaik v sedanosti. Gospod Miha, ki je želel biti malo duhovit (npr. Zakaj mora imeti deklica kratka stopala? Da je bližje pomivalnemu koritu.), nas je popeljal skozi zanimivo flosarsko zgodovino, mi pa smo med tem uživali v zasluženem golažu s polento, zabeljeno z ocvirki, ki je ob hladnem pišu vetra zelo prijala. Naj se vrnem k nastopu zdravnice. Na začetku ji je bilo vidno nerodno, ampak kmalu je našla pravi ritem in s cingljanjem tamburina navdušila vse, posebej nas dekleta. Ob koncu plovbe je bila krščena oz. je uspešno prestala preizkus za vstop v flosarski ceh. S tem je pridobila novo priznanje, ki lahko še obogati njeno personalno mapo v naši kadrovski službi. Po slabih dveh urah se je vesela plovba končala.

Srečno!

V Mežici nas je s tem rudarskim pozdravom sprejel nekdanji rudar in nas popeljal skozi rove leta 1994 zaprtega rudnika svinca in cinka. Je eden najstarejših evropskih rudnikov, njegove omembe pa segajo v 17. stoletje. Nadele smo si zaščitne čelade, pri vходу v rudnik pa nas je že čakal vlakec z dokaj klavstrofobičnimi, le dobrih 160 centimetrov visokimi lesenimi in z vseh strani zaprtimi vagončki. Ob vstopu v rov je bila trda tema, zato smo si 3,5 kilometra dolgo vožnjo olajšale z lučko, s katero smo si svetile vso pot po rudniku. Naš voznik je vlakec, ki doseže 10 km/h, peljal zelo suvereno, me pa smo imele občutek, da se bo že na prvem ovinku iztiril.

Rudarski poklic je (bil) eden bolj zahtevnih. Teško mi je bilo doumeti psihično in fizično težo oz. breme, ki so ga rudarji nosili med kopanjem rude. Nekdaj so tja pošiljali že mladoletne, ki pa so se – pričakovano – do

tridesetega leta fizično »iztrošili« in nekateri že tako mladi odšli v pokoj. Voznik je ob tem omenil temno plat prezgodnjega odhoda v pokoj – alkohol. Ker so bili po končanem rudarskem delu v brezdelju, so – namesto da bi kaj postorili doma – odšli v gostilno, družine pa so ob tem trpele in bile na veliki preizkušnji, kako se obdržati skupaj. V dobrih dveh urah hoje skozi rove 600 metrov pod površjem Pece, kjer temperatura ne preseže 10 °C, smo prisluhnile zgodbam o delu in življenju rudarjev skozi stoletja. V podzemlju Pece, kjer se temperatura giblje okoli 10 °C, so rudarji izkopali skoraj 1000 kilometrov rogov, od tega jih je bilo 800 bogatih z rudo. Glede na strupeno svinčevo rudo so bili tudi zdravstveno ogroženi; prah, ki se je ob kopanju oz. vrtnanju dvigal okoli njih, je ob vdihu zašel v pljuča, zato so bili prisiljeni za zaščito uporabljati maske, ki so delo vsaj malo omilile. Trpela pa so tudi ušesa, namreč vrtnalni stroji so lahko dosegli jakost 100 decibelov. Svinčeva in cinkova pot nas ni pustila ravnodušnih.

Izlet smo končale na dravograjski Turistični kmetiji Klančnik, na kateri smo si razvajale brbončice ob domačem jogurtu in koroški pogači, kot sami pravijo potici. Polne vtisov, doživetij in vesele, da smo spet lahko nekaj časa preživele skupaj, smo se v večernih urah vrnile na Golnik, ne da bi gospod Novica skrenil s poti. Do naslednjic pa – srečno!

