

# Pljučnik

Glasilo Univerzitetne  
klinike za pljučne  
bolezni in alergijo Golnik

ISSN 1580-7223

Marec 2023



## POGOVOR

Viktorija Tomič

## V VRTINCU

Zadovoljstvo zaposlenih  
na delovnem mestu

## GOLNIK SMO LJUDJE

Tatjana Kristan: Na Golniku  
sem našla mir

## RAZGLEDNICA

Andaluzija - flamenko in  
tapasi

# Zdravstvene storitve brez napotnice

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

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

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

## PULMOLOGIJA:

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

## ALERGOLOGIJA:

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

## ENDOSKOPIJA:

gastroskopija, kolonoskopija, bronhoskopija.

## KARDIOLOGIJA:

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

## PREVENTIVNA PREGLEDA:

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

Storitve 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).

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).

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**.



## 2 POGOVOR

Klinika Golnik niso zidovi in oprema, ampak ljudje

## 6 V VRTINCU

Drugi simpozij o spalni apneji | Zunanja presoja po standardu AACI | Organizacijska klima in zadovoljstvo zaposlenih | Kako pa ti prispevaš k dobri klimi v kolektivu? | Prijava koristnega predloga | Inovativna rešitev za bolnike, ki se na kliniki težko znajdejo

## 12 STROKOVNI MOZAIK

Klinika Golnik sodeluje v mednarodni raziskavi REMAP | Svetovni dan tuberkuloze, 24. marec | Evropski specialistični izpit iz alergologije in klinične imunologije | Kaj je EAACI NAS JM in kako vam lahko pomaga(mo) | Subspecialistično izobraževanje na področju torakalne radiologije v Parizu | Elektronske cigarete niso neškodljive | Spanje medicinskih sester v času epidemije covid-19 | Zakaj sploh ločujemo odpadke | Ko komuniciranje s svojci bolnikov postane težko in zahtevno | Z majhnimi koraki do spremembe življenjskega sloga | Predstavitve nekaterih pomembnejših objav

## 26 ODDELEK SE PREDSTAVI

Laboratorij za klinično imunologijo in molekularno genetiko

## 30 GOLNIK SMO LJUDJE

Kako dobro se poznamo | Novi obrazi | Napredovanja in dosežki | Od blizu: Tatjana Kristan

## 35 MISLIM, MISLIŠ, MISLI

Mednarodni dan sreče

## 36 RAZGLEDNICA

Andaluzija – flamenko in tapasi

## 40 RECEPT

Fernandoti, ferdinandini, fernandli, ferdinanci ...

## 42 KNJIŽNI NAMIG

## 44 DROBTINICE

Pust na kliniki

## 46 ZAHVALE PACIENTOV KRIŽANKA

Glavna urednica Mirjana M. Pintar Odgovorna urednica Viktorija Tomič Uredniški odbor Rok Cesar, Goran Gruič, Mark Kačar, Saša Kadivec, Nina Karakaš, Majda Pušavec, Mira Šilar, Judita Žalik. Oblikovanje Maja Rebov Lektoriranje Tea Kačar Tisk Tiskarna Koštomaj, d. o. o. Naslov uredništva Klinika Golnik, Golnik 36, 4204 Golnik E-naslov [pljucnik@klinika-golnik.si](mailto:pljucnik@klinika-golnik.si) Naklada 700 izvodov, issn 1580-7223, spletna izdaja issn 2463-9311. Vse pravice pridržane. Ponatis celote ali posameznih delov dovoljen samo s pisnim privoljenjem uredništva Pljučnika. Foto Arhiv Klinike Golnik, © rawpixel Na naslovnici Maša Pogorelec, Laboratorij za mikobakterije. Fotografijo na naslovnici je posnela Barbara Jenko.

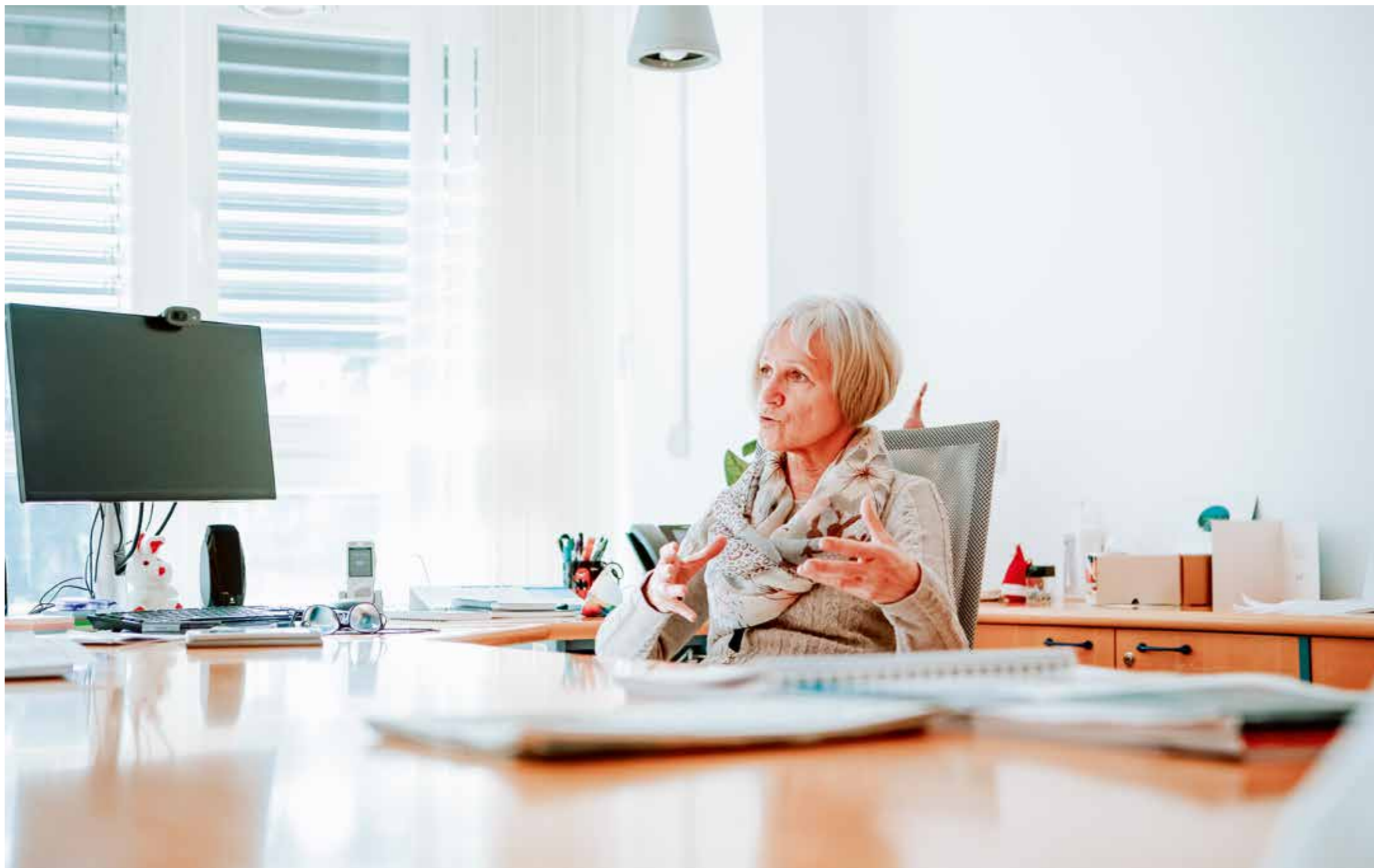


## Človek človeku človek, ne volk

S prvo številko Pljučnika v letošnjem letu v središče postavljamo človeka, sodelavca, zaposlenega, nepogrešljivi del v mozaiku Klinike Golnik. Kot v intervjuju poudari dr. Viktorija Tomič, Klinika Golnik niso zidovi, ampak ljudje. Vsak od nas prispeva k strokovnosti in ugledu naše ustanove pa tudi k odnosom. V spomladanski številki še pišemo, kako smo uspešno izpeljali 2. simpozij o spalni apneji, se izobraževali doma in v tujini, raziskovali in objavljali članke, prejeli nagrade in predlagali inovativne rešitve za delo z bolniki. S pustnimi kostumi smo razveseljevali bolnike, oni pa so z ganljivimi zahvalnimi pismi pobožali našo dušo. V vprašalniku smo ocenjevali organizacijsko klimo in se pri analiziranju rezultatov spet vrnili k človeku in odnosom. Zaposleni namreč dajemo ogromen pomen odnosom, saj je od njih odvisno naše počutje na delovnem mestu, vzdušje v kolektivu in tudi motivacija za delo. Sodelavci so nam v anketi razkrili, kako sami prispevajo k razpoloženju v kolektivu, najsi bo to s pohvalo, praznovanjem rojstnih dni, obletnic in dosežkov, s spoštovanjem sočloveka, humorjem ali celo s peko tort za sodelavce.

Dobri odnosi pa nikakor niso samoumevni. Čeprav nam je v sodobni družbi na voljo nešteto oblik komunikacije, kaj hitro zanemarimo pristne odnose v živo. In kot je nekoč pomenljivo zapisala naša nekdanja sodelavka Jana Bogdanovski: »Zmanjkuje prostora za človeka, vedno več pa ga je za človeka robota. Imamo najmodnejša komunikacijska orodja, odnose pa vsako leto ocenjujemo slabše. Pod pritiskom vedno večje produktivnosti si več pišemo in se manj srečujemo. Skozi gosto meglo slabih novic iz medijev, utrujenosti, razdraženosti in občasnega brezupa komaj še vidimo, da se zemlja še vedno vrti, sonce sije, letni časi se menjajo in zemlja rodi. Premalo se smejemo, prerediti pohvalimo, prehitro jemo, preveč kritiziramo.«

Kaj, če bi namesto spomladanskih zaobljub o instantnih dietah, ki so običajno kratkega daha, poskusili z vsaj eno pohvalo in zahvalo na dan? In potem opazujemo učinek bumeranga.



»Klinika Golnik niso zidovi in oprema, ampak ljudje«

**MIRJANA M. PINTAR**

Foto: Antonijo Bijelič in osebni arhiv Viktorije Tomič

Širša javnost jo pozna kot mikrobiologinjo in vodjo delovne skupine za mikrobiološko diagnostiko in spremljanje posvetovalne skupine NIJZ. Na Kliniki Golnik je zaposlena že 30 let. Manj znano pa je, da je bila zdravnica, klinična mikrobiologinja in od novembra 2022 tudi v. d. direktorice Klinike Golnik **Viktorija Tomič** v preteklosti tudi profesionalna plesalka, ki je v Slovenijo pripeljala rock'n'roll.

**Ste ena izmed oseb, ki so na Kliniki Golnik zaposlene najdlje, skoraj 30 let. Kakšna je bila vaša poklicna pot?**

Po zaključku medicinske fakultete v Ljubljani sem za pol leta prišla na Kliniko Golnik in delala kot stažistka. Pol leta sem bila na kroženju na anesteziologiji v UKC Ljubljana, nato na urgenci in v pediatrični ambulanti Zdravstvenega doma Kranj. Po strokovnem izpitu sem morala opraviti tudi sekundariat, zato sem spet prišla na Golnik in dobro leto delala kot oddelčna zdravnica sekundarijka. Nato sem začela kroženje za specializacijo iz klinične mikrobiologije. Leta 1999 sem opravila specialistični izpit in takoj prevzela vodenje laboratorija za respiratorno mikrobiologijo. Takrat se je začela moja neprekinjena poklicna pot na Kliniki Golnik. Laboratorij sem vodila 23 let, Komisijo za obvladovanje bolnišničnih okužb pa 20 let, 27. oktobra 2022 sem bila imenovana za vršilko dolžnosti direktorice Klinike Golnik.

**Kar četrtnina zaposlenih je naši kliniki zvestih že več kot 20 let. Kje mislite, da je dodana vrednost klinike?**

Če bi vprašali zaposlene, zakaj so naši kliniki zvesti že toliko časa, bi verjetno vsak povedal neki svoj razlog. Meni se je že takoj po prihodu zdelo, da je to moj drugi dom. Vsa začetna leta so bila krasna, ne glede na to, kako naporno in težko je bilo, koliko odgovornosti je naenkrat padlo name. To sem sprejela in v tem sem se našla. Velik del moje navezanosti pa predstavljajo ljudje. Težko se navežeš na hišo kot na stavbo, zidove in opremo. Tisto, kar dela vsako ustanovo, podjetje, društvo, so pravzaprav ljudje. Tam, kjer je združba pravih ljudi, tam zaposleni ostajajo. Kjer se v službi dobro počutijo, tam ostajajo. V anketah o zadovoljstvu na delovnem mestu zaposleni vedno na prvo mesto postavljajo odnose. Plača je šele na drugem ali tretjem mestu. Mogoče gremo zdaj skozi neko razvojno obdobje družbe, v katerem je manj povezovanja med ljudmi, ko zaradi tehnološkega napredka in razvoja družbenih omrežij ljudje mislijo, da ne potrebujejo drug drugega. Prepričana sem, da družba lahko preživi samo, če so človeški odnosi dobri, pristni, motivacijski, podporni in pozitivni. Tega ne more nadomestiti nobeno družbeno omrežje, ki po mojem mnenju s svojo toksičnostjo prej razdvaja kot povezuje družbo. Ljudje se bomo morali prej ali slej vrniti drug k drugemu.



Viktorija Tomič v Singapurju

**Funkcijo vršilke dolžnosti direktorja opravljate šele nekaj mesecev. Čemu ste se posvetili najprej?**

Ljudem. Ob svoji predstavitvi članom sveta zavoda sem povedala, da so moja prva in zadnja beseda ljudje. Moja prioriteta je delo z zaposlenimi, jih slišati, jim pomagati, izvabiti iz njih čim več dobrega, jim dati motivacijo za napredovanje in izboljševanje. Če hodiš v službo s cmokom v grlu, z bolečinami v želodcu, nekaj ni v redu. Ni dobre ustanove ali podjetja brez motiviranih in sproščenih ljudi, ki so pripravljeni dati od sebe najboljše za dobro hišo, v kateri delajo, in s tem bogatijo tudi kolektiv. Tudi športne ekipe igrajo najbolje, ko je uigran celoten tim.

**Načrtujete kakšne spremembe za zaposlene in bolnike?**

Trenutno še ne morem govoriti o spremembah, ker sem še premalo časa na tej funkciji. Veliko truda pa vlagam v to, da najbolj razrahljane dele umirimo, stabiliziramo in povežemo. Nekatere dejavnosti še vedno podrejamo obvladovanju epidemije covid-19. S sodelavko za organizacijo Petro Svetina se intenzivno ukvarjava s tem, kako kljub pomanjkanju kadra spet zagnati vse dejavnosti, ki so med epidemijo mirovale. Bolniki nas potrebujejo, zato se moramo v najkrajšem možnem času organizirati tako, da postopoma zaženejo vse programe.



*Vsi zaposleni dajemo kliniki dušo, vsebino, strokovnost, vse, kar naši pacienti potrebujejo.*

**Kakšna si želite, da bo Klinika Golnik čez deset let?**

Predvsem si želim, da bi bila prepoznana kot dober delodajalec, ki bi bil zanimiv za novozaposlene in specializante, kjer bi se tako mladi kot starejši sodelavci videli kot pomemben del ekipe, ki predstavlja Kliniko Golnik. Vsi zaposleni dajemo kliniki dušo, vsebino, strokovnost, vse, kar naši pacienti potrebujejo. Če se zaposleni povežemo, si začrtamo pot za prihodnost, gradimo na vsebini, na ljudeh, programih, dobrobiti za paciente, potem vidim v tem samo rast klinike, novo prepoznavnost in vabljalnost za nove generacije.

**Malokdo ve, da imate tudi uspešno plesno kariero. V Slovenijo ste v osemdesetih letih prinesli rock'n'roll, trenirali Katarino Venturini in Andreja Škufco ter kot žirantka v oddaji Zvezde plešejo na nacionalni televiziji ocenjevali plesne pare. Kaj vam je ta izkušnja dala za življenje? Še vedno radi plešete?**

Enkrat plesalec – vedno plesalec. Še vedno rada plešem, vendar zdaj ni veliko priložnosti za to. Včasih doma malo zaplešem kar v kletnih prostorih, da ponovim korake čačačaja in rumbe. Ples mi je dal ogromno. Za uspešnega športnika je seveda potreben talent, ampak to ne zadostuje, če talentiran športnik ni tudi delaven. Talent ti prav nič ne pomaga, če ne vložiš še ogromno dela, treninga in žrtvovanja, da postaneš vrhunski športnik. Šport da človeku vztrajnost, motiviranost in organiziranost. Zelo sem hvaležna za vse, kar mi je dala plesna kariera. Med treniranjem plesalcev sem se naučila, kako izvabiti kar največ iz talentov, da znaš obdržati manj pridne ter iz njih narediti pridne talente in zagrizene športnike. Naučila sem se ljudi začutiti in jih spoznati. Pri plesu sem se naučila brati ljudi, s katerimi besedami jim odgnati negativne misli, kako jih dvigniti, ko so na dnu, da dajo kar največ iz sebe. To je najbolj neprecenljiva vrednost tega 14-letnega obdobja, ki sem ga preživela kot plesalka, tekmovalka in trenerka. S soplesalcem Fredijem Novakom sva veliko tudi potovala, saj sva hodila na treninge v tujino, ker doma nisva imela trenerjev. Nekajkrat sva bila polfinalista evropskih in svetovnih prvenstev, predvsem v kombinaciji standardnih in latinskoameriških plesov, bila sva v finalu evropskega pokala.



Viktorija Tomič s soplesalcem Fredijem Novakom

**Kakšna pa je Viktorija zasebno? Kako si polnite baterije in kaj vas navdihuje?**

Rada imam naravo, se v njej sprehajam, rada plavam. Obožujem tudi branje. Doma imam nešteto knjig, ki čakajo na čas, ko jih bom lahko prebrala. Z veseljem tudi slikam, rišem in potujem. Moje najljubše mesto je London, predvsem občudujem njegove galerije in muzeje. Mesto poznam do potankosti, celo bolje kot Ljubljano. Rada se vračam tudi v Singapur, saj mi zelo ustrezajo urejenost, čistost, mirnost brez naglice in hrupa. Ima veliko zelenja in krasno arhitekturo. Vse moje lepe in še posebej slabe dni pa izpolnjuje glasba. Za vsako težavo se najde rešitev ob glasbi U2 in Queen.

