

# Pijučnik



Glasiło Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Gornik  
December 2020 ISSN 1580-7223

20/4

## V VRTINCU:

Vsem ekipam in  
Covidnemu oddelku 200

## POGOVOR:

Barbara Bitežnik, infektologinja

## DROBTINICE:

Zgodbe iz karantene



# Zdravstvene storitve brez napotnice

**Klinika Golnik je specializirana za diagnostiko in zdravljenje pljučnih bolezni, alergij in drugih internističnih bolezni. Poleg storitev javnega zdravstva v kliniki opravljamo tudi zdravstvene storitve brez napotnice na številnih poročjih, 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 je astma ipd., preiskave delovanja pljuč (diagnostiko astme lahko izvajamo že pri petletnih otrocih), globinsko slikanje pljuč (CT), 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 bolniškem oddelku (cvetni prah, hišni prah, piki žuželk, hrana in zdravila), koprivnica ali urtikarija, drugo mnenje.

**Endoskopija:** gastrokopija, kolonoskopija, bronhoskopija (lahko z uporabo sedacije).

**Kardiologija:** ultrazvok srca, 24-urni EKG (Holter), 24-urno merjenje krvnega tlaka, obremenilno 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](mailto:breznapotnice@klinika-golnik.si) ali pokličite na številko **04/256 95 60**.

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](mailto:majda.pusavec@klinika-golnik.si) ali pokličite na številko **04/256 91 19**.

cenik zdravstvenih storitev, podrobnejše informacije in zloženke so objavljeni na spletni strani [www.klinika-golnik.si](http://www.klinika-golnik.si) v zavihku **zdravstvene storitve brez napotnice**.



# Čisto posebno leto 2020 se končuje ...

Letošnje leto je bilo zares posebno tako službeno kot zasebno. Virus, ki nam jo je zagodel, je problem, a večji problem smo mi sami, naš odziv na situacijo omejevanja, dojemanje osebne svobode, sebičnosti do bližnjih in družbe na splošno! Ljudje nemalokrat padamo na preizkusu sebičnosti. Sebičnost nas vodi v nerensnost pri ukrepih preprečevanja širjenja virusa, kar je predvsem s stališča našega znanja in stroke nekaj, kar si ne bi smeli privoščiti. Sklicevanje na ustaljene vzorce obnašanja je zaman, ko zaradi nedoslednosti ali recimo raje neupoštevanja medijsko tako zlorabljenih ukrepov ne zmoremo popiti niti kavice sami. S tem slabšamo delovne razmere in navsezadnje moralo v delovnih timih. Dovzetnost človeka za poročanje medijev je postala popolnoma nekritična! Nekateri »kupijo« vse, kar nam servirajo k senzacijam in večji gledanosti zavezani novinarji! Mi, ki delamo v prvi vrsti boja proti virusu, pa to občutimo na lastni koži.

Vse te »slabe« ali bombastične informacije, utrujenost od sprememb, intenzivnejšega dela, ki traja in traja, sproži nezaupanje. Zdi se, da vsake izredne

razmere zahtevajo hitro ukrepanje, ne spreglejmo pa dejstva, da prenašljivost in nepremišljenost nista botra uspeha. Kolektiv naše bolnišnice ni velik, a to ne pomeni, da ima vsak v kolektivu vse podatke in širšo sliko dogajanja, kar pomeni, da so velikokrat zahteve in želje zunaj moči izpolnitve, in tu pridemo tudi do zaupanja. Če ni zaupanja, če se v vodje, ki odločajo, dvomi, je posledica, da ta nosi še dodatno breme. Obratno pa naj ima pri odločanju vsak možnost prispevati svojo strokovnost in izkušnje po svojih najboljših zmogljivostih in seveda, da je slišan. Tu imamo priložnost v prihajajočem letu narediti velik korak naprej. Kolikor spremljam ostale bolnišnice, menim, da so razmere za delo in odnos med zaposlenimi v naši bolnišnici dokaj dobri in da k skupnemu cilju prispevamo prav vsi zaposleni in vse službe. Delovne razmere moramo le še znati bolje izkoristiti. Vesela sem, da smo kot tim zmogni hitrih prilagoditev in se dobro odzivamo na spremembe, na izpade sodelavcev na bolniški odsotnosti ter na nepredvidene situacije. Ljudje so pripravljeni na nove izzive in prevzeti nove vloge. Pripravljeni so slediti, če so slišani, upoštevani in ne nazadnje pohvaljeni za trud in dobro opravljeno delo.

Prihajamo v praznični sklepni del leta, ki smo ga vedno znali pričarati tudi na naših oddelkih. Letos bo to težje in mogoče

malce nenavadno zaradi razmer, mešanih timov zaposlenih po oddelkih. Naj nas to ne ustavi, naj nam bo to izziv, da skupaj s sodelavci vzpostavimo praznično razpoloženje in ga hkrati prenesemo tudi bolnikom! Rada bi nam vsem položila na srce, da se morajo zamere in slaba volja umakniti osrednjemu cilju, bolniku in skrbi zanj. Drug drugemu nastavljam ogleдалo, vsi, ne glede na to, kaj delamo in kakšen položaj imamo. Delo je lahko strokovno tudi ob razumevanju in toplini med zaposlenimi! Mislim, da nam je skupna misel, da si ne želimo še enega ali več podobnih let, vendar bi si želela, da iz teh situacij potegnemo tudi dobra spoznanja in izkušnje.

Za konec bi rekla, da je prihajajoči božič verski praznik, hkrati pa tudi praznik družine. Ta družinska toplina naj greje naš kolektiv, da se vsak posameznik potruži dodati skupni toplini in razpoloženju na delovnem mestu. Zmore tisti, ki verjame, da zmore. In naj nas spremlja tudi naslednja misel, da za dežjem posije sonce! Razmišljajmo in segajmo po soncu in boljših časih, da bo to upanje trenutne težave naredilo za izzive!

Vsem želim lepe božične praznike, na delovnem mestu, doma ali v krogu družine. V letu 2021 vam želim zdravja, osebne sreče in zadovoljstva.

**KATJA VRANKAR**

## Vsebina

<b>Uvodnik</b>	<b>1</b>	<b>Strokovni mozaik</b>	<b>16</b>
Čisto posebno leto 2020 se končuje ...		Ko več kot pol obraza zakriva maska • Medijske objave	
<b>V vrtincu</b>	<b>3</b>	<b>Golnik smo ljudje</b>	<b>18</b>
Laboratorij za mikobakterije v svetovni mreži certificiranih laboratorijev • Vsem ekipam in Covidnemu oddelku 200 • In prišel je ... • Pomažajo nam požrtvovalni prostovoljci • Predstavitev člankov • Športna igrišča prehajajo v občinsko last • Uspešno opravljena presoja		Izobraževanje na daljavo • Iz prezaposlenosti v AKTIVNI pokoj • Zadnje izobraževanje pred korono • Novi obrazi •	
<b>Pogovor</b>	<b>10</b>	<b>Drobtinice</b>	<b>26</b>
Dajmo še malo zdržati		Pacienti pišejo: Gral • Knjižni namig: Sledimo umetnosti in bogatimo vsakdanjik • Novosti v knjižnjici • Novica iz knjižnice • Kuhamo • Zgodbe iz karantene • Jesen v Parku Brdo	
<b>Mislim, misliš, misli</b>	<b>15</b>		
Obdarovanje			

**Glavna urednica:** Jana Bogdanovski  
**Odgovorni urednik:** Aleš Rozman **Uredniški odbor:** Anja Blažun, Rok Cesar, Barbara Jenko, Nina Karakaš, Anja Simonič, Janez Toni, Romana Vantur, Katja Vrankar, Judita Žalik, Maša Žugelj **Oblikovanje:** Maja Rebov  
**Lektoriranje:** Jasna Zupan **Tisk:** Tiskarna Koštomaj d. o. o. **Naslov uredništva:** Klinika Golnik, Golnik 36, 4204 Golnik, **E-naslov:** pljučník@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. **Naslovnica:** Fotografijo na naslovnici je posnel Antonijo Bijelič.

 Univerzitetna  
**Klinika Golnik**



# Laboratorij za mikobakterije v svetovni mreži certificiranih laboratorijev

Laboratorij za mikobakterije Klinike Golnik je eden od dveh laboratorijev v državi, ki izvajata laboratorijsko diagnostiko mikobakterij v Sloveniji. Že vrsto let naš laboratorij opravlja tudi naloge nacionalnega referenčnega laboratorija za diagnostiko TB in ostalih mikobakterioz. Vključeni smo v evropsko mrežo nacionalnih referenčnih laboratorijev za tuberkulozo (ERL TB Net), kjer med drugim poskušamo izboljšati in poenotiti postopke dela v vseh laboratorijih v Evropski uniji (EU).

Ker smo mlad in zagnan kolektiv, smo bili na predlog vodje takoj pripravljene dodatno poprijeti za delo in še izboljšati kakovost dela v našem laboratoriju. Tako smo v začetku leta 2019 pristopili k akreditaciji za medicinske laboratorije, kar je ob vsakodnevem rutinskem delu zahtevalo ogromno dodatnega dela in energije. **Od julija 2020 je tako večina naših metod dela akreditiranih po standardu SIST EN ISO 15189** (po standardu, specializiranem za medicinske laboratorije). V Kliniki Golnik sta po tem standardu sicer že akreditirana Laboratorij za klinično biokemijo in hematologijo ter Laboratorij za respiratorno mikrobiologijo. A na področju medicinske mikrobiologije se v Sloveniji s takšno akreditacijo ponašata samo oba mikrobiološka laboratorija Klinike Golnik.

Proces certifikacije je poleg rednega zahteval veliko dodatnega strokovnega dela in zadožitev. Prvo presojo Slovenske akreditacije smo imeli septembra 2019 in veseli smo bili, da smo jo uspešno prestali. Ugotovitev zunanje presojevalca iz Anglije je bila, da procesi dela v našem laboratoriju zadostujejo najvišjim merilom kakovosti in da bi svoje vzorce brez vsakih zavor poslal na preiskave v naš laboratorij.

Sistem kakovosti je kot zgodba brez konca. Je proces, ki zahteva nenehno dopolnjevanje in stremljenje k najboljšemu. Zahteva natančnost in doslednost. Za naš laboratorij je nadgradnja interne-



Foto: arhiv laboratorija

ga sistema kakovosti po standardu SIST EN ISO 15189 izjemnega pomena, saj je s tem zagotovljen vsakoletni nadzor laboratorija po zunanjih preglednikih, kar zagotavlja neodvisno in objektivno oceno našega dela. Ta certifikat nas hkrati

uvršča v družbo redkih akreditiranih nacionalnih laboratorijev za diagnostiko mikobakterij v EU, na kar smo vsi zaposleni zelo ponosni.

**NADJA POLANC**



# Vsem ekipam in Covidnemu oddelku 200

Težko je biti pogumen, kadar stojiš pred otipljivo nevarnostjo. Še večji pogum pa je potreben za soočenje z nejasnim, negotovim, brezimnim strahom, ki vznemirja zaskrbljenega duha. In to je svet velikih, tihih junakov ... (P. Brown)



Covid-19, pandemija, ki je ne samo zajela, temveč korenito preobrazila ves svet. Ruši ustaljeno rutino, pretresa družbo in krha varnost, v kateri smo živeli. Skoraj se lahko dotaknemo strahu, obupa, negotovosti, stiske ljudi in na drugi strani jeze, nezadovoljstva, frustracij, razočaranj, dvomov in še in še.

Reorganizacija in nov način delovanja, prilagajanja in učenja so le nekatere najosnovnejše spremembe tudi na področju zdravstva, da lahko v danih razmerah delujemo, kar se da najbolje. Pozitiven odziv in sprejemanje vseh vas, ki ste del te izkušnje, je v veliko pomoč, da smo kot ekipa postali eno. Povzete misli vseh s Covidnega oddelka 200 izražajo veliko:

## **Nekaj strahu.**

"V zraku je bilo čutiti neko napetost, strah pred neznanim, adrenalin je preplaval mene in verjetno tudi ostale.



Nadeli smo si osebno varovalno opremo in stopili za polivinil. Zaščitna očala in maska so nas kmalu pričeli tiščati, pod

zaščitno haljo je postalo vroče. Ni nam bilo prijetno, vendar smo se zavedali, da je to naš poklic in da smo tu, da poma-

gamo ljudem. Govorili smo si "imamo to" in da nam korona nič ne more. Z vsakim dnevom dela pa je ta napetost počasi izginjala. Dobili smo občutek, da smo v zaščitni opremljeni in delo na covidnem oddelku je postala nova normalnost."

### **Malo začetne negotovosti in končnega spoznanja.**

"Kdo je to? S katerega oddelka? Kakšna pa je?" Vsa ta vprašanja so pozabljena, sedaj smo ekipa Covidnega oddelka 200. Dokazali smo si, kaj skupaj zmoremo. Kot tim smo se spoznali, se povezali ter si zaupali. Smo edinstveni. Nasmeljani ali razburjeni. Lahko smo zabavni ali dolgočasni. Dobre volje ali slabe, a vedno profesionalni. Kljub nenehnemu prilagajanju razmeram smo pokazali moč, da smo uigrana ekipa, ki se ji tudi najtežje situacije zdijo obvladljive."

### **Veliko odločnosti, upanja in motivacije.**

Delo je sicer naporno, saj so pacienti močno prizadeti, vendar je tim odločen delo opravljati po svojih najboljših močeh. Vsak zase smo unikatni, posebni, v timu pa se dopolnjujemo in smo "izjemni". Pogledujemo proti novemu letu in vsi močno upamo, da kmalu odložimo maske in se ponovno objamemo ter si sežemo v roke."

### **In navsezadnje povezanosti!**

"Edinstvo je moč. Ko obstaja timsko delo in sodelovanje, je mogoče doseči čudovite stvari."

Vsako delo, povezano z zdravstvom, je v osnovi odgovornost in služenje drugim, najšibkejšim in pomoči potrebnim. Biti vodja je odgovornost ne samo do bolnikov, temveč tudi do ekipe, ki ti je dodeljena. Skrb za ekipo in njeno optimalno delovanje sta v mojih očeh veliki. Vse temelji na spoštovanju, zaupanju, vdanosti, medsebojni solidarnosti in popolni predanosti delu. Zame je vsak član ekipe nenadomestljiv in vsak zase najpomembnejši član celote.

Vaša izjemna pripravljenost do skupnega sodelovanja, sprejemanja vseh sprememb in navsezadnje v najtežjih trenutkih predvsem medsebojnega spodbujanja ter razumevanja je moje delo bistveno olajšala. Iz srca en velik poklon vsakemu posebej, ker verjamete vase, v svoje delo, verjamete vame in v moje delo, mi zaupate in sledite. Hvala vam!

Edina stalnica življenja so spremembe. Bodite sprememba, ki jo želite videti v svetu. (M. Gandhi)

### **TEA MOČNIK**

*Foto: arhiv oddelka*





# In prišel je ...



... drugi val. Drugi val, ki je prinesel nove izzive, strahove, dileme, nova vprašanja ter spet postavil celotni zdravstveni sistem na precej težko preizkušnjo. V njej se je znašla tudi naša Klinika Golnik, ki se je uspešno spopadla z izzivom. Zaradi vse večjih potreb po dodatnih prostih posteljah se je »stari oddelek 300« čez noč spremenil v Covidni oddelek 300. Pri tem so nam izredno veliko pomagale tudi druge enote: lekarna, sterilizacija, tehnična služba, čistilni servis ter celo dr. Kopač pri selitvi (nekatero omare so bile majhne :)...). Njihova pomoč je bila neprecenljiva in veliko so prispevali k odprtju oddelka. Bili so vedno hitro odzivni in nesebično pripravljeni hitro pomagati.

Oddelek sestavljajo štiri skupine medicinskih sester (v vsaki skupini so 3 dms in 4 sms) ter šest zdravnikov (specialisti, specializanti). V vseh skupinah so medicinske sestre z različnih oddelkov in z različnimi delovnimi izkušnjami, vendar so to oviro brez težav skupaj premostile. V vsakem timu si zelo pomagajo, sodelujejo in podpirajo. S ponosom lahko povem, da so kljub 12-urnemu delovniku vedno vse medicinske sestre pri svojem delu odgovorne, vestne, strokovne, natančne, dobrovoljne in kljub vsem naporom vsako izmeno dajejo vse od sebe. To opažajo tudi pacienti in nam



povejo ter se nam zahvalijo za naše nesebično delo.

Delo na covidnem oddelku je precej drugačno in zahtevno. Pacienti so v slabem stanju in zelo ogroženi ter zahtevajo dodatno stalno pozornost, ker se jim zdravstveno stanje precej hitro poslabša. Poleg ustrezne namestitve zaščitne opreme je potrebno tudi veliko organizacije v skupini, stalna previdnost, koncentracija in načrtovanje dela. Pri vsem tem pa moramo paziti na lastno varnost in zdravje sodelavcev. Zavedamo se, da je to delo naša dolžnost in ne izbira. Kljub temu

da je včasih naporno in se počutimo izčrpani, nas delo na Covidnem oddelku 300 veseli.

Omeniti moram tudi naše zdravnike, ki so kljub zahtevnim pacientom vedno spoštljivi, potrpežljivi, razumevajoči in vedno pripravljeni pomagati. Drugi val covid-19 je spet postavil izziv za bolnišnice. Je pa tudi pokazal, kaj pomeni biti tim in kako pomembno je sodelovanje v njem. Nam za zdaj to uspeva ...