Po koroško smo uživale: zdravnici Katja Adamič in Tina Jerič, medicinske sestre Jana Tršan, Mariana Paula Rezelj, Irena Počvavšek, Marjetka Brce, Simona Uršič Balanč, Dragica Cof, Breda Božnar Dečman ter Sonja Mušič, Tanja Žontar, Maja Gartnar, Mojca Šlehta, Urša Stare in Kristina Božnar iz službe za naročanje ter zdravstvene administratorke Tina Primožič, Tina Zorec, Špela Soklič in Barbara Jenko.

Pohvale medicinskim sestram

Vsako leto 12. maja praznujemo mednarodni dan medicinskih sester. To je dan, ko se je leta 1820 rodila prva medicinska sestra na svetu Florence Nightingale (1820–1910), ki velja za pionirko sodobne zdravstvene nege. Vpeljala je namreč prvo formalno izobraževanje za medicinske sestre ter s tem postavila podlago za razvoj zdravstvene nege kot stroke in mejnik v poklicu medicinskih sester, zdravstvenih tehnikov in babic.

MIRJANA M. PINTAR



Tudi naša klinika se lahko pohvali z vrhunsko ekipo medicinskih sester, ki so ključnega pomena pri zagotavljanju kakovostne zdravstvene oskrbe pacientov. S svojim predanim delom, znanjem in sočutjem ustvarjajo okolje, v katerem se bolniki počutijo varno in prijetno.

Sodelavkam in sodelavcem v zdravstveni negi je čestital tudi Gregor Zihelr, pomočnik direktorice za zdravstveno nego: »Ob mednarodnem dnevu medicinskih sester vam iskreno čestitam in se vam zahvaljujem, da skrbno, sočutno in odgovorno opravljate ta plemeniti poklic. Poklic, ki mu zagotovo ne bi bil kos vsakdo, saj je vse prej kot enostaven. Pa vendarle daje ogromno zadovoljstva, ko se nam pacient iskreno zahvali, ko

nam svojci krepko stisnejo roko ali ko nekemu rešimo življenje. Hvala v mojem imenu in v imenu pacientov, da premagujete ogromne napore, a kljub temu zmorete prijazno in profesionalno opravljati svoje delo ter ostati spoštljivi do sodelavcev. Spoštljivi in sodelovalni medsebojni odnosi so namreč ključ do uspešnega dela in zadovoljstva na delovnem mestu.«

Da smo našim medicinskim sestram pokazali, koliko nam pomenijo, smo teden dni pred njihovim praznikom zbirali pohvale. Tako zaposleni Klinike Golnik kot tudi naši pacienti smo v škatlo v avli klinike metali listke, na katere smo zapisali pohvalo za določeno medicinsko sestro ali pa cel oddelek. S pohvalami nismo skoparili, kar vam prikazujemo v nadaljevanju.

Jasno Č.:

- ker je zelo strokovna pri svojem delu, dobra vodja tima, prijazna do pacientov in sodelavcev, vedno pripravljena pomagati.
- Ker je pozitivna in zmeraj nasmejana.
- Ker je prijazna, strokovna, komunikativna, z eno besedo človeška.
- Ker je prijazna, poštena, zgovorna in vedno dobre volje.
- Ker je super vodja, dobrovoljna, prijazna, poskrbi za motivacijo in komunikativna.
- Ker je odlična vodja urgentne ambulante.

Lucijo S.:

- ker je vedno pozitivna, prijazna in umirjena. Ima lep in dober odnos do ljudi. Super je delati z njo!

Ireno Š.:

ker je super kljub letom.

Mariano Paulo R.:

- ker je vedno nasmejana, prijazna, pripravljena pomagati, zanesljiva, dobrosrčna in strokovna.
- Ker je strokovna, pripravljena pomagati in empatična.
- Za srčnost, predanost delu, za visok nivo strokovnosti, za zanesljivost in vedno nasmejan obraz.

Barbaro A.:

- ker je prijazna, spoštljiva in pripravljena pomagati. Dela profesionalno in ima tudi tak oseben odnos. Super mi je delati z njo!
- Ker priskoči na pomoč, ko jo najbolj potrebuješ.

Brigito Č.:

ker je skrbna in zanesljiva. Opazi ogromno dela. Zelo je kolegialna in prijetna, z njo je veselje delati.

