

Pijučnik

Glasilo Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik
December 2022 ISSN 1580-7223

22/4

V VRTINCU:
Golniški simpozij 2022

GOLNIK SMO LJUDJE:
S ponosom medicinska sestra
DROBTINICE:
Razglednica: ZDA in Kanada

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

gastroskopija, kolonoskopija, bronhoskopija.

KARDIOLOGIJA

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

PREVENTIVNA PREGLEDA

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

Storitev brez napotnice v celoti plačate sami.

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



Uvodnik

Po nekajmesečni odsotnosti sem se vrnila na Kliniko Golnik in prevzela funkcijo vršiteljice dolžnosti direktorice naše klinike. Ker se je ravno pripravljala nova številka naše revije Pljučnik, mi je bilo dodeljeno pisanje uvodnika. Štirje tedni vodenja klinike so bliskovito švignili skozi moje življenje in pisanje uvodnika me je spravilo v težavo, saj je v tako kratkem času nemogoče urediti misli, ideje, vtise, vizije in načrte. Pred dobrimi sedmimi leti sem prevzela verjetno nekoliko manj zahtevno funkcijo strokovnega vodje klinike in sem si v svojem prvem uvodniku za Pljučnik leta 2015 izposodila besede Phila Bosmansa, ki jih lahko preberemo v knjigi Rože sreče moraš saditi sam. Ker so danes enako aktualne (morda celo bolj), se jih bomo skupaj spomnili:

Le kaj sem brez drugih?

*Živeti pomeni živeti z drugimi!
Živeti z drugimi pa,
da moram z njimi deliti vse.
Ne smem jim povzročati trpljenja.
Moram jih sprejemati,
jih priznavati
in ljubiti.*



*Brez drugih
je življenje, ljubezen in sreča
le utopija!
Tisoč niti
nas povezuje.
Eno življenje je odvisno od drugega,
nobeno se ne razvije ločeno od drugih.*

*Le s pomočjo drugih
lahko rastem.
Potrebujem jih,
toda ne zgolj zato,
ker mi veliko pomenijo,
ampak tudi, ker lahko zanje
veliko storim.*

*Oči imam,
da odkrijem druge,
ušesa, da jih poslušam,
noge, da se napotim k njim,
roke, da jih drugim ponudim v pomoč,
in srce, da jih ljubim.*

Ne smem biti otok sredi morja ljudi.

Želim si, da bi se mi pozitivno naravnano, prijazno in odločno pridružili na skupni poti v uspešno prihodnost naše Klinike Golnik.

VIKTORIJA TOMIČ

Vsebina

V vrtincu	2	Golnik smo ljudje	21
Skupaj nam bo uspelo! • Golniški simpozij 2022 • Program za zdravstveno nego • Delavnica Imunoterapija z alergeni • Praznik golniških farmacevtov • Raziskovalni prispevek za izboljšavo oskrbe ob izteku življenja in smrti • Srečanje ESID (European Society for Immune Deficiencies) v Göteborgu • Poročilo s kongresa MESIA • Šesti slovenski kongres klinične kemije in laboratorijske medicine z mednarodno udeležbo ali – v tretje gre rado • 30. obletnica Zbornice laboratorijske medicine Slovenije • Predstavitve nekaterih pomembnejših objav		Kako dobro se poznamo? • Od blizu: S ponosom medicinska sestra • Novi obrabi • Napredovanja in dosežki	
Mislim, misliš, misli	16	Drobtinice	26
V službo v družbi		Kuhamo: Burek, burek, burek, burek • Knjižni namig • Novosti v knjižnici • Teambuilding interventne pulmologije • Zakaj je pomembno, da upoštevamo pravila parkiranja • Naši zaposleni so se tudi letos udeležili Ljubljanskega maratona • Potovanja, na katerem je vsak dan tempiran od zore do trdne noči, ni mogoče opisati na kratko ... • Stilska preobrazba	
Strokovni mozaik	17		
Izkušnje o pomembnosti stikov med bolniki in svojci • Sem kapitan svoje barke • Tisoč videoklicev • Urtikarija zaradi hlada – dejavniki tveganja za prizadetost dihal ali kardiovaskularnega sistema			

Glavni urednici: Jana Bogdanovski, Nina Karakaš
Odgovorna urednica: Viktorija Tomič
Uredniški odbor: Anja Blažun, Rok Cesar, Goran Gruič, Barbara Jenko, Majda Pušavec, Anja Simonič, Mira Šilar, Judita Žalik, Maša Žugelj
Oblikovanje: Maja Rebov
Lektoriranje: Tea Kačar
Tisk: Tiskarna Koštomaj d. o. o.
Naslov uredništva: Klinika Golnik, Golnik 36, 4204 Golnik, **E-naslov:** pljučnik@klinika-golnik.si
Naklada: 700 izvodov, issn 1580-7223, spletna izdaja issn 2463-9311. Vse pravice pridržane. Ponatis celote ali posameznih delov dovoljen samo s pisnim privoljenjem. **Naslovnica:** Fotografijo na naslovnici je posnel Antonijo Bijelič.

 Univerzitetna
Klinika Golnik



Skupaj nam bo uspelo!

Gregor Zihlerl – novi pomočnik direktorja za področje zdravstvene nege



Za skupni uspeh, mora vsak prispevati svoj kamenček.

Spoštovane sodelavke in sodelavci, tako ožji kot širši!

Priznam, da še pred kratkim nisem razmišljal o tem, da bi se lahko zna-

šel v taki vlogi, kot sem se. Delovno mesto pomočnika direktorja za področje zdravstvene nege je zahtevno. Glede na dogodke v zadnjem obdobju pa sem

vse dobro premislil in se zaradi vaše podpore v zadnjem trenutku odločil za prijavo na to delovno mesto. Zavedati pa se moramo, da uspešne zgodbe ne bomo pisali samo na podlagi vaše podpore za mojo kandidaturo, ampak bo potrebnega precej več. In sicer vsakodnevno sodelovanje, spoštovanje, prilagajanje in razumevanje, da smo za razmere, v katerih bomo delali, odgovorni vsi. Tu mislim na celotno zdravstveno nego, dobro sodelovanje z zdravniškim timom in tudi z drugimi člani multidisciplinarnega tima ter preostalimi podpornimi službami in enotami. Verjamem, da skupaj, z medsebojno podporo in odkrito komunikacijo, to zmoremo.

V zdravstveni negi želim ohranjati in izboljševati raven kakovosti in zagotavljanja varnosti obravnave bolnikov. S področja zaposlovanja kadra želim obdržati strokovnjake zdravstvene nege in oskrbe. Kot učna baza za dijake in študente zdravstvene nege želim Kliniko Golnik prikazati v dobri luči ter jih s tem spodbuditi, usposablјati in vzgajati kot naše bodoče zaposlene. Skrbel bom za strokovni razvoj zaposlenih ter jih vključeval in spodbujal k raziskovalnemu delu in mednarodnemu sodelovanju, s čimer bo rasla tudi prepoznavnost klinike. Moj cilj je tudi pomagati pri stabilizaciji bolniških oddelkov/enot in izboljšati delovno klimo. Delovati želim odgovorno in motivacijsko ter s tem zaposlene spodbuditi k spoštljivim in profesionalnim odnosom, tako v timu kot do bolnikov in njihovih svojcev, za doseganje visoke stopnje našega in njihovega zadovoljstva. Kako uspešen oziroma kako uspešni bomo pri vsem naštetem, bo pokazal čas.

V prazničnem duhu vam želim, da zadnje dneve leta preživite v prijetnem vzdušju, ne glede na to, ali bo to v službi ali doma. V prihajajočem letu pa nam vsem skupaj želim veliko potrpežljivosti, razumevanja in sodelovanja, da se bomo lahko ob koncu leta z zadovoljstvom in dobrimi občutki ozrli nazaj. Skupaj nam bo uspelo!

GREGOR ZIHERL

Foto: osebni arhiv

Golniški simpozij 2022

Jesenski meseci so običajno v znamenju različnih kongresov, tisti, ki je nam najbližje, pa je zagotovo golniški. Tudi letos so se organizatorji potrudili in pripravili bogat strokovni program za zdravnike in zdravstveno nego ter organizirali številne delavnice. Sprostitvi in manjšemu odmiku od strokovnih tem je bilo namenjeno skupno večerno predavanje Aljoše Bagole, z naslovom **Kako biti v redu**. Na naslednjih straneh je ujetih nekaj utrinkov v sliki in besedi.

Foto: M. Ahačič, A. Bijelić in E. Sodja





Program za zdravstveno nego

Tridnevni Golniški simpozij z naslovom Zahtevnejša zdravstvena obravnava pacientov z obolenji pljuč smo leta 2022 znova izvedli v živo, in to na Bledu. Uspešno smo ga končali in na podlagi predavanj, delavnic in konstruktivnih razprav zasnovali številna strokovna izhodišča ter pridobili kar nekaj idej za delo v prihodnje. Udeleženci so pohvalili strokovnost programa in tudi izvedbo simpozija. Število udeležencev je preseгло naša pričakovanja, prav tako njihova odlična ocena. Sodelovalo je kar 42 aktivnih in 83 pasivnih udeležencev. V nadaljevanju so vtisi nekaterih od njih.

MAJDA PUŠAVEC

Foto: M. Ahačič in A. Bijelič



Peter KOREN, Bolnišnica Topolšica: Z velikim veseljem sem se udeležil letošnjega Golniškega simpozija. Pričakovanja so bila velika in večplastna: srečanje z nekdanjimi sodelavci, nekoliko »pokukati« v delo in razvoj ZN na Kliniki Golnik in pridobiti nova znanja. Novost letošnjega simpozija je bila, da se je začel že v četrtek in trajal tri dni, kar kaže na veliko prispevkov, ki so jih želeli predstaviti, oz. veliko dela v ozadju. Z velikim zanimanjem sem spremljal sklop Zdravstvena nega in obravnava pacienta s pljučnim rakom, saj je to področje, na katerem sem deloval med zaposlitvijo na Kliniki Golnik. Moram reči, da sem bil zelo zadovoljen, ker zaposleni v enoti za internistično onkologijo razvijajo stroko. Še posebej sem bil navdušen nad predstavitvijo avtorskega filma o podkožni venski valvuli. Čestitke celotni ekipi! Upam, da bo film kmalu dostopen širši javnosti in ga bomo lahko uporabili tudi v drugih zdravstvenih ustanovah. Skozi celoten sklop predavanj in razprave sem začutil dobro sodelovanje in povezanost zdravstvene nege z zdravniškim timom. Oba tima sodelujeta kot enakovredna partnerja, kar prinaša dobre rezultate. Ta občutek dobrega sodelovanja med zdravniki in medicinskimi sestrami se je nadaljeval ves simpozij.

Sicer pa sem bil navdušen nad količino in kakovostjo raziskovalnega dela, ki ga opravijo medicinske sestre. Z njihove strani je bilo predstavljenih tudi veliko inovativnih pristopov in različnih pripomočkov za lažjo in bolj kakovostno obravnavo različnih bolnikov. Tudi njihove predstavitve so bile suverene in zanimive.

Zelo zanimive in bogate so bile tudi razprave po posameznih sklopih predavanj. Moderatorji so odlično opravili svoje delo. Posebna pohvala Goranu, ki se je zelo aktivno in konstruktivno vključeval v razprave. Udeležil sem se tudi učne delavnice o trajnem plevralnem drenažnem katetru, ki je bila zanimiva in zelo nazorna, ter učne delavnice o tekočem kisiku in NIMV.

Češnja na vrhu torte je bilo predavanje Aljoše Bagole, ki je predstavil svojo življenjsko zgodbo. Čeprav je želel povedati, da ni dobro biti perfekcionista, je bilo njegovo predavanje popolno. Je mojster besedne igre in še mnogo drugega.

Na koncu naj izrazim pohvale vsem, ki ste sodelovali pri pripravi simpozija, na organizacijskem in strokovnem področju, in vam zaželim uspešno delo tudi v prihodnje. Upam, da se še kdaj srečamo na Golniškem simpoziju.



Maruša AHAČIČ, Klinika Golnik – mini kino: V petek po predavanjih smo se razdelili v dve skupini. Ena se je odpravila v sejno sobo, kjer smo vse pripravili za »ogled predstav v mini kinu«. Seveda ni pravega kina brez pokovke, pijače in kakšnega zdravega prigrizka. In predstava se je začela ...

Glavne igralko so bile štiri medicinske sestre raziskovalke, ki so nam predstavile rezultate svojih raziskovalnih projektov. V napetosti sta nas držali Maja Zrnič in Mariana P. Rezelj, ki sta pokazali predstavitev v angleškem jeziku. Odleglo nam je, ko sta začeli govoriti v slovenščini. Maja je predstavila projekt Obravnava bolnika s težko astmo v multidisciplinarnem timu, Mariana pa je govorila o uporabi olajševalnih zdravil pri bolnikih s hudo astmo po edukativni intervenciji. Svoje znanje in izkušnje sta pokazali tudi dve zdaj že nekdanji študentki: Jerica Kuhar, ki je prikazala, kakšna je bila ozaveščenost kadilcev o KOPB in negativnih učinkih kajenja, in Maja Škrlep, ki je prikazala doživljanje boleznih pacientov z obstruktivno spalno apnejo. Vse so zares suvereno odigrale svoj del predstave. Napetost se je stopnjevala tudi v razgreti in živahni razpravi, pri kateri so sodelovali vsi navzoči.

Za konec predstave je bilo treba preveriti še, ali so udeleženci dobro poslušali predstavitev. Vsaka predavateljica je pripravila po eno vprašanje. Udeležence so žrebale listke z vprašanji, nanj odgovorile in za pravilen odgovor prejele nagrado. In prav vse so odgovorile pravilno. Dekleta, bravo!

Branka KLINC, ZD Celje: V ambulanti za pljučne bolezni Zdravstvenega doma Celje sem zaposlena od leta 1984 in vsa ta leta sem nabirala znanje na vaših predavanjih, saj ste učna enota z veliko izkušnjami! Predavanja so zelo uporabna pri mojem delu in delu sodelavk. Dajejo nam smernice pri izvajanju diagnostičnih preiskav in imunoterapije s kožekrilci in inhalacijskimi alergeni. Zelo pomembne so tudi smernice na področju zdravljenja TB. Golniški simpozij 2022 je bil zelo zanimiv, zajeta so bila vsa področja dela v pulmološko-alergološki ambulanti. Čeprav že veliko vem o teh temah, še vedno pridobim nekaj novega znanja. Pomembno je tudi druženje s kolegicami, tako da združimo prijetno s koristnim.

