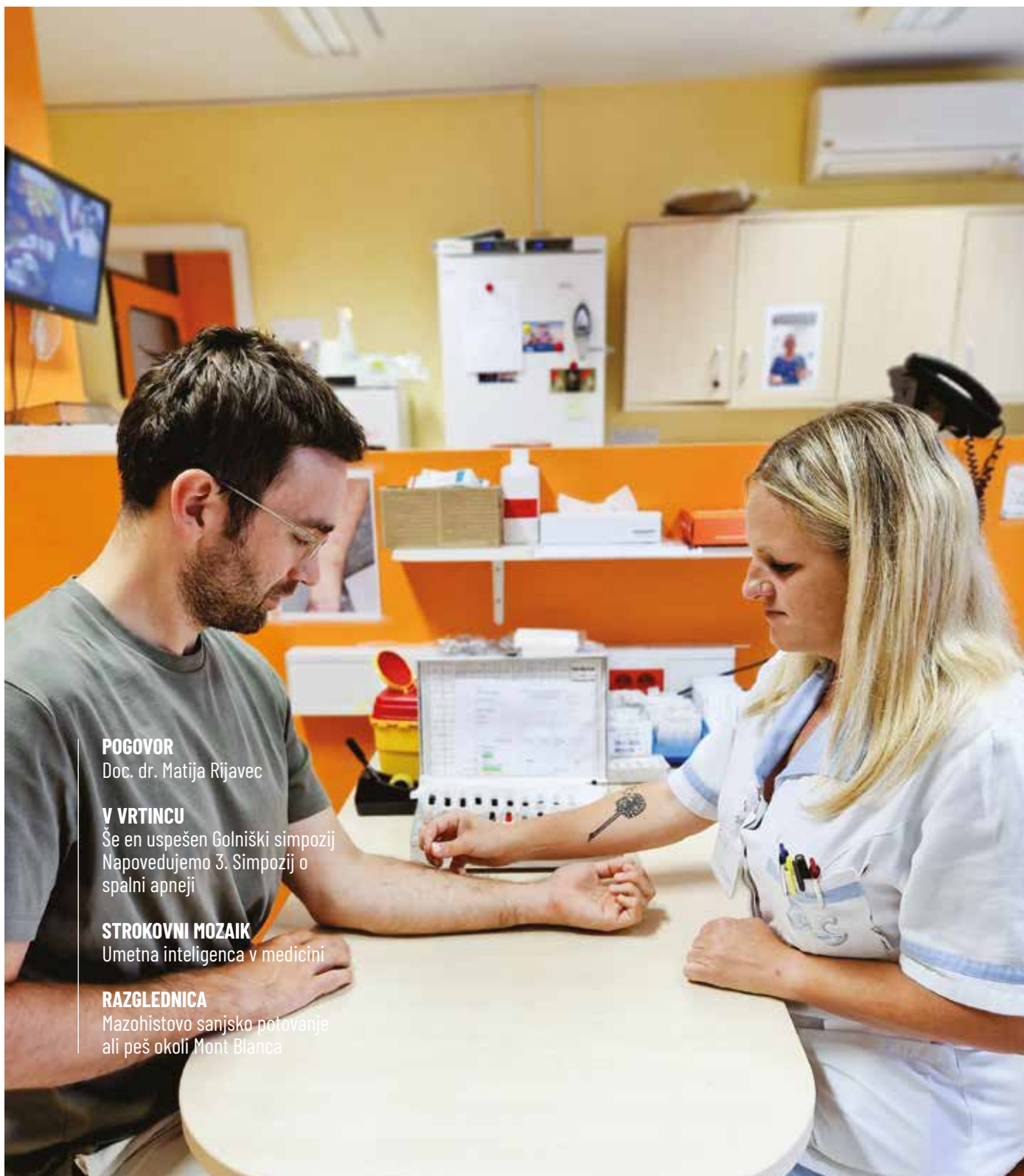


# Pljučnik

Glasilo Univerzitetne  
klinike za pljučne  
bolezni in alergijo Golnik

ISSN 1580-7223  
December 2023



## **POGOVOR**

Doc. dr. Matija Rljavec

## **V VRTINCU**

Še en uspešen Golniški simpozij  
Napovedujemo 3. Simpozij o  
spalni apneji

## **STROKOVNI MOZAIK**

Umetna inteligenca v medicini

## **RAZGLEDNICA**

Mazohistovo sanjsko potovanje  
ali peš okoli Mont Blanca

# 3. SIMPOZIJ O SPALNI APNEJI

## z mednarodno udeležbo



15. in 16. marec 2024



Hotel Slon, Ljubljana



Program in prijava



**POGOVOR**

2 Doc. dr. Matija Rijavec

**V VRTINCU**

- 6 Še en uspešen Golniški simpozij  
10 Napovedujemo 3. Simpozij o spalni apneji  
11 Dobitnica srebrnega znaka tudi naša Mariana Paula Rezelj  
12 Nova sestava sveta zavoda Klinika Golnik in imenovanje direktorice  
12 Akreditacijska presoja v laboratoriju za mikobakterije  
13 Zunanja presoja po standardu AACI  
14 Deset let klinične psihologije na Kliniki Golnik

**STROKOVNI MOZAIK**

- 16 Umetna inteligenca v medicini  
17 Certifikat Evropskega združenja za torakalno radiologijo za presejanje za pljučnega raka  
18 Zgledi s Škotske na področju zagotavljanja kakovosti in varnosti v zdravstvu  
20 Motivacija medicinskih sester  
23 9. mednarodna konferenca o kakovosti medicinskih laboratorijev  
24 Svetovni dan duševnega zdravja  
26 Enakost spolov na Kliniki Golnik  
28 Pomembnejše objave

**ODELEK SE PREDSTAVI**

29 Služba za razvoj ljudi pri delu

**GOLNIK SMO LJUDJE**

- 30 Od blizu: Zdenka Likar  
32 Kako dobro se poznamo  
33 Novi obrazi  
33 Napredovanja in dosežki

**MISLIM, MISLIŠ, MISLI**

34 Ali znam tudi v službi poskrbeti za svoje duševno zdravje?

**RAZGLEDNICA**

36 Mazohistovo sanjsko potovanje ali peš okoli Mont Blanca

**RECEPT**

42 Prigrizki

**KNJIŽNI NAMIG****DROBTINICE**

- 46 Golničani na 27. Ljubljanskem maratonu  
47 Prenove na kliniki  
48 Teambuilding oddelka 600  
50 Teambuilding uprave v slovenski Istri  
52 Sledimo golniškim upokojevcem  
53 Knjigobežnice: Delimo dobre zgodbe  
54 Naši »sveži upokojevcji«  
55 Sodelavke oddelka 700 so pacientu izpolnile zadnjo željo

**ZAHVALE IN POHVALE****KRIŽANKA**

**Glavna urednica** Mirjana M. Pintar **Odgovorna urednica** Viktorija Tomič **Uredniški odbor** Elkana Angelova, Rok Cesar, Goran Gruič, Mark Kačar, Saša Kadivec, Nina Karakaš, Majda Pušavec, Mira Šilar, Judita Žalik  
**Oblikovanje** Maja Rebov **Lektoriranje** Tea Kačar  
**Tisk** Tiskarna Koštomaj, d. o. o. **Naslov uredništva** Klinika Golnik, Golnik 36, 4204 Golnik **E-naslov** pljucnik@klinika-golnik.si **Naklada** 700 izvodov, ISSN 1580-7223, spletna izdaja ISSN 2463-9311.  
Vse pravice pridržane. Ponatis celote ali posameznih delov dovoljen samo s pisnim privoljenjem uredništva Pljučnika. **Na naslovnici** Alergološko testiranje, foto: Barbara Jenko



# Uvodnik

Pred vami je decembrska izdaja internega časopisa Klinike Golnik – praznična mešanica dogodkov preteklih treh mesecev, strokovnih dosežkov, osebnih zgodb, kulinarčnih užitkov in še več.

K tokratnemu osrednjemu intervjuju smo povabili našega uglednega raziskovalca doc. dr. Matijo Rijavca, ki nam je predstavil svoje delo in nekatere odmevne raziskovalne dosežke klinike. V rubriki V vrtincu pišemo o pestrem jesenskem dogajanju pri nas: o novi sestavi sveta zavoda in imenovanju doc. dr. Viktorije Tomič za direktorico klinike, o zunanjih presojah, priznanjih in pomembnih mejnikih. Poročamo o vtisih z oktobrskega Golniškega simpozija in napovedujemo marčevski Simpozij o spalni apneji. S člankom in anketo med zaposlenimi smo se posvetili tudi svetovnemu dnevu duševnega zdravja ter zaznamovali desetletnico klinične psihologije na naši kliniki. Ena od zanimivejših tem rubrike Strokovni mozaik je tudi Umetna inteligenca v zdravstvu, kjer izr. prof. Matjaž Fležar zapiše: »Ne priporočam, da pri delu z bolnikom umetno inteligenco uporablja nekdo, ki nima zadosti lastne.«

V prijetnih jesenskih mesecih smo gradili tudi na povezovanju, zato si preberite še o družabnem dogajanju Golničank in Golničanov ter njihovih športnih podvigih.

Člani uredniškega odbora Pljučnika vam želimo praznike, polne radosti, ljubezni in toplih trenutkov, skok v novo leto pa naj bo prizanesljiv in optimističen!

**MIRJANA M. PINTAR**





# Naše znanje, razvoj in raziskave morajo biti kot del javnega zdravstva dostopni vsem



**MIRJANA M. PINTAR**

Foto: Eva Sodja in Mirjana M. Pintar

*Ko sva začela pogovor, je bila ura točno 7.15. **Doc. dr. Matija Rijavec** vstaja zgodaj, včasih celo ob tretji ali četrti uri zjutraj, in si natančno organizira čas. Pri toliko dejavnostih, kot jih opravlja hkrati, je to nujno. Poleg tega, da je raziskovalec, mentor študentom in mladim raziskovalcem, avtor številnih znanstvenih objav ter specializant laboratorijske genetike, je tudi mož, oče osnovnošolskima hčerkama in ljubiteljski kolesar. Ko strastno pripoveduje o mednarodno odmevnih dosežkih Klinike Golnik, vedno govori v množini, saj je prepričan, da je zanje zaslužen celoten tim.*

**Sodelavci o vas povedo, da ogromno delate in da e-sporočila včasih pošiljate celo ob tretji uri zjutraj. Kakšen bioritem imate?**

Zelo mi ustreza zgodnje vstajanje. Najbolj produktiven sem od četrte do šeste ure. Spat pa hodim med 21. in 22. uro, včasih z otrokoma še prej.

**Kako osnovnošolskima hčerkama pojasnite, kaj delate v službi?**

Vesta, da delam v laboratoriju in da se ukvarjam z raziskovalnim delom. Razumeta, da raziskujem z namenom vpeljevanja novih preiskav, ki bi lahko izboljšale obravnavo bolnikov. Če grem bolj v podrobnosti, pa ne moreta več slediti, saj sta stari šele osem in enajst let.

**Kako pa se je Primorec znašel na Gorenjskem na Kliniki Golnik?**

Po študiju mikrobiologije v Ljubljani sem se odločil, da se ne vrnem na Primorsko. Eno leto sem kot asistent delal na Biotehniški fakulteti Univerze v

Ljubljani in se vpisal na podiplomski študij biomedicine. Potem sem si zaželel novih izzivov. Kolega Viktor Uršič, ki je bil na Kliniki Golnik zaposlen v laboratoriju za respiratorno mikrobiologijo, me je obvestil, da klinika išče sodelavca, ki bi se primarno ukvarjal z genetiko. Ta veda me je zelo zanimala, saj sem se že pred tem ukvarjal z genetiko mikroorganizmov. Nisem okleval z odločitvijo, se prijavil na delovno mesto in od leta 2007 sem tukaj zaposlen kot raziskovalec.

**Na Kliniki Golnik se ukvarjate z različnimi področji kliničnih raziskav, predvsem proučujete imunologijo in genetiko kompleksnih bolezni, dednega angioedema, alergije, anafilaksije, astme, KOPB, atopičnega dermatitisa, sarkoidoze in cistične fibroze. Kakšen je vaš prispevek na genetskem področju in kakšno prednost pomeni za bolnike?**

Ne bi govoril o svojem prispevku, ampak o prispevku tima, celotnega laboratorija. Smo zelo povezana ekipa in vsi stremimo k istemu cilju – to je čim boljša obravnava bolnikov. Pri nas dobijo najboljšo možno laboratorijsko obravnavo na svetu. Prednost je tudi to, da lahko bolniku na enem mestu ponudimo celotno diagnostiko. Majhno Kliniko Golnik smo postavili na svetovni zemljevid alergologije in dednega angioedema (HAE). Spreminjamo smerice na področju genetske obravnave anafilaksije, predvsem z ugotavljanjem povezave med dedno alfatriptazemijo in anafilaksijo. Z vzpostavitev laboratorijskega testa, t. i. določanje različice v genu *KIT* v krvi, ki omogoča odkrivanje klonalnih bolezni mastocitov, smo trenutno celo malo pred časom ali pred smernicami. Obravnava tovrstnih bolnikov



Doc. dr. Matija Rijavec med delom v laboratoriju

»Smo zelo povezana ekipa in vsi stremimo k istemu cilju – to je čim boljša obravnava bolnikov.«

je na Golniku še boljše kot kjerkoli drugje v svetu, izvajamo pa jo tudi za zunanje izvajalce.