**MAJA ZRNIČ**

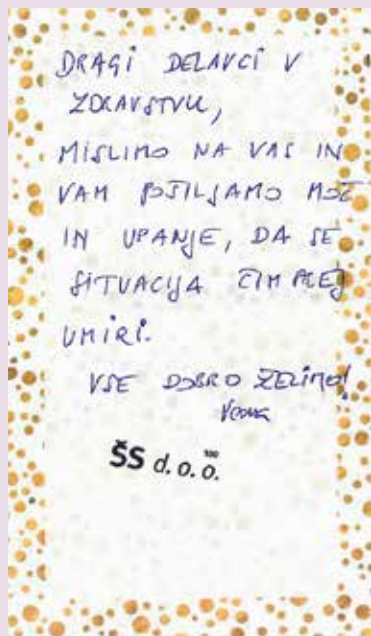
*Foto: arhiv oddelka*

# Pomagajo nam požrtvovalni prostovoljci

Prostovoljci bolničarji negovalci Rdečega križa so se nam v Kliniki Golnik pridružili 30. 10. 2020 in od takrat dalje so vsak dan del tima Covidnih oddelkov 200, 300 in Intenzivnega oddelka.



Foto: arhiv Klinike Golnik



To so pozitivno naravnani in nasmejani ljudje, ki poleg vseh svojih vsakodnevni obveznosti prihajajo, da pomagajo. Vsak od njih zna presenetiti, nekateri s svojimi življenjskimi izkušnjami, nekateri s svojim znanjem, zavzetostjo in tudi skromnostjo.

Že prvi dan so se vključili v delo v rdeči coni v popolni osebni varovalni opremljeni in se priključili delu z bolniki. Delajo dalje, vsak dan in vse dni v tednu. In ne samo delo z bolniki, tudi njihovo znanje in izkušnje dopolnjujejo našega ...

»Ko smo dobili za uporabo celoobrazne maske, so nas oni naučili pravilnega namočanja, saj so imeli izkušnje s svojih izobraževanj, kar je bilo takrat za nas zelo pomembno.«

**JANEZ TONI**

»Eden od prostovoljcev, ki je električar, nam je popravil tudi nekaj vtičnic v rdeči coni. Lahko jih zares pohvalimo.«

**GREGOR ZIHERL**

In kaj sta povedali dve prostovoljki?

»Za prostovoljstvo sem se odločila sama, iz srca, ker rada pomagam. Že 8 let sem članica RK. Tovrstno delo mi ni nikoli v breme, ker ga opravljam z veseljem, da se počutim koristno. Ker trenutno svojega dela ne smem opravljati, sem fizioterapevtka in izvajam masaže, sem se z veseljem odzvala na delo v Kliniko Golnik. Pri RK mi je vseč, da naša ekipa hodi po raznih osnovnih in srednjih šolah in dela promocije za prvo pomoč, temeljne postopke oživljanja. Za področje Škofje Loke z obema dolinama delamo popise AED in preverjamo stanje elektrod ter obveščamo o potrebah o vzdrževanju.«

**ŠPELA MEZEK**

»Članica ekipe sem že 6 let, prostovoljecem RK sem se pridružila, ker me veseli delo z ljudmi, zanima me prva pomoč in ker imam rada nove izzive in izkušnje. Na Golniku še nisem bila v stiski. Sem sem prišla s pričakovanji, kaj bom tukaj videla, ni mi težko delati. Poziv smo dobili od Civilne zaščite.«

**NINA ZAPLOTNIK**



# Predstavitev člankov

**Matija Rijavec, Mitja Košnik, Ana Koren, Peter Kopač, Julij Šelb, Romana Vantur, Žan Kogovšek, Mojca Bizjak, Nissera Bajrovič, Mihaela Zidarn, Peter Korošec.** A very low number of circulating basophils is predictive of a poor response to omalizumab in chronic spontaneous urticaria. *Allergy*. 2020. doi: 10.1111/all.14577.

V ugledni mednarodni reviji *Allergy* (druga na področju alergologije s faktorjem vpliva kar 8,706) smo predstavili rezultate raziskave, ki je bila v celoti izvedena v Kliniki Golnik. V raziskavi smo ugotavljali klinično uporabnost različnih bioloških označevalcev (biomarkerjev) za napoved uspešnosti zdravljenja z omalizumabom pri bolnikih s kronično spontano urtikarijo.

Omalizumab je rekombinantno mišje humanizirano monoklonsko protiteleso anti-IgE in predstavlja učinkovito zdravilo za bolnike s kronično spontano urtikarijo. Vendar se vsi na terapijo ne odzovejo enako, saj se nekateri bolniki na zdravljenje odzovejo v nekaj dneh po začetku zdravljenja z omalizumabom, drugi se odzovejo v nekaj tednih, nekateri pa se na omalizumab sploh ne odzovejo. Trenutno je težko napovedati, kateri bolniki bodo imeli največ koristi od zdravljenja z omalizumabom. Cilj te raziskave je bil oceniti uporabnost različnih biomarkerjev, izmerjenih pred začetkom zdravljenja z omalizumabom, za napoved uspešnosti zdravljenja pri bolnikih s kronično spontano urtikarijo.

Najpomembnejša ugotovitev naše raziskave je, da pri bolnikih s kronično urtikarijo, ki imajo zelo nizko število bazofilcev v krvi, zdravljenje z omalizumabom večinoma ni uspešno. Poleg tega so tudi bolniki, ki se na zdravljenje z omalizumabom

niso odzvali, imeli nižje izražanje mRNA označevalcev bazofilcev (predvsem gena *FCER1A*) ter manjše število receptorjev Fc $\epsilon$ RI in protiteles IgE na površini bazofilcev. Določanje števila bazofilcev in izražanja označevalcev bazofilcev v krvi pred uvedbo omalizumaba predstavlja obetaven in enostavno izvedljiv laboratorijski pristop za napoved kliničnega odziva na zdravljenje z omalizumabom pri bolnikih s kronično spontano urtikarijo.

**MATIJA RIJAVEC**

**Virchows Archiv.** 2020 (3): 359–372. doi: 10.1007/s00428-020-02886-6.

**Pulmonary pathology and COVID-19: lessons from autopsy. The experience of European Pulmonary Pathologists.**

Fiorella Calabrese, Federica Pezzuto, Francesco Fortarezza, Paul Hofman, **Izidor Kern**, Angel Panizo, Jan von der Thüsen, Sergei Timofeev, Gregor Gorkiewicz, Francesca Lunardi.

Smrt nas tudi v 21. stoletju lahko uči. Med pomladanskim valom epidemije smo kljub uradno odsvetovanim obdukcijam umrlih z okužbo SARS-CoV-2 v Republiki Sloveniji ob podpori direktorja in kolegov, ki so delali na covidnem oddelku, obducirali paciente, ki so z dokazano okužbo umrli v naši ustanovi. Svoje izkušnje smo delili z evropskimi pulmopatologi in rezultat je članek, ki je nastal ob koncu prvega vala spomladi. Osrednjo pozornost smo namenili patološkim spremembam v pljučih in načinom odkrivanja. Poleg tega smo izpostavili varnost pri izvedbi obdukcije in sistematičnemu vzorčenju.

**IZIDOR KERN**

**Diagnostic Cytopathology.** 2020; 10.1002/dc.24578. doi:10.1002/dc.24578.

A novel combined animal tissue model for freehand and ultrasound-guided fine needle aspiration biopsy and smear preparation techniques training.

M. Kebe Radulović, **Martina Vivoda Tomšič**, D. Cimerman, H. Gutnik, M. Strojjan Fležar.

Učenje izvajanja biopsij je težavno, saj se zdravniki soočamo s pomanjkanjem ustreznih modelov. Sadje in meso, prekrito z umeznimi materiali, so poceni, ampak za učenje niso najboljši, saj nimajo tarče, ki bi jo bilo treba zadeti in aspirirati. Silikonski modeli pa so predragi, da bi si jih večina ustanov lahko privoščila.

V članku smo predstavili nov kombiniran živalski model iz kosa mesa s kožo, v katerega smo na različne globine vstavili koščke jeter, ki so predstavljali tumor. Opravili smo šest treningov slepih in tri treninge ultrazvočno vodenih aspiracijskih biopsij s tanko iglo ter pripravili razmaze aspirata. Rezultat je pokazal, da se po treningu na našem modelu značilno poveča število natančnih biopsij ter število razmazov, ki so primerni za analizo.

Naš model je poceni in hitro pripravljen. Omogoča vadbo vseh korakov biopsije in priprave razmazov. S treningom na modelu bi se izboljšala pripravljenost zdravnikov pred začetkom izvajanja biopsij na bolnikih.

**MARTINA VIVODA TOMŠIČ**

## Anonimka

V knjigi *Svila* (A. Baricco) se že nekaj časa skriva listek s pesmijo spodaj. Knjiga kroži med bralci in listek bi z lahkoto že večkrat padel ven ali romal v smeti, pa kar vztraja. Avtorice nam ni uspelo izslediti, pesem kljub temu objavljamo (če avtorica bere te vrstice in pesem prepozna kot svojo, naj se nam le oglasi).

*Ne reci mi, kaj naj storim,  
ne reci mi, česa ne smem,  
ne kaži mi poti,  
ne prižigaj mi luči.  
Le bodi tu, ko bom jokala,  
le bodi tu, ko bom iskala,  
naj se vidim v tebi,  
naj vem, da me ima nekdo rad.*

Anja Blažun



# Športna igrišča prehajajo v občinsko last



Golniški piknik 2015

V okviru dogovorov o medsebojnem prenosu športnih igrišč na Golniku med Mestno občino Kranj in upravljavcem Kliniko Golnik ter urejanja zadev pri pristojnih ministrstvih je bil z vzornim sodelovanjem

med državo, lokalno skupnostjo in Kliniko Golnik ob prizadevnosti tudi člana Sveta zavoda Klinike Golnik mag. Primoža Terplana prednostno usklajen prenos lastništva športnih igrišč v Krajevni skupnosti Golnik

z države na Mestno občino Kranj. Predlog je že podan Vladi RS in pričakujemo, da bo potrjen še letos.

**JANA BOGDANOVSKI**

## Premier Janez Janša na obisku

29. oktobra je našo kliniko obiskal predsednik vlade **Janez Janša**. Bil je kratek delovni obisk, sprejeli so ga direktor **Aleš Rozman**, pomočnik direktorja za poslovno in upravno področje **Marko Rupret** in pomočnica direktorja za zdravstveno nego **Katja Vrankar**. Premier je prišel pripravljen in je postavljaval prava vprašanja pred odločilnimi dnevi boja proti koronavirusu. Gostitelji so ga popeljali po kliniki – posebej se je zadržal na Oddelku

za intenzivno nego in terapijo – ter mu pojasnili trenutni položaj in izzive, s katerimi se spopadamo. Med drugim ga je zanimalo, kako si prizadevamo zagotavljati zmogljivosti in kako nabavljamo potrebno opremo. Po obisku je zapisal: »Hvala vsem v belih in modrih haljah, da kljub vsemu zmorete. Slovenija stoji za vami.«

**JANA BOGDANOVSKI**

Foto: arhiv Vlade RS





# Uspešno opravljena presoja



Letos smo 12. in 13. oktobra izvedli dvodnevno reakreditacijsko presojo po mednarodnem akreditacijskem standardu za zdravstvene organizacije AACI (American Accreditation Commission International). Pri načrtovanju presoje smo se poigravali z možnostjo spletne izvedbe, vendar smo, zaradi zahteve po pripravi obilice dokumentov v kratkem času, nazadnje izpeljali »klasično« pre-

sojo, z obiskom v kliniki. Verjetno je bila to zadnja možnost, saj je bila nekaj dni pozneje razglašena epidemija. Obiskali so nas štirje presojevalci, da bi preverili, kako izpolnjujemo določila standarda AACI. Letos so presojevalci dali **več poudarka zagotavljanju etičnih načel v praksi, kot so zaupnost pacientovih in osebnih podatkov, pritožbeni postopek in zagotavljanje neodvisnosti.** Preso-

jevalci so pohvalili naš način ocenjevanja tveganj in nekatere pristope v posameznih dejavnostih. Na nekatere nedoslednosti so nas opozorili v poročilu, kjer so zapisane neskladnosti, za katere moramo v enem mesecu pripraviti načrt ukrepov.

**SAŠA KADIVEC**





# Dajmo še malo zdržati



**Barbara Bitežnik je tista zdravnica infektologinja, ki ji covid telefon za zaposlene piska ob vseh mogočih urah (opozorilo: telefon je na voljo samo med 7. in 19. uro). Je specialistka infektologije, v Kliniko Golnik je prišla leta 2015. Je tudi vodja sprejemne ambulante in covidne dejavnosti.**

***Govori se, da bodo vsi testirani 31. 12. zjutraj in nato kmalu po praznovanju?***

A to je mišljeno za novoletni žur? Vse se da zmenit. Čeprav pobiramo ideje ... ena je žur po webexu, druga pa po zoomu. To bo najbolj realno.

***Kako je nositi ta covid telefon v žepu? Fascinantno je, da je nekdo tako dosegljiv 24 ur na dan. Katera je bila najbolj nenavadna ura za klic? Kakšna vprašanja se pojavljajo?***

Ljudje kličejo tudi ponoči. Najbolj nenavadna ura je bila 1.40 ponoči, s sobote na nedeljo. Priznam, nisem se oglasila. Zbudila sem se, javit se pa nisem mogla. Kličejo tudi za domače, svojece. Drugače pa se držijo, da je covid telefon. Ljudje sprašujejo vse živo. Ali lahko pridejo na test, koliko časa morajo biti doma, ali so slabši, se lahko pridejo pokazati ... Včasih imam občutek, da sem telefonistka, tajnica, administrator-ka, napovedovalka, vse v enem.

***Kaj bi imela rajši ... en krog okrog Brda, otroke v šoli ali da greš na dopust?***

Najbolj bi bila zadovoljna, če bi šli lahko otroci nazaj v šolo. Ker bi potem imela doma mir, ki ga sedaj nimam. Če bi me spustili okrog Brda, bi bilo zelo fajn. O dopustu pa niti ne razmišljam več.

***Kje pa si bila nazadnje na dopustu?***

Nazadnje smo bili na morju, letos smo ostali v Sloveniji, v Portorožu.

***Ali ste bili vi tisti, ki so uničevali prestižni hotel Plaza?***

Ne, nismo bili mi tisti, ki so uničili Plazo, takrat smo bili že doma. Smo bili pa precej na začetku, ko še ni bilo toliko gostov, in so nas kar razvajali.

***Kako usklajuješ delo in družinske obveznosti v tem času? So doma razumevajoči?***

Po eni strani imam srečo, da sem poročena z zdravnikom, ki ve, kakšni časi so, ki dela iste stvari in razume.

Po drugi strani je to majhen minus, ker posledično tudi njega ni veliko doma. Otroka sta že veli-

ka, razumeta. Hči tudi želi biti zdravnica in jo večkrat vprašam, ali jo moti, ko mene in očija ni doma, pa je rekla, da je to ne moti, ker je to del poklica. In tudi sama sem tako vzela, to je pač del poklica, ki ga opravljam.

***Kako si pravzaprav prišla do infektologije? Edina stvar, ki jo o tebi izvrže Google, je specializacija 2012.***

Res je, specializirala sem leta 2012. Vedno sem si želela biti pediaterinja. Službeno pot sem začela v bolnišnici v Šempetru, ker je mož

Primorec. Sama sicer izhajam iz okolice Kranja. No, z možem sva se spoznala tukaj, na Golniku. Že med sekundariatom sem med poletnimi dopusti, ko so šli vsi na dopust, pokrivala celo pediatrijo, vključno s porodnišnico, rodili so se nam tudi dvojčki. Takrat so na pediatriji rekli, da ne vedo, ali bo kakšno mesto za specializacijo pa da naj imam še enega otroka ... pa sem si rekla, da s tremi otroki pa brez službe ne bi bila.

Na razpisu, ki je prišel, sem potem gledala proste specializacije in me je pritegnila infektologija. Seveda

Mislim,  
da se zdravi  
bistveno preveč,  
prehitro.









takoj ko sem se prijavila na infektologijo, se je sprostilo mesto pediatra, ampak sem ostala pri infektologiji.

**Kako kot infektologinja vidiš našo bolnišnico, ki je internistična, usmerjena v pljučne bolezni, alergije, pljučnega raka?**

Ja, tu sem od oktobra 2015, pet let. Prej sem bila pet let zaposlena v splošni bolnišnici, v sklopu internega oddelka kot infektologinja. Že prej sem delala ogromno interne, dežurala na internistični prvi pomoči, delala na internih oddelkih. To zame ni bil velik preskok. Res je, da smo tu bolj usmerjeni v pljučne bolezni, manjka mi intersticij, to mi je še vedno uganka ... Okužbe in splošna internistična stanja mi ne delajo preglavic.

**Kje se lahko mi kot bolnišnica z vidika infektologa še izboljšamo?**

Infektologija je veda, pri kateri je treba odreagirati takoj. Želela bi si, da bi večkrat poklicali za kakšen nasvet. Saj tudi naši zdravniki poznajo okužbe, vseeno pa antibiotična terapija kdaj odstopa od te, ki jo predpisujemo infektologi. Pulmologi že v začetku streljajo z večjimi topovi. Pogrešam malo bolj usmerjeno zdravljenje, želela bi si več »stepdowna«, ko so izvidi kužnin, da se zoži spekter antibiotika. Več sodelovanja bi si želela pri glivičnih okužbah. Mislim, da se zdravi bistveno preveč, prehitro. Zelo hitro se reagira na vsak izolat iz kužnin in se predpiše terapijo, ki kdaj mogoče niti ni potrebna. Kdaj se terapija vleče predolgo, potrebna bi bila optimizacija terapije, spekter delovanja bi bil lahko ožji. Ravno sem pripravljala predavanje za glive ... invazivno glivno okužbo smo imeli leta 2019 samo eno, samo v enem primeru je bila kandida izolirana iz hemokulture. Antimikotikov pa smo porabili ogromno. Večino so bili aspirati iz dihal. Vemo, da dihalna niso sterilna, po dolgotrajni antibiotični terapiji bo zagotovo porasla kakšna kolonija gliv. Resnično se prehitro začne zdraviti, čeprav še ni treba. Zdravimo izvid, ne pa bolezn.