Barbara B., Mateja Č., Mojca K., Nadja K., UKC Maribor: Letos sem se s sodelavkami kot srednja medicinska sestra Oddelka za pljučne bolezni UKC Maribor prvič udeležila Golniškega simpozija. Moram povedati, da je bila celotna izvedba odlična. Organizacija, predavatelji, teme. Predvsem so bila za nas navdihujoča predavanja, ki so izhajala iz lastnih izkušenj medicinskih sester. Zanimivo je slišati, kako drugače gledaš na svoj poklic, ko si na enkrat postavljen v vlogo bolnika. Pridobile smo ogromno novega znanja in izvedele veliko koristnih informacij.

Pika na i celotnemu simpoziju pa je bilo predavanje Aljoše Bagole. Ker vsi vemo, da je v našem poklicu izjemno veliko oz. preveč medicinskih sester na robu izgorelosti, nam je dalo nov pogled na odnos do sebe in dela. Skratka, navdušene smo bile nad tridnevni službenim »oddihom«. Zagotovo se še kdaj udeležimo kakšnega vašega simpozija.

Delavnica Imunoterapija z alergeni



Na začetku oktobra je ekipa alergološke enote, pulmološko-alergološke ambulante in laboratorija za klinično imunologijo in molekularno genetiko v sklopu Golniškega simpozija 2022 izvedla celodnevno delavnico z naslovom Imunoterapija z alergeni.

Namen delavnice je bil seznanjenje zdravstvenega kadra s področja pulmologije in alergologije na primarni in sekundarni ravni z novostmi in smernicami zdravljenja s specifično imunoterapijo z alergeni.

Delavnico smo razdelili v tri sklope, dva teoretična in praktičnega. V teoretičnem smo se seznanili s smernicami specifične imunoterapije s strupi kožekrilcev, shemami in protokoli v Avstriji ter jih primerjali z našimi. Dr. Julij Šelb nas je seznanil z najnovejšimi dognanji

na področju genetskega testiranja pri anafilaktičnih reakcijah po pikih kožekrilcev. Prvi sklop teoretičnega dela pa smo končali s predavanjem o kakovosti življenja pacientov s preobčutljivostjo za strupe kožekrilcev, vključno s posnetkom zgodbe pacienta, ki se zaradi hude oblike preobčutljivosti za čebelji in osji strup na Kliniki Golnik uspešno zdravi s specifično imunoterapijo.

V drugem sklopu so bili med predavanjem otorinolaringologa predstavljeni različni obziri rinitisa in možnosti ukrepanja, predavanje biologinje dr. Urške Bidovec Stojković pa je zajelo področje laboratorijske diagnostike. V sodelovanju s pediatrično Tino Vesel smo se seznanili s smernicami zdravljenja s specifično imunoterapijo pri otrocih, med predavanjem dipl. med. sestre Mariane Paule

Rezlj pa smo se dotaknili problematike adherence pri zdravljenju s specifično imunoterapijo. Za konec nas je navdušil prof. Durham.

Sledile so praktične delavnice, ki smo jih ločeno izvajali za zdravnike in medicinske sestre. Njihov cilj je bil prikaz dela alergološke enote Klinike Golnik, diskusija s sodelavci ter kolegi iz primarne in sekundarne ravni zdravstvenega varstva o aktualnih temah pri zdravljenju s specifično imunoterapijo ter edukacijskih smernicah na področju zdravstvenovzgojne obravnave pacientov.

Glede na število udeleženih slušateljev in odlično oceno, ki smo jo prejeli s pomočjo anketnega vprašalnika, je delavnica presegla tudi naša pričakovanja.

TEA MOČNIK

Praznik golniških farmacevtk

Malo za hec – tako smo poimenovala dan, na katerega smo izvedle simpozij za farmacevte v okviru Golniškega simpozija z naslovom *Vrednotenje in klinični pomen interakcij med zdravili: onkraj podatkovnih baz*.

Naš namen je bil v strokovni javnosti širiti znanje o poglobljenem proučevanju interakcij med zdravili, saj smo z izkušnjami ugotovile, da je lahko izplen pregleda interakcij zgolj v bazi podatkov zavajajoč ali celo napačen. No, v resnici smo načrtovala, da se ob pripravi dogodka in delu s profesorji tudi same veliko novega naučimo. Golniške farmacevte imamo namreč veliko srečo, da se lahko kadar koli obrnemo na naše profesorje s Katedre za biofarmacijo in farmakokinetiko in Katedre za socialno farmacijo Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani. Pri pripravi srečanja

smo zato na pomoč poklicale profesorje Mojco Kerec Kos, Iztoka Grabnarja in Igorja Locatellija, ki so nam predavali o ozadju in proučevanju interakcij na ravni indukcije in zaviranja citokromov ter prenašalcev. Same smo dodale še klinični vidik uporabe zdravil pri posameznih pacientih in predstavile, kako širše vrednotimo okoliščine zdravljenja z zdravili.

Teoretičnemu delu so sledile praktične delavnice, na katerih smo predavatelji z udeleženci obdelali nekaj kliničnih primerov s prikazom naprednega reševanja težav z interakcijami med zdravili. Ugotovili smo, da je domet baz podatkov o interakcijah med zdravili omejen in da te nikakor ne morejo ponuditi dokončnega odgovora glede uporabe zdravil pri nekem pacientu. Zato tudi opozarjamo in ozaveščamo zdravnike, da ob uporabi zdravil

z večjim tveganjem, kot so protitumorna zdravila, imunosupresivi ipd., pregled neke baze podatkov, kjer odgovor o kompatibilnosti zdravilnih učinkovin dobimo v obliki črk (C-, D- ali X- baza interakcij Lexicomp) ali »semaforja« (baza interakcij Liverpool), ni dovolj. V teh primerih lahko pomagamo farmacevti.

Po intenzivnem in vsebinsko najenostavnejšem srečanju smo ob pogovorih s kolegi ugotovile, da organizacija takšnih dogodkov »doma« sploh ni nekaj samoumevnega, zato se tudi s tem prispevkom naši ustanovi zahvaljujemo za to možnost.

TINA MORGAN



Golniške farmacevte v družbi profesorjev s Fakultete za farmacijo

Raziskovalni prispevek za izboljšavo oskrbe ob izteku življenja in smrti

Poročilo s sestanka vseh vključenih raziskovalnih timov v projektu iLIVE in konference na temo raziskav in inovacij s področja oskrbe ob koncu življenja (Liverpool, Združeno kraljestvo)



Sodelavke projekta EU iLIVE v liverpoolski zgradbi Spine, v kateri je Royal College of Physicians. Zgradba slovi po izjemni ustreznosti za okolje in zdravje.

V Liverpoolu smo se v sredini oktobra 2022 sodelavci projekta EU iLIVE zbrali na sestanku konzorcija, ki se je po dveh dneh preselil na mednarodno konferenco oskrbe ob koncu življenja: Global Research and Future Innovations in Best Care for the Dying. Sodelavci iz Liverpoola so se organizacije obeh dogodkov skrbno lotili. Za nas je bilo intelektualno, estetsko in gurmansko zelo dobro poskrbljeno, kar dokazuje velika angažiranost udeležnih v skupnem iskanju odgovorov na kompleksna vprašanja, ki so ob naraščanju potreb po paliativni oskrbi čedalje bolj aktualna in pomembna.

Strokovnjaki s področja paliativne oskrbe iz 24 držav, povezani v konzorcij (The best care of dying (<https://bestcareforthe-dying.org>), ki stoji za organizacijo konference, delujejo zavezniško, se motivirajo in podpirajo v oblikovanju kar se da dobre in premišljene oskrbe ob koncu življenja. Navdihujoče je sodelovati v tako podporni in upanja polni skupnosti.

Projekt iLIVE je raziskovalni projekt EU 13 držav (Nizozemska, Avstrija, Španija, Slovenija, Švedska, Švica, Združeno kraljestvo, Norveška, Nemčija, Islandija, Argentina, Avstralija, Nova Zelandija), s katerim želimo izboljšati kakovost umiranja in smrti. Štiriletni projekt iLive smo snovali skupina klinikov in raziskovalcev; z nekaterimi smo sodelovali že v preteklosti. Slovensko raziskovalno skupino vodi Urška Lunder, dr. med. spec.



Predstavitev posterja na temo Psihološki vpliv izvajanja oskrbe ob koncu življenja na vsakodnevno življenje zdravstvenih delavcev, Miša Bakan



Hana Kodba Čeh je za prispevek Težavni vidik nudenja in vpeljevanja oskrbe ob koncu življenja prejela nagrado za najboljšo predstavitev med kratkimi prispevki.

Tudi same se navzamemo navdušenja in vrednot skupine in prihajamo s srečevanj polne idej. Kaj z njimi, je drugo vprašanje, o katerem bi rade ob kakšni priložnosti razpravljale z vami.

Predstavljamo zgolj delček vsebin raziskovalnih prizadevanj, ki smo jih predstavile na konferenci v Liverpoolu. Podrobnejše informacije o rezultatih bodo dostopne čez čas v obliki člankov in poročil.

Naj spomnimo, da slovenska raziskovalna skupina v projektu iLIVE med drugim sodeluje v kohortni študiji, v kateri z vprašalniki bolnike ob izteku življenja povabimo k razmišljanju o njihovi izkušnji glede oskrbe, o pričakovanjih, strahovih in željah. Naš tim je pri tem odgovoren tudi za nadziranje etičnosti postopkov vključevanja bolnikov za celoten konzorcij. Urška je na skupnem delu predstavila temo obveščeni bolnikov, ki vstopajo v raziskavo, o njihovem zdravstvenem stanju in s tem v zvezi tudi z njihovim sprejemanjem težavnih tem spoprijemanja z realnostjo iz naših vprašalnikov. Potrdili smo razkorak, da obveščeni oz. pogovor zdravnika z bolnikom sicer zadosti zahtevi, da je bil bolnik obveščen, vendar pa to še ne pomeni, da tudi sprejema informacijo in se zares zaveda posledic svoje diagnoze. Ugotovili smo precejšen delež bolnikov, ki svojega zdravstvenega stanja ne prepoznajo v smislu, da se bo v prihodnosti poslabšalo. Razpravljali smo o tem, kakšne posledice ima to lahko za sodelovanje bolnikov v oskrbi, pripravljenost svojcev in tudi za etične učinke v raziskavi.

Naš tim sodeluje tudi pri vpeljevanju posredovanj s prostovoljci na Kliniki Golnik. Lahko se pohvalimo, saj smo pri vključevanju udeležencev, ki jih v zadnjih tednih življenja spremljajo šolani prostovoljci, najbolj učinkoviti med sodelujočimi državami. Lepa hvala vsem, ki ste nam pri tem pomagali!

Vodimo tudi kvalitativno študijo v desetih državah, pri čemer smo v vsaki intervjuvali pet bolnikov, pet bližnjih in pet zdravstvenih delavcev, kar nam omogoča boljši vpogled in razumevanje izkušnje umiranja v različnih okoljih. Čeprav je analiza kvalitativnih podatkov še v polnem teku, sta Hana in Miša delček rezultatov predstavili tudi na konferenci v Liverpoolu s posterjem in predavanjem. Miša je predstavljala ugotovitve o subtilnih in večsmernih vplivih nudenja oskrbe ob koncu življenja na vsakodnevno življenje zdravstvenih delavcev. Menimo, da je to tema, ki je izredno pomembna in prepogosto zanemarjena. Hana je ustno predstavila temo težavnih vidikov ponujanja in



Hana Kodba Čeh med predavanjem Težavni vidik nudenja in vpeljevanja oskrbe ob koncu življenja

vpeljevanja oskrbe ob koncu življenja, za kar je prejela tudi nagrado najboljše predstavitve med kratkimi prispevki.

Ko nas med pisanjem tega prispevka preplavljajo utrinki s strokovnega srečanja v Liverpoolu, ugotavljamo, kolikšno predanost zahteva delo s hudo bolnimi in kako nujno je, da se zdravstveno osebje pri tem čuti podprto. Strokovna srečanja so strokovna in medosebna podpora v skupnih prizadevanjih in so pomembna stalnica za delo v zdravstvu.

Vse to početi v Liverpoolu, ki je mesto, ki mu kultura in užitek nista tuja, in to v dobri družbi sodelavcev, številnih strokovnjakov paliativne oskrbe, je bilo čudovito. Med njimi je več takšnih, ki so začetniki te smeri medicine v svojih državah in z veseljem delijo z nami uvide in razne anekdote, kar nas je še bolj povežalo. Druženja ob večerih so botrovala k raznih dopolnitvam misli in spodbudila spoznanje, da se marsikaj da. Ne samo to, da je mogoče, temveč da je vse to mogoče z oblico smeha in humorja.

MIŠA BAKAN, HANA KODBA ČEH, URŠKA LUNDER

Foto: osebni arhiv

Srečanje ESID (European Society for Immune Deficiencies) v Göteborgu

Spomladi me je zanimanje za imunologijo privedlo do peščenih sončnih plaž Portugalske, oktobra pa v glavno pristaniško mesto švedskega kraljestva,

Göteborg. Kongres ESID je največje srečanje svoje vrste za klinične imunologe z vsega sveta (zato naj vas beseda »European« v nazivu ne zavede), kjer se

vsake dve leti izobražujemo o novostih na področju diagnostike in zdravljenja motenj imunskega odziva.

Na našem področju res ni dolgčas: od uveljavitve presaditev priželjca (ja, grozna beseda) do razširjenih indikaciji za presaditev kostnega mozga pri otrocih in odraslih, od uvedbe prvih genskih terapij pa do ciljanih bioloških zdravil, novosti je neskončno. O njih so nam predavali največji izvedenci iz ZDA, Velike Britanije, Francije, Nemčije in drugi – pravi rock zvezdniki imunologije! Njihovih imen za vsak primer raje ne bom našteval, da ne bi kateri od bralcev zaradi razburjenja utrpel infarkta ...

Poleg štirih dni, polnih predavanj, sem se družil z mladimi specializanti in specialisti klinične imunologije, ki sem jih spoznal na prejšnjih dogodkih, z njimi raziskoval izrazito simpatično mestece s še bolj simpatičnim starim mestnim jedrom, zadnji večer pa smo ga resnično zažurali – ob zares odličnem ABBA tribute bendu smo plesali vse do sončnega vzhoda. Švedi pa so nas, seveda, gledali kot divjake.