*Moja prioriteta je delo z zaposlenimi, jih slišati, jim pomagati, izvabiti iz njih čim več dobrega, jim dati motivacijo za napredovanje in izboljševanje.*

## Drugi simpozij o spalni apneji

Motnje dihanja v spanju so ena najpogostejših skupin bolezni dihalnega sistema. Zato smo se na Univerzitetni kliniki Golnik že leta 2018 odločili, da bomo letno pripravili simpozij, namenjen tej skupini bolezni, predvsem z zavedanjem, da je naša naloga usvojeno znanje deliti s kolegi.



Kakovostna obravnava motenj dihanja v spanju je lahko le timska, zato je simpozij zasnovan tako za zdravnike kot za medicinske sestre in zdravstvene tehnike. Prvi simpozij smo pripravili marca 2019, nato smo leta 2020 načrtovali drugega, a nam je načrte prekrižala pandemija covida-19. Tako smo po dolgem predahu letos, 24. in 25. 2. 2023, končno izvedli 2. simpozij o spalni apneji.

Motnje dihanja v spanju so različnih vrst. Že v osnovi smo simpozij zasnovali tako, da je vsako leto poudarek na določeni ožji tematiki iz motenj dihanja v spanju. Letošnji 2. simpozij o spalni apneji je bil namenjen diagnostiki in zdravljenju hipoventilacijskih sindromov. Gre za precej heterogeno skupino bolezni, ki jo poleg pulmologov obravnavajo tudi nevrologi, diagnostika pa je kompleksnejša kot pri obstruktivni spalni apneji. Zato smo k sodelovanju povabili tudi strokovnjake z drugih področij medicine – nevrofiziologe, abdominalno kirurginjo, internistko, ki se ukvarja z debelostjo, radiologinjo, fizioterapevte in medicinske sestre. Posebne sklope predavanj smo namenili vodenju bolnika na NIMV, kjer imajo zelo pomembno vlogo medicinske sestre. Izvedli

smo deset različnih praktičnih delavnic, ki smo jih zasnovali tako, da se jih je lahko udeležil vsak, ki je želel, hkrati pa so imeli udeleženci možnost, da so se v veččinah tudi preizkusili. Zadnji sklop predavanj je bil namenjen pretežno obravnavi debelosti, saj je današnji sindrom alveolarne hipoventilacije zaradi debelosti najpogostejši vzrok za hipoventilacijo. Srečanje smo končali s predavanjem o vplivu deprivacije spanja na pridobivanje telesne teže.

Simpozija se je udeležilo približno 90 slušateljev, kar je razveseljujoče. Prvi vtisi so, da je bil zelo dobro sprejet. Udeleženci so pohvalili delavnice in tudi predavanja. Po prvem dnevu smo se zvečer v kar velikem številu dobili na večerji in se družili v sproščenem vzdušju.

Organizatorji smo po uspešno organiziranem simpoziju prijetno utrujeni, vendar z mislimi že pri organizaciji tretjega simpozija o spalni apneji, ki bo marca prihodnje leto.

**KRISTINA ZIHERL**

Foto: arhiv Klinike Golnik

## Zunanja presoja po standardu AACI

Novembra 2022 so na Kliniki Golnik zunanji presojevalci na redni presoji preverjali, ali izpolnjujemo zahteve standarda American Accreditation Commission International (AACI). Leta 2011 pridobljen certifikat potrjuje, da je delovanje naše klinike skladno z mednarodnimi akreditacijskimi standardi za odličnost in varnost pacientov.



*Naš uspeh, torej kakovostno in varno opravljeno delo, je odvisen od prav vsakega zaposlenega Klinike Golnik.*

Presojevalci so se na uvodnem srečanju strinjali, da obvladujemo vsa lanska neskladja, za katera smo predložili ustrezna dokazila, kako smo jih rešili. Na presoji so se usmerili na področja, vnaprej določena z načrtom presoje: preverili so delovanje na bolniških oddelkih, v specialističnih ambulantah in številnih podpornih službah, vsako leto pa preverijo delovanje vodstva ter sistem kakovosti in varnosti. Vsi štirje presojevalci so se v sklepnem nagovoru zahvalili sodelujočim za dobro sodelovanje in pohvalili vzdušje med presojami.

Decembra smo prejeli poročilo, v katero so zapisali 30 manjših in pet velikih neskladij. Število neskladij nam pokaže, da so bili presojevalci pri izvajanju presoje precej temeljiti, za nas pa so to dobre priložnosti za nadgradnjo kakovosti in sistema varnosti. Za vsako neskladje moramo poiskati in implementirati ustrezne rešitve v smislu izboljševanja kakovosti in varnosti za paciente in zaposlene.

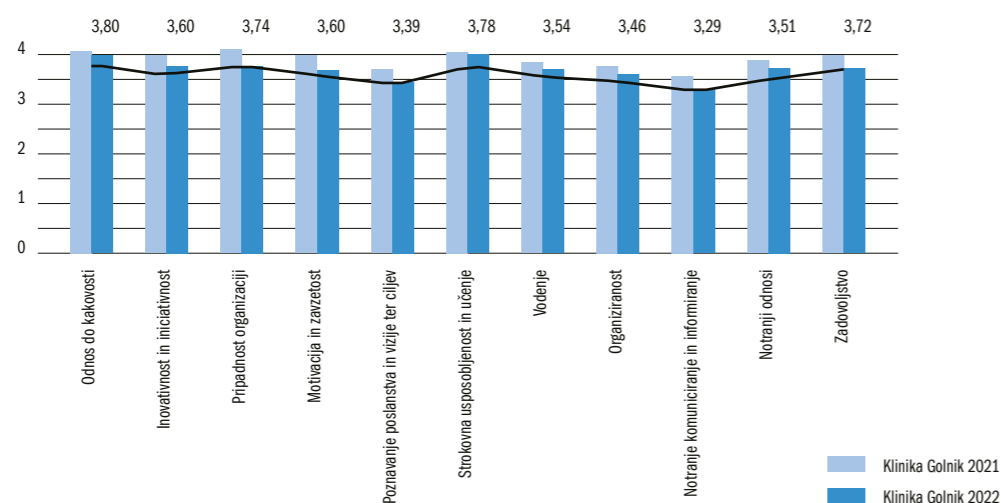
Če se ozremo v naše začetke izboljševanja sistema kakovosti in varnosti, smo lahko ponosni na doseženo. Vsekakor velja tudi v prihodnje izboljševati sistem kakovosti in varnosti, iskati dobre prakse, se še nadalje usmerjati v obvladovanje tveganj, zaznavanje napak in odklonov ter njihovo poročanje in iskanje ustreznih rešitev. Seveda pa se je treba zavedati, da omenjenega področja ne morejo obvladovati le posamezniki. Naš uspeh, torej kakovostno in varno opravljeno delo, je namreč odvisen od prav vsakega zaposlenega Klinike Golnik.

Na kliniki trenutno vzdržujemo dokazila o izpolnjevanju zahtev standardov ISO 9001:2015, ISO 15189:2013 (v laboratoriju za klinično biokemijo in hematologijo in laboratoriju za mikobakterije), mednarodni standard AACI, ter Pravidnika o pogojih, ki jih morajo izpolnjevati laboratoriji za izpolnjevanje preiskav na področju laboratorijske medicine. Če pogledamo v zgodovino, smo prvi certifikat, da izpolnjujemo zahteve standarda ISO 9001:2008, dobili leta 2006 ter za izpolnjevanje standarda NIAHO leta 2011. V obeh primerih smo bili prva bolnišnica v Sloveniji, ki si je pridobila certifikata.

**SAŠA KADIVEC**

## Organizacijska klima in zadovoljstvo zaposlenih

Na začetku leta smo z izvedbo ankete o zadovoljstvu zaposlenih na delovnem mestu merili organizacijsko klimo. Tako kot preteklo leto smo tudi letos vprašalnike razdelili vsem zaposlenim na Kliniki Golnik. Anketni vprašalnik je izpolnilo 217 vprašanih, približno 40 odstotkov od vseh zaposlenih, kar je devet odstotkov več kot prejšnje leto.



Leta 2022 so rezultati v merjenih kategorijah malo slabši, predvsem izstopajo notranje komuniciranje, poznavanje poslanstva in vizije ter ciljev, pripadnost organizaciji, zadovoljstvo, motivacija in zavzetost ter organiziranost.

Na rezultate zagotovo vplivata dva zunanja dejavnika, in sicer stanje v javnem zdravstvu in epidemija covid-19. Kljub temu sta za kliniko in njene zaposlene velikega pomena objektivna analiza notranjih razmer in uvedba izboljšav ter s tem tudi dvig zadovoljstva zaposlenih, kar je pomembna naloga vodstva klinike, vodstev oddelkov ter enot in služb, torej vseh nas zaposlenih.

Kljub slabšim rezultatom glede na leto 2021 povprečje vseh merjenih kategorij za leto 2022 (3,69) še vedno presega povprečje vseh zdravstvenih zavodov v Sloveniji (3,58). V grafikonu so prikazani rezultati, ki kažejo, kako naši zaposleni dojemajo svoje delovno okolje.

### SLUŽBA ZA RAZVOJ LJUDI PRI DELU

Zadovoljstvo zaposlenih lahko dosežemo na več načinov, saj so vedno priložnosti za ukrepe in izboljšave:

- ★ *spodbujanje vodij in zaposlenih k ustreznemu obojestranskemu komuniciranju in informiranju, timskemu delu, upoštevanju predlogov za izboljšave ter vključevanje zaposlenih v proces oblikovanja ciljev, motiviranje in spodbujanje tudi z lepimi besedami in pohvalami,*
- ★ *sodelovanje med oddelki in interdisciplinarno delo ter*
- ★ *spodbujanje k ustvarjanju pozitivnega delovnega okolja, ki daje občutek vrednosti in zaupanja; okolje, ki spoštuje vrednote.*

## Kako pa ti prispevaš k dobri klimi v kolektivu?



### URŠKA JANŽIČ, dr. med., spec. internistične onkologije, Enota za internistično onkologijo

Ne vem, ali lahko to pišem samo v prvi osebi ednine, ampak želela bi si, da je tako:

- Skrbim, da se vsak član tima počuti pomemben, ne glede na delo, ki ga opravlja.
- Spodbujam udeleževanje na akademskem področju – pasivno in aktivno.
- Krepim možgane z intelektualnimi debatami in izzivi.
- Izrazim konstruktivno kritiko in tudi zaslužno pohvalo.
- Lovim ravnotežje med sproščenim vzdušjem in profesionalno obravnavo.
- Skrbim za dobro organizacijo in predvidljivost nepredvidljivih situacij.
- Ustaljeno praznovanje rojstnih dni, obletnic, dosežkov, da se vsak posameznik v timu počuti sprejet, cenjen, slišan.
- Zadostne količine kave in hrane, saj je življenje vedno lepše na poln želodec s skodelico kave v roki.

### MITJA ŠPAROVEC, dipl. upr. org., računovodja, Finančno računovodska služba

Po mojem mnenju je dober odnos prvi pogoj za dobro klimo v kolektivu in da se morebitne težave rešujejo sproti, s pogovorom. Dober odnos dosežemo s sodelovanjem in spoštovanjem. Teh načel se poskušam

držati tudi sam. Seveda pa upam, da se vsaj enkrat mesečno vsi razveselimo plačilnega dneva, kar pa je prispevek celotne ekipe.

### MARUŠA AHAČIČ, mag. zdr. nege, vodja zdravstvene nege, Bolniški oddelek 700

Miha Mazzini pravi, da je za uspeh in pozitivno naravnano klimo v timu potreben štrudelj. Jaz ga nadomestim kar s torto, ki jo občasno spečem in prinesem na oddelek. Takrat napetosti popustijo, ekipa se skupaj usede ter malo pokramlja in se nasmeji. To pa je čar dobrih odnosov.

### GORAN GRUIČ, TZN, Odd. za interventno pulmologijo

Predvsem z veliko humorja. Dobra volja je nalezljiva. Ker sem na našem oddelku stari maček, sem pogosto mentor novozaposlenim. Vedno sem mlajšim kolegicam in kolegom na voljo za nasvete in pomoč. Pogosto se najdem tudi v vlogi organizatorja družjenj sodelavcev zunaj službenih obveznosti. V prostoru za osebje imamo obešen plakat Kako postati srečen v službi, ki sem ga dal natisniti. Včasih se tudi udeležim kakšne delavnice in pridobljeno znanje predam sodelavcem na oddelčnih sestankih (pred epidemijo sem se udeležil delavnice Pravilno izražanje jeze in sodelavkam svetoval, kako doseči, da partner pomiva posodo).

## Prijava koristnega predloga



Razmišljate, kako izboljšati kakovost in varnost pri svojem delu, izboljšati delovne razmere zaposlenih in procese dela, prihraniti, povečati ugled zavoda, kako bolje uporabiti svoje znanje in izkušnje? Ste kreativni in v tem uživate? Želite soustvarjati razvoj? Če verjamete, da so lahko stvari še boljše, nam zaupajte svojo idejo ali predlog.

Praksa uspešnih in inovativnih podjetij kaže, da 80 odstotkov uporabnih idej pride ravno z najnižjih ravni, ne od menedžerjev. Zakaj? Zaposleni na nižjih ravneh podjetja se pri vsakdanjem delu srečujejo z drugačnimi

težavami kot vodje, zato imajo lahko povsem drugačne predloge za izboljšave in inovacije. Vabimo vas, da nam sporočite svoje predloge in s tem pokažete, da tudi tako lahko stopimo iz povprečja. Vsak koristen predlog bo nagrajen s praktično nagrado.

Avtor koristnega predloga izpolni obrazec OBR 333-001 'Prijava koristnega predloga' in ga odda koordinatorju sistema kakovosti in varnosti Saši Kadivec. Vabljeni.

**SAŠA KADIVEC**



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

## Inovativna rešitev za bolnike, ki se na kliniki težko znajdejo



Večina bolnikov na naši kliniki je starejših, zato je zanje velik izziv orientacija v bolnišnici. Medicinske sestre pulmološko-alergološke ambulate so se domislile zanimive rešitve, kako jim olajšati iskanje diagnostičnih enot, v katere so napoteni. Bolnikom, ki morajo opraviti več preiskav, na plastificiranem listu s kljukico označijo, katere enote morajo obiskati. Poleg imena diagnostičnih enot je narisana simbolna slika, ki jo najdejo tudi na usmerjevalni tabli pred vrati (na primer slika pljuč pred rentgenom, slika vetra pred respiratornim laboratorijem ali kapljica krvi pred centralnim odvzemom krvi). Ko bolnik opravi označeno preiskavo, mu zdravstveno osebje s kljukico to označi na listu.

Ta predlog se je izkazal za učinkovitega, zato ga bodo prevzele in prilagodile tudi nekatere druge oddelčne ambulantne sestre, ki so imele podobne težave z usmerjanjem bolnikov. Poenoten proces na kliniki bo še izboljšal delovne procese in predvsem zadovoljstvo bolnikov. Čestitke pulmološko-alergološki ambulanti za to koristno idejo!

**MIRJANA M. PINTAR**

Foto: Mirjana M. Pintar



## Klinika Golnik sodeluje v mednarodni raziskavi REMAP

Naš specializant dr. Boštjan Rituper je 10. februarja 2023 uspešno vključil prvega bolnika v raziskavo REMAP. Ta je namenjena izboljšanju obravnave bolnikov s hudo pljučnico domačega okolja, ki jo povzroči virus ali bakterija in zaradi katere je potrebno zdravljenje na intenzivnem oddelku.

Na začetku pandemije covid-19 smo na Kliniki Golnik, tako kot povsod po svetu, iskali možnosti zdravljenja pljučnice, ki jo povzroča SARS-CoV-2. Pri sodobni z dokazi podprti medicini je edina možnost za začetek uporabe novega zdravila klinična študija, v kateri

so jasno opredeljeni vključitveni in izključitveni kriteriji, protokol in izidi, ki jih spremljamo. Sami bi težko organizirali klinične študije z vsemi zdravili, ki bi bolnikom lahko koristila. Zato smo iskali možnosti priključitve študijam, ki potekajo v tujini, in našli REMAP-CAP Trial (re-

mapcap.org). Gre za inovativno prilagodljivo študijo, ki hkrati preverja več možnosti zdravljenja, se sproti prilagaja tudi v pandemiji in omogoča, da bolniki dobijo zdravljenje, ki jim bo najverjetneje koristilo. Do zdaj je bilo v preverjenih 61 intervencij v 17 različnih sklopih. Pri raziskavi sodeluje 320 bolnišnic iz 25 držav z vsega sveta. Rezultati te študije so pomembno vplivali na izboljšanje zdravljenja bolnikov s covidno pljučnico.

Od prvega kontakta do potrditve Klinike Golnik kot enega od sodelujočih v raziskavi sta minili več kot dve leti, nato pa smo le dočakali potrditev za izvajanje študije. Naš prvi bolnik ima zaporedno številko 11.570.

**MIHAELA ZIDARN**

## Svetovni dan tuberkuloze – 24. marec

Svetovni dan tuberkuloze zaznamujemo 24. marca, da bi povečali ozaveščenost o tej bolezni in prizadevanjih za odpravo svetovne epidemije. Tuberkuloza je ena najbolj smrtonosnih nalezljivih bolezni na svetu, za katero dnevno umre 4.400 ljudi, 30.000 pa jih vsak dan na novo zbolijo. Slovenija sicer velja za državo z nizko incidenco tuberkuloze, vendar zdajšnje dogajanje na vojnih območjih in nov begunski val prinašata tudi tveganje za večje pojavljanje te bolezni pri nas.

Svetovna prizadevanja za boj proti tuberkulozi so od leta 2000 rešila približno 74 milijonov življenj. Vendar je pandemija covid-19 skupaj s konflikti v Evropi, Afriki in na Bližnjem vzhodu ter socialno-ekonomskimi neenakostmi obrnila dolgoletni napredek v boju za izkoreninjenje tuberkuloze in še bolj obremenila prizadete, zlasti najbolj ranljive. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je v svojem zadnjem poročilu o tuberkulozi v svetu poudarila, da sta se prvič v več kot desetletju povečala ocenjena pojavnost tuberkuloze in smrtnost zaradi nje.