**Na javnem razpisu za (so)financiranje raziskovalnih projektov Javne agencije za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije (ARIS) je bil pravkar izbran vaš raziskovalni projekt S preučevanjem celotnega genoma do razumevanja genetskega ozadja anafilaksije. Kaj želite odkriti s to raziskavo?**

Z raziskovanjem genetskega ozadja anafilaksije odkrivamo bolnike, ki so nagnjeni k hujšim anafilaksijam oz. življenjsko ogrožajočim reakcijam po piku čebel in os. Z ustreznimi preiskavami jih lahko že predhodno prepoznamo in ustrezno obravnavamo ter tako marsikomu rešimo življenje. Izr. prof. dr. Pe-

ter Korošec vodi projekt raziskovanja povezave med dedno alfatriptazemijo in anafilaksijo. S pomočjo mojega projekta, ki se je začel oktobra letos, želimo razširiti poznavanje genetskega ozadja anafilaksije. Pri dveh tretjinah bolnikov namreč še vedno ne moremo napovedati reakcije po piku kožekrilcev. Naš cilj je pravočasno odkrivanje bolnikov, ki so nagnjeni k najhujšim alergijskim reakcijam, in s tem preprečiti smrtni izid. Pri nekaterih osebah lahko že pred prvo anafilaktično reakcijo odkrijemo tveganje za tako reakcijo in preventivno ukrepamo. Če bodo rezultati raziskovanja spodbudni, pričakujemo, da bi lahko v petih, desetih letih imeli neki genetski test, ki bo omogočal prepoznavo bolnikov z večjim tveganjem.

**Kako pa sodelujete z drugimi institucijami doma in po svetu?**

Na področju raziskovanja anafilaksije sodelujemo z različnimi institucijami pri raziskavah, prijavljamo skupne projekte, si izmenjujemo znanje in ideje pa tudi vzorce. Slovenija je majhna država z malo dednimi boleznimi, zato je mednarodno sodelovanje toliko pomembnejše. Skupaj z raziskovalci Nacionalnega inštituta za zdravje v Ameriki smo leta 2021 izvedli raziskavo, ki je kot prva dokazala povezavo dedne alfatriptazemije s hujšim potekom anafilaksije po piku kožekrilca. Smo ena redkih ustanov na svetu, ki izvajajo tovrstne teste. Poleg tega se z mednarodnimi



institucijami povezujemo tudi na področju dednega angioedema (HAE). Že vrsto let sodelujemo tudi z Imperial College v Londonu. Potem bi lahko našteval še projektna sodelovanja z različnimi institucijami. Pred kratkim smo v sodelovanju z Onkološkim inštitutom začeli projekt Intratumorski elektroprenos mRNA: vzpostavitev metode in predklinični dokaz koncepta, pri katerem sodelujemo z našim znanjem in tehnologijo na področju digitalnega kapljičnega PCR.

### **Klinika Golnik je diagnostični center za dedni angioedem (HAE) za celotno regijo. Kako sodelujete v mreži HAE?**

Dedni angioedem je zelo redka bolezen, zato je združevanje raziskovalcev iz različnih držav zelo pomembno. V Sloveniji imamo manj kot 30 bolnikov s to boleznijo. Že leta 2011 smo vzpostavili mrežo z državami nekdanje Jugoslavije. V našem laboratoriju smo postavili metode za imunološko in genetsko diagnostiko HAE, tako da smo vrsto let opravljali diagnostiko za Hrvaško, Srbijo, Makedonijo ter Bosno in Hercegovino. Večina držav je že postavila metode, mi pa smo jim pomagali pri postavitvi diagnostičnih testov. Še vedno sodelujemo, če potrebujejo pomoč pri določenih oblikah HAE, za katere naša klinika opravlja diagnostiko za celotno regijo. Če so bolniki s to boleznijo pravočasno in pravilno diagnosticirani, imajo lahko s pomočjo zdravljenja normalno življenje.

### **Lahko poveste kaj več o specializaciji, ki jo opravljate poleg službe?**

Opravljam specializacijo laboratorijske medicinske genetike, ki je razmeroma nova, saj so prvi specializanti začeli šele pred dvema, tremi leti. Sam sem se je lotil predvsem zaradi osebne rasti ter pridobivanja novega znanja in izkušenj. Glede na to, da ima genetika tudi na Kliniki Golnik vedno večji pomen, sem se lotil tega izziva. Sicer razmeroma pozno za svoja leta, ampak mi ni žal za to odločitev. Vseeno pa ni lahko usklajevati vseh obveznosti. Specializacija traja štiri leta in jo bom končal do konca 2025.

### **Na kaj ste pri svojem delu najbolj ponosni?**

Predvsem na to, da lahko z našim delom bolnikom ponujamo dostop do najnovejše tehnologije in da lahko ugotovitve raziskovalcev zelo hitro prenesemo v diagnostiko ter s tem bolnikom omogočimo najboljšo možno obravnavo.

### **Ste tudi mentor mladim raziskovalcem na Biotehniški fakulteti UL in na naši kliniki, Prešernovim nalogam. Ste strogi in zahtevni?**

Trudim se biti dosleden, zahteven pa sem tako do sebe kot tudi do drugih. Individualno delo z mlajšimi me zelo veseli. Rad predajam znanje in od mlajših dobivam nove ideje, ki lahko izboljšajo celoten proces.



*Jezerska terierka Ruby*

### **Ali svoje znanje iz biokemije uporabite tudi pri družinskem vinogradništvu?**

Oče ima vinsko klet in proizvaja zelo dobro penino, jaz pa se s tem ne ukvarjam. Pridelava vina me nikoli ni pretirano zanimala. Pomagam le občasno pri degustaciji.

### **Vem, da radi kolesarite, obožujete Italijo in da imate psičko Ruby.**

Kolesarjenje je zame športni odklop za nekaj ur. Včasih se mi na kolesu zgodi celo kakšen »aha moment«. V Italijo pa zelo radi hodimo na družinske dopuste, vsaj dvakrat na leto. Med nedavnimi jesenskimi počitnicami smo na primer obiskali Rim. Poletne dopuste raje kot na Hrvaškem preživljamo v Italiji, saj sva se z ženo zaljubila v italijanski slog preživljanja prostega časa. Jezersko terierko Ruby imamo približno leto in pol in je naredila naše družinsko življenje še bolj aktivno; poleg tega imam zdaj v zgodnjih jutranjih urah družbo.

### **Kje se vidite v prihodnosti?**

Upam, da še vedno na Golniku. Vsekakor pa želim delati v terciarni javni ustanovi, saj mislim, da je ravno to gibal napredka za boljšo obravnavo bolnikov. Naše znanje, razvoj in raziskave morajo biti kot del javnega zdravstva dostopni vsem, ne golj izbrancem.

## Še en uspešen Golniški simpozij

Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik je med 5. in 7. oktobrom 2023 na Bledu organizirala tradicionalni Golniški simpozij, največji pnevmološki dogodek v Sloveniji z mednarodno udeležbo. V blejskem hotelu Rikli Balance sta potekala ločena kongresna programa za zdravnike in zaposlene v zdravstveni negi.

**ASIST. MAG. IRENA ŠARC, MIRJANA M. PINTAR**

*Foto: Eva Sodja in Antonijo Bijelić*



*Učna delavnica Elektrokonverzija*

Na simpoziju so domači in tuji strokovnjaki predstavili najnovejša dognanja in terapevtske pristope s področja pnevmologije, alergologije, onkologije, radiologije in patologije. Udeleženci so tako lahko v treh dneh med drugim prisluhnili predavanjem o zgodnjem raku pljuč in koristih in slabostih zgodnjega odkrivanja s

presejalnimi testi, sledila so predavanja o intersticijskih boleznih pri hematoloških obolenjih, o motnjah dihanja v spanju, alergijskem rinitisu, vključno s predstavitvijo novih slovenskih priporočil za rinitis, obstruktivnih boleznih pljuč in vodenju kroničnega pljučnega bolnika na domu.

Poleg domačih specialistov so na kongresu nastopili tudi ugledni tuji strokovnjaki. Hrvaška pulmologa Kristina Krpina in Miroslav Samaržija sta predstavila svoje izkušnje z nacionalnim presejalnim programom za odkrivanje pljučnega raka. Hrvaška je namreč prva država v Evropi, ki je uvedla tak nacionalni program, in celo ena





*Delavnica za zdravstveno nego*



*Predavanje Damjane Šmid Osebna odgovornost pri vzpostavljanju odnosov z bolniki*



*Prof. dr. Spasoje Popević*

izmed prvih držav na svetu. Judith Brock z nemške klinike Thoraxklinik Heidelberg, na kateri so prvi v Evropi začeli robotsko vodeno bronhoskopijo, je spregovorila o izkušnjah s to najnovejšo vejo razvoja v diagnostiki zgodnjega pljučnega raka. Strokovnjaki z naše klinike, ki je vodilna ustanova na področju zgodnjega odkri-

vanja pljučnega raka v državi, pa so med drugim predstavili tudi uporabo najnovejše tehnologije za odkrivanje vrst pljučnega raka manjše velikosti. Tehnologija pridobivanja tridimenzionalnih slik pljuč s pomočjo obogatene resničnosti omogoča natančnejšo diagnostiko, pomaga pri načrtovanju zdravljenja in tudi občutno

zmanjša sevanje. Eva Gruden, slovenska raziskovalka na Medicinski fakulteti v Gradcu, je predstavila svoje bazične raziskave na eozinofilcih, Marija Vukoja iz Srbije pa uporabo oscilometrije v diagnostiki obstruktivnih bolezni pljuč.

Dvodnevni program za zaposlene v zdravstveni negi pa je zaje-



Obiskovalci so bili nad simpozijem navdušeni.



Posterska sekcija



Motivacijsko predavanje Polone Požgan

»Zelo zanimiva in razumljiva predavanja, predavatelji strokovni, teme aktualne, živahno vzdušje.«

»Zelo dobre prezentacije, zanimive in uporabne teme.«

»Odlično izbrane in predstavljene teme, pohvala organizatorjem. Odlične tudi delavnice.«

»Izredno strokovno izobraževanje z zelo dobrimi strokovnimi temami, tudi aktualnim dogajanjem na

področju zdravstvene nege. Zelo mi je bila všeč tudi pobuda za izmenjavo mnenj, kar je bistveno za naše izobraževanje, razvoj področja zdravstvene nege! Hvala za strokovni pristop, prijetno vzdušje in trud. Pohvale tudi moderatorjem.«





Dr. Judith Brock iz Thoraxklinik Heidelberg

mal teme, kot so komunikacija z bolniki, svojci in sodelavci, kardiologija, varnost pri ravnanju z zdravili, prednosti timske obravnave bolnika, pomen zdravstvene vzgoje bolnikov s pljučno boleznijo in vključevanje podpornih služb v obravnavo bolnika s pljučno boleznijo. Organizirali smo tudi delavnice, ki so teorijo v sklopu predavanj udeležencem predstavile še v praktični obliki. Na delavnicah so udeleženci lahko tudi sami



preizkusili predstavljene posege, novosti, pripomočke in tehnike. Med celotnim simpozijem so se izpostavile dileme in posredovala številna priporočila ter dobre prakse, odprle so se zanimive in konstruktivne diskusije, kar je dobra podlaga za delo in usmeritev v naslednjem obdobju na področju dela zdravstvene nege ter tudi priprave in pričakanj za organizacijo novega Golniškega simpozija.

NIMAM DOVOLJ DESEDNIČA ZAKLADA,  
DA BI VSE POHVALIV ZA OSKRBO IN  
PRIJAZNOST. BIL SEM V VELIKO BOLNIŠNICO  
PA TAKEGA IDUŠJA IN PRIJAZNOSTI NISEM  
DOŽIVEL TUDI NAŠA NAJBOLJŠA ZDRAVILIŠČA  
SE LAHKO SKRIBAMO ZA VAŠO OSKRBO!  
SAMO TAKO NAPREJ  
HVALA ZA VSE!



# Napovedujemo

## 3. Simpozij o spalni apneji

### ASIST. KRISTINA ZIHERL

Vodja Oddelka za motnje dihanja med spanjem



Motnje dihanja v spanju so pogosta skupina kroničnih obolenj dihalnega sistema. Glede na zadnje prevalenčne podatke ima klinično pomembne motnje dihanja v spanju vsaj deset odstotkov odrasle populacije. Gre torej za skupino bolezni, ki ima elemente javnozdravstvenega problema. S stališča bolnika z motnjo dihanja v spanju gre za bolezen, ki lahko neugodno vpliva na njegov vsakdanjik (težave s spanjem, čezmerna zaspanost, težave s spominom, koncentracijo ipd.) in pomeni povečana tveganja za druga obolenja (srčno-žilne bolezni, presnovni sindrom, kognitivni upad). Poleg tega motnje dihanja v spanju vodijo v manjšo delazmožnost, večje tveganje za delovne in prometne nesreče ter večje tveganje

za prezgodnjo smrt. Zaradi tega menimo, da moramo tej skupini bolezni posvetiti posebno pozornost.

Na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik smo z namenom izobraževanja zdravnikov in zdravstvenih tehnikov leta 2019 prvič izvedli Simpozij o spalni apneji. Prihodnje leto 15. in 16. marca pa ga bomo organizirali tretjič, a s kar nekaj novostmi. Tokratni dvodnevni simpozij bo gostil ugledne predavatelje iz Slovenije in tujine, kot sta na primer prof. dr. Winfried J. Randerath, avtor številnih publikacij in smernic iz motenj dihanja v spanju, ter prof. Claudia Crimi, specialistka za mehansko ventilacijo in sekretarka skupine za NIV pri ERS. O svojih izkušnjah in novih dožnjanjih nam bodo predavali tudi strokovnjaki iz Srbije.