**A ste infektologi kdaj razmišljali o takšni pandemiji, kot je sedaj?**

Pravzaprav ne, nikoli. Ko sem krožila na infekcijski, je bila epidemija ošpic. Je bilo zelo hecno, ker sva s kolegom intenzivistom skupaj gledala, pa je zelo dober zdravnik, enega pacienta, kaj mu je, saj je imel verjetno alergijo na zdravila, ker je imel izpuščaje. Pa pride mimo starejša pediaterinja in reče: »Ojoj, kaj imata pa za ene ošpice tu.« To so vseeno bolezni, ki jih ne poznamo, ker jih nismo videli, saj se dobro preprečujejo s cepljenjem. Takšne stvari so bile nove. Potem je bil takrat izbruh ebole v Afriki. Pripravili smo se, imeli smo pripravljene vhode in opremo. O sarsu se niti ni govorilo. Zaskrbljenost je bila zaradi ptičje gripe. Bila je prašičja gripa, imeli smo izbruh. Da bi se pa hecali, pa ne. Vsi smo na tihem upali, da se to ne bo zgodilo.

**Kako pa bomo delovali čez pet let? Kaj misliš? Se bomo lahko normalno družili, bomo lahko imeli novoletne zabave? Kdaj in ali bo to sploh možno?**

Zagotovo bo možno, vendar vsaj letos še ne. Vsi nestrpnost pričakujemo cepivo. Ne vem, ali bo to rešitev pri nas, ker imamo zelo močno skupnost nasprotnikov cepljenja. V letu, dveh se bo verjetno uredilo. Ljudje hitro pozabljamo. Ko to ne bo več na dnevnem sporedu, ko ne bo več dnevno na televiziji in v časopisih, se bo pozabilo in ljudje se bodo družili enako naprej, kot so se do sedaj.

**Koliko imaš prostega časa in kaj takrat počneš?**

Prostega časa imam, kolikor si ga vzamem. Res kar veliko dežuram, res sem na covid telefonu dosegljiva v popoldanskem času, res me kličejo tudi z NIJZ, kjer sem gospa z večkrat razcepljeno osebnostjo (smeh) pa sprašujejo za telefonske številke. Si vzamem čas zase. Imam srečo, da imam odrasla otroka, ki me ne rabita več, čeprav bi si včasih želela, da bi me rabila malo več. Mož je tudi zdravnik in se zelo poredko vidiva. Takrat ko imam prosti čas, ga izkoristim, da grem na sprehod in da preberem kakšno dobro knjigo.



***Katero si nazadnje prebrala? Nestrokovno.***

Doma ne berem strokovnih knjig, tega se držim. Ležijo mi kriminalni romani. Nazadnje sem prebrala Darilo od Fitzeka. Psihološka srhljivka, ki te drži do konca v pričakovanju, kaj se bo zgodilo. Konec je popolnoma drugačen od predstave in pričakovanj. Je knjiga, ki jo lahko vsak trenutek odložim, in ko se čez dva dni vrnem, približno vem, kje sem ostala in kaj se je zgodilo. Ne maram težkih romanov s čustvi ali romanov za psihološko rast. To mi ne ustreza.

***Kolikokrat te imata otroka poln kufer?***

To bi moral pa bolj njiju vprašati. Sin vedno, ko mu težim za šolo. Star je 15 let, hodi v drugi letnik gimnazije. Sedaj je doma, ker me ni doma, pa ne vem točno, kaj počne. Šolo ima po spletu. Treningov nima. Neke igrice igra. Pogovarja se v angleščini po računalniku. Dela pa to tako, da je zaklenjen v svoji sobi, in ne vem, kaj počne.

***Sodelavci so te opisali kot osebo, ki mirno odreagira. Nikamor se ti ne mudi. Kako ti to uspeva?***

Ne vem ... Moj oče je veliko delal v tujini. Z bratom in mamom smo bili večinoma sami. Če si hotel imeti kakšno stvar narejeno, si se je moral lotiti sam. Tak vzor sem imela tudi v mami. Mama ni nikoli rekla, da nečesa ne more, da ne bo, da je preveč utrujena ... Tako da tega, da sem preveč utrujena, ne poznam. Če je stvar, ki jo je treba narediti, jo naredim. Sicer pa vedno počakam do zadnjega. Če moraš nekaj narediti, če jamraš vmes ali si slabe volje ... stvar mora biti na koncu narejena.

To da nisem vzklipljiva ... ne vem, no ... hči, ki se vozi z mano, pravi da bo uporabila slušalke za utišanje zvoka. Pač sprostiš se drugje, v službi pa ... stvar mora biti narejena in jo pač narediš.

***Koliko korakov narediš na dan?***

Sedem do devet tisoč. Če grem pa popoldan na sprehod pa še več.

***Zakaj nimaš psa?***

Joj, ne ne, za živali pa nisem. Ko sem bila še doma, smo imelo vedno živali, saj je to hotel moj brat. Potem pa je na to zelo hitro pozabil. Imeli smo želvo, morskega prašička Cveta, moja otroka sta imela zlati ribici. Sem razmišljala, da bi si nabavila ovratnico za kužka (smeh) ... Ne vem, nimam časa. Mogoče se jih tudi bojim zaradi izkušnje iz otroštva, ko me je pes podrl s kolesa. Saj so mi luštni, če jih ima sosed.

***Menda si hčerki obljubila, da ji boš kupila range roverja?***

Tega ji nisem obljubila, to sva šli staviti. Si ga zelo želi. Stavili sva, da če bo naredila doktorat pred mano, ji ga bom kupila.

***Kako dobro ji gre?***

Glede na to, da je v 3. letniku gimnazije, imam še nekaj časa. K sreči imam sedaj somentorja, ki me precej preganja, tako da bo verjetno ostala brez.

***Tema doktorata?***

Covid. Mentor je doc. Logar, delam pa z izr. prof. Koroščem.

***Ali imaš sporočilo za bralce Pljučnika?***

Dajmo še malo zdržati. Verjetno od letošnjih praznikov ne bo kaj dosti. Preživimo jih, če se da, z družino, možem, otroki. Ne potrebujemo hrupnih zabav, alkohola, gneče v Ljubljani, petard ... Če sedaj stisnemo, bomo spomladi in poleti lažje zadihali. Kot je rekla dr. Lejko – prestavimo božič za kak mesec.

*Spomladi  
in poleti bomo  
lažje zadihali, če  
prestavimo božič  
za kak mesec.*

**JANEZ TONI**

Foto: J. Toni



## Zahvala

Spoštovani,  
včeraj (29. oktobra, op. ur.) sem bila zaradi težav z dihanjem in grdim kašljem sprejeta v urgentni ambulanti Vaše klinike. Žal mi je, da sem za nekaj ur zasedla prosto posteljo s težavami, za katere se je po preiskavah izkazalo, da nimajo povezave (primerjave) z zapleti ob covidu-19, zato še toliko bolj čutim moralno dolžnost, da se vsem skupaj najlepše zahvalim. Vsem zdravnikom, vsem specializantom, vodstvu in operativi v teh izrednih razmerah v bolnišnici.

Da v teh dneh doživiš to, kar sem v Vaši kliniki včeraj v nekaj urah obravnave doživela jaz, je nekaj nepredstavljivega v našem zdravstvenem sistemu. In se vsekakor lahko kosa le z izkušnjami v najboljših zasebnih klinikah in ambulantah. Potem ko sta me z napotnico nujno dva pulmologa v Ljubljani dobesedno nagnala s telefona, ker sta prezasedena, in me je zdravnica izmučeno in napol objokano pred ambulanto prepričevala, naj sploh ne kličem naokoli, naj fizično odidem v eno izmed pulmoloških ambulant, sem poskusila še pri Vas. Glede na mamino opisovanje te klinike, v kateri je bila pred leti sestra, ter otroške spomine, ko smo v parku pod kliniko čakali na konec njene izmene, me je očitno naravno vleklo k Vam.

Že po telefonu ste reagirali človeško. Četudi je oseba na telefonu z burnimi, povišanimi toni vmes v ozadju rešila neko urgentno situacijo, se je k meni vrnila s prijaznim glasom ("*Vsekakor, če imate napotnico nujno, pridite do nas v urgentno ambulanto, vas bomo pogledali!*").

Po prihodu na Golnik je bilo čutiti nenavadno umirjenost v hiši. Tišina. Vse je teklo organizirano, sistematično. Zdravniki, sestre, specializanti, ki so se pri moji obravnavi izmenjali, so bili vsi ekstremno prijazni, pozorni do težav pacienta, empativni, skrbni, vsakih nekaj minut je nekdo pokukal v sobo in me vprašal, ali sem dobro. Iz skafan-

dra so se radi kaj pošalili. Mojo radovednost o situaciji, povezani s covidom v bolnišnici, so z nedolžnim klepetom diskretno potešili, medtem ko so se med preiskavami vsi pozorno ukvarjali z mano. Po nekaj urah ležanja v izolirani "zasebni suiti" ste me (z ne preveč simpatično, a ne usodno diagnozo) pomirjeno poslali domov.

Sprašujem se, ali zaposlene profesionalno uredite v takšni komunikaciji (da je vsak bolnik svet?) ali že zaposlujete le osebe s takšnimi značjskimi lastnostmi? Spet nekaj, kar naj bi predstavljajo normalnost, pa se v našem zdravstvu zdi napol čudež!

Naravnost sezula pa me je današnja jutranja prigoda, ko me je dr. Kačar, ki me je včeraj sprejel, osebno poklical po telefonu. Da bi se mi opravičil za strokovno napako. Uf, strokovno napako?! Ker naj bi med popoldansko menjavo izmen prišlo do šuma v komunikaciji in ker naj bi se vmes pokvaril še rentgen, naj bi v sobi ležala dlje, kot bi bilo treba, ter da boste protokole izboljšali, in je prav, da pacient to sliši. Nisem vedela, ali prav slišim, naj se smejem ali zjočem! Preprosto mi je zmanjkalo besed. Beseda "**Hvala!**" žal ne opiše celotne palete ganjenosti. Da je vsak pacient lahko VIP-pacient. Tudi v klasičnem, rednem zdravstvenem sistemu. Tudi v eri covid-19. Z napotnico. Ne s preskakovanjem čakalnih vrst. S tem ali onim predstojnikom v telefonskem imeniku, ki poskrbi za "VIP-obravnavo".

Še enkrat hvala, najlepša hvala za to izkušnjo. O njej že ves dan širim glas v svoji okolici. Prav pa je, da to – preprosto besedo "**Hvala!**" – v teh dneh slišite tudi Vi!

Vse dobro, diham(o) z Vami v teh težkih dneh in veliko uspešnih zgodb, pozdravljenih in hvaležnih pacientov želim tudi v prihodnje, ko bo ta kriza za nami.

Iz srca hvala za to izkušnjo,  
Eva Lap

Tako prikupna žehta visi na hodniku pred našo urgentno ambulanto! Na vrvi »se sušijo« prijazna, spodbudna in zahvalna sporočila učencev 6. in 8. razreda waldorfske šole v Naklem. Njihove besede ogrejejo srce in ublažijo stisko vseh, ki gredo mimo, se za hip ustavijo in preberejo.

Jana Bogdanovski



## Obdarovanje

V eni od knjig je pomen daru opisan takole: »Dar ima pravi pomen le takrat, ko daš nekemu tisto, kar potrebuje. Če mu daš nekaj, kar želiš, da bi imel, to ni dar. Dar ne navezuje. Darovanje je brezpogojno ... Človek, ki dar prejme, lahko naredi z njim, kar si zaželi; ga uporabi, uniči, podari naprej ali kaj drugega. Brezpogojno je njegov in darovalec ne pričakuje ničesar v povračilo. Če ne ustreza tem merilom, to ni dar in mu je treba reči drugače.« Obdarovanje daje poseben čar tudi prazničnemu času, ki je pred nami, zato smo zaposlene povprašali, kako oni razmišljajo o obdarovanju in kakšna darila najraje izberejo za svoje najdražje.



### **Nina Bregar, dipl. ekon.**

Kaj nekdo res potrebuje, je včasih težko ugotoviti. Materialne dobrine so postale dostopnejše in tako si stvari hitro sami kupimo (če to potrebujemo ali mogoče tudi ne). Ob vseh obveznostih in hitenju pa nam zmanjkuje časa za pogovore in preprosto druženje. Če sem iskrena, sem obdarovanje začela kar malo sovražiti ... Niti ne zaradi obdarovanja samega, ampak zaradi njegove količine. Se mi zdi, da je obdarovanje izgubilo svoj namen, ker je vsega preveč. Zato svojim otrokom za rojstne dneve ne kupujem več igračk, ampak pripravim mini otroško zabavo doma, kamor povabijo največ 5 svojih prijateljev. Za darilo dobijo nekaj uporabnega, jaz pa spe-



čem nekaj sladkega po njihovih željah. Miklavž nosi pretežno uporabne stvari, čokolado in sadje. Darila za odrasle pa v zadnjem času pripravim sama in so predvsem sladka (torta, pecivo, piškoti, domače limonce).

### **Alenka Smukavec, dipl. fiziot.**

Praznični časi so čarobni in obdarovanja so potrebna. Vsak, ki dobi darilo, se dobro počuti. Pomembno je, da z obdarovanjem izkažemo pozornost. Včasih sem izdelovala izvirna darilca, ker sem imela dovolj časa. Ta darilca se nakopičijo in ne vemo, kam z njimi. Z leti opažam, da so najboljša darila živila, ki jih potrebujemo vsakodnevno. Letos bom svoje najdražje obdarovala z doma-



čimi ekološkimi izdelki z lokalne kmetije. Tako vem, da bodo zagotovo uporabna. Otrokom pa bo eden od decembrskih dobrih mož prinesel igrače :).

### **Urgentna ambulanta**

December predstavlja enega izmed lepših mesecev ravno zaradi druženja in obdarovanja naših najbližjih, med katere sodi tudi obdarovanje v kolektivu. V Urgentni ambulanti obstaja obdarovanje ob novoletni večerji stalnica. Ravno ti trenutki pa nam prinesejo veselje, zadovoljstvo, zabavo ter še boljšo energijo v kolektivu. Z ročno izdelanimi darili drug drugemu pokažemo svojo iznajdljivost, poleg tega pa ima tako darilo dodatno vrednost, saj je narejeno iz srca.



# Ko več kot pol obraza zakriva maska

»Ljudje si vas ne bodo zapomnili po tem, kar boste rekli, ne bodo si vas zapomnili po tem, kar boste naredili, zapomnili si vas bodo predvsem po tem, kako se bodo ob vas počutili.« (Maya Angelou, 1971, borka ta človekove pravice).



Oseba, ki išče zdravstveno pomoč, vstopa v zapleten medosebni odnos, ki ga med drugim označuje določena hierarhičnosti (zdravnik kot nadrejeni v odnosu), pogosta neprostopljivost (v komunikacijo smo zaradi bolezni prisiljeni) in čustvena obremenjenost (Bofulin in Bešter, 2010). Bofulin in sodelavci (2016) navajajo, da je ena izmed pomembnih veščin zdravstvenih delavcev komunikacija. To je sposobnost zdravstvenih delavcev, da razumejo uporabnikov pogled in da poglede in jezik svoje stroke uspešno »prevajajo« v sporočila, ki so razumljiva in sprejemljiva za vse uporabnike zdravstvenih storitev. Z medsebojnim komuniciranjem zadovoljujemo tri vrste socialnih potreb: željo po vključenosti, da čutimo smisel pripadanja; željo po nadzoru, po uveljavljanju svojega vpliva na druge; željo po skrbi za druge in željo, da drugi skrbijo za nas, kadar smo pomoči potrebni (Ule, 2009).

Med pandemijo covid-19 so se pravila komuniciranja, verbalna in neverbalna, ki so veljala morda stoletja, upajmo, da

začasno, precej spremenila. Komunikacija v zdravstvu je tako rekoč čez noč za nas izvajalce zdravstvenih storitev in njihove uporabnike postala velik izziv, trud in napor. To je vezano na kopico dejavnikov, kot so: zaščitna oprema zaposlenih (skafandri, plinske maske, zaščitne maske, terapevtske maske, fizične bariere ...), velika psihofizična obremenjenost posameznikov in zdravstvenih timov, izmensko delo, pomanjkanje kadra, vse kompleksnejše naloge, časovna stiska, komuniciranje in interakcija z množico osebno zelo različnih ljudi, reorganizacija dela ter hierarhičnih razlik znotraj timov. V medosebno interakcijo vstopajo tudi pacienti, ki se razlikujejo po izobrazbi, starostni strukturi, spolu, verskem in političnem prepričanju, jeziku sporazumevanja, poklicu, položaju v družbi, življenjskih izkušnjah in socialno ekonomskih okoliščinah. Tu so še medkulturne razlike in sporazumevanje s tistimi, ki niso sposobni, verbalno in neredko tudi neverbalno, komunicirati zaradi svojega slabega

zdravstvenega stanja. Pod črto: izzivov za zdravstvene delavce ob vsakdanjem strokovnem delu je dovolj in preveč.