Naslednji kongres ESID bo leta 2024 v Franciji – upam, da si do takrat moja jetra opomorejo, možgani pa spočijejo od vsega naučenega.

MARK KAČAR

Foto: osebni arhiv



Poročilo s kongresa MESIA



Med 23. in 27. novembrom je v Pragi potekal 5. kongres MESIA (angl. Meeting of Middle Europe Societies of Immunology and Allergology), ki smo se ga udeležile tudi tri članice laboratorija za klinično imunologijo in molekularno genetiko. Na predavanjih se je predstavilo šest držav: Avstrija, Hrvaška, Češka, Madžarska, Slovaška in nazadnje še Slovenija. Predavanja so zobjela širok spekter imunoloških in alergoloških tematik ter še vedno aktualen covid-19. Prvič je bila organizirana tudi Sekcija mladih imunologov, kjer se je lahko v krajših predstavitev predstavil

imunološki podmladek iz vseh naštetih držav. V slovenski sekciji je bilo na začetku predstavljeno Imunološko društvo (Iva Hafner Bratkovič), sledila je predstavitev Alergološkega društva, ki ga je predstavila Urška Bidovec Stojkovič (pripravljeno v sodelovanju s prof. dr. Mitjo Košnikom). Urška je predstavila tudi rezultate laboratorija zadnjih let s področja covid-19, Urša Žibert je predstavila primerjavo treh markerjev, ki smo jih testirali v našem laboratoriju (IL-6, suPAR in MR-proADM) v povezavi z okužbo SARS-CoV-2, Jerneja Debeljak pa rezultate svojega razisko-

valnega dela s področja metodologije identifikacije epitopov. Poleg tega je v posterski sekciji Urška predstavila poster z naslovom *Long-term Covid-19 antibody dynamics in fully vaccinated individuals*, za katerega je prejela nagrado za tretje mesto. Ker je kongres potekal ravno v času odprtja božično-novoletnih stojnic, smo ob večerih lahko uživale ob dobri hrani in pijači ter prazničnem vzdušju.

JERNEJA DEBELJAK

Foto: osebni arhiv

Šesti slovenski kongres klinične kemije in laboratorijske medicine z mednarodno udeležbo ali – v tretje gre rado

Po dveh letih izobraževanj pretežno prek zaslonov je strokovni dogodek v živo prijetno doživetje. Kongres je bil zaradi covidnih ukrepov dvakrat odpovedan. Sprva bi moral potekati že oktobra 2020, potem je bil prestavljen na oktober 2021 in nazadnje na oktober 2022. Organizator (Slovensko združenje za klinično kemijo in laboratorijsko medicino) je zadel tistih nekaj res čudovitih dni v septembru in v Portorožu se je odvil 6. slovenski kongres klinične kemije in laboratorijske medicine z mednarodno udeležbo, pod pokroviteljstvom evropskega združenja za klinično kemijo in laboratorijsko medicino – EFML in mednarodne zveze za klinično kemijo in laboratorijsko medicino – IFCC. V okviru kongresa je vedno tudi kongres inženirjev in tehnikov laboratorijske medicine, saj sočasna izvedba kongresov omogoča pomembno izmenjavo izkušenj med vsemi strokovnjaki, zaposlenimi na področju klinične kemije in laboratorijske medicine.

Kongresa smo se udeležili tudi zaposleni iz Laboratorija za klinično biokemijo in hematologijo, nekateri aktivno, drugi kot poslušalci. Znanstveni odbor, katerega člana sta bila tudi



vodja našega laboratorija Pika Meško Brguljan in sodelavec Rok Kogovšek, se je potrudil, da so bile predstavljene teme zelo različne in zanimive. Uvodno predavanje nas je popeljalo v prihodnost laboratorijske medicine, z uporabo novih tehnologij in umetne inteligence, sledili pa so prispevki o številnih izzivih v laboratorijski medicini, na področjih ledvičnih in ščitničnih obolenj ter urgentne medicine. Ker se nas v laboratorijih prej ali slej večina sreča s podobnimi izzivi, so zelo dobrodošla predavanja s primeri dobrih laboratorijskih praks – v tem sklopu je sodelavec Marsel Bratuša predstavil uvedbo cevne zračne pošte v naši kliniki, delovanje in izzive. Tokratni kongres je dal tudi poseben poudarek in vlogo mlajšim strokovnjakom v laboratorijski medicini. Rok Kogovšek je v prispevku *Vizija za prihodnost* predstavil sekcijo mladih v laboratorijski medicini, njihova prizadevanja in številne možnosti sodelovanja in povezovanja v evropskem prostoru.

Ker gre za dvodnevni kongres, ki je organiziran na vsaka štiri leta, je udeležba na njem posebno doživetje. Seveda ni mogoče, da bi se ga lahko udeležili vsi zaposleni, se pa potrudimo, da se nas ga lahko udeleži čim več (en dan eni, drug dan drugi). Spodbuja se aktivna udeležba, za neaktivne udeležence pa je možnost udeležbe poleg strokovnega izobraževanja tudi nagrada za trud, prizadevanje in uspešno vsakodnevno delo v laboratoriju.

Ker nam je september ponudil še poletne temperature, smo proste ure izkoristili za prijetno druženje s sodelavci in znanci ter za izmenjavo mnenj in izkušenj pri vsakdanjih problematikah laboratorijskega dela. Tisti ta pogumni pa so si privoščili še osvežilen skok v morje.

ŠPELA OREŠNIK, NINA KARAKAŠ

Foto: arhiv LKBH



30. obletnica Zbornice laboratorijske medicine Slovenije

Slovesna prireditev v počastitev 30. obletnice delovanja je novembra potekala na Ljubljanskem gradu. Obogatena je bila s kulturnim programom in podelitvijo odličij najbolj zaslužnim članom. Ob tej priložnosti je zbornica izdala tudi monografijo s pregledom delovanja od ustanovitve do danes.



Uvodni nagovor predsednice zbornice dr. Pike Meško Brguljan

Zbornica laboratorijske medicine Slovenije (v nadaljevanju ZLMS) je samostojna poklicna organizacija strokovnjakov z najmanj univerzitetno izobrazbo ali izobrazbo druge bolonjske stopnje, ki opravljajo ali zastopajo laboratorijsko medicinsko dejavnost na območju Republike Slovenije. Ideja o ustanovitvi zbornice se je porodila znotraj ožje skupine strokovnjakov po zgledu delovanja organizacij na področju laboratorijske medicine iz tujine. Vsak začetek je težak, vendar je zaradi neizmerne volje in vztrajnosti strokovnjakov laboratorijske medicine v Sloveniji kljub svoji majhnosti in zaradi tega tudi manjše prepoznavnosti ZLMS od ustanovitve pa do danes zaživela in deluje v polnem obsegu.

Izredno pomembne so naloge ZLMS na podlagi javnega pooblastila, ki ji je ga je podelilo Ministrstvo za zdravje RS, in sicer za vodenje registra izvajalcev laboratorijske medicine, načrtovanje specializacij in specialističnih izpitov medicinske biokemije, izvajanje strokovnih nadzorov s svetovanjem pri izvajalcih laboratorijske medicine,



izdajanje, podaljševanje in odvzem licenc specialistom medicinske biokemije, izdajanje pravilnikov, s katerimi se podrobneje ureja področje laboratorijske medicine.

Vse naloge, ki jih izvaja ZLMS, pripomorejo k urejenosti celotne dejavnosti

laboratorijske medicine. Prispevajo k razvoju visokoizobraženih, kompetentnih strokovnjakov, ki delujejo v medicinskih laboratorijih, kar vodi k veliki kakovosti medicinskih laboratorijev v Sloveniji in s tem k varnosti pacientov.

Trideset let Zbornice laboratorijske medicine Slovenije ni samo lep jubilej, ampak ima velik pomen za dosednji razvoj slovenske laboratorijske medicine. Takšni jubileji niso namenjeni le praznovanju, temveč so tudi priložnost za pogled v preteklost in spomin na tiste ključne trenutke, ki so bili podlaga za našo sedanost. Pomembno je zavedanje, da je včlanitev strokovnjaka laboratorijske medicine v zbornico pomembno in častno dejanje, ne le za posameznika, temveč tudi za celotno

stroko laboratorijske medicine. Le skupaj lahko marsikaj naredimo, spremenimo in dosežemo.

PIKA MEŠKO BRGULJAN

Foto: arhiv ZLMS

Predstavitev nekaterih pomembnejših objav

How can advance care planning support hope in patients with advanced cancer and their families: A qualitative study as part of the international ACTION trial

Hana Kodba Čeh, Urška Lunder, Francesco Bulli, Glenys Caswell, Johannes J. M. van Delden, Marijke C. Kars, Ida J. Korfage, Guido Miccinesi, Judith A. C. Rietjens, Jane Seymour, Alessandro Toccafondi, Marieke Zwakman, Kristian Pollock

European Journal of Cancer Care. 27 september 2022. <https://doi.org/10.1111/ecc.13719> (prosti dostop)

Kako lahko vnaprejšnje načrtovanje oskrbe podpira upanje

Strah, da bi bolnika »oropali upanja«, je prepoznan kot ena izmed glavnih ovir pri vnaprejšnjem načrtovanju oskrbe. Kvantitativne študije hkrati nakazujejo, da tovrstni pogovori ne vplivajo na raven upanja oziroma vplivajo v pozitivni smeri. Omenjeno nakazuje potrebo po raziskovanju subtilnih procesov v ozadju in preseganju dualizma *ali ali*, torej ali pogovor o oskrbi ob koncu življenja ali ohranjanje upanja. V nadaljevanju povzemam ključna spoznanja mednarodne kvalitativne študije v okviru projekta ACTION, s čimer želim odgovoriti na vprašanje, postavljeno v naslovu tega prispevka. Pri tem je nujno poudariti, da upanje v kontekstu paliativne oskrbe ni omejeno na ozdravitev ali dolgoživost, saj zajema upoštevanje realnosti in razvojnih procesov, ki se prepletajo. Ob krepitvi zavedanja prognoze se spremenjajo tudi vsebine upanja.

Za namen študije smo analizirali intervjuje z bolniki in bližnjimi, ki so

sledili strukturiranemu pogovoru vnaprejšnjega načrtovanja oskrbe. Ugotavljamo, da vnaprejšnje načrtovanje oskrbe lahko podpira upanje, ker je: (I) smiselna dejavnost, ki upošteva negotovost in težavnost situacije; (II) delovanje v smeri zavedanja in opolnomočenja; (III) dejanje vzajemne skrbi, ki temelji na pripravljenosti in zavezah sodelujočih.

Večina sodelujočih se strinja, da vnaprejšnje načrtovanje odpira prostor za dialog in omogoča pojasnitev možnosti, pričakovanj in raziskovanje težavnih tem na način, ki opolnomoča in zbližuje. Omenjeno pogosto spremljata stiska in žalovanje, a hkrati omogoča pogoje za podporo »razumnega« upanja.

HANA KODBA

International Archives of Allergy and Immunology. 2022.

Increased Focus on Internal Body Sensations Is Associated with Higher Patient-Perceived Severity of Allergic Rhinitis

Maja Cvelbar Vozelj, Mark Kačar, Katarina Barbara Bajec, Julij Šelb, Ana Koren, Nuša Zidarn, Peter Korošec, Mihaela Zidarn

Ocena teže alergijskega rinitisa (AR) je pomembna za klinično spremljanje bolnikov in raziskovalne namene. Znano je, da meritve odziva pri kožnih vbodnih testih in titer specifičnih protiteles IgE (sIgE) ne korelirajo s težo AR. V predstavljeni raziskavi smo proučevali vpliv psiholoških dejavnikov na subjektivno oceno teže bolezni. S pomočjo vprašalnikov za oceno teže AR in psiholoških vprašalnikov smo opazili statistično značilno povezavo med posameznimi

psihološkimi dejavniki in večjo izraženo simptomov. Dokazali smo, da je pri bolnikih, ki so bolj pozorni na dražljaje in spremembe v telesu (*private body consciousness*), večja verjetnost intenzivnejše izraženo simptomov AR. Na podlagi opravljene analize avtorji v obravnavi bolnikov za doseganje boljše ocene teže bolezni poleg klasičnega vprašalnika *Total Nasal Symptom Score* (TNSS) predlagamo uvedbo usmerjenega psihometričnega vprašalnika. Rezultati raziskave poleg farmakoterapije pri obravnavi bolnikov z refraktarnim AR poudarjajo tudi pomembnost multidisciplinarnega pristopa.

MAJA CVELBAR VOZELJ

Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology.

2022 Sep 22. doi: 10.1097/ACI.0000000000000860.

Autoimmune and autoinflammatory manifestations in inborn errors of immunity.

Mark Kačar, Gašper Markelj, Tadej Avčin.

Za prirojene sindrome imunske pomanjkljivosti že dolgo vemo, da so občasno povezani z avtoimunskimi in vnetnimi zapleti. V preglednem članku smo predstavili najnovejša dognanja na tem področju, ki dokazujejo, da so taki zapleti veliko pogostejši, kot smo predhodno sklepali, in da so lahko celo edini znaki skrite imunske pomanjkljivosti. Poleg tega predstavljamo tudi nove koncepte imunske disregulacije pri teh boleznih, ki klinikom omogočajo boljše razumevanje in ciljno zdravljenje zapletov.

MARK KAČAR



Pišite, fotografirajte, predlagajte!

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

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

V službo v družbi

V prejšnji številki Pljučnika smo prebrali, kako lahko pot v službo združimo z rekreacijo, tokrat pa bomo izvedeli, da nam pot v službo lahko ponudi tudi prijetno druženje ali pa med njo najdemo čas zase. Naši sodelavki sta z nami delili misli o sopotništvu in vožnji z avtobusom.



Ivanka Kržišnik, dipl. m. s.

Enota za internistično onkologijo (EIO)

Že vse življenje sem vozač. Kot otrok sem se vozila z avtobusom, kot gimnazijka s kolesom, ko sem študirala, sem se vozila z vlakom in avtom. Vozač sem bila v svoji prvi službi in sem še danes. Do letošnje pomladi sem se vedno vozila sama. Mnogokrat sem končevala službo kasneje kot zaposleni po drugih oddelkih ali pa sem na poti pobirala otroke, ki so bili v varstvu pri babici ipd. Letošnjo pomlad pa sem si zadala cilj, da vsaj enkrat na teden peljem še koga in da se vsaj enkrat na teden jaz peljem s kom. Tako smo medicinske sestre, večina iz Poljanske doline in Škofje Loke, naredile Viber skupino, v kateri se dogovarjamo za prevoz. Dogovori so spontani, prav tako pogovori na poti.

