

**AKTUALNO:** PRENOVA LEKARNE 3 | **INTERVJU:** MOJCA BIZJAK - VELIKO ALERGIJSKIH BOLEZNI SE IZRAZI NA KOŽI 4 | **OBISKALI SO NAS:** PO ŠTUDIJU NA PAPUO NOVO GVINEJO 16 | **MISLIM, MISLIŠ, MISLI:** KAJ CENIM PRI SVOJIH SODELAVCIH 25  
**GLASILO UNIVERZITETNE KLINIKE ZA PLJUČNE BOLEZNI IN ALERGIJO GOLNIK**

**16/3**

september 2016

# Pljučnik



ISSN 1580-7223

## UVODNIK

Življenjska izkušnja, ki se ne zgodi vsak dan 1

## AKTUALNO

Evropski alergološki kongres EAACI na Dunaju 2  
Prenova lekarne 3

## INTERVJU

Veliko alergijskih bolezni se izrazi na koži 4

## STROKOVNO

**KOTIČEK ZA KOMUNIKACIJO:** Tudi šefi imajo svoje omejitve 8

Medijske objave o Kliniki Golnik (junij–avgust 2016) 9

**PREHRANSKI KOTIČEK:** Primerjava presejalnih orodij za oceno stanja prehranjenosti pri hospitaliziranih bolnikih v Kliniki Golnik 10

**KOTIČEK ZA KAKOVOST:** Vedno je pravi čas za ustvarjalno razmišljanje 11

**KOTIČEK ZA RAVNOVESJE:** Gibati se ali ne gibati se – to pa res ni vprašanje 12

**STROKA V VSAKDANJEM DELU:** MRSA 14

**OBISKALI SO NAS:** Po študiju na Papuo Novo Gvinejo 16 Najboljše prihranil za konec 17

**OBISKALI SMO:** Balkansko srečanje o hereditarnem angioedemu v organizaciji združenja bolnikov 18

## GOLNIK SMO LJUDJE

**REFLEKSIJA:** Ta nori vrtiljak zdravil 19

**DOLGOLETNI GOLNIČAN:** Spominjam se, da so bolniki večkrat svetovali bodočim operirancem, pojdite na Golnik ... 20

**KADROVSKI UTRIP:** Prihodi in odhodi sodelavcev 22 Novi obrazi 23 Aktivne udeležbe na kongresih in seminarjih 24

**MISLIM, MISLIŠ, MISLI:** Kaj cenim pri svojih sodelavcih? 25

**GOLNIČAN V PROSTEM ČASU:** Ujeti trenutki 26

## ODDIH

**MIRA KUHA:** Superživila: Superhrana ali superzavajanje? 28

**ZDRAVILNI ZVARKI:** Netresk 30

**DRUŽABNA KRONIKA:** Pisalo se je leta 1980 ... 32 Smeha polna vreča 32 Zenzmaga 32 Še ena zmaga 33 Muc na obisku 33 Timbuilding pulmološko-alergološke ambulante 34

**RAZGLEDNICE:** V ritmu kubanske salse 36 Obrazi Angole 40 Kam za konec tedna? 42 Razglednice od tu in tam 44

**KAM NA IZLET:** Županova jama, Radensko polje in učna pot Po sledih vodomca 45

**KNJIŽNI NAMIG:** Knjižni namig 47 Predstavitev najodmevnejših člankov 50

## LOKALNO AKTUALNO

Novo na otroškem igrišču 51 Pohod na Kriško goro 52

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI:  
JESENSKO LISTJE, KAM HITIŠ?  
UJELI BI TE RADI,  
KO Z VETROM RAJAŠ IN VRTIŠ  
KOT ZLATO SE KOLO.  
IZ PESMI JOSEPHA HAYDNA:  
JESENSKO LISTJE  
FOTO: DARJA BRUS



# Življenjska izkušnja, ki se ne zgodi vsak dan

Poletja je konec, september je tu. Juhu?

Najbrž za večino od vas, razen tistih nekaj, ki vas dopust še čaka, prihaja povratek v realnost.

Večina se vrača v rutino dom–služba (in obratno), zato si moramo vsakdan popestriti tako, da nam stres ne bo preveč »nagajal« in da se bomo lahko soočali z dnevnimi izzivi, za katere se zdi, da se nikoli ne končajo.

Že tako vse zahtevnejše delovno okolje v zdravstvu so dodatno »popestrili« nedavni dogodki, ko je nasilje izbruhnilo v najhujši obliki in so bila izgubljena človeška življenja. Zagotovo se bomo v prihodnjih tednih in mesecih še veliko pogovarjali o tem, saj kaže, da je pojavnost verbalnih in tudi fizičnih napadov na zdravstvene delavce precej večja, kot smo si predstavljali.

V tem času sem se pridružil Kliniki Golnik, o kateri sem že prej slišal marsikaj dobrega.

Lahko povem, da so moji prvi vtisi resnično pozitivni, izpostavil bi prijaznost vseh zaposlenih, urejenost okolja, vidi se, da so sodelavci in sodelavke večji komuniciranja. Vse to pripomore k boljšemu počutju pacientov pa tudi uspešnejšemu izvajanju naše dejavnosti.

Tako kot povsod so tudi v zdravstvu procesi spreminjanja organizacije pravzaprav edina stalnica njenega delovanja. Stroka, zakonodaja, politika in še kdo skrbijo, da nam nikoli ne bo dolgčas in da se bo vedno našlo nekaj, kar bo treba spremeniti.

Naša skupna naloga je, da procese sproti spreminjamo, prilagajamo, opuščamo stare in uvajamo nove. Vse to pa nas vodi k skupnemu cilju, to je uspešno poslovanje in razvoj Klinike Golnik z zadovoljnimi pacienti in zaposlenimi.



VIR: [https://www.google.si/search?q=skok+v+prihodnost&biw=1920&bih=963&source=LNMS&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewjRQzRMPPPAHWJWiwKHRNOCs8Q\\_AUIB1gB#tbn=isch&q=uspeh&imgsrc=s50vzuHUEg8E6M%3A](https://www.google.si/search?q=skok+v+prihodnost&biw=1920&bih=963&source=LNMS&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewjRQzRMPPPAHWJWiwKHRNOCs8Q_AUIB1gB#tbn=isch&q=uspeh&imgsrc=s50vzuHUEg8E6M%3A)

Nastop dela v novem okolju je življenjska izkušnja, ki se ne dogaja ravno vsak dan in ki s seboj prinaša velike izzive, saj pomeni skoraj nov začetek. Zato so prvi tedni posvečeni pretežno učenju. Učenju pravil, iskanju stikov, komuniciranju, pogovorom o tem in onem, ne samo o službenih zadevah.

Upam, da bo moje učno obdobje z vašo pomočjo čim krajše in da bomo skupaj ustvarjali zgodbo o uspehu Klinike Golnik.

Veselim se sodelovanja z vami!

**MARKO RUPRET**



# Evropski alergološki kongres EAACI na Dunaju

LETOS JE OB 60-LETNICI EVROPSKE AKADEMIJE ZA ALERGIJO IN KLINIČNO IMUNOLOGIJO TRADICIONALNI LETNI KONGRES POTEKAL NA DUNAJU.

Besedilo in fotografije:  
**ANA KOREN**

2

Udeležilo se ga je več kot 7400 udeležencev iz različnih držav, med njimi tudi **osem golničanov**, ki smo rezultate raziskav predstavili v devetih prispevkih v obliki predavanj, razprav s posterji in posterjev. Kakovost našega dela ni ostala neprepoznana, saj sta bila kar **dva predstavljena prispevka nagrajena**. V prvem so avtorji pokazali, da je povečana odzivnost bazofilcev povezana z neuspehom imunoterapije in da zdravljenje z omalizumabom zmanjšuje odzivnost bazofilcev ter tako prispeva k ugodnemu poteku zdravljenja. V drugem prispevku smo pokazali povečano koncentracijo kemokina CCL2 med anafilaksijo, ki korelira z znižanjem števila bazofilcev, kar kaže na ključno vlogo CCL2 pri migraciji bazofilcev in potencialno predstavlja nov označevalec za klinično diagnozo anafilaksije.

Veliko zanimanja so poželi tudi ostali predstavljeni prispevki, ki so vključevali nove pristope za izboljšano diagnostiko alergij proti kožekrilcem, analizo celotnega izražanja genov med anafilakso, razloge bolnikov za prekinitvev imunoterapije ter njihovo poznavanje uporabe adrenalinskega avtoinjektorja med anafilaksijo.

Kljub pestremu in zanimivemu programu smo po končanih predavanjih našli čas za vožnjo z vrtiljakom v bližnjem Pratru, nekateri pa smo se udeležili tudi zabave v maskah, namenjene mladim članom EAACI. ■



LETOS JE EAACI PRAZNOVAL 60. ROJSTNI DAN.



OTROŠKA RAZIGRANOST OB VOŽNJI Z VRTILJAKOM.

# Prenova lekarne

ENA OD GLAVNIH INVESTICIJ KLINIKE GOLNIK V LETOŠNJEM LETU JE BILA PRENOVA PROSTOROV LEKARNE, STERILIZACIJE IN GARDEROB V NJUNI BLIŽINI. ŠTIRJE MESECI RAZBIJANJA, »ŠTEMANJA«, PRAŠENJA, STISKANJA V PREMAJHNIH PROSTORIH SO ZA NAMI. SPOMINI NA TE EKSTREMNE RAZMERE ZA DELO NAJ OSTANEJO KAR GLOBOKO ZAKOPANI IN JIH RAJE NE BI PODOŽIVLJALI.

**JANEZ TONI**

Prenovljeni prostori prinašajo nekatere pomembne prednosti za delo lekarne:

- ▶ povečanje skladiščnega prostora za material, tako da imamo na zalogi večje količine materiala, kar pomeni manj dobav in večji premostitveni čas morebitnega pomanjkanja nekaterih izdelkov,
- ▶ večja preglednost skladiščenja, predvsem zdravil, kar olajša iskanje zdravil medicinskim sestram, ki med dežurstvi v lekarni iščejo zdravilo,
- ▶ boljše razmere za magistralno pripravo zdravil: uredili smo prostor za LAF-komoro, kjer zaposleni niso podvrženi prašnim delcem pri pripravi oralno-provokacijskih testov, in tudi ločeni prostor za drugo LAF-komoro, kjer priprava elastomernih črpalk poteka v razmerah, ki ustrezajo standardom,
- ▶ normalne delovne razmere za zaposlene, tako da (žal) ni več stiskanja v premajhnih pisarnah.

Nova lekarna poleg samih lepih stvari prinaša seveda tudi odgovornost, da z novimi prostori ravnamo odgovorno in da izkoristimo vse prednosti, ki jih novi prostori prinašajo. Vse, ki se odprtja lekarne 15. julija niste udeležili, pa lepo vabim, da se ogledate pri nas. Čaka vas strokovno voden ogled po prenovljeni lekarni! ■



FOTO: J. BOGDANOVSKI



FOTO: J. BOGDANOVSKI

# Veliko alergijskih bolezni se izrazi na koži

INTERVJU Z MOJCO BIZJAK, DR. MED., SPECIALISTKO DERMATOVENEROLOGIJE

MIRA ŠILAR

4

Teče drugo leto, odkar Mojco Bizjak, doktorico medicine, specialistko dermatovenerologije, srečujemo na hodnikih naše ustanove. Ob priliki sem jo ustavila in prosila za intervju, ki zaposlenim na Golniku pa tudi vsem drugim bralcem omogoča vpogled v nje-no pestro delo. Delo, ki se največkrat ne konča, ko zadnji bolnik zapusti ambulanto. Radovednost, vztrajnost in želja po učenju zdravnico Bizjak pogosto zapeljejo, da pozno v noč bedi in prebira novosti s področja kožnih, v zadnjem letu pa še posebej alergijskih bolezni. Visoka raven njene strokovnosti je prepoznana tudi zunaj naše klinike. V zadnjih mesecih je še posebej zaposlena s pisanjem poglavja o alergijskih boleznih kože za dopolnjeno izdajo učbenika *Kožne in spolne bolezni* Združenja slovenskih dermatovenerologov.

Z Mojco sva se tikali, ker se poznavata.

**VEČINA BRALCEV PLJUČNIKA TE ŠE NE POZNA, ZATO NAJPREJ PROSIM ZA KRATKO PREDSTAVITEV.**

Presenečena in počaščena sem, da ste se v uredniškem odboru odločili, da me povabite k intervjuju. Načeloma sem kar komunikativna, ampak pri odgovoru na to prvo vprašanje se mi zaplete. Bodo vsa tako težka? (smeh) Morda me opišejo pridevniki "svojeeglava, iznajdljiva, vztrajna in sočutna". Predvsem moji družinski člani bi zagotovo dodali še kakšnega. (smeh)

**KDO ALI KAJ PREPRIČA MLADO, AMBICIOZNO ZDRAVNICO, DA SPREJME PONUDBO ZA DELO V KLINIKI, KI JE DALEČ OD MESTNEGA VRVEŽA OZIROMA DOGAJANJA? PRI TEM IMAM**

**SEVEDA V MISLIH DERMATOLOGIJO V LJUBLJANI ALI MARIBORU ALI CELO KJE V TUJINI ...**

Dermatološke bolnike sem pogosto napotila na nadaljnjo alergološko obravnavo v Kliniko Golnik in vzpostavila stike s tukajšnjimi alergologi. Ko se je ponudila priložnost za delo v kliniki, sem jo z velikim ponosom sprejela. Brez pretiranega razmišljanja o odločitvi. In bila je prava. Vključena sem v ekipo vrhunskih strokovnjakov alergologov, s katerimi tesno sodelujem. Zdi se mi, da tudi oni cenijo moj prispevek, kar mi daje dodatno spodbudo.

**SPOMNIM SE, DA V PRETEKLOSTI SPECIALIZACIJA DERMATOLOGIJE NI BILA NA VRHU LESTVICE PRILJUBLJENOSTI. KAKŠNO JE STANJE SEDAJ?**

Tega občutka doslej nisem imela. V moji generaciji velja prepričanje, da je specializacijo iz dermatovenerologije težko dobiti. Upam si tudi trditi, da nas je večina dermatovenerologov zadovoljnih z izbiro svoje strokovne poti.

**V ALERGOLOŠKO AMBULANTO KLINIKE GOLNIK SO VEČKRAT NAPOTENI TUDI BOLNIKI, ZA KATERE SE PO PRVEM PREGLEDU IZKAŽE, DA BI BOLJ POTREBOVALI PREGLED PRI DERMATOLOGU. JE TO PRILOŽNOST ZA SODELOVANJE OBEH STROK?**

Seveda. Sodelovanje obeh strok je pomembno. Dermatologi se lahko veliko naučimo od internistov alergologov in obratno. Na koži se izrazi veliko alergijskih bolezni. Pomembno pa je poznati tudi bolezni kože, ki niso alergijske, lahko pa podobno izgledajo.



UŽITEK NA POTI V SLUŽBO. FOTO: OSEBNI ARHIV

Nedavno me je urednik učbenika *Kožne in spolne bolezni* povabil k pisanju poglavja o alergijskih boleznih kože. Ponudbo sem z navdušenjem sprejela in izkoristila priložnost za sodelovanje obeh strok. K pisanju poglavja sem namreč povabila tudi prof. Košnika, ki je ponudbo sprejel.

**OD ZDRAVNIKA SE PRIČAKUJE, DA BO POLEG ZDRAVSTVENIH PREPOZNAL TUDI PSIHIČNE IN ČUSTVENE POTREBE BOLNIKOV. SO TA PRIČAKOVANJA REALNA?**

V ambulanti večinoma zmanjka časa za poglobljene pogovore. Bolniku veliko pomeni že občutek, da poskušaš razumeti njegove težave in da se trudiš pomagati.

**SI MED ŠTUDIJEM PRIDOBILA ZADOSTI ZNANJA NA PODROČJU KOMUNIKACIJE? VELIKO PRITOŽB V ZDRAVSTVU JE RAVNO NA TO TEMO ...**

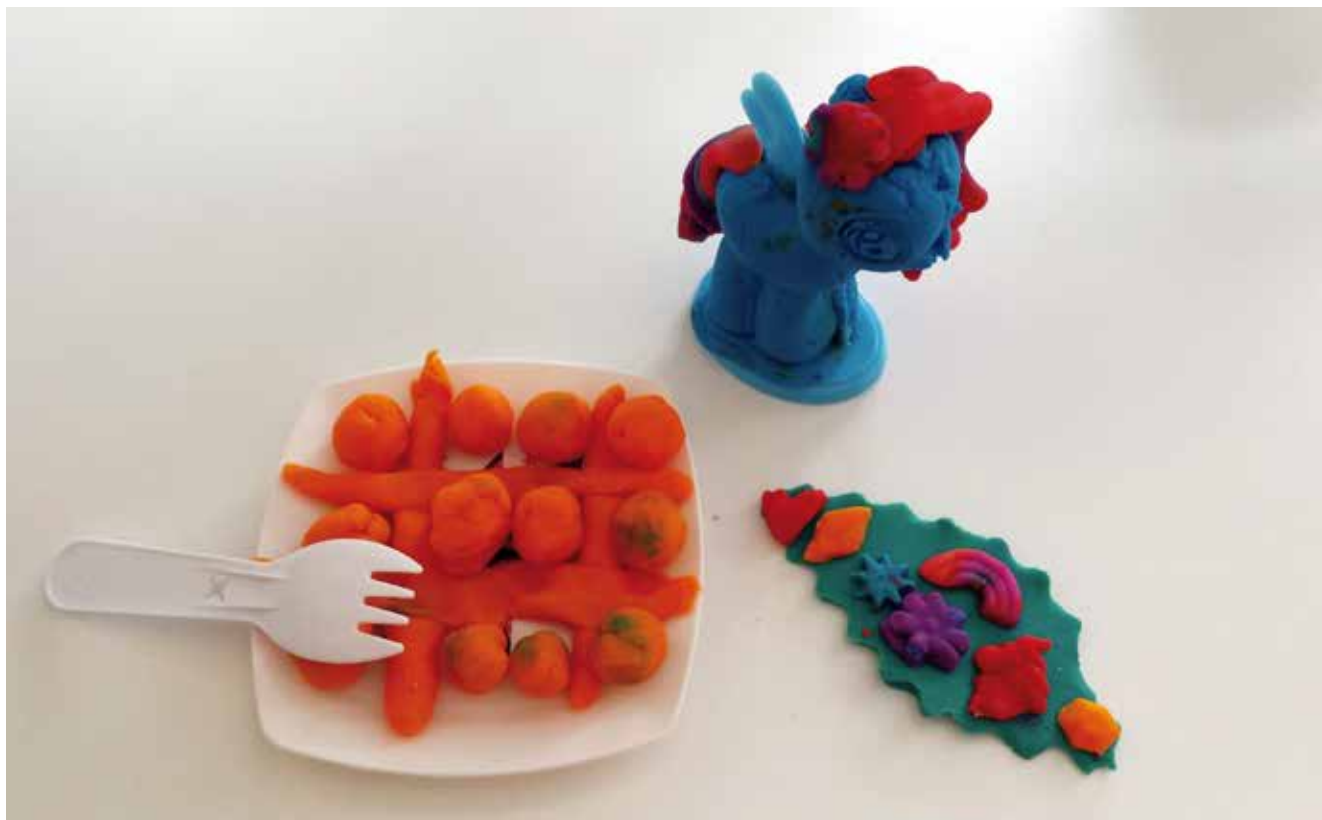
Komunikacijske veščine se trudim pridobiti predvsem pri delu. Žal tudi po vzgojni poti. Doživela sem že nekaj pritožb, na katere sem se konstruktivno odzvala.

**KAKO UKREPAŠ, KADAR SI BOLNIKI ŽE PREDHODNO SAMI POSTAVIJO DIAGNOZO NA PODLAGI PODATKOV, PRIDOBLENIH NA SPLETU? SE TO POGOSTO DOGAJA?**

Bolniki si na ta način večkrat poskušajo pomagati. V dermatologiji to ni enostavno, v alergologiji pa še manj. K takšnim bolnikom večinoma pristopim podobno, kot če predhodno ne bi iskali podatkov na spletu.



MOJCA BIZJAK, DR. MED. FOTO: OSEBNI ARHIV



MOJA ŠTIRILETNA HČERKA RADA USTVARJA. FOTO: OSEBNI ARHIV

**SEVEDA NE MOREM MIMO »ŽENSKIH« VPRAŠANJ, ČEPRAV VERJAMEM, DA BODO ODGOVORI ZANIMIVI TUDI ZA MOŠKI DEL POPULACIJE: POZNAŠ KAKŠEN DOBER POMLAJEVALNI RECEPT?**

Med glavne sestavine pomlajevalnega recepta bi poleg splošno znane zadostnega spanja, gibanja in zdrave prehrane (če komu v današnjem hitrem tempu življenja to uspeva) uvrstila še zaščito pred soncem in pozitiven pristop k življenju. Tista iskra v očeh po moji oceni naredi največji vtis. Glede pomlajevalnega recepta bi skoraj raje vprašala tebe.