Na simpoziju bodo vzporedno potekala predavanja dveh sklopov, namenjena zdravnikom in medicinskim sestram. Osredotočili se bomo na problematiko centralne spalne apneje, vlogo telemedicinskih storitev v spalni medicini, povezavo drugih obolenj z motnjami dihanja v spanju in predstavili novosti v

obravnavi bolnikov z obstruktivno spalno apnejo. Predstavili bomo tudi zanimive klinične primere.

Dodatno pozornost bomo namenili skrbi za reden spalni ritem, saj je ta ključen za splošno dobro počutje in zdravje. K temu sklopu predavanj smo povabili prof. Lejo Dolenc Grošelj, Jasmino Gabrijelčič in dr. Vito Štukovnik.

Na voljo bo šest praktičnih delavnic, na katerih boste lahko pridobili konkretne veščine za boljše ravnanje s pacienti in izboljšanje njihove kakovosti življenja. Poleg klasičnih delavnic iz respiratorne poligrafije, CPAP-titracije in vrednotenja dihalnih dogodkov bomo organizirali tudi delavnico iz oskrbe traheostomske kanile.

Simpozij je pomemben dogodek za vse, ki se v Sloveniji ukvarjamo z motnjami dihanja v spanju. Poleg izmenjave mnenj in izkušenj z njim pridobivamo tudi poznanstva.

Vse, ki vas tematika zanima, v imenu organizacijskega odbora vabim, da se nam 15. in 16. marca 2024 pridružite v Hotelu Slon.

### 3. SIMPOZIJ O SPALNI APNEJI

z mednarodno udeležbo



 15. in 16. marec 2024  
 Hotel Slon, Ljubljana  
 Program in prijava



## Dobitnica srebrnega znaka tudi naša sodelavka Mariana Paula Rezelj

Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov (DMSBZT) Gorenjske je 2. decembra 2023 slavnostno podelilo priznanja za dosežke na strokovnem področju. Med prejemniki srebrnega znaka za leto 2023 je bila tudi naša sodelavka Mariana Paula Rezelj. Iskrene čestitke!

»Mariana Paula Rezelj se je rodila v Buenos Airesu v Argentini. Že od malega je vedela, kaj bo postala, ko odraste, to je medicinska sestra, kot je bila njena mama. Po zaključku študija zdravstvene nege je znanje in izkušnje pridobivala v rodni Argentini, in sicer v treh različnih bolnišnicah. Leta 2007 se je skupaj z družino preselila v Slovenijo, ki jo je takrat obiskala prvič. Slovenski jezik ji ni povzročal težav, saj so doma govorili tudi slovensko. Leto po prihodu se je zaposlila na Kliniki Golnik v pulmološki ambulanti, kjer dela še danes. Bogato strokovno znanje in izkušnje iz tujine, kjer je delala tudi na raziskovalnem področju, je uspešno prenesla tudi v svoj tim ter slovensko profesionalno javnost. Njena kreativnost in izvirnost sta botrovali izboljšavam v delovnih procesih. Aktivno sodeluje pri pripravi kliničnih poti in protokolov za obravnavo ambulantnih bolnikov. V času epidemije covid-19 je imela vidno vlogo pri reorganizaciji pulmološko-alergološke ambulante in uspešne vzpostavitev telemedicine ter pri izobraževanju ambulantnih bolnikov preko videokonferenc. Najsodobnejše tehnološke pripomočke uporablja v edukaciji in organizira delo samostojne sestrske ambulante. Po njeni zaslugi so bila v času covid-19 za medicinske sestre iz preostalih enot po Sloveniji organizirana predavanja na daljavo z namenom mrežnega in timskega sodelovanja ter izmenjave dobrih praks in izkušenj.

Je glavni motivator rednega vpisovanja v mednarodni register težke



Mariana Paula Rezelj tretja z desne. Foto: Matjaž Šifkovič

astme SHARP, katerega namen je izboljšati poznavanje značilnosti bolnikov s težko astmo. Na svojem strokovnem področju se nenehno izobražuje tako doma kot v tujini, aktivno sodeluje na kongresih ter deluje kot predavateljica tako medicinskim sestram kot zdravnikom. Aktivno je vključena v raziskovalno delo in sodeluje pri različnih kliničnih študijah. Je mentorica študentom in pripravnikom ter zunanjim medicinskim sestram. Leta 2021 je prevzela mesto predsednice Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pulmologiji in to funkcijo jemlje kot dolžnost, ki jo ima do svoje profesionalne poklicne poti.

Mariana Paula odlikuje korekten, empatičen in profesionalen odnos do pacientov. Med zaposlenimi je zelo cenjena in s svojimi bogatimi izkušnjami izjemno pomembna sodelavka, vedno pripravljena pomagati. Ponosni smo, da jo imamo v kolektivu. Ob zahtevnem poklicnem delu si v prostem času rada vzame čas za druženje s prijatelji in družino, poje v pevskem zboru, je velika ljubiteljica narave, cvetja in izkušena vrtnarka.«

**Obrazložitev komisije  
DMSBZT**

## Nova sestava sveta zavoda Klinika Golnik in imenovanje direktorice



Vlada Republike Slovenije je na podlagi Zakona o Vladi RS in novega ustanovitvenega akta Klinike Golnik sprejela sklep

o imenovanju članov sveta zavoda Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik. Vanj so bili imenovani:

### Predstavniki ustanovitelja:

- Sebastjan Ašenberger
- Metka Petek Uhan
- dr. Tomaž Pliberšek
- Jasmina Špende

### Predstavnica zavarovancev:

Daniela Dimić

### Predstavnica uporabnikov:

Gaja Štovičej

### Predstavnica zaposlenih

#### Klinike Golnik:

Tina Jerič

Za predsednika sveta zavoda je bil na seji sveta zavoda 23. novembra 2023 izvoljen **dr. Tomaž Pliberšek**. Člani sveta zavoda so na isti seji za direktorico Klinike Golnik za mandatno obdobje štirih let imenovali **doc. dr. Viktorijo Tomič**. Soglasje k imenovanju direktorice mora podati še vlada.

## Akreditacijska presoja v laboratoriju za mikobakterije

### NADJA POLANC

Laboratorij za mikobakterije

Foto: Barbara Jenko

Konec avgusta 2023 smo imeli v laboratoriju za mikobakterije v okviru akreditacijske presoje nadzorno ocenjevanje. Presojevalci so bili pri nas že petič. Priprave so bile precejšen izziv, saj je poletje čas dopus-

kov, za presojo pa je poleg rutinskega dela treba pripraviti in urediti veliko dodatne dokumentacije.

Presojala sta nas Alenka Ličar kot vodilna presojevalka in Chris

Sharpe kot strokovni presojevalec. Na presojah sta bila v našem laboratoriju že večkrat, zato je komunikacija potekala tekoče. Kot opazovalka in presojevalka v učenju je bila navzoča Barbara Blažič.





Dolgoletna vodja dr. Manca Žolnir-Dovč, univ. dipl. biol., spec. med. mikrobiol., odhaja v pokoj, zato je pri presoji aktivno sodelovala tudi naša nova vodja laboratorija Špela Klemen, dr. med., specialistka klinične mikrobiologije.

Akreditacija po SIST EN ISO 15189 je cilj našega laboratorija in nenehna motivacija za ohranjanje kakovostnega dela. Zato pri delu težimo k nenehnim izboljšavam, ki so pogoj za dobro diagnostiko bolnikov s tuberkulozo.

## Zunanja presoja po standardu AACI

### DOC. DR. SAŠA KADIVEC

Koordinatorica za varnost in kakovost  
Foto: Mirjana M. Pintar

Oktober je potekala dvodnevna reakreditacijska zunanja presoja po standardu AACI. Na dvodnevne presoje naletimo na tri leta, kar pomeni, da v prihodnjih dveh letih ne bodo v tako velikem obsegu.

Zunanja presoja nam prinese pogled neodvisnega zunanjega presojevalca, ki naše procese oceni neobremenjeno. Oceni tudi skladnost z zahtevami standarda AACI in nam hkrati pokaže priložnosti za izboljšave. Te priložnosti, ki so v presoji velikokrat prepoznane kot majhna tveganja, saj pravzaprav delamo dobro, izpadejo, ker so procesi rutinski in s časom določenih postavk ne prepoznamo več kot pomembnih. Zadnja presoja je idealna priložnost, da postavimo procese dela na višjo raven. Poročilo vključuje tri večja neskladja in 21 manjših. Za ureditev imamo čas do 31. decembra letos.

Presoja je pokazala tudi veliko dobrih praks, ki so jih prepoznali vsi



vključeni. Dobrodošlo je, da smo zavzeto pristopili k izvedbi presoje, predstavili dejanske prakse in tudi sprejeli povratne informacije za varnejše in bolj kakovostno delo. Zato na koncu zahvala vsem, ki se trudimo za tak način dela, ki v ospredje postavlja bolnika in njegovo varno obravnavo.



# Deset let klinične psihologije na Kliniki Golnik

**ASIST. DR. ANJA SIMONIČ**

Specialistka klinične psihologije

Foto: Freepik



Ste vedeli, da se je skupinska psihoterapija začela leta 1905, ko je Joseph Hersey Pratt osmim bolnikom s pljučno tuberkulozo, ki so bili tik pred tem odpuščeni iz bolnišnice in za katere ni bilo mesta v sanatoriju, ponudil informacije o njihovi oskrbi? Opazil je, da sta se njihova morala in psihološko počutje izboljševala, ko so bili spodbujeni, da skupaj govorijo o svoji težavni situaciji (The Columbia Electronic Encyclopedia, 2023). Ste vedeli, da so astmo še v tridesetih letih 20. stoletja obravnavali kot eno od sedmih psihosomatskih bolezni, ki v simbolnem smislu predstavlja krik za materjo v zgodnjem otroštvu,

pri čemer sodobne psihoanalitične teorije v ozadju oteženega dihanja še vedno prepoznavajo možen separacijski tip tesnobe (ob občutjih zapuščenosti, zavrženosti) (Adamovič, 1984, po Babič, 2006)? Ste vedeli, da se je psihoonkologija kot subspecializacija v svetu začela razvijati že sredi sedemdesetih let 20. stoletja, da se je že leta 1984 na Onkološkem inštitutu v Ljubljani ustanovil oddelek za psihoonkologijo, na Kliniki Golnik pa so bili bolniki s pljučnim rakom prvokrat v psihološko obravnavo vključeni leta 2004? Ste vedeli, da so pesimizem, depresija in stres po manjših in večjih dogodkih povezani

z oškodovanostjo imunskega odziva (Byrne-Davis & Vedhara, 2004; Leonard, 1995; Marsland et al., 2001, po Sarafino in Smith, 2011) in da lahko razkrivanje čustev glede stresnih dogodkov pod določenimi pogoji izboljšuje imunski odziv (Esterling et al., 1994, po Sarafino in Smith, 2011)?

Kliničnopsihološko delo zajema kliničnopsihološko ocenjevanje, na podlagi katerega klinični psiholog vključi vsa spoznanja, ki usmerjajo njegovo nadaljnje delo z bolnikom v obliki psihološke pomoči, svetovanja ali psihoterapije. Pri tem klinični psiholog svoja spoznanja posreduje

Klinična psihologija je znanstvena disciplina, usmerjena v razumevanje, predvidevanje, preprečevanje in odpravljanje psihičnih težav in duševnih motenj ter spodbujanje posameznikovega osebnostnega razvoja. Klinična in zdravstvena psihologija sta tudi na področju pulmologije, interne medicine in onkologije v preteklih desetletjih prehodili dolgo pot in pomembno dopolnili celostno razumevanje človeka in njegovega spoprijemanja z boleznijo skozi biopsihosocialni model, ki se mu v zadnjem obdobju pridružuje tudi pozornost, namenjena duhovnemu vidiku človekovega delovanja.



bolniku v njemu razumljivem jeziku ter po potrebi pripravi kliničnopsihološko poročilo s povratno informacijo tako bolniku kot napotitelju o spoznanjih kliničnopsihološkega pregleda. Poleg kliničnopsihološkega ocenjevanja je psihološka pomoč osrednja naloga in osnovni cilj dela kliničnega psihologa. Psihološka pomoč poteka individualno z bolniki ali njihovimi svojci, zajema pa tudi skupinsko delo z nekaterimi bolniki. Klinični psiholog ima vpogled v različne psihoterapevtske smeri, med katerimi izbira, kombinira in prilagaja najučinkovitejše pristope za delo v zdravstvu. Pri tem črpa iz znanja najpomembnejših in z znanstvenimi dokazi podprtih terapevtskih smeri (npr. kognitivno-vedenjske terapije, razvojnoanalitične psihoterapije, sistemske psihoterapije) ter se opira tudi na nekatere specifične psihoterapevtske ukrepe, kot so npr. v iskanje smisla usmerjena terapija, terapija z dostojanstvom, v družino usmerjena terapija žalovanja; komplementarne terapije, povezane s čuječnostjo in sprostitvijo.

Klinika Golnik je že leta 2004 prepoznala potrebe po psihološki obravnavi pri svojih bolnikih in takrat kot mlado raziskovalko na področju onkološke obravnave bolnikov s pljučnim rakom zaposlila univerzitetno diplomirano psihologinjo. Ta je konec leta 2013 končala proces specializacije s področja klinične psihologije in od tedaj izvaja opisano bolnišnično in ambulantno kliničnopsihološko obravnavo tistih bolnikov in njihovih bližnjih, pri katerih zdravstveno osebje prepozna potrebo po tem oziroma bolniki ali njihovi bližnji sami izrazijo potrebo po tovrstni obravnavi.