Pozitivne posledice skupne vožnje so:

- prihranek pri gorivu,
- zasedemo manj parkirnega prostora,

Sopotništvo prinese prihranek pri gorivu, manjše onesnaženje okolja in prijetno družbo na poti v službo.

- točen odhod iz službe – »ne nabiramo« nadur,
- počitek v avtu (ki je z vsakim letom delovne dobe bolj dobrodošel),
- na poti se ne ustavljamo za nakupe (prihranimo),
- na poti obdelamo vse ženske teme od vrtnarjenja, dobrih knjig, kuharskih receptov, izzivov z otroki, psov, frizerja, akcij v trgovinah do nenavadnih dogodkov ipd.

Običajno se nas pelje od dve do pet sodelavk. Za skupno pot smo vedno hvaležne in upam, da jo bomo ohranile.

Mateja Tomc Tajništvo uprave

Vožnja z avtobusom je predvsem cenejša, bolj ekološka, zame pa tudi sprostitiv, saj se lahko po kakšnem napornem dnevu mirno naslonim na sedež in tudi malo zamižim. Lahko pa tudi sproščeno opazujem naravo, živali ob gozdu ali klepetam s šoferjem, ki ima vedno na zalogi zanimive teme o izletih in potovanjih (službenih in zasebnih). Tudi pozimi avtobus prinaša same pluse, vedno je ogrevan (ni kidanja, drgnjenja zmrznjenih šip na avtu in stresa, ki ga prinese vožnja po zasneženi in ledeni cesti), poleti pa je vedno ohlajen

Če se odločiš, da ne boš sedel za volan, ampak raje na udoben avtobus, nisi le osvobojen stresa, ki ga hočeš nočeš prinaša vožnja, ampak ti je hvaležno tudi okolje, saj je količina izpustov toplogrednih plinov tako manjša.

in mi ni treba čakati do Tenetiš, da klima ohladi moj avto. ☺ Dodatna prednost je tudi to, da mi ni treba iskati parkirnišča na območju Golnika, kar je zadnje čase vedno večja težava. Na avtobusu pa velikokrat srečam tudi (nekdanje) sodelavke in sodelavce, ki jih običajno na kliniki ne srečujem, in prav veseli smo, ko se po dolgem času vidimo, da malo poklepamo. Skratka, vožnja z avtobusom je včasih pravi družabni dogodek, sploh če na njem sedi več sodelavcev s klinike. Pri tej vožnji vidim samo dva minusa, in sicer, da moraš točno na uro pustiti delo in teči na bus, da ti ne uide, praktično pa ni niti takrat, ko imaš popoldne še druge načrte, kamor se lahko odpelješ le z avtom – no, takrat je pač treba v službo priti z avtom.

GORAN GRUIČ

Izkušnje o pomembnosti stikov med bolniki in svojci

Prispevek in predavanje smo pripravile z mislijo na dobro kakovost življenja, ki jo omogoča več dejavnikov:

- čustveno, materialno in fizično blagostanje
- vključenost v medosebne odnose
- priložnosti za osebni razvoj (npr. spretnosti)
- uveljavljanje pravic in samoodločanje o načinu življenja
- sodelovanje v družbi

Izboljšanje kakovosti življenja je še posebej pomembno za osebe s kroničnimi boleznimi ali razvojnimi in drugimi motnjami, za osebe, ki so v procesu zdravljenja, ter za starejše.

APA: dictionary.apa.org/quality-of-life

V torek, 25. 10. 2022, sva na Kliniki Golnik psihologinji Miša Bakan in Anja Simonič v sodelovanju s študentko psihologije Zoyo Sagmeister Martini, zaposleno v klicnem centru, izvedle kratko izobraževanje za zdravnike o pomembnosti stikov med bolniki in svojci. Dotikale smo se pomena prisotnosti svojcev pri zdravstveni obravnavi in ponovno osvetlile pomen klicnega centra.

Pomen vloge svojcev pri bolnikovi zdravstveni obravnavi v bolnišnici skozi perspektivo bolnika, svojcev in zdravstvenega sistema

Bolnik

Prisotnost in vpletenost bolnikov v lastno oskrbo ter partnerski odnos med družinskimi člani in zdravstvenimi delavci izboljšujejo **bolnikovo izkušnjo oskrbe, varnost in izide zdravja**.

V kanadski študiji je bilo ugotovljeno, da so nekatere spremembe pri navzočnosti bližnjih v času pandemije negativno vplivale na bolnikovo mentalno in duševno zdravje v smislu povečane anksioznosti, depresije, delirija ter več težav v kognitivnem funkcioniranju. To

se je še posebej kazalo pri kompleksnih zdravstvenih stanjih in ob daljših hospitalizacijah.

Svojci

Svojci dajejo svojim bližnjim, ko so v bolnišnici, **čustveno podporo, ljubezen, udobje in tovarištvo**. Predstavljajo **bolnikove potrebe in informacije o zgodovini bolezni** ter druge pomembne informacije o bolniku. Podpirajo obojesmerno **komuniciranje bolnika** z zdravstvenim timom in pripomorejo k **sprejemanju odločitev** o zdravstveni oskrbi. Ponujajo **pomoč pri oskrbi**, npr. podporo pri hranjenju.

Vpletenost svojcev v obravnavo **izboljšuje blagostanje bolnika in svojcev ter zmanjšuje težave v žalovanju**.

Pomembno je poudariti, da lahko oviranje navzočnosti družine v bolnišnici vodi v povečanje skrbi, stresa, strahu in osamljenosti svojcev, ko so ločeni od bližnjih. Pojavijo se občutki krivde, da v težkem **času ne morejo biti tam za družinskega člana**, in se čutijo nezmožne ponuditi podporo. Omejitve obiskov samo na eno ali dve ključni osebi v družini vodijo v izčrpanje tega enega ali dveh svojcev ter močan občutek odgovornosti, da so edini bolnikov zagovornik.

Zdravstveni sistem

Prisotnost in sodelovanje družinskih članov z zdravstvenim timom kot partnerjem v oskrbi **znižuje stroške, izboljšuje izkušnjo oskrbe pri bolniku in svojcih, izboljšuje obravnavo kroničnih in akutnih bolezni, krepi kontinuiteto oskrbe in preprečuje nepotrebne sprejeme v bolnišnico**.

Izoliranje bolnikov od ljudi, ki jih najboljše poznajo, **povečuje tveganje za medicinske napake, čustveno škodo, nekonsistentnost oskrbe in povišuje stroške zaradi nepotrebne oskrbe**.

V kanadski študiji so zdravstveni delavci poročali, da so zaradi odsotnosti svojcev preživeli več časa s pacienti in v odzivanju na njihove potrebe: porabili so veliko časa za razlago omejitev obiskov in dogovarjanje za obiske, pogosto so morali braniti te omejitve pred bolniki in svojci (ob tem so čutili več izčrpanosti, utrujenosti in frustriranosti).

Navzočnost družinskih članov ni pomembna le za bolnike in njihove svojce, temveč tudi za zdravstveno osebje in kakovost obravnave na splošno. Pomembno je ohraniti ukrepe, ki podpirajo oskrbo, usmerjeno v bolnika in družino, zagotoviti prilagodljivost glede opredelitve prisotnosti družine, podpirati družinske člane pri njihovi želji za fizično prisotnost in ne nazadnje negovati konsistentno razumevanje in implementacijo ukrepov.

ZOYA SAGMEISTER MARTINI

Viri:

- Fenton, A., Stevens, S., Zachary C., Bickford, J., Kohut, M., Jacobs, E. A., et al., 2022. Patients' and caregivers' experiences of hospitalization under COVID-19 visitation restrictions. *Journal of Hospital Medicine*, 17: 819-826.
- Montesanti, S., MacKean, G., Fitzpatrick, K. M., Fancott, C., 2022. Family Caregivers as Essential Partners in Care: Examining the Impacts of Restrictive Acute Care Visiting Policies During the COVID-19 Pandemic in Canada. *Research Square*, DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2098041/v1>



Mateja, ostani zdrava!

Sem kapitan svoje barke

Vso pot od Golnika do Lipice sem se spraševala, ali bo moje prvo izobraževanje, odkar sem zaposlena na kliniki, izpolnilo moja pričakovanja. Ko sem po slabi uri in pol zavila pri zadnjem smerokazu za Lipico, se je pred menoj naslikala čudovita podoba drevoreda listavcev, odetih v zlatorumene barve, ob cesti pa se je na obeh straneh vila lesena bela ograda, ki je označevala pašnike za tamkajšnje konje. Kaplje dežja so nakazovale, da nam vreme ne bo pomagalo naužiti se lepote kraja. Črni oblaki pa kljub temu niso vplivali na dogodek Posvet ADMA, ki je tam potekal od 17. do 18. novembra.



Za to izobraževanje sem izvedela pred kratkim. Program me je navdušil takoj; predavanja niso bila le za poslovne sekretarke, ki jih je bilo največ (v dveh dneh se nas je zvrstilo skoraj sto), temveč bi jih priporočila prav vsakemu. Osrednja tema so bili medosebni odnosi.

Spoznali smo **dr. Aleksandra Zadelo**, specialista klinične psihologije, ki je predavanje začel s tem, da svet ni sestavljen samo iz briljantnih trenutkov. Omenil je »izstrelek« med zvezde Luko Dončiča; mar on nima slabih dni? »Vsi bi se radi dobro počutili, a okoliščine včasih prinesejo drugačno vedenje, kot so neravnovesje, negotovost in strah. Zadnje tri stvari lahko posrkajo še zadnje upanje, ki ga lahko imamo, da stvari izpeljemo, kot želimo,« pravi dr. Zadel. S svojim vedenjem lahko vplivamo na razpoloženje tako sebe kot tudi okolice, ki nas obdaja (npr. družina, sodelavci v službi). Tu se pojavi več vprašanj. Ali se moramo zaradi dobrih odnosov prilagajati ali si to sami

želimo? Zaradi koga in komu se prilagajamo? Odgovor je preprost: prilagajaj se sebi zaradi sebe in ne zaradi drugih. Namreč, največji izziv človeka je graditi na sebi.

Kako delovati v skupini ljudi? Kako zgraditi odnos v službenem timu? »Timsko delo je individualna večina vsakega posameznika,« pravi **Andrej Zalokar**, ki je med drugim tudi poslovni trener za področje komunikacije in vodenja. Razvil je model ekipe modrosti, katere pomembni členi so osebna odgovornost, partnerstvo, skupni namen, zaupanje in miselnost sodelovanja. »Pomembno je prave ljudi postaviti na prava delovna mesta. Ko boste zaupali sebi, boste tudi drugim,« pove o ekipnem duhu, k temu pa doda, da je znano, da ljudje dosežejo več, ko delajo skupaj, kot pa če delajo drug proti drugemu. Raziskuj te. Sanjajte. Odkrivajte.

Ste se kdaj spraševali, kako je videti, ko pridejo v konflikt piloti letal? Pilot **Marko Kastelic**, ki je letalsko kariero

začel v Adrii, je pred nas stopil predvsem kot inštruktor za vodenje medčloveških odnosov; to delo je opravljal že v letalski panogi. Odgovor na prvo vprašanje je, da je najbolje, da jih ni. »Piloti v kabini moramo predihati stvar, ko nastanejo težave. Posledice poznamo,« pravi. Naša lastnost je, da nas naš jezik prehit; prehitro kdaj kaj rečemo, to lahko privede tudi do napačnih odločitev, naših in ekipnih. Vseeno pa je za sprejemanje odločitev v ekipi pomembno, da »poveste to, kar mislite vi, in ne tistega, kar bi drugi želeli slišati od vas, naj vas ne vodi lasten ego, kar pomeni brez tekmovalnosti, čigavo mnenje je vredno več oziroma je boljše.« Poudaril je, da je glavno, kaj je pravilno, in ne, kdo ima prav. Vsi se srečujemo z izzivi pri sprejemanju (dobrih) odločitev. Največji izziv je po navadi čas, ki nam ga pogosto zmanjka. Kaj pa pritisk vodje za čimprejšnjo izvedbo naloge? Velikokrat za optimalno rešitev potrebujemo več časa. Ne sme nam biti nerodno oz. nelagodno povedati stvari. Sprejemanje posameznikovih stališč in urejeni odnosi pomembno vplivajo na ekipo in njeno delo. »Z negativnimi ljudmi se ustvarja slaba energija, ki lahko poslabša odnose.« Izpostavil je strah pred soočenjem s t. i. strokovnjaki; težava je pri tistih, ki mislijo, da vedo vse, zato nas je strah izraziti svoje mnenje, ki ga lahko nekdo v trenutku izniči. Se boste bolj postavili zase?

Najbolj neučakano smo pričakovali **Polono Požgan**, nekdanjo radijsko voditeljico, zdaj pa mednarodno certificirano menedžerko delovne sreče. Ura in pol motivacijskega *boosterja* nas je vse spravila v posebno ekstazo. Kako bi z eno besedo opisali svoje življenje? Kaj pa službo? Pa odnose v njej? Pravi, da ne moremo biti prijazni do drugih, če nismo najprej prijazni do sebe. Dejstvo pa je, da vsakomur nikoli ne bomo všeč; preveč se obremenjujemo s tem, kaj bodo rekli

drugi. »Otroku do petega leta je za to vseeno. Vseeno mu je, kaj si misli kupec v trgovini, medtem ko se sam meče po tleh, ker ne dobi kinderjajčka,« pove v smehu. Veste, od česa je odvisna kakovost našega življenja? Od odnosov, ki jih ustvarjamo ravno s komunikacijo. Temelj dobrega odnosa pa je zaupanje. Ali vas služba osrečuje? Polona Požgan pravi: »Srečo na delovnem mestu ti dajo (samo) odnosi. Včasih ni toliko pomembno, kaj delaš v službi, ampak kako se počutiš ob soljudih na delovnem mestu.« No, vsekakor drži tudi to, da moraš imeti svoje delo rad, dobri odnosi pa samo še podkrepijo to srečo. Omenila je t. i. pet komunikacijskih strupov, ki so pritoževanje, kritiziranje, obrekovanje, negativizem in neprevzemanje odgovornosti. Potem pa slišimo, da je za vse tako ali tako kriva politika. Šalo na stran. Za konec je poudarila, da ljudje na nič nimamo vpliva, razen na svoje misli. Dovoliti si moramo biti srečni. Mi smo kapitani svoje barke.