Anito V.:

- ker je najboljša.
- Ker je zelo prijazna, vestna, natančna, dobrosrčna in luštna.
- Ker je zelo prijetna gospodična, vedno pripravljena pomagati in sočutna.
- Zaradi profesionalnega odnosa s pacienti. Tudi do reševalcev je zelo prijazna. Mislim, da si zasluži posebne pohvale in kakšno nagrado.

≡ Pohvalim medicinsko sestro ≡

Dominika Vida N.:

ker je super sodelavec.

Marušo A.:

- ker je sestra s srcem.
- Ker je strokovna, vedno dobre volje in nasmejana. Daje topel in pristen občutek.

Bredo B.:

- za profesionalen odvzem krvi ob prijetnem vzdušju; za spodbudo in motivacijo pred strahom pri dajanju krvi; za nagrado ob uspešnem odvzemu (čokoladica + cedevita); za prijaznost.
- Ker je vedno pripravljena za sodelovanje, pomoč in delo. Z veseljem opravlja svoje naloge.

Vse sestree in brat na oddelku 100:

- ker ste kot celota kul. Skupaj z gospo strežnico. V slogi je moč. Skrbite za dobre odnose še naprej, ostanite zdravi in bodo zdravi tudi pacienti, če bo vladala harmonija.
- Pol zdravja je telo in arcnije, pol pa duša: vzdušje, razpoloženje. Vse sestree so uigrana ekipa in pozitivna spodbuda za bolnike. Pohvalim celotno ekipo.
- Ker so uigran tim, prijazne ob sprejemu, negi, strežbi, meritvah, predvsem pa vedno nasmejane, dobre volje in s tonom glasu, ki pacientom dvigne razpoloženje. Celotni ekipi velika hvala in še večji bravo.

Karmen P.:

za odlično sodelovanje, odlične organizacijske sposobnosti in dobro voljo ne glede na količino dela.

Ano V.:

- ker je pozitivna, komunikativna in vesela.
- Ker je vedno prijazna in vesela.
- Ker je prijazna in nasmejana.

Bredo G.:

- ker je najboljša in najbolj izkušena sestra v urgentni ambulanti. Vedno prijazna, strokovna ... zelo nežna in vešča pri svojem delu.
- Ker je prijazna in ustrezljiva.
- Ker je prijazna in ustrezljiva.
- Ker je strokovna in empatična.
- Ker je ima srce in dušo.
- Ker je najboljša za vse.
- Ker je vestna pri svojem poklicu.
- Ker je super sestra v urgentni ambulanti.

Antonija B.:

- ker je priden.
- Ker vedno prijazno priskoči, ko potrebujemo njegov fotografski talent.
- Ker je prijazen, vedno pripravljen pomagati in komunikativen.

Tanjo Ž.:

ker pristopi, ko potrebuješ pomoč ali pogovor, ker ti zna pomagati, te poslušati ... je strokovna in prijateljska.

Dragica C.:
za trud in prizadevnost
ter dobro voljo!

Ano V., Bredo G.:
Gorana G.,
ker so prijazni in
komunikativni s pacienti.

Medicinske sestre v
urgentni ambulanti:
zaradi medsebojnega
sodelovanja in odličnega dela
s pacienti.

Urško iz urgentne
ambulante:
ker je super sestra
in vedno dobre volje.

Slavi M.:
ker je super
sestra, prijazna in
komunikativna.

Gorana G.:
za borbo za
naše pravice.

Aderijano J.:
ker poskrbi za
sproščeno vzdušje,
je prijetna sodelavka.
Odlično dela z bolniki,
ima občutek zanje.

Anito:
Vse v redu.
Zelo prijazna.

Natašo G.:
ker je odlična vodja,
skebna, vedno pripravljena
pomagati tudi na drugih
oddelkih in empatična.
ker je pravična, kolegična
in razumevajoča vodja, ima
posluš za sodelavce.