Letos torej mineva deset let od začetka samostojne kliničnopsihološke obravnave na Kliniki Golnik, ki jo izvaja Anja Simonič, in po desetih letih je očitno pravi čas za širitev kliničnopsihološke službe. Ravno v teh dneh (29. 11. 2023) smo izvedeli, da je bila Hana Kodba Čeh, naša psihologinja, med izbranimi kandidati na razpisu Ministrstva za zdravje RS za specializacijo iz klinične psihologije

v letu 2024. To pomeni, da se bo predvidoma leta 2028 Klinika Golnik pridružila nova specialistka klinične psihologije. Zaradi precej širokega ter hkrati kompleksnega in zahtevnega nabora področij, v katera se vključuje klinična psihologinja na Kliniki Golnik, ter velike psihosocialne obremenjenosti skupin obravnavanih bolnikov na naši kliniki bomo z združenimi močmi lahko nadalje razvijali področje klinične psihologije v naši kliniki ter tudi bolje prepoznavali in pokrivali obstoječe potrebe.

#### Literatura:

- The Columbia Electronic Encyclopedia*, 6th ed. 2023, Columbia University Press.
- Babič, S. (2006). Osebnost odraslih ljudi z astmo v luči teorije objektnih odnosov in osebnostnih motenj. Neobjavljena diplomska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Sarafino, E. P. in Smith, T.W. (2011). Health psychology: biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons.

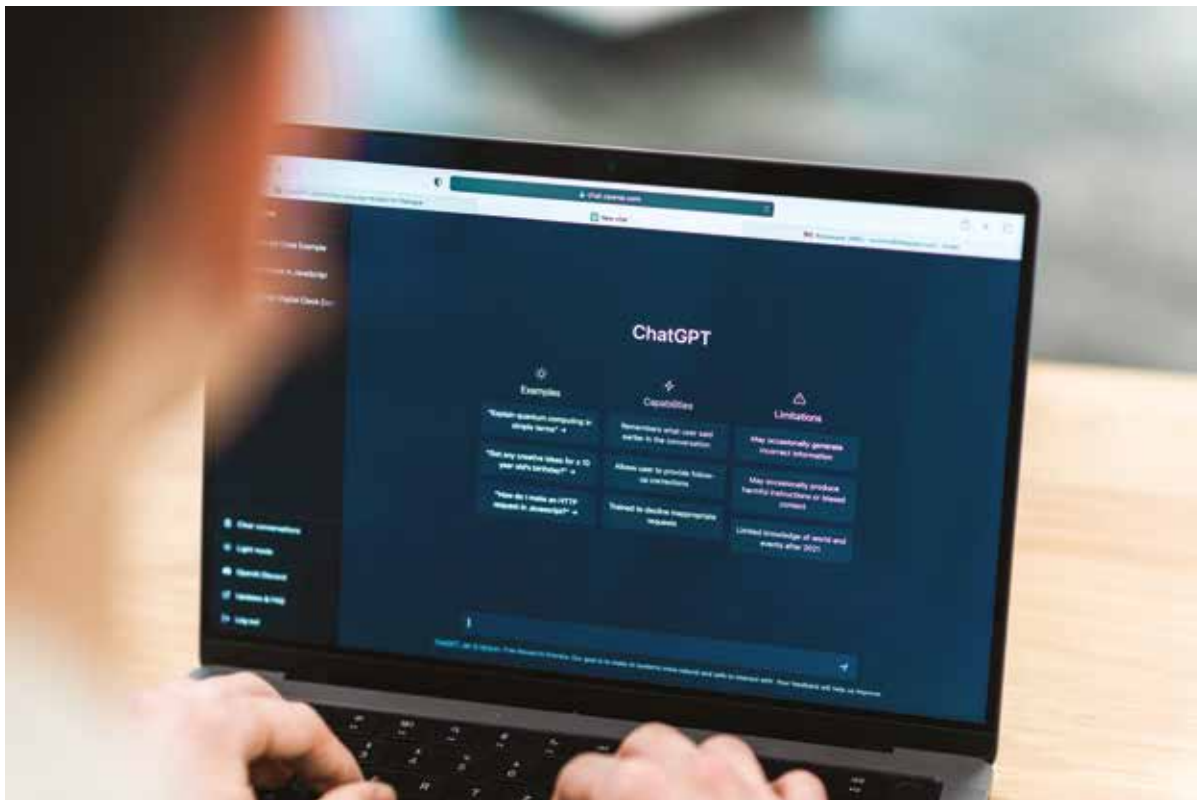


# Umetna inteligenca v medicini

**IZR. PROF. DR. MATJAŽ FLEŽAR**

Vodja Oddelka za respiratorno funkcijsko diagnostiko

Foto: Freepik



Dostopnost umetne inteligence (UI, angl. artificial intelligence) je nov izziv pri delu zdravstvenih delavcev. Spomnimo se časov, ko so bolniki svoje diagnoze iskali v medicinskih priročnikih, kasneje v brskalnikih (npr. Google), razvijali so se ožje usmerjeni ekspertni sistemi. Danes pa nam umetna inteligenca (ChatGPT) ponuja svojstven pristop k analizi bolnikovih problemov in že leto dni od začetka uporabe pomembno in kakovostno pomaga pri reševanju medicinskih vprašanj.

Uporabnost UI so preizkušali v različnih okoljih medicine, tudi v sposobnosti učenja medicine in odgovorov na vprašanja z več možnimi rešitvami. (7) Izkazalo se je, da ChatGPT na več kot 80 odstotkov takih vprašanj v dodiplomskem študiju medicine v ZDA odgovori pravilno in ob tem tudi ponudi

razlago pravilnega in nepravilnega odgovora. Orodje so testirali tudi na raznih področjih medicine (2, 3, 6) in pri pisanju znanstvenih člankov, pri čemer so ugotovili, da tudi pregledovalci teh člankov v velikem deležu ne morejo prepoznati UI kot avtorice besedila.

Zdravniki bodo v prihodnosti prisiljeni uporabljati umetno inteligenco, če bodo želeli adekvatno odgovorjati na vprašanja bolnikov. Obenem pa bo naše znanje na področju uporabe umetne inteligence olajšalo naše delo, ne bo pa ga moglo nadomestiti, saj bo o rešitvah UI še vedno treba razmišljati kritično. In še nečesa se moramo zavedati: kakovost ponujenega rezultata UI je zelo odvisna od kakovosti vstopnih podatkov, to pa so podatki iz anamneze in pregleda bolnika. Prope devtika bo tako tudi v času umetne

**»Ne priporočam, da pri delu z bolnikom umetno inteligenco uporablja nekdo, ki nima zadosti lastne.«**

inteligence ostala in celo pridobila pomen, česar se moramo zavedati predvsem učitelji medicine na vseh ravneh izobraževanja.

In še ena misel za konec: Ne priporočam, da pri delu z bolnikom umetno inteligenco uporablja nekdo, ki nima zadosti lastne.



## ChatGPT

ChatGPT je inteligentni sistem v lasti podjetja OpenAI. Je prosto dostopen na spletu. Omogoča nam sporazumevanje z njim v naravnem jeziku, med drugim tudi v slovenščini. ChatGPT je postal dostopen javnosti kot prototip 30. novembra 2022.

– Wikipedija

**Datum prve izdaje:** 30. 11. 2022

**Okolje:** računalništvo v oblaku

**Programski jezik:** Python

**Razvijalec:** OpenAI

### Literatura:

1. Hosseini M, Gao CA, Liebovitz DM, Carvalho AM, Ahmad FS, Luo Y, MacDonald N, Holmes KL, Kho A. An exploratory survey about using ChatGPT in education, healthcare, and research. *PLoS One*. 2023 Oct 5; 18(10).
2. Goodman RS, Patrinely JR, Stone CA Jr, Zimmerman E, Donald RR, Chang SS, Berkowitz ST, Finn AP, Jahangir E, Scoville EA, Reese TS, Friedman DL, Bastarache JA, van der Heijden YF, Wright JJ, Ye F, Carter N, Alexander MR, Choe JH, Chastain CA, Zic JA, Horst SN, Turker I, Agarwal R, Osmundson E, Idrees K, Kiernan CM, Padmanabhan C, Bailey CE, Schlegel CE, Chambless LB, Gibson MK, Osterman TJ, Wheless LE, Johnson DB. Accuracy and Reliability of Chatbot Responses to Physician Questions. *JAMA Netw Open*. 2023 Oct 2; 6(10).
3. Hasnain M, Hayat A, Hussain A. Revolutionizing Chronic Obstructive Pulmonary Disease Care with the Open AI Application: ChatGPT. *Ann Biomed Eng*. 2023 Oct; 51(10): 2100–2102.
4. Gao CA, Howard FM, Markov NS, Dyer EC, Ramesh S, Luo Y, Pearson AT. Comparing scientific abstracts generated by ChatGPT to real abstracts with detectors and blinded human reviewers. *NPJ Digit Med*. 2023 Apr 26; 6(1).
5. Akhter HM, Cooper JS. Acute Pulmonary Edema After Hyperbaric Oxygen Treatment: A Case Report Written With ChatGPT Assistance. *Cureus*. 2023 Feb 7; 15(2): e34752.
6. Howard A, Hope W, Gerada A. ChatGPT and antimicrobial advice: the end of the consulting infection doctor? *Lancet Infect Dis*. 2023 Apr; 23(4): 405–406.
7. Capabilities of GTP-4 on medical challenge problems; <https://arxiv.org/pdf/2303.13375.pdf> Dostopno 3. 11. 2023.

## Certifikat Evropskega združenja za torakalno radiologijo za presejanje za pljučnega raka

**MAG. IGOR POŽEK**

Vodja oddelka za radiologijo



Mag. Igor Požek

Evropske države se pospešeno pripravljajo na prihod presejanja pljučnega raka s CT, katerega namen je izboljšati preživetje pri bolnikih s tveganjem za razvoj



Hana Žitnik

pljučnega raka. Za največjo korist presejanja je pomembno, da se izvaja na podobni ravni kakovosti kot študije, ki so dokazale njegovo učinkovitost.

Evropsko združenje za torakalno radiologijo (ESTI), ki je del Evropskega radiološkega združenja (ESR), je na začetku leta 2020 uvedlo evropsko certificiranje pri ocenjevanju pljučnih nodulov in presejanju pljučnega raka, katerega cilj je standardizirati kakovost usposabljanja in strokovnega znanja radiologov po vsej Evropi.

Certifikat lahko pridobi radiolog, ki na leto pregleda vsaj 200 CT-posnetkov prsnega koša, opravi praktični del za pravilno uporabo CAD (angl. computer aided detection) in UI softvera pri obdelavi pljučnih nodulov ter pravilno (> 90 %) reši odgovore po udeležbi na devetih spletnarjih in se na koncu udeleži praktičnega izpita s 40 vprašanji oz. slikovnimi primeri. Certifikat je do zdaj pridobilo 40 evropskih radiologov, med njimi tudi dva z Golnika: Hana Žitnik, dr. med., specialistka radiologije, in mag. Igor Požek, dr. med., specialist radiologije.

# Zgledi s Škotske na področju zagotavljanja kakovosti in varnosti v zdravstvu

**DOC. DR. SAŠA KADIVEC**

Koordinatorica za varnost in kakovost

Foto: Barbara Jenko



Oktober smo na Golnik povabili **dr. Aleša Pražnikarja**, nevrologa in specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki je po dolgih letih dela na Nevrološki kliniki Ljubljana odšel na Škotsko. Škotska je del Združenega kraljestva in ima 5,5 milijona prebivalcev. Zdravstvene storitve na Škotskem zagotavlja NHS (National Health Service) Scotland, skupno ime za javno financirane zdravstvene sisteme Združenega kraljestva, ki splošno zdravstveno kritje stroškov zagotavlja vsem s stalnim prebivališčem na Škotskem. Država je postavila temeljne vrednote NHS Škotske, med njimi kakovost in timsko delo. Druge vrednote so skrb in sočutje; dostojanstvo in spoštovanje; odkritost, čast in odgovornost.

## Primerjava slovenskega in škotskega sistema

Pri primerjanju zdravstvenih sistemov med Škotsko in Slovenijo je dr. Pražnikar posebej omenil, da so na Škotskem odnosi med zdravniki in bolniki bolj kole-

gialni v primerjavi s slovenskimi, kjer so hierarhični. V delovnem okolju se spodbuja karierni razvoj, velik poudarek je na vzdrževanju licenc in merjenju izhodov.

Cilj, ki so si ga na Škotskem postavili do leta 2025, je, da mora vsak izvajalec zdravstvene oskrbe v državi slediti načelom t. i. realistične medicine, in sicer:

»Kakovost in varnost v zdravstvu potrebujeta revolucijo v kulturi in organizacijski miselnosti ter dobro integracijo zdravstvenega in socialnega varstva.« Dr. Pražnikar



prisluhni in razumeti težave ljudi, zagotoviti potrebne informacije, podpora zdravstvenim delavcem pri inovativnosti, oddaljiti se od kulture, da »zdravnik najboljše ve«, v enakopravnejše partnerstvo s pacienti ter prepoznati in odpraviti neutemeljene razlike v klinični praksi.

### Škotska stremi k najboljšemu zdravstvenemu sistemu

Na področju kakovosti in varnosti Škotska sledi viziji, postati država z najboljšim zdravstvenim sistemom, in v tem sodelujejo pacient, sistem in zdravstveni tim. Na področju zagotavljanja varnosti se trudijo dosežati cilj vsakomur zagotoviti varno obravnavo. Izhajajo iz ugotovitev raziskav, da skoraj vsak deseti pacient v bolnišnici utрпи nenamerno škodo, in iz ocene, da bi lahko pribl. 40 odstotkov teh dogodkov preprečili. Zato so razvili škotski program za zagotavljanje varnosti (Scottish Patient Safety Programme – SPSP), ki je bil leta 2008 uradno uveden kot prvi državni program na svetu in ki med drugim prinaša neposredno povezavo s sistemom socialnega skrbstva. Poudarjajo osredotočenost na bolnika, varno komunikacijo, vodenje in kulturo ter varno izvedbo kliničnih procesov. Precejšen poudarek je na spremembi kulture vodenja in upravljanja. Zdravstveno osebje namreč pogosto ni zadovoljno s kulturo upravljanja in vodenja NHS ter pogosto razumejo odnos menedžerjev kot avtoritativen in brez potrebnega občutka do potreb pacientov. Posledica je slaba mikroklima med zaposlenimi.