Posvet ADMA bi priporočila prav vsakemu izmed vas. Letošnje vodilo je bilo *Opolnomočite se*. Na poti do cilja so nam poleg omenjenih predavateljev pomagali še drugi. Med njimi sta naše hrbtne vozle uničevala **Nataša Petavs** in **Dejan Žuna**, ustanovitelja šole joge Pot joge. Najbolj zavzeti smo se ob sedmih zjutraj udeležili celo jutranje joge. Edini večer z ekipo ADMA pa smo preživeli v slikarskem duhu, na katerem smo ugovorili, da vsakomur lahko uspe, pa čeprav na svojevrsten način. Skozi postopke slikanja na platno z uporabo le šestih



različnih akrilnih barv sta nas ob kapljici rujnega, ki ge sicer ne pijem in sem tako rekoč srebala vodo, popeljala **Špela Vizjak** in **Vasja Stojanovski**, akademsko izobrazena umetnika in ustanovitelja sli-

karskih zabav Arty Party. Opolnomočenje je uspelo!

BARBARA JENKO

Foto: G. Ravnik

Tisoč videoklicev

Klicni center smo na začetku pandemije vzpostavili z namenom ohranjanja bolj osebnega in pristnega stika naših bolnikov z njihovimi bližnjimi, hkrati pa smo želeli doseči učinkovit in spoštljiv prenos informacij med zdravstvenimi delavci in svojci.

Od novembra 2020 do novembra 2022 smo v klicnem centru s tem namenom omogočili 1000 videoklicev bolnikom in svojcem. Koliko zgodb je bilo povedanih v teh klicih ... Čestitke vsem, ki ste se angažirali pri tem!

V prihodnje želimo h klicnemu centru priključiti aktivnosti prostovoljstva, ki že potekajo po več oddelkih klinike. **MIŠA BAKAN, ZOYA SAGMEISTER MARTINI**

KLICNI CENTER
VIDEO KLICI

Verjamo, da je ohranjanje stika med bolniki in njihovimi bližnjimi zelo pomembno, zato našim pacientom na Kliniki Golnik pomagamo organizirati video klice.

ZA VEČ INFORMACIJ
se obrnite na zdravstveno osebje ali nas pokličite na

04 25 69 211

Klinika Golnik

Prostovoljstvo na Kliniki Golnik

ČE BI ŽELELI POKRAMLJATI NA ODDELKU, POPITI KAVICO ALI PREŽIVETI ČAS V PARKU V SPREMSTVU USPOSOBLJENIH PROSTOVOLJK, OBVESTITE OSEBJE.

"Zelo dobro sem se počutila po obisku prostovoljke, ker tukaj ni dosti pogovorov in si dosti sam, če pa pride nekdo in ti malo popestri tisto uroico, je zelo dobro. Sem zelo zadovoljna, duša se mi napolni s tem."

"Neverjetno je, da obstajajo taki ljudje s takim srcem, da to počnejo, ker ni vsak tako pripravljen - gospa prostovoljka je bila enkratna."

"Komaj sem čakala, da pride prostovoljka, to je spreminilo rutino v bolnici, ker če ne samo ležiš tam, nimaš kaj delati. Potem pa prideš ven na svobodo, na sonce in na vse to."

KAKO VZPOSTAVITI STIK?

OBVESTITE OSEBJE ali POKLIČITE NA 041 312 6337

Klinika Golnik

Urtikarija zaradi hlada – dejavniki tveganja za prizadetost dihal ali kardiovaskularnega sistema

Sredi novembra je svojo doktorsko disertacijo z naslovom “Urtikarija zaradi hlada – dejavniki tveganja za prizadetost dihal ali kardiovaskularnega sistema”, uspešno zagovarjala dr. Mojca Bizjak, dr. med., spec. dermatovenerologije. Prejela je tudi priznanje Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije “Odlični v znanosti 2022”.

Doktorska disertacija obravnava pomembno, vendar doslej slabo raziskano področje dermatologije in alergologije. Pri bolnikih z urtikarijo zaradi hlada (U^h) se lahko pojavijo urtike, angioedem in/ali potencialno življenje ogrožajoče sistemske reakcije. Delimo jo na tipično U^h in atipične oblike. Diagnoza tipične U^h temelji na pozitivnih lokalnih stimulacijskih testih s kocko ledu in/ali napravo Temp-Test®. Namen doktorske disertacije je bil določiti dejavnike tveganja za sistemske reakcije pri tipični U^h .

Izvedli smo največjo raziskavo o U^h doslej, imenovano COLDC-CE (angl. Cold urticaria and other cold induced reactions – comprehensive evaluation). Potekala je v 32 centrih UCARE (angl. Urticaria Center(s) of Reference and Excellence). Pridobili smo natančne anamnestične podatke in opravili stimulacijske teste. Anafilaksija na hlad je bila definirana kot nenadna prizadetost kože in/ali vidnih sluznic ter še vsaj eden od naslednjih treh kriterijev: respiratorne, kardiovaskularne ali gastrointestinalne reakcije.

V raziskavo smo vključili 551 bolnikov z U^h . Anafilaksijo na hlad smo diagnosticirali pri 39 odstotkih preiskovancev s tipično U^h . Definirali smo klinične značilnosti bolnikov, ki imajo povečano tveganje za anafilaksijo na hlad: s hladom izzvani simptomi v ustni votlini/žrelu/grlu, angioedem, srbež uhljev, predhodna sistemska reakcija na pik kožekrilca ter začetek bolezni v otroštvu. Bolnikom, ki so že imeli anafilaksijo na hlad in/ali imajo dejavnike tveganja za sistemske reakcije, moramo predpisati samoinjektor adrenalina. Ugotovili pa smo, da ga je prejelo le 37 odstotkov preiskovancev s predhodno anafilaksijo na hlad. Na odločitev o predpisu samoi-



dr. Mojca Bizjak (v sredini) v družbi Mire Šilar in prof. dr. Mitje Košnika

njektorja vplivajo tudi rezultati stimulacijskih testov.

Menim, da lahko praktični izsledki doktorske raziskave pripomorejo k izboljšani klinični obravnavi bolnikov z U^h po vsem svetu ter da so lahko podlaga za

izdelavo novih smernic za U^h in vključitev anafilaksije na hlad na seznam indikacij za predpis samoinjektorja adrenalina.

MOJCA BIZJAK

Foto: osebni arhiv

Kako dobro se poznamo?



Mateja Tomc



Breda Božnar

Koliko obrazov Klinike Golnik poznate? Maske so resda naredile svoje in zdaj je težava, da ljudi ne prepoznamo brez njih. V tokratni »rundi« o medsebojnem poznanstvu smo – brez mask – s petimi vprašanji soočili Bredo Božnar in Matejo Tomc. Kje sta brcnili v temo?

BARBARA JENKO

Odgovarja
MATEJA TOMC

1. Kje na kliniki lahko srečamo Bredo?

Hmm ... Včasih mislim, da sem jo srečevala na oddelku 700, kje dela zdaj, pa ne vem.

2. Katero delo na kliniki ji je najljubše?

To, da je medicinska sestra. Katero delo točno, pa ne bi vedela.

3. Je bolj mestni človek ali raje živi obdana z naravo? Kaj jo sprošča?

Je človek narave, rada je v stiku z njo, živi v naravi. Kot že rečeno, sprošča jo stik z naravo. Rada pa poprime tudi za delo na vrtu in z rožicami.

4. Koliko domačih živali ima?

Mislim, da enega psa, nisem pa prepričana.

5. Za katera hišna dela nikoli ne poprime?

Teža pa ne vem. Mogoče ji mož ali pomivalni stroj pomivata posodo.

Odgovarja
BREDA BOŽNAR

1. Kako je ime nadrejenemu Mateje Tomc?

Mislim, da je to Tatjana Kristanc.

2. Kaj obsega Matejino delo na upravi?

Opravlja pisarniško delo. Mislim, da dela s financami, morda z nabavo. Zagotovo tudi kaj ureja, ampak je zdaj vprašanje, kaj.

3. Koliko let je zaposlena na UK Golnik?

Manj kot dvajset let, recimo petnajst.

4. Brez česa bi Mateja težko živela?

Ima rada potovanja, naravo.

5. Kaj Mateja najraje počne med vikendi?

Vsekakor je rada v naravi, to je sproščanje v hribih. Mislim, da gre rada tudi na morje med borovčke. Rada prebere kakšno dobro knjigo.

Pravilni odgovori

za Bredo (Odgovarja Mateja Tomc):

1. Najpogosteje na centralnem odvzemu krvi (COK). / 2. Delo, ki ga trenutno opravljam, mi je najljubše. Sem koordinatorka na COK, občasno pa pomagam tudi v pulmološki ambulanti. / 3. Z (glavo v) naravo. Najbolj se sprostim, ko imam mir, sem v naravi ali pa v rokah držim kavo. / 4. Uradno samo eno psičko, poleg te pa se pri nas najdejo še šest ribic, jež Oskar, pritepenec Floki, vaški mačkon, ki si je našel prebivališče v naši pasji uti, in nešteto srnjakov, ki se bašejo z mojo solato. / 5. Vsega se rada lotim in poskusim, res pa ne maram čiščenja avtomobila.

za Matejo (Odgovarja Breda Božnar):

1. Marko Rupret. / 2. Administrativna podpora pomočniku direktorja za upravno in poslovno področje Marku Rupretu. Skrbim za razpošiljanje in arhiviranje vseh pogodb in drugih pomembnih dokumentov Klinike Golnik (razen pogodb o zaposlitvah), sklicujem seje Sveta zavoda Klinike Golnik ter drugih sestankov, kolegijev. Pišem tudi zapisnike, vodim korespondenco s člani sveta zavoda, Ministrstvom za zdravje RS, ZZSZ, inšpektorati, zavarovalnicami in drugimi ministrstvi. Vodim tudi evidenco delovnega časa zaposlenih na upravi in še nekaterih drugih. / 3. Dobrih osem let. / 4. Brez sonca in svežega zraka. / 5. Sprehodi v naravi, obiski planin in druženje s prijatelji.

Od blizu: Mariana Paula Rezelj dipl. m. s.

Bilo je sredino jutro na začetku oktobra. Še en golniški dan za Mariano Paulo Rezelj. Že od začetka svoje poti na Kliniki Golnik je z dušo predana delu; delo v pulmološko-alergološki ambulanti je postalo del njenega življenja takoj po prihodu iz Argentine.

BARBARA JENKO

S ponosom medicinska sestra

Korenine Mariane Paule Rezelj segajo onstran Atlantika. Rodila se je leta 1967 v argentinski prestolnici Buenos Aires. Njeni stari starši in njena mama so tja odšli po drugi svetovni vojni. Bili so del poveljne migracije, ki je odšla za boljšim življenjem čez lužo, a ne v Severno, ampak Južno Ameriko. »Argentina je bila država, ki je sprejela vse ljudi, druge države so imele določene pogoje za vstop, na primer moški je moral biti mlad, zdrav. Svoja vrata je odprla tudi družinam,« opisuje migracijske začetke svoje družine. Najprej je, takoj po vojni leta 1945, slovensko zemljo zapustil dedek, babica pa se mu je s hčerko, Marianino mamo, pridružila čez deset let. Ko je prišel, je dedek delal kot paznik, dneve pa je preživel tudi kot delavec na železniški postaji. Mariana pove, da je v Sloveniji delal na popolnoma drugačnih »deloviščih« – bil je pisatelj. Tako je z intelektualnega prešel na fizično delo, vsekakor pa ni bil osamljen primer.

V njeni družini so govorili slovensko. Če so otroci govorili špansko, so bili okarani; skrbeli so za ohranjanje slovenskega jezika. O španščini pa sicer pove, da je jezik, ki se ga je lahko naučiti, po njenem mnenju celo lažje kot slovensko. »Sama sem začela govoriti oziroma se učiti špansko šele, ko sem prestopila prag osnovne šole. Bila sem prisiljena, šlo je tudi za socialno vključitev,« pove o svojih »latinskih« začetkih. Tamkajšnji učenci in učitelji so jo lepo sprejeli, bili so že navajeni prihodov tujcev od drugod po svetu. Do njih so bili potrpežljivi, dali so

jim čas, da se asimilirajo, naučijo jezika, da se zlijejo z njihovim načinom življenja, kulturo in običaji. Mariana je španščino solidno usvojila v nekaj mesecih.

Po maminih stopinjah

Po končani sedemletni osnovni šoli se je vpisala na eno izmed mestnih gimnazij, ki jo je obiskovala pet let. Sledil je študij na zdravstveni fakulteti in tam je po treh letih pridobila naziv diplomirane medicinske sestre. Kasneje je študij nadaljevala, pri nas bi uradno pridobila naziv magistra zdravstvene nege, ki pa se v Argentini pojmuje drugače. Sicer pa je od vrta pa vse do konca gimnazije ob sobotah hodila v t. i. slovensko šolo, ki so bile del slovenskih domov, ki jih je v Argentini še danes veliko. Njihov namen je bil in je še vedno ohranjati slovenski jezik, z njim pa tudi slovensko kulturo. Kmalu po tem, ko se je poročila, je tudi sama poučevala v sobotnih šolah, med drugim tudi svoje otroke. Delo je bilo prostovoljno. Tudi po vpisu na fakulteto se je še naprej udeleževala srečanj slovenske mladine v prostorih prej omenjenih domov. Poleg sobotne šole pa je pela v pevskih zborih in se med drugim udeleževala dramskih krožkov. Kot mlada študentka je pomagala pri organizaciji slovenskih dogodkov s predavanji in delavnicami, kot so sprejemi znanih slovenskih osebnosti, ki so prišle na obisk v Argentino. Za študij zdravstvene nege se je odločila, ker je bila njena mama medicinska sestra. »Bila je moj idol, imela sem jo za vzor,

čeprav je bila poleg mene premalo časa. Umrla je pri rosnih 43 letih. Do takrat je med drugim opravljala tudi delo direktorice ene izmed šol za zdravstveno nego,« z žarom pripoveduje o svoji mami in doda, da je bila že od zgodnjega otroštva del njenega poklicnega sveta. Mariana pravi, da nikoli ni pomislila na opravljanje drugega poklica.