**KAKO SPREMLJAŠ IN UVAJAŠ V SVOJE DELO NOVOSTI NA PODROČJU ALERGOLOGIJE?**

Odgovore na strokovna vprašanja iščem že sproti ob delu z bolniki. Veliko se naučim iz konzultacij s kolegi alergologi, iz strokovnih izobraževanj ter še posebej ob pripravi strokovnih prispevkov in predavanj. Želim si tudi opraviti evropski izpit iz alergologije in klinične imunologije, ki je kar zalogaj. Morda povem anekdoto na to temo. Izpit se opravlja v sklopu letnega kongresa EAACL, ki je bil letos junija na Dunaju. Na kongres sem se prijavila skupaj s sedmimi kolegi. Nekaj dni pred odhodom je med nami zaokrožila elektronska pošta, da moramo zjutraj pravočasno na pot, saj bo kolegica Bizjak opravljala izpit. Vsa presenečena sem poskusila priti zgodbi do dna, vendar neuspešno. Zdelo se mi je neverjetno, da bi bila po samo letu dni poglobljenega dela na področju alergologije že sposobna opraviti ta izpit. Ko sem profesorja Košnika vprašala, ali me je prijavil na

izpit, je odgovoril, da je predvideval, da se bom sama. Pričakovanja v Kliniki Golnik glede strokovnosti so velika. To mi je všeč. Imamo tudi odlične medicinske sestre. Na omenjenem kongresu na Dunaju me je zelo impresionirala naša diplomirana medicinska sestra Mariana Rezelj, ki je izpeljala odlično predavanje v umirjenem slogu in tekoči angleščini. Veseli me, da vsaj za trenutek ne govorim o sebi.

**TI BOLNIKI ZAUPAJO?**

Upam si trditi, da bolniki zaupajo Kliniki Golnik in posledično tudi meni.

**IDA KAPUS:**

NAŠA DERMATOLOGINJA DR. MOJCA BIZJAK JE LEPA, MLADA IN PRIJAZNA ZDRAVNICA, TAKO DA SE JE POVEČALO ŠTEVILO PREGLEDOV TAKO ZDRAVNIKOV KOT BOLNIKOV. KER PA JE VRHUNSKA STROKOVNJAKINJA, IMAMO NA RAZPOLAGO VSE MOŽNE DOPISE, SOP-OBRAZCE IN NAVODILA NA PODROČJU DERMATOLOŠKE ALERGOLOGIJE. MORAM PA POVEDATI, DA JE TUDI ZELO DUHOVITA IN IMA SMISEL ZA HUMOR, KAR JE DOKAZALA S PRVOAPRILSKO ŠALO. KER DELAMO TIMSKO IN TUDI MI NISMO OD MUH, SMO JI DVOJNO VRNILI. IMAMO JO RADI IN LEPO JE DELATI Z NJO.





MARIANA REZELJ JE IZPELJALA ODLIČNO PREDAVANJE. FOTO: OSEBNI ARHIV

**KAKŠEN ZANIMIV DOGODEK IZ PRAKSE?**

Morda zgodba, ki govori za mojo nepremišljenost. V ambulanto je pred nekaj meseci prišel visok bolnik šestdesetih let zaradi težav s kožo rok. Povedal mi je, da več mesecev na leto preživi na Daljnem vzhodu in da je po poklicu arheolog. Imel je malo daljše sive in rahlo razmršene lase. Ne vem, čemu, vendar gospodu sem rekla: "Tudi videti ste kot arheolog." Reagiral je burno, vendar precej pozitivno. Bilo mi je neprijetno. Kasneje je med izvajanjem kožnih testov na tem bolniku prišel mimo še kolega alergolog. Gospodu arheologu sem se poskusila odkupiti za svojo nepremišljeno izjavo in kolegu povedala, kaj se je zgodilo. Nato je še sam dodal: "Ja, gospod je videti kot Indiana Jones." Najini izjavi sta bili verjetno preveč sproščeni za ambulantno okolje, vendar tudi to se zgodi.

**KAJ JE ZA TEBE KOT ZDRAVNIKA IN ČLOVEKA NAJPOMEMBNEJŠA VREDNOTA?**

Iskrenost v odnosu z ljudmi. To vrednoto pogosto jemljem preveč resno in si nakopljem težave.

**KAKO TI USPE NAJTI RAVNOVESJE MED DELOM IN DRUŽINO?**

V delo vlagam veliko energije, vendar ga opravljam z veseljem. In to zadovoljstvo se (upam) prenaša na družino. Imam dinamično štiri-letno hčerko, ki pa ima k sreči rada mir za ustvarjanje. Te trenutke včasih izkoristim za svoje delo. Ko sem nedavno pisala strokovni prispevek, mi je pripravila kosilo iz plastelina.

**POMLAJEVALNI RECEPT?**

Med glavne sestavine bi poleg splošno znanega zadostnega spanja, gibanja in zdrave prehrane uvrstila še zaščito pred soncem in pozitiven pristop k življenju.

**SANJSKI DOPUST?**

Rada imam Dalmacijo, kjer z družino iščemo koticke miru in tišine, kar pa nam ob živahni hčerki bolj malo uspeva. Zadovoljni smo že, da smo skupaj.

**SEM ŠE KAJ POZABILA?**

Ja, svoj pomlajevalni recept. ■

**PETER KOPAČ:**

**MOJCA JE SUPER KOLEGICA, ZELO KOMUNIKATIVNA, STROKOVNO PODKOVANA IN VEDNO PRIPRAVLJENA PRISKOČITI NA POMOČ.**

# Tudi šefi imajo svoje omejitve

ČE BERETE TA ČLANEK, IMATE V SLUŽBI BRŽKONE OPRAVKA Z NEKOM, ČIGAR VEDENJE VAS SPRAVLJA OB PAMET. VODJO, ŠEFA, SODELAVCA, PODREJENEGA? DELOVNO OKOLJE, V KATEREM VSI SPROŠČENO IN BREZ PRETRESOV OPRAVLJAJO SVOJE DELO, SO SAMO SLADKE SANJE ...

JANA BOGDANOVSKI

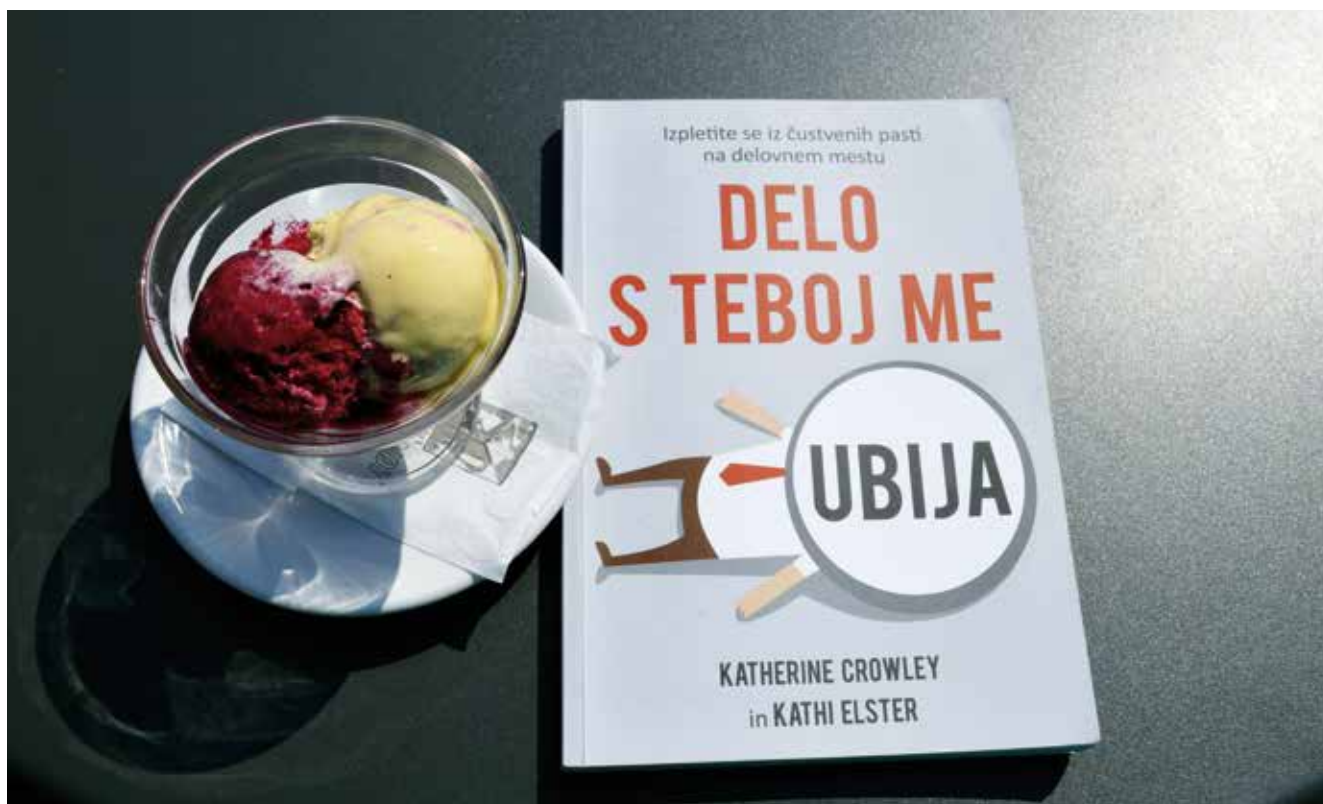


FOTO: J. BOGDANOVSKI

Delovno okolje je v resnici natlačen in s čustvi nabit prostor, poln težavnih osebnosti, stresnih situacij in kompleksnih odnosov. In kako morda sami prispevamo k poslabšanju stanja? Diplomirana psihoterapevtka **Katherine Crowley** in strokovnjakinja za mala podjetja **Kathi Elster**, obe veteranski svetovalki, v knjigi *Delo s teboj me ubija* razvijata metodo za spoprijemanje s težavnimi ljudmi in razmerami

na delovnem mestu. Povzemam nekaj njunih nasvetov, knjigo v celoti pa si lahko izposodite v naši knjižnici.

## SPREMENIMO SVOJ ODZIV, SPREMENIMO SVOJE ŽIVLJENJE

Če živimo, dihamo, mislimo in čutimo kot »normalno« človeško bitje, smo gotovo pri delu že naleteli na ljudi in okoliščine, zaradi

katerih smo bili v stiski. Če v sebi nenehno čutimo močan negativen odziv na nekoga ali nekaj v svojem delovnem okolju, smo se zapletli v klobčič negativnih čustev. Večina delovnih ljudi želi v službi delati dobro in pri tem uživati, potem pa nenadoma ugotovijo, da so nespoštovani, ponižani, zasliševani, povoženi, potisnjeni na stranski tir, podcenjeni itd. Do šefa lahko stopimo z vprašanji o računih, podatkih, napotkih, na koga pa se obrnemo, ko nam je slabo na sestanku ali nam določena situacija povzroča migreno? Za čustvene stiske obstaja rešitev – ni treba takoj dati odpovedi ali nekoga zadaviti. Ključ do učinkovitega spoprijemanja s težavnimi ljudmi in situacijami pri delu je **dobro obvladovanje lastnih notranjih odzivov**. Gre za obvladovanje avtomatskih reakcij, ki jih sproži vedenje nekoga drugega.

Avtorici ponujata štiri osnovne korake izpletanja iz stiske in kup nasvetov za vzpostavljanje dobrih odnosov s sodelavci in podrejenimi. Ker pa preprosta statistika pove, da na Golniku 28 vodij poveljuje 484 sodelavcem (slabih šest odstotkov vseh zaposlenih), je morda bolj upravičeno, da podrobneje opišemo, kaj je dobro vedeti, da uspešno **vodimo nadrejene**. Preden storimo kar koli, moramo sprejeti dve pomembni dejstvi: (1.) Naš šef žal ni popoln vodja. (2.) Sami moramo poskrbeti za izboljšanje najinega odnosa.

Tudi šefi imajo svoje omejitve in celo najbolj prekaljeni menedžerji težko izpolnijo naša pričakovanja:

Moj šef bi (me/mi) moral ...

- ▶ biti bolj organiziran,
- ▶ znati dodeljevati naloge,
- ▶ jasno izraziti, kaj pričakuje od mene,
- ▶ posvetiti nekaj časa in pozornosti,
- ▶ bolj ceniti,
- ▶ dati pozitivno povratno informacijo,

- ▶ braniti pred krivičnimi kritikami,
- ▶ priznati zasluge za opravljeno delo,
- ▶ biti nepristranski,
- ▶ spoštovati moj čas,
- ▶ skrbeti za mojo blaginjo.

#### SAMI POSKRIBIMO ZA IZBOLJŠANJE ODNOSA

Nesramen, samoljuben in nespoštljiv šef se ne bo čez noč prelevil prijazno in ljubeče bitje. Čustvenim pretresom se lahko izognemo samo tako, da **prevzamemo odgovornost za izboljšanje odnosa** s šefom. Tako, trdita avtorici, lahko s pomočjo določenih prijemov izboljšamo odnose v službi, četudi se šef niti za dlako ne spremeni (in se tudi ne!). Avtorici za lažje primere neugodnih vodij predlagata uvedbo petih ključnih praks:

- ▶ Šefa navadimo na redne sestanke z nami.
- ▶ Na vsak sestanek prinesemo do potankosti izdelano agendo.
- ▶ Sledimo spremembam šefovih prednostnih nalog.
- ▶ Vnaprej predvidevamo težave in ponudimo rešitve.
- ▶ Bodimo pripravljeni kadar koli poročati o stanju svojih projektov.

Ko obvladamo teh pet praks, prestavimo v višjo prestavo in uporabimo napredne tehnike petih t. i. odličnih praks. Temu, kako ohraniti zdrav razum pri ekstremno težavnem šefu, je posvečeno celo poglavje v knjigi.

Knjiga seveda ponuja tudi pripomočke, s katerimi lahko vodje krotijo svoje ovčice, na koncu pa ugotavlja, da je dolgoročno zadovoljstvo v službi neposredno odvisno od tega, **kako dobro se naša osebna drža, vedenje, vrednote in etika skladajo z delodajalčevimi**. Če (ko) se ne (več), je morda bolje pogledati za novo službo .... ■

*Povzeto po knjigi Delo s teboj me ubija, Katherine Crowley in Kathi Elster, Založba Chiara, 2015*

## Medijske objave o Kliniki Golnik (junij–avgust 2016)

V letošnjem poletju se je klinika v medijih pojavila 88-krat – vladalo je prijetno počitniško zatišje, zlasti junija in julija, avgusta so se objave glede na prejšnja meseca podvojile. Spletne objave so s 45 odstotki krepko prevladovali, sledili so tiskani prispevki (33 odstotkov) ter radijske (deset odstotkov) in televizijske (pet odstotkov) oddaje. Največ papirne površine smo zasedli v Financah, Dnevniku in Delu, največjo minutažo pa smo imeli na TV Slovenija 1 in Radiu Slovenija 1. Od novinarov so se z nami največ ukvarjale Andreja Rednak (Finance), Diana Zajec (Delo), Helena Lovinčič (Radio Slovenija) in Nina Knavs (Dnevnik).

Junija so se mediji zanimali za problem čakalnih vrst (komentiral je Matjaž Fležar), problem kajenja ob svetovnem dnevu proti tobaku

(sodelovala je Mihaela Zidarn) in možnost zapletov po piku žuželke (svetoval je Mitja Košnik). Julija so odprli široko temo plačil farmacevtskih družb zdravnikom, ob pojavu okužb v UKC Maribor je Viktorija Tomič pojasnjevala težavnost bolnišničnih okužb, Mitja Košnik pa se je udeležil kontaktne oddaje o alergijah Dobro jutro. Avgust se je začel s poročilom o uspešni presaditvi pljuč, pri kateri so sodelovali tudi naši strokovnjaki, Mihaela Zidarn se je udeležila kontaktne radijske oddaje o pikih žuželk na Valu 202, omenjeni smo bili v zvezi z urejeno paliativno oskrbo, konec meseca pa se je razvnela razprava o napovedanih meritvah zdravniškega dela, ki poteka še tudi v septembru.

J. B.

# Primerjava presejalnih orodij za oceno stanja prehranjenosti pri hospitaliziranih bolnikih v Kliniki Golnik

PODHRANJENOST BOLNIKOV JE VELIK PROBLEM BOLNIKOV V BOLNIŠNICAH. PREPOZNAMO JO S PREHRANSKIM PRESEJANJEM.

TATJANA KOSTEN



VIR: [HTTP://OG.INFG.COM.BR/IN/11369194-69c-3ab/ft1500a/550/dieta.jpg](http://og.infg.com.br/in/11369194-69c-3ab/ft1500a/550/dieta.jpg)

V Kliniki Golnik sistematičnega prehranskega presejanja, kjer bi uporabljali orodja za prehransko presejanje vseh sprejetih bolnikov, še ne uporabljamo. Posvet z dietetikom, ki oceni prehranski status, naroči zdravnik pri tistih bolnikih, za katere presodi, da so podhranjeni, imajo slab apetit ali potrebujejo posebno dieto. Za naročilo posveta z dietetikom nimamo izdelanih jasnih meril.

**Študij, ki primerjajo različna orodja za prehransko presejanje, je zelo malo. Pri pregledu literature smo ugotovili, da na podlagi študij ne moremo izbrati orodja oziroma vprašalnika za presojo prehranskega statusa bolnikov, primerne za bolnike v naši kliniki, ker so dosedanje študije vključevale bolnike z drugimi boleznimi.**

Raziskava je bila opravljena v Kliniki Golnik pod somentorstvom izr. prof. dr. Mitje

Lainščka in mentorja red. prof. dr. Zvoneka Balantiča iz Fakultete za organizacijske vede v okviru magistrskega dela.

V raziskavi smo primerjali šest vprašalnikov za oceno prehranjenosti bolnikov z izmerjeno telesno sestavo s pomočjo bioelektrične impedance. Vključenih je bilo 336 bolnikov. Z uporabo presejalnih orodij (MNA, NRS 2002, MUST, SGA, NRI in GNRI) smo dobili različne odstotke podhranjenih bolnikov. Podhranjenih glede na orodja MNA, NRS

2002, MUST, SGA, NRI, GNRI je bilo 8,6 %, 9,5 %, 15,5 %, 8,3 %, 25,5 %, 3,6 % vključenih bolnikov. Tveganje za podhranjenost smo opazili pri 34,5 %, 0 %, 12,2 %, 43,2 %, 6,7 % in 6,2 % bolnikov. Ko smo primerjali vprašalnike z izmerjeno telesno sestavo, smo ugotovili, da vprašalnik MNA najbolje korelira s FFMI, enim od kazalnikov podhranjenosti. Prav tako smo ugotovili, da so imeli podhranjeni bolniki daljšo ležalno dobo in nižje šestmesečno preživetje.

Na začetku smo ugotovili, da je za naše bolnike za sistematično prehransko presejanje najprimernejše orodje vprašalnik MNA. Z uporabo orodja bomo identificirali podhranjene bolnike takoj ob sprejemu in jih vključili v prehransko obravnavo ter tako zmanjšali odstotek podhranjenosti, ki poslabša izid zdravljenja in podaljša ležalno dobo, kar vse vpliva na stroške zdravljenja. Seveda pa nas čaka še precej dela, da bomo vse sprejete bolnike ocenili in tiste, pri katerih zaznamo podhranjenost ali nevarnost zanj, potem tudi prehransko obravnavali, za kar seveda potrebujemo dodatne kadrovske resurse. Z ustreznim prehranskim presejanjem in čim prejšnjo prehransko obravnavo ter prehranskim načrtom za ogrožene bolnike bomo poskrbeli, da se podhranjenost zmanjša oz. prepreči. ■

# Vedno je pravi čas za ustvarjalno razmišljanje

Domišljiji moramo pustiti, da nas preseneti. Verjemite, da boste pozitivno presenečeni nad širino misli, ki vam jih lahko prinesejo vaši možgani. (Antoine de Saint-Exupéry)

D. Š.

OZN.	PRIJAVITELJ	OPIS PREDLOGA
11/16	Bronka Nenezič	<b>Merjenje kostne gostote</b> Potrebna je vidnejša oznaka lokacije za meritev kostne gostote.
12/16	Tina Peklenik	<b>Oznake parkirnih prostorov</b> Z obnovitvijo oznak na parkirnih prostorih, ki so na asfaltiranih parkiriščih, zagotoviti več reda na parkiriščih in več parkirnih mest.
13/16	Jana Tršan	<b>Opomnik o veljavnosti napotnice</b> Enako kot za končni izvid naj se tudi na dodatnem izvidu zabeleži opomnik glede veljavnosti napotnice.

## ZAHVALA

Spoštovani zdravniki, medicinsko osebje, kuharji in čistilke,

nikakor ne morem pozabiti zdravljenja v vaši bolnišnici, nikakor ne morem pozabiti vaše prijaznosti, strokovnosti, dobrote in človekoljubnosti. To mi je pomenilo več kot sama zdravila. Sedaj sem doma in se zelo dobro počutim. Spim in diham dobro. Imam precej obiskov prijateljev, ob prvi priložnosti pa se bom oglasil pri vas, da osebno vidite moj napredek. Preden sem bil pri vas na

zdravljenju, sem dobival hrano iz državne kuhinje, ki je bila dobra in okusna. Sedaj si kuham sam, pripravljam hrano, ki so jo želim, in jem, kadar želim. Zredil sem se in jem »kot konj«.

Še enkrat se vam iskreno zahvaljujem za vašo prijaznost, zdravljenje in prijeto počutje v vaši bolnišnici. Še zmeraj mi zvenijo vaše lepe, prijetne besede, da sem postal član vaše družine.