Slogan letošnjega svetovnega dneva tuberkuloze je *Da! Lahko odpravimo tuberkulozo!*, s katerim želi SZO vzbuditi upanje in spodbuditi hitrejše sprejemanje novih priporočil, novih investicij, pospešiti ukrepanje in multidisciplinarno sodelovanje v boju proti epidemiji tuberkuloze.

**PETRA SVETINA**



Foto: Barbara Jenko

## Evropski specialistični izpit iz alergologije in klinične imunologije – EAACI UEMS

Dne 26. septembra 2022 sem se nervozen usedel za računalnik in kliknil na povezavo »TAKE EXAM NOW«, čez nekaj sekund pa sem že gledal prvo od 120 vprašanj, ki so me ločevala od certifikata odličnosti s področja alergologije in klinične imunologije. Izpit pokriva 16 ogromnih področij: od celičnih in molekularnih mehanizmov do sklopov, posvečenih organskim sistemom (koža in sluznice, dihala, oči), kliničnim entitetam (alergija za zdravila, hrano, anafilaksija, mastocitne bolezni) in, na mojo veliko žalost, alergenom. Nič kaj presenetljivo ni, da je predvidena literatura za tako obsežen izpit prav tako obsežna – kljub temu pa je težko verjeti, kako velik kup člankov in učbenikov imajo avtorji izpita za lahko branje. Sam sem od zgodnje pomladi do konca septembra ob delu, na dopustu in bolniški požiral in prebavljal to enciklopedijo znanja, dan pred izpitom pa sem bil še vedno prepričan, da ne vem ničesar.

Še posebno zato me je tako presenetilo, ko je skoraj tri mesece kasneje v moj e-nabiralnik priletela novica, da sem izpit opravil z odliko – moja najšibkejša točka pa je bilo poznavanje fizikalnih in kemičnih lastnosti alergenov samih, kar dela preglavice veliko bolj izkušenim alergologom, kot sem jaz. Opravljeni izpit je bil odlična motivacija za ponavljanje pred slovenskim specialističnim izpitom, ki me čaka čisto prekmalu. Omenjeni evropski izpit bi priporočil prav vsakomur, ki ima redno opraviti s pacienti z alergijami.

**MARK KAČAR**



## Kaj je EAACI NAS JM in kako vam lahko pomaga(mo)

Avgusta lani sem postal predsednik mladinske sekcije evropske akademije za alergologijo in klinično imunologijo. Lahko bi lagal in rekel, da je bil predvolilni boj krvav, a nas je bila le peščica dovolj norih, da smo se prijavi na razpis po »upokojitvi« naše prejšnje (in prve) predsednice Chiare Tontini. EAACI NAS JM je organizacija, ki želi združiti mlade alergologe vseh držav članic EAACI (teh je trenutno kar 30) z eno nalogo – prevesti vse uradne dokumente EAACI v jezike držav članic. V zadnjem mandatu nam jih je uspelo prevesti v štiri, v tem, upam, da jih bo vsaj dvakrat toliko!

Vsak mesec od decembra do aprila podarimo enemu članu štipendijo za obisk letnega kongresa EAACI, poleg tega pa omogočamo tudi redna dodatna izobraževanja, brezplačno članstvo v EAACI ter možnost mreženja in prijateljstva s sotrpini iz vse Evrope. Sam sem član EAACI NAS JM šele dve leti, a z veseljem lahko rečem, da sem v tem času spoznal kar nekaj ljudi, ki jih z veseljem označim za prijatelje. Pridružite se nam lahko vsi zdravniki, ki imate opraviti z alergijami (beri: vsi zaposleni na Golniku), članstvo je brezplačno in prav vsakega od vas bom vesel.

**MARK KAČAR**



## Subspecialistično izobraževanje na področju torakalne radiologije v Parizu

Evropsko združenje torakalnih radiologov (ESTI) in združenje ESOR (angl. European School of Radiology) sta mi v jeseni 2022 omogočila trimesečno subspecialistično izobraževanje (t. i. fellowship) s področja torakalne radiologije pod mentorstvom mednarodno aktivne profesorice Marie Pierre Revel. Bolnišnica Cochin v središču Pariza, ki je bila v tem obdobju moj »home away from home«, pripada APHP (Assistance Publique – Hôpitaux de Paris), največji mreži bolnišnic v Evropi.

### HANA ŽITNIK

Foto: osebni arhiv



Panorama s Pompidouja

Edinstvena izkušnja mi je omogočila vpogled v delo radiološkega oddelka bolnišnice v velikem evropskem mestu. Del radiologov na oddelku se subspecialno ukvarja s prizadetostjo pljuč pri sistemskih boleznih in v manjši meri s pljučnim rakom. Podobno kot pri nas iz-

vajajo CT vodene posege, biopsije in termične ablacije tumorjev.

Pod mentorstvom prof. Revelove sem sodelovala pri študiji presejanja pljučnega raka (študija CASCADE, Lung Cancer Screening with Low-dose CT Scan in Women),

ki jo izvajajo v štirih večjih mestih v Franciji. Prof. Revelova je tudi vodja projekta za izobraževanje radiologov na področju presejanja pljučnega raka pri združenju ESTI.

Izkoristila sem tudi priložnost za sodelovanje s profesorjem Pierrom

*Dragocen je predvsem uvid, da so razmere dela v manjši bolnišnici, kot je naša, lahko enako dobre ali boljše, več je sodelovanja med specialisti različnih strok, pričakovanja so jasnejša, pacienti so posledično mogoče v nekaterih primerih bolje obravnavani.*



Sir na kongresu



Večerja z mentorico prof. Marie Pierre Revel

Yvesom Brilletom in ogled druge večje bolnišnice v mreži APHP, bolnišnice Avicenne, ki leži zunaj notranjega obroča mesta. Pulmološki oddelek te bolnišnice se ukvarja z boleznimi pljučnega intersticija, predvsem s pljučno fibrozo v napredovali fazi.

Populacija tako velikega mesta omogoči zbiranje primerov patologije na enem mestu, zato mi je v kratkem času uspelo videti veliko bolezni, ki so (pri nas in tudi sicer) zelo redke. Vsakdanje delo je za radiologa v Parizu pričakovano podobno kot pri nas,

vključuje konzilije, dežurstva, pisanje izvidov in izobraževanje specializantov. Dragocen je predvsem uvid, da so razmere dela v manjši bolnišnici, kot je naša, lahko enako dobre ali boljše, več je sodelovanja med specialisti različnih strok, pričakovanja so jasnejša, pacienti so posledično mogoče v nekaterih primerih bolje obravnavani.

Poleg strokovnega izobraževanja sem imela dovolj časa za spoznavanje mesta, do katerega sem bila na začetku zadržana. To je bil namreč moj prvi obisk opevane prestolnice, visokoleteča pričakovanja pa s seboj prinesejo tveganje za trd pristanek. Običajna potovalna mrzlica je bila odveč, časa sem tokrat imela dovolj. Konec tedna je prinesel dolge sprehode in kolesarjenje brez cilja po živahnih ulicah, opazovanje sprehajalcev v jesensko obarvanih parkih, obiske muzejev in galerij ali nedeljski tek ob Seni. Pariz je čudovito mesto, lepo in navdihujoče zaradi znamenitosti, toplo in prijazno zaradi vsakdanosti. Edina omejitev, ki si jo človek po nekaj tednih mora postaviti, je količina *eclairjev*, ki jih je še spodobno pojesti v enem dnevu.

## Elektronske cigarete niso neškodljive

Vsako leto 31. januarja zaznamujemo dan brez cigarete. Podatki kažejo, da se razširjenost kajenja v Sloveniji sicer zmanjšuje, a še vedno kadi vsak peti odrasli prebivalec. Skrb vzbujajoče pa je, da vse več mladostnikov kadi elektronske cigarete v prepričanju, da niso škodljive.

**MIRJANA M. PINTAR**

Tobak je eden vodilnih dejavnikov tveganja za smrt. Po podatkih NIJZ ga kadi vsak peti odrasli prebivalec Slovenije, star od 18 do 74 let, in skoraj vsak deseti 15-letnik. Pri nas zaradi njega vsak teden umre 60 prebivalcev, od tega jih je 40 odstotkov mlajših od 70 let. Tobak letno povzroči več smrti, kot jih nezgode, alkohol, prepovedane droge, samomor in aids skupaj.

### Elektronske cigarete niso neškodljive

Poleg tradicionalnih tobačnih izdelkov so na prodaj tudi nekateri novejši, kot so na primer elektronske cigarete, v katerih tobak ne gori, ampak se segreva. Čeprav še ne poznamo dolgoročnih posledic uporabe elektronskih cigaret, pa te zagotovo niso neškodljive, meni pulmologinja doc. dr. **Mihaela Zidarn**. »Če pogledamo v preteklost k cigaretam, so se prvi podatki o škodljivosti kajenja začeli pojavljati približno 20 let po začetku njihove množične uporabe, še naslednjih 20 let pa je tobačna industrija z vsemi sredstvi preprečevala, da bi se ti podatki javno objavili. Podoben scenarij lahko verjetno pričakujemo tudi pri elektronskih cigaretah in ogrevanih tobačnih izdelkih. Pomembno je, da se zavedamo, da je vdihavanje kakršne koli snovi potencialno nevarno. Snovi, ki niso nevarne ob zaužitju skozi prebavni sistem, so lahko zelo nevarne, če jih vdihujemo. Ob uporabi elektronskih cigaret vdihavamo aerosol, ki vsebuje nikotin in precejšnje ravni drugih zdravju škodljivih snovi, ki ob dolgoročni upora-



bi povečujejo tveganje za bolezni dihal, srca in ožilja ter raka. Tudi aerosol ogrevanih tobačnih izdelkov vsebuje številne zdravju škodljive snovi, med katerimi jih je veliko tudi več kot v tobačnem dimu. Danes ni dokazov, da so ogrevani tobačni izdelki manj škodljivi kot kajenje,« je poudarila doc. dr. Mihaela Zidarn.

### Zasvojenost pri mladostnikih

Številni starši so prepričani, da je vejpanje manj škodljivo kot klasično kajenje, zato uporabi elektronskih cigaret pri mladostnikih niti ne nasprotujejo. Doc. dr. Mihaela Zidarn je prepričana, da želijo proizvajalci izdelkov z nikotinom normalizirati kajenje. »Lobiji vplivajo predvsem prek javnega mnenja, prek neuradnih medijev in družabnih omrežij. Nikotinski lobiji se načrtno trudijo vzpostaviti javno mnenje, da je vejpanje neškodljivo, in starši temu nekritično verjamejo. Vendar tudi elektronske cigarete vsebujejo nikotin, ki povzroča zasvojenost. Kdor je zasvojen, te izdelke konstantno kupuje in postane njihov kupec za vse življenje. Kaže se trend, da veliko mladih najprej uporablja elektronske cigarete, potem pa preklopijo na klasično kajenje ali celo oboje. To je skrb vzbujajoče in zato bi morali vložiti vse napore v to, da jih oza-veščamo, da vejpanje ni neškodljivo, ampak povzroča zasvojenost in bo lahko imelo dolgoročne škodljive posledice za zdravje.«

## Spanje medicinskih sester v času epidemije covid-19

V raziskavi z naslovom *Spanje medicinskih sester v času epidemije covid-19 – študija primera v UKC Ljubljana in na Kliniki Golnik* smo ugotavljali vpliv delovnega okolja in življenjskega sloga medicinskih sester na njihovo kakovost spanja. Rezultati raziskave so pokazali, da na kakovost spanja najbolj vplivajo življenjske navade.

**ŽIVA SPROGAR**



Spanje močno vpliva na zdravje in kakovost delovnega življenja medicinskih sester. Med izbruhom pandemije covid-19 so se bile prisiljene spoprijemati z ekstremnimi delovnimi razmerami, preobremenjenostjo, izpostavljenostjo biološkimi dejavnikom, spremembam delovnih nalog, obravnavo kritično bolnih in zelo zahtevnih pacientov, pomanjkanjem učinkovitih zdravil pri zdravljenju bolezni in veliko smrtnostjo. Raziskave, ki so jih opravili na Kitajskem v času izbruha covid-19, so pokazale, da so medicinske sestre poročale o občutkih anksioznosti, depresije, obsesivno-kompulzivnih motnjah, kronični utrujenosti in motnjah spanja. Motnje spanja se nanašajo na kratek spanec, dolgo latenco uspavanja, slabo kakovost spanja in nespečnost. Delež medicinskih sester, ki je imel slabo kakovost spanja, je bil na Kitajskem kar 60-odstoten.

### Spanje medicinskih sester na Kliniki Golnik in v UKC Ljubljana

Kljub velikemu številu prepričljivih dokazov o negativnem vplivu pomanjkanja spanja in specifičnih motenj spanja na zdravje medicinskih sester je sistematičnih prizadevanj za reševanje te težave izredno malo. Zato smo z raziskavo, ki je potekala v okviru magistrskega dela z naslovom *Spanje medicinskih sester v času epidemije covid-19 – študija primera v dveh bolnišnicah*, pod mentorstvom doc. dr. Saše Kadivec, v dveh namensko izbranih bolnišnicah (Klinika Golnik in UKC Ljubljana), želeli ugotoviti povezanost in medsebojni vpliv delovnega okolja in z zdravjem povezanega življenjskega sloga medicinskih sester na njihovo kakovost spanja. V hipotezah smo predvideli, da na

boljšo kakovost spanja medicinskih sester, ki delajo na covidnih oddelkih, vplivajo višja starost, daljša delovna doba, telesna aktivnost, dobri odnosi znotraj tima, zadostna kadrovska zasedba, skrb za zdravo prehrano, podpora neposrednega vodje in obvladovanje stresa. K sodelovanju v raziskavo smo povabili 79 zaposlenih v zdravstveni negi na Kliniki Golnik in 580 zaposlenih v zdravstveni negi v UKC Ljubljana. Vsi so imeli večzmenjski delovnik na covidnih oddelkih. V celoti je na anketo v UKC Ljubljana odgovorilo 237 zaposlenih, kar je 40,86-odstotna realizacija vzorca. Na Kliniki Golnik je to storilo 71 zaposlenih, tako da je bil ta delež 89,87-odstoten. Največ anketirancev, starih od 21 do 40 let (75 %) in s povprečno delovno dobo od 6 do 20 let, je v povprečju spalo 6,2 ure na noč, kar je slabše od povprečne količine spanja, ki naj bi jo potrebovali. Največ je bilo tehnikov zdravstvene nege (35 %) in diplomiranih medicinskih sester (55 %).

### Izsledki raziskave

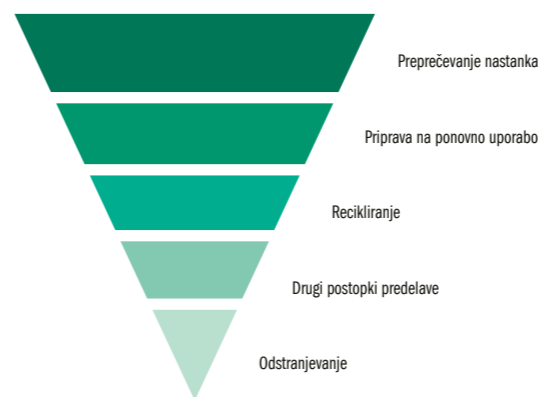
V raziskavi ugotavljamo, da je imelo dobro kakovost spanja 44,8 % anketirancev, povprečno 41,6 %, slabo 11,4 % in zelo slabo 1,3 %. V naši raziskavi med medicinskimi sestrami, ki so delale izključno na covidnih oddelkih, se je dobra kakovost spanja

statistično pomembno povezovala z vplivom skrbi za zdravo prehrano anketirancev, zadostno kadrovsko zasedbo, podporo neposrednega vodje in sposobnostjo obvladovanja stresa. Povezave vpliva starosti, delovne dobe in telesne aktivnosti medicinskih sester na boljšo kakovost spanja nismo dokazali. S komponentami, ki opisujejo življenjske navade, smo pojasnili večje deleže variabilnosti kot s komponentami delovnega okolja. Rezultati torej kažejo na večji vpliv življenjskih navad na kakovost spanja v primerjavi z delovnim okoljem. Nakazale so se razlike v kakovosti spanja anketirancev glede na stopnjo izobrazbe v prid zaposlenih z višjo šolo, visoko šolo oziroma specializacijo s področja zdravstvene nege. Ugotovili smo, da med komponentami zdravega življenjskega sloga medicinskih sester na kakovost spanja statistično pomembno vplivata še duhovna rast in dobri odnosi s sorodniki, prijatelji in pomembnimi drugimi. Rezultati so namreč pokazali, da so anketiranci največ za svoje zdravje naredili v odnosu do drugih in na področju duhovne rasti. Med komponentami delovnega okolja smo potrdili vpliv sodelovanja medicinskih sester v bolnišničnih zadevah. Za primerjavo: rezultati naše raziskave niso pokazali razlik v kakovosti spanja med medicinskimi sestrami v UKC Ljubljana in na Kliniki Golnik.

## Zakaj sploh ločujemo odpadke

Ločevanje najpogosteje povezujemo z deljenjem in ima velikokrat negativen prizvok, saj se prepogosto delimo in ločujemo na dva različna pola. Z vidika ravnanja z odpadki pa je to izrednega pomena, saj ločevanje odpadkov vendarle zagotavlja ohranjanje zdravja ljudi in okolice ter zmanjšuje porabo nekaterih naravnih virov.

### ZOYA HLADNIK



### Hierarhija ravnanja z odpadki

Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik je zdravstvena ustanova, v sklopu katere nastajajo različne vrste odpadkov. Odpadek je vsaka snov ali predmet, ki ga ne moremo uporabiti, ga ne potrebujemo ali nam škodi in ga zato zavržemo ali moramo zavreči. Pri ravnanju z odpadki se ravnamo po načelih hierarhije ravnanja z odpadki, katere osnova je preprečevanje nastanka odpadkov, njihova ponovna uporaba, recikliranje, izraba odpadkov za energijo in nazadnje odstranitev odpadkov s postopki, kot je sežig ali deponiranje.