Ule (2009) pravi, da je proces dekodiranja neverbalnih sporočil pri razbiranju izraza na obrazu skoraj povsem nezaveden, reagiranje nanje poteka navadno bolj avtomatsko in neposredno kot pri verbalnem sporočanju. Gre za večšine, ki nam pri našem delu s pacienti zelo koristijo, saj so temelj vzpostavljanja zapnega odnosa. Danes, ko več polovico človekovega obraza zakriva maska, smo prikrajšani za uporabo tovrstnih veščin, s katerimi si pomagamo pri interpretaciji človekovih osebnih občutij, emocij, reakcij in temeljnih socialnih drž.

Ugotavljam, da se največ napak in nesporazumov v vsakdanji praksi pojavlja pri interpretaciji povedanega sporočila, pri preslišanju oz. ne slišanju pomembnih informacij tako s strani pacienta kot zdravstvenega delavca, pri pogovorih o pacientovih osebnih stvareh v navzočnosti drugih ljudi ali brez njih, pri uporabi digitalnega in analognega načina sporočanja, opustitvah uvodne predstavitve zdravstvenega delavca, pri seznanjanju in vljudnostnih frazah na začetku pogovora,



načinih, kako pacient izraža nestrinjanje, izraža nelagodje in bolečino, pri očesnem stiku in gestah. Nezmožnost besednega izražanja, kaj bi radi, ali če ne razumemo, kar bi nam radi drugi povedali, povečuje čustveno stisko tako zdravstvenega delavca kot pacienta, kar posledično negativno vpliva na izid zdravljenja (Bofulin in sodelavci, 2016). Pri komunikaciji s pacienti med epidemijo covid-19 je še izrazitejša uporaba neverbalnih sporočil, zlasti slikovnih znakov in simbolov oziroma gest. Na negovalnem oddelku smo

uporabljali gesto z dvignjenim palcem, ki nam je omogočala komunikacijo s pacienti brez neposrednega stika. Ta je potekala čez fizično oviro, ki sta jo predstavljala okno oziroma balkonska vrata. Za zdravstveno osebje je dvignjen palec pomenil, da se pacient počuti v redu, palec obrnjen navzdol pa, da nekaj ni v redu in potrebuje našo pomoč.

Palec gor ali dol je pogosta gesta z roko, dosežena z zaprto pestjo, pri čemer je palec iztegnjen pri odobritvi navzgor ali

neodobranju navzdol in ima v angleško govorečih državah na splošno pozitiven prizvok, vendar se njegov pomen od kulture do kulture močno razlikuje. Od zaničljivega pomena, pošiljanja ljudi v tri xxx, številke ena, avtošopanja do v zadnjem času verjetno največkrat uporabljenega na spletnih družabnih omrežjih, kot so Facebook, Instagram, Snapchat, LinkedIn itd., kjer ikona dvignjenega palca predstavlja t. i. všeček.

Covid-19 nas bo spremljal še nekaj časa. Za premagovanje tovrstnih komunikacijskih barier načrtujemo uporabo raznovrstnega plastificiranega slikovnega gradiva, ki nam bo poenostavil in bistveno olajšal tovrstne komunikacijske izzive. Socialno distanco smo uspešno zmanjšali z uporabo tabličnih računalnikov in uporabo videoklicev.

## ŽIVA SPROGAR

Foto: osebni arhiv

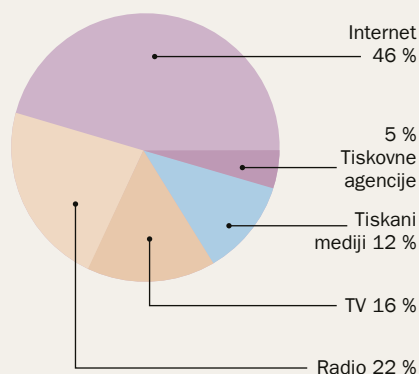
- Bofulin, M., Bešter, R., 2010. Enako zdravstvo za vse?: Imigranti v slovenskem zdravstvenem sistemu. V: *Državljeni tretjih držav ali tretjerazredni državljani?: Integracija državljanov tretjih držav v Sloveniji*, Medvešek, M. in Bešter, R. (ur.), Ljubljana, Inštitut za narodnostna vprašanja, str. 282.
- Bofulin, M., Farkaš Lainščak, J., Gosenca, K., Jelenc, A., Keršič Svetel, M., Lipovec Čebtron, U., in sod., 2016. Kulturne kompetence in zdravstvena oskrba. V: *Priročnik za razvijanje kulturnih kompetenc zdravstvenih delavcev*, Lipovec Čebtron, (ur.), NIJZ, 197-211.
- Šetina Čož, M., 2015. *Posel smo ljudje: dobri medosebni odnosi – osnova za zadovoljstvo in uspeh*. Grosuplje: Izobraževalni zavod Znanje.
- Ule, M., 2009. *Spregljedana razmerja*. O družbenih vidikih sodobne medicine. Maribor: Aristej, str.116.



## Medijske objave (september–november 2020)

Slabšanje epidemiološke situacije, ponovna razglasitev epidemije, uvajanje ukrepov za zajezitev širjenja virusa, nakupi zaščitne opreme in ventilatorjev, število umrlih, brisi in testiranje, karantene, odloki in njihovo kršenje, podiranje rekordov ... to in še kaj s covidom-19 povezanega so bile glavne (in skoraj edine) teme 1371 objav, ki smo jih zabeležili od septembra. Poleg spletnih strani še vedno najraje spremljamo novice na televiziji in radiu, mediji pa so še vedno mnenja, da poslušalce in gledalce zanima samo covid-19 ...

**JANA BOGDANOVSKI**





# Izobraževanje na daljavo

Čas epidemije nam je globoko pretresel življenje in posegel v naše navade. Ena od teh je tudi izobraževanje, ki seveda že nekaj časa ne more več potekati v obliki, kot smo jo prej poznali.

Zahvaljujoč sodobnim tehnologijam lahko spremljamo dogodke, ki se odvijajo v drugem kraju, državi, na celini ... v živo, ne da bi se dvignili z domačega kavča ali s stola za delovno mizo. Pogledamo si lahko tudi predavanja za nekaj ur nazaj, če so zaradi časovnega zamika potekala ob za nas nemogočih urah.

Seveda je to dosti bolje kot nič. Bolje kot da bi sedaj v teh časih morali nekam potovati in tvegati nove okužbe.

Ob viziji, da bi to lahko postala naša prihodnost, pa me vseeno spreleti srh.

Še najbolje se novi način podajanja znanja izkaže s kratkimi predavanji, denimo v trajanju ene šolske ure (45 minut). Organizator si lahko privoščijo tudi odmor in še en sklop po eno šolsko uro. Potem zna vse skupaj že postati problematično, saj si več kot tri ure na tak način porabljenega časa zelo težko organiziramo in privoščimo. Če je predavanje krajše, na primer dvajset ali trideset minut, gre še enostavneje. Takšna predavanja si lahko ogledamo

Zdravil sem se na Bolniškem oddelku 300. V prvi vrsti se iz srca zahvaljujem dr. Bajrovič, dr. Kopaču, dr. Kačarju in drugim zdravnikom za strokovno in požrtvovalno obravnavo. Iskrena hvala medicinskim sestram za prijaznost in hotelsko postrežbo, ne nazadnje pa tudi oddelčnemu strežnemu osebju in čistilkam, ki poskrbijo, da se človek dobro počuti v bolnišničnem okolju.

Stojan Štucin

tako v službi kot doma, delo si z lahkoto organiziramo tako, da vse poteka optimalno. Problem pa nastopi, če se hočemo virtualno udeležiti kakšnega večjega dogodka, kot je kongres.

Najprej gre za tehnične pomisleke. Kje naj spremljam kongres? Če se prikažem v službi, kjer imam profesionalni monitor, bom težko sodelavcem in nadrejenim dopovedal, naj me naslednjih tri ali pet dni pustijo čisto pri miru, ker sem na kongresu. Če spremljam predavanja na domačem kavču, mi bo tisoč drugih drobnih stvari odvrčalo pozornost ... Za povrh slika, ki jo omogoča daljinska povezava, ni nikoli vrhunska, včasih je celo zamegljena in neostra.

## **Bolje kot nič ali srhljiva prihodnost?**

Med drugim je bil čar obiskovanja kongresov tudi ta, da smo se lahko neposredno po koncu na predavatelje obrnili z vprašanji, ki jih nismo bili pripravljene spraševati pred vsemi, ampak smo se lahko pogovorili na štiri oči. Spomnim se dvajset let nazaj, ko se nas je s pljučnim intersticijem v Sloveniji ukvarjala le peščica "čudakov". Na našem evropskem srečanju sem lahko v osebni razgovoru s svetovno priznanimi avtoritetami razrešil kar nekaj vprašanj, odvijale so se tudi praktične delavnice z neposrednim, živim stikom. Tako smo se spoznali in se leta kasneje srečevali kolegi iz zelo različnih koncev sveta. Zahvaljujoč osebnemu poznanstvu lahko marsikoga pokličem po telefonu ali pošljem elektronsko pismo, ker si tudi naslovljenec točno predstavlja, za koga gre. Tudi zato z vabljenimi predavatelji iz tujine nismo imeli težav.

Spremljanje celodnevne dogodka ali celo daljšega kongresa zahteva več samodiscipline. Če se odpravimo na predavanja na fakulteto ali v kongresni center, gremo od doma pravočasno, tam pa je vse namenjeno le spremljanju predavanj. Nihče nas ne zmoti, niti odmori za kavo nas ne vržejo iz začrtane smeri.

V bistvu so najbolj v zadregi mladi starši. Majhnim otrokom težko dopoveš, da sta mamica ali očka sicer doma, ampak delata za službo, še zlasti, če se sliši, da se samo "pogovarjata". Ravno prejšnji teden smo imeli tak primer v družini, ko se je že davno odseljena hči, zaposlena v znanstveni ustanovi, s svojim prenosnikom za ves dan "zabarikadirala" v naš kabinet, saj vnuka ne moreta v vrtec. Pri tej konferenci na daljavo je prišlo tudi do nenavadnih situacij zaradi neustrezno vključenih ali izključenih mikrofонов, kar je povzročilo precej zabave in smeha.

Kolegica, ki ima doma prvošolčka, ima problem, da vse pravilno pripravi za pouk na daljavo, povrh vsega mora še sama, hočeš-nočeš, postati ljubiteljska učiteljica, ob tem, da vestno opravlja svojo službo in vodi gospodinjstvo.

Človek je navezadnje družabno bitje in vse kaže, da smo se razvili iz primatov, ki so za svoje preživetje znali sodelovati. Daljša osamitev lahko povzroči številne težave, depresijo, malodušje.

Zato mislim, da bi se morali še toliko bolj odgovorno obnašati pri zajezitvi epidemije, storiti res vse, da bi jo čimprej obvladali in da bi se posledično lahko ukrepi zrahljali. Verjetno bo res treba počakati na cepivo, da bodo lahko naše dejavnosti stekle vsaj približno po običajni strugi.

Leto ali največ dve brez mednarodnih stikov v živo nam res ne bo naredilo veliko škode, daljše obdobje pa lahko postane nevarno. Še vedno mislim, da nič ne more nadomestiti komunikacije v živo, tistih neizrečenih stavkov "med vrsticami", ki marsikdaj povedo več kot ducat lepo pripravljenih diapozitivov in spremljajočih fraz.

Upam, da se bo čas odtujevanja počasi iztekel. Seveda moramo k temu prispevati sami. Kot je včasih na kakšni gorski turi treba storiti korak nazaj, da dosežemo vrh, ali, drugače rečeno: če si hočemo ogledati razgled z vrha, počakajmo, da se oblaki in megla razkadijo.

**ROK CESAR**

# Iz prezaposlenosti v AKTIVNI pokoj

Če v aktivnem delovnem obdobju kdo omeni upokožitev, to naleti na pomembno različne odzive: pozitivne, ki vključujejo veselje, načrtovanje novih dejavnosti in več druženja, in nasprotno, negativne, v smislu kaj s prostim časom in presežkom energije, pojavi se strah pred osamljenostjo, pomanjkanjem, boleznijo. Predpriprava je korak, ki olajša prehod iz delovnega obdobja v upokojsko. Seveda se takoj poraja vprašanje, ali je zaposlenemu, ki se mu izteka delovna doba, ta čas prilagajanja omogočen. Zdi se, da organizacija zaradi stalne stiske s časom, finančnimi sredstvi in kadri, bodočega upokojenca prepusti lastni iznajdljivosti in pomoči ožjega kolektiva. Nekaj več pozornosti tej temi bi vsekakor pomenilo več zadovoljnih odhajajočih ...

Sodelujoče v prispevku, kliniki predane spoštovane golničanke, nekateri še dobro pomnite, za druge, novozaposlene pa je to priložnost, da jih spoznate ... Odkrivamo upokojske aktivnosti, razmišljamo, primerjamo, obujamo spomine, poudarjamo pomen komunikacije in druženja ...

**Prof. dr. EMA MUŠIČ, dr. med.**  
**Spoštovana profesorica, internistka, specialistka pulmologije in alergologije, mentorica, predavateljica, avtorica priročnika *Živimo z alergijo*, predvsem pa znanosti predana oseba, še vedno v tesnem stiku z najnovejšimi dognanji, zaupajte nam recept kako ostati aktiven?**

Naslov prispevka je oblikovala za mene čudodelna gospa Mira Šilar, ki me je s povabilom k zapisu pozitivno presenetila. Bili sva v ustanovni ekipi imunološkega in alergološkega laboratorija Klinike Golnik. Povezani sva bili v rutinskem kliničnem in raziskovalnem delu, pri čemer pa obilica tekočega kliničnega dela ni smela vplivati na realizacijo. Z gospo Miro sva bili tedaj mladi, aktivni tudi v kulturnem življenju ustanove, sodelovali sva pri proslavah, pripravili predstavitev našega dela za predavanja, za strokovne članke. Imam



*Prof. dr. Ema Mušič (prva na desni), članica komisije za pridobitev doktorata; ena od mnogih funkcij.*

jo v svetlem spominu svoje mladosti na Golniku. Podoben spomin mi predstavlja tudi dr. Nissera Bajrovič, ki mi je naklonila osebno vprašanje ob odhodu iz moje službe na zadnji delovni dan. Takrat me je vprašala: »Kako pa ste, profesorica?« V prikrievanju moje duševnosti tistega dne sem ji odgovorila: »Tako sem, kot človek, ki gre po 45 letih strokovnega in pedagoškega dela zadnjikrat domov iz službe.« Vse je razumela in še vedno sem ji hvaležna za postavljeno vprašanje.

Ja, 10 let mineva od tedaj in kot da šele sedaj zares odhajam iz svoje delovne sredine. V teh letih sem še delala pogodbeno kot pulmologinja in alergologinja in priznam, da bi bilo brez teh aktivnosti počutje in zdravje od zadnjega delovnega dne dalje še mnogo težje. Moja delovna leta na Golniku so bila moje življenje, v kar je bila vključena vsa moja družina. Naenkrat prekiniti vse

zadolžitve ni lahko. V pokoj oditi pomeni neke vrste konec, tega se ne sramujem povedati. Vsa leta še naprej spremljam strokovno literaturo, kar često me povabijo k pisanju poljudnih strokovnih prispevkov. Obiskovanje strokovnih prireditev je sedaj nadomestilo spremljanje po spletu, kar od doma. Na tuje strokovne revije s svojega področja sem še vedno naročena. Kot redna profesorica interne medicine sem tudi dalje članica Katedre za interno medicino na Medicinski fakulteti v Ljubljani, ki jo sedaj vodi moj nekdanji sodelavec in učenec.

**Kaj pa svoboda dela in življenja zunaj stroke?** Več je časa za branje, potovanja, za opravila v hiši in na domačem vrtu. Razveseli me vsak stik z nekdanjimi sodelavci, užalostila me je smrt sodelavke z oddelka P300 dr. Terezije Potokar.

Sedanjemu kolektivu in vodstvu Klinike Golnik želim uspešno prihodnost.





Mira Polak (prva na levi, sledijo Neda, Ankica, dr. Kandare, Metoda, Mihaela, Matjaž): ekipa se zmanjšuje, kljub temu vztrajamo in se srečujemo še pogosteje.

**MIRA POLAK, višja medicinska sestra Gospa Mira, kar nekaj let upokojskega staža je za vami. Delo v kardiološkem laboratoriju, ki ste ga vestno, zavzeto in z veliko empatije opravljali, se je v tem času nadgradilo. Število zaposlenih se je povečalo, tudi nabor preiskav je večji. Vas je napredek presenetil ali ste ga slutili že med svojim delovanjem? Je bil preskok iz delovnega v »nedelovno« obdobje stresen? Kako in s čim ste si zapolnili dan; je danes kaj drugače? Se še kdaj srečate s svojo »staro« nepozabno delovno ekipo (mimogrede: pozdrav vsem)?**

Pobuda nekdanje sodelavke me je spodbudila k razmišljanju o daljni preteklosti, vrnili so se spomini ...

Letos mineva osemnajst let, odkar sem se upokojila. Na Golnik sem prišla davnega leta 1967 iz Murske Sobotne, kot študentka zveznega inštituta za TBC. Takrat je bila v bolnišnici velika fluktuacija zdravstvenega kadra. Zbrani smo bili iz vseh vetrov bivše Jugoslavije. Veliko jih je odšlo, nekateri smo ostali in si na Gorenjskem ustvarili družino.