Od selitve do golniškega ustoličenja

Leta so minevala in v vsem tem času se je Mariana vse bolj utrjevala v poklicu, ki si ga je izbrala, nekaj v njej pa ji ni dalo miru. Želela si je spremembe. Selitve. Leta 2007 je z družino zapustila rodno Argentino in se preselila v Slovenijo. »Največji razlog sta bila varnost in kakovost življenja, ki ju ima Slovenija. Varnost, ki jo imamo tukaj, se ne ceni, na primer, da lahko ponoči sam hodiš po ulicah, niti pomisliš ne, da bi se ti kaj zgodilo,« opiše svoje razloge. Pravi, da je v Buenos Airesu zgodba drugačna; ven hodiš, kadar gre lahko kdo s teboj, stopnja kriminala je visoka. Ko so se odločili za selitev, so njeni otroci odraščali, v Sloveniji so imeli več možnosti za študij, ki so si ga želeli. Najstarejši od njenih štirih otrok je sicer doštudiral v Argentini, tam našel delo, a se jim je nato leta 2021 le pridružil. Mariana trenutno živi v Spodnjih Stranjah blizu Kamnika, v neposredni bližini kamniških gora.

Po prihodu v Slovenijo si je vzela nekaj časa zase, za družino. Po enem letu pa je leta 2008 dobila službo na Golniku. Prijavila se je za delo v ambu-



Foto (B. Jenko)

lanti, a je morala spoznati tudi preostale dele klinike, zato je nekaj časa delala tudi na bolniških oddelkih. »Sicer tudi ambulantnega dela nisem poznala, ker nikoli nisem delala v takšni ekipi, a sem ga kmalu vzljubila.« Ambulantno delo ji je pisano na kožo; način pristopa do bolnika je drugačen od tistega na bolnišničnem oddelku. Pravi, da je v ambulanti bolj samostojna. Svojega delovnega mesta ne bi menjala za nič na svetu. Postalo je del njenega življenja, njen način življenja. Ko je prejela še zadnje potrditev o zaposlitvi na Kliniki Golnik, ji je v glavi poplesavala marsikatera misel, predvsem pa to, »da sem hvaležna za zaupanje, da se bom dokazala, predvsem pa pokazala, kaj zmorem in česa sem sposobna. Želela sem dati največ, kar lahko.« V vsem tem času se je naučila prenekatero stvar, napredovala je poklicno in tudi osebno.

Pridobila je življenjske izkušnje. Ob tem doda: »Na kliniko nisem prišla mlada, brez znanja, a kljub temu specifičnih znanj nisem imela. Ta sem pridobivala počasi, saj me je tematika tudi zelo zanimala oz. mi je bila blizu. To se še ni spremenilo.« Mariana je pred prihodom v Slovenijo v argentinski prestolnici delala kot vodja zdravstvene nege v eni izmed bolnišnic, pred tem pa tudi na eni izmed urgenc in oddelku za kirurgijo. Ljubezen do dela medicinske sestre in interakcije z bolniki neguje še danes.

Učenje brez meja

Zvedava in željna novih razsežnosti je bila leta 2021 za nadaljnja štiri leta izvoljena za predsednico sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pulmologiji. Pravi, da človek nikoli ne ve, kaj mu življenje še lahko prinese, s čim ga še lahko prese-

neti. Vodenje sekcije je vzela kot dolžnost, ki jo ima do svoje profesije. Ta funkcija je zanjo izziv in zavedanje, da dela nekaj dobrega za stroko oz. da k temu stremi.

Da je v vseh teh letih usvojila toliko različnih znanj, so pripomogle tudi udeležbe na izobraževanjih tako doma kot v tujini. »Večkrat gostujem tudi kot povabljen predavateljica, kar me zelo veseli. Rada sodelujem tako pri izobraževanjih za zdravnike kot, seveda, za zdravstveno nego. Zelo pomembno se mi zdi, da so medicinske sestre tudi na dogodkih za zdravnike, saj je to še eden izmed načinov uspešnega interdisciplinarnega dela,« poudari Mariana. Po njenih besedah je ključnega pomena najti skupni jezik, saj so odvisni drug od drugega. K temu tudi doda, da se odnos kaže tudi pri bolnikovi oskrbi: »Drug drugega moramo podpirati, se razumeti in spoštovati.« Mariana se udeležuje

izobraževanj v sklopu alergologije in pulmologije, »njeno« področje je že vrsto let astma. Z aktivno udeležbo želi slediti vsem smernicam, obnavljati svoje znanje in širiti poznanstva. Ko je na izobraževanju, bi bila tam lahko od zore do mraka, drugi jo opominjajo, da potrebuje tudi drugo vrsto sprostitev. »Prisilim se, da počnem še kaj drugega, da si vzamem odmor. Po navadi sem tako vpeta v izobraževanja, da ne pomislim na kaj drugega, saj mi je to najbolj pomembno; zaradi tega sem vendarle šla.« V smehu pove, da se bo šla turistko ob drugi priložnosti.

Življenje kot tako

Mariana rada potuje. Navdušuje jo narava, zato ni nič čudnega, da jo življenje v Spodnjih Stranjah, pod gorami, pomirja in napolni z močmi. Ko odide na pot, pa se ogne velikim mestom. Narava zmagava v boju z betonom. Če bi morala izpostaviti eno potovanje, bi bila to pot na španski jug, v deželo flamenka – Andaluzijo.

Minilo je 15 let, odkar je zapustila Argentino; od takrat se je tja vrnila le enkrat. Raje ima, da od tam obišejo njih. In res pridejo. Nikoli jim ni žal, pravi. Pridejo prijatelji, bratranci, sestrične, in to vsako leto, ne isti, ampak pridejo. V tem času so nekateri izmed njih tudi sami argentinska tla zamenjali za slovenska. Nazaj si ne želi, saj Slovenijo čuti kot svoj dom. Ob tem pravi: »V Argentini so nas učili, da imamo dve domovini. Jaz sem vedno čutila, da je res tako. Stari starši so nam pogosto pripovedovali zgodbe o Sloveniji. Za nas so bile to pravljice.« In te so se uresničile, ko je prvič prišla v deželo na sončni strani Alp. »Imamo privilegij, da lahko živimo v tako lepi deželi.«

Kaj pa se je naučila o sebi v poklicnem življenju? »Kako lahko vplivaš na bolnika, kako pomemben je pristop in nasploh vloga medicinske sestre pri njem. Kar mu poveš, mu lahko izboljša, spremeni življenje.« V Argentini je imela drugačen stik z bolniki, saj je delala na primer na urgenci. Pomembna je tako vloga zdravnika kot tudi medicinske sestre, pove in poudari tudi občutek varnosti, ki jo bolnik dobi v stiku z njo.

Vsakodnevno stremi k temu, da je vsak dan zanjo nov izziv. V prihodnosti želi usvojiti še več znanja. Med drugim želi tiste, ki so izbrali enak poklic kot ona, spodbujati, da so naredili prav. Približati jim želi tudi ambulanto delo in pokazati, da tudi to zahteva celega človeka, da ni nič manj dinamično od oddelčnega. »Vedno je čas za izboljšave, za nove ideje, dognanja,« strne svoje misli Mariana.



Foto (osebni arhiv): Ob prejemu diplome



Foto (osebni arhiv): Obisk Gibraltarja

Novi obrazi



MIRJANA M. PINTAR

Delovno mesto: predstavnica za odnose z javnostmi.

Preden sem prišla na Golnik, sem delala: kot predstavnica za medije na Predstavništvu mesta Dunaj v Ljubljani.

Moje lastnosti: zanesljiva, vztrajna, kolegialna in vedoželjna.

Pri delu me veseli: da lahko delam s tako predanimi in nesebičnimi ljudmi, kot ste zdravstveni delavci na Golniku.

V prostem času: poučujem nemščino, hodim v hribe in na koncerte ter odkrivam zanimive kraje.

Ne maram: laži.

Najljubša hrana, knjiga in film: hobotnica; Tisoč veličastnih sonc (K. Hosseini); Eksperiment (nem. Das Experiment).

Baterije si napolnim: ko vdihnem gozdni, gorski ali morski zrak.

Življenjsko vodilo: Česar si sam ne želiš, tega ne stori niti drugemu.



VALENTINA RESNIK

Delovno mesto: inž. lab. biomedicine v laboratoriju za klinično biokemijo in hematologijo.

Preden sem prišla na Golnik, sem delala: Sprva sem prav tu, v laboratoriju za klinično biokemijo in hematologijo, med študijem opravljala prakso, nato pripravništvo in zdaj svojo pot nadaljujem kot redno zaposlena.

Moje lastnosti: Sem natančna, zanesljiva, iskrena in nasmejana.

Pri delu me veseli: raznolikost, timsko delo in novi izzivi.

V prostem času: najraje raziskujem nove kraje in skupaj z družino ustvarjam nove spomine.

Ne maram: laži in pretvarjanja.

Najljubša hrana, knjiga in film: Najljubša hrana so testenine s kakršno koli polivko, knjigo in film pa težko izberem; najraje posežem po romantiki.

Baterije si napolnim: med sprehodom v naravi ali ob ogledu kakšnega dobrega filma.

Življenjsko vodilo: Kjer je volja, tam je pot.



VESNA POPOVIĆ DOBRNJAC

Delovno mesto: strokovna sodelavka za ekonomsko področje.

Preden sem prišla na Golnik, sem delala: Zadnja leta kot prevajalka in učiteljica angleščine (poučevala sem predvsem odrasle), sicer pa sem opravljala tudi razna administrativna dela.

Moje lastnosti: Sprva sem zadržana, sicer pa precej zgovorna.

Pri delu me veseli: Rada imam delo s številkami in zanimivo je, ker spoznavam veliko novega.

V prostem času: predvsem preživljam čas z družino, rada pa tudi pečem, preberem kakšno knjigo in pogledam dobro serijo.

Ne maram: deževnih dni.

Najljubša hrana, knjiga in film: Težko izberem najljubše, sploh pri hrani.

Baterije si napolnim: na dolgih sprehodih in s pogovori s prijateljicami ob dobri kavi.

Življenjsko vodilo: Nikoli ni tako dobro, da ne bi bilo še boljše po dobri kavi v dobri družbi.

Napredovanja in dosežki

VERONIKA PELICON, mag. farm., je 9. 9. 2022 opravila specialistični izpit s pohvalo in pridobila naziv specialistka klinične farmacije.

JASNA ČREŠNOVAR je 19. 10. 2022 diplomirala na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu ter postala diplomirana medicinska sestra.

ALEKSANDRA NIKOLIĆ je 14. 10. 2022 diplomirala na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin in postala diplomirana medicinska sestra.

SUZANA OMOVŠEK ZUPANC je 18. 10. 2022 diplomirala na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu ter postala diplomirana medicinska sestra.

MOJCA BIZJAK, dr. med., spec. dermatologije, je 15. 11. 2022 doktorirala na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru

in postala doktorica znanosti z doktorsko disertacijo *Urtikarija zaradi hlada – dejavniki tveganja za prizadetost dihal ali kardiovaskularnega sistema*. Prejela je tudi priznanje Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije *odlični v znanosti 2022*.

MOJCA BIZJAK, dr. med., spec. revmatologije, je 24. 11. 2022 opravila specialistični izpit na področju pnevmologije.

Iskrene čestitke!



Burek, burek, burek, burek



je pred skoraj tridesetimi leti (o, kako leta minevajo) serviral Dalaj Eegol, bolj znan kot Ali En: *Se bastasse unosirni e mesni ... če si lačen*
Uno sirni e mesni za tebe ... če si lačen
Uno sirni e mesni za tebe ... na štacion
Burek, burek, burek, burek ...
Imaš sirni, imaš mesni, daj ga hitro, bog te tresni
Mesni, sirni, saj ni važno, burek jem te strastno
Daj mi burek, sirov burek ... (celotno besedilo dostopno na kanalu You Tube)

Pred nami so dolgi zimski večeri. Še kako primerni za uživanje ob dobrih griljaljih. In da nam ne bo treba v snegu gaziti na štacion, kot predlaga Ali En, je tu recept, ki se prilagaja glede na razpoložanje in potrebe po sladkem ali slanem. Naj vam tekne!

MIRA ŠILAR

Kuhala, fotografirala in zapisala

Sestavine:
25 dag ostre ali namenske moke
2 dag olja
1/2 žličke soli
1,5 dcl vode
mini brizg jabolčnega kisa

Zamesiš testo, oblikuješ hlebček, ga premažeš z oljem, prekriješ s PVC-folijo in pustiš pri sobni temperaturi najmanj pol ure. Za daljši čas dan, dva ali tri v hladilniku. Lahko pa ga tudi zamrzneš.





Na pomokanem prtu testo nežno razvlečeš in ga temeljito pokapljaš z oljem oziroma raztopljenim maslom, če ga polniš z jabolki ali skuto ... Rob obrežeš, če te moti, ni pa nujno.



Robove napolniš z nadevom: skutnim, jabolčnim ali mesnim: Mesni nadev: sveže mletu meso, 250 g + 1 majhna drobno sesekljana čebula + sol in poper zmešaš vsaj 1 uro pred uporabo in pustiš v pokriti posodi v hladilniku, da se dobro prepoji.



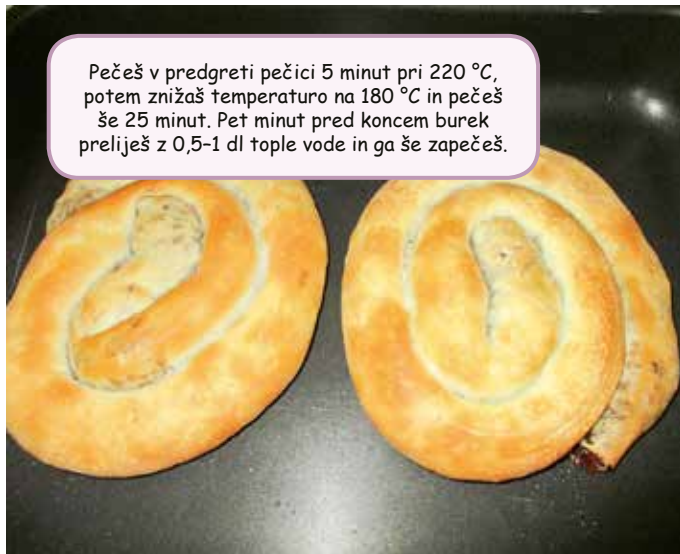
Robove zviješ proti sredini. To je bolj zahtevna možnost. Lahko pa poenostaviš in z nadevom prekriješ $\frac{2}{3}$ testa ter preprosto zviješ.



Testo z nožem prerežeš po sredini, tako da lahko do konca oblikuješ zvitek.



Zvitek razpoloviš in oblikuješ po želji.