Pomembno je, da se zavedamo, kaj se zgodi z odpadki, ko jih odvržemo. S pomočjo tega znanja tudi lažje razumemo pomen in namen ločevanja in vpliv na okolje in zdravje ljudi, ki ga lahko imajo neustrezno ločeni/obdelani odpadki.

### Kateri odpadek v kateri smetnjak

Nekatere vrste odpadkov so primerne za recikliranje, nekatere pa se deponirajo ali pripravijo na kontroliran sežig. Med odpadke, ki nastajajo v sklopu bolnišnične dejavnosti in jih ni mogoče ponovno uporabiti, spadajo mešani komunalni odpadki in različni odpadki iz zdravstva. Mešanim komunalnim odpadkom so na Kliniki Golnik namenjene črne vreče in vanje spadajo razni odpadki iz umivalnih mest, pisarn, robčki in organski odpadki v manjših količinah (npr. ogrizek, olupek). Neinfektivnim odpadkom iz zdravstva so namenjene rjave vreče, v katere poleg preostalih neinfektivnih odpadkov vsi zaposleni v tem obdobju odlagamo predvsem rokavice in maske. Izjemno pomembno je, da se omenjeni skupini odpadkov ne mešata. K ločevanju odpadkov nas namreč zavezuje okoljska zakonodaja, ki določa zbiranje posameznih vrst in prepoveduje mešano zbiranje.

**Črne vreče:** za mešane komunalne odpadke, kot so odpadki iz umivalnih mest in pisarn, robčki in organski odpadki v manjših količinah (npr. ogrizek, olupek).

**Rjave vreče:** za neinfektivne odpadke iz zdravstva, kot so rokavice in maske ter ves potrošni material (zloženci, tamponi, kisikove maske itd.), ki ga uporabimo pri bolniku. **Zabojniki** za čisto, nečisto in mešano plastično embalažo, čisto steklo ter papir in karton



Foto: Zoya Hladnik

Vrste odpadkov, ki jih še zbiramo ločeno in so z vidika ponovne uporabe oziroma recikliranja pomembne, so čista, nečista in mešana plastična embalaža, čisto steklo ter papir in karton.

Ločeno zbrano čisto in mešano plastično embalažo, steklo in papir ter karton v nadaljnjih postopkih obdelave pripravijo na recikliranje in ponovno uporabo. Nečista plastična embalaža zaradi nevarnih snovi, s katerimi je bila v stiku, ni primerna za recikliranje in jo zato pripravijo na kontroliran sežig. Če bi nečisto embalažo odvrgli kot čisto, bi ostanki nevarnih snovi v njej lahko reagirali z vodo in detergenti, ki jih uporabljajo pri spiranju, zašle bi lahko tudi v odpadno vodo, s tem pa bi ogrozili zdravje delavcev in tudi okolje.

Na kliniki stremimo k doslednemu ločevanju odpadkov, saj le tako lahko zagotovimo varno okolje za zaposlene in bolnike, varno nadaljnjo obdelavo odpadkov in skladnost z zakonodajnimi zahtevami, s čimer varujemo tudi zdravje ljudi in okolja.

## Ko komuniciranje s svojci bolnikov postane zahtevno

Na začetku januarja letos sem v okviru rednega strokovnega izobraževanja za medicinske sestre pripravila predavanje na temo komuniciranja s svojci, ki jih zdravstveno osebje prepoznava kot težavne in zahtevne.

**ANJA SIMONIČ**

Gre pravzaprav za zelo široko in kompleksno tematiko, zato tudi ta povzetek predavanja razumem bolj kot uvod v razmišljanje o tej temi kot pa ponujanje končnih rešitev in odgovorov nanjo.

### Koga doživljamo kot težavnega

Iz pogovorov z medicinskimi sestrami sem izvedela, da so zanje težavni ali zahtevni npr. svojci, ki imajo nerealna pričakovanja glede obravnave (npr. glede čakalnih dob na preiskavo, časa odpusta iz bolnišnice), ki kljub drugačnim pravilom oziroma omejitvam želijo uveljavljati svoja pravila o obiskih ali spremljanju bolnih bližnjih v bolnišnici in jih medicinske sestre hkrati doživljajo kot zmerljive, žaljive, obtožujoče, vzbujajoče občutja krivde. Ob tem pa jim ne zmorejo ustreči ali zadovoljivo pomagati pri rešitvi njihove težave. Če povzamem, so to svojci, ki od medicinskih sester želijo nekaj, česar jim one ne morejo dati, ob tem pa so v komuniciranju z njimi neprijetni, težavni in zahtevni. To vzbuja določen odpor, jezo, prizadetost in naveličanost. Pogosto lahko vodi v vedenje, ki že tako oteženo komuniciranje lahko še dodatno oteži (npr. izogibanje), kot pa ga umirja.

Zdravstveni delavci se v vsakodnevnih pogovorih o bolnikih ali njihovih svojcih pogovarjamo tudi kot o bolnikih ali svojcih, ki so »težki«, »težavni«, »zahtevni« ipd. Ko pa jih poskušamo razumeti v poklicni drži, je primerneje govoriti o čustveno napornih pogovorih. S tem težavnost v komunikaciji vidimo v odnosu med zdravstvenim osebjem in bolnikom ter njegovimi svojci (Simonič, 2016).

### Čustveni svet svojcev

Vsi se zavedamo pomembnosti vloge svojcev pri zdravstveni obravnavi – ne nazadnje smo tudi sami prej ali slej v vlogi svojcev bolnih bližnjih. O pomembnosti vloge svojcev pri obravnavi bolnikov smo pisali že v zadnji številki Pljučnika, kjer smo navedli znanstveno podprte informacije o koristi njihove vključenosti v obravna-

vo bolnikov. Morda na tem mestu dodatno osvetlim predvsem psihološki dejavnik, ki je bil v ospredju med epidemijo covid-19 in z nekaterimi omejitvami pri obiskih v bolnišnici še vedno ostaja prisoten, čeprav ne več tako intenzivno. Prepovedi oziroma omejitve obiskov bolnih bližnjih so trčile ob nekaj, kar je že z evolucijskega vidika zelo pomembno – to je, da ob negotovosti (kar resna bolezen nedvomno prinese) iščemo zatočišče, pomiritev in varnost pri pomembnem drugem. To ne more biti kdorkoli, temveč oseba ali osebe, s katerimi smo tesno povezani in jih doživljamo kot vir podpore. Navsezadnje so težavnost omenjenih omejitev obiskov v bolnišnicah potrjevale tudi izkušnje številnih zdravstvenih delavcev, ki so se sami počutili zelo neudobno v vlogi preprečevalca nečesa, česar niso podpirali v celoti ali pa so bili vsaj notranje do tega razdvojeni.

Sodobni modeli komuniciranja vsebujejo močan poudarek na pripravljenosti zdravstvenega delavca, da spozna bolnikov oziroma v tem primeru čustveni svet svojcev (Simonič, 2016). Čustvo, ki je pogosto v ozadju tovrstnih napornih pogovorov, je jeza, za katero se zdi, da postaja v komuniciranju bolnikov in svojcev v odnosu z zdravstvenimi delavci vse pogostejša. Zakaj je tako? Zdravstveni sistemi se spreminjajo v smeri, da postajajo manj odzivni na posameznikove potrebe, hkrati pa pričakovanja ljudi do zdravstvene oskrbe naraščajo, ljudje pogosteje in bolj dvomijo o nezmotljivosti zdravnikov; odziv na grožnjo, ki ne pozna ranljivosti, postaja bolj sprejemljiv; agresivno vedenje postaja bolj »normalno«; ljudje iz izkušenj prepoznajo, da bo najglasnejši posameznik dobil največ pozornosti (Fry et al., 2002; White, 1995, po Phillip in Kissane, 2010).

### Kako se pogovarjamo s človekom v čustveni krizi?

Izhajamo iz pozitivno naravnane in spoštljivega odnosa do sebe in sogovornika, pri čemer nas kljub



različnim položajem moči zaradi znanja vodi načelo enakopravnosti. Pri tem ohranjamo kritičnost tudi do sebe, zavedamo se svojih dobrih lastnosti in pomanjkljivosti (po Katja Zabukovec Kerin, 2021). Z namenom pomirjanja govorimo nekoliko počasneje in tišje, z mirnim, enakomernim tonom. Stavki so kratki in z jasnim sporočilom, ne dolgovezimo. Ohranimo profesionalen način komunikacije (vikamo, pazimo, da nismo pokroviteljski) (po Katja Zabukovec Kerin, 2021).

### Kako se ne pogovarjamo s človekom v čustveni krizi?

Osebe v čustveni krizi nikoli ne ignoriramo. V pogovoru ne poskušamo zmagati ali dokazati pravilnosti svojega stališča. Zelo pomembno je, da se ne branimo, temveč predvsem da poslušamo, poskušamo razumeti in poiskati rešitev. Namesto prepovedi (npr. Takoj nehajte z žalitvami!) dajemo navodila in usmerjamo (Zanima me, kar mi želite povedati, a ne dovolim, da me žalite. Govorite, prosim, naprej, ne da me žalite.) (po Katja Zabukovec Kerin, 2021).

Ko jezni oz. prizadeti osebi v komuniciranju namenimo pozornost, ji dovolimo, da je slišana, podpremo neki premik v pogledu na situacijo. To običajno prinese

dober izid za vse vpletene (Kissane, 1994, po Phillip in Kissane, 2010).

Ne glede na to, ali je zahteva/kritika bolnikov ali svojcev upravičena ali ne, je naša dolžnost kot zdravstvenih delavcev, da njihove skrbi obravnavamo ter se jih lotimo konstruktivno in profesionalno. V nadaljevanju predstavljam nekaj korakov (po Phillip in Kissane, 2010), kako se lotevati čustveno napornih pogovorov s svojci ali bolniki, pri katerih je v ozadju predvsem čustvo jeze.

#### 1. Pripravimo se.

V pomoč nam je, če smo vnaprej opozorjeni, da je svojec jezen in vznemirjen, tako da se lahko na to nekoliko pripravimo, še posebej če smo mi tisti, v katerega je usmerjena jeza.

Če je svojec na oddelku, pogovor preusmerimo iz skupne sobe ali hodnika v »tihu« sobo, s čimer pokažemo pripravljenost, da mu namenimo pozornost in da ne želimo, da bi naju ali nas drugi motili. Zagotovimo, da se vsi usedemo – s tem podpremo občutek, da smo si vzeli čas, spontano prispevamo k temu, da so neena-kosti, ki izhajajo iz položajev moči in so poudarjene z razliko v telesni višini, zmanjšane.

## 2. Poslušamo.

Jezna oseba potrebuje občutek slišnosti in razumljenosti. Ventilacija čustev sama po sebi najverjetneje ne bo vodila v izboljšano komunikacijo (Kissane, 1994, po Phillip in Kissane, 2010). Namesto tega mora naš pristop sloneti na tem, da poskusimo vzpostaviti »deljeno/skupno razumevanje« doživljanja zadevne osebe ali svojca, njegovih izkušenj in čustev. S tem bomo lahko energijo in nabo, ki ju nosi čustvo jeze, konstruktivno usmerili (Kissane, 1994; Cunningham, 2004, po Phillip in Kissane, 2010).

Kako to izpeljati v praksi? Jeznega družinskega člana ali bolnika povabimo, da pove »svojo zgodbo«. »Vidim, da ste jezni. Zanima me, ali mi lahko poveste, kaj se dogaja. Mogoče mi lahko poveste od začetka.« Pri tem je pomembno, da osebi dovolimo, da razvije svojo zgodbo. Pri tem je ne motimo in nismo obrambno naravnani. Prav tako v prvem koraku ne poskušamo popravljati njenega morebitnega napačnega razumevanja. Namesto tega zgodbo poslušamo v celoti, saj bodo skozi njeno pripoved in razvijanje zgodbe prišle priložnosti, da lahko nekatere dileme pojasnimo in ponudimo refleksijo.

Praktične izjave ali vprašanja, s katerimi osebo podpremo, da povzame svoje pritožbe, hkrati pa nam ponudi vpogled v svoje doživljanje:

- Pomagajte mi razumeti, kaj se je dogajalo/se dogaja.
- Povejte mi, kaj vi mislite, da je šlo narobe, in o dogodkih, ki so pripeljali do tega.
- Kaj vi mislite, da je povzročilo problem?
- Povejte mi, prosim, od začetka. Kdaj je bilo to in kaj je bilo prvo, kar ste opazili?

## 3. Gradimo razumevanje problema.

Ko se zgodba bliža sedanjosti, zdravstveni delavec in sogovornik poskušata doseči »skupno razumevanje« tega, kar se je zgodilo, kar ustvari občutek povezanosti v okviru pogovora.

Da bi bili lahko empatični, moramo najprej razumeti, kaj se jim dogaja/skozi kaj gredo. Ob skrbeh za zdravje je razumljivo, da niso v najboljšem razpoloženju. Strah, skrbi, neugodje in nemoč, ki jih občutijo, se lahko izražajo tudi kot agresivno in agitirano vedenje, zaradi česar se lahko pritožujejo čez najmanjšo neprijetnost. Toda naša naloga je ugotoviti osnovni, skriti vzrok za njihovo vedenje. Nekdo se lahko pritožuje zaradi hrane in urejenosti bolniške sobe, v resnici pa mu primanjkuje informacij o bližnjem. Pogosto ne gre za osebni napad na zdravstvenega delavca, temveč za odziv na lastne strahove.

Temu naj sledi raziskovanje sogovornikovega razumevanja trenutnih težav ali okoliščin. Raziščemo razlike v

pogledih, in če je možno, poskušajmo doseči soglasje glede ciljev. Ko uberemo ta pristop, je skoraj vedno mogoče doseči strinjanje vsaj z nekaterimi skupnimi cilji. Čeprav je jeza še vedno lahko prisotna, to običajno bolniku in družini dovoljuje, da usmerijo energijo jeze drugam.

## 4. Ponudimo empatično prepoznavanje.

Če je jeza upravičena, potem se potrditev njenega izražanja pogosto pokaže v izboljšanju. Tudi če je jeza druge osebe za nas nerazumljiva, je neobsojajoče prepoznavanje lahko v pomoč veliko ljudem. »Vidim, da ste zelo jezni in vznemirjeni zaradi tega.«

Gre za izjave, s katerimi izrečemo potrditev skupnega razumevanja. Slišimo, da svoje z nami deli nekaj pomembnega, začnemo razumeti, kako druga oseba vidi svoj položaj, toda z reflektivnim stavkom preverimo svoje razumevanje (Lemma, 2003). Pogosto so to povedi, ki se začnejo: »Sliši se kot ... Zdi se, da ... To, kar slišim, je, da ... Zdi se, da govorite o tem ...«

Odzivi, ki niso v pomoč, npr. ravnodušnost, pomanjkanje empatije, hitenje v pogovoru, blokiranje vprašanj s prezgodnjim zagotavljanjem, lahko povzročijo, da se jeza stopnjuje. Če se ujamemo, da smo se odzvali negativno, stopimo nazaj, zajemimo sapo, ostanimo mirni in se izogibajmo obrambni naravnosti. Ne pozabimo, da v dani situaciji ne gre toliko za nas osebno, ampak zanje. Najpogosteje njihova čustva izhajajo iz situacije, ki je bila predhodna srečanju z vami. Distanciranje do svojih čustev in izražanje skrbi zanje bo pomagalo umiriti okoliščine.

## 5. Iščemo poti k rešitvi.

Ko ugotovimo, kaj je v ozadju težavnega komuniciranja, poskušajmo najti možne rešitve. Seznanimo jih z naslednjim korakom – z namenom reševanja problema, npr. da jih bomo redno obveščali, da bi zagotovili, da je problem primerno obravnavan in razrešen. Ob tem se bodo počutili bolj podprte, da ste na isti strani kot oni, tako da če bodo kdaj nastale druge težave, jih bodo bolj pripravljeni reševati kot pa narediti težje za vas.

## 6. Ponudimo dodatno podporo.

Občasno lahko jeza vztraja nezmanjšano: ker začetne pritožbe niso bile dovolj ustrezno obravnavane, ker je jeza za nekatere življenjski vzorec odzivov na izzive ali krizo. Če so konstantno dvomi o kompetencah ali trudu osebja, to spodkopava zaupanje in vodi v večjo zadržanost ter izogibanje zdravstvenega osebja do komuniciranja z bolnikom/svojcem. Takrat je pomembno podpreti osebo in se truditi prepričati, da bi zavzelo brezkompromisen položaj.

Čeprav je priporočljivo, da smo pripravljeni narediti vse za pomoč drugi osebi, lahko kot posamezniki ukrepamo samo do neke mere. Naše zmožnosti, da se lahko konstruktivno pogovarjamo z jeznimi bolniki in svojci, rastejo z izkušnjami. Kot starejši, bolj izkušeni imamo tudi odgovornost do mlajših, da smo jim v zgled, v pomoč in podporo. Presodimo, ali bi bila smiselna napotitev k drugim članom tima, s katerimi bi lahko izrazili in predelali svoja čustva in težave bolje kot z vami. Pri tem smo občutljivi in taktni, da se ne počutijo, kot da bi jih zapustili.

## 7. Postavimo meje.

Čeprav poskušamo biti razumevajoči in se prilagajati večini okoliščin, mora biti neka meja (npr. verbalni napad). Pri tem ostanemo še naprej mirni, toda dajmo odločno vedeti, da takšno vedenje ni sprejemljivo in da si zaslužite enako spoštovanje, kot jim ga dajete vi. Stopite iz sobe, da jim daste nekaj časa in prostora, da se umirijo, preden nadaljujete pogovor. Če je nujno, s seboj naslednjič pripeljemo sodelavca.

Lahko spremenimo pristop, tako da naš cilj ni več poskušati razrešiti, zmanjšati jezo bolnika oziroma svojca, temveč podpora zdravstvenemu timu. V tem smislu je pomembno zgodaj prepoznati bolnika ali svojca oziroma družino, ki je trajno jezna. Pomembno je usmerjati mlajše osebe, ki je bolj ranljivo in v svojih odzivih lahko tudi bolj impulzivno in manj premišljeno, ter vključiti starejše, bolj izkušene osebe. Ključna je enotnost tima, kar moramo podpreti pri osebju, bolnikih in svojcih. Lahko imenujemo enega člana osebja in enega člana družine kot osebi, odgovorni za komuniciranje.