Kljub temu je program SPSP dobro sprejet. Seveda pa je tudi res, da je učinkovitost bolnišnice pogojena z angažiranostjo zdravnikov. Zdravniki, ki so motivirani pri delu, dosegajo boljše rezultate zdravljenja ter večje osebno zadovoljstvo in zadovoljstvo pacientov. Zato so definirane dolžnosti delodajalca: zagotoviti ustrezno strukturo zaposlenih, sistem poročanja in obravnave neželenih dogodkov ter zagotavljanje izobraževanja. Med dolžnostmi zaposlenega so »duty to be fit for work«, kar pomeni ustrezno urejen (uniforma, obutev idr.) in ustrezno usposobljen. Povedal je, da lahko glavna medicinska sestra sodelavca, ki ni urejen po standardih, pošlje domov oz. da ta dela brez plačila.

### Informacijski sistem za zapisovanje neželenih dogodkov

Dr. Pražnikar je predstavil tudi informacijski sistem Datix, ki je namenjen zbiranju in obravnavi podatkov o neželenih dogodkih. Vzpostavljen je z namenom prepoznati, katere izboljšave so potrebne, seveda pa je pogoj za uporabo nekrivdna kultura. Zato izvajajo merjenja klinične prakse: meritve izhoda, procesna in ravnotežna merjenja. Dr. Pražnikar ugotavlja, da je motiviran oz. angažiran in motiviran zdravnik eden od glavnih elementov za kakovostno in varno delovanje celotnega zdravstvenega sistema. Navaja tudi ključne motivatorje za delo zdravnikov, ki naj bi bili naslednji:

*»Dr. Pražnikar ugotavlja, da je motiviran oz. angažiran in motiviran zdravnik eden od glavnih elementov za kakovostno in varno delovanje celotnega zdravstvenega sistema.«*

poklicni dosežki, nagrajevanje, sodelovanje in delovne razmere. Ugotavlja, da so zdravniki, ki dosegajo boljše rezultate zdravljenja in posledično pacientovo zadovoljstvo, tudi bolj motivirani. Navedel je tudi predlog SZO, da naj bi motivacijo zdravstvenih delavcev obravnavali kot glavni kazalnik kakovosti zdravstvenih storitev.

Rezultati merjenja kažejo, da so z ustreznim programom za približno petino zmanjšali umrljivost, umrljivost zaradi sepse, število srčnih zastojev in mrtvorojenih otrok. Za 70 odstotkov so zmanjšali samopoškodovanje in za 78 odstotkov nasilne dogodke med pacienti na psihiatričnih oddelkih. Naš gost je za konec poudaril, da kakovost in varnost v zdravstvu potrebujejo revolucijo v kulturi in organizacijski miselnosti ter dobro integracijo zdravstvenega in socialnega varstva.

### Vtisi s predavanja

Moje mnenje: zelo zanimivo predavanje, ki daje vpogled v drugačen zdravstveni sistem. Na eni strani imata država in vodstvo visoka pričakovanja, ampak je zagotovljena tudi zakonodajna podpora in delodajalci imajo podlago za svoje zahteve. Na drugi strani zaposleni obveznosti tudi upoštevajo in sprejemajo kot svojo dolžnost in jih ne vzamejo kot breme, ampak kot možnost za dokazovanje in napredovanje (osebno in v doseganju izboljšav na delovnem mestu), ter tudi razumejo posledice, če pravilom in smernicam ne sledijo. Velika odgovornost je na srednjem menedžmentu, ki ima v tem sistemu zelo pomembno vlogo, so hkrati vzorniki in nadzorniki. Morda je ozadje za tak način dela in za tako drugačen pristop pogojeno tudi kulturološko in z drugačno tradicijo.

Najpomembnejša pa se mi zdi ugotovitev glede uvedbe principa varnosti in kakovosti v zdravstvo, in sicer da mora biti to politična odločitev. V Sloveniji se je v določenem obdobju veliko govorilo in delalo na sistemu kakovosti in varnosti, vedno pa smo pogrešali jasno odločitev in usmeritve zdravstvene politike.

# Vpliv motivacijskih dejavnikov medicinskih sester na kakovost in varnost zdravstvene obravnave pacientov

Kakovostna in varna zdravstvena obravnava pacienta je cilj vsake zdravstvene organizacije in tudi vsake medicinske sestre. Na kakovost in varnost pri zdravstveni obravnavi pacienta lahko vplivajo motivacijski dejavniki medicinskih sester, med drugim pa tudi vodje in njihov način vodenja.

## NATAŠA GRAHOVEC

Glavna medicinska sestra bolniškega oddelka 300

Motivirati medicinske sestre na delovnem mestu je izziv za vsako zdravstveno organizacijo, prav tako za vodjo, zato je treba poiskati načine, s katerimi bi to dosegli. Odsotnost motivacije in motivacijskih dejavnikov medicinskih sester namreč negativno vpliva na zdravstveno obravnavo pacienta, kar prinaša tveganje za pojav strokovnih napak in neželenih dogodkov.

### Kaj motivira zaposlene

Učinkovita komunikacija, timsko delo in ustrezen način vodenja so tisti motivacijski dejavniki, ki kakovost in varnost zdravstvene obravnave pacienta nenehno izboljšujejo. Eden pomembnejših motivacijskih dejavnikov, ki vplivajo na kakovost in varnost zdravstvene obravnave pacientov, pa so predvsem dobri odnosi, zato je pomembno zavedanje vsakega zaposlenega, da k vzpostavitvi in njegovemu ohranjanju prispeva tudi vsak sam.

Lahko bi rekli, da so nekateri motivacijski dejavniki prepleteni. Učinkovita komunikacija namreč vodi v dobre odnose, ti pa krepijo timsko delo, ki je temelj zdravstvene nege. Komunikacija naj bo pozitivna, kar pa ne pomeni, da se moramo s sogovornikom vedno in v vsem strinjati. Je pa ob tem pomembno tudi zavedanje vsake medicinske sestre in vodstva zdravstvene organizacije, da je odgovornost tudi na njihovi strani.

### Ključ do uspeha so dobri odnosi

Dobri odnosi so temelj za pot do zadovoljstva v delovnem okolju, hkrati pa osnova za timsko delo. Zaposlene povezujejo in prispevajo k uspešnosti in ugledu organizacije. Zavedati se je treba, da mora biti v njihovo gradnjo in ohranjanje vključen vsak posameznik. Vsak lahko s svojimi pozitivnimi lastnostmi, pozitivno komunikacijo in sodelovanjem vpliva na dobre odnose, svojo odgovornost pri tem pa mora prevzeti tudi vodja. Ne pozabimo, da je treba dati zaposlenim možnost, da

sami predlagajo način za ohranjanje dobrih odnosov. Tako se namreč izboljša tudi prenos informacij, ki pa je znotraj tima ključnega pomena za kakovostno in varno zdravstveno obravnavo pacienta.

Smiselno je, da se pri zaposlenih za motivacijo spodbuja tisto, kar dobro opravljajo. Pri medicinskih sestrah so v procesu dela splošne aktivnosti, ki jih mora kakovostno in varno opraviti vsaka med njimi. Ker pa medicina zajema različna strokovna področja, je smiselna prepoznavna medicinskih sester, ki so bolj veščice na enem strokovnem področju, in drugih, ki so veščice na drugem. Zavedanje zaposlenega, da je na določenem področju dober, lahko namreč še dodatno motivira pri delu.

### Raziskava med zaposlenimi Klinike Golnik

Z raziskavo, ki je bila izvedena med medicinskimi sestrami v letu 2022 na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergije Golnik, smo želeli prikazati, da lahko z nekaterimi motivacijskimi dejavniki in pravičnimi pristopi vodenja deloma vplivamo na kakovostno in varno zdravstveno obravnavo pacientov.

Raziskovalni vzorec je zajel medicinske sestre različnih profilov (zdravstvene tehnike, diplomirane medicinske sestre oz. diplomirane zdravstvenike, magistre), ki delujejo na različnih bolniških oddelkih oziroma enotah.

Anketo jih je izpolnilo 153 (76,9 %), od tega je bilo 83,7 % vprašanih ženskega spola in 16,3 % moškega. Največji delež anketirancev (39,2 %) je bil v starostni skupini od 26 do 35 let, slaba četrtnina v starostni skupini 46 let ali več, 23,5 % pa je bilo starih od 36 do 45 let. Najmanjši delež anketirancev je imel od 18 do 25 let.

Več kot polovica anketirancev (56,2 %) je diplomiranih medicinskih sester oziroma diplomiranih zdravstve-



### Zanimalo nas je:

Kateri je po mnenju medicinskih sester najpomembnejši motivacijski dejavnik, ki vpliva na kakovost in varnost zdravstvene obravnave pacientov?

Kako medicinske sestre ocenjujejo vpliv vodje/vodenja na njihovo motivacijo za izvajanje kakovostne in varne zdravstvene obravnave pacientov?

Kaj medicinske sestre menijo o pomenu dobrih odnosov za kakovostno in varno zdravstveno obravnavo pacientov?

Kaj medicinske sestre menijo o vplivu učinkovite komunikacije na delovnem mestu za izvedbo kakovostne in varne zdravstvene obravnave pacientov?

Kaj je po mnenju medicinskih sester pomembnejše za kakovostno in varno zdravstveno obravnavo pacientov, notranji ali zunanji motivacijski dejavniki?

nikov, 39,9 % anketirancev je zdravstvenih tehnikov. Najmanjši delež anketirancev (3,9 %) pa je magistrov.

Več kot četrtina anketirancev (26,8 %) je v sedanji organizaciji zaposlena od 1 do 5 let, dobra petina anketirancev (20,3 %) 21 let ali več, 17,0 % od 6 do 10

let, 16,3 % od 16 do 20 let, 11,1 % pa od 11 do 15 let. Najmanjši delež anketirancev (8,5 %) je v sedanji organizaciji zaposlen manj kot 1 leto.

### Dobri odnosi, pohvale in učinkovita komunikacija

Ugotovili smo, da so po mnenju anketirancev najpomembnejši motivacijski dejavnik, ki vpliva na kakovost in varnost zdravstvene obravnave pacientov, dobri odnosi.

Med drugim so se anketiranci namreč zelo strinjali tudi s tem, da lahko tudi vodja s svojim načinom vodenja motivira zaposlene za izvajanje kakovostne in varne zdravstvene obravnave pacientov. Način vodenja se je v raziskavi pokazal kot zelo pomemben vpliv na motivacijo za kakovostno in varno zdravstveno obravnavo. Ob tem pa je tudi pohvala vodje dejavnik, ki motivira medicinske sestre. Mlajši zaposleni si pohvale vodje želijo za potrditev, da so na pravi poti, starejši pa s pohvalo dobijo potrditev, da še vedno delajo dobro.

Učinkovita komunikacija je pot do timskega dela, do kakovostne in varne zdravstvene obravnave pacienta, s čimer se v večini strinjajo tudi medicinske sestre, ki so sodelovale v raziskavi.

V raziskavi se je pokazalo, da medicinske sestre bolj motivirajo notranji motivacijski dejavniki (dobri odnosi, učinkovita komunikacija ...) kot zunanji (npr. plača), kar mogoče koža preseneča, vendar je dejstvo, da so zunanji motivacijski dejavniki kratkotrajni.

Vsi se zavedamo, da je za opravljeno delo potrebno tudi plačilo, vendar naj denar ne bo osrednji motivacijski dejavnik za kakovostno in varno zdravstveno obravnavo pacientov. Za zaposlene, ki denar postavljajo v ospredje, bo zgornja finančna meja lahko kmalu višja in višja, za kar pa ni zagotovila, da je dosegljivo. Škoda



*Dobri odnosi so temelj za pot do zadovoljstva v delovnem okolju, hkrati pa osnova za timsko delo, saj zaposlene povezujejo ter prispevajo k uspešnosti in ugledu organizacije.*



bi bilo, da bi zaradi nedoseganja zelene finančne meje izgubili motivacijo za kakovostno oskrbo pacientov. Vlagati je treba v notranje motivacijske dejavnike in jih promovirati, saj lahko obogatijo tudi notranjost zaposlenega. Tu pa se pokaže priložnost za vodstvo oziroma vodjo, da izbere način vodenja, ki bo medicinske sestre motiviral z notranjimi motivacijskimi dejavniki.

Za kakovost in varnost zdravstvene obravnave pacienta je potrebno še zadostno in izobraženo število medicinskih sester, zato poudarek, da je treba tudi izobraževanje predstaviti kot motivacijski dejavnik. Izobraževanje medicinskih sester je namreč za razvoj in ohranjanje kakovostne in varne zdravstvene nege zelo pomembno, teoretično in praktično, naloga vodstva pa je, da ga tudi omogoči. Če želimo, da bodo izobraževanja nanje delovala motivacijsko, je treba

razvijati posamezna znanja pri posamezni medicinski sestri za področje, ki ga dobro pozna in na katerem dobro deluje.