Pečeš v predgreti pečici 5 minut pri 220 °C, potem znižaš temperaturo na 180 °C in pečeš še 25 minut. Pet minut pred koncem burek preliješ z 0,5-1 dl tople vode in ga še zapečeš.

Knjižni namig

Da. Pozabili nas bodo. Takšna je naša usoda in ni nam pomoči. Kar nam se zdi resno, tehtno in izjemno pomembno, bo nekega dne pozabljeno ali pa bo izgubilo pomen. In zanimivo je, da nikakor ne moremo reči, kaj natanko bodo videli kot velikopotezno in ključno ter kaj malenkostno in smešno. Ali se niso na primer Kopernikova in Kolumbova odkritja sprva zdela neuporabna in smešna, medtem ko so nekatera nesmiselna pisanja norcev jemali resno? Morda bomo svoje trenutno življenje, ki ga tako voljno sprejemamo, nekoč videli kot čudno, neprimerno, nespametno, ne dovolj čisto, morda celo grešno ... Anton Čehov



**Annie Ernaux:
LETA**

Nobelova nagrajenka za književnost v letu 2022. Izbrali so francosko pisateljico, v utemeljitvi so zapisali: za pogum in klinično ostrino, s kate-

rima razkriva korenine, odtujenost in kolektivne omejitve osebnega spomina. / V svojem pisanju, so zapisali v utemeljitvi, Annie Ernaux konsistentno in z različnih vidikov raziskuje življenje, zaznamovano z močnimi spolnimi, jezikovnimi in razrednimi nesorazmerji. Njena pot do avtorske pisave je bila dolga in naporna. (Delo, 6. 10. 2022)

»Besede in fraze, ob katerih se začudimo, da že dolgo obstajajo, čokat ..., iti med rjuhe / nešteto krat ponovljeni utrujajoči stavki starih staršev, staršev, ki so po njihovi smrti še kar živeli, *pusti deključino kapo* / znamke starih kratkoživih proizvodov ...

Vse bo izbrisano v eni sami sekundi. Slovar, ki smo ga skrbno nabirali od zibke pa do poslednje postelje, bo uničen. Tišina bo in nobenih besed. Iz odprtih ust ne bo zvoka. Ne jaz ne mene. Jezik bo še vedno stremel k ubesedenju sveta. V pogovorih ob praznični mizi bomo le ime, spomin na naš obraz pa bo vse bolj bledele, dokler ne bomo izginili v brezimski množici oddaljenih generacij.«

Avtorica spretno vijuga med avtobiografskimi utrinki in utrinki iz okolice.

Vse skupaj se lepo zlije v tekoč opis sedeminšestdesetletnega življenja Annie ali pa marsikoga izmed nas, če odmislimo določene dogodke ali kraje, vezane izključno na Francijo. »Usesti se pred računalnik je bil pravi tehnološki pogum. Tisti, ki so ga obvladali, so imeli višjo stopnjo dostopa do modernosti ter spoznali drugačno in novo vrsto inteligence.«

Zveni znano, se je zgodilo tudi vam? Preberite in se prepoznajte!



**Gabriel Garcia
Marquez:
ŽALOSTNE
KURBE MOJEGA
ŽIVLJENJA**

»Tisto leto, ko sem dopolnil devetdeset let, sem si zaželel podariti noč strastne ljubezni z deviškimi

dekletom.« Neimenovani gospod, znani novinar, kolumnist in predvsem redni obiskovalec ilegalne javne hiše, ki jo je uspešno vzdrževala Rose Cabarcas, si prizadeva svojo željo uresničiti. Toda moški, ki je vse svoje dolgo življenje vztrajno trdil, da ljubezni ni, in je svojo nenavadno trditev podkrepil z dejstvom, da je vsako žensko, s katero je spal, plačal, se nepričakovano zaljubi. V štirinajstletno devico, mlado deklico, ki jo poimenuje Delgadina.

Pisatelj, ki zna z besedami očarati bralca, tudi tokrat zapelje na pot hvalnice ljubezni.



**Arto Paasilinna:
NERODNI ANGEL
VARUH**

»Smrt v Kuopiu je za prebivalce Savonije sitna izkušnja, naj so željni življenja ali ne. Za dvainsemdesetletnega učitelja verstev

Sula Auvinena pa je pomenila začetek novega, krilatega bivanja.«

Sulo po smrti pristane v nebesih in se usposobi za opravljanje nalog angela varuha. Izvajanje nalog bi moralo vedno potekati v korist varovanca, ampak vtis je, da Sulo svojih zadolžitev ne opravlja prav dobro. Njegov varovanec, štiridesetletni Aaro Korhonen, se kar naprej zapleta v nenavadne težave. Zdi se, da se bo kmalu pridružil Sulu v nebesih. Toda, konec ... ah, prebrati bo treba, nujno, ker je prebiranje *finjskih vragolij med nebom in zemljo* sila zabavno!



**Hanif Kureishi: INTI-
MNOST**

»Vsi hočemo nekaj več. Nikoli nismo zadovoljni. Toda modrost je v tem, da znaš ceniti tisto, kar imaš. Vsak dan ti z malo sreče otroci prinašajo svoj smeh in storijo, kar jim rečeš. In tega bi se morali veseliti.«



Bo omenjeni nasvet zadržal moža, ki se je trdno odločil zapustiti ženo in dva majhna otroka? Zakaj se kar naenkrat počuti ujet v sicer (vsaj na videz) vzorno funkcionalni družini? Kdaj se je začelo odtujevanje, kdaj je izginila ljubezen ali samo on tako čuti? Zgodba, ki nam približa razmišljanje moža v noči pred načrtovanim odhodom. »Čudovit dan za odhod.« Res?



Jasunari Kawabata: SNEŽNA DEŽELA

Japonski pisatelj, dobitnik Nobelove nagrade za književnost, v Snežni deželi tankočutno povezuje lepoto ženske, narave, gibanja, umiranja, življenja in se končno zagleda v zvezdnato

nebo, »kakor da vanj s šumenjem priteka Mlečna cesta«.

Roman, označen kot eden najbolj cenjenih in ganljivih japonskih romanov tega stoletja, narekuje zbranost pri branju. Opisi odnosov med Šimamuro, bogatim poročenim moškim, ki se vsako leto vrača v odročno vasico in se družijo s Kimako, dekletom, ki počasi postaja gejša, so večplastni. Je to zaljubljenost, privlačnost, duhovna sorodnost ali zgolj prijateljstvo?

Hkrati s opisi narave, hipnim vpogledom v življenje in popotovanji Šimamure v osamo, nepozabnim srečanjem s skrivnostno tujko na vlakcu smo v napetem pričakovanju razpleta zgodbe ... Branje za zahtevnejše bralce. Roman je navidezno zgodba brez uvoda, jedra in zaključka, pa vendar vseskozi bralca bogati z odkrivanjem starodavnih japonskih običajev in srečevanjem s sodobnostjo.



Ismail Kadare: GENERAL MRTVE ARMADE

General in duhovnik dvajset let po drugi svetovni vojni izkopavata ostanke trupel sonarodnjakov, ki so bili ubiti v Albaniji. Je dvajset let zadosti dolga doba, da za domačine nista več predstavnika okupatorja, temveč le izvrševalca plemenitega poslanstva? Generalov vzvišeni pogled ni realen, zato mu kljub nenehnemu duhovnikovemu prigovarjanju, da sta v sovražno nastrojenem okolju, marsikdaj spodleti. Bo zadana naloga opravljena in bodo kosti padlih vojakov prispele nazaj tja, kjer jih še vedno čakajo najbližji, da se končno poslovijo? Spisek je dolg, čas za izkopavanje pa omejen.



Jani Virk:
BREZ IMENA

Pubertetno obdobje pomembno vpliva na razvoj in prihodnost mladostnika. Če se v čas zorenja vpletejo ločitev staršev, posledično slabši uspeh v šoli, občutek nerazu-

mevanja okolice in zloraba, je katastrofa neizogibna. Fant iz romana nima imena, je le eden izmed mnogih med nami ...



Ian McEwan:
STROJI KOT JAZ

Umetna inteligenca je ena od tehnologij, ki naj bi bistveno zaznamovale prihodnost ... Je zmožnost stroja, da izkazuje človeške lastnosti, kot so mišljenje,

učenje, načrtovanje in kreativnost ...
(www.europarl.europa.eu/news/sl/headlines/society/)

Kaj pa ostalo: zavest, se da sprogrimirati? Smo samo ljudje tisti, ki imamo svoj jaz, ali ga imajo, ga bodo imeli tudi androidi?

Roman *Stroji kot jaz in ljudje kot vi* je čudovit uvod v poglobljeno razmišljanje o prihodnosti v družbi umetnih človečkov: dvanajst Adamov in trinajst Ev je bilo poskusno ustvarjenih in enega je, z denarjem od dediščine, kupil tudi Charlie. Skupaj s sosedo (kasneje ženo) Mirando sta Adamu, po navodilih iz priročnika,

sprogramirala »optimalne« lastnosti. In nastal je zanimiv »trojček«. Sledimo presenetljivim dogodkom in pogovorom, včasih humornim, občasno morečim, vseskozi pa napetim. Še posebno od trenutka, ko se Adam zaljubi v Mirando (tudi seksa z njo) in začne služiti precejšnje vsote denarja za Charlieja, hkrati pa odkriva temne Mirandine skrivnosti, ki med drugim vključujejo sodišče in krivo pričanje.

»Po svoje bi bilo edino zdravilo za trpljenje popolno izumrtje človeške rase,« meni Adam in nakazuje distopijo.

Znanstvena fantastika odličnega sodobnega angleškega pisatelja vabi k branju. Toplo priporočam.

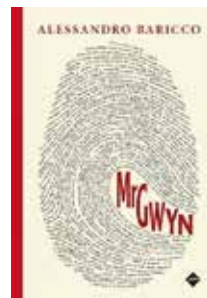


Paolo Cognetti:
OSEM GORA

Nenavadno prijateljstvo med Pietrom, mestnim otrokom, in Brunom, siromašnim otrokom iz hribovske vasi, se med odraščanjem in dozorevanjem večkrat prekine, ampak nikoli dokončno. Ljubezen do narave in gora ju v zrelih letih še bolj poveže. Vseskozi ju s podobo ali besedo spremlja Pietrova mama, ki druženje spodbuja neozirajoč se na statusne razlike. V ozadju na odnose močno vpliva Pietrovo oče, sicer trmoglav in samosvoj človek, s katerim Pietro v nekem obdobju prekine vse stike in kasneje presenečen ugotovi, da ga je tem času nadomestil Bruno.

Knjige prebrala in priporočila:
MIRA ŠILAR

Izjemna pripoved o prijateljstvu, odnosu do narave in nenehnem boju za obstanek spodbuja k razmišljanju. Koliko, za koga in kdaj smo (se) pripravljene žrtvovati? Priporočam tudi ogled filma.



Alessandro Baricco:
Mr Gwyn

Jasper Gwyn, aktualni modni pisatelj, se v nekem trenutku odloči, da bo prenehal pisati. Svojo namero objavi v časopisu Guardian in se umakne

v osamo, kjer se ga prav kmalu poloti občutek neskončne praznine. Zdravilo najde v ustvarjanju zapisanih portretov, potem ko se odloči, da bo postal kopist in bo kopiral ljudi.



Brina Svit:
NOVE DEFINICIJE LJUBEZNI

Deset zgodb nas popelje na različne kraje sveta, na katerih se ljubezen prepleta s tango, umetnostjo, smrtjo, prihajanjem in odhajanjem

in v zadnji zgodbi s kupovanjem mize na predbožični večer v konceptualni, luksuzni trgovini, ki se konča ob steklenici šampanjca in gosji pašteti ...

Knjige prebrala in priporočila:

MIRA ŠILAR

Novosti v knjižnici

Strokovne novosti (izbor)

- Žilni pristopi : zbornik predavanj z recenzijo: 50. srečanje Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v anesteziologiji, intenzivni terapiji in transfuziologiji, Rogaška Slatina. Ljubljana, Zbornica – Zveza, 2017.

- Hull, J. H., ed., et al. *Complex breathlessness*. Sheffield, 2022.
- *Učna delavnica: Imunoterapija z alergeni (AIT): 6. oktober 2022*. Golnik, 2022.
- *1. odmerek klinične farmacije: zbornik predavanj strokovnega srečanja, Maribor, 7. oktober 2022*. Maribor, 2022.

Leposlovje (izbor)

- Brečko, F., et al. *Pod Zaloško goro in križem sv. Andreja: župniji in župljanom ob 170. obletnici posvetitve župnijske cerkve sv. Andreja v Goričah (1852)*. Goriče, 2022.

- Gombač, Ž. *Živa, vitez in zmaj*. Ljubljana, 2013.
- Gombač, Ž.. *Živa in skrivnost mumije*. Ljubljana, 2014.
- Gombač, Ž. *Živa in Prabled*. Ljubljana, 2012.
- Kamin Kajfež, V. *Jure in mumija: zgodba ljubljanske mumije*. Ljubljana, 2022.

Vabljeni!

Teambuilding interventne pulmologije



Oddelek za interventno pulmologijo se redno druži tudi izven službe. Rezultat tega je, da se dobro razumemo in v službi sodelujemo v dobro naših pacientov. Tokrat smo se oktobra odpravili na gokarte na dirkališče pri Brniku, novembra pa smo preizkusili sobe pobjega v ljubljanski WOOP! Areni. Seveda smo si na koncu privoščili tudi nekaj dobrega za brbončice. Po glavah pa se nam že podijo zamisli za prihodnja druženja (novoletna zabava, sankanje, bowling, pohod v hribe ...).

GORAN GRUIĆ

Pozdravljeni,

sem Zlata Kalan in sem bila pri vas na oddelku 200 od 10. do 12. oktobra 2022.

Bila sem pozitivno presenečena nad prijaznostjo in dobro voljo, predvsem dr. med., spec. infektologije, Barbare Bitežnik, ki se zelo trudi in opogumlja bolnike. Zahvala tudi zdravstvenima tehnikoma gospodu Sandiju in gospodu Jaku. Hvala tudi sestram in drugemu

osebju, ki prijazno in požrtvovalno skrbijo za bolnike s covidom-19.

Hvala vam iz srca za vsa dobra dela in nesebično pomoč. Vem, da je beseda hvala premalo za vaše izpostavljanje in delo v tako zelo težkih razmerah.

S hvaležnostjo in lepimi pozdravi!