Celotno osebje oddelka
200:
ker so izredno prijazni,
prisluhnejo pacientu in
ustrežljivi. Naštevati bi
lahko še in še.

Sestre in zdravstvene
tehniko oddelka 600:
Težko izpostavim le
posamezno sestro, ker si
zares celoten tim zasluži pohvalo.
Prav vse so do bolnikov empatične
in skebne. Opravljajo naporno delo
in se ne pritožujejo. Medsebojno si
pomagajo. Delo z njimi je prijetno.
Res - kapo dol vsem.

Mojco Š.:
za strokovno
in prijetno
sodelovanje.

Pohvalila bi vse medicinske
sestre na alergološkem
oddelku.

Vedno ko jih kaj
potrebujem, mi
priskočijo na pomoč.

Matejo V. M.:
ker opravlja strokovno
zahtevno delo, čeprav
je srednja medicinska
sestra. Je vestna in
skebna.

- Dušana P.:
- ker je z eno besedo
top.
- ker je prijazen,
komunikativen, vedno
pripravljen pomagati in
dobrovoljen.

Lidijo O.:
za srčnost
in skrb.

Sebe:
ker če se sam
ne pohvališ, le kdo
te bo.
P. S. Res sem
pridna.

- Suzano Z. O.:
- ker dela v intenzivi.
 - Ker je fejsť.
 - Ker obvlada.
 - Judito s.:
 - Ker je pač preprosto
the best šestica. Včasih še
preveč pridna.
 - Ker je najboljša sestra.

Medicinske sestre oddelka 700:
ker so srčne, potrpežljive,
pripravljene prevzeti dodatno
delo in delavne!

Blaža V.:
ker je super
sodelavec.

Sestre s kirurgije:
Hvala vsem za skrb,
pomoč po operaciji
in sočutje tudi do
svojcev. Hvala!

- Emila M.:
- ker ima
profesionalen odnos,
je empatičen do
drugih in odličen
govorec.
 - Vse pohvale!

Tjašo J. P. in
Barbaro P.:
ker sta pridni
kot čebelici, vedno
nasmejani in vse
naredita z levo roko
čist u izi.

Borisa Š.:
ker je odločno stopil v
čevlje predhodnic in se hitro
znašel v novi vlogi.

Vse sodelavce intenzivnega
oddelka:
ker so mlad, uigran in
kompetenten tim.

Anito K.:
ker je vesela in energična.

Vse:
ker nam pomagata.

Uršo J.:
ker je kljub vsem
težavam vedno dobre
volje in pomaga, če le
lahko.

Vesno B.:
ker je
direktna.

- Prav vse po vrsti!
- Zato, ker ste prijazne kljub težkemu delu in ne prav dobri plači. Verjemite, da vsi mi, ki se znajdemo tukaj, to znamo še kako ceniti. Hvala vam vsem.
- Pacientka, ki je bila že nekajkrat pri vas.

Tanjo G.:
ker se vedno prijazno odzove na prošnje za snemanje TV-ekip.

Janjo K.:
ker je prijazna, še
stara šola in delavna.
ker je prijazna.

Zdravnico in medicinsko
sestro:
ker sta strokovni,
prijazni in hitri. Če bi
ocenjeval: 10.

Tino I.:
ker je zanesljiva,
vestna in strokovna.

Majo Z.:
• ker je nasmejana.
• za prikupen
in dobrovoljen
pristop k delu.

Diško B. K.:
ker je požrtvovalna, se
vedno zavzame za bolnike,
skrbi, da oddelek 600
MMV funkcionira, tudi
ko je več bolniških, skrbi
za osebje. Res lepa
sestra.

Matejo T.:
ker je
pridna,
strokovna,
profesionalna
in direktna.

Tanjo Z.:
ker je strokovna,
prijazna, poštena in
vedno pripravljena
priskočiti na pomoč.

Vse osebje:
ker so izredno
prijazni. Vse
pohvale!

Katjo Z.:
ker je vesela
in na oddelek
prinaša
pozitivno
energijo.