Ustrezen je predlog, da bi vodje zdravstvene nege na bolniških oddelkih oziroma enotah vsako leto izvedli anketo o motivacijskih dejavnikih medicinskih sester v manjšem obsegu, s katero bi ugotovili, kje so potrebe in kje si želijo izboljšave. Z vidika zagotavljanja kakovostne zdravstvene nege se nam zdi pridobitev podatkov pomembna. Predvidevamo lahko, da bi bili rezultati anketiranja o motivacijskih dejavnikih medicinskih sester med posameznimi bolniškimi oddelki oziroma enotami različni. Delo vodij, katerih bolniški oddelki bi imeli dobre rezultate, bi tako lahko kot primer dobre prakse prenesli tudi na preostale bolniške oddelke oziroma enote.



*Zvesti bralec Pljučnika, sin naše sodelavke Petre Gerdej*

## 9. mednarodna konferenca o kakovosti medicinskih laboratorijev

**NINA KARAKAŠ**

Laboratorij za klinično biokemijo in hematologijo

Foto: Matjaž Flašker



Program letošnje konference v organizaciji Slovenskega združenja za klinično kemijo in laboratorijsko medicino (SZKKLM) je imel skupni naslov Kakovost medicinskih laboratorijev – spremembe in izzivi. Obravnavane so bile za medicinske laboratorije trenutno zelo aktualne teme: nova različica ISO 15189: 2022 Medicinski laboratoriji – Zahteve za kakovost in kompetentnost, postopki akreditacije laboratorijev in prehod na ocenjevanje po novi različici standarda. Predstavljeni so bili primer akreditirane POCT-dejavnosti po ISO 15189 v eni izmed večjih španskih bolnišnic, uvedba uredbe EU IVDR 2017/746 in s tem povezane novosti za medicin-

ske laboratorije, s poudarkom na zahtevah pri uporabi internih metod (t. i. in house metode), ter digitalizacija v zdravstvu oz. natančnejše v laboratorijski medicini. Digitalizacija v zdravstvu, vključno z izmenljivostjo laboratorijskih izvidov, je tesno povezana z uvedbo mednarodnega kodiranja laboratorijskih preiskav. Vse to so teme, s katerimi se v laboratorijih zelo veliko ukvarjamo in iščemo čim boljše rešitve za delo in končno korist pacientov.

Program letošnje konference so sestavili dr. Pika Meško Brguljan, Rok Kogovšek (Klinika Golnik) in dr. Evgenija Homšak (UKC Maribor). Da je bil dobro zastavljen in zares

aktualen, je bilo razvidno tudi iz števila udeležencev, ki je krepko preseгло pričakovanja organizatorja, čeprav so bile tudi vse dosedanje konference o kakovosti odmevne in dobro obiskane.

Namen in končno sporočilo konference sta bila, da je prav, da si kljub vsakodnevni obremenitvi ob pomanjkanju kadra in omejenih finančnih virih ter velikokrat podcenjujočemu odnosu odločevalcev do laboratorijske stroke pri svojem delu postavljamo vedno višje cilje. Za kakovost in zanesljivost laboratorijskih rezultatov, za varno obravnavo pacientov, za korist posameznika in celotne skupnosti.



## Svetovni dan duševnega zdravja

Svetovni dan duševnega zdravja, ki ga vsako leto zaznamujemo 10. oktobra, nas letos vabi k razmisleku pod geslom *Our minds, our rights*, v prevodu torej Naš um, naša pravica.

### INES LIKAR

Študentka psihologije

Foto: Freepik, Unsplash



Letošnje geslo je lahko globok opomin, da je duševno zdravje univerzalna človekova pravica, ki pripada vsem nam, ter da je, konec koncev, tudi duševno zdravje – zdravje. Ko nas boli grlo, spijemo sirup, in ko nas boli zob, obiščemo zobozdravnika. Zakaj se potem takrat, ko imamo duševno stisko, z njo ne soočimo na tako neposreden način? Podobno delamo na področju preventive: kadar je zunaj mraz, oblečemo jakno ali vsak dan spijemo dovolj tekočine, ker je to

za naše telesno zdravje dobro. Kaj pa je dobro za duševno zdravje?

Seveda kot družba nismo na točki, na kateri bi imel vsakdo osebnega psihiatra ali psihologa, tako kot imamo osebnega zdravnika. Morda takšna skrajnost niti ni potrebna. A svoji duševnosti moramo nameniti prav toliko skrbi kot telesnemu zdravju, saj je zdravje naša pravica.

Ogromno navad, ki delujejo preventivno, lahko v vsakdanjik vpeljemo

sami. Zlasti pa priporočam naslednjih pet, s katerimi poskrbimo za svoj um:

### 1. Postavimo meje

Pogosto kaj počnemo zato, da bi bili všeč drugim, in pogosto nam je težko reči ne, da se ne bi zdeli sebični. Resnica pa je, da moramo biti najprej prijazni do sebe, da smo lahko sposobni biti prijazni do drugih. Nič ni narobe, če komu naredimo uslugo in mu pomagamo. Gre bolj za to, da se bomo počutili



bolje, če upoštevamo svoje meje in v okoliščinah, ki nam ne ustrezajo, zmoremo reči ne. Če nam je to še posebej težko, premislimo, česa se bojimo ali čemu se želimo izogniti, da tako težko rečemo ne.

## 2. Naspimo se

Čeprav se povsod poudarja pomembnost spanja, to nekako ne doseže naših ušes. Zvečer prej odložimo mobilni telefon, ugasnimo televizijo in pojdimo spat. Če ne gre, bo pomagalo branje knjige. Za naše možgane je veliko boljše, da jih pred spanjem dolgočasimo s knjigo, kot da jih utrujamo z modro svetlobo.

## 3. Zapisujemo svoje misli

Iz škatle v kleti potegnimo stari dnevnik iz najstniških let in spet začnimo pisati vanj. Lahko zapisujemo svoje negativne misli ali kaj nas teži, za kaj smo hvaležni ali pa le, kaj se nam je zgodilo v službi in čez dan. Verjetno nam bo sprva to početje precej smešno, a študije konsistentno potrjujejo, da redno pisanje dnevnika pomaga izboljšati čustvovanje, zmanjšati stres, povečati samozavedanje in izboljšati spoprijemanje s težavami. To je zato, ker pisanje omogoča izražanje in obdelavo čustev ter misli, kar pozitivno vpliva na duševno zdravje.

## 4. Vzdržujemo socialne stike

To naj bo današnji izziv za vse nas. Danes pokličimo prijatelja ali prijateljico, nekdanjo sodelavko, nekdanjega sošolca – kogar koli, s komer že nekaj časa nismo govorili, pa nam misli že nekaj časa bežijo k njemu. Podelimo si, kako smo in kaj je novega.

## 5. Negujmo prijetne dejavnosti

Seveda ne moremo vedno poskrbeti za svoje želje in potrebe, ko je treba enega otroka peljati na nogomet, iti po drugega v vrtec, hiteti v trgovino izkoristiti kupon in še posesati stanovanje. Ampak, hej, enkrat je treba, tudi skrb zase naj postane prioriteta. Začnemo lahko počasi – v avtu si glasno navijemo najljubšo pesem, si pripravimo najljubši obrok, obudimo stare

*Svoji duševnosti moramo nameniti prav toliko skrbi kot telesnemu zdravju, saj je zdravje naša pravica.*



konjičke, gremo na kavo s prijateljico ... Naj bo deset minut, ena ura ali pa ves vikend – pomembno je, da je vsaj nekaj časa le našega, za naš um.

Za konec naj poudarim, da je preventiva boljše kot kurativa, a svetovni dan duševnega zdravja naj bo povod za pogovarjanje tudi o težjih temah.

Če se z dolgotrajnimi občutki obupa in stiske spoprijemate sami ali pa poznate koga s takimi težavami, če so skrbi zvečer preglasne, da bi zaspali, ali če se večkrat znajdete na robu joka, pa niti ne veste, zakaj, je morda čas, da se o tem pogovorite z zdravnikom oz. psihologom. Vsega ne

moremo in ne znamo rešiti sami, niti to od nas ni pričakovano. Prav tako ni pričakovati od drugih in sebe, da bomo vedno nasmejani, polni energije in dobre volje, saj sta naša duševnost in življenje veliko bolj kompleksna. Drži; ob bolečem grlu bomo pili čaj, počivali in spili sirup. A ko nastopi vročina in postajamo omotični, ko nas telo opozori, da potrebuje pomoč ..., takrat gremo k zdravniku. Naj bo ta zapis opomnik, da je za nas koristno, če enako ravnamo tudi ob duševnih stiskah. Ko nam je težko, se pogovorimo z bližnjimi, strokovnjakom ali nekom, ki mu zaupamo. Za um razvijmo prav toliko poslušanja, kakršnega imamo za telo, saj je to naša pravica.

# Enakost spolov na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik

IZR. PROF. DR. MOJCA BERNIK, DOC. DR. JASMINA ŽNIDARŠIČ

Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede



Enakopravno vključevanje obeh spolov v dejavnosti na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik je pomemben del njene strategije. Pri tem sledi Strategiji za enakost med spoloma 2020–2025, ki pomeni dolgoročni načrt Evropske unije za spodbujanje enakosti med spoloma in obravnavanje vprašanj, povezanih z neenakostjo med moškimi in ženskami v delovnem okolju.

Na podlagi podatkov, ki se nanašajo na 31. 12. 2022, je bila izvedena analiza glede zaznavanja morebitnih spolnih neravnotežij. Cilj je bil ugotoviti uravnoveženost spolov na izbranih funkcijah in po posameznih zaposlitvenih mestih.

Rezultati analize so pokazali, da je bilo v tem času zaposlenih 532 ljudi, od tega 441 žensk (82,9 %) in 91 moških (17,1 %) (graf 1).

## Zaposleni po spolu glede na tip pogodbe o zaposlitvi

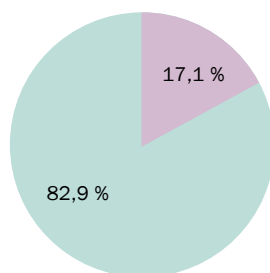
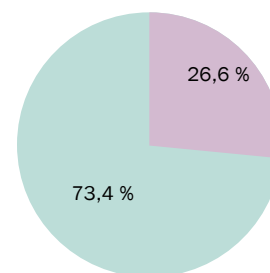
Glede na vrsto pogodb je bilo 15 od 91 moških zaposlenih za določen čas, od tega en pripravnik, 76 pa jih je bilo zaposlenih za nedoločen čas. Od skupaj 468 žensk jih je bilo za določen čas zaposlenih 49, od teh sedem pripravnic, 392 pa jih je bilo zaposlenih za nedoločen čas (tabela 1).

## Zaposleni na vodstvenih in odločujočih položajih po spolu

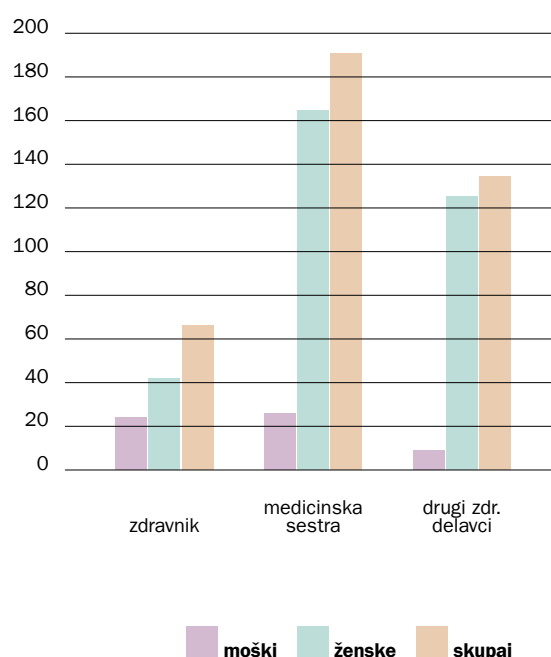
Na vodstvenih položajih je bilo 31. 12. 2022 v bolnišnici zaposlenih 27 ljudi, od tega sedem moških in 20 žensk. Na delovnem mestu direktorja bolnišnice je bila zaposlena ženska, na delovnem mestu pomočnika direktorja pa dve osebi moškega spola. Na delovnem mestu vodje je bilo zaposlenih 12 oseb, od tega trije moški in devet žensk. Moški so zasedali delovna mesta vodje I (dva moška) in vodje V, preostala delovna mesta vodij so zasedale ženske. Na delovnem mestu vodje medicinskega laboratorija so bili zaposleni trije, od tega en moški in dve ženski. Na delovnem mestu

**Tabela 1:** Zaposleni po spolu glede na tip pogodbe o zaposlitvi

Tip pogodbe	Moški	Ženske	Skupaj
nedoločen čas	76	392	468
določen čas	14	42	56
določen čas – pripravnik	1	7	8
<b>skupaj</b>	<b>91</b>	<b>441</b>	<b>532</b>

**Graf 1:** Zaposleni glede na spol**Graf 3:** Spolna struktura zaposlenih pri nezdravstvenih poklicih**Tabela 2:** Zaposleni na vodstvenih položajih glede na spol

Vodstveni položaj	Moški	Ženske	% Ž	Skupaj
direktor bolnišnice	0	1	100	1
pomočnik direktorja	2	0	0	2
vodja I, III, V, VI, VIII	3	9	75	12
vodja I	2	4	66,7	6
vodja III	0	2	100	2
vodja V	1	1	50	2
vodja VI	0	1	100	1
vodja VIII	0	1	100	1
vodja medicinskega laboratorija	1	2	66,7	3
strokovni vodja	1	8	88,9	9
<b>skupaj</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>27</b>

**Graf 2:** Spolna struktura zaposlenih na zdravstvenih delovnih mestih

strokovnega vodje je bilo zaposlenih večina žensk, in sicer osem od devetih.