Prijateljsko vas pozdravljam,  
Ante Šabić, Kočevje

## POPRAVEK

V prejšnji številki Pljučnika smo v prispevku Mojce Bizjak Praktični nasveti dermatologinje za poletje poved spremeni tako, da je bila deloma spremenjena njena vsebina. Pravilna poved se glasi: *Pri osebah, ki se strogo izogibajo soncu, lahko nastopi pomanjkanje vitamina D v telesu ter posledično osteoporozo, mišična oslabelost, depresija in druge možne težave.*

Avtorici in bralcem se opravičujemo za napako.  
Uredništvo

# Gibati se ali ne gibati se — to pa res ni vprašanje

JANA BOGDANOVSKI



FOTO: UREJANJE GOLNIŠKEGA PARKA LANI SPOMLADI. ARHIV KLINIKE GOLNIK

12

PLJUČNIK | SEPTEMBER 2016 | KOTIČEK ZA RAVNOVESJE

Seveda nam sodobno zdravstvo priporoča, da se v življenju čim več gibljemo. Tudi ves resni in razvedrilni tisk sta polna nasvetov o tem, kako pomembno je gibanje in na koliko različnih načinov se lahko razgibavamo. Televizija nam v vsakem oglasnem bloku ponudi vsaj eno napravo, s katero lahko normalno življenjsko gibanje nadomestimo z umetno razdelanimi instant vajami, ki nam ne vzamejo več kot desetih minut na dan. Za vsem tem, razumljivo, stoji mogočna rekreacijska industrija, z napravami, oblačili, napitki, s prehranskimi dodatki, pripomočki in z desetimi različnimi aerobike in drugih vadb. In zakaj vse to? Ker smo, menda, čedalje

bolj bolni, ker preveč sedimo, ker smo nenehno pod stresom in napeti, ker se preveč ženemo, ker je zmeraj več depresivnih in tako naprej.

Res je, gibanje pomaga. Vsak od nas se je že kdaj na lastni koži prepričal, da žalost in depresivnost na igrišču ali plesišču kmalu mineta, da zaskrbljenost popusti takoj, ko se lotimo neke telesne aktivnosti, da hrbtenica manj boli, če se malo raztegnemo, da je življenje nasploh lepše, če tekamo po gozdu. Sprašujem se le, kdaj smo ljudje v svojem napredku in razvoju prišli tako daleč, da si moramo samo zato, da ohranimo zdravje in življenje, posebej vzeti

čas za gibanje, za katerega smo pravzprav rojeni. Človeku sta dana um in zavest za razmišljanje, čustvovanje in učenje, toda ima tudi noge za hojo in tek, roke za prenašanje, hrbtenico, ki ga drži pokonci, pa kosti, mišice, sklepe in vezi, vse naše telo je ustvarjeno za gibanje.

In ni še minilo sto let od takrat, ko so se ljudje še dosti gibali – hodili sem in tja, prenašali stvari, se pripogibali, dvigovali, se obiskovali in še marsikaj. Danes se v mestih preveč vozimo z avtom, preveč delamo sede, še do telefona nam ni treba več stopiti, ker imamo mobilnik, vse manj se obiskujemo, ker se pogovarjamo prek računalnika, ne cepimo več drv, ker imamo centralno kurjavo, ne nosimo vode, ker odpremo pipo, do trgovine pa tudi ne skočimo peš, ker je ni – je pa trgovski center, kamor se zapeljemo z avtom in ga do vrha naložimo. Edini, ki se danes še dovolj gibljejo, so menda kmetje, ljudje v poklicih, ki se jih še vedno ne da opravljati sede, in vrhunski športniki. Še otroke, ki jim sicer po naravi ne primanjkuje želje po gibanju, vedno bolj zgodaj posedemo v šolske klopi in jim na različne načine preprečujemo divjanje naokrog.

#### CIVILIZACIJA PA TAKA!

Če malo pomislimo: ali je res to edino možno življenje za današnjega človeka? Je to res civilizacijski napredek, da deset ur na dan sedimo, zvečer pa se zapeljemo do fitnesa, kjer se priklopimo na napravo, ki namesto nas premika naše mišice? Potem pa se odpravimo na dopust in tam, za spremembo, ležimo na plaži? Človek nikdar v zgodovini ni potreboval posebne rekreacije! Nasprotno, večinoma so ljudje tako naporno delali in se pri tem toliko gibali, da so zvečer kar popadali v posteljo in prav malo težav z nespečnostjo so imeli. Poletje in jesen sta bila tako aktivna letna časa, da so zimo z mirno vestjo in brez zdravstvenih težav »prespali«. Ni jim bilo treba ždeti pred televizorjem, imeli so čas zaplesati v veseli družbi. Od nabiranja suhljadi, sekanja drv, prenašanja stvari, pranja perila in še sto drugih opravil so jih mišice ravno prav bolele, da jim niti na misel ni prišlo, da bi se še dodatno rekreirali. Tega pojma takrat sploh niso poznali. Saj ne rečem, da bi rada ročno prala perilo ali se odrekla vsakršnemu modernemu udobju, ampak marsikaj se pa da narediti tudi danes. Hoditi peš, tudi malo dlje kot do sosednje hiše, delati na vrtu, početi nekaj, kar je morda že pozabljeno, vendar aktivno, ali pa samo hoditi naokrog in se sprehajati. Sicer je počitek za zdravje prav tako pomemben kot gibanje, samo pravo ravnotežje je težko najti.

#### NAJBEDNEŽI JE SEVEDA IZGOVOR, DA ZA VSE TO NIMAMO ČASA, KER TOLIKO DELAMO.

Resnična zgodba iz daljnega Ladaka, kjer – za naše pojme zelo težko – živijo sproščeni, veseli, mirni in vedno ravno prav razgibani budistični nomadi, ki od jutra do mraka zidajo hiše, postavljajo in podirajo šotore, delajo na polju, prenašajo robo na hrbtu in oslu, orjejo, plevejo, okopavajo, kuhajo, perejo v potoku itd., pravi: Ko je popotnik z Zahoda pripovedoval Ladačanu, kako cele dneve dela v pisarni za računalnikom, se je oni prisrčno zasmel in odločno odkimal: TO pa res ni delo! ■

## Napovednik dogodkov

### SEPTEMBER 2016

**20. september** Delavnica Klinična farmacija (Vurnikova predavalnica)

### OKTOBER 2016

**5. oktober** Delavnica Ultrazvok prsnega koša – kaj mora znati vsak zdravnik v urgentni ambulanti (Vurnikova predavalnica in kardiološke ambulante)

**5.–6. oktober** 21. mednarodna delavnica iz bronhoskopije (zdravniška posvetovalnica)

**6. oktober** Delavnica klinične prehrane (Life Long Learning) ESPN: Prehranska podpora pri bolnikih s pljučno boleznijo (hotel Golf, Bled)

**6.–8. oktober** 6th Slovenian Pneumology Congress joined with the Golnik Symposium and the Balkan Pneumology Meeting (hotel Golf, Bled)

**7.–8. oktober** 6. Slovenski pnevmološki kongres, program za zdravstveno nego (hotel Golf, Bled)

**8. oktober** Šola torakalne radiologije (hotel Golf, Bled)

**8.–9. oktober** Delavnica Neinvazivna ventilacija (hotel Golf, Bled; Vurnikova predavalnica)

**13. oktober** Multidisciplinarna delavnica: S kajenjem povezane intersticijske pljučne bolezni (Vurnikova predavalnica)

**27. oktober** Delavnica Komuniciranje v paliativni oskrbi (Vurnikova predavalnica)

### NOVEMBER 2016

**24.–25. november** Osnove klinične alergologije in astme (Kranjska Gora)

### DECEMBER 2016

**2.–3. december** Strokovno srečanje in letna skupščina Združenja pnevmologov Slovenije

#### Informacije in prijave:

[www.klinika-golnik.si](http://www.klinika-golnik.si)

Irena Dolhar: [irena.dolhar@klinika-golnik.si](mailto:irena.dolhar@klinika-golnik.si)

Majda Pušavec: [majda.pusavec@klinika-golnik.si](mailto:majda.pusavec@klinika-golnik.si)

# MRSA

MOJCA NOVAK, VIKTORIJA TOMIČ

14



MRSA POD MIKROSKOPOM: VIR: WWW.MEDICINET.COM



ZAČETKI ANTIBIOTIČNE DOBE: VIR: WWW.NORMAJEANWALTON.COM

Bolnišnična higiena je področje, ki je že leta nazaj preraslo okvire osnov preprečevanja in obvladovanja okužb in postaja obširen in kompleksen sestav, ki se skorajda dnevno sooča z novimi izzivi. Ti izzivi so še posebno trdovratni na področju večkratno odpornih mikroorganizmov, saj industrija antibiotične terapije že davno več ne dohaja razvoja vedno novih in novih odpornih sevov. Odpornost bakterij proti antibiotikom je namreč poznana že odkar se je pri zdravljenju okužb v zgodnjih desetletjih 20. stoletja začelo uporabljati prve antibiotike<sup>(1)</sup>.

Prva »vidnejša« bakterija, ki je bolnišnično okolje postavila na realna tla in s katero se je začelo obdobje kompleksnih ukrepov in protokolov z enim samim ciljem – preprečiti prenose v taki meri, da bo stanje v bolnišnicah še vedno obvladljivo in da obstoječih postopkov obravnave bolnikov ne

bi popolnoma postavili na glavo, je MRSA. MRSA je proti meticilinu odporna bakterija *Staphylococcus aureus* in prvi zapisi o njenem pojavljanju segajo v leto 1961 (Velika Britanija). V obdobju, ki je sledilo, je ta bakterija postala eden najpomembnejših povzročiteljev okužb tako v Sloveniji kot po svetu.<sup>(2)</sup> Ne glede na to, da MRSA ni bolj invaziven kot za meticilin občutljiv *Staphylococcus aureus* (MSSA), je smrtnost MRSA bakteriemije dvakrat višja kot MSSA bakteriemije<sup>(1)</sup>. V Kliniki Golnik smo težavo kaj hitro prepoznali in jo pod vodstvom doc. dr. Tomič uspešno obvladujemo že od srede 90. let dalje, leta 2004 pa smo na Golniku organizirali celo prvo delavnico o preprečevanju širjenja MRSA.

Po vsem tem času je MRSA še vedno prisotna v bolnišničnem okolju. V Kliniki Golnik z ukrepi, kot so razkuževanje rok, odvzem

nadzornih kužnin bolnikom z dejavniki tveganja, izvedba kontaktne izolacije ter dekolonizacije, domnevne ali dokazane prenose MRSA ohranjamo na nizki ravni. Izvajanje omenjenih ukrepov je potrebno in obvezno, saj so kolonizirani bolniki glavni bolnišnični rezervoar MRSA<sup>(1)</sup>. Kolonizacija z MRSA je eden od kazalnikov kakovosti. Preglednost in obvladljivost utrjujemo s spremljajočimi kazalniki, kot so delež odvzema nadzornih brisov glede na dejavnike tveganja ter kazalnik higiene (razkuževanja) rok. V primeru, da nam izvajanje doslednosti higiene rok pade pod zastavljeno mejo 70%, postane tveganje za prenos kolonizacije MRSA med bolniki (in tudi na zaposlene zdravstvene delavce) večji. Prav tako nam povečano tveganje lahko predstavljajo neprepoznani dejavniki tveganja in posledično neizvedeni odvzemi nadzornih kužnin. Glede na to nam lahko že



samo poznavanje »podpornih« kazalnikov pomaga pri sprotne obvladovanju stanja in preprečevanju širjenja MRSA.

V Kliniki Golnik imamo lastni laboratorij, zato pozitivne rezultate na bolniške oddelke prejmemo dokaj hitro, vedno se obveščamo o sumu na porast te bakterije. Po prejemu pozitivnega izvida potrebno kar nekaj usklajevanja in dobre volje na oddelkih, da se zagotovi izvedba kontaktne izolacije. Ko je bolnik nameščen tako, kot je potrebno (sam v sobi, kohortno ali z vmesno blokado postelje, seveda ozirajoč se na patologijo sobolnikov), in se soba ustrezno označi (na vratih napis kontaktna izolacija, pred vrati voziček z ustrezno osebno varovalno opremo in razkužili), vsi zaposleni »preklopimo« na nekoliko spremenjen režim dela. Soba se dnevno več ne čisti, temveč se razkužuje. Bolnika poskušamo v sobi zadržati ves čas bivanja, seveda pa mu med tem omogočimo dostop do vseh potrebnih diagnostičnih postopkov, ki so potrebni za zdravljenje njegove osnovne bolezni, pri tem pa poskrbimo, da so te aktivnosti organizirane kot zadnje v sklopu neke ambulante. Tudi bolniška soba naj bi za nego, čiščenje in vse ostale postopke na vrsto prišla kot zadnja, saj na ta način po končanem delu lažje poskrbimo za vse pripomočke, ki ne morejo ostati v sobi pri bolniku, temveč jih je potrebno uporabiti še pri ostalih. Poskrbimo, da je v sobi čim manj »zalogo za vsak primer« in ustrezno ter namensko uporabljamo zaščitna sredstva. Pomembno je, da z njimi ne odhajamo iz bolniške sobe in da jih znamo tudi na pravilen način odstraniti, da preprečimo kontaminacijo naše delovne obleke ali kože. Najpomembnejše pri vsem tem pa je, da ne pozabimo na striktno izvajanje razkuževanja rok. Občasno se namreč znajdemo v dilemi ravno v primerih, ko bolniku sredi hospitalizacije tekem neke druge analize kužnine ugotovimo kolonizacijo z MRSA. Nismo več prepričani, da smo bili v času obravnave varni, da se nismo kolonizirali ali kolonizirali ostale bolnike, za katere skrbimo. Če vemo, da je MRSA vseeno bakterija, ki ne »skače po zraku« ali za ovinkom čaka, da nas »napade« in da se prenaša v preko 90 % preko rok zdravstvenega osebja, potem nam mora biti jasno in zlesti pod kožo vedenje, da z razkuževanjem rok tudi pri bolnikih, ki

niso v izolaciji, preprečimo več, kot si lahko mislimo. V primeru, da si roke razkužujemo vestno, v vsaj 70 % primerov, smo ne glede na vse informacije, ki jih o bolniku imamo ali ne, varni tako za njih, kot za nas same in nenazadnje tudi naše domače, h katerim se vračamo po končanem delu. Ne glede na to, kako obračamo zadevo, na koncu vedno pristanemo pri pomembnosti razkuževanja rok – tudi in predvsem pri

obvladovanju bakterij, odpornih na enega ali več antibiotikov, med katere sodi tudi MRSA.

Z namenom zagotavljanja varnega dela za bolnike in zaposlene, je prav, da si zapomnite naslednja pravila, ki veljajo za delo z bolniki z MRSA v Kliniki Golnik (navodila so objavljena tudi na Intranetu – rubrika ZDRAVSTVO / KOBO):



1. Tomič V. MRSA – Uspešnost programa preprečevanja širjenja v Bolnišnici Golnik – KOPA. Tomič V, Bohinec P. Preprečevanje in obvladovanje širjenja MRSA: zbornik predavanj. Slovensko društvo za bolnišnično higieno. Ljubljana, 2006. 7-13.
2. Tomič V. Zborniku na pot. Tomič V, Bohinec P. Preprečevanje in obvladovanje širjenja MRSA: zbornik predavanj. Slovensko društvo za bolnišnično higieno. Ljubljana, 2006. 1-2.

# Po študiju na Papuo Novo Gvinejo

ŠTIRJE NADOBUdni študentje medicine – Maja, Martina, Jan in Tjaša – se bomo marca drugo leto podali na humanitarno-medicinsko odpravo na Papuo Novo Gvinejo. V odročni bolnišnici Dogura bomo lokalnemu prebivalstvu, ki sicer nima dostopa do zdravnikov, zagotavljali osnovno zdravstveno oskrbo.

## TJAŠA DIVJAK

Poskrbeli bomo tudi za izobraževanje tamkajšnjega zdravstvenega osebja in se podali v okoliške vasice ter pomagali pri programu cepljenja otrok in oskrbi novorojenčkov. Naša odprava bo nadaljevanje in nadgradnja dela predhodnih humanitarno-medicinskih odprav, ki pod okriljem Sekcije za tropsko in potovalno medicino ter Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani potekajo že več let. Zavedamo se, da je svet povezana celota, tako rekoč globalna vas, zato si moramo prav vsi po svojih najboljših močeh prizadevati za dobro soljudi. Pravica do enakih možnosti je toliko pomembnejša, ko govorimo o dostopu do zdravstvene oskrbe, kjer antibiotiki, strokovno nadzorovan porod in ustrežna prehrana dojenčkov lahko odločajo o življenju in smrti.

### PREDSTAVITEV ČLANOV ODPRAVE

Prav vsi – Maja, Martina, Jan in Tjaša – smo vzorni študentje šestega letnika splošne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Prihajamo iz različnih krajev po Sloveniji, Maja iz Škofje Loke, Martina iz Celja, Tjaša iz Kranja in Jan iz Ljubljane. Junija letos smo končali redne vaje, tako da se bomo med absolventskim stažem lahko popolnoma posvetili zahtevnim pripravam na odpravo marca drugo leto. Poleg študija medicine nas družijo tudi ljubezen do tropske in potovalne medicine ter želja po pomoči ljudem z manjšimi možnostmi. Za odpravo



FOTO: J. BOGDANOVSKI

smo se odločili spontano, zdi se nam naravno nadaljevanje izbirnega predmeta tropska in potovalna medicina, ki smo ga obiskovali v petem letniku. Različna znanja vsakega izmed nas in veselje do najrazličnejših področij medicine, vse od nevrologije, družinske in urgentne medicine do kirurgije, nam bodo v veliko pomoč pri delu na odpravi.

### BOLNIŠNICA DOGURA IN DELO NA ODPRAVI

Odprava bo večji del časa preživela v zdravstvenem centru Dogura, ki skrbi za 20.000 okoliških prebivalcev. Večinoma oskrbo

v centru zagotavljajo zgolj medicinske sestre in tehniki. Centru primanjkuje osnovnih zdravil in medicinskega materiala ter zdravnikov. Glavne težave, s katerimi se spopada tamkajšnje prebivalstvo, so nalezljive bolezni, kot so malarija, tuberkuloza, okužbe dihal in driska. Smrti zaradi teh bolezni se z ustreznim zdravljenjem da preprečiti. Veliko zdravstveno breme so tudi visoka umrljivost novorojenčkov, malčkov in porodnic ter kronične bolezni srca in ožilja. To breme lahko zmanjšamo z izobraževanjem ljudi in večjo dostopnostjo do zdravstvene oskrbe.

Na Papui Novi Gvineji ne želimo delati revolucije. Želimo si le, da bi z našim delom vsaj za hip olajšali trpljenje tamkajšnjim ljudem, jih poučili o nekaterih vidikih zdravega življenjskega sloga in higienskih navadah ter jim s cepljenjem in izobraževanjem njihovih zdravstvenih delavcev pomagali do svetlejših prihodnosti. Ob vsem tem bomo razvijali svoje sposobnosti in širili svoje znanje o tropskih boleznih, ki jih je, predvsem zaradi pogostih potovanj, tudi v Sloveniji vse več.

#### PRIPRAVE NA ODPRAVO

Priprave na odpravo so že v polnem teku. Poleg medicinskega znanja, ki smo si ga nabirali med študijem in posebnimi izbirnimi vsebinami, nam veliko časa vzame tehnična plat priprav, pridobivanje sredstev in potrebnih dokumentov. Sredstva, potrebna za nakup zdravil, cepiv, obvezilnega in drugega medicinskega materiala ter letalskih kart, si moramo študentje zagotoviti sami. V ta namen se predstavljamo na javnih prireditvah, pritegniti pa želimo tudi čim več podjetij, ki bi nam z donacijo pomagala uresničiti zadano nalogo. Prav vsakega prispevka, denarnega ali v obliki medicinskega materiala, bomo veseli. Vsi, ki bi nas bili pripravljeni podpreti, lahko to storite z donacijo na naš transakcijski račun. Za namensko porabo sredstev skrbi Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.

**Veseli bomo prav vsake pomoči. Zavedamo se, da bo v teh kriznih časih 14.000 evrov, ki jih potrebujemo za uresničitev odprave, težko zbrati. A verjamemo, da bomo s trdim delom in vztrajnostjo ter zaupanjem v dobro tega, kar delamo, zmogli tudi to. ■**

Najdete nas lahko na spletu:

<http://papua2017.wixsite.com/papua2017>  
[www.facebook.com/papua2017/](http://www.facebook.com/papua2017/)

Finančna sredstva lahko nakažete na:  
Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani  
Vrazov trg 2  
1000 Ljubljana

TRR: SI56 0110 0603 0708 380

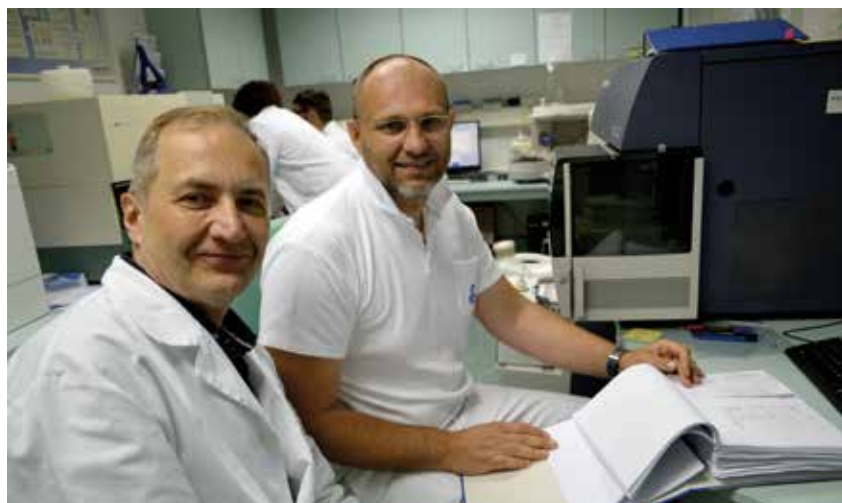
Sklic: 250558-16

Namen: Papua Nova Gvineja marec–april 2017

## Najboljše prihranil za konec

**Ivo NENTWICH, MD, PhD, PEDIATER, ALERGOLOG IN KLINIČNI IMUNOLOG, JE V ZAČETKU JUNIJA TRI DNI GOSTOVAL V LABORATORIJU ZA KLINIČNO IMUNOLOGIJU IN MOLEKULARNO GENETIKO IN GA KAR NE MORE PREHVALITI.**

Besedilo in fotografija:  
**JANA BOGDANOVSKI**



»Navdušen in očaran sem nad širokim spektrom raziskav v vašem laboratoriju, ki je gotovo eden od boljših v Evropi. Posebno na področju celičnih testov, zaradi katerih sem si že zelo dolgo želel obiskati laboratorij. Hvaležen sem Petru Korošču in Miri Šilar, da sta me povabila. Zdaj pripravljamo skupen projekt v okviru doktorske naloge. Ker bo kandidat iz Osla, bo imel dva mentorja, enega iz Norveške in drugega iz Slovenije,« je v smehu povedal gost, sicer rojen v Brnu, vendar že daljše obdobje skupaj z družino nastanjen v Oslu. Pred tem ga je službena pot vodila po Nemčiji in Avstriji. Zelo dobro raziskovalno sodelovanje vzdržuje tudi z Danci, posebno s profesorjem Hansom Jurgenom Hoffmanom.