Moje delo se je začelo na oddelku 300, nadaljevalo na 200 in 100, leta 1973 pa sem pristala v »kleti« klinike, v takratnem kardio-respiratornem laboratoriju. Po nekaj letih dela v laboratoriju sem končala takratno višjo zdravstveno šolo, oblikovala se je ekipa kardiološkega laboratorija (dr. Kandare, sestri Neda in Mira). Preselili smo se v nove prostore in v tej sestavi delali do upokojitve. Sodelovanje

in stike z respiratornim laboratorijem smo ohranili. Začeli smo opravljati več preiskav, pridružili sta se nam še dve sestri in dr. Marčun, ki je po upokojitvi dr. Kandareta prevzel vodenje kardiološkega laboratorija. Delo je bilo naporno, a smo ga opravljali z veliko entuziazma. Hkrati smo doživljali veliko lepih trenutkov, se znali tudi poveseliti in pozabavati. Čas nam je hitro mineval. Najprej se je upokojila sodelavka Neda, za njo pa dr. Kandare. Od stare ekipe sem ostala sama. V delo sem pomagala vpeljati dve novi sestri. Pod vodstvom dr. Marčuna deluje kardiološki laboratorij uspešno naprej. Ekipa se je povečala, dobili so nove prostore, razširili so nabor preiskav in so zelo uspešni. Občasno jih tudi obiščem, pripravljeni pa so mi pomagati, če potrebujem pomoč.

Upokojitve sem se veselila, tako da zame prehod ni bil stresen. Začelo se je novo obdobje življenja. Ker je bilo naenkrat veliko prostega časa, so se odprle nove možnosti. Vpisala sem se na »tretjo univerzo«, smer zgodovina umetnosti. Predavanja so bila zanimiva, ogledali smo si veliko zgodovinskih znamenitosti v Sloveniji in tujini. Poleg tega sem veliko kolesarila (kolo so mi podarili sodelavci ob odhodu v pokoj), predvsem po Prekmurju, ki ga še danes pogrešam in ga velikokrat obiščem. Z možem in prijatelji sva veliko planinarila, danes, ko kolena že nekoliko »škripljejo«, pa hribe občudujem le še s Trstenika, kjer stanujem, in se sprehajam pod njihovim vznožjem. Imam dva vnučka, ki sta mi prinesla veliko radosti in veselja. Možnosti za preživljanje prostega

časa so neizmerne in treba jih je izkoristiti, dokler zmoremo.

Tukaj je tudi druženje z bivšimi sodelavci. Čeprav smo nekateri upokojeni že dalj časa, še vedno ohranjamo stike. Kmalu po moji upokojitvi smo se začeli sestajati enkrat na leto na Čepuljah, in sicer vedno za 8. marec. Ta srečanja so postala tradicionalna, le lokacijo spreminjamo. Leta minevajo, mi se staramo, prihajajo bolezni in na žalost nekaterih sodelavcev ni več med nami. Zato smo sklenili, da se od lanskega leta dobivamo dvakrat letno, spomladi in jeseni. Letos nam je prijetna druženja prekrizala korona. Vsi upamo, da bo ta kriza kmalu premagana in da se lahko spet začne normalno življenje. Na srečanjih obujamo spomine na čas, ko smo bili še aktivni. Bili smo zares povezani in dobro sodelujoč kolektiv. Komentiramo dogodke iz preteklega leta, spominjamo se zabavnih pripetljajev iz časov, ko smo še delali. Obujamo spomine na sodelavce, ki jih ni več med nami, ne moremo pa tudi mimo aktualnih dogodkov in sprememb, ki se dogajajo in jih primerjamo z »našimi časi«.

Upam, da nam bo zdravje služilo, da se bomo še dolgo srečevali in obujali spomine. Vsem bodočim sodelavcem želim čim manj stresen prehod v penzijo in veliko užitkov v zasluženem pokoj.

**DARJA BRUS, poslovna sekretarka Gospa Darja, v delovnem obdobju zanesljiva, skrbna, profesionalna, predvsem pa prijazna tajnica pomočnika direktorja v**



Stanislava Posnjak pred svojo hišo, ki jo krasijo značilni gorenjski nageljni.



Darja Brus, nasmejana v objemu čudovite narave.



Dobro sodelovanje kardiološkega in respiratornega laboratorija, tudi zunaj delovnega okolja (Mira Polak na sredini slike, v sivi jopi).

### upravi, kaj vam je prinesla upokojitev? Več časa za umetnost?

Najprej bi se rada zahvalila za tak uvod, saj se mi je kar milo storilo.

Moram priznati, da sem imela za to obdobje kar nekaj načrtov, vendar sem jih bolj malo uresničila. A kot vedno je življenje poskrbelo, da sem doživela mnogo lepih stvari, ki jih nisem načrtovala.

Ja, za umetnost še vedno najdem čas. Sem ljubiteljica vsega lepega. Preizkusila sem se tudi v oblikovanju gline in se udeležila delavnice, kar me je zelo navdušilo. Platno in čopič je zamenjal fotoaparata, se pa z veseljem lotim ustvarjanja z vnukoma.

Navdih za ustvarjanje dobivam v bližnji okolici, kamor sva se z možem preselila, saj me obdaja čudovita narava in omogoča, da uživam tudi na vrtu, več časa imam za vsakodnevne sprehode, za branje, razvijanje moža, otrok in vnukov, navdušila sem se tudi za peko z drožmi.

Še vedno neizmerno rada potujem, v pomladnem in jesenskem času s prijatelji, v glavnem pa z možem, o čemer se na široko razpišem v potopisih, obogatnih s fotografijami. V koronačasih pa, tako kot večina, odkrivam lepote Slovenije.

### STANISLAVA POSNJAK, inž. laboratorijske medicine

Gospa Stanka, laboratorij za klinično biokemijo in hematologijo je uporabnikom storitev vedno na voljo 24/7, kar je za bioritem zaposlenega neugodno. Se je negativen vpliv nočnega dela in dela v dežurstvu, govorimo o nespečnosti, prenesel v upokojitev? Kako se navade z leti spreminjajo?

Mislím, da dežuranje pred dvajsetimi leti na moje spanje nima nobenega vpliva. Če nimam kakšnih skrbi ali bolečin (išias), kar dobro spim. Moram pa biti čez dan dovolj aktivna: gospodinjstvo, vrt, sprehod, hoja v hrib. Skoraj vsak dan tudi pol ure telovadim. V teh koronskih časih pogrešam skupinsko telovadbo, predavanja iz umetnostne zgodovine, izlete in skupne kofetke.

Včasih sem varovala vnuke, zdaj so trije šolarji in so pri meni le poredko, mlajša dva pa sta predaleč, da bi lahko bila v mojem varstvu. Upam, da se kmalu spet vidimo v živo. Pomagam starejši sestri, za možgansko telovadbo igra scrabble, karte, rešujem križanke, sudoku, berem. Časa je seveda vedno premalo.

Naj se za konec navežem na uvodno ugotovitev: seveda se še dobro spomnim neskončne utrujenosti po dežurstvih, ko zaradi preutrujenosti nisem mogla zaspati. Ko ležem v posteljo, še dostikrat pomislim, kako dobro je, da me nihče ne bo budil!

### MIRA ŠILAR

Foto: osebni arhivi sodelujočih v prispevku



# Zadnje izobraževanje pred korono

V petek, 25., ter soboto, 26. septembra, je potekalo eno izmed zadnjih izobraževanj v klasični obliki, kot jo poznamo izpred koronskih časov. Izobraževanja z naslovom **Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov** sva se v hotelu Paka v Velenju udeležila s kolegico Shpreso Mazreku. Čeprav je bila takrat že obvezna uporaba mask v zaprtih prostorih in je bila večina izobraževanj že odpovedanih, je Društvo za strokovno izpopolnjevanje v medicini in zdravstvu izpeljalo zelo zanimivo dvodnevno izobraževanje, ki bi ga priporočil vsem ljudem, ne glede na stroko, izobrazbo, starost.

Stres na delovnem mestu je neizogiben in prav sedaj živimo v obdobju, ko ga imamo še več, saj se spoprijemamo z epidemijo koronavirusa. Učinkovito spoprijemanje s stresom in njegovo obvladovanje na delovnem mestu je nekaj, kar me zelo zanima, saj verjamem, da ga bo vedno več in ne manj. Naša odgovornost je, da se naučimo, kako lažje delovati z njim, ne pa, da se ga izogibamo. Izobraževanje me je navdušilo.

Posebnost izobraževanja je bila, da je vsak predavatelj svoje dopoldansko

predavanje dopolnil s popoldansko delavnico, tako da smo lahko različne tehnike takoj preizkusili. Težko je na kratko opisati dva dni izobraževanj, vendar bi rad izpostavil tri teme, ki so mi še posebej ostale v spominu: učinkovito spoprijemanje s stresom, tehnike učinkovitega vodenja in timsko delo v procesu dela.

## Meditacija in vaja hvaležnosti

Ker trenutno živimo v času, ko se stresu ne moremo izogniti, saj je epidemija vsem povzročila neprijetnosti, stres, težave ..., bi predstavil, kako si lahko pomagamo oziroma zmanjšamo stres v svojem življenju ter se ga naučimo obvladovati. Na svetu obstaja zelo veliko tehnik spoprijemanja s stresom, mislim pa, da se ljudje včasih premalo zavedamo, da stres ne bo zginit iz naših življenj ter da je lahko koristen. Že zaznavanje stresa kot koristnega, obvladljivega, nekaj, s čimer se zmoremo spoprijeti, je lahko ključna. To, da vložimo nekaj časa in se naučimo odzivanja na stresno situacijo, nam lahko olajša naslednja leta življenja. Predvsem pa je vsakodnevno treba vaditi in uporabljati tehnike ter se spoprijemati

s stresom, ko ga je malo oz. manj. Treba se je navaditi, kar pa je na začetku vedno naporno, a kasneje postane naša rutina.

Ko sem prišel delat v Kliniko Golnik, sem bil zelo pozitivno presenečen, koliko ljudi hodi v hribe, nosi flaške za vodo s seboj. Okolje, kjer ljudje skrbijo za svoje zdravje, je bilo zame zelo drugačno od tistega iz mojih časov barmanstva ... hehe.

Če mogoče po eni strani dobro skrbimo za svoje fizično zdravje pa po drugi strani premalo časa posvečamo duševnemu zdravju, čustvom, umu, sami sebi, umirjanju svojih misli, da si vzamemo 10 minut časa za sproščanje, dihalne vaje, meditacijo, avtogeni trening ... Ni pomembno, kaj počnemo, tehnik je zelo veliko in ni vsaka za vsakega, vendar upam, da bomo vsi več časa namenili sebi, sproščanju, saj če bomo mi pozitivneje naravnani in manj pod stresom, bodo naši pacienti bolj zadovoljni. Meni osebno sta meditacija ter vaja hvaležnosti najbližji. A na spletu je zelo veliko brezplačnih informacij, tako da nimamo izgovora, da jih ne poznamo.

**BORIS ŠIMBERA**



Tabla na steni oddelka je lahko tudi taka! Golniški grad je upodobil pacient Jože Naglav na Bolniškem oddelku 700, in tik preden je odšel domov, smo ga takole ujeli pred njegovo umetnino. Pa ni edina ...

## Nova uspešnica – videoklici

Ker obiski v Kliniki Golnik do preklica niso možni, se zavedamo, kako zelo so pomembne druge povezave za stik in informacije za svojce naših bolnikov. Poleg običajnih telefonskih informacij

ob določeni uri glede na oddelek, kjer se zdravijo bolniki, smo organizirali skupino študentov medicine prostovoljcev, ki lahko bolniku uredijo termin za stik s svojim prek spleta ter mu pridržijo računalniško tablico.

Študentke in študenti medicine ob delovnih dnevih med 12. in 14. uro na št. 04/256 92 11 sprejemajo klice svojcev, da organizirajo

virtualni obisk (videokonferenco) na oddelku. Že prvi videoklici so se izkazali za zelo uspešne, pacienti in svojci so bili navdušeni.

Verjamemo, da bo ta način stika do bolnika, poleg obveščanja svojcev, vsaj malo olajšal ločenost in negotovost v času, ko bolnikov ni mogoče obiskovati.

Jana Bogdanovski



## Zahvale

Dneve od 16. do 20. novembra sem preležala pri vas v sobi 613. Na hitro sem dobila odpustnico in odšla domov. Ni se mi uspelo posloviti in se zahvaliti vsemu osebju. Imate enkratne ljudi. To niso samo sestre po svoji izobrazbi, to so ANGELI. Ni mi jasno, kje jemljejo moč, da so vsi – sestre, zdravniki, psihologinja – vedno prijazni in pripravljeni pomagati.

RES HVALA VAM!

Pozdrav  
Marija Čuk, Vrhnika

.....

Spoštovani,  
moj oče je vaš pacient. 7. oktobra 2020 smo ga žal morali pripeljati na IPP v Ljubljano zaradi poslabšanja njegovega zdravstvenega stanja. Ker je stanje, kakršnega imamo v državi, zaradi

covida-19 kaotično, sva prav tako kot vsi drugi pacienti tisti večer dolgo čakala na obravnavo. Sam sem z očetom prebil na IPP 14 ur, oče še dlje, saj so me, ko je bila očetova zdravstvena slika jasna, vljudno poslali domov z vsemi nadaljnjimi navodili, kako ravnati naprej.

Rad bi se vam osebno zahvalil, predvsem dr. Mrak in dr. Janežič, a ne vem s katerimi besedami, ker je hvala premalo. Najlepša hvala, da ste se povezali z IPP Ljubljana, da so od vas dobili ustrezne podatke o zdravljenju mojega očeta, da ste tudi mene o vsem obveščali. Naj omenim, da kadar pokličem k vam za kakršno koli informacijo o očetu, dobim prijazne odgovore in informacije, komunikacija z zdravniki in sestrami me preseneča, vsi ste prijazni, brez kančka slabe volje. Res bi se vam rad zahvalil za skrb za mojega očeta, znašli smo se v novi in neznani situaciji glede njegove bolezni, a smo zaradi vašega korektnega in profesionalnega odnosa, empatije in še in še bi lahko našteval, pomirjeni,

da je oče v dobrih strokovnih rokah. Še enkrat iz srca HVALA vsem medicinskim sestram, zdravnicam, vsem vam ...

HVALA!

S prijaznimi pozdravi,  
Iztok Drmota

.....

Ko življenje tone v noč,  
še žarek upanja išče pot,  
ostala je pa bolečina  
in tiha solza večnega spomina.

Ob nenadni in prerani smrti moža se sodelavkam z Negovalnega oddelka in Bolniškega oddelka 200 iz srca zahvaljujem za tolažbo, podarjene sveče in denarno pomoč. Hvala tudi za vse spodbudne besede v času njegove bolezni.,

Še enkrat iskrena hvala!  
Marija Bistan in sinovi Gorazd, Jure in Miha





Donacija Medgeneracijskega centra Radolca - Bled



Donacija Malega placa za prihodnost



Donacija Ržišnik Perca



Donacija Jamnice



Donacija KGZ Sloge



Kot strokovnjak sem mu toplo priporočal, naj nosi zaščitno obleko, pa je kar naprej omenjal svoje "pravice".

# Novi obrazi



## TJAŠA PLAZNIK

**Delovno mesto:** kadrovnica

**Preden sem prišla/-šel na Golnik, sem delala/-l:** kot študentka v podjetju Bosch Rexroth v kadrovski službi.

**Moje lastnosti:** Sem gurmanka, zanesljiva, rada imam jutranjo rutino in organiziranost.

**Pri mojem delu me veseli:** da je vsak dan dinamičen, raznolik. Se pa vsak dan veselim prihoda v službo tudi zaradi super kolektiva.

**V prostem času:** najraje ustvarjam v kuhinji, hodim v hribe, se kot sopotnica vozim z motorjem, smučam.

**Ne maram:** nereda.



**Najljubša hrana, knjiga in film:** Obožujem kaki, pražena goveja jetrca z veliko čebule, proseno kašo na 101 način – predvsem sladek. Trenutno najljubša knjiga je *Normalni ljudje* pisateljice Sally Rooney, francoski film 5 to 7.

**Baterije si napolnim:** z jutranjo kavo, s športom v naravi.

**Življenjsko vodilo:** Ne delaj drugemu tistega, česar ne želiš, da drugi dela tebi.

## MARK KAČAR

**Delovno mesto:** zdravnik specializant

**Preden sem prišla/-šel na Golnik, sem delala/-l:** v mestu Leeds na severu Anglije.

**Moje lastnosti:** Sapo držim do treh minut.

**Pri mojem delu me veseli:** vsakodnevno delo z bolniki, komunikacija z bolniki in svojci, raziskovalna dejavnost, sodelovanje v timu, optimizacija in organizacija dela.

**V prostem času:** tečem (počasi), planinarim (še počasneje), plezam (previdno), igram družabne igre (hitro in nepremišljeno), kuham, potujem (v predkoronskih časih).

**Ne maram:** vprašalnikov.

**Najljubša hrana, knjiga in film:** Hrana: tajska pekoča solata iz papaje. Knjiga: *Good omens*. Film: *Lock, stock and two smoking barrels*.

**Baterije si napolnim:** v standardni EU-vtičnici 220 V. Hec – v naravi.

**Življenjsko vodilo:** Kar delaš, delaj dobro.

## Napredovanja in dosežki

**Barbaro Bitežnik, dr. med., spec.,** je senat Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani 25. maja 2020 izvolil v naziv **asistentka za področje interne medicine**.