### Spolna struktura zaposlenih na zdravstvenih delovnih mestih

Na zdravstvenih delovnih mestih na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik je bilo 31. 12. 2022 skupaj zaposlenih 390 ljudi. Spolna zastopanost je bila močno v korist ženskam, saj je bilo na zdravstvenih delovnih mestih zaposlenih le 59 moških (15,1 %) in kar 331 žensk (84,9 %). Najmanjša odstopanja v zastopanosti po spolih so bila pri zdravnikih, saj je to delo opravljalo 24 moških (35,3 %) in 42 žensk (64,7 %).

Obratno je pri medicinskih sestrah, ki so v večini ženske. Od skupaj 190 zaposlenih medicinskih sester je bilo kar 164 žensk (86,3 %) in le 26 moških (13,7 %). Podobno je tudi pri drugih zdravstvenih delavcih, kjer prav tako prevladujejo ženske. Kot je razvidno iz grafa 2, je bilo med različnimi zdravstvenimi sodelavci, z izjemo zdravnikov in medicinskih sester, od skupaj 134 zaposlenih večina žensk, in sicer 125 (93,3 %), in le devet moških (6,7 %).

### Spolna uravnoteženost pri nezdravstvenih poklicih

Poleg zdravstvenih delavcev je bilo 31. 12. 2022 na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo

Golnik zaposlenih tudi 94 nezdravstvenih delavcev. Med njimi je bilo 25 moških (26,6 %) in 69 žensk (73,4 %).

Glede na naravo dela in poklice je razumljivo, da na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik prevladuje ženski spol, pri čemer ne gre zanemariti dejstva, da so ženske prisotne na vseh vodstvenih položajih in tudi v vseh poklicih. V prihodnje bo Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik še naprej sledila smernicam Strategije za enakost med spoloma 2020–2025, katere cilj je doseči enakopravno družbo, v kateri imajo moški in ženske enake priložnosti, enako obravnavo in enak dostop do virov in pravic.



## Predstavitev nekaterih pomembnejših objav

### ELKANA ANGELOVA

Hymenoptera Venom Immunotherapy in Dogs: Safety and Clinical Efficacy Ana Rostaher, Nina Maria Fischer, Alessio Vigani, Barbara Steblaj, Franco Martini, Salina Brem, Claude Favrot, **Mitja Kosnik** *Animals (Basel)*. 2023 Sep 23; 13(19): 3002. doi: 10.3390/ani13193002.

Kolegica veterinarica z Univerzitetne klinike za male živali v Zürichu me je pred časom poklicala in mi povedala, da bi rada uvedla zdravljenje z imunoterapijo pri psih, ki so alergični na pike os ali čebel. Predal sem ji naše izkušnje, ki smo jih pridobili pri dolgoletnem zdravljenju ljudi s to boleznijo. Diagnostika in potek zdravljenja pri psih sta potekala enako kot pri ljudeh, torej kožni testi, določanje specifičnih IgE, vzdrževalni odmerek 100 mikrogramov, ki so ga psi dobili po zelo hitrem postopku v enem dnevu. Po letu dni zdravljenja so pri sedmih od desetih psov preverili učinek imunoterapije s pikom in nobeden od njih ni reagiral s sistemsko reakcijo. Članek je zanimiv z vidika, da so našo ekspertizo prepoznali tudi strokovnjaki iz nemedicinskih strok in nas povabili k sodelovanju.

### MITJA KOŠNIK

ISO 15189 is a sufficient instrument to guarantee high-quality manufacture of laboratory developed tests for in-house-use conform requirements of the European In-Vitro-Diagnostics Regulation Florent Vanstapel, Matthias Orth, Thomas Streichert, **Pika Meško-Brguljan**, Michael Neumaier

*Clinical chemistry and laboratory medicine*. 2023 Jan 31; 61(4): 608–626. doi: 10.1515/cclm-2023-0045.

Prediction of time to repeat therapeutic thoracentesis in pleural effusions: we still haven't found what we're looking for!

**Aleš Rozman**, Coenraad F.N. Koegelenberg

*Respiration*. 2023; 102(5): 331–332. doi: 10.1159/000529580

Objava *Prediction of time to repeat therapeutic thoracentesis in pleural effusions: we still haven't found what we're looking for!* je uredniški komentar (editorial) na članek, objavljen v isti reviji, pri katerem sem opravil recenzijo. Članek danskih raziskovalcev se ukvarja s temo, kako predvideti naslednjo izpraznilno punkcijo pri ponavljajočih se, večinoma malignih plevralnih izlivih. Problema so se lotili tako, da so vprašali bolnike, nato pa še njihove zdravnike, kdaj menijo, da bo potrebna naslednja punkcija. Rezultat je bil, da niti bolniki niti njihovi zdravniki niso mogli niti približno napovedati, kdaj bo to. Oboji so se v oceni motili tako navzgor kot navzdol. Članek sem kot recenzent zavrnil, saj gre po mojem mišljenju za neznanstven poskus, neinformirano ugibanje brez predikcijskih znakov. Po pritiskih uredništva so se potem vendarle odločili, da prispevek objavijo, meni pa ponudijo priložnost, da napišem uredniški komentar. Komentar je bil sprva zastavljen precej bolj ostro in se ukvarja z vprašanjem, kaj je znanstveno in kaj ni. Moj soavtor, ki je urednik področja plevre v reviji *Respiration*, pa je potem vse precej izbrusil, zavoljo tega, kot se je izrazil, da ne bi bilo slabe volje ali zamer. Vseeno ostaja vprašanje: ali je nekvalificirano ugibanje (brez napovednih dejavnikov) znanstveno ali ni znanstveno, čeprav je prispevek v brezhibni angleščini in z brezhibno statistično obdelavo?

### ALEŠ ROZMAN

Real-world experience in treatment of patients with non-small-cell lung cancer with BRAF or cMET exon 14 skipping mutations

**Urška Janžič**, Walid Shalata, Katarzyna Szymczak, Katarzyna Dziadziuszko, Rafal Dziadziuszko, Marko Jakobović, Giannis Mountzios, Adam Plużański, António Araújo, Andriani Charpidou, Abed Agbarya

*International journal of molecular*. 2023 Aug 16; 24(16): 12840. doi: 10.3390/ijms241612840.

Ker so v zdravljenju pljučnega raka v zadnjem desetletju dosegli revolucionarni napredek, sploh v razvoju molekularne diagnostike, novih tarč in tarčnih zdravil, se pojavlja vprašanje, kdaj je tarčna zdravila najbolje uporabiti za zdravljenje bolnikov z metastatskim adenokarcinomom pljuč z določenimi molekularnimi alteracijami. Treba je vedeti, da so denimo cMET-mutacije eksona 14 s preskokom in BRAF-mutacije zelo redke (pojavi se pri 2–4 % bolnikov z adenokarcinomom pljuč), zato je tudi težko izvesti velike randomizirane kontrolirane klinične študije za vsako linijo zdravljenja posebej. S tem namenom se vedno bolj uveljavljajo t. i. real world studies, ko skozi klinične primere iz realne klinične prakse izvemo, kako poteka zdravljenje v podobnih indikacijah. Z enakim namenom smo z mednarodno skupino raziskovalcev (Slovenija, Izrael, Poljska, Hrvaška, Grčija) ustanovili bazo bolnikov, ki imajo redke molekularne alteracije, njihove klinične značilnosti in potek zdravljenja.

V tem članku smo se osredotočili predvsem na zdravljenje bolnikov s cMET-mutacijo eksona 14 s preskokom in z BRAF-mutacijami, saj je bila pri njih tarčna terapija po smernicah in v navodilih za uporabo tarčnih zdravil še vedno priporočana le za zdravljenje v drugi ali naslednjih linijah. Ugotovili smo, da imajo bolniki, zdravljeni s tarčno terapijo v prvi liniji zdravljenja, bistveno boljši odziv na zdravljenje in nadzor nad boleznijo v primerjavi s tistimi, ki so bili zdravljeni s standardno imunoterapijo +/- kemoterapijo, ne nazadnje pa tudi podaljšano preživetje za skoraj šest mesecev. Pri tem je pomembna tudi dobra kakovost življenja in dejstvo, da skoraj polovica bolnikov, ki v prvi liniji zdravljenja ni prejela tarčne terapije, sploh ni bila zmožna zdravljenja v drugi ali naslednjih.

### URŠKA JANŽIČ

# Služba za razvoj ljudi pri delu

Prvi stik novozaposlenih s kliniko se začne v kadrovski službi oziroma v Službi za razvoj ljudi pri delu (SRLD). Kot že pove ime, je glavna funkcija službe zaposlovanje novih sodelavcev in razvoja zaposlenih. Velik del našega dela obsegajo administrativne naloge, poleg tega pa tudi aktivno sodelujemo pri usklajevanju kadrovske možnosti in načrtovanju kadrov glede na delovne potrebe.

## OLIVERA KOSTIČ

Vodja SRLD

Foto: Barbara Jenko



Ekipo službe za razvoj kadrov sestavljamo kadrovnici Petra Dugar in Tanja Bernik, strokovna sodelavka Tatjana Kristanc in vodja službe Olivera Kostič. Na področju odnosov z javnostmi je kot strokovna sodelavka zaposlena Mirjana Pintar Marčeta, ki pa ima pisarno v »pentagonu«.

Naš cilj je, da je prvi vtis naših novih sodelavcev ter študentov in specializantov o kliniki pozitiven, njihov začetek dela pa čim bolj prijeten. Kadrovska služba je odgovorna za celoten proces zaposlovanja, vključno z oglaševanjem delovnih mest, izborom kandidatov, izvajanjem razgovorov in pripravo pogodb o zaposlitvi. Ker so časi pač taki, da je v zdravstvu splošno pomanjkanje kadra, je iskanje novih zaposlenih velik izziv, ki mu namenimo vedno več pozornosti.

Pri delu moramo upoštevati finančna sredstva, ki jih ima klinika na voljo, in veljavno zakonodajo. Skrbno pazimo, da so vsi postopki v skladu s pravili in da spoštujemo pravice zaposlenih. Natančno vodimo kadrovske evidence, skrbimo za ažurnost, smo podpora oziroma organiziramo nekatera izobraževanja, dnevno sodelujemo s finančno-računovodsko službo in drugimi enotami v kliniki in zunaj nje, pišemo pravilnike in urejamo sistematizacijo delovnih mest. Z vodstvom klinike aktivno sodelujemo pri načrtovanju kadrov. Pri našem delu je zelo pomembno tudi redno komuniciranje z vodji oddelkov in služb ter z zaposlenimi o pomembnih informacijah in spremembah v delovnem procesu.

Naloga predstavnice za odnose z javnostmi je vzpostavljanje zaupanja med kliniko in javnostjo.

Njeno delo vključuje komuniciranje z mediji, organizacijo intervjujev in pošiljanje sporočil za javnost. Skrbi za obveščanje zaposlenih in zunanje javnosti o pomembnih spremembah, dogodkih in dosežkih klinike. Ureja in pripravlja vsebine za intranet in spletno stran klinike. Pripravlja brošure, letake, plakate in druge pisne materiale, ki predstavljajo kliniko, in je glavna urednica internega glasila, ki ga pravkar berete. Organizira tudi različne dogodke, kot so simpoziji, delavnice, predavanja in sprejemi, ter druge izobraževalne in promocijske dejavnosti.

Da lahko dobro opravljamo vse našete aktivnosti, je pomembno, da se znotraj tima dobro počutimo. Poleg skupnega dela v pisarni si občasno vzamemo čas tudi za druženje zunaj delovnega okolja, da si nabereemo energijo za nove izzive.

# Golničanka poklicno in na osebni izkaznici: Zdenka Likar

V rubriki Od blizu navadno malce podrobneje spoznamo zaposlene na Kliniki Golnik – njihovo delo, konjičke, kaj imajo radi in česa ne marajo. Ta prispevek si zares zasluži naziv Od blizu, saj ga je napisala hči o svoji mami, in sicer Ines Likar o Zdenki Likar.

Tudi Ines sicer kot študentka dela na Kliniki Golnik, trenutno v laboratoriju za motnje spanja, pred tem pa je nekaj let opravljala tudi delo na informacijah in v triaži.

## INES LIKAR

Foto: Arhiv Zdenke Likar

Zdenko Likar najdemo v pisarni v drugem nadstropju uprave, natančneje na finančno-računovodskem oddelku, kjer skrbi za kontiranje in knjiženje računov, sodeluje z ZZZS, skrbi za reklamacije v zvezi z izdanimi računi samoplačnikom in nudi podporo zaposlenim pri vnosu storitev v Birpis.

Zdenka je prava Golničanka poklicno, v zasebnem življenju pa Golničanka, uvožena s Hrvaške. Tudi v prostem času jo namreč najdemo v bližini klinike – Google maps pravi, da živi natanko 108 metrov stran. Ima dve hčerki in enega moža. Doma je polno zaposlena v velikem vrtu pred hišo, v prostem času pa rada hodi v hribe. Ko v dnevu doseže vsaj 10.000 korakov in nekaj dobrega speče, je krog sklenjen. Rada potuje – še posebej na morje, zelo pa je zaposlena tudi s skrbjo za družinskega mucka z imenom Miško, ki nikakor ni bil njena ideja, a ga zdaj z najboljšo hrano in priboljški oskrbuje prav ona. Ob vikendih je rada z družino, družijo se s sosedi in prijatelji, prav tako pa rada prebere tudi kakšno knjigo. Marsikdo ne ve, da je tudi odlična šivilja, ki včasih popravi nepopravljivo in ustvari nepredstavljivo. Več pa ne bom povedala, da ne bo imela preveč naročil.