Lahko uvedemo omejitve v okviru obravnave. Osebe ima odgovornosti do večjega števila bolnikov in mora biti zmožna opravljati svoje naloge v varnem in neogrožajočem okolju (besedno in nebesedno). Pri uvajanju omejitev glede vedenja in interakcij nam je lahko v pomoč družinski sestanek, vpletenost izkušenejšega, starejšega osebja, vedno prisotnost vsaj dveh predstavnikov osebja. V pomoč je lahko, da se pri tem naslonimo na formalnost procesa, npr. vključimo vodjo negovalnega osebja.

Ključna je podpora zdravstvenemu timu: aktivno informiramo vse osebe o ciljih oskrbe skozi redne sestanke in razvoj natančnega načrta oskrbe za zadevne bolnika oziroma svojca. Vpletemo predstavnike vseh disciplin, zdravstvene, negovalne, varnostne, s področja prehrane, psihološke pomoči itn., ker so vsi lahko cilj izražene jeze. Aktivno podpiramo kolegialno podporo vsem v timu.

Ko so položaji med bolnikom/svojcem in osebjem na videz nepremakljivi, vpletemo neodvisnega pogajalca, glede na okoliščine ponudimo drugo medicinsko mnenje ipd. (po Phillip in Kissane, 2010).

## Pomemben je pristen človeški interes

Za konec: pomemben je pristen človeški interes. Če ga ob izčrpanosti, dolgotrajni preobremenjenosti in neugodnem delovnem vzdušju ter v neugodnih in neprijetno podprtih delovnih razmerah izgubimo, potem veliko težje ali s težavo pristopamo k tem korakom.

Vsi strokovnjaki si ne želijo postati emocionalno vpleteni ali se primerno izučiti, da bodo podpirali ljudi skozi čustveno bolj naporene pogovore. Tudi vsi bolniki in svojci si ne želijo emocionalne vpletenosti strokovnjakov. Zato je vredno spodbujati negujoč odnos, v katerem je strokovnjak zmožen opazovati ter raziskovati okoliščine osebe in njen osebni svet z znanstvene perspektive, medtem ko se povezuje z njo kot s človeškim bitjem. Ne gre torej za to, da bi bili trenirani, da »smo videti« skrbni in razumevajoči z uporabo specifičnih komunikacijskih ali svetovalnih veščin, temveč naj bi doživljali pristen interes za druge ljudi. Tak interes ne zahteva ocenjevanja, intervencij ali zdravljenja, temveč normalne človeške interakcije, občutljive razlage in nasvet, utemeljen na profesionalnem znanju in izkušnjah (Papadatou, 2009).

Bodite to, kar ste, vendar ne brez vpogleda in premisleka o tem, kdo ste, kaj čutite, kaj vam je blizu in ob čem vam je neudobno.

### Literatura:

- Lemma A. Introduction to the practice of Psychoanalytic psychotherapy. John Wiley & Sons Ltd; 2003.
- Papadatou, D., 2009. In the face of death: professionals who care for the dying and the bereaved. New York: Springer Publishing Company.
- Phillip J. in Kissane D.W. Responding to difficult emotions. V: Kissane DW, Bultz BD, Butow PM in Finlay IG, eds. Handbook of communication in oncology and palliative care, Oxford University Press; 2010: 135-145.
- Simonič, A. (2016). Psihološki pristopi k pogovorom o čustveno težkih temah z bolniki in svojci v paliativni oskrbi. V: A. Simonič (ur.), *Komuniciranje v paliativni oskrbi*, Golniški simpozij (str. 26-39). Golnik: Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik.
- Zabukovec Kerin Katja. Kako prepoznati in se odzvati na pritiske in manipulacije v medicini? Društvo za nenasilno komunikacijo. Predavanje v maju 2021.

## Z majhnimi koraki do spremembe življenjskega sloga

Debelost je kronična bolezen sodobnega sveta. Govorimo lahko celo o epidemiji debelosti, saj globalno narašča. Kar 33 odstotkov vseh odraslih po svetu ima čezmerno telesno maso (ITM > 25), 13 odstotkov je debelih (ITM > 30 kg/m<sup>2</sup>). Tudi v Sloveniji zadnji podatki kažejo, da je čezmerno hranjenih in debelih 40 odstotkov odraslih (od tega 29 odstotkov žensk in 48 odstotkov moških) ter 17 odstotkov mladostnikov.

Do debelosti običajno pride zaradi kroničnega neravnovesja med prevelikim vnosom energije in premajhno energijsko porabo. Debelosti ne moremo pozdraviti akutno, ampak je potrebna trajna sprememba življenjskega sloga, pri čemer je najpomembnejša sprememba prehrane in vključitev redne telesne aktivnosti.

### Brez bližnjic

Tudi veliko zaposlenih ima čezmerno telesno maso ali je že debelih. Nekateri si hujšanje zastavijo kot novoletno zaobljubo, za druge pa je pomlad tista, ki jih spodbudi k spremembi. Vendar pri obvladovanju debelosti bližnjic ni. K tej zelo razširjeni kronični bolezni je treba pristopiti z majhnimi in vztrajnimi koraki. Prav je, da smo zdravstveni delavci na tem področju drugim za zgled.

### Kako zdravi so prigrizki v prodajnih avtomatih

Septembra 2020 je Ministrstvo za zdravje skupaj z drugimi deležniki pripravilo Priporočila za polnjenje prodajnih avtomatov s prigrizki in pijačami. Cilj priporočil je zagotavljanje zdravih izbir za študente na fakultetah ter za bolnike, zaposlene in obiskovalce zdravstvenih in socialnovarstvenih ustanov. V priporočilih so navedene jasne usmeritve glede primerne ponudbe živil v teh avtomatih. Predlagajo, da naj avtomati v svoji ponudbi vsebujejo 80 odstotkov zdravih izdelkov. Strokovnjaki so pri tem upoštevali kriterije, kot so energijska gostota, vsebnost maščob, nasičenih maščobnih kislin, sladkorja, dodanega sladkorja in soli. Namen smernic je, da ta priporočila vključimo v razpise za izbiro ponudnika avtomatov.

Tudi na naši kliniki imamo avtomate s hrano in pijačo, vendar njihova vsebina ni skladna s smernicami zdravega prehranjevanja. Vemo, da je dosegljivost nezdravih izbir še dodaten vzrok, da hitreje posežemo po nezdravem prigrizku. Bolnike učimo o zdravi prehrani, vendar ko zapustijo ambulanto ali bolniško sobo, jim ta



v avtomatu v naši avli ni na voljo. Enako je z zaposlenimi, ki delajo ponoči, prek polnega delovnega časa ali dežurajo in so odvisni tudi od ponudbe v avtomatih. Hrana iz avtomata običajno izberemo zaradi pomanjkanja časa ali odsotnosti druge ponudbe.

### Predlogi zaposlenih glede ponudbe

Člani krožka za prehrano nameravamo med zaposlenimi izvesti anketo, s katero želimo ugotoviti, kdaj in kako pogosto uporabljamo hrano iz avtomatov ter kako bi se odzvali na spremenjeno ponudbo. Sodelavce bomo povprašali, katere zdrave izbire bi želeli vključiti v ponudbo avtomata. Večkrat smo že poskušali vplivati na sestavo ponudbe, vendar so nas lastniki avtomatov zavrnili, saj naj bi bilo povpraševanje po zdravih prigrizkih majhno. Mogoče nam bodo priporočila ministrstva in predlogi zaposlenih pomagali napolniti avtomate z zdravo vsebino, ki jo bomo radi uporabljali.

Majhni koraki pri zdravljenju debelosti vodijo k spremembi našega življenjskega sloga. Majhen korak pa je tudi to, da poskrbimo za dostopnost zdravih prigrizkov. Zato želimo spremeniti ponudbo naših avtomatov, da bomo tako zaposleni kot tudi naši bolniki in obiskovalci lahko posegali po zdravih živilih.

**TATJANA KOSTEN**

### Viri:

Priporočila za polnjenje prodajnih avtomatov, MZ, 2020. <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/normalna-telesna-teza>, 21. 2. 2023. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/debelost/preoblikovanje-debelilnega-okolja>, 21. 2. 2023. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Ministrstvo za zdravje RS.

## Predstavitev nekaterih pomembnejših objav

Endobronchial ultrasound-guided cryobiopsy-when it is indicated?

Jouke T Annema, **Aleš Rozman**

**The Lancet, Respiratory medicine.** December 5, 2022. Doi: 10.1016/S2213-2600(22)00486-6

Kriobiopsija mediastinalnih bezgavk pod nadzorom endobronhialnega ultrazvoka je popolnoma nova metoda diagnostike, ki poleg citološkega vzorca (ki ga sicer dobimo z iglo) omogoča tudi histološki odvzemek. Za patologe je tak vzorec bolj poveden pri tistih boleznih, pri katerih je ključna tudi arhitektura tkiva, ki ga diagnosticiramo (limfomi, granulomatoze), in ne zgolj tip celic (kot npr. pri raku). EBUS-kriobiopsijo je omogočil razvoj tanke kriosonde, ki jo je možno uvesti skozi delovni kanal EBUS-bronhoskopa. Metodo sem uvedel tudi k nam in iz tega izvirajo prve izkušnje. Prispevek je nastal kot odgovor na članek, ki ga je v Lancetu objavila kitajsko-nemška skupina, ki sklepa, da naj bi EBUS-kriobiopsijo opravljali kar pri vseh bolnikih s povečanimi mediastinalnimi bezgavkami. Sam ne mislim tako – v skupini rakavih bolnikov (ki jih je večina) metoda nima prednosti pred klasično EBUS-punkcijo, ki je poleg tega bolj preizkušena in predvsem cenejša. Pa še nekaj pomislekov je, na kar sem opozoril v članku. O tem sem govoril s prof. J. Annemo,

legendo EBUS-bronhoskopije, ki je pri objavi posodil ime in nekoliko obrusil besedilo.

**ALEŠ ROZMAN**

HαT is associated with increased risk for severe Hymenoptera venom-triggered anaphylaxis

**Julij Šelb, Matija Rijavec, Peter Kopač**, Jonathan J Lyons, **Peter Korošec**

**The journal of allergy and clinical immunology.** December 16, 2022. Doi: 10.1016/j.jaci.2022.11.017

V trenutnem članku smo kot odgovor na članek dr. Joshue A. Boycea opravili metaanalizo dveh naših že predhodno objavljenih del glede vpliva dedne alfatriptazemije na stopnjo anafilaktične reakcije po piku kožekrilca. Pokazali smo, da je frekvenca dedne alfatriptazemije med posamezniki z najhujšo obliko anafilaksije (Müller IV) dvakrat višja kot med posamezniki z blažjimi oblikami anafilaksij (ne-Müller IV). Trenutno delo bo prispevalo h kakovostnejši obravnavi bolnikov z anafilaksijo po piku kožekrilcev.

**JULIJ ŠELB**

### Protestni shod medicinskih sester

V sredo, 22. februarja 2023, je Sindikat delavcev v zdravstveni negi Slovenije organiziral protestni shod medicinskih sester oz. vseh zaposlenih v zdravstveni negi. Na

shodu so izrazili nezadovoljstvo z decembrskim dogovorom s sindikati zdravstva in socialnega varstva, ko se vlada ni želela pogajati o plačah medicinskih sester in drugih zaposlenih v zdravstveni negi. Opozorili so tudi na vse večjo deficitarnost poklica in da že več kot desetletje čakamo na

sprejetje kadrovskih standardov in normativov.

Protestnega shoda se je udeležilo tudi nekaj članic in članov Sindikalne enote Univerzitetne klinike Golnik in drugih zaposlenih.

**GORAN GRUIČ**

## Laboratorij za klinično imunologijo in molekularno genetiko

Laboratorij za klinično imunologijo in molekularno genetiko predstavlja tim mladih in zagnanih oseb s široko paleto najrazličnejših profilov. Med nami lahko najdete študente, pripravnike, inženirje, analitike, mlade raziskovalce, raziskovalce, strokovne sodelavce, specialiste idr. Vsi skupaj stremimo k čim kakovostnejše opravljene diagnostiki na področju imunologije in genetike pljučnih in alergijskih bolezni. Izvajamo preiskave s področja preobčutljivostnih reakcij in imunoterapije, serologije, avtoimunskih protiteles, pretočne citometrije in genetike. Celotna ekipa z intenzivno medsebojno prepletenostjo opravlja tudi raziskovalno dejavnost, zaradi česar tesno sodelujemo z oddelkom za raziskovalno delo.

**AJDA DEMŠAR LUZAR**

Foto: Osebni arhiv in Barbara Jenko



Genetski del preiskav poleg laboratorijskega dela zahteva tudi natančno analizo rezultatov, ki jih skupaj z doc. dr. Matijo Rijavcem interpretira in potrjuje asist. dr. Julij Šelb. Laboratorij ima močno razvito raziskovalno dejavnost. Tu smo zaposlene tudi mlade raziskovalke, ki pod vodstvom mentorjev sodelujemo pri širokem spektru raziskav. Celotno ekipo vodita in podpirata namestnica vodje laboratorija dr. Urška Bidovec Stojkovič in naš šef izr. prof. dr. Peter Korošec. V okviru raziskav veliko sodelujemo s številnimi golinškimi zdravniki, najpogosteje z alergologi z oddelka 300. Skupni imenovalec smo našli tudi z raziskovalci oddelka za eksperimentalno onkologijo Onkološkega inštituta Ljubljana in z raziskovalnimi skupinami UKC Ljubljana in UKC Maribor. Sodelujemo tudi z raziskovalnimi skupinami iz tujine (Avstrija, Hrvaška, Poljska, Makedonija, Črna gora, Anglija, ZDA in Avstralija).

Laboratorij je ves čas v koraku s časom – od najnovejše analitske opreme do neprestanega izobraževanja kadra. Zapisati vse dosežke v letih pod vodstvom izr. prof. dr. Petra Korošca bi bilo preveč za strani Pljučnika, zato naj omenim le pomembnejše:

- Poleg diagnostične dejavnosti se v laboratoriju zavzemamo za odkrivanje bolniku prijaznih in, najpomembneje, boljših in natančnejših metod pri odkrivanju bolezni. Kot uspešen primer naj omenim nov test merjenja serumske vrednosti kemokina CCL2 in test aktivacije mastocitov, ki nakazujeta velik potencial za napoved stopnje alergijskih reakcij, saj nam poleg merjenja bazalne in akutne serumske triptaze omogočata lažjo interpretacijo anafilaktičnih reakcij. Trenutno so v fazi objave rezultati velike mednarodne multicen-



trične študije, v kateri želimo pokazati klinično in laboratorijsko vrednost rutinskega merjenja CCL2 za diagnostiko anafilaksije. V nadaljevanju naših raziskav želimo razviti tudi test aktivacije mastocitov [MAT], ki nakazuje velik potencial za napoved stopnje reakcije.<sup>1,2</sup>

- Pomembno odkritje na področju imunologije in genetike je bila študija o vplivu različice v genu *KIT* p.D816V na stopnjo reakcije anafilaksije. Naši rezultati so pokazali, da presejanje vseh bolnikov z zmerno do hudo anafilaksijo po pikih kože za *KIT* p.D816V omogoči prepoznavo večine s klonsko boleznijo, ki bi jih samo z merjenjem bazalne triptaze zgrešili, in zagotavlja pomembno orodje za stratifikacijo tveganja.<sup>3</sup>
- Raziskave v smeri genetskih dejavnikov anafilaksije so nas pripeljale tudi do odkritja, da dedna  $\alpha$ -triptazemija [H $\alpha$ T] vpliva na stopnjo anafilaktične reakcije, sprožene s pikom kože. V nedavni študiji smo v sodelovanju s tujimi raziskovalnimi institucijami pokazali, da je tveganje za hudo anafilaksijo povezano s povečanim številom kopij gena *TPSAB1*, ki nosi zapis za  $\alpha$ -triptazo.<sup>4,5</sup>
- V epidemiji covid-19 smo zbirali vzorce bolnikov, hospitaliziranih na naši kliniki. Z imunofenotipizacijo iz krvi smo s strojnimi učenjem (angl. machine learning) določili imunske profile bolnikov, ki so okužbo s SARS-COV-2 preživel, in tistih, ki so umrli. Naša raziskava nakazuje na različne mehanizme imunskega odziva pri obeh profilih bolnikov.<sup>6</sup>



**Če bi napisal knjigo o svojem delu v našem laboratoriju, kako bi jo naslovil?**

J: Vsega po malo.  
 U: As good as it gets.  
 L: Organised chaos.  
 N: Zmeraj kaj novega.

**Katera super lastnost bi ti pri delu prišla prav?**

U: Biti neviden.  
 N: Da bi bilo mogoče govoriti z aparati.  
 A: Hoja skozi steno, da mi ne bi bilo treba odpreti in zapreti sto vrat na poti z raziskovalnega oddelka do laboratorija.

**Kaj je najboljša lastnost našega laboratorija?**

T: Dobri odnosi.  
 U: Vsak ima svoj faktor.  
 J: Šef.

**Če bi se ob tvojem prihodu oz. odhodu z dela predvajala pesem, katera bi bila?**

U: Jasmin Stavros: U Moran sam.  
 U: All creatures great and small.  
 G: Rompompom še ne gremo domov.

**Če bi se lahko spremenil v žival, v katero bi se in kako bi ti njene lastnosti služile v službi?**

G: Ovca, ker bi imel zunaj na travniku družbo.  
 U: Lenivec Sid, ker je dokaz, da se počasi daleč pride.  
 M: Stonoga, da bi lahko hitreje sprejela vse vzorce.  
 L: Spužva, ker samo stoji na mestu in ne počne veliko – filtrira vodo.

**Skupinski šport, ki nas najbolje opiše?**

H: Košarka. Vsak ima svojo vlogo – organizator igre, napadalci, obramba. V prelomnih točkah, ko je največ dela, pa smo še bolj povezani in uigrani.