Nino Š.:
• za strokovno opravljeno
delo, za nasmejan obraz ne
glede na količino dela in za
prijetno sodelovanje.
• Sonjo M.,
• Ker je vedno pripravljena
sodelovati, skrbna, dobre
volje in nasmejana.

Vse medicinske sestre:
• ker delamo non stop.
• Ker smo služkinje,
kozmetičarke,
frizerke itd.

Medicinske sestre iz
pulmološko-alerološke
ambulante:
ker so izdelale usmerjevalni
list s sličicami za bolnike in
s tem pomagale tudi drugim
oddelkom.

Kristino B.:
• ker je prijazna, nasmejana,
dobrovoljna in komunikativna.
• Ker je odlična koordinatorka
na oddelku 100, vedno
priskoči na pomoč, prijazna
in dobrovoljna.
• Ker je super
koordinatorka oddelka
100.

Amelo D.:
• ker je prijazna,
ustrežljiva in
komunikativna.
• Ker je prijazna,
pozitivna in vesela.

Gregorja Z.:
• ker je prijazen in dober vodja.
• Ker kljub pomanjkanju kadra veliko
dela, vztraja in pluje proti toku,
ki ni ravno nam sestram v prid.
Sprajšujemo se, le kam bomo še
pluli??? Ladjo zapuščajo pridni
mornarji.
• Ker je direkten, iskren, zagnan,
empatičen, dobronameran in pravičen.

Barbaro P.:
ker je najbolj srčna, prijazna,
potrpežljiva in odlična
medicinska sestra.

Ireno z oddelka 100, Lidijo O.
in Karmen z oddelka 300:
ker so prijazne in
komunikativne s pacienti.

Martino R.:
ker je kolegialna, vedno
pripravljena pomagati in ker
nas spravlja v smeh.

Evo M.:
• ker je prijazna,
pozitivna in ustrezljiva.
• Ker je zanesljiva,
nadgrajuje svoje znanje
in pripravljena pomagati.



LOJZETU OB ODHODU V DRUŠTVO UPKOJENCEV GOLNIK-KRANJ

Pisalo se je leto 2005, ko se prišel med nas.
 Njaj se delal v krovni Planiki, tam profesor
 je čerje, da mu konec je bil, izdelek hit se rika.
 In mas vozil najprej kombi se, potlej mandil
 izpit se kahter se, da prazni dobi klinike
 pisarico, podjeto in razpisi se bili parki risce in.
 Pletu se dobi tramibus se rade, kralnice se podil,
 kar je bilo lozino se to mahotno kralnice se dbrsil.
 Udele namu miso niti meti, vake dom ob omni
 in eni mi pranterali in ostinoli mo jiki.
 Kurovili mo velike poteli in odpiranili strani,
 zato ti mimo penaj se tvojim prackom
 Murfijem, mehi in mahinjam keno dojav zelinu
 Rumorji delavci mi. Ude delovskega kjer ti
 rikend stoji, na mas rathpino se se bdeaj
 spomni ti. Iho te mo spihikel dolg čas bog
 Zdravi sodelavci in rathpime bdeaj.
 Naš karice in klepet dohodost vedno se
 mazaj in kizvoj razložen prhaj se rano dojav in
 mojimi smilaj tu rathpime.
 Zdravilo se sodelavca Marjeta Rozman



V MEGA CENTER KRANJ NA CENEJŠO REKREACIJO IN SPROSTITEV!

Spoštovane sodelavke in spoštovani sodelavci!

Počitek, sprostitvev in rekreacija so nujni za našo telesno pripravljenost, dobro počutje in zdravje. Izkoristite torej športne in sprostitvene aktivnosti po nižjih cenah v vseh treh poslovnih enotah **Mega Centra Kranj** (www.megacenter.si):

- **Mega Center Kranj**, Savska cesta 34, Kranj
- **Mega Center Prošport**, Jernejeva ulica 12, Kranj
- **Fitnes King**, Cesta Staneta Žagarja 71, Kranj
- **Fitnes in skupinske vadbe** – 3 €/vadbo
- **Savne** – 9 €/obisk od ponedeljka do nedelje

Ob obisku se na recepciji vadbenega centra vpišete (datum, ime in priimek, vrsta vadbe, podpis) v seznam, ki ga tam vodijo za zaposlene naše klinike, in poravnate strošek vadbe.