**Julij Šelb, dr. med.,** je 25. novembra 2020 opravil specialistični izpit na področju klinične genetike in pridobil strokovni naslov **specialist klinične genetike**.

**ČESTITAMO!**  
SRLD

Spoštovani,

sem vaša pacientka od decembra 2019, moje ime je Katarina Bura in živim na Kozini. Tako jaz kot moj soprog Ivo sva vaša pacienta. Oba se boriva z rakom na pljučih. Danes sem imela pregled pri svoji zdravnici dr. Katji Mohorčič.

Iz srca bi se hotela zahvaliti dr. Mohorčič ter njenemu kolektivu, od prvega dne so bili prijazni in spoštljivi. Vsi zdravniki ter drugo

medicinsko osebje, s katerim sem imela opravka, so meni in moji družini pustili pozitiven vtis.

Vsi pacienti v čakalnici so imeli isto mnenje o celotni ekipi in delili same pohvale vašemu timu. Zdravniki so dali vse od sebe, da bi pomagali meni in mojemu soprogu. Vsi so izjemni posamezniki, ki so strokovno podkovani, empatični in srčni. Imate izjemno srečo, da imate takšen krasen kolektiv, in mi pacienti imamo srečo, da se lahko v

primeru hude bolezni obrnemo na ustanovo, kot je vaša.

Od srca vam želim vesele praznike in veliko dobrega v novem letu. Upam, da se bo situacija s covid-19 umirila in bo tako pritisk na vas manjši. Zaslužite si obilo pohval in pozitivnih želja.

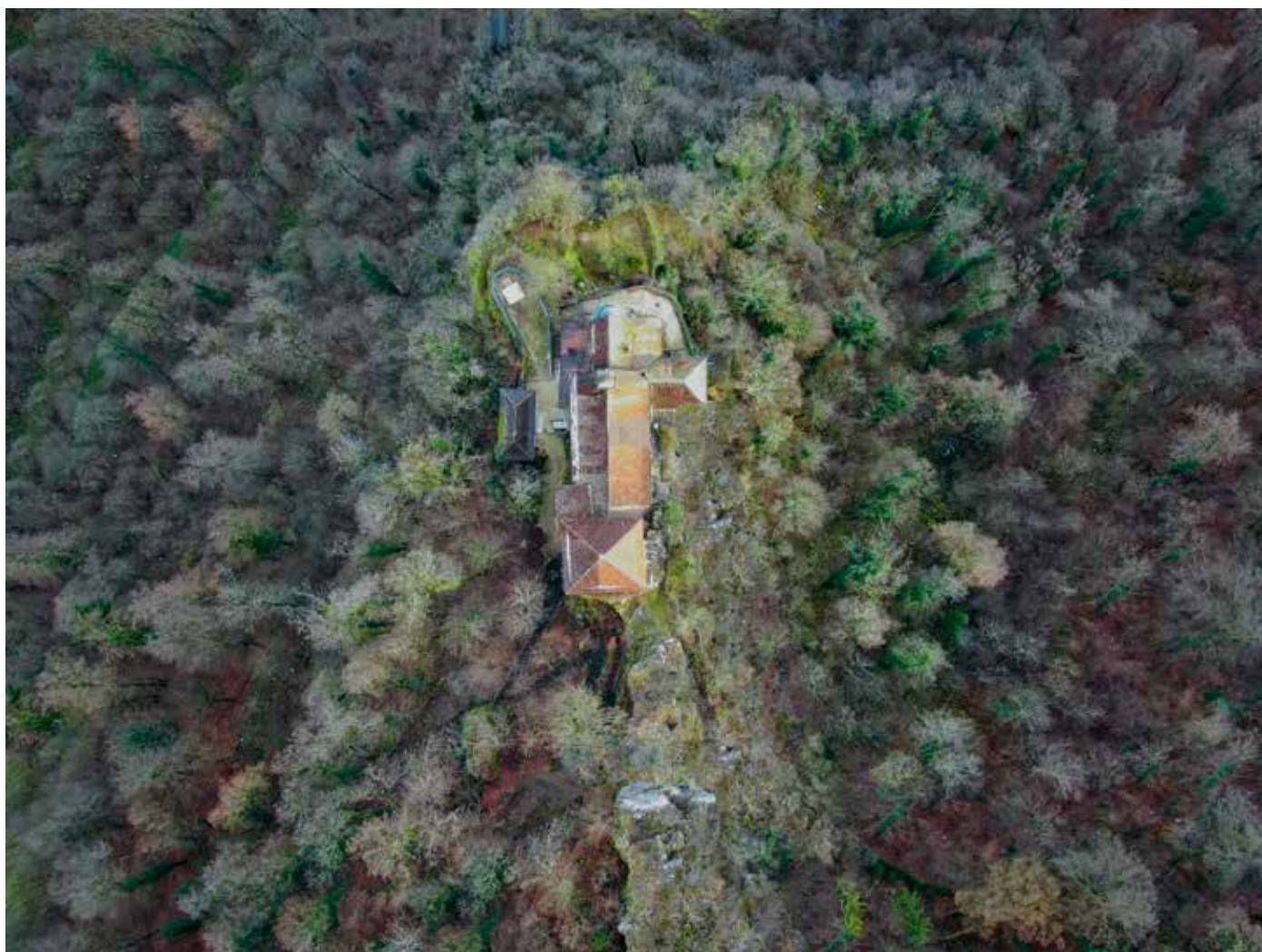
Ostanite zdravi

Katarina Bura, Kozina



# Gral

Roman Rozina



Kratki prsti, obloženi s trdo kožo in z rjavimi kadilskimi madeži, ki so se razlezli tudi na zadebeljene nohte, so nenavadno spretno vezali snopiče slame. Dokončani pehar je ded poveznil na že prej spletene, na zlatorumeni stolp, ki je zrasel na klopi ob krušni peči. Bahavo je pogledal babico, zdaj pa naj kar pride Miklavž, imel bo kam dati svoja darila. Babica se je samo namrdnila, otroci pa so ob omembi Miklavža zastrigli z ušesi. Ded je začutil njihove zvedave poglede in jim odgovoril, da so peharji najpomembnejši, Miklavžu se vedno mudi, nima časa, da bi iskal primerno posodo za svoja darila. Lahko bi se zgodilo, je nadaljeval glasno in razločno, povsem drugače od običajnega momljanja, da bi jo s polno vrečo mahnil

kar mimo hiše, če bi ne nastavili peharjev. Posoda je najpomembnejša, je končal predstavo, v tako lep pehar bi Miklavž še vražičkom stresel kako malenkost.



V bel lateks oblečene roke napenjajo kožo, kirurgova desnica drsi po desetcentimetrski črti, skalpelu se ugreza vedno globlje, do reber in še naprej. Prsni koš je povsem neobčutljiv za ostrino noža, nobena mišica ne trzne niti takrat, ko orokavičeni prsti v režo vstavijo kovinsko pripravo in z njo razprejo prostor med četrtim in petim rebrom. Železni okvir postane ograja delovišča, bele roke segajo v jamo, režejo,

sesajo tkivo in pivnajo kri. Ko iz votline odstranijo reženi pljučnega krila in okoliške bezgavke, luknjo zagrnejo in zašijejo vhod vanjo.

Ničesar se ne spominja, si pa vse zelo nazorno predstavlja. Ne ve, od kod so se nateple te podobe, kako so možgani iz različnih razlag, zapisov in slik sestavili tako prepričljivo predstavo. Spominja se le, da je povsem gol, pokrit z zeleno rjuho, ležal na mizi, prostor se je zdel ogromen in utapljač se v psihedeličnih barvah, zeblo ga je, tudi okrogli žarometi so sijali hlad. Zbodla bom, je rekla ženska na njegovi levi, kot popačen odmev je slišal podobne besede še z desne strani.

Napenja možgane, skuša priklicati besede, ki so sledile, pojasnila, zakaj to počneta, a se muči zaman, nobena beseda ali slika se ne prebije skozi nepredirno temo.

Razbojniki so odjezdili, Ali Baba je splezal z drevesa in pred kamnito steno ponovil čarobne besede. Nevidna vrata v steni so se odprla, stopil je v veliko obokano votlino, polno raznovrstnega blaga. Hodil je med vezeninami, brokatom, preprogami in drugimi dragocenostmi, nazadnje pa vzel toliko vreč zlatnikov, kolikor jih je lahko natovoril na svoje osle.

Počasi prepozna resničnost in vanjo umešča svoje okorno telo. Bolniška postelja na levi je prazna, zavesa mu zastira pogled na desno. S pogledom in prsti najdeva cevke in žice, ki poganjajo iz prsi, rok, vratu, pred obraz previdno ponese roko s plastično zapestnico, na kateri je zapisano njegovo ime, kmalu mu bodo povedali še za urinski kateter in torakalni dren, ki ju ni opazil.

Ni povsem prebujen, sanje so še dovolj blizu, da se jih spomni. Okraden je bil, ga preblisne, izpraznili so mu prsni koš. Vstopili so vanj, kot je Ali Baba v razbojniško votlino, in odnesli, kar so hoteli. Sledi niso niti poskusili zabrisati, pustili so kisikovo masko, številne žice in cevke. Ne skrivajo se, pravkar je nekdo vstopil v sobo, z zaslona za njim prebira številke in jih nekam zapisuje. Sliši ženski glas, ki ga sprašuje, naj s številkami od ena do deset oceni bolečino.

Ne poznajo čarobnih besed, da bi z njimi razmaknili rebra, ga prešine, zato so zarezali vanj. Samo on jih pozna, se komaj opazno nasmehne. Resda so napisane na vseh njegovih izvidih, a zgolj on ve, da so geslo.

Na vso moč potegne vase zrak in opazuje bat, ki se dviga po valju cenene plastičnega spirometra, potuje mimo modro označenih črt in števil ter se po dveh litrih in pol vdihnjenega zraka zabije v pokrov. Zadrži sapo in opazuje bat, ki se leno spušča po prozorni cevi, nato počasi sikajoče izdihuje. Kolikokrat je že ponovil vajo, kako dolga je veriga sprijetih s-jev, ki jih izpihuje? Petkrat dnevno po deset ponovitev, od operacije pa je minilo že vsaj mesec. Številke so ogromne, ve tudi brez računanja.

Koliko litrov zraka je to, koliko dreves je bilo potrebnih, da so proizvedli to množino kisika?

Pot vodi po gozdnem robu in se ves čas nekoliko vzpenja, zato večkrat postoji in pogoltno vdihuje. Laže si, da ne počiva in lovi sape, ustavlja se le pri vdolbinah, ki jih je voda izjedla v makadam, kot da mora razmisliti, kam je varno stopiti. Ustavlja se tudi ob železnih žlebovih, prečno vkopanih v cestišče, ki naj bi služili odvajanju vode, a so polni gramoza postali nekoristna in smešna cestna rebra.

Na vrhu hriba je skromna cerkev, obdana z majhnim pokopališčem. Skoraj vsi grobovi so stari, veliko je zanemarjenih ali opuščenih, sprane črke so večino preminulih potisnile v brezimmnost. Betonski in kamniti sopotniki ne tajijo let, med bedenjem ob razkrajajočih človeških telesih so se obrabili tudi sami. Postaranim, pogosto nagnjenim nagrobnikom bi lahko oponesel, da so nekoristni in smešni, ko stražijo nikogar pred nikomer, a črna šala ne zbudi nobenega nasmeška. Staro pokopališče mu je blizu, vseč mu je, da se kruši hkrati z onimi, ki so tam pokopani.

Nekaj naslednjih dni se mu v glavi izrisuje podoba nagrobnikov s plitvo vklesanimi črkami, katerih jasna črta in z njo povednost sta se izgubili. A tudi če bi mu uspelo razbrati napise, to ne bi ničesar spremenilo, je prepričan, četudi bi imena ne bila prazna, če bi bile z njimi sprijete slike in zgodbe, bi bilo vseeno.

Ne zna pojasniti, zakaj so te podobe na plano priklicale Hansa Castorpa, čigar zgodbo je Thomas Mann raztegnil v roman na stotinah drobno potiskanih straneh. Mladega inženirja ladjedelništva je avgusta 1907 poslal v švicarske Alpe, med kašljajoče in kri pljuvajoče jetičnike, se mu mota po glavi. Castorp je v sanatoriju pljučnih bolnikov podlegel morbidnemu čaru bolezni in smrti, tam je ostal sedem let, vse do vpoklica v strelske jarke prve svetovne vojne. Pisatelj je velikodušno razkril vse o njem, kaj so premlevali njegovi možgani in za koga je bilo njegovo srce, pokazal je celo rentgensko sliko vlažnega mesta v njegovih pljučih, nikoli pa ni razpihal megle vojnega meteža, v katerega ga je na koncu potisnil.

Hans Castorp je kot Feniks oživel desetletja kasneje, a tudi drugi literarni biograf Pawel Huelle ni razjasnil njegove končne usode, zadržal se je pri njegovih študentskih letih na politehniku v Gdansk.

Skozi dimaste megle vojaških front ne more ugledati Hansa Castorpa, a arhivski dokument mu namesto njega ponuja vojaka ljubljanskega pešpolka Antona Rometa, čigar zgodba se začne leta 1917 na Južnem Tirolskem, ko ga zaradi obolenja na pljučih odpeljejo najprej v bolnico v Innsbrucku, po razpadu monarhije pa ga sprejmejo v ljubljanski bolnišnici. Od tam ga septembra 1919 z odprto tuberkulozo prepeljejo v Državno zdravilišče Golnik, kjer bo



petsto osemnosemdeset dni kasneje umrl. Vestni pisar bo zabeležil, da je trikrat bruhal kri.

Bi lahko v vojni izgubljenemu Castorpu pripel bridko usodo Antona Rometa, ki je brez predvojnje preteklosti, se sprašuje. Prvemu manjka konec in drugemu začetek, preudarja, a ne zna odgovoriti na vprašanje, ali bi lahko dolgot okrevanja prvega spojil z brezkončnostjo umiranja drugega.

Molk ga vpraša, ali so izbrisana imena na nagrobnikih, Castorpi in Rometi, samo nadomestki za razmišljanja o njem samem. Na to vprašanje noče odgovoriti, upa, da bo hitro poniknilo v sosledju dogajanj.



Izmišlja si, Castorpa niso priklicali nagrobniki, njega in jetičnega Rometa je naplaval slučajno najdeni podatek, da se je iperit, po tistem, ko je v prvi svetovi vojni terjal milijon življenj, v drugi svetovni



vojni spreobrnil v zdravilo, ki so ga vbrizgavali rakavim bolnikom. Enkrat kemično orožje, vedno kemično orožje, se tokrat nasmehne črni šali.



Zbodla bom, mu reče sestra, rečejo vse sestre, preden potisne iglo v žilo. V naslednjih šestih urah se bo vanj pretočilo tri, štiri litre tekočin, od navadne slanice do citostatikov. Brez izkušenj je še, nedolžen in neveden, kako se bo odzvalo njegovo telo. Morda je bilo narobe, da je zelo pozorno prebral knjižico z opisi možnih stranskih učinkov. Ustvaril je veliko pričakovanj in strahov, morda bo z osredotočanjem nanje katerega celo utelesil, priklical neprijetnost, ki bi je drugače ne bilo.

Kako se počutite, ga vpraša zdravnica, vprašajo vse zdravnice, on pa ne zna odgovoriti. Biva obkrožen z nešteto vprašanji, vsi odgovori so že preminili ali pa so se izselili. Zato se samo nasmehne in zdravnica se mu nasmehne nazaj.



Nekaj dni kasneje se sprehaja po seznamu neželenih učinkov. Spoznal je številna neljuba, težko opisljiva dogajanja v telesu, še najbolj okusna hrana se v njegovih ustih spreminja v mehko železo, celo voda ima kovinsko ogaben okus. Slaba stanja so se zavlekla v njegovo bitje, ždijo tam in reproducirajo svojo nadležnost. Poselili so ga kemični agresorji, ki spreobračajo njegovo notranjost in mu jo odtujujejo, posiljujejo ga z zoprnimi občutki in fizičnimi odzivi, na katere nima vpliva. Začuda ni niti najmanj preplašen, verjame v končnost kemoterapevtskih krogov in vdano čaka nanjo, zgodba se bo končala, zdravniški načrt se bo izpolnil, izgubljeno ravnovesje se bo vrnilo.

Že naslednji trenutek je drugače, zdi se mu, da je obtičal v kafkovski negibnosti, vse se mu zdi brezizhodno, vedno isto kroženje mu je pomračilo pogled. Ko je prvič stopil v ring, ni bilo jasnih pričakovanj, bojazen in strahovi niso imeli izkustvene podlage; zdaj je drugače, zdaj ve, grožnja neprijetnega je domača in nenehno prisotna.

Padel je v rutino, avtomatsko ponavlja predpisana dejanja, od grgranja žajbljevega poparka do jemanja tablet, za katere je pozabil, čemu služijo. Priporočila postajajo ukazi, nepremakljivi aksiomi, to da in to ne, prostor izbire se nenehno oži. Slep jim uboga, pozablja razmišljati o njihovi tehtnosti. Jezi ga, ker tako ravna, a si ne zna pomagati, valja se v tem neugodju, ki se kot plima širi po vsem telesu in grozi, da bo poplavelo možgane, se uničujejoče zažrl v še zadnje oaze iskrivega.