Zlata Kalan

Zakaj je pomembno, da upoštevamo pravila parkiranja

Razumljivo je, da nas večina v jutranji stiski s časom išče parkirno mesto čim bližje klinike. Ko lovimo zadnje minute pred začetkom delovnika, pogosto ne razmišljamo, kaj naš napačno parkiran avto lahko pomeni, če v kliniki na primer izbruhne požar. Rumene oznake okrog stavb in napisi intervencijska pot so tam z razlogom.



Nepravilno parkirana vozila na intervencijski površini



Nepravilno parkirano vozilo ovira odvoz smeti.

Nemalo je primerov, ko je posredovanje onemogočeno ali ovirano zaradi malomarnosti ljudi, ki svoja prevozna sredstva parkirajo nepravilno in s tem onemogočajo dostop intervencijskim službam. Prav gasilci so na tem področju specifični, saj uporabljajo velika tovorna vozila, ki pa potrebujejo veliko več prostora kot osebni avtomobili.

Intervencijsko pot opredeljuje več zakonov in standardov, ki govorijo, da je treba pri prostorskem načrtovanju oziroma pripravi prostorskih aktov upoštevati prostorske ukrepe varstva pred požarom ter med drugim zagotoviti dostope, dovoze in delovne površine za intervencijska vozila. To so:

- Zakon o cestah (Uradni list RS, št. 109/10, 48/12, 36/14 – odl. US in 46/15)
- Pravilnik o prometni signalizaciji in prometni opremljenosti na cestah (Uradni list RS, št. 99/2015)
- tehnična smernica TSG-1-001:2010 Požarna varnost v stavbah
- Zakon o varstvu pred požarom (Uradni list RS, št. 3/07 – uradno prečiščeno besedilo, 9/11 in 83/12) (23. člen)
- Pravilnik o zasnovi in študiji požarne varnosti (Uradni list RS, št. 12/2013 in 49/2013) (8. člen)
- Pravilnik o požarnem redu (Uradni list RS, št. 52/07, 34/11 in 101/11)
- standard SIST DIN 14090
- Zakon o pravilih cestnega prometa (ZPrCP), stran 16876

Kako prepoznati intervencijsko pot

Intervencijsko pot prepoznamo po prometnih znakih in oznakah na vozišču.



Nepravilno parkirana vozila na intervencijski površini

Vedno mora biti označena s prometnim znakom ali napisom intervencijska pot na vozišču po predpisih o prometni signalizaciji in prometni opremljenosti na javnih cestah. Na njej mora biti zagotovljen nemoten prehod intervencijskih vozil (Pravilnik o požarnem redu, 2007). Zakon o pravilih cestnega prometa določa tudi, da sta ustavljanje in parkiranje prepovedana na označenih poteh, namenjenih intervencijskim vozilom, kar se kaznuje z globo 80 evrov (Zakon o pravilih cestnega prometa, 2010).

Površine za gasilce ob zgradbah

Površine za gasilce ob zgradbah so dostopi, dovozi, postavitvene in delovne površine. Površine za gasilce so zasebne površine ob stavbi in jih določa standard SIST DINS 14090. Površina za

gasilce je lahko tudi javna prometna površina (cesta, pločnik, parkirišče ...), če ustreza zahtevanim standardom.

Prav Pravidnik o požarnem redu določa, da morajo biti dostopne poti za gasilce in gasilska vozila ter postavitvene in delovne površine zanje vedno proste in prehodne, dovozna pot pa vedno označena z opozorilno tablo z napisom Dvozna pot za gasilska vozila. V interesu vseh nas je, da upoštevamo zako-

ne in pustimo intervencijske, dostopne poti, dovoze, delovne in postavitvene površine PROSTE in PREHODNE. Intervencijska pot je pot oziroma pas, ki je namenjen intervencijskim vozilom in na katerem nista dovoljena ustavljanje in parkiranje.

GORAN GRUIĆ

Foto (osebni arhiv)

Naši zaposleni so se tudi letos udeležili Ljubljanskega maratona

Ljubljanski maraton je največja tekaška prireditev v Sloveniji, ki jo vsako leto od leta 1996 organizira mesto Ljubljana. Poteka konec oktobra in je tako med profesionalnimi kot rekreativnimi tekači vedno bolj priljubljena. Najlepše je, kadar tekače poleg gledalcev in dreves, odetih v listje jesenskih barv, božajo tudi sončni žarki, ampak kot so zapisali golniški udeleženci, imajo tudi dežne kaplje svoj čar.



Špela Jekovec, dipl. m. s., Ines Koren, TZN

Oddelek 600

Bila je oktobrska deževna nedelja, ko sva se dobili v središču Ljubljane. Okoli devete ure zjutraj 23. oktobra smo se na Trgu republike zbrali ljubitelji teka, ki smo se želeli dokazati na izbrani razdalji. Odločali smo se lahko med tekom na deset kilometrov, polmaratonom in maratonom. V tekaški opremi, polni adrenalina in pozitivne energije, sva se odpravili na štartno mesto. Skupaj se nas je nabralo kar 12.000 tekačev, z navijači vred pa smo povsem napolnili ljubljanske ulice. V družbi preostalih tekačev sva se podali po ulicah Ljubljane. Vzdušje je bilo izjemno, vreme muhasto, ampak vtis odličen. Med tekom nam je dodatno energijo vtilo navijanje ob progi,

okrepčali smo se z napitki in prigrizki ter se medsebojno spodbujali za čim boljše rezultate na cilju. S podporo navijačev so se kilometri hitreje nabirali. Vmes naju je ohladil tudi dež in nama vtil še dodatne atome moči, da sva uspešno pritekli na cilj. Ljubitelji teka smo na tem dogodku zares uživali in veselimo se naslednjega oktobra, ko se dobimo na istem mestu, da si lahko dokažemo, kje so naše meje, in še izboljšamo svoje rezultate.

Goran Gruić, TZN

Oddelek za interventno pulmologijo Ljubljanskega maratona se udeležujem od leta 2014. Do danes sem pretekel tri polmaratone, letos pa sem četrtič pretekel desetkilometrsko razdaljo. Ob prijavi prek DMSBZT Gorenjske sem bil kot član deležen plačila startnine. Zaradi pokovidnega



tekaškega »lenoritisa« sem imel letos sicer najslabši rezultat, odkar se udeležujem rekreativnih tekmovanj, vendar me to ni preveč zmotilo. Množica tekačev in navijači ob trasi teka so nas ponesli, dež med tekom pa nas je prijetno hladil in po malo več kot eni uri sem priteknel v cilj in okoli vratu dobil medaljo. Po teku pa smo se s prijatelji, ki so tekli na polmaratonski preizkušnji, odpravili na zaslužno pico.

GORAN GRUIĆ

Foto (osebni arhiv)

Potovanja, na katerem je vsak dan tempiran od zore do trdne noči, ni mogoče opisati na kratko ...



Vulkanski bazeni v narodnem parku Yellowstone

Ko slišim beseda Amerika, se mi vedno na obraz prikraše nasmeh. Vse misli, ki mi švignejo skozi glavo ob tej besedi, so povezane s spomini na pretekla potovanja.

Če si sam organiziraš potovanje in si vezan na vrhunec turistične sezone, omejeno število dni, ob tem pa imaš neskončen *bucket list* oziroma seznam

doživetij, si utrujen že od načrtovanja. Ko se potovanje začne, se pri še tako popolnem planu A, B in C vse obrne na glavo, a kljub vsemu na koncu ostanejo ultra



Panoramski pogled na Havaje



Naravni termalni vrelni Mammoth Hot Springs



Bizoni v Yellowstoneu

super duper spomini, ki te vsakič, ko jih obujaš, spravijo v dobro voljo.

Potovanja, med katerim je vsak dan tempiran od zore do trdne noči, ni mogoče opisati na kratko. Lahko pa poskusim nekako takole ...

Najin *roadtrip* se je začel v Salt Lake Cityju (SLC). No, pravzaprav v Torontu, ko sva med prestopanjem izvedela, da je let do SLC odpovedan. Tako sva si lahko nenadejano v enem dnevu ogledala Niagarske slapove in stolp CN Tower.

Ob prihodu v SLC so naju razveselili z vestjo, da so se najini kovčki odločili za svojo pot in da je vse, kar bova imela s seboj na potovanju, tisto, kar imava na sebi in v nahrbtniku. Prva misel, ki me je prešinila ob spoznanju, da sem ostala brez vsega, je bila, da so vsi zamišljeni kadri na fotografijah z vsak dan različno opravo splavali po vodi. Pol ure sva sedela vsak na svojem koncu in prazno zrla predse, ob tem pa sem razmišljala, kako bom v mestnih »najkicah« prišla na vse vrhove in kako bom v cunjah, ki jih imam na sebi, preživela noči v narodnih parkih pri napovedanih 7 °C. Začetni šok je kmalu minil in hitro so se začela preračunavanja in iskanje rešitev. Kaj kmalu je vse skupaj postalo zabavno. Najin najboljši prijatelj je postal Walmart – tako za osnovne potrebščine kot za opravljanje osebne higijene, redne postaje pa ameriške pralnice.

Pot naju je vodila skozi narodne parke Grand Teton, Yellowstone, Glacier, Waterton, Calgary, Jasper in mesto Vancouver do Portlanda. Od tam pa sva odletela na petdnevni oddih na Havaje – otoka Oahu in Maui. V 13-dnevnem roadtripu sva prevozila 6000 km in prehodila



Narodni park Glacier v Kanadi



Yellowstone



Tipična havajska plaža



Narodni park Grand Teton



Niagarski slapovi



Sprehod po obali Portlanda



Slap Takakkaw



Glacier - ledeniško jezero



S kolesom po narodnem parku Glacier



Salt Lake

približno 15 km na dan. Vsak dan nama je prinesel kakšno presenečenje, ki ga nisva načrtovala niti v sanjah. Od prebolevanja covida in iskanja tablet za lajšanje simptomov v narodnem parku brez signala in trgovin, iskanja načina, kako prečkati mejo brez tega, da bi posumili o najinem zdravju, bežanja pred grizlijem s še 20 prismuknjenimi Američani, zaprtih cest in 200-kilometrskih obvozov do prigradov pri osvajanju vrhov v opremi, ki

sva jo imela na voljo, iskanja izgubljenih potnih listov ter nadejanega dirkanja z najetim dodgeem po havajski panoramski cesti, ki se je končalo s končno povprečno hitrostjo vožnje 30 km/h.

Ko sva sedela na letalu in se ozrla na prelepo deželo, ki je izginjala v daljavi, sem kljub vsemu z zadovoljstvom pomislila – ne glede na to, kako popoln načrt imaš, ti življenje vedno »da vetra« in je na koncu popolnoma drugače, kot

si predstavljaš. Poleg tega pa je najpomembnejše, skozi katera očala pogledaš na dano situacijo in da iz vsake potegneš najboljše, kar ti ponuja.

In pa seveda, da imaš ob sebi najboljšo prijateljico – malo plastično lepoticiko, ki ji je uspelo zadržati še nekaj covidnih dodatkov.

MARUŠA RAVNIK

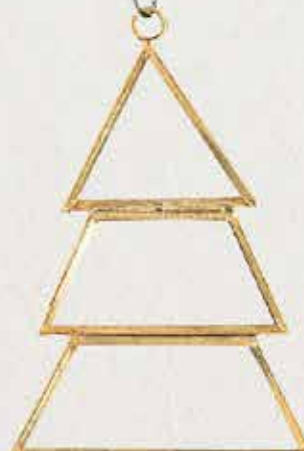


Foto (osebni arhiv)

Stilska preobrazba

Med poletjem in v prvih mesecih jeseni je naša Klinika gostila številne mojstre, ki so poskrbeli za stilsko preobrazbo nekaterih prostorov in vhodov. Svojega naslednika pa je dočakal tudi stari golniški traktor, ki se je zaslužno odpeljal v pokoj...







*Toplih nasmehov,
miru, zdravja,
prijetnih pogovorov!
(Anja Blažun)*

*Bralcem pljučnika
želim veliko jasnih
pogledov in sončnih
razgledov, zdravja, poguma
in optimizma v letu 2023!
(Rok Cesar)*

*Želim vam, da
prihajajoče praznike
preživite v družbi vam
ljubih ljudi, v novo leto pa
zakorakate čimbolj srečno,
veselo in optimistično!
(Judita Žalik)*

*2023 naj bo zdravo,
srečno, pestro, veselo,
sončno, mirno, prijateljsko,
dostojanstveno ... Naj bo pot
dobre volje in optimizma!
(Mira Šilar)*

*Včasih se preprosto
moraš ustaviti, umiriti in
zadihati. Prenehaj se spraševati,
dvomiti in se prebujati s skrbmi.
Verjemi, stvari bodo delovale, kot
morajo, le verjeti moraš vanje. Naj
bo prihajajoče leto ustvarjalno
in pomirjajoče.
(Majda Pušavec)*

*V prihajajočem letu vam
želim uresničitev tistih želja,
ki še vedno čakajo na to. Naj
vam novo leto prinese kakšno
smejalno gubico več, iskren krog
soljudi in trenutke, ki še dolgo
ne bodo odšli v pozabo.
(Barbara Jenko)*

*Da bi vam uspelo z
odnosom, besedami in
dejanji čim več ljudem
polepšati vsakdan!
(Nina Karakaš)*

*Z neskončnim
spoštovanjem do življenja
in vsakega novega sončnega
vzhoda si zaželimo, da bi imeli
noge trdno na zemlji in glavo v
oblakih, dihali s polnimi pljuči
in objeli ves svet! Srečno 2023!
(Jana Bogdanovski)*

*V prihodnjem letu vam želim,
da bi vam bilo dano biti dovolj
časa z ljudmi, ki jih imate radi in
imajo radi vas, in da bi našli dovolj
trenutkov tudi za druženje s samim
seboj – ob knjigi, sprehodu, zgodnejšem
spancu oziroma vsem, kar vam je
prijetno ali napolni vaše moči.
(Anja Simonič)*

*Vsaka beseda, vsak pogled,
/ vsako dejanje in vsak nasmeh
lahko / prinese srečo drugim ljudem. /
Vsak trenutek je lahko nov začetek.
Za prihajajoče božične praznike Vam
želim, da bi jih praznovali lepo, v
zdravju in sreči. Prav tako tudi
prihodnje novo leto 2023. SREČNO!
(Goran Gruič)*



V MEGA CENTER KRANJ NA CENEJŠO REKREACIJO IN SPROSTITEV!

Spoštovane sodelavke in sodelavci!

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

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

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

Prijazno vabljeni!