- V okviru kontinuiranega raziskovalnega in strokovnega dela na področju dednega (hereditarnega) angioedema (HAE) smo sodelovali pri pripravi priporočil o uporabi genetike pri diagnozi bolnikov HAE<sup>7</sup>, predstavili napredek uporabe sekvenciranja nove generacije pri diagnozi in zdravljenju HAE<sup>8</sup> ter sodelovali pri podrobnem opisu bioloških in strukturnih lastnosti pomanjkanja C1-INH v povezavi z različicami v genu *SERPING1*<sup>9</sup>. Poleg tega smo vključeni v mednarodno strokovno skupino za klasifikacijo različic, povezanih s HAE ClinGen HAE VCEP.
- V okviru študije idiopatične pljučne fibroze (IPF) je vodja projekta asist. dr. Julij Šelb pokazal sposobnost uporabe podatkov NGS (prek algoritma za obdelavo podatkov NGS, ki ga je razvil sam) za vzpostavitev genetske diagnoze pri posameznikih z IPF. Uporaba tehnologij sekvenciranja naslednje generacije (NGS) na skupinah bolnikov z idiopatično pljučno fibrozo je pokazala, da je vzročne različice v genih telomeraznega kompleksa (GTK) mogoče najti pri približno 10 % posameznikov z IPF.<sup>10</sup>

Preteklih študij in študij v teku je na različnih področjih imunologije in genetike v našem laboratoriju zelo veliko. Z opisom le nekaterih sem vam želela približati naše delo. Za učinkovito in produktivno delo pa je pot-



rebno spodbudno delovno okolje z dobrimi odnosi, kar se kaže v uspešnosti našega dela. Omembe vredni so vsekakor naše medsebojno spoštovanje, dobrovoljnost in družabnost. Ravno te lastnosti nas družijo tudi zunaj prostorov klinike Golnik. V zadnjih letih smo se družili na vikend oddihu v osrčju Istre v vasi Orihi, se potili na kolesarskem podvigu po Parenzani od Savudrije do Poreča in uživali v snežno-dežnem pohodu v Tamarju z okusno večerjo v Kranjski Gori. Malo za šalo malo zares pa za konec dodajam kratek intervju z mojimi sodelavci.

**Reference:**

1. Korosec P, Turner PJ, Silar M, Kopac P, Kosnik M, Gibbs BF, et al. Basophils, high-affinity IgE receptors, and CCL2 in human anaphylaxis. *J Allergy Clin Immunol* [Internet]. 2017 Sep [cited 2019 Sep 18]; 140(3): 750-758.e15. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28342911> 10. Bahri R.
2. Custovic A, Korosec P, Tsoumani M, Barron M, Wu J, et al. Mast cell activation test in the diagnosis of allergic disease and anaphylaxis. *J Allergy Clin Immunol* [Internet]. 2018 Aug [cited 2019 Sep 18]; 142(2): 485-496.e16. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29518421>.
3. *J Allergy Clin Immunol*. 2021 Aug; 148(2): 621-626.e7. doi: 10.1016/j.jaci.2021.02.043. Epub 2021 Mar 19.
4. LYONS, Jonathan J., CHOVANEC, Jack, O'CONNELL, Michael P., LIU, Yihui, ŠELB, Julij, ZANOTTI, Roberta, BAI, Yun, KIM, Jiwon, LE, Quang T., DIMAGGIO, Tom, RIJAVEC, Matija, KOROŠEC, Peter, et al. Heritable risk for severe anaphylaxis associated with increased [alpha]-tryptase-encoding germline copy number at TPSAB1. *The journal of allergy and clinical immunology*, ISSN 1097-6825. [Online ed.], 2020, vol. 146, iss., str. 1-11.
5. Kačar M, Rijavec M, Šelb J, Korošec P. Clonal mast cell disorders and hereditary -tryptasemia as risk factors for anaphylaxis. *Clin Exp Allergy*. 2023; 00: 1-13. doi: 10.1111/cea.14264.
6. Šelb J, Bitežnik B, Bidovec Stojković U, et al. Immunophenotypes of anti-SARS-CoV-2 responses associated with fatal COVID-19. *ERJ Open Res* 2022.
7. Germenis AE, Margaglione M, Pesquero JB, Farkas H, Cichon S, Csuka D, Lera AL, Rijavec M, Jolles S, Szilagyi A, Trascasa ML, Veronez CL, Drouet C, Zamanakou M; Hereditary Angioedema International Working Group. International Consensus on the Use of Genetics in the Management of Hereditary Angioedema. *J Allergy Clin Immunol Pract*. 2020 Mar; 8(3): 901-911. doi: 10.1016/j.jaip.2019.10.004. Epub 2019 Oct 24.
8. Germenis AE, Rijavec M, Veronez CL. Leveraging Genetics for Hereditary Angioedema: A Road Map to Precision Medicine. *Clin Rev Allergy Immunol*. 2021 Jun; 60(3): 416-428. doi: 10.1007/s12016-021-08836-7. Epub 2021 Jan 28. PMID: 33507496.
9. Drouet C, López-Lera A, Ghannam A, López-Trascasa M, Cichon S, Ponard D, Parsopoulou F, Grombirikova H, Freiburger T, Rijavec M, Veronez CL, Pesquero JB, Germenis AE. *SERPING1* Variants and C1-INH Biological Function: A Close Relationship With C1-INH-HAE. *Front Allergy*. 2022 Mar 31; 3: 835503. doi: 10.3389/falgy.2022.835503. PMID: 35958943; PMCID: PMC9361472.
10. Šelb, J.; Osolnik, K.; Kern, I.; Korošec, P.; Rijavec, M. Utility of Telomerase Gene Mutation Testing in Patients with Idiopathic Pulmonary Fibrosis in Routine Practice. *Cells* 2022, 11, 372. <https://doi.org/10.3390/cells11030372>.



## Kako dobro se poznamo?

Tokrat smo na preizkusu poznavanja golniških obrazov soočili Jano Tršan in Tino Ožbolt. Preverite, kako sta se pri tem odrezali. Stroga izpraševalka je bila **Nina Karakaš**.



Jana Tršan



Tina Ožbolt

### Odgovarja Jana Tršan

#### Na katerem delovnem mestu dela Tina?

Tino srečujem na več delovnih mestih in bi rekla, da ima v opisu več delovnih nalog. Prioritetno je vodja kurirske službe, opravlja pa tudi nekatere odgovorne naloge v čistilni službi. Je pravi naslov za naročilo in zamenjavo službenih uniform in delovne obutve in tako pomembno prispeva k urejenosti vseh zaposlenih. Del delovnega časa dela tudi v kopirnici, in kar naročimo, tudi ažurno in osebno dostavi.

*Tinin odgovor: Delam na več delovnih mestih. Prvotno sem del kurirske službe, hkrati pa skrbim še za uniforme, obutev in za fotokopirnico.*

#### Koliko let ima še do upokojitve?

Do upokojitve pa ima glede na svojo mladost še kar nekaj desetletij. Po mojem je na začetku poklicne poti na Golniku delala med študijem prek študentskega servisa, zdaj pa ima redne delovne dobe približno pet let.

*Tinin odgovor: Kje je še upokojitev! Me čaka vsaj še 32 let dela do nje.*

#### Kaj raje popije za dobro jutro: kavo ali čaj?

Zano bi rekla, da ni kakšna kofetarica in da dan raje začne in tudi nadaljuje s kakšnim dobrim čajem.

*Tinin odgovor: V službi za dobro jutro popijem sadni čaj. Ko sem doma, pa v miru spijem kakšno dobro kavo.*

#### Je bolj jutranji ali večerni človek?

Ker imava v bližini garderobo, se videvava že v jutranjih urah in ni nikoli videti utrujena in zaspana, tako da bi rekla, da je kar jutranji človek in ne ponočije predolgo.

*Tinin odgovor: Sem bolj zaspane sorte, tako da jutra res niso ravno moj najljubši del dneva. Sem definitivno bolj večerni človek.*

#### Kaj najraje dela v prostem času?

Po njeni umirjenosti bi rekla, da se rada sprošča s konjički v naravi in branjem knjig, zelo rada pa je v družbi svoje starejše sestre Katje (tudi dela pri nas) in rada popazi njeni hčerkici.

*Tinin odgovor: Rada odkrivam manj znane kraje in hribe, fotografiram za svojo dušo in uživam na terasi v svoji viseči mreži.*

#### Koliko snežakov je naredila to zimo?

Ker je letos zima radodarna s snegom, je z nečakinjama verjetno naredila vsaj enega snežaka.

*Tinin odgovor: Glede na to, da je bila letos zima radodarna s snegom, sem naredila enega snežaka – takega mini.*

### Odgovarja Tina Ožbolt

#### Na katerem delovnem mestu dela Jana?

Dela kot diplomirana medicinska sestra v pulmološki ambulanti na Golniku in v Ljubljani.

*Janin odgovor: Delam v pulmološko-alergološki ambulanti kot glavna medicinska sestra v timu odlično povezane in izkušene ekipe še preostalih štirih abrahamovk.*

#### Kaj bi bila Jana po poklicu, če ne bi bila to, kar je?

Se mi zdi, da ji je vloga medicinske sestre kar pisana na kožo in mislim, da bi še enkrat izbrala isti poklic.

*Janin odgovor: Vsekakor bi opravljala delo, povezano z ljudmi, in sicer bi bila vzgojiteljica ali pa učiteljica razrednega pouka, ker imam rada otroke.*

#### Na koncertu katere skupine bi lahko srečali Jano (katera zvrst glasbe ji je najbližje)?

Mogoče bi jo srečali na koncertu Nine Pušlar ali pa Vlada Kreslina.

*Janin odgovor: Rada poslušam vse zvrsti slovenske in svetovne pop glasbe, blizu mi je tudi dalmatinska. Morda me je kdo lani srečal na koncertu skupine Smokie in kakšnem Aktualovem koncertu v preteklosti. Vsekakor bi se še rada udeležila koncerta v živo s pop rock in plesno glasbo iz osemdesetih let prejšnjega stoletja.*

#### Če bi imela na izbiro vaniljev ali čokoladni sladoled, katerega bi izbrala?

Čokoladnega.

*Janin odgovor: Prava izbira bi bila vaniljev sladoled, čokolado imam rajši v trši obliki.*

#### Kaj najraje dela v prostem času? V prostem času je rada v naravi, bere knjige, gleda filme in uživa v dobri družbi.

*Janin odgovor: Zelo rada imam vse aktivnosti na prostem, kjer se razgibam v pohodništvu, kolesarjenju ter pomirim ob urejanju domačih gredic in vrtičkanju. Najbolj pa me razvedrijo skupne urice in igra z vnučkoma.*

#### Koliko snežakov je naredila to zimo? Verjetno je naredila vsaj enega.

*Janin odgovor: To zimo sem pomagala vnučku in vnukinji narediti in stilsko okrasiti po enega snežaka, kar se vidi tudi po fotografiji.*

## Novi obrazi

### Matjaž Šifkovič

**Delovno mesto:** strokovni sodelavec  
**Preden sem prišel na Golnik, sem delal:** na Petrolu, d. d., v Ljubljani.

**Moje lastnosti:** pošten, pravičen, komunikativen in preudaren.

**Pri delu me veseli:** spoznavanje novega delovnega okolja ter sodelavcev in sodelavk.

**V prostem času:** hodim na izlete, potovanja in planinarim.

**Ne maram:** negativnih ljudi.

**Najljubša hrana, knjiga in film:** paelja, knjiga o Winstonu Churchill, Kaznilnica odrešitve.

**Baterije si napolnim:** s hojo v hribe.

**Življenjsko vodilo:** bodi pozitiven.



Matjaž Šifkovič



Maja Rozman

### Maja Rozman

**Delovno mesto:** EIO

**Preden sem prišla na Golnik, sem delala:** Onkološki inštitut Ljubljana, DSO Tržič in Zdravstveni dom Šiška.

**Moje lastnosti:** Sebe bi opisala kot odgovorno in delavno osebo.

Na začetku sem bolj zadržana, saj potrebujem nekoliko več časa, da ljudi spoznam in jim zaupam, nato pa sem precej komunikativna.

**Pri mojem delu me veseli:** da lahko pomagam ljudem, potrebnim pomoči.

**V prostem času:** sem rada z družino, fantom in prijatelji.

**Ne maram:** opravljanja in zaničevanja.  
**Najljubša hrana, knjiga in film:** Za najljubšo hrano bi izbrala pico, glede knjige in filma pa se težko odločim le za enega.

**Baterije si napolnim:** ob kratkem sprehodu ali gledanju dobrega filma. Poleti pa najbolj uživam v vožnji z motorjem kot sopotnica.

**Življenjsko vodilo:** Vse se zgodi z razlogom.

## Napredovanja in dosežki

**EMA FRELIH** je 14. novembra 2022 diplomirala na Fakulteti za organizacijske vede Univerze v Mariboru ter pridobila strokovni naziv magistrica zdravstveno-socialnega managementa.

**PETER KOPAČ** je bil 22. decembra 2022 na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani izvoljen za docenta za področje interne medicine.

# Tatjana Kristan: Na Golniku sem našla mir

**BARBARA JENKO**

Foto: Barbara Jenko

Sončni žarki so me tistega, presenetljivo toplega februarskega petka pospremili na prav poseben obisk. Ker sem mislila, da se Golnik pod Kriško goro konča po kakšnih stotih metrih hoje v smeri Gozda, sem na obisk odšla peš. Pravzaprav sem se v tiste klance, se pravi ni bil pričakovano eden, podala precej urno. Zadihana in z nepotrebnim debelim zimskim plaščem v toplem vremenu sem le prišla do cilja. Obiskala sem **Tatjano Kristan**, ki je na Kliniki Golnik zaposlena kot strežnica.

Na Golniku živi že 20 let, pred tem je bivala v Begunjah. Tatjana je otroštvo preživela v Hlebcah pri Lescah, od koder so bili njeni, zdaj pokojni starši. Tu pod Kriško goro živi s partnerjem, čebelarjem Jožetom Ribnikarjem, ki ga je spoznala ravno na omenjeni vzpetini. Sicer pa ima Tatjana iz prejšnjega zakona sina, partner pa dve hčerki in sina. Tu, na Golniku, je na novo zaživela.

Otroških dni se ne spominja v dobri luči, »saj smo morali doma venomer delati, delo na kmetiji je bilo takrat izredno težko. Ko smo prišli iz šole, je morala domača naloga počakati.« Včasih raje kar pozabi na čas izpred 50 let. Tudi sicer je kmalu začela delati in se nadalje ni več šolala. Osnovno šolo je sicer obiskovala v Lescah, kamor so hodili peš, avtobusov ni bilo, kaj šele česa drugega. Glede prostega časa z drugimi otroki pa pravi, da so se igrali, ampak ne toliko, kolikor bi si takrat kot otrok, željan igre, želela. Poudari, da takratnega načina igre ne moreš primerjati z današnjimi družbenimi otroki, kjer prednjači to, za kar včasih sploh pomislili niso, da bo kdaj obstajalo. Doma so imeli veliko kmetijo, tudi obdelovalne površine je bilo kar nekaj, ob tem je bilo treba poskrbeti tudi za dvajsetglavo živino.

## Rodila se je ljubezen do čebel

Ko se sprehodiš po njenem dvorišču, ti najprej nasmeje na obraz nariše tamkajšnji mir, rahel piš vetra te poboža po licu, sem in tja pa slišiš tudi ptičje žvrgolenje, ki naznanja skorajšnji zaključek mrzle zime. Tam gori, na začetku njunega obsežnega smrekovega gozda, s svojim pisanim pročeljem v oči bode čebelnjak. Partner Jože se s čebelarstvom ukvarja več kot dvajset let; delo je prevzel od očeta, ki je čebelaril kar 74 let. »Tako ko sem prišla živeti sem, sem začutila njegovo delo, njegovo strast do čebelarjenja in tega sem se hitro navzela tudi sama,« pove o svojih prvih medenih občutkih. Delo s čebelami zahteva celega človeka. Aprila, če je lepo vreme, pa že marca, najprej pregledata 30 čebeljih družin – samo v eni je lahko do 40.000 čebel –, kar pomeni čiščenje njihovega domovanja, saj si ga pozimi, ko počivajo, »opremijo« po svoje. Treba je še preveriti, ali je v družini matica, edina čebela, ki leže jajčeca, in ali je v njej zalega. Jeseni poskrbita, da imajo čebele zalogo hrane za čez zimo. Ob tem Tatjana doda: »Hraniva jih s sladkorno raztopino, vsaki družini (panju) daja najmanj 15 kilogramov omenjene raztopine, ki ji nato dodava malo soli, zeliščnega čaja in česnovno tinkturo. Tudi čebele potrebujejo vitamine in minerale.« Tatjana opozori, da se po zadnjem točenju medu, to je proti koncu avgusta, čebele obvezno tudi zdravijo. Preglavice jim namreč povzročajo t. i. varoje, zajedavci, ki jim, že ko so v bubi, pijejo kri, čebela pa nato lahko hitro umre (op. a. čebela je ena redkih živali, za katero pravimo, da umre, ne pa pogine). »Teh zajedavcev ne moreš iztreti, zato jih morava vsako leto po končani sezoni zdraviti,« pojasni Tatjana. Pomagata si z zdravili, ki jih dobita po nasvetu veterinarja v njegovi ambulanti, s tem pa omogočita zdrav razvoj čebel in preprečita, da bi umrle. Z Jožetom tako skrbita za več kot milijon čebel, kar je za »čebeljega laika« popolnoma nepredstavljivo. »Ko bom enkrat prišla do upokojitve, bom za-



Tatjana s ponijema Luno in Bingom

gotovo poprijela za delo s čebelami, občutno več kot zdaj,« o svojih načrtih za prihodnost pove Tatjana.

Jože Ribnikar je poklicni čebelar s certifikatom SMGO (slovenski med z zaščiteno geografsko označbo); njegov med je bil že večkrat nagrajen, tudi z zlato medaljo na sejmu AGRA, ki ga vsako leto gosti Gornja Radgona. Ob ogledu njunega čebelnjaka mi povesta, da največ pridelata cvetličnega, gozdnega in kostanjevega medu. Pridelavi medu se pridružujejo še ognjičevo mazilo, sveče iz voska in propolis. Vse to tudi uradno prodajata; vsi izdelki so označeni z etiketo, da je slovenski proizvod, vsak kozarec ima tekočo serijsko številko in nosi njegovo ime. Med, ki ga pridelata skupaj s Tatjano, je naprodaj na domu, v zadrugi v Križah, lekarni na Mlaki, radovljjskih biotrgovinah ter tudi v Kranjski Gori in Ratečah.