Ivo Nentwich se kot svetovalec v **Univerzitetni bolnišnici v Oslu** (Oslo University Hospital) ukvarja z alergijami in delno tudi z imunologijo. Aktiven je na področju raziskav, vendar ohranja stik s pacienti. Največ

mu pomeni raziskovalno delo v laboratoriju za alergijsko diagnostiko, ki pa ni tako dober kot naš, je takoj poudaril. Petra in Miro je spoznal na mednarodnih kongresih, kjer sta uspešno predstavljala delo laboratorija, in bil vesel njunega povabila v Slovenijo. »Sicer pa sem zadovoljen z življenjem in delom na Norveškem. Imamo dobre možnosti za raziskovalno delo in vsakih pet let dobim štiri mesece »študijskega dopusta«, ki jih lahko preživim na izpopolnjevanjih v tujini, pod pogojem, da prinesem domov nove ideje,« je še povedal in dodal: »Tudi na Norveškem poznamo alergije – otroci so pogosto alergični na mleko, oreške in jajca, odrasli bolj na ribe in školjke, vse skupaj pa muči tudi cvetenje trav. Ko se vrnem domov, bom nekaj časa pisal poročila in zbiral podatke, ki sem jih dobil tudi na Golniku. Upam, da bom Petra in Miro lahko kdaj gostil v Oslu, družino bom pa zagotovo pripeljal v Slovenijo na počitnice.« ■

# Balkansko srečanje o hereditarnem angioedemu v organizaciji združenja bolnikov

V NAJBOLJ VROČIH JUNIJSKIH DNEH JE V SKOPJU, KJER SO TEMPERATURE PRESEGALE 35 °C, POTEKALO BALKANSKO SREČANJE O HEREDITARNEM ANGIOEDEMU (HAE), KI GA JE ORGANIZIRALO ZDRUŽENJE BOLNIKOV S TO BOLEZNIJO POD OKRILJEM MOČNEGA MEDNARODNEGA ZDRUŽENJA ZA BOLNIKE S HEREDITARNIM ANGIOEDEMOM (HAEI).

Besedilo in fotografija:  
**MATIJA RIJAVEC, TEJA ISKRA**



GLAVNI ORGANIZATORKE SREČANJA, SESTRI JOVANOVSKA, PROF. GRIVČEVA PANOVSKA, PROF. ZURAW, PROF. CHRISTIANSEN.



SKUPNO SLIKANJE VSEH UDELEŽENCEV.

18

Dvodnevnega srečanja, ki je bilo v celoti posvečeno tej redki genetski bolezni, smo se udeležili tako zdravstveno osebe kot tudi bolniki iz Slovenije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Srbije, Črne gore, Albanije, Bolgarije, Turčije in Makedonije. Glavni namen srečanja je bil poleg seznanitve z vzroki in mehanizmi bolezni predvsem predstavitev stanja, potreb in težav bolnikov s HAE v regiji. Svoje izkušnje pri delu z bolniki s HAE sta predstavila tudi uveljavljena mednarodna strokovnjaka **prof. Zuraw** in **prof. Christiansen** iz ZDA. Združenje bolnikov je v Makedoniji zelo dobro organizirano in z organizacijo takih in podobnih srečanj ter s pojavljanjem v javnosti prispevajo k boljši prepoznavnosti HAE. Spodbuditi želijo odgovorne za boljšo obravnavo te bolezni, saj ustrezna zdravila še vedno niso dostopna vsem. Naši bolniki so na srečo upravičeni do ustreznega zdravljenja, medtem ko bolniki v marsikateri državi iz regije še vedno nimajo na voljo ustreznih zdravil. Klinika Golnik je pri diagnosticiranju in zdravljenju bolnikov s HAE že vrsto let vodilna ustanova v Sloveniji, bistveno pa je pripomogla tudi k izmenjavi izkušenj, povezovanju in posledično boljši obravnavi bolnikov v celotni regiji. Ne nazadnje v Kliniki Golnik tudi genotipiziramo vse bolnike s HAE v celotni regiji.

V sproščenem vzdušju so predstavniki iz različnih držav, med drugimi tudi predstavnica združenja bolnikov iz Slovenije, predstavili svoje izkušnje, težave in rešitve; predvsem pa so bili vzpostavljeni novi stiki. Vse skupaj se je dogajalo z enim samim namenom, in sicer izboljšati kakovost življenja bolnikov v regiji. Menim, da je bil cilj na veliko zadovoljstvo vseh udeležencev več kot dosežen.

Za konec pa še sklepna misel predstavnice združenja slovenskih bolnikov s HAE, gospe **Teje Iskra**, ki najbolje povzema srečanje: „Če bolehaš za redko boleznijo, kot je HAE, je takšno srečanje, kot je bilo v Skopju, najboljša stvar, ki se ti lahko zgodi. Čeprav smo bolniki s HAE zelo dobro ozaveščeni, se porajajo nove težave in vprašanja. In na dosti teh smo v Skopju dobili odgovore; na kakšne osebne na takšne, kje smo v smislu zdravljenja, znanja zdravnikov, kot tudi združenja pacientov. Mislim, da smo glede zdravljenja v Sloveniji v zadnjih letih naredili velik napredek, bi pa lahko še marsikaj v smislu ozaveščanja zdravnikov in združevanja bolnikov, za kar se bom tudi osebno zavzela.“ ■

# Ta nori vrtiljak zdravil

## NEZNANI SPLETNI AVTOR

Zdravniki in farmacevti med vami zelo dobro vedo, kaj je vrtiljak zdravil. To je vrtiljak, na katerem se ni priporočljivo znajti, kajti ko si enkrat na njem, je sila težko izstopiti ... In čim starejši smo, tem bolj postaja ta vrtiljak nevaren. In pogost. In nor.

Vzemimo na primer Janeza. Janez je dokaj zdrav 50-letnik, ki nima posebnih zdravstvenih težav. Na sistematskem zdravniškem pregledu pove zdravniku, da mu včasih malce ponagaja prebava ... in zdravnik mu napiše recept za zdravilo **famotidin**, ki »pomaga« proti slabli prebavi. Na videz povsem nedolžno zdravilo. Toda Janez žal ne ve, da famotidin povzroča bolečine v sklepih. Slednje postajajo vedno hujše in vse bolj moteče, zato začne Janez jemati **paracetamol**, da si bolečine olajša.

Tudi paracetamol se mu zdi docela nenevaren, saj je na voljo brez recepta.

Še vedno pa se počuti slabo oziroma se zdaj počuti še slabše. Postane depresiven, kar je prav tako stranski učinek famotidina. Toda Janez tega ne ve. Prav tako je stranski učinek famotidina to, da mu nenadoma začnejo rasti prsi, težave pa ima tudi s potenco. To dvojico njegovih depresij zagotovo ne olajša. Janez, ki je z razpoloženjem vse bolj na psu, prebere, kako zelo zdravo naj bi bilo **rdeče vino**. Zato vsak dan pri večerji zvrne kakšen kozarček, včasih pa še pri kosilu. Zakaj bi si vino omejeval, če je pa zdravo? Pa še razpoloženje mu popravi.

Vendar se Janez ne zaveda, da **paracetamol v kombinaciji z alkoholom** lahko hudo poškoduje jetra. Poleg tega so njegova jetra močno obremenjena že zaradi prvega zdravila, famotidina, tako da se te poškodbe kaj hitro spreminjajo v kronične. Jetra so sicer organ, ki se izjemno hitro obnavlja in je v nekaj tednih že popolnoma regeneriran. Vendar tudi jetra ne zmorejo delati čudežev, če morajo nenehno razgrajevati tuje sintetične snovi in alkohol. Zato jetra (ki opravljajo v telesu nad 400 funkcij) v tem stanju nenehnega stresa kmalu omagajo in prenehajo učinkovito izvajati detoksifikacijo organizma. Posledice so takojšnje in uničujoče, zlasti za imunski sistem. Janezovo telo, ki ne zmore več presnavljati strupov, postane nemočna tarča raznih okužb. Zato mu zdravnik predpiše **antibiotike**.

Antibiotiki zadajo Janezu najhujši udarec od vseh, saj mu dokončno sesujejo že tako načeti imunski sistem. Obenem poškodujejo tudi

njegova prebavila ter omogočijo razrast kandidate. Zdaj ima Janez žal tudi že kronično vnetje sinusov; zanj mu zdravnik predpiše zdravilo **proti alergijam – antihistaminik**, katerega neželeni stranski učinek pa je, da Janez kmalu postane tudi vzkipljiv in razdražljiv. Pri tem seveda antihistaminik alergij čisto nič ne zdravi, le blokira njihove simptome. Pa še to le v 40 do 60 % primerov, kajti alergije povzročajo tudi druge snovi in ne le histamin. Hkrati so protialergijska zdravila znana po številnih stranskih učinkih. Tako ima Janez zdaj še glavobole, zvišan holesterol in motnje srčnega ritma. Pogosto ga stiska v prsih, nenehno se znoji, povrnile pa so se tudi prebavne težave, kajti antihistaminik mu je povzročil vnetje želodca. Janez tudi velikokrat bruha, njegov krvni sladkor je precej povišan, ima nenormalno krvno sliko in težave z uriniranjem, zadnje čase pa opaza še, da ima motnje pri koordinaciji gibov in svojega telesa ne obvladuje več popolnoma. In tako naprej ... in naprej. Pravzaprav v njegovem telesu ni več stvari, ki bi delovala normalno. Uradna medicina v vsej svoji krasoti in veličastnosti.

Verjetno vsak od nas pozna nekaj takšnih Janezov, ki so se zelo hitro spremenili v razvaline. Psihične motnje, izpadanje las, težave z dihanjem, ustne afte, zvišanje telesne teže, nenormalnosti v EKG-ju, okvare vida, gomazenje po telesu, pordelost kože, nočne more, osebne spremembe, samomorilne misli ... Npr. žena Janeza zapusti, ker ne more več prenašati njegovih izbruhov besa in nenormalnega vedenja. Otroci so se mu odtujili, morda bo izgubil tudi službo, saj je nenehno na bolniški, ko je na delu, pa se nanj ni mogoče več zanesiti. Vse zaradi nepomembne težavice s prebavo, ki bi se dala zlahka urediti s kakšnim čajem ali zeliščnim pripravkom, če bi se Janezov zdravnik (ali Janez sam) na to seveda spoznal.

Ne zanašajte se na druge, zanesite se nase in na svoje telo. Privoščite mu hrano – tisto naravno in brez črtnih kod ... Privoščite mu zdravje.

Toliko o naših čudežnih zdravilih, pa lep pozdrav. Pa povejte naprej.

Torej, ostanite zdravi in ne uporabljajte farmacevtskih pripravkov! ■

# Spominjam se, da so bolniki večkrat svetovali bodočim operirancem, pojdite na Golnik ...

DOLGO ČASA ŽE PREBIRAM PLJUČNIKOVO RUBRIKO DOLGOLETNI GOLNIČAN. POTIHO SEM ŽE SLUTILA, DA BO NINA TUDI MENE KMALU NAŠLA ZA PISANJE SVOJIH SPOMINOV, KI SO SE NABRALI V VSEH LETIH SLUŽBOVANJA NA GOLNIKU. PRIZNATI MORAM, DA ME JE ŽE NEKAJKRAT OPOMNILA, KDAJ SE BO TO ZGODILO. NO, IN RES SE JE. PO ELEKTRONSKI POŠTI MI JE TAKOLE NAPISALA: »MISLIM, DA ŠE NIKOGAR NISEM TAKO DOLGO IN VZTRAJNO PROSILA ZA PRISPEVEK V PLJUČNIKU KOT TEBE :)«

Napisala: **EMA RADON**  
Uredila: **NINA KARAKAŠ**

20

PLJUČNIK | SEPTEMBER 2016 | DOLGOLETNI GOLNIČAN

Spomin se mi torej vrača h koncu moje višje šole za zdravstvene delavce v Ljubljani na Univerzi Edvarda Kardelja in k mojim službenim začetkom na oddelku za respiratorno fizioterapijo v kirurški službi ljubljanskega Kliničnega centra. Zaposlila sem se za nedoločen čas, prvo leto kot pripravnica, nato sem delala pet let kot višja respiratorna fizioterapevtka. Po 15 letih službovanja na Golniku pa sem leta 2004 svoje izobraževanje dopolnila še z diplomom na oddelku za fizioterapijo visoke šole za zdravstvo.

Najdlje sem svoje delovne izkušnje pridobivala na oddelku za nevrokirurgijo in v centralni intenzivni terapiji, kasneje pa še po vseh drugih oddelkih UKC. Najbolj me je obremenjevala vožnja do delovnega mesta, saj so bili to časi, ko smo velikokrat prihajali v službo tudi z avtobusom. Kmalu sem dobila stalno delo na oddelku za travmatologijo in nisem bila več »ta mlajša« v službi, ... Potem pa se nekega dne, kot blisk z jasnega, pojavi ponudba za novo službo ... v Bolnišnici Golnik. Prav v tem času se je izvajala rehabilitacija po operaciji na srcu in po miokardnem infarktu. V tistem času jo je vodil dr. Marjan Jerše, ki močno izboljševal fizioterapijo, predvsem za srčne bolnike.

Rehabilitacija bolnikov se je izvajala v naši telovadnici, bolniki pa so bili nameščeni na sedanjem oddelku 800 (takratni oddelek 700). Imeli so na novo opremljeno svojo jedilnico, dnevni prostor s televizijo in sedežno garnituro. Zelo radi so se vračali na obnovitveno rehabilitacijo, kjer so se počutili varne pri aktivnostih in rehabilitacijskih treningih, v tako lepo urejenih prostorih pa so našli tudi svoj mir.

## V TELOVADNICI NAM JE IGRAL POLDE BIBIČ

Srčne bolnike so operirali v Sremski Kamenici in ob odpustu so se lahko sami odločali, kam bodo odšli na rehabilitacijo. Že pred

odhodom domov so jim dali na izbiro Radence, Šmarješke Toplice ali Bolnišnico Golnik. Spominjam se, da so bolniki bodočim operirancem večkrat svetovali, pojdite na Golnik, tam je tako lepo, mirno, lepa narava in rehabilitacija je nekaj posebnega. Prav vsak bolnik je bil varen med kondicijskimi vajami in med vožnjo na kolesu, saj je bil posebnost vadbe daljinski nadzor bolnikov med aktivnostjo. Vsak bolnik je imel oddajnik, bil je daljinsko voden in opazovan na zaslonu v ambulanti, kjer je druga fizioterapevtka spremljala parametre EKG-ja vseh osmih bolnikov naenkrat. Takega spremljanja bolnikov v tistem času niso imeli nikjer v Sloveniji. Spomnim se, da je bil med bolniki, ki so se odločili za našo bolnišnico, tudi zdaj žal že pokojni dramski igralec Polde Bibič. V telovadnici nam je odigral odlomek iz filma Cvetje v jeseni. Dr. Jeršeta je ves čas zanimalo, kaj se dogaja z njim, ko je v delovni vni med igranjem. In res je bil gospod Polde po končani igri popolnoma »uničen«. Dr. Jerše je imel prav, da ga služba igralca zelo obremenjuje. To so bili prijetni trenutki, ki jih ne pozabiš kar tako, saj se ne zgodijo velikokrat.

No, in tako kot se je na Golniku rehabilitacija začela, se je kmalu tudi končala, nadaljevala pa se je naprej v Šmarjeških Toplicah, kjer se izvaja še danes. Vsega lepega je enkrat konec, bi lahko rekli ... Na Golniku je prav kmalu zapihal nov veter, ki je prinesel dobre čase za pljučne bolnike, in sicer – pljučno rehabilitacijo, ki se izvaja še danes.

Poleg fizioterapije merim tudi kostno gostoto bolnišničnim bolnikom in samoplačnikom. Pred osmimi leti me je k merjenju kostne gostote povabil takratni vodja fizioterapije dr. Jurij Šorli ml. Ker sem delala tudi v preventivi v zdravstvu, mi je bilo to, da sodelujem



NASMEJANI OBRAZI PO TESTU HOJE KAŽEJO ZADOVOLJSTVO, DA JE VSAK OD NAS ZASE TISTI DAN NAREDIL NEKAJ DOBREGA. FOTO: OSEBNI ARHIV

pri izvajanju preiskav za bolnike, ki so zdravljeni s kortikosteroidnimi zdravili, samoumevno.

#### KO POTREBUJEM POMOČ, NALETIM NA PRIJAZNOST

Zelo dobrodošlo je, da se bolniku vzporedno z zdravljenjem meri kostno gostoto in s tem preprečuje najhujše zaplete. V začetku je bilo kar nekaj ljudi, ki so bili pripravljene poleg svoje delovne obveznosti meriti še kostno gostoto, sčasoma pa se je število kandidatov za merjenje razredčilo. Mene to delo osrečuje, ker vidim, da so tudi bolniki zadovoljni po pogovoru in svetovanju in da so pripravljene ponoviti kontrolni pregled v naši bolnišnici, če je to seveda potrebno.

Kot sem že omenila, se vrsto let ukvarjam s preventivo v zdravstvu, saj so me že pred desetletjem, poleg še treh sodelavcev z Golnika, povabili k sodelovanju. Najprej smo imeli izobraževanje – šlo za promocijo zdravja Cindy Slovenija, kar nam je kasneje omogočilo izvajanje testov hoje na 2 km na terenu, v naravi. Še dobro se spominjam, da sem vsakokrat, ko smo izvajali test hoje, vabila delavce Bolnišnice Golnik na preverjanje telesne zmogljivosti in nekaj jih je tudi prišlo. Nekaj fotografij nam je uspelo narediti, da imamo dokaz, kako se lahko dan preživi tudi drugače kot sicer.

Tako, mojim mislim je uspelo ujeti kar nekaj zanimivih trenutkov za branje in upam, da je Ninin trud, da bi dobila moj prispevek, poplačan. Moja leta tečejo in nič ne rečejo, res pa je, da bo preteklo še kar nekaj časa, preden bom končala svoje delovno poslanstvo na Golniku. Moje delo je prijetno, a hkrati naporno. Večkrat se zgodi, da tudi sama potrebujem pomoč bolnišnice, in takrat vedno naletim na naklonjenost in prijaznost, ki jo v danem trenutku najbolj potrebujem. ■



V TELOVADNICI, KJER POTEKA REHABILITACIJA PLJUČNIH BOLNIKOV. FOTO: S. PAPLER



MERJENJE KOSTNE GOSTOTE POTEKA VZPREDNO Z ZDRAVLJENJEM, KAR JE ZA BOLNIKE ZELO DOBRODOŠLO. FOTO: S. PAPLER

# Prihodi in odhodi sodelavcev

PRIHODI IN ODHODI SODELAVCEV OD 1. 6. 2016 DO 31. 8. 2016

TATJANA KRISTANC

## PRIHODI NOVIH SODELAVCEV

IME IN PRIIMEK	PRIHOD	DELOVNO MESTO	ODDELEK
Jasmina KLEP	3. 6. 2016	FARMACEVTSKI TEHNIK III - PRIPRAVNIK	Lekarna
Uroš KUZMIČ, dipl. inž. lab. biomed.	7. 6. 2016	ANALITIK V NACIONALNEM LABORATORIJU III	Laboratorij za mikobakterije
Špela MIHELICH, dipl. m. s.	13. 6. 2016	ZDRAVSTVENI SODELAVEC II	Oddelek za respiratorno funkcijsko diagnostiko
Ines BLAŽ, dipl. biol.	14. 6. 2016	ZDRAVSTVENI SODELAVEC II - PRIPRAVNIK	Laboratorij za klinično imunologijo in molekularno genetiko
Barbara BAN, dipl. fiziot.	1. 7. 2016	FIZIOTERAPEVT II (NEGOVALNA ENOTA, DIAGNOSTIČNA ENOTA) - PRIPRAVNIK	Oddelek za fizioterapijo in respiratorno rehabilitacijo
Eva BUČAN, dipl. m. s.	1. 7. 2016	DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA V NEGOVALNI ENOTI	Oddelek za raziskovalno delo
Tomaz KRUMPESTAR, mag. biotehnol.	4. 7. 2016	ZDRAVSTVENI SODELAVEC I - PRIPRAVNIK	Laboratorij za klinično imunologijo in molekularno genetiko
Irena VOGRIN	11. 7. 2016	STREŽNICA II (III)	Čistilni servis
Dušan PRAŠTALO	11. 7. 2016	SREDNJA MEDICINSKA SESTRA V NEGOVALNI ENOTI	Negovalni oddelek
Matevž Jože PODLIPNIK	18. 7. 2016	ZDRAVSTVENI ADMINISTRATOR V (III)	Laboratorij za motnje spanja
Marko RUPRET, univ. dipl. ekon.	16. 8. 2016	POMOČNIK DIREKTORJA ZA UPRAVNO IN POSLOVNO PODROČJE	Uprava
Tanja KONDIČ	22. 8. 2016	FARMACEVTSKI TEHNIK III - PRIPRAVNIK	Lekarna



## Novi obrazi



FOTO: OSEBNI ARHIV

### HANA KODBA ČEH

**Delovno mesto:**  
psihologinja – pripravnica

#### **Preden sem prišla na Golnik, sem delala:**

Sem študirala, opravljala razna študentska dela (bila sem npr. demonstratorica na oddelku za klinično psihologijo, promovirala sem od solate do pametnih telefonov), izdelovala nakit iz bakrene žice in še kaj.