Vztrajno išče odgovore, kaj se dogaja v kaverni v njegovih prsah. Sliši, kako se je spremenila njena akustika: pri naporu, ko mu zmanjkuje sape, ko hlasta za zrakom in diha globlje, se dihalni aparat oglašča kot meh. Zvočna podoba potrjuje spremembe, a jih ne razkriva.

Zdravniki mu odgovarjajo, da so preostala pljuča kolonizirala čistino, da se je medpljučje nekoliko premaknilo in prepona malce dvignila, rana se brazgotini, tkivna tekočina je zalila, kar je še ostalo votlega. Njihovi odgovori mu niso všeč, raje izbira med možnostma, da se je kak drug reženj kot eleganten gib baletke pahljačasto razpel v prazen prostor, ali da na tistem mestu še vedno vztraja majhna votlina, ki ima obliko dedovega peharja. In bližje ko je božič, bolj je prepričan, da v prepranem prsnem košu, tam nekje blizu srca, nosi posodo, kamor mu bo položeno darilo.

Zvečer ne napiše, česa si želi, na majhen list, ki ga pusti na mizi, zapiše le čudežno geslo, ki odpira pot do toplega gnezda.

# Sledimo umetnosti in bogatimo vsakdanjik

»Umetnost je čudno prehodno stanje med resničnostjo in domišljijo, ima ogromen potencial opisovanja resničnosti, hkrati pa ni do kraja realistična, ne v pogovornem, časopisnem pojmovanju. Umetnost je tudi najbolj subtilen način komunikacije.«

(Olga Tokarczuk, Književni listi, Delo, 27. 10. 2020)



**Olga Tokarczuk:**  
**BIZARNE ZGODBE**

Nobelovka, katere roman *Pelji svoj plug čez kosti mrtvih* smo že priporočali v branje, se v zbirki zgodb, ki so samo navidezno bizarne, sprehaja iz resničnosti v domi-

šljijo, z intuicijo spodbuja v razmišljanje in občasnno, s črnim humorjem, zapele v hihitanje. Potnik, Zelena otroka, Ozimnica, Šivi, Obisk, Resnična zgodba, Srce, Transfugij, Gora vseh svetih in Koledar človeških praznikov so zgodbe, ki prehajajo iz otroških nočnih mor v 16. stoletje, v čas čudnih dogodkov in zelenih dvojčkov, ki jim je priča medikus kraljevega visočanstva Ivana Kazimirja, se vrnejo v sedanost s smrtjo ostarele matere, ki svojemu zasedenemu (beri: lenemu) petdesetletnemu sinu zapusti ozimnico, ki usodno vpliva na razvoj dogodkov ... Vpliv genetike in kloniranja odkrivajo zadnje tri našteje zgodbe. V eni od njih vstopimo v samostan, kjer opatinja raziskovalki razkazuje prostore in spotoma vpraša redovnici Beatrix in Ingeborg: »Ji bomo predstavile Oxija, kaj mislita?« / *Stari redovnici sta oživeli ...* / »Trara!« / *Pred mojimi očmi se je prikazala manjša niša, v njej pa nekakšna postava, nedvomno človeške oblike ... Zgrožena sem odskočila. Sestra se je zamejala, zadovoljna z učinkom.* / »Moj bog« / *Pred menoj je bilo človeško telo, pravzaprav skelet, prevlečen s kožo, človeška mumija, mrlič, ki so ga postavili pokonci in lepo okrasili. Po trenutku groze sem začela opažati podrobnosti. Sestre so se še kar hihitale za mojim hrbtom.*«



**André Aciman:**  
**POKLIČI ME PO SVOJEM IMENU**

Zgodba o poletni ljubezni med Eliem in Oliverjem, uspešno ovekovečena tudi na filmskem platnu, je zgodba iz vsakdanjega življenja. Vpletene

zaznamuje za vse življenje: »Večina od nas si ne more pomagati, da ne bi živela tako, kakor da ima dve življenji – eno kot model in drugo za popravke, vmes pa so na voljo še številne druge kombinacije. Vendar je življenje eno samo, in še preden se dobro zaveš, je tvoje srce utrujeno, tvoje telo pa – pride trenutek, ko ga nihče več noče niti pogledati, kaj šele približati se mu.«

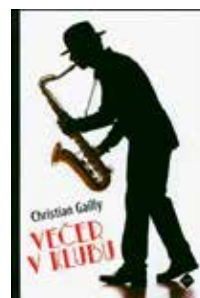


**Tadej Golob:**  
**DOLINA ROŽ**

Če nas je avtor s prvo kriminalko *Jezero* presenetil, z drugo *Leninov park* prepričal, da ne gre za naključje, nas s tretjo *Dolina rož* že razvaja. Kaj nam

lahko ponudi v četrtem nadaljevanju, se sprašujemo in smo radovedni ... Samomor in dva umora ali najprej dva umora in potem samomor ali celo trije umori? Primer, ki ga hkrati rešujejo s. p. detektiv Taras Birsa in njegova «bivša» kriminalistična ekipa Osterc, Brajc in Tina pod novim vodstvom (na prvi pogled) zagrizenega povzpetniškega kriminalista Ahlina. Kdo je prvi osumljenec

umorov ustreljene mlade žene, njenega ljubimca in mnogo starejšega bogatega moža? Ironično, Ahlinovi indici kažejo, da bi to lahko bil Taras. Bo Tarasu uspelo dokazati, da ni kriv? Ob iskanju dokazov nehote prekriža pot kriminalu belih ovratnikov, zato mu nekdo streže po življenju ...



**Christian Gailly:**  
**VEČER V KLUBU**

Simon Nardis, vrhunski džezovski pianist in po sili razmer inženir, strokovnjak za hladilne naprave, je v hudi skušnjavi: ali naj po desetih letih in desetih

minutah odrekovanja igranju na klavir vendarle popusti in se preda užitkom, ki ga ponuja džezovski klub, ali naj po opravljenem delu na terenu ujame prvi vlak in se vrne v Pariz k ženi, v varno zavetje doma?



**Leila Slimani:**  
**USPAVANKA**

»Dojenček je mrtev. / Zdravnik je zatrdil, da ni trpel. Izmaličeno telesce, obkroženo z igračami, so položili v sivo vrečo in nad njim zapeli zadrgo.

Punčka je bila, ko so prišli reševalci, še živa. Borila se je kot divja zver. / Grlo ji je zalivala kri. Pljuča so bila predrta in na glavi je imela poškodbo od silovitega udarca ob modri predalnik.«



Varuška Louise, za Myriam in Paula čudežna, nepogrešljiva oseba, ki edina zna ukrotiti njuna razposajena otroka, hkrati pospraviti hišo in oprati perilo – do tragičnega dne ...



**Aljoša Bagola:**  
**KAKO IZGORETI**  
**IN VZETI**  
**ŽIVLJENJE V**  
**SVOJE ROKE**

»Upoštevajmo življenjska obdobja. Otroštvo je čas za čarovnije. Mladost je čas za energijo. Dvajseta so čas

za izoblikovanje, trideseta za dokazovanje. Štirideseta pa so čas za preobrazbo. Zato, da potem spet nastopita čarovnija in energija. / Upajmo si upati. / Naš namen ni, da minevamo v življenju, ampak da v minevanju živimo.«

Lepe misli in napotki znanega slovenskega ustvarjalca, kreativca, predavatelja, kolumnista in verjetno še kaj vabijo k branju iskrene izpovedi. O izgorelosti. Ki je je vedno več, zato je prav, da se o tem govori, da se težave ne pometa pod preprogo zanikanja in da se pravočasno poišče pomoč pri tistih, ki so usposobljeni in razumejo. Predvsem pa: »Življenje ni hitenje. / Vklonite radarje za hitrost in za imeti se rad.«



**Miha Mazzini:**  
**POHLEP**

Zbirka kratkih zgodb pritegne k branju »na mah«. Zakaj se upokojenec, po objavi zavoda za pokojninsko zavarovanje, da bodo onemogle poslali v domove v

Ukrajino in Malezijo, nemudoma odloči za prodajo svojega imenitnega stanovanja v središču Ljubljane in se preseli nekam na obrobje, v bivši oficirski blok? Zakaj premožna poslovna ženska srednjih let prekine zvezo z mlajšim moškim, ker ne more dognati njegovega motiva? Je z njo zaradi koristi ali ...? Zakaj »šefica« na pošti dolgih dvaindvajset let skriva pisma in denar iz Amerike, namenjena njeni čistilki? Odgovori se skrivajo v knjigi in vedno znova presenetijo ali pač ne ...

**Oto Horvat: SABO JE OBSTAL**

Smrt ljubljene osebe A. izzove v Sabu neskončno vrtajočo bolečino, ki je ne ublaži niti spominjanje na trenutke ra-



dosti ... »Kje je te dni njegov prostor za žalost? Prostor, kjer bi bil z njo brez bolečine in žalosti, a bi v njem obenam za njo žaloval in jo objokoval? Med študijem madžarščine je pri Kostolanyju (preveč

pocukranem, da bi ga kdo vprašal za mnenje) prebral, da je naslov mrtvim samo v našem srcu. To se mu zdaj zdi banalno in pocukrano do slabosti, toda stavek je bil, če se ga prav spomni, tak. Ni prepričan, da mu je zato, ker ve, kje je njen naslov, kaj lažje.«

Čudovit izpovedni roman, živ spomin za čas, ko bo intenzivnost žalosti in podoba avtorjeve umrle žene počasi bledela ...



**Marko Radmilovič:**  
**KOLESAR**

Zgodovinski krožek, ki ga Krepsovodi v domu za ostarele, poleg rednega poučevanja na srednji šoli, pomeni izključno in samo dodaten

vir dohodka, nujno potreben za odplačilo stanovanjskega kredita. Do trenutka, ko mu starejši oskrbovanec Tomazzini preda v hrambo ključ. Naslednji dan je Tomazzini mrtev, Krepsovodi pa glavni osumljenec. Inšpektor Petek je zadovoljen, ker gre za jasen primer, toda nič ni tako, kot se zdi na prvi pogled. Odrezana Tomazzinijeva roka, tetovirana s številko koncentracijskega taborišča Redel-Zipf, najdena v sefu njegovega stanovanja, odpira nešteto vprašanj in vodi v preteklost do druge svetovne vojne. Za zgodovinarja Krepsa neverjeten izziv, za inšpektorja Petka pa huda ovira na poti do morilca. Kriminalni roman ni popolnoma izmišljen, prepleta se z resničnimi dogodki in je zelo berljiv. Priporočam.



**Ivo Andrić: NA SONČNI STRANI**

Toma Galus, triindvajsetletni študent, svetovljan, »mladenič« (kot ga avtor naslavlja v zgodbah), rahlo odmaknjen od

burnega predvojnega dogajanja v zadnjih dneh julija 1914, pristane popolnoma nedolžen v tržaškem zaporu. Celico si deli z zlobnim, oduševanim, goljufivim knjigovodjem Postružnikom, ki mu sodijo zaradi pedofilije. Deset morečih skupnih dni v celici pomembno vpliva na oba zapornika.

*Na sončni strani* je rekonstrukcija romana, ki jo je odlično izpeljala Žaneta Dukič Perišič. Iz osebnega zapuščin-skega arhiva nobelovca Iva Andrića je zbrala osnutke, zapiske, citate in izvlečke nastajajočega romana in jih povezala v objavljivo celoto.



**Bernhard Schlink:**  
**OLGA**

Olga v ranem otroštvu izgubi mamo in očeta. Soseba, pri kateri je prežive-la veliko časa in s katero sta se zelo dobro razumeli, je ne sme obdržati, ker se nenadoma pojavi

prava stara mama in deklico odpelje iz vasi v mesto. Življenje v revščini, brez starševske ljubezni in brez pravih prijateljev Olge ne zlomi. Posveti se učenju, postane učiteljica in si izbere mesto v družbi. Vseskozi ji stoji ob strani, na sicer nenavaden, a ljubezniv in pripaden način, Herbert, sin bogatih staršev, ki pa si revnega dekleta ne želijo za snaho. Zgodba samo na videz ni posebna, zapleta se in stopnjuje. Sprehodi se skozi vojno, se poigra s čustvi vpletenih, nas pušča negotove (Kaj bo storil Herbert?) in v pričakovanju (Ga bo Olga čakala?). Konec je presenetljiv (Kdo je Eik in kdo Ferdinand?), tako kot so običajno vsa avtorjeva dela, bralcem verjetno najbolj znana sta romana *Brallec* in *Krožna cesta*.



**Asa Avdic: OTOK**

Avtorica, novinarka in pisateljica znanstvene fantastike je psihološki triler postavila v leto 2037, v Protektorat Švedska, ki že dolgo ni več članica EU, temveč je del Unije

prijateljstva (UP), velikega avtokratskega vzhodnega bloka, kjer vlada strog režim vodenja in so informacije pod nadzorom peščice.

In tako se na osamljenem otoku sedem kandidatov bori za mesto v strogo

varovanem projektu RAN. Posebna naloga opazovalke je podeljena Anni, ki je navidezno umorjena že prvi dan prihoda na otok in varno spravljena v posebne dvojne hodnike stavbe, v kateri so kandidati nastanjeni. Načrtovani potek dogajanja pa se izjalovi, izginotja preostalih članov in pravi umor vodijo v resnični psihološki preizkus. Kdo ga bo zmožel?



**Michel**

**Houellebecq:**  
**SEROTONIN**

Svetovno znani francoski pisatelj poznavalce svoje literature ne preseneča več z vizionarskim pogledom, to od

njega skoraj pričakujemo. V romanu sledi mo zgodbi moškega srednjih let, ki si s tabletami captorixa pomaga v novi dan in pri iskanju davno izgubljene, a »na novo« prepoznane sreče, ki sliši na ime Camille. Mimogrede se nam odkrivajo različne življenjske faze glavnega junaka, od močno razgibane seksualne (terminalno jo zatre uživanje antidepressiva) v podobi Japonke Yuzu do družbeno premalo angažirane vloge na kmetijskem ministrstvu, ki se posebno izrazi ob zlomu mlekarstva dejavnosti francoskih kmetov, med katere se prištevata tudi edini in najboljši junakov prijatelj Aymeric. Se da ubežati izpraznjenim odnosom in skriti pred samim seboj?

»In danes razumem Kristusovo stališče, njegovo ponavljajočo se razdraženost pred zakrknjenimi srci: zaznamovani so in se tega ne zavedajo. Ali res moram,

ob vsem drugem, dati življenje za te bednike? Ali res moram biti do te mere ekspliciten?«

Nerada se ponavljam, ampak odgovor se skriva v romanu, v zgodbi, ki se bo še dolgo po prebranem odvijala v mislih in potrjevala vzporednice z današnjim časom.

**Voščilo 2021**

*Bertrand Russell je dejal, da obstajata dva motiva, da preberete knjigo. Prvi je, da bi v njej uživali, drugi, da bi se s tem hvalili.*

**Naj vam torej zaželim predvsem veliko užitkov ...**

**MIRA ŠILAR**

## Novosti v knjižnici

### Strokovne novosti (izbor)

- Alergološka in imunološka sekcija SZD [in] Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta v Ljubljani ; vodja Mitja Košnik. *Osnove klinične alergologije in astme : pouk bolnika z astmo : učna delavnica.* 2018.
- Onkološki inštitut Ljubljana. Epidemiologija in register raka. *Register raka Republike Slovenije: 70 let Registra raka Slovenije : znanje, kakovost, uporabnost.* Ljubljana, 2020.
- Rozman, R., et al. *Management v zdravstvenih organizacijah.* 1. natis. Ljubljana, 2019.
- Jain, D., ed., et al. *Atlas of thymic pathology.* Singapore, 2020.

### Leposlovje (izbor)

- Dostojevski, F. M. *Zločin in kazen.* Ljubljana, 2006.
- Vidmar, J. *Softibluz.* 1. izd. Ljubljana, 2006.

## Novica iz knjižnice

Ste vedeli, da je v Cobissu mogoče iskati tudi po zalogi naše knjižnice? Vključene so že vse znanstvene in strokovne revije (čez 2000 enot), zaključna dela (več kot 300 del), zborniki in druga strokovna dela (več kot 600 del). V delu je vpisovanje zaloge učbenikov in priložnikov (trenutno vpisanih pribl. 600 del), temu bodo sledile starejše hišne publikacije. Čisto na koncu bo vpisana še zaloga leposlovja, pred tem pa bo izveden temeljitejši pregled stanja ter odpis izrabljenega, zastarelega in nefrekventnega

gradiva. Tudi v knjižnici je od časa do časa treba prevetriti police.

Čar vzajemnega kataloga knjižnic je v tem, da je posamezno delo treba vnesti vanj le enkrat. Če ima torej določeno knjigo že na voljo katera koli knjižnica v vzajemnem sistemu, druge knjižnice zapis le prevzamejo v svoje lokalno okolje, kar vzame bistveno manj časa kot formalna in vsebinska obdelava. To dvoje je potrebno za gradivo, ki ga v vzajemnem katalogu še ni. Ker smo specializirana knjižnica, v našem primeru to pomeni, da imamo pre-

cej gradiva s področja pulmologije in alergologije ter drugih področij, ki ga ni nikjer drugje v Sloveniji, zato ga je treba formalno in vsebinsko obdelati, kar terja svoj čas. Vzajemni katalog knjižnic Cobiss ni na voljo le v Sloveniji, temveč ga uporabljajo tudi v Srbiji, Bosni in Hercegovini, Makedoniji, Črni gori, Bolgariji in Albaniji, od koder je tudi omogočeno prevzemanje bibliografskih zapisov.