Jože kot zanimivost doda, da včasih sodeluje tudi z dr. Mihaelom Zidarnom. Za potrebe provokacijskih testiranj, pri katerih s čebeljim pikom preveri, ali so pacienti nanj alergični, ji po predhodni prošnji priskrbi nekaj čebel, ki jih ujame v posebno škatlico.

## Varno zavetje v objemu narave

Tatjana se je na tamkajšnje življenje hitro navadila. Od nekdaj je imela rada naravo, kar med pogovorom večkrat poudari. V stiku z njo najde mir, umiri misli, to je čas zanjo. Njen čas pa, na njeno veselje, kratita tudi mini šetlandska ponija, 14-letni Bingo in štiriletna Luna. Ko sem stopila na njen teritorij, ki ni običajen pašnik, ampak skrbno urejena okolica pod visokimi smrekami, kjer so izziv zanj tudi kakšne korenine, sta najprej preverila, ali imam prazne roke. »Ko pridem iz službe, se preoblečem in grem najprej pozdravit moja dva konjička. Vsakodnevno poskrbim, da imata dovolj krme, da je njun hlev očiščen, prav tako pašnik. Tako kot mi radi živimo v čistem, udobnem okolju, je z živalmi, ki prebivajo ob tebi,« resno pove o skrbi za konje. Imata tudi prijazno bernardinko Bušo, ki varuje posestvo, ter dva mačka, Mikija in Arči, ki poskrbita, da se pri njih ne bi udomačile še miši.

Tatjana se sprosti tudi z delom na vrtu. Ob pogledu nanj se ti zdi, da je kot iz škatlice, po pripovedovanju,



Na Golniku se je rodila ljubezen do čebel

kako je videti spomladi oz. poleti, pa je to zares šolski primer domačega vrta. Sestavlja ga več teras, na katere Tatjana skrbno in z vnaprej izdelanim načrtom posadi semena; in kot tudi druga zelenjava stoji v ravni liniji, ko enkrat zraste. Vso zelenjavo si pridelata sama. Pred hišo je opaziti tudi trto, nižje na travniku pa sadovnjake. Uspešno jima uspeva tudi kivi; samo lani sta napolnila kar 25 gajbic. Ali ste vedeli, da je kivi moškega in ženskega spola? Kivi ima moške, kivičke pa ženske cvetove. Čebele in tudi drugi oprasovalci jih z letanjem z moškega na ženski cvet oprasijo. Ker je kivi plezalka, potrebuje ogromno vode, zato sta pod njim napeljala namakalni sistem. Uspešno jima uspeva tudi kaki, ki vsako leto obrodi skoraj tristo sadežev. Vsako stvar tako skrbno načrtujeta. Jože pripoveduje še o tem, da je pred približno 50 leti Kliniki Golnik njegov stari oče v takratno kuhinjo dostavljal sveže sadje in zelenjavo za potrebe priprave hrane bolnikom.

### Od postrvi in gora do dela na kliniki

Ob neposredni bližini ponijev je opaziti ribnik, v katerega se izteka neoporečna voda gorskega potoka, katerega vodo iz zajetja uporablja tudi naša klinika. Pa kdo

prebiva v njem? »Spomladi v njem začneva gojiti potočne postrvi, ki jih kupiva pri ribiški družini iz Tržiča.« Lani so bile ob ribniku nepovabljeni gostje; sive čaplje so odkrile njun vodni biser in jima večino rib pojedle.

Oba sta tudi ljubitelja vršacev, vendar sta se včasih večkrat podala v hribe. Tatjana se spominja, da sta eno leto na vrh Kriške gore stopila več kot dvestokrat, na Dobrčo pa pol manjkrat. Če čas dopušča, se rada odpravi vsaj do Gozda. Rada tudi kolesari in teče na smučeh. Je vedno v pogonu, delovna vnema ji ne pojenja.

Tatjana je na kliniki zaposlena od lanskega novembra. Pravi, da ji je zelo všeč. »Všeč mi je timsko delo, da sem v družbi ljudi, s katerimi se počutim v redu, sproščena,« pove z nasmeškom na obrazu.

Tatjana je na Jožetovi domačiji našla mir, ki ga ne bi zamenjala z nobenim krajem. Jutranja prebujanja s pogledom v dolino pa vse do Kranja, kjer kukata ven Šmarjetna gora in Sv. Jošt, ob izredno jasnem vremenu se vidijo celo Šmarna gora, Krim in Rašica, so tisto, kar jo napolni z energijo, ki jo potrebuje čez dan. »Tukaj imam vse, kar sem si kdaj želela.«

## Mednarodni dan sreče

Generalna skupščina Združenih narodov je 20. marec razglasila za mednarodni dan sreče. Da bi slavili srečo, se je domislil filantrop, politik, aktivist in takratni posebni svetovalec Združenih narodov Jayme Illien. Vsak od nas si želi biti srečen, stvari, ki nas osrečujejo, pa so lahko različne. Naše zaposlene smo vprašali, kako oni razmišljajo o sreči na splošno, o stvareh, ki jih osrečujejo, in kateri pregovor oz. izrek o sreči jim najprej pride na misel.

**NINA KARAKAŠ**



Nina Bregar



Ana Verč

*Sreča ni v glavi in ne v daljavi, ne pod palcem skrit zaklad. Sreča je, ko se delo opravi. In ko imaš nekoga rad.*

*(Tone Pavček)*

**Nina Bregar,**  
dipl. ekon.,  
**finančno-računovodska služba**

Sreča tako zaželena je za nekatere neulovljiva, za druge samoumevna. Včasih se moraš zanjo preprosto odločiti. Najlažje jo občutiš, če jo najdeš v majhnih, preprostih stvareh. Spomladanski topli sončni žarki, sprehod v gozdu (ko ne potrebuješ več bunde) z družino in psom so zmagovalna kombinacija za mojo srečo. Občutek sreče pa mi vedno vzbudijo otroški smeh, ples z veselo družbo, vonj po morju, sveže pokošeni travi, pogled na poln travnik rož, čudovite ranunkule ... in pa après ski žur! Prvi pregovor, ki mi pade na pamet, je »Sreča je opoteča«.

P. S.: V času priprave letnega poročila nismo srečni, ker ni časa niti za eno izmed stvari, ki osrečujejo. Fotografija pove vse.

**Martina Vodnik,**  
dipl. radiol. inž.,  
**oddelek za radiologijo in  
interventno radiologijo**

Strinjam se z razmišljanjem, da je sreča v majhnih stvareh, kot so kramljanje ob jutranji kavi, dober vic, izkoriščen prosti čas, lepa beseda in podobno. Osebnost me najbolj osrečuje, da sem zdrava, prijetno družinsko življenje, iskreno prijateljstvo, dobri odnosi na delovnem mestu, nasmehek pacienta ipd. Je pa vsak svoje sreče kovač, kar pomeni, da je naivno pričakovati in se zanašati na to, da bodo drugi skrbeli za našo srečo, če se mi sami ne bomo potrudili zanjo. Če moram izbrati eno misel o sreči, mi je najbolj pri srcu ta, ki jo je napisal Maurice Maeterlinck: »Srečen moraš biti, da lahko osrečiš drugega, in le če osrečuješ, boš ostal srečen.«

**Ana Verč,**  
dipl. m. s.,  
**oddelek 100**

Sreča sva ti in jaz. Je jutranja kava z najboljšo prijateljico, nedeljsko kosilo z domačimi in zvrhana kepica orehovega sladoleada. Ples ob najljubši glasbi in glasno prepevanje. Čudovit razgled s hriba jeseni, prvi sneg, trobentice in opazovanje sončnega vzhoda na obali. Prosto sobotno jutro in utrujenost od naporenega treninga. Sreča je mir, a vznemirjenje hkrati ... Pri iskanju besed za zaključek pa so se mi misli ustavile pri verzih Janeza Me-narta: »Sreča je, da je pred mano pot in to, da vem, da slast je v tem, da grem.«

## Andaluzija: flamenko in tapasi

Na jugu Španije nas je konec januarja pričakalo pomladno vreme. Kot nalašč za potep po najjužnejši pokrajini na Pirenejskem polotoku, ki slovi po lagodnosti uživanja življenja. V njej so luč sveta ugledali Picasso, flamenko in tapasi, zgodovina se je pisala med morjem in gorami. Bele vasi s privlačno arhitekturo, ovito v romantične legende, prinašajo svetlobne točke v samotne doline, kjer mirno teče življenje.

**RENATA VALH PINTAR**

*Fotografije: osebni arhiv*



Cordoba



Malaga

Vikend smo začeli v starodavni in kozmopolitski Malagi, ki ohranja zgodovinske korenine še nedotaknjene. Stari del mesta zaokrožajo ruševine rimskega gledališča, mavrski grad iz 10. stoletja in lepa baročna bazilika. Ob obali smo opazovali obzorje, dokler se nam ni pogled izgubil v neizmerni modrini morja.

Izlet smo iz Malage nadaljevali po divji pokrajini, kjer rastejo žita, vinska trta in oljke; vse do Cordobe. Nanjo je vplivala okupacija več kraljestev. Obisk Mezquite v tem zgodovinskem mestu je ena najzanimivejših stvari v južni Španiji. Gradnja impresivne mošeje se je začela



Ulice Malage

leta 785 in je trajala približno 200 let. Osrednjo dvorano drži pokonci stotine stebrov in lokov. Mnoge od teh kamnitih stebrov so pripeljali iz drugih držav cesarstva, čeprav so si na prvi pogled podobni. Cordobo smo raziskovali peš in se izgubljali v ulicah judovske četrti.

Popotovanje smo končali na najbolj južni točki Evrope s pogledom na afriško celino; govorimo seveda o Gibraltarju. Obisk visokega klifa The Rock je bil tako rekoč obvezen, saj imamo radi lep razgled in opice. Kradljivi makaki komaj čakajo, da lahko kaj ukradejo. Tudi nasmeh.



Arena za bikoborbe v Rondi



Opica v Gibraltarju



Plaže Malage

## Fernandoti, ferdinandi, fernandli, ferdinančki ...

Podobno, a ne isto: orehove vrtnice, osja gnezda, cimetove rolice, pariške rožice, polžki in še kaj bi se našlo. Kolikor imen in pekarič, toliko izvedb.

Mmm ... njami, pecivo, vabljivo, sočno, slastno, zapeljivo. Za pozna nedeljska jutra, popoldansko sladkanje, večere v dobri družbi. Ker gre ljubezen skozi želodec.

Osnovni recept, ki ga ponujam v preizkušanje, je prepisan (pa ne naskrivaj, od prijateljice Anje je). Dobro in za povrhu še preproste recepte je treba deliti!

Zapisala, pekla in fotografirala

**MIRA ŠILAR**

### Nadev oz. namaz

150 g zmečkanega (NE raztopljenega) surovega masla + 120 g sladkorja v prahu – zmešamo pred uporabo.

### Kvasni nastavek

20 g kvasa  
1 žlička sladkorja  
1 žlička moka  
1 dl toplega mleka  
Zmešano vzhaja približno 10 minut, nato vse skupaj dodamo v testo.

### Testo

350 g moka  
3 rumenjaki  
1 dl mleka  
ščepec sol  
1,5 žlice sladkorja  
1 vaniljev sladkor  
limonina lupinica  
kvasni nastavek

### Preliv

2 dl mleka + 2 žlici sladkorja + 1 vaniljev sladkor in/ali nekaj kapljic vaniljeve esence segrejemo do **vrenja**.

### Opomba

Fernandoti so dobri topli pa tudi hladni (če bodo zdržali toliko časa). Testo oziroma premaz lahko obogatimo z nasekljanimi orehi, rozinami, tudi pehtran je odličan, cimet, lešniki ... Bodite ustvarjalni!

### Pa dober tek!

Vse naštetu na hitro zmešamo z mešalnikom (robotom) ali, če vam je ljubše, ročno.

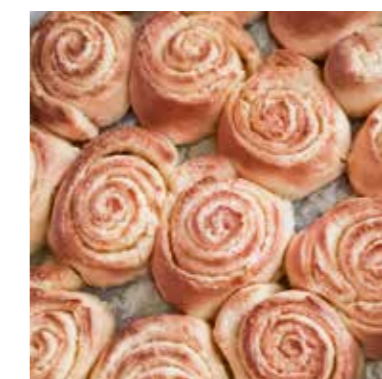


V približno eni uri se testo podvoji.



Na pomokani površini vzhajano testo razvaljamo v obliki pravokotnika, približno 0,5 cm debelo. Testo v celoti premažemo z mešanico **zmečkanega masla** in sladkorja ter tesno zavijemo po daljši stranici.

Narežemo približno 2 cm kose in jih položimo z rezanim delom navzgor in navzdol v pekač, prekrit s papirjem za peko (velikost pekača 40 x 32 cm, lahko tudi manjši). Pustimo vzhajati 15 minut, potem pa preložimo pekač v pečico, ogreto na 180 °C za 18–20 minut.



Po 18–20 minutah fernandote prelijemo z **zavretim** prelivom in pečemo še 7 minut do nežno rjavega obarvanja.

**Priporočilo:** Če se sprašujete, kam z neuporabljenimi beljaki, je odgovor na dlani: v Pavlovo torto, seveda, saj jo že znamo, mar ne?

## Knjižni namig

»V svoje otroštvo lahko vstopim kadarkoli in kjerkoli. Pisatelj nisem postal zato, ker sem veliko bral, ampak zato, ker sem veliko poslušal. Danes vem, da so zgodbe najpomembnejše na tem svetu.« Feri Lainšček

Knjige prebrala in priporočila  
**MIRA ŠILAR**



**Feri Lainšček:**  
**KURJI PASTIR**

Pred nami je prvi od treh romanov, spominska proza s podnaslovom *Prva knjiga*, v kateri so na-

tančno popisani dogodki, ki so se zgodili jeseni leta 1959, ko se je v revnih Dolencih v Prekmurju rojevalo dete. Drugo dete, nenačrtovano, ne ravno mladim staršem. Prvorojenka Mala Trejzka jih je šela že osemnajst in je, tudi zaradi sramotne nosečnosti matere Trejzke, odšla, s trebuhom za kruhom služiti v ljubljansko predmestje. Oče, svojeglavi cestar Pištek, se je otroka, ki so ga po domače klicali Feri, sveto ime pa je dobil po blaženem Frančišku Asiškem, zelo razveselil. Na tihem je obljubil, da mali ne bo *tolkel* revščine, da ga bo izšolal in mu omogočil boljše življenje.

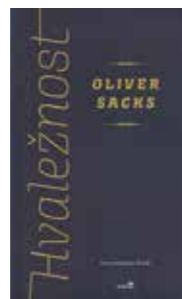


**Feri Lainšček:**  
**PETELINJE JAJCE**

V drugi knjigi spremljamo Ferijevo zgodnje odraščanje, polno skrivnostnih zgodb,

v katerih prevladuje bela kača z zlato kronico. Zdi se, da bogata domišljija in zvedavost malemu dečku pomagata prebroditi marsikatero zadrego, zaskrbljenost, tudi žalost. Prezgodnja smrt farnega dušnega pastirja ga zelo prizadene, saj si je močno želel izvedeti več o Bogu. Očetovo načrtovanje nove hiše pa skoraj usodno vpliva na Ferijevo nadaljnje življenje. Oče Pišek se namreč odloči, da mora mama Trejzka s trebuhom za kruhom služiti šilinge v Avstrijo. Toda Feri, ki je v prekmurski vasi (bogu za hrbotom) zaradi svojih nenehnih nenavadnih vprašanj in razmišljanj, tudi dejanj (postavitev petelina na kurja jajca z namenom, da se izvalijo piščančki) že tako zaznamovan kot čudaški, je ob odhodu matere izjemno prizadet. Zato se odloči, da bo ukrepal, mogoče malo nespametno ...

Priporočam, v pričakovanju tretje knjige.



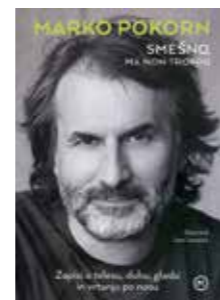
**Oliver Sacks:**  
**HVALEŽNOST**

»Zdaj smrti zrem v oči, a z življenjem še nisem opravil.« Kljub neozdravljivi bolezni, redki obliki očesnega melanoma, ki je

v nekaj letih metastaziral v jetra, se je avtor, sloviti ameriški nevrolog,

pogumno bojeval in ostal aktiven pisatelj skoraj vse do konca.

Hvaležnost sestavljajo štirje eseji: Živo srebro, Moje življenje, Moj periodni sistem in Šabat. Iz sicer kratkih zapisov nam je dano prepoznati avtorjevo ognjevitost, strast in hvaležnost za vse, kar se mu je v življenju dogajalo: »V zadnjih dneh mi je uspelo pogledati na svoje življenje z velike višine in ga videti kakor nekakšno pokrajino, pri čemer se vse bolj zavedam, kako so vsi deli med seboj povezani.«



**Marko Pokorn:**  
**SMEŠNO, MA NON TROPPO**

Zapisi o telesu, duhu, glasbi in vrtanju po nosu

Zbirka pronicljivih, duhovitih pa tudi precej osebnih zapisov, ki so štiri leta izhajali na časopisnih straneh Dela. Za boljše počutje humorni razmisleki o življenju.