#### **Moje lastnosti (dobre ali slabe):**

Rada imam ljudi, sem družabna, čeprav imam seveda tudi slabše dneve, ko nisem najboljša družba (niti sama sebi). Rada imam živali, sem ljubiteljica in lastnica dveh mačk. Všeč so mi izzivi, iskanje novih idej in perspektiv.

#### **Pri mojem delu me veseli:**

Ljudje me zelo zanimajo, rada vzpostavljam odnose in sledim zgodbam ljudi, zanima me, kako in zakaj se med seboj razlikujejo v soočenju z boleznijo in kaj jim jaz lahko pri tem ponudim. Mislim, da sem dobro zadela poklic.

#### **V prostem času rada:**

Hodim na koncerte, berem, zelo rada potujem ... Kdaj sem rada tudi v tišini. Veliko sanjam.

#### **Ne maram:**

Stati v dolgih vrstah.

#### **Najljubša hrana, knjiga, film:**

Tega je veliko. V različnih obdobjih me navdihujejo različne stvari, zato nimam »najljubših«. Od filmov mi padejo na pamet A space odyssey, Madeo in Il postino, od knjig pa Svila (A. Baricco), Proces (Kafka), Besede (Sartre) in Rabelj ljubezni (Yalom). Obožujem morskoročno hrano, še posebej na morju.

#### **Baterije si napolnim:**

V živahni družbi, kjer s preigravanjem različnih miselnih variant lahko celo rešujemo svet. Kdaj pa tudi v tišini.

#### **Morda še končna misel, življenjsko vodilo?**

Objemaj življenje s toplim srcem in odprto glavo. Ali kot pravi T. Pavček: "Ne bojte se življenja!" ■

### ODHODI SODELAVCEV

IME IN PRIIMEK	PRIHOD	ODHOD	DELOVNO MESTO	ODDELEK
Eva MESEC, dipl. ekon.	3. 6. 2015	2. 6. 2016	ZDRAVSTVENI SODELAVEC II	Oddelek za raziskovalno delo
Sonja HÜLL, univ. dipl. soc. del.	15. 6. 2015	4. 6. 2016	ZDRAVSTVENI SODELAVEC I	Socialno delo
Luka JERMAN	7. 12. 2015	6. 6. 2016	FARMACEVTSKI TEHNIK III - PRIPRAVNIK	Lekarna
Katarina VUJIŠIČ	10. 10. 1977	14. 6. 2016	LABORATORIJSKI TEHNIK I	Laboratorij za klinično biokemijo in hematologijo
Boris ŠKOFIC, dr. med., spec.	10. 5. 1976	30. 6. 2016	ZDRAVNIK SPECIALIST V/VI PPD1	Oddelek za endoskopijo dihal
Snežana NUŽDIČ, dipl.m.s.	1. 7. 2005	12. 7. 2016	DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA V INTENZIVNI TERAPIJI III	Oddelek za intenzivno nego in terapijo
Jasmina KLEP	3. 6. 2016	31. 7. 2016	FARMACEVTSKI TEHNIK III - PRIPRAVNIK	Lekarna
mag. Jurij STARIHA, dipl. ekon.	1. 11. 2009	31. 7. 2016	POMOČNIK DIREKTORJA ZA UPRAVNO IN POSLOVNO PODROČJE	Uprava
Tatjana ROZMAN	1. 9. 1980	3. 8. 2016	SREDNJA MEDICINSKA SESTRA S SPECIALNIMI ZNANJI	Bolniški oddelek 600
Frančiška ŽEROVNIK	15. 9. 1981	31. 8. 2016	LABORATORIJSKI TEHNIK I	Laboratorij za mikobakterije

# Aktivne udeležbe na kongresih in seminarjih

SEZNAM AKTIVNIH UDELEŽB NA KONGRESIH IN SEMINARJIH ZA OBDOBJE  
MAJ-AVGUST 2016

ROMANA BAJŽELJ

DATUM IZOBRAŽEVANJA	NAZIV IZOBRAŽEVANJA	UDELEŽENEC IZOBRAŽEVANJA	KRAJ IZOBRAŽEVANJA
7.5. - 12.5.2016	WCBIP 2016	Mateja Marc Malovrh,	Firence
3.6. - 4.6.2016	Konferenca o tuberkulozi	Petra Svetina	Neum
3.6. - 5.6.2016	Združenje radioloških inženirjev Vojvodine - kongres EFRS	Aleš Kaučič,	Novi Sad
3.6. - 9.6.2016	ASCO Annual meeting	Tanja Čufer	Chicago
11.6. - 15.6.2016	EAACI 2016	Ana Koren, Julij Šelb, Matija Rijavec, Peter Kopač, Renato Eržen, Mariana Paula Rezelj, Barbka Štalc,	Dunaj
6/11/2016	Kakovost in varnost v zdravstvu	Jana Bogdanovski, Erika Stariha, Danica Šprajcar, Saša Kadivec	Golnik
17.6. - 19.6.2016	HAEi BALKAN COUNTRIES MEETING	Matija Rijavec	Skopje
20.6. - 24.6.2016	Srečanje ECDC, WHO in kongres	Petra Svetina,	Bratislava
22.6. - 25.6.2016	12th CEOC	Urška Janžič, Loredana Mrak, Katja Mohorčič, Nina Turnšek Hitij, Marta Globočnik Kukovica, Tanja Čufer	Opatija
22.6. - 24.6.2016	7. KONFERENCA IUATLD ZA EVROPSKO REGIJO	Marija Žolnir Dovč	Bratislava
7.7. - 9.7.2016	Embarc bronhiektazije, kongres	Sabina Škrgat	Hannover

## NAPREDOVANJA IN DOSEŽKI

**PETRA ZUPIN**, dipl. upr. ved, je 10. junija 2016 na Fakulteti za upravo Univerze v Ljubljani končala drugostopenjski magistrski študijski program uprava in pridobila strokovni naslov **MAGISTRICA UPRAVNIH VED.**

**TINA MORGAN**, mag. farm., je 15. junija 2016 opravila specialistični izpit iz specialističnega področja klinične farmacije s pohvalo in pridobila strokovni naslov **SPECIALISTKA KLINIČNE FARMACIJE.**

Doc. dr. **MATJAŽA FLEŽARJA**, dr. med., spec., je Senat Univerze v Ljubljani 27. junija 2016 izvolil v naziv **IZREDNI PROFESOR** za področje interne medicine.

Mag. **ROMANA MARTINČIČ**, spec. manag., je 5. septembra 2016 na Fakulteti za management Koper Univerze na Primorskem, uspešno zagovarjala doktorsko nalogo ter pridobila akademski naslov **DOKTORICA ZNANOSTI.**

Čestitamo! ■

# Kaj cenim pri svojih sodelavcih?

SODELAVCI SO NAŠA DRUGA DRUŽINA, ČEPRAV BI VČASIH GLEDE NA ČAS, KI GA PREŽIVIMO SKUPAJ Z NJIMI, SKORAJ LAHKO REKLI, DA SO KAR PRVA. ZANIMALO NAS JE, KATERE LASTNOSTI PRI SVOJIH SODELAVCIH NAJBOLJ CENIMO IN SPOŠTUJEMO ...

Uredila:  
**NINA KARAKAŠ**



MOJCA ŠLEHTA - SEM NA DOPUSTU ...



ŠPELA JEKOVEC FOTO: OSEBNI ARHIV

## MOJCA ŠLEHTA

Zelo pomembna je osebnost posameznika, njena oz. njegova energija ter konstruktivna drža. Cenim in spoštujem ljudi, ki so pošteni do sebe in sodelavcev, korektni, inteligentni, zanesljivi, vredni zaupanja, negujejo spoštovanje do sočloveka, imajo občutek za razvoj čustvene empatije, pozitivne energije in motivacije.

## ŠPELA JEKOVEC

Pri svojih sodelavcih cenim, da so zanesljivi, vredni zaupanja. Cenim tudi tiste, ki so pripravljene pomagati drugim. Sama se trudim biti natančna, poštena, odločna, iskrena, odkrita, kar pričakujem tudi od svojih sodelav-

cev. Vesela sem, če mi tisti, ki me želi pokritizirati, to pove sam. Ne maram zahrbtnosti. Za mene je sodelavec vsak, ki je zaposlen na Golniku.

## BOŠTJAN ZAKRAJŠEK

Pri sodelavcih najbolj cenim samostojnost opravljanja nalog in samoiniciativnost. V tehničnem oddelku imamo zelo različne profile zaposlenih. Všeč mi je, kadar so zaposleni samoiniciativni in jim predvsem za tiste standardne naloge ni treba dajati natančnih navodil, naloge pa so opravljene zadovoljivo. Cenim sodelavce, ki imajo spoštljiv odnos do delovnih sredstev, in tiste, ki so pripravljene na dobro sodelovanje. ■



BOŠTJAN ZAKRAJŠEK FOTO: N. KARAKAŠ

# Ujeti trenutki

LJUBEZEN ALI BOLJE REČENO STRAST DO FOTOGRAFIJE ME SPREMLJA ŽE OD OTROŠKIH DNI, KO SE JE Z NJO INTENZIVNO UKVARJAL MOJ OČE.

Besedilo in fotografije:

**EVA SODJA**

26

PLJUČNIK | SEPTEMBER 2016 | GOLNIČAN V PROSTEM ČASU



SKOZI „OKO“ ŠIROKOKOTNIKA: PORTRÉT HČERKE LUCIJE.



IZ OČI V OČI. OBISK ŽIVALSKEGA VRTA V LJUBLJANI.

Kot ljubiteljski fotograf v analognem obdobju fotografije je imel v kopalnici stanovanja urejeno temnico, v kateri je razvijal svoje „ujete trenutke“. Bolj kot čakanje pred vrati kopalnice mi je v spominu ostalo pregledovanje črno-belih fotografij, ki jih je oče posnel na številnih motokrosih. Za šolske izlete v srednji šoli mi je občasno posodil svoj analogni fotoaparatus (po domače fotoaparatus na film) znamke Olympus. Takrat sem se prvič soočila z nastavljanjem različnih funkcij, ki jih je naprava ponujala (čas odprtja zaklopa, širino odprtja zaslónke, ročno ostrenje ipd.). Ker je oče, na žalost, v tem času že opustil razvijanje v domači temnici, sem odnesla film razvit k lokalnemu fotografu. In veselje je bilo nepopisno, če so fotografije uspele.

Svoj prvi fotoaparatus, digitalni kompaktski, sem kupila na začetku študija, ko so že prevladovali digitalni fotoaparatusi. Od takrat dalje je fotoaparatus moj zvesti spremljevalec na skoraj vseh družabnih in družinskih dogodkih, počitnicah in potovanjih. Nekaj let zatem sem kompakta zamenjala za prvi digitalni zrcalnorefleksni fotoaparatus znamke Canon, namenjen začetnikom. Ker so moja pričakovanja in želje hitro prerasli njegove zmogljivosti, sem tudi tega zamenjala za zmogljivejši zrcalnorefleksni fotoaparatus. Danes imam poleg tega v svojem fotografskem repertoarju še nekaj objektivov, stojalo in bolj ali manj nepogrešljive fotografske dodatke (filtre, makroobročke); zadnji se jim je pridružil že skoraj „starina“ in darilo prijateljice Darje – fotoaparatus na filme.



POTEM KO JE HČERKA LUCIJA NABRALA ROŽE NA DOMAČEM VRTU, JE NATRGALA CVETNE LISTE IN SE Z NJIMI IGRALA.



Narava in potovanja, predvsem pa druženje s hčerko mi predstavljajo neizčrpen vir navdiha. Zato ni nič nenavadnega, da se prav Lucija največkrat znajde na mojih fotografijah. Informacije o tehnikah in obdelavi (postprodukciji) fotografij črpam z youtuba, iz različnih domačih in tujih fotografskih revij, nepozabno priložnost pa so mi omogočili moji bivši sodelavci, ko so mi podarili nadaljevalni tečaj fotografije pod vodstvom priznanega slovenskega fotografa Matjaža Intiharja.

#### FOTOGRAFIRAM ZASE

Fotografiram zase, za svojo dušo in sprostitiv. Moja velika želja je, da bi se lahko nekoč, ko bo čas in potrpljenje za to, vrnila k svojim „analognim začetkom“ in razvijala svoje fotografije, kot je to počel moj oče. Analogna fotografija me še vedno zelo privlači, saj menim, da se tu pravo fotografiranje pravzaprav začne. Analogni pristop fotografiranja namreč zahteva zelo dobro opazovanje objekta in veliko koncentracije, preciznost, potrpežljivost in študij trenutka, ki ga želimo ujeti v fotografski objektiv. ■

ODSEV NA GLADINI MOČILNIKA. NJEGOVO VELIČASTNOST NAJBOLJE OPIŠEJO BESEDE IVANA CANKARJA: „IZPOD SILNIH SIVIH SKAL, TEMNO MOLČEČIH, SE JE IZVILA ZAMOLKLO ZELENA VODA MOČILNIKOVA TER SE USTAVILA TER RAZPROSTRILA V KOTANJLI, DA SI ODDAHNE POD SENCO VRB, ODDAHNE OD DOLGE POTOI PO ČUDAPOLNIH KRALJESTVIH PODZEMSKIH.“

# Superživila: Superhrana ali superzavajanje?

Besedilo in fotografije:  
**MIRA ŠILAR**



28



[HTTP://MARKKAVCIC.SI/5-NAJBOLJSIH-SUPERZIVIL/](http://markkavcic.si/5-najboljsih-superzivil/)

Enkrat na leto dietetičarka zaposlene v kliniki povabi k izpolnjevanju ankete, povezane s prehranskimi navadami. Ker se anketa začne z vprašanji: koliko kilogramov tehtaš in

kje delaš, do zdaj ni bila preveč zaželeno in je, priznamo, večkrat pristala v smeteh. Letos smo očitno dozoreli in se ne obremenjujemo preveč s težo, zato smo se odločili, da anketo temeljito izpolnimo. Ampak, glej ga, zlomka, naleteli smo na novo oviro oziroma vprašanje: ali uživamo superživila? Razvila se je živahna debata: kaj se skriva pod oznako superživilo? Je uživanje superživil zdravo ali je mogoče celo nevarno?

Znana nutricionistka Petronella Ravenshear meni, da magične formule za hujšanje, razstrupljanje in pomlajevanje ni. Ker, roko na srce, največkrat gre za to. Zakaj bi sicer zamenjali vse, kar nam narava v izobilju ponuja (borovnice, maline, regrat, koprive, špinačo ...), za nekaj, kar ne raste v našem okolju in nam je tuje (klamatske alge, spiru-

lina, goji, acai jagode, camu camu, lucuma, mango, semena chia, koren mace ...)?

In ne nazadnje še opozorilo: trgovci v želji po zaslužku tržijo prehranska dopolnila kot superživilo. To pa je že lahko nevarno, še posebej ko se prehransko dopolnilo uporabi namesto uravnoveženega obroka.

**V ZDRAVO PREHRANO NAS TOKRAT USMERJA Z BESEDO IN FOTOGRAFIJO: URŠKA BIDOVEC STOJKOVIČ**

**ZANIMIVA PRILOGA IZ NAVADNEGA KOPRCA (CRITHMUM MARITIMUM)**

Koprc je slanoljubna začimbica z rumenimi cvetovi v kobiljih. Je samonikla rastlina, ki jo najdete povsod vzdolž Jadranske obale.





VANILJEV SLADOLED Z VROČIMI VIŠNJAMI, MEDOM IN KOŠČKI ČOKOLADE

Obožuje sončne lege neposredno ob morju. Njegov okus se najpogosteje opisuje kot kombinacija okusov kaper, špargljev in koromača. V kulinariki se uporablja svež, posušen ali vložen v vinski kis.

Najpogosteje se uporablja kot priloga morskim in mesnim jedem. Njegova priprava je povsem enostavna. Svežega vržemo v krop vode, kjer naj rahlo vre 15 minut. Vode ne smemo soliti, ker je koprce že sam po sebi dovolj slan. Ponudimo ga kot prilogo k ribam ob blitvi in krompirju.

#### BRUSKETA S PARADIŽNIKI

Kruh narežemo in popečemo v ponvi ali na žaru. Dodamo nekaj kapljic oljčnega olja. Obložimo poljubno:

- ▶ svež paradižnik, narezan na koščke, bazilika, oljčno olje, sesekljan česen,
- ▶ sušen paradižnik v oljčnem olju, sesekljan česen,
- ▶ na oljčnem olju popražen na koščke narezan paradižnik, sesekljan česen in bazilika.

Obloženim brusketam s paradižnikom lahko dodamo kaper, filete inčunov in svežo baziliko.



BRUSKETA S PARADIŽNIKI



SOLATA S PIŠČANECOM, AVOKADOM, PARADIŽNIKOM, MEDOM ...

#### SOLATA S PIŠČANECOM, AVOKADOM, PARADIŽNIKOM, MEDOM ...

Marinada:

- ▶ oljčno olje,
- ▶ sol,
- ▶ sesekljan česen,
- ▶ 2 žlici medu,
- ▶ sok 1 limete,
- ▶ žlička čilija v prahu (lahko tudi svež čili).

Piščancje krate brez kosti mariniramo eno uro. Nato jih popečemo na žaru ali v ponvi.

Polivka za solato:

- ▶ oljčno olje,
- ▶ sol in poper,
- ▶ 2 žlički medu,
- ▶ sok 1 limete.

Narežemo solato, dodamo paradižnik češnjevce, na koščke narezano avokado, na klobarje narezano polovico čebule, na koščke narezane popečene krače in prelijemo s polivko.

**VANILJEV SLADOLED Z VROČIMI VIŠNJAMI, MEDOM IN KOŠČKI ČOKOLADE**  
Višnje prelijemo z dvema žlicama medu in segrejemo. Med segrevanjem mešamo. Vroče višnje prelijemo čez domač vaniljev sladoled, prelijemo z žličko medu in na vrhu nastrgamo jedilno čokolado.

Vaniljev sladoled pripravimo iz rumenjakov, sladkorja, mleka, sladke smetane in sveže vanilje. ■

# Zdravilni zvarki za majhne in velike

## Netresk

(SEMPERVIVUM TECTORUM)

DRUGA IMENA: GLUŠEC, MOŽEK, POSTREŠNJAK, UŠESNIK

Besedilo in fotografije:

KATJA VRANKAR

30

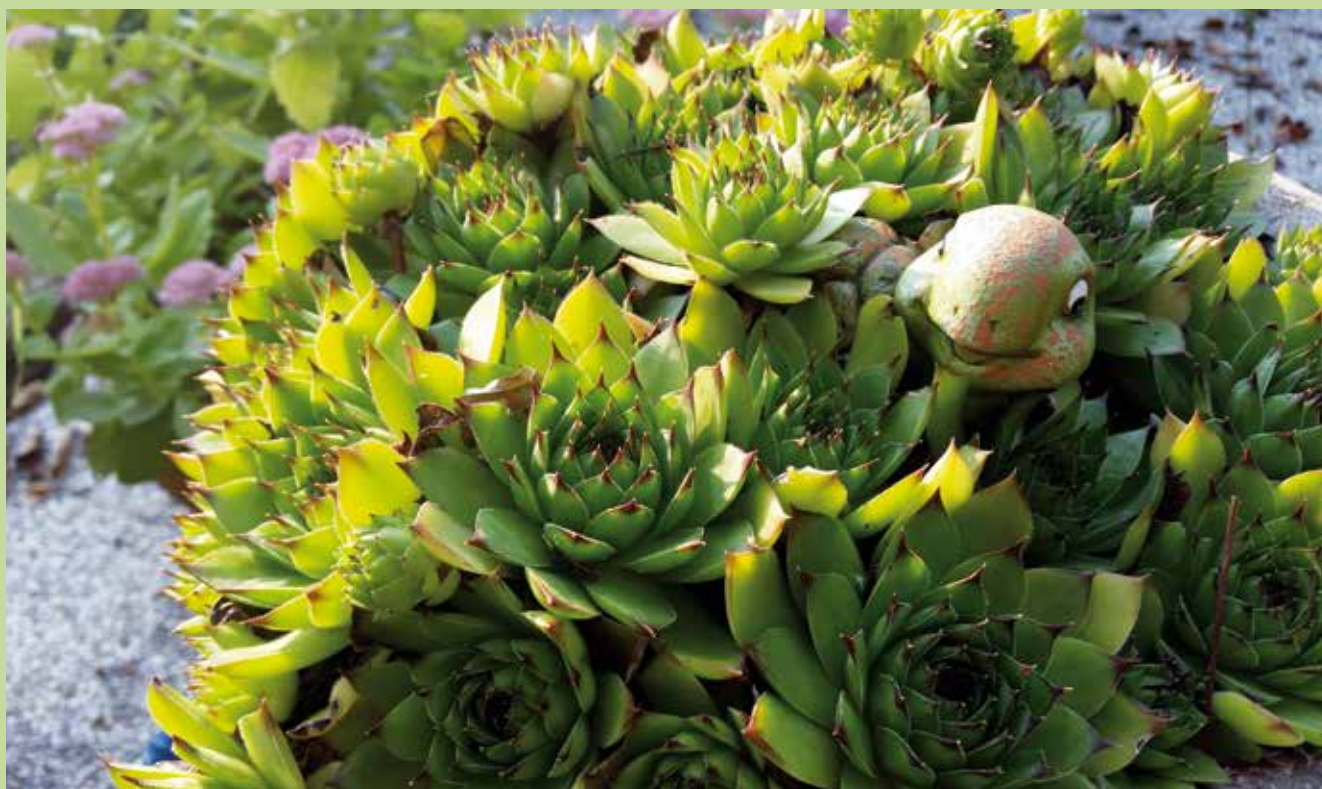


Spomnim se še iz svojega otroštva, ko mi je mami vedno, ko me je bolelo uho, nakapala sveže iztisnjen sok, neposredno iz lista v uho. Enako sem delala sama. Vsakokrat, ko je otroke zbolelo uho, nekaj kapljic ... pa je bilo bolje.