**ANJA BLAŽUN**





# Kuhamo



*"Nocoj nekdo pride na večerjo. Uganite, kdo? V vaši bogati zavesti bi se zgodil velik preskok, če bi vaš pristni jaz za mizo našel obilen in zelo zaslužen zalogaj ljubezni, spoštovanja in dobrodošlice, postrežen na najlepšem krožniku, kar jih imate."*

Sarah Ban Breathnach

***Pocrkljajte in posladkajte se ... dodajte torti ščepec dobre volje in zrno sreče!***

**MIRA ŠILAR**

Foto: osebni arhiv

## Čokoladna torta

(premer 28 cm)

**Biskvit:**

360 g navadnega tekočega jogurta

360 g sladkorja

2 žlici kakava

360 g bele moko

2 žlički sode bikarbone ali pecilnega praška

Zmešaj jogurt, sladkor in kakav; dodaj moko in sodo bikarbono; peci 25 minut na 200 °C.

Biskvit naj ostane v modelu. Toplega navlaži s sokom ene pomaranče in prelij s toplo kremo.

**Krema:**

500 ml sladke smetane

250 g čokolade za kuhanje (70 %)

nastrgana pomarančna lupinica ali nekaj kapljic pomarančnega olja

Smetano segrej do vrenja, dodaj na koščke nalomljeno čokolado in pomarančno lupinico.

Torto ohladi najprej na sobni temperaturi, potem pa jo prestavi v hladilnik, da se krema strdi.



Donacija Interexporta



Donacija Staninvesta



Donacija Lions kluba Kranj in Lidl

Op. ur.: dobili smo še druge donacije. Za vse, žal, v glasilu ni prostora. VSEM VELIKA HVALA!



Donacija Flegisa



### Pišite, fotografirajte, predlagajte!

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

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

Spoštovani gospod dr. Aleš Rozman, v težkem času, ko nam je nekaterim preostalo samo še to, da čakamo na čudež, se obračam na vas z zahvalo in pohvalo vsem, ki se v Kliniki Golnik vsak dan znova borite za življenje naših najdražjih. Od pretekega torka je moja mama, Kristina Jozak, pacientka s covidom-19 pri vas na intenzivni negi. K vam je bila pripeljana iz slovenjgraške bolnišnice. V žalostnih, bolečih in razčlovečenih trenutkih najdem edino uteho v odnosu in komunikaciji z vašim medicinskim osebjem, sestrami in zdravniki (dr. Vladimir Dimitrić). Pogovori so kratki, jedrnat, a izčrpani in jasni. So realni. Življenje je v zadnjem mesecu splahnelo na tistih 5 minut pogovora

z zdravnikom na dan. Po pogovoru sem pomirjena (tudi če stanje ne obeta veliko). Takšna odnos in komunikacija krepi zaupanje v vaše delo in odganjata negativne misli. Kako se je to lahko zgodilo ... pa tako smo bili previdni, tako smo jo pazili! Tako rada bi jo videla, se je dotaknila ... Tolaži me dejstvo, da je v najboljših rokah, da je tudi vaš dotik srčen in iskren. Skratka, zahvaljujem se vsakemu posamezniku za trud in željo pomagati tako pacientom kot svojcem. Želim vam veliko moči, vztrajnosti in uspeha pri vašem delu.

Lep pozdrav,  
Marija Jozak



# Zgodbe iz karantene



Foto: osebni arhiv M. Ahačič

Ko sem se tisti ponedeljek ponovno šel 'brisať' zaradi kontakta z okuženo, se mi je to zdelo totalno nepotrebno. Počutil sem se odlično, petkov bris je bil negativen, stik z obolelo pa je trajal vsega skupaj 10 minut – s primerno varovalno opremo!

Nekaj ur kasneje so me poklicali iz laboratorija; rezultat je skoraj negativen, a vseeno pozitiven. Smiselno bi se bilo ponovno 'brisať', nato pa doma počakati rezultat, ki bo zagotovo negativen.

No, ni bil.

Sledila sta dva tedna zmerno slabega počutja in glavobola (še vedno boljša kot jutro po 16-urni izmeni) in negotovosti – se bom jutri pričel počutiti slabše? Na srečo je bolniški stalež minil brez poslabšanja, a vseeno ni bil rajski 'all-inclusive'-dopust; izmožganost je res izrazita, k njej pa dodatno doprinese še strah – vsi poznamo primer mladega bolnika, ki jo je skorajda skupil zaradi tega brezveznega virusa. Če k temu dodamo še izredno beden občutek, ko kličemo prijatelje (jaz sem zbolel, ko

se je bilo s prijatelji še dovoljeno dobivati) in jim sporočamo, da imamo 'rono', ter strah, da smo okužili svoje šestdeset-in-nekaj-čez-letne starše, lahko rečemo, da korona – tudi brez kašlja – ni mačji kašelj.

**MARK KAČAR**

.....

"Pa pazi, da nam ne prineseš korone!" je bil stavek, ki sem ga kar nekajkrat slišala doma, ko sem šla v službo. Res nisem prinesla virusa z Golnika. Prinesel ga je kar mož iz svoje službe. No, pa smo vsi ostali doma v karanteni. Potem se je začelo. Zbolel je mož pa še hčerka. Naslednji dan smo izvedeli, da je zbolel še tast, ki je bil kronični bolnik in ga je negovala tašča s pomočjo negovalk iz DSO-ja. Na polni črti sem pričela kršiti karanteno in dvakrat na dan hodila negovat tasta (znotraj občine), ker negovalke iz DSO-ja niso več prihajale. Drugače žal ni šlo. Stanje se mu je poslabšalo in skupaj z zdravnico smo se do-

govorili, da premeščanje v bolnišnico ni smiselno. Tudi njegova želja je bila, da ostane doma. Mož je bil ves čas pri njem, ker ni imel hudih simptomov bolezni. Po tednu dni se je poslovil. Tako je moja karantena hitro minila, ne da bi zbolela, pa tudi dolgčas mi ni bilo. Še knjiga, ki sem jo želela prebrati, je ostala nedotaknjena na polici.

## ZAPOSLENA

Ob pojavu okužb na oddelku sem se od domačih izolirala, srečevali smo se samo pred hišo, od daleč. Potem je prišel še pozitiven bris. Čas za karanteno ... In kaj bomo sedaj? Prve dni je bilo kar fino, čas za peglanje kavča, fox crime, božični filmi. No, ampak res samo za nekaj dni. Potem bi pa človeku pasal že kakšen pogovor s kom v živo. In smo se znašli.

:) Kava z mojimi domačimi v živo je z gledala tako, da sem sedela na okenski polici dnevne z odprtim oknom in z masko ter se pogovarjala. Približek socializacije z varno distanco.

:) Neprecenljivo pa je, ko po skoraj mesecu dni lahko brez slabe vesti objameš svoje bližnje.

## MARUŠA AHAČIČ

»O. je pozitivna, takoj domov!« mi je okrog druge popoldne nekega sončnega oktobrskega torka prijazno zabičala Katja iz svoje pisarne. Prestrelilo me je sredi hodnika: a, kaj, kako, zakaj???

»Ja, pa v petek na bris, v ponedeljek še enkrat na kontrolni bris, če bo vse v redu, v torek nazaj v službo.« Kaaaj? Moj prvi odziv je bil, kajpada, obrambno-napadalen: pa saj sem zdrava, pa včeraj sva bili skupaj kakšne četrt ure v njeni pisarni, ja, med pogovorom sva sneli masko, ampak med nama je bila pisalna miza, pa sploh se nisva približali druga drugi, pa ... Potem sem le utihnila in odtavala v svojo pisarno. Saj ne, da bi bila to kakšna huda drama, ampak čisto vseeno ti pa ni in nenadoma se počutiš malo, hm, nečisto, mogoče kužno, bognedaj, bolno ... Malo tako, kot če bereš medicinsko enciklopedijo in opažiš simptome, ki jih pred branjem ni bilo. Zanimivo je, kako me je takoj malenkost stisnilo v grlu, čeprav sem še pred nekaj minutami zelo normalno dihala. Potem sem se zbrala, pregledala pošto, uredila najnujnejše (v mojem primeru so to v zadnje pol leta predvsem nenehna novinarska vprašanja), pospravila mizo, se med vrati pomenila s sodelavkami in odšla s prav čudnim občutkom zapuščenosti.

Doma sem najprej sporočila novico družini in prijateljicam, sem pač ženska in mi pogovor pomaga. K sreči sem se lahko izolirala, otrok ni več pri hiši, starši so pokojni. Sedla sem na balkon in premislila situacijo: hladilnik je dovolj poln, nekaj je še na vrtu (še dobro, da sem lenobna vrtnarica), internet vleče, ups, v knjižnico, žal, ne morem, moj 15 let stari, že zdavnaj neposodobljeni prenosnik pa bo komaj primeren za kakšno delo od doma, bo treba kar po telefonu, četudi z lupo, ker te črke so pa za moje oči že malo predrobne. Ojej, kaj pa moja zelo ljuba plesna rekreacija? Seveda ne morem na vadbo, ampak dekleta so bila tako prijazna, da so vadila pred kamero, jaz pa prek zooma doma in bilo je dosti bolje kot nič.

Naslednje jutro sem malo zbegana sedela pri zajtrku – a je mogoče sobota ali kaj, kako lahko kar tako ob devetih zjutraj sedim doma? Takrat pa je v sobo posijalo jutranje sonce in žarki so skozi razredčeno listje na lipi pred hišo narisali trepetajoč vzorec na parket, skozi zahodno okno sem videla svetlo modro nebo, zunaj in znotraj tišina – saj ta svet je vendarle čudovito lep

in življenje tako živo! Če le za hip obstojiš pri miru in brez misli opazuješ, nič razmišljanja, govorjenja, tekanja naokrog. Prelepo, dokler traja, ker potem sem odprla pošto na telefonu ...

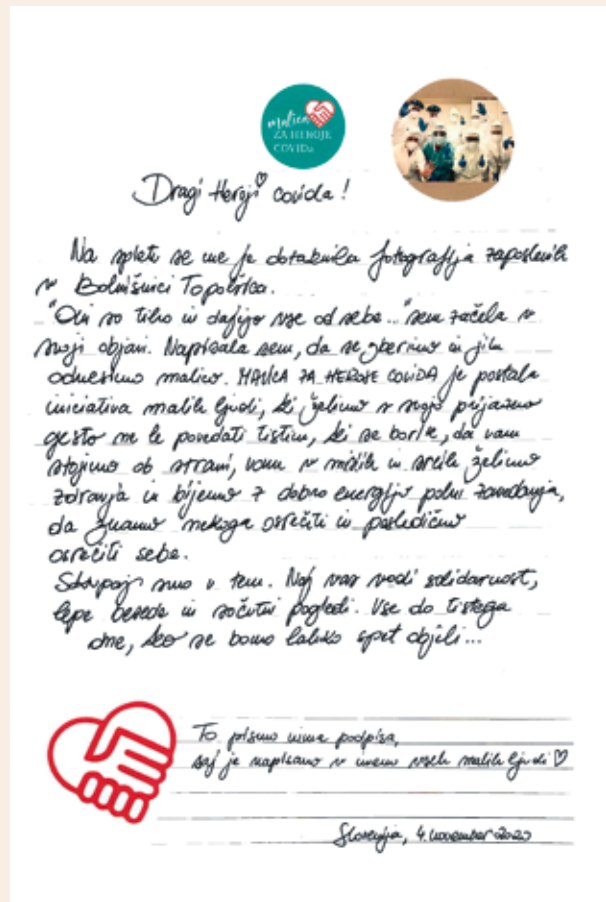
V petek zjutraj sem se odpeljala na odvzem brisa. Počutila sem se zdravo, seveda bo vse v redu, ampak ... Z veseljem sem na razdaljo poklepetala s sodelavci, ki so tudi prišli na bris, v nesreči smo radi v družbi. Nimam posebnega strahu pred belo haljo (mama zdravnica) in odvzem brisa res ni kaj posebnega, toda vsa čast naši medicinski sestri, imela je nežno roko in prijazno je gledala. Ob sporočilu, da sem negativna, sta me v trenutku spreletela dva občutka: itak, saj sem zdrava (oh, ta ego), in veselo olajšanje.

Vikenda se skoraj ne spominjam, ker v izolaciji so si dnevi podobni. V ponedeljek sem prišla na kontrolni bris. Spet sem srečala iste sodelavce, pa tudi veliko novih, vrsta se je vila daleč, stanje se je slabšalo. Še vedno zdrava, sem na rezultat, ki je prišel zvečer, z lahkoto počakala, tokrat pa res prepričana, da je vse v redu. V mislih sem se že pripravljala na službo.

Za današnji čas morda običajna, ampak vseeno nenavdna izkušnja je bila ta samoizolacija. Rada sem sama, ne pa seveda izolirana, in vsako omejevanje me vznemiri. Znam se kar eksplozivno odzvati. Vsa ta letošnja koronadrama je zame odlična šola sprejemanja položaja takega, kot je, vsak trenutek posebej. Ne uspe mi vedno, pritiski od vseh strani so veliki, toda izboljšujem se, mislim.

Kot je rekel modrec: ko sprejmeš, presežeš, če se boriš proti, obtičiš.

## JANA BOGDANOVSKI





# Jesen v Parku Brdo



Korona nam jo je spet zagodla! Z družino sem imela drugačne načrte za užitek jeseni, a smo zaradi ukrepov, ki so jih narekovali državni nadrejeni, ostali pač v

Kranju. Jutra so bila najlepša, sploh med vikendom, ko si lahko zrl skozi okno, sobo pa ti je osvetljevala oranžnordeča svetloba sonca. No, če ni bilo dežja. A

temu se seveda ne da izogniti. Popoldneve, tudi po službi, sem z možem in hčerko izkoristila v naravi. Najraje smo odšli v Park Brdo, kjer se nam je glede

## Vici o koronavirusu

Ste slišali vic o virusu? Ni važno, ne želim ga širiti naokrog.

Oglas: »Mlad simpatičen fant, založen z makaroni, oljem, kvasom, išče dekle, ki ima večjo zalogo WC-papirja.«

Tisti, ki ga je babica brisala z viledo okrog ust, je odporen tudi na covid-19!

Zdaj, ko ne smem po gostilnah, sem malo poklepetal z ženo. Vam povem, prav prijetna ženska!

Stojimo v vrsti pred pultom v banki pa uletita dva zamaskirana. Panika, ljudje v strahu kričijo, ženske jokajo. Pa zavpije eden od zamaskiranih: »To je rop!« Vsi smo si olajšani oddahnili.

Danes sem prvič pomislila, da sem okužena, ker nisem mogla normalno dihati. Potem sem odpela gumb na hlačah ... in vse je bilo v redu.

Sedaj, ko je zdravstvo tako nedostopno, si lahko sami naredite osnovno diagnostiko!

Polulajte se v grmovje.

Če gredo gor mravlje – sladkorna.

Če gredo muhe – vnetje.

Če hitro izpareva – preveč soli.

Če smrdi po mesu – holesterol.

Če si pozabil sleči spodnjice – Alzheimer, če ti jih ni uspelo sleči – Parkinson.

Če ne zavohaš urina – KORONA!





na število obiskov še najbolj izplačalo kupiti kar letno družinsko vstopnico, in ker Gorenjec rad tudi prihrani, smo dobili še 25 % popusta! Vse te barve dreves,

odsev gorá v jezeru in zadnji sončni žarki so zbudili pravi občutek po jeseni. Je bilo tudi pri vas tako barvito? Le kako je pozimi, se sprašujemo?

**BARBARA JENKO**

*Foto: osebni arhiv*

Moški med korono smo ga res nasrkali. Prej so nam samo žene govorile, kako in kaj, sedaj se je pa vmešala še vlada!

Mama mi je ves čas govorila, da ne bo nič iz mene, če bom cele dneve poležaval v postelji. A poglejte me sedaj ... rešujem svet!

Osmi dan izolacije. Ata in mama se ločujeta. S kom naj ostanem? Matej, 41 let.

Kitajci pravijo, naj še malo potrpite z virusom covid-19, saj drugo leto prihajata novi verziji covid-21 in covid-21 pro.

Gresta Korona in Gripa na kavo. Gripa se pritožuje: »Nobenega dela nimam!« Pravi Korona: »Marketing stara, marketing.«

Imam sosedo, ki se pogovarja s svojim mačkom, kot da bi jo ta razumel. Ko sem to povedal svojemu psu, sva skoraj umrla od smeha.


Včeraj je moj mož videl miš v kuhinji. Vse je temeljito očistil in dezinficiral. Danes sem jo nastavila v kopalnico!

Na Gorenjskem so začeli uporabljati obojestranski toaletni papir. Uspeh je na dlani.

Policija je prijela dva migranta, ki sta tihotapila pet Slovencev med občinami.

VIR: (www.etno-muzej.si)





*Polna usta so nas kritiziranja vsega in vseh, ko gre za življenje, ki ga živimo, in svet, ki nas obdaja. Zelo radi razpravljamo o tem, kaj vse bi bilo treba narediti, da bi bil svet prijaznejši in življenje lepše.*

*Mi pravimo »Od besed k dejanjem« in v tokratni številki našim zdravstvenim administratorkam zastavljamo konkretno vprašanje:*

#### **KAJ SEM DANES NAREDIL/-A ZA BOLJŠI SVET?**

---

Kupujem izdelke s čim manj plastične embalaže.

**Danijela**

Skuham toliko, da ne zavržem hrane.

**Barbara**

Postala sem Božiček za en dan.

**Tina K.**

Ne gledam televizije in ne poslušam radia.

**Anja J.**

Letos bom denar namesto za darila namenila projektu Botrstvo.

**Nina**