Prijazno vabljeni!



3K	DODATEK K PLAČI	PRI IGRI HULAHUP VRTIMO ...	SREČKO KOSOVEL JE AVTOR ...	AKADEMIJA ZA GLASBO	NJEGOVA PRESTOL- NICA JE TAJPEJ	Univerzitetna Klinika Golnik
... MG POMAGA PRI ZGAGI						ŠVICARSKI JUNAK (WILHELM)
OPLEME- NITIM						IRAČANI SO SOSEDI ...
HRVAŠKI OTOK				DRŽDO SE KOT MILE ...		ČVAVA JE ... PASMA PSOV
SPAJKA				AROMUN, CINCAR		
RAZISKAVE IN RAZVOJ				NOBELU		

KRIŽANKA & UGANKA	NEKOLIKO UVEL	Z NJIM SE PILOT IZSTRELJ IZ LETALA	ZDRAVNIK ZA SEČILA	HITER, MOČEN GIB	ZAPOREDNI ČRKI	... KOT KAMEN LUČAJ	AMERIŠKI IGRALEC PERLMAN RIMSKA 91	CENTRALNA SOLA ŠVICARSKI PSIHODANALI- TIK JUNG
DOŽIVIMO, OBČUTIMO							TV- PROGRAM S FILMI IN SERIJAMI	DEL DIRKALNEGA AVTOMOBILA
ŠČITIM							POSNEMA GLAS ČRIČKA	KALCIJEV SULFID VERNOR KAPITAN NAUTILUSA
ANGLEŠKI KOLIDŽ					NATANČNI			PLEMŠKI NAZV PREČNI NOSILEC PRI VOZILU
VOJVODINCI (NAR.)					SLOVENSKI FILOZOF (FRANCE)	NARODNA- REGIMENT PO CESTI ... ODBOJKAR PAJENK		STRASTNA ŽELJA PO PRISVAJANJU DOBRIN
NAREDIM NEUPORABNO								MA ... AN ŠAREC
SLOVENSKI PISATELJ VANDOT								BREZBARVNI PUN NEPRI- JETNEGA VONJA
STRAN NEBA				PISATELJICA PEROCI			OZNACIS. ZAZNAMUJES	... RE, MI SLOVENSKO PREHRAM- BENO PODIJETJE
KONČNICA ALKOHOLOV			GRŠKI ČRKI ŋ IN ŷ	NEKDANJI BELGIJSKI FRANK POSLOVNA ENOTA			ROKA (ANG.)	POLDRAGI KAMEN
OMLETA JE JED IZ ... JAJC								MOŠKI PEVSKI GLAS $a = 2(a + b)$
MILANSKI NOGOMETNI KLUB						VRSTA POMARANČE PETER IN CENE PREVC		VPRAŠALNI POLI
BALETKA MLAKAR				ZEMLIŠČE	ITALIJANSKI PEVEC (AL)			BABICA V KOPRU LUKA ŠPIK
Povsod z vami	INDUSKO GLASBILLO SKOPI GLEDA NA VSAK ...					HRABRE, POGUMNE ... BESEDA LEPO MESTO NAJDE		
OBDAJA GAMBUO								STOK OB BOLEČINI ZAJETJE
ODSTRANITE POKROV								ARHITEKT FABIANI
STANDARD- NA IMA DIMENZUJE 80 x 120								MAJDA SEPE: RIBIC, RIBIC ME JE ... PER ASPERA ... ASTRA
KAVBOJKE						SLOVENSKI SKLADATELJ (BOJAN)		

V naših križankah
so besede
raznovrstne,
lepe in **iorive**.

Križanke po meri
reševalcev.
3K Ker si zaslužite
www.trik.si najboljše.