Netresk so omenjali že v antiki kot hladilno in zdravilno rastlino za vnetje ušes. Podobno uporabo v tradicionalnem zdravilstvu poznamo še dandanes. Tudi v srednjem veku so ga cenili kot zdravilo za rane, čire in kačje pike. Za netresk so menili, da ima čarobno moč in odganja strelo in zle duhove. **Karel Veliki ga je ukazal saditi na strehe. Ta navada je znana po vsej Evropi. Tudi ljudska imena zanj izvirajo od tod; nemško Hauswurz je »strešna koreninica« ali srbsko čuvarkuća.**

Netresk je pritlična rastlina, sestavljena iz rozete mesnatih listov. Rozete zrastejo do 5 cm visoko. Listi so sedeči, mesnati, svetlo do temno zeleni, z izrazito koničastim vrhom in bolj ali manj izrazitim zobčastim robom. Rob in vrh sta lahko rdeče rjava. Listki so posuti z rahlimi dlačicami. Iz rozete požene steblo s skupinico rožnatih ali škrlatnih cvetov. Cveti od julija do septembra. Stebelca se po cvetenju posušijo. Semena so temna in drobna. Navadno se ob eni rozeti razvijejo nove in tako rastlina prekrije večje površine. Razširja se s plazečimi se stebelci, ki se ukoreninijo nekoliko stran od stare rastline. Korenine so vlaknaste in se dobro oprijemajo podlage, čeprav je tam čisto malo prsti.





#### UPORABNI DELI

V ljudski medicini uporabljajo sveže liste in sok, iztisnjen iz njih.

#### KULINARIKA

Zaradi posebnega pomena, ki ga ima rastlina v tradiciji srednjeevropskih narodov, jo le redki uporabljajo za kuho. Mlade liste uporabljajo kot zelenjavo na Nizozemskem. Mnoge knjige o prehrani v naravi pa označujejo netresk za pomembno zelišče; kuhanega pripravimo v solati ali kot prikuho.

#### NETRESKOVA TINKTURA

100 g svežih netreskovih listov narežemo in jih namočimo v litru 70-odstotnega alkohola ali močnejšega žganja. Uporabljamo ga zunanje, za mazanje pikov žuželk in manjših ran. Za lajšanje težav pri rani na želodcu in po operacijah na želodcu priporočajo tudi takole kuro: 20 kapljic v kozarcu vode trikrat na dan.

#### NETRESKOVO MAZILLO

- ▶ pol litra oljčnega olja,
- ▶ 10–12 dag čebeljega voska,
- ▶ ¼ litra netreskovih listov.

V mešanici olja in voska raztopimo netreskove liste. Toplota in maščoba potegneta sok iz listov. Ko se mazilo rahlo ohladi, prelijemo v posodico. Ko se vse sestavine strdijo in dobimo doma pripravljeno mazilo, ga lahko uporabljamo pri ranah, brazgotinah in tudi za masažo. V tem primeru lahko dodamo še eterična olja. ■



## Pisalo se je leta 1980 ...

### Življenje kolektiva

#### Tito, hvala ti za vse

Veliko število delavcev Inštituta, bolnikov in krajanov Golnika se je vpisalo v žalno knjigo ob smrti našega predsednika Josipa Broza Tita. Nekateri so napisali tudi svoje misli in čustva:

Srečna sem, da sem živela v Titovem času.

Mira Valant

Hvala ti za vse, tovariš Tito.

Majda Gabud

Hvala ti za srečno mladost, tovariš Tito!

Irena Dolhar

Tovariš Tito, vedno boš živel med nami.

Mara Šifrer

Tito hvala ti!

Neda Štangl

Hvala ti za ves mir, ki smo preživeli med tvojim časom.

Točička Makovšek

Z globoko žalostjo v srcu se poslavljam od tebe.

A. Debeljak

Tito, tvoje delo bo vedno živelo! Nadaljevali bomo tvoje delo in pot!

Tomo Pospnjak

Dragi Tito, neopisljiva je bolečina! Tvoje delo bo ostalo večno!

Brez podpisa

Čeprav te ni več med nami, bo tvoje delo živelo!

Ana Korenjak

S tvojimi načeli za življenje, delo, družbeno ureditev bomo živeli dalje.

Podpis nečitljiv

Fo tvoji poti bomo šli naprej.

Janez Gradinar

S spoštovanjem do vsega, kar si ustvaril.

M. Bizjak

Ostat čeh vječno u sjeanju svih Jugoslavena.

Zdravko Škriljevečki

Nisi zaman umrl, mi ti bomo sledili in te spoštovali!

Podpis nečitljiv

S svojim delom, ugledi, avtoriteto že živiš v nas. Vse mu svets bomo dokazali, da nisi živel zaman, da si nas mnogo naučil.

M. Weissisen

V neizmerni žalosti v srcu, ponosna in hvaležna za vse dobro, kar nam je dal tovariš Tito.

Jana Arhar

Tovariš Tito mi bo ostal vedno v spominu.

Podpis nečitljiv

Živel boš večno z nami, ki te ljubimo.

Pejč Zdenka

V začetku leta 1944 smo prišli iz Palestine mi primorci na otok Vis. Tam nas si pregleдал v stroju in se prav ti tovariš Tito z nami rokaval. Šli smo v borbe in se bčili pod tvojim vodstvom, do končne zmage. V globoki žalosti zapuščam tebi Tito moj podpis

Mirko Ruš

Telo gremine, dela pa ostanejo večna.

Podpis nečitljiv

Vedno boš živel z nami tovariš Tito.

Vera Foder

Sretna sam, što si živio, družie Tito. Svojom borbom i radom osigurao si nama mladima brezbrisan živa. Kunemo ti se da ćemo uvijek slijediti tvoj put, dragi naš družie Tito.

Katica Zlatar

160

VIR: GOLNIŠKI VESTNIK, JUNIJ 1980

## Smeha polna vreča

Leto je naokrog, mi smo se spet podali na sindikalni izlet v Izolo na srečanje Sindikata zdravstva in socialnega varstva Slovenije. Že v avtobusu smeha polna vreča ... ja, dolgčas pa res ne sme biti, a ne! Tudi letos smo sodelovali na raznih družabnih igrah, na nekaterih smo se odrezali malo bolje, na drugih malo slabše, pa nič zato, važno je sodelovati. Dobro so poskrbeli tudi za naše želodčke, sami smo pa poskrbeli, da nismo bili preveč žejni ... seveda sem tu mislila na morje, plavanje, čofotanje ... Srečanje smo tako kot vedno sklenili s plesom in letos tudi s prekrasnim sončnim zahodom.

MATEJA SREČNIK

## Zenzmaga

V letošnjem že osmem poletnem fotonatečaju smo vas povabili k sodelovanju z **najbolj zenovsko fotografijo** poletja. Imeli ste zenpočitnice in nam poslali 13 posrečenih fotografij, ki smo jih objavili na intranetu in odprli glasovanje. Od 29 sodelavcev, ki so glasovali, jih je deset odločilo: zmaga naj **fotografija št. 10 avtorice Eve Sodja!** Motiv je zelo zen, kompozicija in kakovost fotografije pa nesporni. Nič čudnega, Eva se je prav v tej številki Pljučnika predstavila kot strastna fotografinja v prostem času.

Zmagovalno fotografijo objavljamo, avtorica pa je iz rok člana uredniškega odbora Janeza Tonija prejela slastno nagrado: štiri stekleničke doma zvarjenega piva Monike Mulej (njeno domačo pivovarno smo predstavili v prejšnji številki Pljučnika).

Eva, na zdravje in še na mnoge odlične fotografije!

J. B.

Če je delavec glavni strošek in ga je vedno manj, mora denarja ostajati vedno več.

Hm, le kam izginja, da moramo vedno bolj varčevati?

M. M.



FOTO: OSEBNI ARHIV



FOTO: EVA SODJA



FOTO: J. BOGDANOVSKI

## Še ena zmaga



FOTO: ANŽE ŠTURM

Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami je skupaj s pomočjo gorskih vodnikov, gorskih reševalcev, alpinistov in zdravstvenega osebja Pediatrične klinike omogočilo vzpon otrokom in mladostnikom s sladkorno boleznijo tipa 1 na vrh Triglava. Pri podvigu je v vlogi gorskega reševalca in bolnika s sladkorno boleznijo tipa 1 sodeloval tudi naš zaposleni Janez Toni.

Več na: [http://www.kclj.si/index.php?dir=/pacienti\\_in\\_obiskovalci/novice&id=3314](http://www.kclj.si/index.php?dir=/pacienti_in_obiskovalci/novice&id=3314)



## Muc na obisku



FOTO: J. BOGDANOVSKI

Na lep julijski dan se je Suzana z respiratornega oddelka pripeljala v službo in nič hudega sluteč parkirala avto. Ko ga je zaklepala, je zaslišala cviljenje, ki ni ponehalo, dokler ni odprla pokrova motorja in v njem našla majhnega mucka. Očitno ga je tja prignala radovednost, potem pa je ugotovil, da se v motorju prav nič dobro ne počuti. Prestrašenega in živčnega ga je prinesla na recepcijo, kjer so mu nalili mleko in poklicali kranjsko Društvo za zaščito živali. Muc je pihal in mijavkal ter se skrival med kabli za pisalno mizo. Zaradi stresa in strahu ni bil preveč pri volji pozirati za fotografijo. Dobri dve uri smo ga gostili v kliniki, potem pa so ga odpeljali. Srečno, muc!

J. B.

# Timbuilding pulmološko-alergološke ambulante

NIKOLINA ROZMAN

34

PLJUČNIK | SEPTEMBER 2016 | DRUŽABNA KRONIKA

»Vedno znova iščemo pogovore s svojimi bližnjimi, kajti pogovor je edini most med ljudmi.« (*Albert Camus*)

V norem tempu življenja se ogromno govori o izboljšanju odnosov med sodelavci. V službi preživimo pomemben del svojega življenja, zato so dobri medsebojni odnosi še kako pomembni. Strokovnjaki na področju družbenih odnosov priporočajo skupna srečanja za oblikovanje ekipe oziroma tako imenovane timbilinge. Z njimi gradimo občutek pripadnosti, višamo kohezivnost ekipe in spodbujamo čim »gladkejše« delovanje ekipe.

Ker smo bile v pulmološki ambulanti zelo delavne vse leto 2015, nam je vodja organizirala timbuilding.

Bil je prelep, sončen petek, ko smo se po službenih obveznostih odpravile v Kobarid. Pot je bila prijetna in uživale smo ob pogledu na prekrasno naravo. Ob odhodu si nismo natančno predstavljale, kako bo vse potekalo, saj je bilo to za nas prvič. Razpored predavanj pa je nakazoval, da bo vsaka minuta dobro izkoriščena in da bomo združili koristno s prijetnim.

Ko smo prispele na cilj, to je v Hišo Franko v Kobaridu, smo imele nekaj prostega časa, da se namestimo po sobah, nato pa se je začelo zares. Najprej je bil na vrsti strokovni del druženja, ki je bil resnično zelo zanimiv. Izvedele smo marsikaj novega, odprla se je vroča diskusija ob predstavljenih temah in porodile so se nove ideje za izboljšave v našem vsakdanjem delu. Prav neverjetno je, kako hitro se najdejo rešitve, če vsi udeleženci aktivno sodelujemo. Ključ do miselne ustvarjalnosti je bila kombinacija različnih strokovnih profilov in aktivna komunikacija. Poudarek je bil izključno na ustni komunikaciji, nič e-pošte, nič pisnih navodil, nič telefonov. Po pre-



STARO SELO, KOBARID, V OZADJU KRN. FOTO: OSEBNI ARHIV NIKOLINE ROZMAN



HIŠA FRANKO. FOTO: OSEBNI ARHIV NIKOLINE ROZMAN



GRADIMO ZAUPANJE. FOTO: OSEBNI ARHIV NIKOLINE ROZMAN



»GASILSKA«. FOTO: OSEBNI ARHIV NIKOLINE ROZMAN

davanjih smo uživale v pestri kulinarčni ponudbi Hiše Franko, ki je za nas pripravila vrhunsko večerno pogostitev. Naslednji dan je sledil drugi, zabavnejši del. Cilj različnih povezovalnih iger in predstavitev je bil, da se med seboj bolje spoznamo in preverimo, kako delujemo v parih oziroma skupinah. Bilo je zelo zanimivo, poučno in zabavno, tako da ni manjkalo smeha in dobre volje. Sledil je nov kulinarčni presežek, ko so nas v Hiši Franko pogostili še s kosilom. Naše druženje smo sklenili z vodenim obiskom Kobariškega muzeja, kjer ohranjajo dediščino soške fronte.

Timbuilding je odlično uspel in okrepil naše medsebojne odnose. Želimo si še več takšnih druženj in ga seveda toplo priporočamo tudi ostalim kolegicam in kolegom v naši bolnišnici!

Naj sklenem z rekom, ki zagotovo drži: **Skupaj smo močnejši! Toda le takrat, ko vzpostavimo sodelovanje na vseh ravneh s spoštovanjem in čutom do sočloveka kot tudi s pristno strastjo po doseganju skupnih ciljev organizacije.** ■

# V ritmu kubanske salse

DOLGE PEŠČENE PLAŽE IN AZURNO MODRO MORJE, POZIBAVANJE V RITMU SALSE Z MOJITOM V ROKI. TO JE BILA PRVA ASOCIACIJA, KO SEM PREMIŠLJEVALA O POTOVANJU NA KUBO. TODA KUBA JE PRIVLAČNA TUDI ZARADI BOGATE KULTURE, KI S STARIMI AVTOMOBILI, SOCIALIZMOM IN KOLONIALNO ARHITEKTURO OMOGOČI POTOVANJE V PRETEKLOST.

Besedilo in fotografije:  
**ANA KOREN**

36



KILOMETRSKE PLAŽE V VARADERU

Že na letališču v Havani ti v glavo buhne vlažen tropski zrak, pomešan z vonjem po bencinu. Uradniki v ležernem tempu opravljajo mejne formalnosti. Ko mi po dveh urah čakanja v vrsti za menjalnico končno uspe zamenjati nekaj evrov, mi je že jasno, da je tukaj čas relativnega pomena in da mi bo lažje, če pozabim na vzhodnjaško mentaliteto o učinkovito izkoriščenem času in sprejemem odgovor »manana«, ki v prevodu pomeni »jutri«, v praksi pa »enkrat« ali pa celo »mogoče nikoli«. Taksist mi med vožnjo v svojem starem ameriškem avtomobilu iz petdesetih let razloži, da Kubanci nimajo veliko, a zaradi tega niso zamorjeni. Da je to res, se prepričam vsakič, ko se na-

stanim v t. i. »casa particular«, ki je posebno, za Kubo značilna oblika namestitve, kjer domačini lahko uradno oddajajo turistom sobe v svojih domovih, za to pa plačujejo državi davek. Sobe so skromno opremljene, a čiste, gostitelji pa veseli in zgovorni. Ker je povprečna mesečna plača Kubanca le okoli 20 ameriških dolarjev, ta oblika namestitve predstavlja znaten vir dohodka tistim, ki oddajajo sobe. Za primerjavo, povprečna cena sobe na noč je okoli 25 dolarjev.

**Havana** je glavno mesto Kube in hkrati največje mesto v Karibih. Ima približno tri milijone prebivalcev. Večina ljudi se preseli v Havano v želji po delu in zaslužku; stopnja

kriminala je sicer nizka, turisti pa so pogosto žrtve različnih prevar, s katerimi skušajo domačini dodatno zaslužiti. Arhitekturno bi lahko Havano opisali kot mešanico španske kolonialne arhitekture z elementi sovjetskega komunizma. Če upoštevamo še dolgotrajno prohibicijo ter dodamo vesel kubanski temperament, je rezultat fascinanten: Havana je kot stara gospa, skrivljena od življenja in polna modric, a hkrati je ravno dobila nov kolk in pleše salso skozi življenje.

Za najlepšo pokrajino na Kubi velja provinca Pinar Del Rio z dolino **Vinales**, ugnedeno v Sierra de Los Organos, preprejeno z jamami in podzemnimi rekami, ki so v



HAVANA BREZ LIČIL



KUBA IMA EDINSTVEN VOZNI PARK NA SVETU.



JEZERA POD SLAPOM EL NICO V BLIŽINI MESTA CIENFUEGOS



CHE GUEVARA JE SIMBOL KUBANSKE REVOLUCIJE.



SUŠENJE LISTOV TOBAKA



PLAŽNA IDILA NA PLAYA ANCON

milijonih let izklesale posebno pokrajino »mogotov«. V okolici se nahajajo številna polja tobaka, kave, sladkornega trsa in tropskega sadja. Dolino je najbolje odkrivati peš ali na kolesu, priljubljena izbira pa je tudi ježa s konji. Če imaš srečo (ali pa dobrega vodiča), ti domačin na poti ponudi kavo in zvije cigaro.

**Trinidad** leži v osrednjem delu Kube nad s sladkornim trsom posejano dolino Valle de los Ingenios in je najlepše ohranjeno špan-

sko kolonialno mesto. V 18. in 19. stoletju je bil Trinidad središče proizvodnje sladkorja, leta 1988 pa je postal del Unescove svetovne dediščine. S pridobljenim denarjem je bilo mesto obnovljeno in sedaj privlači turiste iz vsega sveta. Kljub množici obiskovalcev pa mu je uspelo ohraniti romantično podobo ruralnega mesta z majhnimi krivimi ulicami, na pragovih hiš še vedno posedajo domačini, na trgih pa se igrajo otroci. V dopolnitev zgodovinski ponudbi mesta se 12 km južno nahaja z belo mivko posejana plaža –

Playa Ancon, na katero se je najlepše pripeljati s kolesom, saj pot vodi mimo številnih zalivov, v katerih se lahko ustaviš, okopaš in cevkaš med koralami.

**Varadero** je najbolj turistično mesto in za marsikaterega turista edina destinacija na Kubi, ki jo obišče. Nahaja se na 20-kilometrskem polotoku, ki je posejan z več kot 50 hoteli, večinoma s ponudbo »all inclusive«. Nekateri popotniki se mu v loku izogonejo, drugi pa se odločijo in si prihranijo Vara-





DOLINA VINALES



TRINIDAD, KI VELJA ZA NAJLEPŠE OHRANJENO KOLONIALNO MESTO NA KUBI.

dero za zadnjih nekaj dni poležavanja pred letom domov. Odlikuje ga več kilometrov dolga plaža iz fine bele mivke in azurno modro morje. Za tiste, ki ne marajo hotelskih kompleksov, je v mestu nekaj hiš, kjer se da prespati pri domačinih, vendar je razlika očitna, turistov so navajeni in odnos je bolj neoseben, posloven. Iz lokalov namesto ritmov salse odmevajo ameriške priredbe.

Po vrnitvi v Havano premišlujem, da je Kuba tropski raj, ujet v socialistično mišlje-

nje. Domačini pogosto sprašujejo, kako je živeti v demokraciji, kakšne telefone uporabljamo in kje kupujemo oblačila. Do teh dobrin imajo zelo omejen dostop, saj uvoza skoraj ni. Po drugi strani pa so zgroženi, ko jim omenim, da moramo plačevati za dodatno zdravstveno zavarovanje ter da gledališče in koncerti niso zastoj. (Na Kubi je pravica vsakega da se kulturno izobražuje, zato so za Kubance vse prireditve brezplačne.) Velika prednost Kube je, da je zelo varna za turiste, kriminala na ulicah skoraj ni. Kot v

drugih državah v razvoju pa tudi tukaj cene za turiste hitro rastejo, glavni razlog za to predstavlja dvojna valuta, in sicer kubanski peso (CUP) in kubanski konvertibilni peso (CUC). Slednji je ekvivalent ameriškemu dolarju in je valuta, v kateri navadno plačujejo turisti. Kubanci so nori na salso, plešajo jo skoraj povsod in kadar koli, s plesom izražajo svoja čustva, veselje in včasih tudi nemoč. Dejstvo pa je, da se Kuba spreminja; revolucionarji, ki so ustvarjali današnjo državo, se počasi umikajo. Vseeno priporočam njen obisk. ■

#### Zanimiva dejstva o Kubi:

- ▶ Kuba je arhipelag v Karibskem morju, ima približno 11 milijonov prebivalcev, po površini pa petkrat presega Slovenijo. Po obliki spominja na krokodila.
- ▶ Večina ljudi na Kubi je belcev (ti so potomci Špancev) in teh je kar 70 %, sledijo jim mulati, črncev je okoli 11 % (ti so afriškega izvora).
- ▶ Plesalci so zelo priljubljeni, pogosto zaslužijo več kot zdravniki.
- ▶ Vladna vozila morajo ustaviti štoparjem.
- ▶ 99,8 % Kubancev je pismenih.
- ▶ Najljubši šport je bejzbol.
- ▶ Najvišji vrh je Pico Turquino (1974 m).
- ▶ Več kot 200 zalivov in 250 plaž.
- ▶ Najvišje razmerje zdravnik : pacient na svetu.