»Da ne boste mislili, da se dopusta ne veselim. Saj si želim malce odklopiti službeni tempo, a vedno, ko pridem na dopust in adrenalin ter drugi stresni hormoni popustijo, zbolim. Tako da sem ob koncu dopusta vedno vesel, da

sem spet zdrav, spočit, rekreiran in regeneriran in da lahko ob vrnitvi v varno okolje infekcijske klinike v duhu družine Stark iz Igre prestolov pričakujoče zavzdihnem: »Zima prihaja.«

»Klišejsko verjamem, da je treba delati dobro in živeti kar se da polno življenje ter da ničesar, kar lahko storiš danes, ne smeš preložiti na jutri. Ker jutri morda sploh ne napoči, saj dneva, kot je zapisal že poet, žal – ali k sreči, ne napove nobena prat'ka.«

»Otroci so naše največje bogastvo, upamo, da bodo dosegli, kar si želijo, in so vse, kar imamo, le vzgajamo jih ne. Pa vendar je morda dobro, če se potrudimo tudi za to, otroku neprijetno dejavnost.«

Na zadnji strani: »Pisanja kolumn sem se lotil zelo osebno. Zato sem v njih najbrž o sebi zapisal več, kot bi si želel.«



**Tana French:**  
**V GOZDU**

Kriminalka na skoraj petsto straneh. Za vse, ki obvladajo diagonalno branje: v izognitev vračanju

na predhodne strani in dogodke je priporočljivo potrpežljivo branje.

Gozd je prizorišče dveh na videz nepovezanih skrivnostnih dogodkov v časovnem obdobju dvajsetih let. V prvem primeru izgineta dvanajstletna deklica in deček. Tretji iz najstniške družbe, živ in zdrav, razen nekaj odrgnin in, pozor, krvavih superg, pa zaradi popolne amnezije za čas izginotja obeh prijateljev ni v pomoč tedanjim detektivom, zato preiskava pristane v arhivu nerešena.

Drugi primer obravnava umor in inscenirano posilstvo dvanajstletne deklice, katere truplo je odloženo na žrtveni kamen.

Bo dublinska enota za umore *Dublin Murder Squad* (imaginarna enota, v resničnem življenju ne obstaja v taki obliki, kot jo prikazuje roman) uspešno rešila oba primera, mogoče vsaj enega? Kaj pa, če bodo vsa prizadevanja za odkritje zaman? Kaj in koliko lahko pripomorejo k reševanju sodobne forenzične preiskave in poglobljen psihološki pristop? In zadnji izziv, povabilo k branju: glavni detektiv, ki se poglobi v oba primera, ni nihče drug kot tretji deček, ki se dvajset let po prvem dogodku še vedno bori z demoni iz gozda.



**Douglas Stuart:**  
**SHUGGIE BAIN**

Bookerjev nagradjenec za leto 2020 odkrito, iz lastnih izkušenj, spregovori o

težavah, ki se porajajo, ko mati alkoholičarka ostane sama s tremi odraščajočimi otroki.

»Ni v vseh nas že gorela želja po požirku pijače, nas ni žgala vročica, da sta nas oblivala pot in strah? Nas ni peklo grlo, žgalo srce v prsih?« množica je mrmraje pritrdila. »In potem smo popili požirek.« Zadolvoljno je izdihnil. »Pijača, ki smo si je tako vroče želeli, nas je prežgala kot gorivo. Gorivo, ki preganja naše demone in zaradi katerega gorimo, dokler od nas ne ostane samo zlodej. Objamejo nas plameni, ki uničujejo vse, česar se dotaknemo. Vsi, ki jih imamo radi, nas zapustijo, umaknejo se pred ognjem. V plamenih končajo denar, naša družina, služba in dobro ime. In ko zgori že vse, mi še vedno gorimo.«

Najmlajši otrok, Shuggie (Huge) Bain že v zgodnjem otroštvu odstopa od pričakovane fantovske »normalnosti«, ki jo neizprosno narekuje revno, a mačistično delavsko okolje Glasgowa. Nenehno trpinčenje sošolcev, otrok iz soseščine, tudi odraslih in učitelja,

ki mu zloraba otrok ni bila tuja, se nadaljuje v domači hiši. Mati Agnes, ki svojo lepoto izkorišča zgolj za pridobivanje vse večjih količin alkohola, pozablja na otroke, na njihovo šolanje in prehrano, zato so velikokrat lačni. Kljub vsemu je Agnes za Shuggieja sveta. »Ni mu znala pomagati pri matematičnih nalogah in včasih ni zmogla pripraviti niti večerje, a Shuggie je ob pogledu nanjo doumel, da to je tisto, v čemer je dobra. Vsak dan je naličena in počesana z visoko dvignjeno glavo zlezla iz jame. Kadar se je v pijanosti osramotila, je naslednji dan vstala, si oblekla najelegantnejši plašč in pogledala svetu v oči. Kadar je njej in otrokom krulilo po želodcu, si je uredila frizuro, da nihče ne bi uganil resnice.«



**Gabriel Garcia Marquez:**  
**LJUBEZEN V ČASU KOLERE**

Fermina Daza in Florentino Ariza se poetično usodno srečata v rani mladosti. Bogastvo

in revščina, iz katere izhajata, so žal okoliščine, ki njuni ljubezni na prelomu iz devetnajstega v dvajseto stoletje niso naklonjene. Fermina se poroči z bogatim zdravnikom in zaživi življenje svetovljanke. S soprogom veliko potujeta, iz rodne mesteca ob karibski obali ju pot vodi vse tja do Pariza in nazaj. Florentino, nezakonski sin, v tem času najde delo pri bogatem stricu po očetovi strani. Uspešno napreduje in končno tudi obogati, ko od ostarelega strica prevzame posle. Fermina in Florentino se znova srečata na pogrebu njenega soproga. Oba sta že stara, zakorakala sta v osmo desetletje. A usoda ne šteje let in jima je naklonjena.

Zgodba v nekaj zapisanih stavkih ne odraža celovitosti romana, lepote jezika, prepletanja čustev, opisa krajev in zgodovine, pa tudi ne odkriva bistva naslova, zato roman morate prebrati.



## Pustne šeme na Kliniki Golnik

Letos zime sicer ni bilo treba odganjati, so pa pustne šeme na Kliniki Golnik poskrbele za dobro voljo zaposlenih in bolnikov.

*Foto: zaposleni Klinike Golnik*







Iskreno se zahvaljujemo osebju na covidnem oddelku – dr. Bitežnikovi in medicinskim sestram za skrb pokojnega moža oz. očeta I. S. ter za izjemno prijaznost do svojcev.

Iskrena hvala, ker ste nam omogočili, da smo se v miru poslovile in ga tako rekoč pospremile ob odhodu.

Žena in hčerki

Pred kratkim sem bila hospitalizirana na kliniki Golnik.

Obračam se na vodstvo bolnišnice in vse zaposlene z zahvalo o kakovosti storitev, v smislu organiziranosti, ustaljenih procesov, strokovnosti in prijaznosti.

Lep pozdrav! M. N.

SPŠTOVANI,

BOLEHEN JE HOTEL, DA JE PAVILO NA SVOJ  
GF. ROJSTNI DAN ODŽEL NA LEPŠE HOJ MOJ  
EDO VIBRIH. POSLOVIL SI JE SPOKOJNO IN  
MIRNO, TAKO KOT JE ŽIVEL.

NIKOLI NI ZNAL IZRAZITI SVOJIH MISLI Z VELIKO  
BESED; RAJE JE UVRABIL DEJAVNA. SPŠTOVANJE  
JE IZKAZOVAL NA SVOJSTVEN NAČIN.

BIL JE DOBER ČLOVER; DOBER KOT KRAH, KI  
GA JE HOTEL IN ZNAL SPEČI TER GA DELITI  
Z LJUDMI, PRIJATELJI, KI SO MU VELIKO POMENILI.

TAKO JE IZKAZAL SPOŠTOVANJE TUDI DO VLS.  
HEJZHERNO UAM JE KUPAL PREDNHAL JE INŠO  
SRĚNOST. OBTANITE TAKI KOT VSE, SE NAHREJ  
ZA VSE, KI ŠE ALI MU DO POTREBUJAMI VAŠO  
POMOČ! S SPŠTOVANJEM

#### Zahvalno pismo

Dne 28.11.2021 ste me sprejeli v vašo bolnišnico, zaradi okužbe z virusom – Covid. Potek zdravljenja je bil zelo zahteven in dolgotrajen. Iskreno se zahvaljujem vsem na intenzivnem oddelku, oddelku 600 in 100, ki so me obravnavali, me zdravili, mi stali ob strani, me negovali, mi stregli, me spodbujali, mi pomagali in nudili prijazne besede. Iskrena zahvala dr. Šarčevi, dr. Osolnikovi, dr. Cerкови, predvsem pa bi se rada iskreno zahvalila dr. Trinkaus Leiler Darinki, za vse kar mi je nudila, za vse kar je storila za mene, za njeno vztrajnost, za njeno potrpežljivost, za budno spremljanje mojega zdravstvenega stanja, sproti me je obveščala o vseh spremembah, ki so se dogajale v mojem telesu in teh ni bilo malo. Zahvaljujem se ji za spremstvo v UKC Ljubljana – ruptura vranice. To mi je zelo veliko pomenilo. Zahvaljujem se ji tudi za prisotnost pri bronhoskopiji, bila mi je v veliko oporo, da sem lažje prenašala poseg. Neizmerno sem ji hvaležna, ne da se opisati z besedami. Zahvala tudi sestram na oddelku 600, 100 in intenzivnem oddelku, predvsem sestri ga. Tinci in g. Anžetu za vso izjemno prijaznost, potrpežljivost, spodbudne besede, sočutnost.

V vaši ustanovi ste mi rešili življenje. Za vedno bom ostala vaš dolžnik, zato še enkrat iskrena zahvala vsem, ki so me obravnavali, za vedno jim bom hvaležna.

Vam gospod dr. Rozman in celotni imenovani ekipi želim prijetne praznike in srečno novo leto.

S spoštovanjem,

Eno od daril infuzije je,  
da mal izmed vas, me glede  
na to, kako utrujen in slapan  
je, najde noslog za kvaletnost.  
Za vso izjemno profoznost  
iskreho hvata. Van, da le hvata  
ve ko vobed dovolj.

Vaša pacientka

Ispostovani!

Hvala vsem in  
vsakemu posebj,  
za vse!

Draga Dr. Muborci,

Hvala za vse profesionalno  
delo, tople besede in vsaki objemu.

Hvala, ko opravišak svoje  
delo s srcem in dušo...

Hvala, ker ste razbujšala  
ZDRAVNICA na SVETU

Spoštovani,

s tem sporočilom bi se vam rada kot pacientka zahvalila za vašo prijetno in strokovno obravnavo. V ponedeljek, 5. 12. 2022, sem imela pregled v pulmološki ambulanti pri dr. Roku Lorbarju, ki me je zaradi nadaljnjih preiskav napotil na vaš bolniški oddelk 300, na katerem sem ostala tri dni. Poleg izredno visoke strokovnosti zdravnika bi pohvalila tudi njegov odnos in način komunikacije. Počutila sem se viđeno in upošteevano, kot človek in kot pacient. Mogoče se vam bo to zdelo samoumevno in pričakovano, vendar je zame izjemno, zlasti po nekaterih dosedanjih manj prijetnih izkušnjah pri drugih zdravstvenih obravnavah. Ne samo strokovnost in človeškost zdravnikov, tudi odnos drugega osebjja, zdravstvenega in »tehničnega«, je bil enako človeški. Vaši zaposleni resnično delujejo tako, da kot pacient veš, da jim je mar zate.

Tudi na bolnišničnem oddelku – vodja oddelka je dr. Mateja Marc Malovrh – lahko odnos celotnega

osebjja do mene (in tudi drugih pacientov) samo pohvalim. Zaznala sem spoštljivo in prijetno vzdušje med vsemi zaposlenimi. So ljudje, ki vedo, zakaj so tam, kaj morajo delati in si tudi medsebojno pomagajo. Enak vtis sem dobila tudi na oddelkih oz. enotah za ultrazvok srca, ultrazvok trebuha, doplersko meritev pretoka krvi in rentgensko slikanje. Zavedam se tudi, da je v ozadju delovalo še veliko drugih zaposlenih, s katerimi nisem imela stika, in so ravno tako poskrbeli, da vse deluje brezhibno in usklajeno.

To je zaradi razmer v zdravstvu in splošne družbene klime še toliko bolj izjemno. Upam in vam želim, da vam uspe to pozitivno delovno vzdušje in zdrave delovne odnose še naprej ohranjati na tako odlični ravni. Čestitam vam še enkrat, da vam to uspeva.

Z globokim spoštovanjem vas prav lepo pozdravljam!

L. K.

## Kje je Jana

Se sprašujete, katera Jana? Ja tista vihrava, navihana, skodrana Jana, Jana Bogdanovski, ki se je nedavno upokojila in prepustila svoje piarovske in druge neštete obveznosti naslednikom. Seveda nas zanima, kako se ima zdaj in kaj dela? Se ji toži po delovnih obveznostih, po sodelavcih? Ali pa je morda tako zaposlena, da nima časa razmišljati o vsem navedenem?

Pa jo obiščimo in preverimo, ali se ji toži po službi. Za hip jo zmotimo in pokukajmo v njeno veliko dnevno sobo. Najprej skozi okno, ojoj, kaj vidimo, ograja, mogoče pasja? Lahko da, ker so na tleh tudi pasje igrače, pa mini ovratnica in še kaj bi se našlo. Ima Jana kakšnega kučka v varstvu ali si je omislila kar svojega? Pozvonimo in ... oglasi se nežen hov, hov, hov. Previdno odpremo vrata in zagledamo Vivi. Nič manj kot kraljevsko psičko, tribarvno kavalir-

ko. Ljubko, nagajivo, očarljivo. En, dva, tri zleze obiskovalcu v naročje in se mu prikupi, da bi jo odnesel kar domov.

Torej, našli smo Jano, in kaj menite, se dolgočasi? Mladička Vivi, stara nekaj mesecev, ji zapolni dneve in popestri noči. Na srečo se zadnje počasi umirja, ker Jana s podočnjaki res ni najprimernejša za ples. To je namreč zdaj druga (pred Vivi je bila prva) pomembna sprostitev, s katero si krepki telo in duha. In vse to priporoča tudi drugim. Zato: ne bojte se upokojitve, prav lušno je, priporoča Jana in vas pozdravlja.

Napisala **MIRA ŠILAR**  
Fotografirala **NINA KARAKAŠ**  
Pri iskanju pomagali **ANJA BLAŽUN**  
in **ANJA SIMONIČ**

Jana z ljubko Vivi v naročju, nasmejana v nov dan in novim dogodivščinam naproti.



## V MEGA CENTER KRANJ NA CENEJŠO REKREACIJO IN SPROSTITEV!

Spoštovane sodelavke in sodelavci!

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

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

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

**Prijazno vabljeni!**



<b>3K</b>	PRAZEN ... NE STOJI POKONCI	RAZČLENJEVANJE	TOČILNICA, BIFE	SVETLANA MAKAROVIČ: SOVICA ...	SLOVENSKA POLITIČARKA (LJUDMILA)			
ŽABJI SAMEC						NAKLADATI, NATOVARJATI	DEOKSIRIBONUKLEINSKA KISLINA	KRAJ PRI OPATUJI
KAČI VELIKANKI								
TRŽIČ LEŽI OB VZNOŽJU ...								
EVA LONGORIA SPRIMEK SNEGA			KRAJ PRI ZADRU	HRVAŠKA PEVKA VUICA ZLAHTNA KOVINA (SIMBOL I)				
							KOLESARSKI KROS NA IZPADANJE	REŠIVA IZ UJETNISTVA

KRIŽANKA & UGANKE	PREBIVALCI HAJFE	DRAGA KAMNA	Z ROKO NAPISANO BESEDILO	DROG, NA KATEREM JE KOLO	VROČ VRELEC, KI BRUHA VODO	SLOVENSKA TISKOVNA AGENCIJA	KNJIGOVOD. RAČUN					NANAŠA SE NA ZEMLJO OKRAJŠAVA ZA 3. MESEC		
SESTAVI GA ASTROLOG									ANGLEŠKA ROCK SKUPINA					
JUDA IŠKARIJOT IN TOMAŽ									RDEČA, SLADKORNA	PLANINSKA UJEDA	DAJALNIK ZREZEK IZ KONCA PLJUČNE PEČENKE			
TIBETANSKO GOVEDO				AMERIŠKA IGRALKA CUSACK STREGLI SO VITEZOM					SPRAVIMO, POBOTAMO DRŽAVNI PRORAČUN					
VRSTA SKOKA V VIŠINO						RIMSKI CESAR						ANGLEŠKA SERIJA: INŠPEKTOR ...	IGNACIJ BORŠTNIK PAS ZEMLJE OB MORJU	
VČASIH SO BILE KREDITNE KARTICE BREZ ...						SLASTEN						DA VINCI JE NASLIKAL ... LIZO		
SLOVENSKO IME REKE ENNS						STARO LJUBLJANSKO POKOPALIŠČE	BOLJ DALEČ					BRENCELJ	NAJDEBELEJŠI PRST	
AGRESIVNEŽ									BOG NAŠO ... DEŽELO, BOG ŽIVI VES SLOVENSKI SVET	OČISTITI Z VODO				
IVAN KOS			DUDE SO ... INSTRUMENT	IMA ... NAMESTO SRCA						ADRESA				
<b>3K</b>	VINKO ŠIMEK			AM. FILM O SLAVNI ARGENTINKI ASTAT						SHAKESPEARE JE AVTOR KRALJA ...				
	OBEDUJEMO									ŽIVLJENJSKI PROSTOR	SL. FILM: ... SE METEK OGNE			

KRAJ V BIH							S. IVANČIČ: KO ... VEČ NE BO	KRAJ PRI DOMŽALAH	DRŽAVNI SUŽENJ V ŠPARTI					
OVOJ, OVITEK						MEDNARODNA OZNAKA ETIOPIJE				SLABŠA ODEJA (POG.) ... MERIMO V NEWTONIH				
ČEBELJA TVORBA V PANJU				HRVAŠKI OTOK	GRŠKI OTOK	DELOVNO PODROČJE MINISTRA						MEDNARODNA OZNAKA KAZAHSTANA		
VAN MORRISON JE ... KANTAVTOR						KAR JE ZLITO								
STROKOVNAKA ZA MIKRO-ORGANIZME						DA ... TE KURA BRCNILA								
POLDRAGA KAMNA														

V naših križankah **tudi ženske upravljajo letala.**

Križanke po meri reševalcev. Ker si zaslužite najboljše.

**3K** www.trik.si