# Obrazi Angole

TO POLETJE SE MI JE URESNIČILA DOLGOLETNA ŽELJA, OBISKALA SEM AFRIKO. IMELA SEM POSEBEN PRIVILEGIJ, DELALA SEM KOT PROSTOVOLJKA IN POBLIŽE SPOZNALA PREBIVALCE MESTA CALULU IN VASICE QUITILA V ANGOLI.

Besedilo in fotografije:  
**TINA REMŠKAR**



SIROTE IZ DEKLIŠKEGA DOMA



OŠ QUITILA

Bivala sem v »Missao Catholica« skupaj s štirimi prostovoljkami, z Mirjam, Marto iz Češke ter Katy in Renato iz Avstrije, v skromno opremljeni, a zidani hiši, kar poudarjam, ker večinoma ljudje tam še vedno živijo v hiškah iz blata in slame.

Prostovoljke sem spoznala v društvu IniciativAngola, ki sem se mu pridružila na pobudo prijateljice Marije. Všeč mi je njihovo delovanje v duhu Janeza Boska, ki pravi, da lahko življenje mladega človeka uspe, potrebuje dom, izobrazbo in ljudi okrog sebe, ki imajo zanj čas in ga spremljajo z ljubeznijo. Društvo IniciativAngola s prostovoljnimi delom prispeva k izboljšanju situacije v Angoli in z dobrodelnimi koncerti, karitativnimi, športnimi in kulturnimi dogodki v Avstriji in Sloveniji podpira različne tamkajšnje projekte, kot so: botrstvo otrokom, izobraževalne ustanove (otroški vrtec, šola, knjižnica, dekliški dom), topel obrok za šolarje, ki je mimogrede za mnoge edini obrok v dnevu, in opismenjevanje odraslih. Naj omenim, da je aprila v Ljubljani odlično uspel dobrodelni koncert »Ne

čakaj na maj, pomagaj zdaj«. Vrhunski glasbeniki Lea Bartha, Dovč & Volk & Krmac, skupine Pushlushtae, Sankofa in Čedahuči so nas razvajali s svojo glasbo, da bi zbrali čim več sredstev za osnovno šolo v Quitili. Pri koncertu so sodelovali tudi SwingKids, slikarka Joži Bukovšek in cvetličarka Ana Štuhec Pirnat, ki sta prispevali svoje umetnine za licitacijo, vse skupaj pa je lepo povezal Marjan Bunič. Otroci v Quitili so vse darove z veseljem sprejeli in se nešteto krat tudi zahvalili.

Moj dan v Calulu je potekal približno takole: dopoldne delo v »Posto Medico«, ki je po namenu najbolj podoben ambulanti, o opremini nimam kaj pisati, ker jo je bolj malo, še dobro da smo veliko materiala prinesli s seboj, tudi po zaslugi Klinike Golnik. Popoldne sem sodelovala predvsem v umetniških delavnicah za otroke v osnovni šoli, zvečer pa sem nekajkrat poučevala angleščino, španščino, uradni jezik v Angoli je sicer portugalsščina, nekateri še znajo govoriti kimbandu. Zadnje dni sem postala celo učiteljica klavirja. Imeli smo tri



OTROCI S QUITILE

obroke na dan, nas prostovoljce so razvajali s svežim sadjem; banan, papaje, pasijonke, avokada ni nikoli primanjkovalo; s svežo zelenjavo; z rižem, to je bila dnevna priloga; za večje praznike smo jedli ribe in celo piščanca. Pitne vode ne dobiš kar tako, še dobro, da smo s seboj iz Evrope prinesli razkužila za zunanjo in notranjo uporabo.

Moj čas v Angoli je minil kot blisk, a spomini so živi, kot bi se vse skupaj zgodilo včeraj. Neverjetno lepo je bilo spoznati toliko ljudi, vsak piše svojo zgodbo, mi tu v Evropi, oni tam v Afriki. Fascinantno se mi zdi, kako preprosto živijo v svojem ritmu, kako si pomagajo med seboj in kako zadovoljni so z majhnim.

**Na koncu želim pripisati še »twasakidila«, kar v kimbundu pomeni hvala vodstvu Klinike Golnik, ki je omogočilo, da sem v Angolo odnesla paket zdravil, farmacevtom, ki so z veseljem pristopili k sodelovanju, nenazadnje kolegicam na oddelku 300, ki so mi omogočile daljši dopust, in vsem ostalim golničanom, ki ste me na kakršen koli način podprli na poti v Afriko. ■**



FUSTINO IZ LUANDE

# Kam za konec tedna?

ČEPRAV DRŽI, DA JE SLOVENIJA BOGATA Z NARAVNIMI LEHOTAMI IN SO TE ZELO BLIZU SKUPAJ, JE VČASIH PRAV PRIJETNO POKUKATI MALO K SOSEDOM ČEZ TO ALI ONO MEJO.

Besedilo in fotografije:  
**ROK CESAR**



VINOGRADI NA GRIČKIH

Tokratni namig bo namenjen našim zahodnim sosedom. Časi, ko smo čez mejo hodili po kavbojke, ženske nogavice, pralni prašek in kavo, so že minili. Če smo si že po morju ali peš ogledali Benetke, z Romeom vzdihovali pod Julijinim balkonom v Veroni, z otroki obiskali Gardaland, potem je čas za nekaj drugačnega.

Zapeljimo se po avtocesti proti Benetkam, potem pa še precej pred njimi, pri Portogruaru, zavijmo na sever proti Coneglianu. Prijetno mestece je izhodišče gričevnate pokrajine z vinogradi, ki nosi ime po kraju

**Valdobbiadene.** Od severovzhoda se proti jugozahodu raztezajo verige vulkanskih gričev, posejane z vinogradi, gozdovi in prijetnimi vasmi. Osrednji del leži med Coneglianom in reko Piave, del pa sega še malo bolj proti jugozahodu do kraja Bassano del Grappa. Pokrajina je na seznamu za pridobitev naslova svetovne kulturne dediščine pri Unescu, saj za to imenovanje izpolnjuje vse pogoje.

Grički z ne ravno prometnimi cestami kar vabijo h kolesarjenju. Pripomba, da je deželo najboljše spoznavati s kolesarskega »sedla«,

je že skoraj odveč. Lansko leto je tod potekala tudi kolesarska dirka Giro d'Italia. Če se torej odločimo za kolesarjenje, je najboljše v osrčju pokrajine poiskati majhen hotel ali kmečki turizem, kjer si določimo izhodišče za raziskovanje.

Na severovzhodnem robu je mestece Vittorio Veneto, ki ima zanimivo staro jedro, bogato z beneško arhitekturo. Pokrajino na zahodu omejuje reka Piave, če jo prečkamo, lahko nadaljujemo v Bassano del Grappa z znamenitim mostom čez reko Brento (Ponte dei Alpini), vmes pa si ogledamo še katero od Paladijevih vil (na primer Vilo Barbaro v kraju Maser).

Med krajema Valdobbiadene in Conegliano se nizajo griči z vinogradi in vasicami. Vinar, kjer lahko poskušamo proseko, je precej. Osnovni proseko je suho peneče se belo vino z nizko stopnjo alkohola, primerno kot aperitiv. Nekateri vinarji pa ponujajo tudi bolj sadna vina, s še nižjo stopnjo alkohola, ki jih lahko pijemo tudi k sladicam.

Če nas med kolesarjenjem zgrabi lakota, je gostilna Alla Tripolitania nadvse primerna, saj lahko uživamo ob dobri hrani z razgledom po pokrajini.

Zvečer lahko nadaljujemo proti Bassanu. Za kulinarične užitke najboljše vrste v kraju Borso del Grappa poskrbi Silvia s svojo ekipo (Locanda Montegrappa; nudijo tudi prenočišča), brez bojazni, da bi vam osušilo denarnico ... ■



SAN STEFANO DEL VALDOBBIADENE



BASSANO DEL GRAPPA

## Razglednice od tu in tam

ZA ENE LEP SPOMIN NA LETOŠNJI DOPUST, ZA DRUGE MORDA IDEJA ZA PRIHODNJE POČITNICE ...



NIKOLINA ROZMAN – KORZIKA: »KORZIŠKI PREGOVOR PRAVI: VODA SE KONČA V MORJU.«



PETRA KOCJANČIČ: »ISLANDIJA, LANDMANNALAUGAR – KO SE NARAVA POIGRA S TEMPERAVAMI.«



TATJANA KRISTANC – DRESDEN: « ... Z REKO LABO IN BOGATO ZGODOVINSKO ARHITEKTURO.»



KARMEN LIKAR – MORAVCI: »VČASIH JE VSE, KAR POTREBUJEŠ, EN TEDEN ODDIHA V MORAVCIH S PRAVO DRUŽBO.«



DARJA BRUS – NIZOZEMSKA: »NA NIZOZEMSKEM STA ME SPREMLJALA RADOST IN PRİČAKOVANJE – KAR JE MLINAR NAKAZAL S POLOŽAJEM MLINSKEGA KRILA.«



JANEZ TONI – BOSNA IN HERCEGOVINA: »DOPUST JE POLEG UŽIVANJA VEČJIH KOLIČIN ČEVAPČIČEV LAHKO TUDI AKTIVEN. ZAČETEK 500-METRSKE ALPINISTIČNE BOSANSKE SMERI V SEVERNI STENI IZGORJELE GRUDE V POGORJU PRENJI MED MOSTARJEM IN SARAJEVOM.«

# Županova jama, Radensko polje in učna pot Po sledih vodomca

Besedilo in fotografije:

URŠKA BIDOVEC-STOJKOVIČ IN DAMJAN VIRŠEK



PRESTOL KRALJA MATJAŽA IN DOMOVANJE KERČEVEGA KOSOBRINA.

## ŽUPANOVA JAMA

V bližini Grosupljega, približno na polovici poti proti Turjaku, vas vabi Županova jama v razkošje podzemeljskega sveta, ki ga je skozi tisočletja ustvarjala kraška voda. Leta 1926 jo je odkril Josip Perme, župan tedanje občine Št. Jurij pri Grosupljem, od tod tudi njeno ime. S sinom in njegovim vrstnikom

je skozi brezno pri Opolzku kamnu odkril današnjo Veliko dvorano.

Županova jama se nahaja pri vasi Velike Lipljene, južno od Grosupljega, v neposredni bližini grebena Tabor, izdelana v apnencih spodnje jure. Vhod v jamo skozi Ledenico leži na nadmorski višini 410 m in je dolg 360 m ter v brezno, s katerim se konča Zadnja

dvorana, doseže globino 77 m. Jamo sestavlja osem dvoran, od katerih jih je sedem dostopnih obiskovalcem. Zanje je urejena 610 m dolga krožna turistična pot. Jama je zelo razgibana, saj je v njej skoraj 500 stopnic. Čudoviti podzemni svet je delo nekdanjega potoka Podlomsčica, ki teče danes nižje v široki dolini ob vznožju hriba Tabor.

Na to kažejo ostanki rečnih sedimentov v jami. Poznejši podori so spremenili prvotno podobo jame. V najmlajši razvojni dobi so številne kapniške tvorbe prekrile podorno skalovje. Tako se voda danes pojavlja le kot kapniška voda. Dvorana Ledenica je bila odkrita prva. Omenjal jo je že J. V. Valvasor leta 1689 v svoji *Slavi vojvodine Kranjske*. V jami se sprehodimo skozi Srebrno dvorano, Permetovo, Veliko, Blatno, Matjaževo in Zadnjo dvorano. Igorjeva dvorana je bila odkrita leta 1995 in je dostopna samo jamarjem. Ob posebnih priložnostih v jamo lahko vstopite ne le klasično, po poti, temveč kot pravi jamarji – spust v brezno z jamarji, po sledeh odkriteljev.

### RADENSKO POLJE

Območje Radenskega polja je naravni in kulturni biser, ki je v svoji sedanji biološki pestrosti nastajal v tisočletni interakciji narave in ljudi. Razprostira se na dobrih 4 km<sup>2</sup>, na nadmorski višini 325 m in je najmanjše med devetimi izrazitejšimi kraškimi polji v Sloveniji. Leži sredi dolenskega krasa tri kilometre jugovzhodno od Grosupljega, na skrajnem jugovzhodnem obronku Grosupeljske kotline in približno 20 km jugovzhodno od Ljubljane. Polje z vseh strani obdajajo strma gozdната pobočja, le na severozahodnem obrobju je z ravninskim delom odprto na Grosupeljsko polje. Sredi polja se dvigata dva griča. Severno grič Boštanj in na južnem delu osamelec Kopanj, ki je najlepši primer huma dinarsko-kraških polj v slovenskem merilu (Lampič in Smrekar, 1998, Topole 1998, Florjanc in Jernej-Babič 1999)

Na severnem delu je grič Boštanj, kjer se je rodil Rihard Blagaj. Po njem se imenuje prva zavarovana rastlina v Sloveniji (Blagajev volčin – *Daphne blagayana*).

### PO SLEDEH VODOMCA

Naravoslovna učna pot se začenja v gozdu in vodi skozi življenjske prostore tamkajšnjih živali in rastlin. Ob učni poti sta postavljeni dve opazovalnici za ptice. Iz prve, ki stoji na bregu, je razgled na oba ribnika, bližnje travnike in gozd. Druga opazovalnica je postavljena nad gladino ribnika. Od tam lahko z malo potrpežljivosti od blizu fotografirate marsikatero ptico, ki živi ob vodi. Rob ribnika zaključuje meja s plodovitimi grmovnicami, ki



VHOD V ŽUPANOVO JAMO.



VELIKA DVORANA IN STALAGMIT BRILJANT.



SPUST V BREZNO Z JAMARJI.

nudijo pticam zavetje in hrano. Table ob učni poti prikazujejo večino tukajšnjih rastlin, dreves, vodnih živali in ptic, ki obiskujejo ta prostor, tukaj gnezdiijo in se prehranjujejo. Ribnika jim namreč predstavljata neizčrpen vir hrane. Na gričku je postavljen čebelnjak, kjer domujejo pridne čebelje družine. Zeliščni vrt in velik nasad sončnic, lanu, ajde, facelije in konoplje sta namenjena čebelji paši. Na poti spoznamo več kot 200 različnih dreves in drugih rastlin.

Županova jama je odprta vsako soboto in nedeljo ob 15. uri, za skupine, večje od 5 odraslih, tudi po dogovoru ob drugih terminih (041/407-705). Voden ogled traja dobro uro. Učno pot Po sledeh vodomca je mogoče obiskati po vnaprejšnjem dogovoru (Društvo Cer, 041/397-041), Radensko polje pa lahko raziskujete sami (izhodišče Veliko Mlačevo 59 za severni del polja oziroma vas Mala Račna za južni del). ■



# Knjižni namig

POLETNO DOPUSTOVANJE JE ZA NAMI. BRISAČE, KI SMO JIH NOSILI S SABO NA PLAŽO, SO LEPO OPRANE IN ZLOŽENE ČAKAJO NA PRIHODNJE POLETJE. KREMO ZA SONČENJE SMO IZTISNILI DO ZADNJE KAPLJE. KAJ PA KNJIGE? SO BILE PRAVOČASNO NAROČENE V KNJIŽNICAH IN ZAPAKIRANE V POTOVALNE TORBE? JE BIL DOBRODOŠEL VSAJ EN KNJIŽNI NAMIG? Z ZAHTEVNO ALI LAHKO LITERATURO, S PRAVO KNJIGO ALI ELEKTRONSKIM BRALNIKOM SE LAHKO PRESTAVIMO V ODDALJENE KRAJE IN V DRUŽBI SKRIVNOSTNIH LIKOV DOŽIVIMO RAZODETJE TUDI NA DOMAČEM KAVČU ... PRIHAJA JESEN IN DALJŠI VEČERI IN ŽELIM SI, DA BI V KNJIŽNI KLUB PRIVABILI TUDI BRALCE, KI BI PRIPOROČILI V BRANJE ZNANSTVENO FANTASTIKO, POEZIJO, KLASIKE ...

Ureja:  
**MIRA ŠILAR**



## **JOSÉ SARAMAGO: ESEJ O SLEPOTI**

Semafor. Zelena luč, avtomobili speljejo, a ne vsi. Zdi se, da je tisti, ki je obstal, pokvarjen. Pa ni. V njem sedi moški in kriči. Kriči, da je slep. Prvi in vendar samo eden od mnogih, ki jih nenadna, nerazločljiva slepota ohromi. Panika! Epidemija slepote se nebrzdano širi. Vlada ukrepa in slovesno sklene, da je treba Slepce čim prej osamiti, jih odstraniti. V bivši umobolnici, kjer ni ničesar, kar bi slepim državljanom omogočilo preživetje, se začne boj za obstanek. Otroci, ženske, moški. Lako-

ta, bolezen, boj za oblast. Živalsko poželjenje izniči človeškost. Meja je zabrisana, morale ni več. A slepota je bila navidezna: »Hočeš, da ti povem, kar mislim, Povej, Mislim, da nismo oslepel, mislim, da smo slepi, Slepci, ki vidijo, Slepci, ki kljub temu, da vidijo, ne vidijo.« José Saramago (1922–2010) je bil svojstven portugalski ustvarjalec, samouk, ključavničar, uradnik, založnik, novinar. Leta 1998 Nobelov nagrajenec. Njegov slog pisanja je bil edinstven. Dolgi stavki, brez premelega govora, brez osebnih imen. Osebe v esaju prepoznavamo po opisih, kot so Slepca, Slepka, Dekle s temnimi očali, Zdravnikova žena, Škilasti fantek, Avtomobilski tat, Hotelska sobarica ... Saramago je bil predstavnik malega človeka, portugalske oblasti niso spo-

štovane njegove opredelitve do verske tradicije, zato je svojo rodno deželo zapustil in se preselil na Kanarske otoke, kjer je tudi umrl.



## **HERMANN HESSE (LETA 1946 NOBELOV NAGRAJENEC): SIDDHARTA: INDIJSKA PESNITEV**

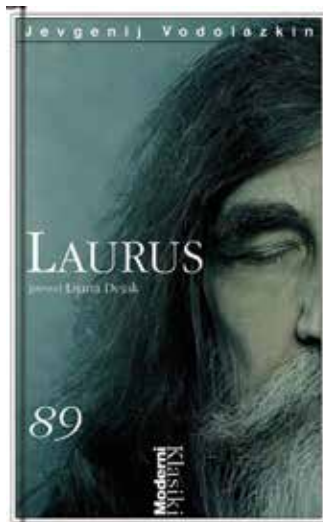
Mladi brahmanov sin Siddharta, lep, bister, oboževan od bližnjih in daljnih, se je v nekem trenutku meditiranja pod figovcem odločil, da v družbi najboljšega prijatelja Govinde poišče in razišče vir svojega notranjega nezadovoljstva. Pot ju je najprej vodila med askete in mršave samane, se nadaljevala do srečanja z razsvetljenim Gotamo in se za Govindo tam tudi končala. Ker se Siddharta ni prepoznal v

Gotamovi zgodbi, je dalje iskal svojo. Na poti je srečal skrivnostno kurtizano Kamalo, ki ga je za kratek čas zmamila v svet pregrehe, popivanja, trgovanja in hazardiranja. Sledil je propad, a tudi spoznanje, da se je v imenu zorenja in iskanja notranjega miru treba osvoboditi zemeljskih navad in strasti. Siddharta se je zato odločil za samotno (ne osamljeno) življenje ob reki, v družbi brodarja Vasudeva, ki mu je nesebično pomagal iskati ljubezen in resnico. Tihožitje vsakdanjika je za kratek čas prekinilo presenetljivo srečanje s sinom,

za katerega Siddharta ni vedel, da se je po razhodu s Kamalo, rodil. Vez s sinom se je na žalost kmalu pretrgala in sin se je vrnil v mesto, ker ni razumel očetovih hotenj. Siddharta je najprej silovito potrtr poskušal pridobiti sina, kasneje se je zamislil in primerjal svoj odhod od doma s sinovim. Počasi je v njem dozorela modrost, ki jo je iskal vse življenje: »Znanje je mogoče razložiti, modrosti ne. Mogoče jo je najti, mogoče jo je živeti, mogoče se je zanesti nanjo, mogoče je z njo delati čudeže, vendar povedati in poučevati je ni mogoče/pri vsaki resnici je njeno nasprotje enako resnično/Nikdar nista človek ali dejanje samo čista sansara ali čista nirvana, nikdar ni neki človek čisto svet ali čisto grešen.«

Opombe (povzeto po Wikipediji):

- Siddhartha Gautama v sanskrtu pomeni »potomec Gotame, ki je dosegel svoje cilje«.
- Po legendi je Siddharta kraljevič, ki je pri 35 letih doživel razsvetljenje in postal Buda.
- Nirvana oziroma nibána je izraz, s katerim je Buda opisoval popolno umiritev uma, osvobojenega pohlepa, jeze in drugih stanj, ki povzročajo trpljenje. Mir, ki je pravzaprav osnovna narava uma, se razkrije, ko se raztopijo osnovni vzroki kvarnih stanj.

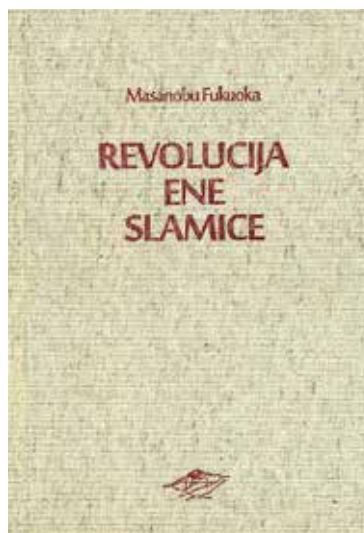


#### JEVGENIJ VODOLAZKIN: LAURUS

Rukinec, Zdravnik pa tudi Arsenij, Ustin, Ambrozij in čisto na koncu življenja še Laurus - Večno zelen. Vsa omenjena imena so v določenem življenjskem obdobju pripadala isti osebi, izjemnemu zdravilcu, ki je z voljo duha in poznavanjem zelišč ozdravil prenekatero telo in dušo svojih ruskih rojakov. Edino sebi ni mogel pomagati in si odpustiti hude napake, zagrešene v žaru ljubezni do svoje najdražje. Vse njegovo zdravilsko vedenje je namreč usahnilo v trenutku, ko naj bi na svet pokukal njegov naslednik. Mrtvo dete ga je pahnilo na dolgo pot dosmrtno pokore. Laurus, izjemen ruski roman, ki ga je napisal strokovnjak za starorusko književnost Vodolazkin (rojen 1964), je bil preveden v več kot 20 jezikov in je prejemnik številnih nagrad: jasne poljane, portala in velike knjige. Omogoča vpogled v srednji vek, staro rusko cerkveno slovanščino, pobožnost in pogansko miselnost. Opominja, da izrečene besede lahko bolijo, zato je včasih bolje molčati ...

#### JANA BOGDANOVSKI PRIPOROČA V BRANJE REVOLUCIJO ENE SLAMICE PISATELJA MASANOBUJA FUKUOKE:

»Med mladimi, ki prihajajo k meni na hrib, je veliko takih, ki se, obupani nad življenjem, lovijo za vsako slamico. Jaz jim ne morem nič pomagati. Sem samo star kmet, ki objokuje njihovo duhovno in telesno uboštvo. Ko po dolgih urah tihega dela molče odhajajo,



jim za popotnico v pest nimam stisniti niti drobiža. Toda eno jih lahko dam. Slamico. Pobral sem rižovo slamico, ki je ležala pred kočo, in zamrmral: Revolucijo se da začeti tudi s tole eno slamico.« Tako se začnja čudovita knjiga nekdanj navadnega japonskega mladeniča, zaposlenega pri fitosantarni inšpekciji carinskega urada v Jokohami, ki ga je neznana sila med kukanjem skozi mikroskop v laboratoriju za fitopatologijo nenadoma preobrazila v človeka, ki zavrača znanost. Fukuoka je takrat stopil na petinštiridesetletno pot k naravnemu načinu kmetovanja in postal kmet, ki si prideluje in nabira samo toliko hrane, kot je potrebuje za preživetje. Izraz »naravno kmetovanje« se mu je porodil med mimobežnim listanjem Biblije, ko je naletel na besede: ptice neba ne sejejo, samo zobljejo; zakaj si edino človek dela skrb? Fukuoka, fitopatolog, kmet, glasnik budizma, učitelj, razsvetljeni človek, pričevalec nekega drugačnega ritma bivanja v ponorelem vsakdanu ... Vreden posnemanja. ■

## Kaj se dogaja v naši knjižnici

V knjižnici smo na dobri poti vpeljevanja nacionalnega knjižnično-informacijskega kooperativnega sistema Cobiss, v katerega je vključenih 450 knjižnic po vsej državi, platforma pa je razširjena tudi po Balkanu (Albanija, Srbija, Makedonija, Bolgarija ...). Uvajanje sistema Cobiss se izvaja po segmentih, saj je za vsak segment potrebno izobraževanje. Ker se začne na začetku, se trenutno ukvarjamo s segmentom zaloga, kar pomeni prevzemanje zapisov iz kooperativnega sistema in vpisovanje naše zaloge vanj. Tako lahko v katalogu Opac (kjer navadno iščete literaturo in ki je le del obsežnejšega sistema Cobiss) že najdete prvih sto zapisov o gradivu, ki ga hranimo v naši knjižnici, za zdaj so to večinoma serijske publikacije (strokovne revije). Tem bodo sledile strokovne monografske publikacije. V prihodnjih letih načrtujemo še prehod s starega načina dela na segmente Cobiss/izposoja, Cobiss/katalogizacija in Cobiss/medknjižnična izposoja.

<http://cobiss6.izum.si/scripts/cobiss?id=1352267031924784>

A. B.

# Novosti v naši knjižnici

## LEPOSLOVJE, POLJUDNOSTROKOVNO

- ▶ Follet, K.: Propad velikanov
- ▶ Follet, K.: Svetovna zima
- ▶ Follet, K.: Rob večnosti
- ▶ Mazzini, M.: Otroštvo (nagrada kresnik 2016)
- ▶ Perlmutter, D.: Požgani možgani

## STROKOVNO (IZBOR)

- ▶ Izbrana poglavja iz lajšanja bolečine: zbornik prispevkov / 18. seminar o bolečini z mednarodno udeležbo, Ljubljana, 27. in 28. november 2015
- ▶ Williams, J. R.: Priročnik zdravniške etike. Maribor, 2016
- ▶ Sodja, E.: Vpliv izražanja molekularnih označevalcev rakavih matičnih celic v krvi in tumorskem tkivu na prognozo bolnikov s pljučnim rakom: doktorska disertacija. Ljubljana, 2015
- ▶ Zbornik prispevkov: 57. Tavčarjevi dnevi, Portorož, 5.–7. november 2015
- ▶ Ahačič, M.: Navodila o življenjskem slogu in samoobvladovanju bolezni v bolnišnični dokumentaciji pacientov s kronično obstruktivno pljučno boleznijo: magistrsko delo. Jesenice, 2015
- ▶ Kontrastna sredstva v radiologiji: 2. šola o kontrastnih sredstvih z mednarodno udeležbo, Ljubljana, 22. januar 2016
- ▶ Zbornik srečanja: 21. slovenski in 2. mednarodni posvet o obravnavi in spremljanju bolnikov s tuberkulozo (TB), Golnik, 23. in 24. marec 2016
- ▶ Adolescentna medicina; Novosti v pediatrični pulmologiji; Hiperkinetična motnja ali pritisk sodobnega časa?: zbornik predavanj: XXVI. srečanje pediatrov, 8. in 9. april 2016, Maribor
- ▶ Cottin, V. et al: Orphan lung diseases. Berlin, 2016
- ▶ Kosten, T.: Primerjava presejalnih orodij za oceno stanja prehranjenosti pri hospitaliziranih bolnikih v Kliniki Golnik: magistrsko delo. Kranj, 2016
- ▶ Macchiaveli: Politika in morala. Ljubljana, 2003
- ▶ Crowley, K.: Delo s teboj me ubija. Ljubljana, 2015
- ▶ Proctor, R.: Zlati holokavst: izvor cigaretna katastrofe in poziv k njeni odpravi: kako so proizvajalci cigaret ustvarili popoln stroj za zasvojenost in posledice kajenja napravili za „lanski sneg“. Ljubljana, 2016
- ▶ Bolnik z miokardnim infarktom: zbornik predavanj / Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v kardiologiji in angiologiji, 33. strokovno srečanje, Šmarješke Toplice, 22. maj 2015
- ▶ Atrijska fibrilacija, žensko srce, prirojene srčne napake: zbornik prispevkov z recenzijo / Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v kardiologiji in angiologiji, 34. strokovno srečanje, Šmarješke Toplice, 27. maj 2016

- ▶ Zbornik sestanka Možnosti presejalnega testiranja v pulmologiji, Ljubljana, Medicinska fakulteta, 14. maj 2016
- ▶ Robida, A.: Napake pri zdravstveni obravnavi pacientov. Bled, 2013
- ▶ Ribič, H., Kramar, Z.: Preprečevanje okužb, povezanih z zdravstvom: skripta za študijski program Zdravstvena nega (VS). Jesenice, 2016
- ▶ Astma pri otroku za medicinske sestre. Ljubljana, 2015

Vabljeni!

A. B.

## Kaj naj berem?

Ko vam zmanjka idej za branje, bodo koristne spodaj našete spletne povezave z namigi za jesensko in zimsko branje *pod dekico*.

### SPLETNI FORUM KNJIŽNI MOLJI

<http://med.over.net/forum5/viewforum.php?f=33>

Od mesečne teme, kaj obiskovalci foruma prebirajo, in boljšaka knjig do debat o posameznih knjigah, knjižnih nagradah ter še marsikaj. Forum sicer ni čvekarско naravnán, a vsebuje morje idej.

### BLOK O KNJIGAH KONTEKSTI

<http://kon-teksti.blogspot.si/>

Poglobljen vpogled/kritika knjig, ki jih je prebral avtor bloga, Tomaž Bešter, sicer zaposlen v Narodni in univerzitetni knjižnici. Na blogu se je nabralo za nekaj políc branja.

### SEZNAMI NAJBOLJ BRANIH/IZPOSOJENIH KNJIG V SLOVENSКИH KNJIŽNICAH

[http://home.izum.si/cobiss/top\\_gradivo/](http://home.izum.si/cobiss/top_gradivo/)

Sezname pripravljajo slovenski knjižničarji s pomočjo vzajemnega spletnega sistema Cobiss.

### REVIJA BUKLA

<http://www.bukla.si/index.php?action=articles>

Revija izhaja v spletni in fizični obliki. Vsebuje kratke opise najnovejših književnih del na Slovenskem ne glede na žánr ter intervjuje z osebami, ki so tako ali drugače povezane s knjižgotrško dejavnostjo. Revija je na voljo tudi v čakalnicah pred ambulantami v Kliniki Golnik ter golniškimi ambulantami v Kranju in Ljubljani.

A. B.

# Predstavitev najodmevnejših člankov

**Journal of Antimicrobial Chemotherapy.** 2015 Sep 29. 2016 Jan; 71(1): 45–52. doi: 10.1093/jac/dkv298. Epub 2015 Sep 29.

**Molecular epidemiology of MRSA in 13 ICUs from eight European countries**

Hetem DJ, Derde LP, Empel J, Mroczkowska A, Orczykowska-Kotyńska M, Kozińska A, Hryniewicz W, Goossens H, Bonten MJ; MOSAR WP3 Study Group (78 collaborators incl. **Tomič V, Novak M, Vrankar K**)

**Molekularna mikrobiologija MRSA v 13 enotah intenzivne terapije v osmih evropskih državah**

Enota intenzivne terapije (EIT) Klinike Golnik in Laboratorij za respiratorno mikrobiologijo sta sodelovala v mednarodnem projektu MOSAR (ang. Mastering Hospital Antimicrobial Resistance), katerega cilj je bilo ovrednotenje pomena različnih postopkov za preprečevanje prenosa večkratno odpornih mikroorganizmov MRSA (proti meticilinu odporen *Staphylococcus aureus*), VRE (proti vancomicinu odporni enterokoki) in enterobakterij ESBL (enterobakterije, ki izločajo beta-laktamaze razširjenega spektra). Jeseni 2015 so bili objavljeni rezultati molekularne genotipizacije izoliranih sevov MRSA. V projekt so bile vključene še EIT iz Francije, Latvije, Portugalske, Italije, Grčije, Španije in Luksemburga. Med 8519 vključenimi bolniki iz vseh 13 EIT je bilo 631 bolnikov koloniziranih z MRSA. Tveganje za prenos MRSA v posameznih EIT je bilo od 0,2 do 8,0 na tisoč bolnišničnih dni s tveganjem. Najnižje je bilo v eni izmed treh grških EIT in najvišje v EIT iz Latvije. Naša EIT je bila s tveganjem 0,8 na tisoč bolnišničnih dni s tveganjem tretja najuspešnejša enota pri obvladovanju možnosti prenosa MRSA. Rezultati molekularne genotipizacije izolatov MRSA kažejo na homogenost molekularne epidemiologije znotraj posamezne države in na heterogenost med posameznimi državami. V raziskavi smo tudi ugotovili, da sta razkuževanje rok in umivanje bolnikov s klorheksidinskimi pripravki statistično značilno povezana z zmanjšanjem števila prenosov MRSA.

**VIKTORIJA TOMIČ**

Marca 2016 je v reviji *Clinical & Experimental Allergy* izšel članek z naslovom 'Improved recombinant Api m 1 and Ves v 5 based IgE

testing to dissect bee and wasp allergy and their correlation with the severity of the sting reaction'. Avtorji članka smo bili **Julij Šelb, Rok Kogovšek, Mira Šilar, Mitja Košnik in Peter Korošec**.

**Študija** govori o primerjavi dveh sistemov za določanje rekombinantnih alergenov **čebele** in ose, in sicer Thermo-Fisherjevega ImmunoCAP sistema in Simensovega Immulite sistema. Ugotovili smo, da je Simensov sistem občutljivejši kot Thermo-Fisherjev in zazna prisotnost protiteles proti rekombinantnim alergenom ose in **čebele** pri bolnikih, ki so alergični na oso in **čebelo**, v pomembno večjem odstotku. To dognanje bo koristilo pri diagnostiki preobčutljivosti za oso in **čebelo**, saj bo zmanjšalo delež lažno negativnih bolnikov (bolnikov, ki bolezen imajo, vendar diagnostični test bolezen ne zazna).

**JULIJ ŠELB**

**Internal Emergency Medicine** 2016; 11: 519.

**Prognostic implications of heart failure with preserved ejection fraction in patients with an exacerbation of chronic obstructive pulmonary disease**

**Robert Marčun, Ivan Stanković, Radosav Vidaković, Jerneja Farkaš, Saša Kadivec, Biljana Putniković, Ivan Ilić, Aleksandar N. Nešković, Mitja Lainščak**

V članku je objavljena analiza 116 bolnikov z akutnim poslabšanjem kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB), ki so bili zdravljeni v Kliniki Golnik in spremljani še tri leta po odpustu. V uvodu članek poudarja, da je pri bolnikih z akutnim poslabšanjem KOPB treba upoštevati in diagnosticirati pridružene bolezni, predvsem srčno popuščanje. Diagnostika in terapija srčnega popuščanja pri bolnikih KOPB sta pomembni zaradi terapije in prognoze. Analizirali smo bolnike z akutnim poslabšanjem KOPB in srčnim popuščanjem z ohranjeno sistolno funkcijo levega prekata. Analiza je potrdila, da imajo bolniki s srčnim popuščanjem z ohranjeno sistolno funkcijo levega prekata slabše preživetje kot bolniki brez srčnega popuščanja. Za diagnostiko so potrebni ultrazvok srca, določanje ravnin in spremljanje dinamike serumskega natriuretičnega peptida.

**ROBERT MARČUN**

# Novo na otroškem igrišču

Besedilo in fotografija:  
**GAŠPER SREČNIK**



Na otroškem igrišču smo letos uredili precej stvari. Za začetek smo morali uskladiti pogodbo med Mestno občino Kranj in Klinikom Golnik, tako da lahko krajevna skupnost zdaj sama ureja otroško igrišče. Za otroke smo postavili gugalnico »gnezdo«, ki je s svojim certifikatom v skladu z varnostnimi predpisi in zdrži do tisoč kilogramov. Na igrišču smo na novo postavili štiri klopi, dve pod bor in dve pod lipo. Anketa na družbenem omrežju facebook je pokazala, da bi večina obiskovalcev želela na igrišču videti tudi kakšne maline, robide ali ribez, tako da bo ob priložnosti poskrbljeno tudi za to.

V visoke grede ob severnem robu otroškega igrišča bomo zasadili netrnate grmovnice.

Če ne bi bili omejeni s finančnimi sredstvi, bi letos popravili ograjo, ograja pa naj bi bila v prihodnosti postavljena tudi na meji z blokom Golnik 47. Poleg tega bi lahko postavili še kakšno previsno gugalnico, manjše gole na mestu, kjer je bilo odstranjeno posušeno drevo, drevesno hiško okrog bora, mogoče zip-line ... Anketa v skupini na fb-ju je bila vsekakor koristna, zato bomo z njo tudi v prihodnje preverjali glas ljudstva. ■

# Pohod na Kriško goro

MOJCA SAVINŠEK

52

PLJUČNIK | SEPTEMBER 2016 | LOKALNO AKTUALNO



KOČA NA KRIŠKI GORI

V počastitev KS Golnik, Goriče in Tenetiše smo 25. junija 2016 izvedli tradicionalni pohod na Kriško goro, že 15. po vrsti.

Vsak pohodnik ga je opravil po svoje, nato pa smo se vsi skupaj zbrali po dvanajsti uri na okrepčilnem obroku v vasi Gozd. Oskrbnica nam je pripravila okusen pasulj, obogaten s klobaso, vse pa smo poplaknili s hladno pijačo.

Za potrditev, da smo opravili pohod, čeprav večina samo do vasi Gozd, smo dobili tudi majico.

Prav lepo je bilo malo poklepetati, se nasmejati in tudi vreme nam je služilo. Naslednje leto bi radi imeli več mlajših udeležencev pohoda. ■

# Pljučnikovo razvedrilo

Janez vpraša direktorja nekega podjetja:

„Povejte mi, koliko bi lahko pri vas zaslužil?“

Direktor: „Na začetku 600 evrov, kasneje pa celo 1000 evrov.“

Janez: „Dobro, potem bom pa kasneje prišel!“



Potem ko si je skupina turistov

ogledala živalski vrt, eden od

turistov začne sikati od besa:

„Ubil ga bom, zadavil ga bom!“

„Kaj pa je narobe, gospod?“

Na koga se jezite?“ ga skuša

pomiriti vodička.

„Na sosedovega Štefana.“

„Saj ste vendar na dopustu!“

Zakaj se zdaj jezite nanj?“

„Lansko leto mi je rekel, da sem pavijan, in jaz sem šele zdaj videl, kakšna žival je to!“

Policaj: „Gospod, ste kaj popili?“

„Ne, nič.“

„Bova testirala: povejte abecedo nazaj!“

„ž z v u t š s r p o n m l k j i h g f e d č b a.“

„Neverjetno, jaz tega ne bi mogel niti trezen.“

„Jaz tudi ne.“

„Šoferja bom odpustil!“ se jezi šef pisarne.

„Toliko, da me ni ubil!“

„Dajte mu še eno priložnost!“ se oglasi tajnica.



»Je res, da ste sosedu v okno vrgli velik kamen?«

„Res je, toda moram vam povedati, gospod sodnik, da je bilo sosedovo igranje na trobento res nevzdržno!“

„Pa obžalujete svoje dejanje?“

„Seveda, saj se je skozi razbito okno trobenta še bolj slišala!“

Razpis za novo delovno mesto:

Kandidati morajo imeti dvajset let delovne dobe.

Kandidatke morajo imeti dvajset let.

**LOGIKA:**

Neka pokvarjena ura prehiteva

vsako uro za 20 minut. Narav-

nali smo jo ob polnoči.

Koliko je prava ura, ko je na

pokvarjeni uri 8?



**UGANKA:**

če putki strešico odbiješ,

južni sadež brž odkriješ.

(9)

(KOKOS)





# Zdravstvene storitve brez napotnice

KLINIKA GOLNIK JE SPECIALIZIRANA ZA DIAGNOSTIKO IN ZDRAVLJENJE PLJUČNIH BOLEZNI, ALERGIJ IN DRUGIH INTERNISTIČNIH BOLEZNI. POLEG STORITEV JAVNEGA ZDRAVSTVA V KLINIKI OPRAVLJAMO TUDI ZDRAVSTVENE STORITVE BREZ NAPOTNICE NA ŠTEVILNIH POROČJIH, VRHUNSKO DIAGNOSTIKO IN PROGRAM PREVENTIVNIH SPECIALISTIČNIH PREGLEDOV. V SODOBNO OPREMLJENIH AMBULANTAH IN LABORATORIJIH KLINIKE GOLNIK DELAJO VRHUNSKI STROKOVNJAKI, KI OBVLADAJO DIAGNOSTIKO IN ZDRAVLJENJE, SE NENEHNO IZOBRAŽUJEJO IN SODELUJEJO V RAZISKOVALNO-IZOBRAŽEVALNI DEJAVNOSTI. IZBIRATE LAHKO MED PAKETNIMI PREVENTIVNIMI PREGLEDI, POSAMEZNIMI PREGLEDI ZARADI DOLOČENE BOLEZNI ALI DOLOČENIMI PREISKAVAMI.

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

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

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

**KARDIOLOGIJA:** ultrazvok srca, 24-urni EKG (Holter), 24-urno merjenje krvnega tlaka, obremenilno testiranje, ultrazvok vratnih žil.

**RADIOLOŠKA DIAGNOSTIKA:** diagnostične preiskave (CT, HRCT, RTG, ultrazvok itd.), ponovna ocena drugje narejenih radioloških preiskav (v tem primeru mora bolnik prnesti s seboj originalne posnetke preiskave na zgoščenki).

**ONKOLOGIJA:** rak torakalnih organov, drugo mnenje.

## PREVENTIVNA PREGLEDA:

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

Storitev brez napotnice v celoti plačate sami.

Za pregled ali zdravljenje brez napotnice nam pišite na e-naslov breznapotnice@klinika-golnik.si ali pokličite na številko **04/256 95 60**.

Klinika je bolnikom prijazna tudi po udobnosti namestitve. Če prihajate od daleč, vam lahko zagotovimo bivanje v bližini klinike. Rezervacijo uredite pri **Majdi Pušavec** na e-naslovu majda.pusavec@klinika-golnik.si ali pokličite na številko **04/256 91 19**.

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