Na kratko bom omenila, da Zdenko zanima tudi spiritualnost, saj zaupa vesolju in tudi prerokuje iz kart in kavnih usedlin, če je le energija prava. Za zdaj to sicer počne za bolj ozek krog ljudi, mi pa merimo odstotek uresničenih prerokb, ki je vedno višji. To je pač veščina, ki zahteva leta in leta urjenja. Ko bo storitev na voljo za širšo javnost, vas obvestim.

Poleg raznovrstnih hobijev ima Zdenka, ne boste verjeli, čas tudi za službo. V Kliniki Golnik je zaposlena od avgusta 1986. Prišla je, ko je imela 19 let – sprva je na Golnik prišla le na obisk k sorodnikom, ostala pa zaradi lepe narave, pogleda na Storžič, urejenega golniškega parka in, malce kasneje, čednega Golničana. Vse to je bil vzrok za odločitev, da pusti redno službo na Hrvaškem, se preseli na Golnik in sprejme izziv dela bolniške strežnice – takrat je bila potreba po strežnicah namreč zelo velika.

Sprva je delala na Infekciji 200, zatem na oddelku 500, vzporedno pa uspešno končala srednjo ekonomsko šolo. V skladu s tem je sledila ponovna sprememba delovnega mesta – delo v kurirski službi Klinike Golnik. Čeprav je bilo delo kurirke včasih naporno, je bila pozitivna stran, da je ob obhodih po kliniki spoznala vse zaposlene po oddelkih, laboratorijih in drugje.

Po nekaj letih kurirskega dela je dobila delo oddelčne administratorke na oddelku 200. Tukaj jo je čakal povsem nov sistem dela in nova znanja, ki jih je hitro usvojila. Všeč ji je bilo novo delo, ki je potekalo v prijetnem ozračju in kolektivu. Tukaj je stekla tudi prijateljstvo s sodelavko Blanko Šebrek, ki drži še danes. Naslednjo spremembo na njeni službeni poti je prinesel sistem kroženja administratorok, zaradi katerega je naslednjih nekaj let opravljala delo administratorke v sprejemni pisarni.

Po pestri poklicni poti je Zdenka našla mesto v finančno-računovodskem oddelku, kar je bila vseskozi njena





Zdenka z možem na košarkarski tekmi v Barceloni



Med potepanjem po Budimpešti



Zdenka na jadranju



Zaslužen počitek na Planini Korošica

želja oziroma cilj. Leta 2010 je tudi uspešno diplomirala na višji šoli in pridobila naziv ekonomistka. V letih zaposlitve na Golniku je spoznala veliko kolektivov in njihove načine dela. Seznanila se je z delom na oddelkih in v upravi.

V njenih 37 letih na Golniku se je veliko spremenilo. Tisti, ki so jo ob njenem prihodu uvajali in učili, so šli v pokoj. Nekateri so zamenjali službo in šli iskat nove izzive v druge bolnišnice. Zamenjalo se je nekaj direktorjev, odprli so se novi oddelki in laboratoriji, klinika se je razširila in prenovila.

Bo že držalo, da so edina stalnica spremembe. Dobro je, če jih znamo sprejeti in se jim prilagoditi, še bolje pa, če aktivno delamo na tem, da jih uvajamo v svoje življenje ter se neprestano učimo, izboljšujemo in rastemo. Ne le na poklicni poti, pač pa tudi zasebno – osebno in v odnosih. Kar pa se tiče Klinike Golnik – če smo vsi skupaj prestali preizkušnjo leta 2020, ki je prinesla spremembe na skoraj vseh ravneh delovnih procesov, nam zagotovo lahko še naprej uspeva, da skupaj rastemo in premagamo vse ovire.

## Kako dobro se poznamo?

Barbara Bitežnik in Jasna Črešnovar običajno delata v timu v sprejemni ambulanti. Barbara je zdravnica, Jasna diplomirana medicinska sestra. Kot je razbrati iz njihovih odgovorov, svoje delo obe zelo radi opravljata, in če sta v njem tako usklajeni, kot sta v svojih odgovorih, potem lahko z lahkoto rečemo, da sta DRIM TIM.

### NINA KARAKAŠ

Foto: Osebni arhiv



Jasna Črešnovar



Barbara Bitežnik

### Odgovarja Jasna

#### Ali je Barbara jutranji ali večerni tip človeka?

Jasna: Rekla bi, da zagotovo večerni, sicer ne bi tako dobro funkcionirala v dežurstvih.

*Barbara odgovarja: Nekje vmes. Idealen začetek službe bi bil ob 9. uri.*

#### Kateri filmski žanr je Barbari najljubši?

Jasna: Okus za knjige imava zelo podoben, zato bi si upala trditi, da

je enako tudi pri filmih, mislim, da najraje gleda trilerje in grozljivke.

*Barbara odgovarja: Kriminalke in psihološki trilerji – več ko je akcije, bolje je.*

#### Kaj je Barbari pri opravljanju njenega poklica najbolj všeč in česa ne mara?

Jasna: Zelo rada dela z ljudmi, kar se tudi občuti, ko delaš z njo. Ne mara pa slabih odnosov v timu (tako kot mi vsi).

*Barbara odgovarja: Rada pomagam ljudem. Delati z bolniki mi ni težko, težje je včasih zadovoljiti visoka pričakovanja svojcev. In sodelavcev ...*

#### Kako stroga mami je Barbara?

Jasna: Mislim, da ni stroga. Njena otroka poznam in mislim, da sta zelo zadovoljna, da imata tako mami.

*Barbara odgovarja: Želela bi biti zelo stroga. Pa mi ne uspeva*

vedno. Že oče mi je rekel: »Ne grozi s stvarmi, ki jih ne moreš izpeljati do konca.«

### V katerem športu bi se Barbara najraje pomerila s teboj in katera bi zmagala?

Jasna: V govorjenju, ha, ha. Ali pa mogoče v golfu ali šahu, zmagala pa ne vem, ali bi katera. Po moje bi že med igro zavili na kakšno kavo.

*Barbara odgovarja: Golf. Udarjanje po žogici je dobro za sproščanje energije in frustracij. Če bi igrali danes, bi verjetno zmagala jaz.*

### Kako bi Barbaro opisala z eno besedo?

Jasna: Odločna in profesionalna. To sta dve.

*Barbara odgovarja: Z eno besedo nemogoče. Občasno sitna, sicer pa kar ok ...*

## Odgovarja Barbara

### Ali je Jasna jutranji ali večerni tip človeka?

Barbara: Jutranji. V službi je vedno že navsezgodaj polna energije.

*Jasna odgovarja: Jutranji, največ stvari tudi doma naredim zgodaj zjutraj, ko še vsi spijo.*

### Kateri filmski žanr je Jasni najljubši?

Barbara: Kriminalke. Rada ima zgodbe, polne nepredvidljivih zapletov.

*Jasna odgovarja: Trilerji in dobre kriminalke.*

### Kaj je Jasni pri opravljanju njenega poklica najbolj všeč in česa ne mara?

Barbara: Rada dela z ljudmi, jim pomaga. Ne mara pa hinavščine in agresivnih svojcev ...

*Jasna odgovarja: Rada imam delo z ljudmi in delo v timu, pravzaprav si sploh ne predstavljam, da bi delala kaj drugega.*

### Kako stroga mami je Jasna?

Barbara: Ni preveč stroga. Je pa zelo predana in zaščitniška do svojih otrok.

*Jasna odgovarja: To bi morala vprašati moje otroke. Pri nekaterih stvarih hočem red, pri nekaterih sem pa preveč popustljiva (sploh, če vprašaš mojega moža).*

### V katerem športu bi se Jasna najraje pomerila s teboj in katera bi zmagala?

Barbara: V golfu. Verjetno bi obe kar intenzivno udarjali po žogicah. Katera bi zmagala, pa težko rečem (po kakšnem dežurstvu verjetno jaz).

*Jasna odgovarja: Isti odgovor kot za Barbaro.*

### Kako bi Jasno opisala z eno besedo?

Barbara: Sonček.

*Jasna odgovarja: Prijazna.*

## Novi obrazi



### Aleksandra Petek

**Delovno mesto:** administratorica.  
**Preden sem prišla na Golnik, sem delala:** v računovodstvu.

**Moje lastnosti:** pripadnost, zanesljivost, točnost, prijaznost in pozitivna energija.

**Pri delu me veselijo:** občutek prispevka v skupno dobro, delo z ljudmi in računalnikom.

**V prostem času:** rada hodim, kolesarim, plavam in pojem.

**Ne maram:** hinavščine, zamujanja, bolniških odsotnosti, izogibanja odgovornosti, umazanije in nereda.

**Najljubša hrana, knjiga in film:** tartufi in sirovi štruklji; Pasja grofica in Prekrokana noč.

**Baterije si napolnim:** s prepevanjem v skupini, sprehodom, čiščenjem doma in časom, preživetim v naravi.

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

## Napredovanja in dosežki

**VESNA MARTINC** je 12. septembra 2023 diplomirala na Fakulteti za državne in evropske študije ter pridobila strokovni naslov diplomantka javne uprave (UN).

**Asist. MARK KAČAR, dr. med.,** je 3. oktobra 2023 opravil specialistični izpit iz alergologije in klinične imunologije (odrasli).

**ANJA JERMAN**, dipl. inž. radiol. tehnol., je 25. septembra 2023 magistrirala na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani in pridobila strokovni naslov magistrica inženirka radiološke tehnologije.





## Ali znam tudi v službi poskrbeti za svoje duševno zdravje?

Duševno zdravje je pomemben del našega zdravja, zato mu 10. oktobra, ko je svetovni dan duševnega zdravja, namenjamo posebno pozornost. Zelo velik vpliv na naše duševno zdravje imata tudi delo in delovno okolje, ki nas spravljata bodisi v dobro bodisi v slabo voljo. Večina po napornem dnevu v službi svoje moči obnovi doma, s počitkom, gibanjem v naravi in drugimi aktivnostmi, ki nas veselijo in sproščajo. Vendar pa se nam včasih že med delovnim časom nabere toliko stvari, da se počutimo kot lonec pod pritiskom, ki mu bo zdaj zdaj odneslo pokrov. Takrat je zelo pomembno, da čim prej najdemo ustrezen način in odvečno paro spustimo iz sebe. Zato smo zaposlene vprašali, kako si oni pomagajo v takem primeru oziroma kaj je njihov »ventil« za sprostitev v službi.

### NINA KARAKAŠ

Foto: osebni arhiv Simone, Petre in Urške



Simona Gorišek



Kolo Petre Miklavčič



Urška Hribar

### Simona Gorišek

**Administratorica na bolniškem oddelku 100**

Vsak dan zjutraj je zame nov dan, saj ne vem, koliko dela me čaka, koliko je bilo sprejemov, koliko bo odpustov ipd. Delo je tudi stresno: hitro tipkanje odpustnic, pripravljanje dokumentacije, pošiljanje izvidov, zaključevanje obravnav konec meseca.

Čeprav samo kot administratorica, sem vesela, da lahko pacientu pomagam s kakšnim nasvetom po telefonu, prijazno besedo ali ko je izdana napotnica

za preiskavo, uredim termin in tako pripomorem k zadovoljstvu naših pacientov.

Da si dopoldne malo oddahnem, se v času za malico rada usedem pri sestrah ob prijetnem klepetu in kavici ali čaju. V popoldanskem času grem vsaj dvakrat na teden takoj po službi na hrib nad Bašljem, to je na sv. Lovrenca. Hoje je približno eno uro, konec tedna pa grem v malo višje hribe. V zadnjem času velikokrat popoldne potrebuje varstvo moj vnuček Erazem: z njim sestavljam in podiram kocke, vozim avtomobilčke, berem slikanice idr.

In to so stvari oz. vsakodnevni dogodki, ki mi polnijo baterije, da sem nasmejana, vesela in prijazna sodelavka.

### Petra Miklavčič

**Socialna delavka**

Mislim, da je dobro, če že vnaprej sami pri sebi poiščemo strategije, ki nam pomagajo, da ostanemo mirni in osredičeni tudi ob dogodkih, ki nas vržejo s tira. Konfliktnim situacijam se ne moremo izogniti, od nas je odvisno, kako bomo reagirali in se spoprijeli z njimi.



## Uzrti detajli

Ujete (skrite) detajle lahko delite z uredništvom, da skupaj prevetrimo svoj spomin. Pošljite jih na naslov Pljucnik@klinika-golnik.si, zraven pa pripišite avtorja fotografije in rešitev uganke.

Foto: Mirjana M. Pintar



Kje me najdeš?  
(Uzrti detajl) je del stavbe arhiva)



Naše sodelavke z recepcije skupaj z bolnicami in bolniki izrezujejo snežinke ter nanje pišejo spodbudne misli in dobre želje.

Včasih imamo slab dan, stvari se nalagajo in nas kakšna malenkost, ki ji sicer sploh ne bi dajali pomena, spravi v jezo. Če najdemo način, ki nam pomaga pri umirjanju, se potem lažje znajdemo v težjih trenutkih. Stiske, ki nastanejo zaradi »pritiska pokrova«, si lahko olajšamo s pogovorom z bližnjimi ali sodelavkami/sodelavci. Če sproti razrešujemo stvari, se jih ne nabere toliko.

Sama poskušam čim več uporabljati sprostitvene tehnike in dihalne vaje. Sproščajo me tudi glasba, ustvarjanje, sprehodi v naravi, preživljanje časa z bližnjimi. Gibanje pa je tako del mene in ga niti ne

štejem za strategijo pri ohranjanju ravnovesja, čeprav mi ravno ta del verjetno najbolj pomaga. Na poti v službo in domov lahko s kolesom ali ob teku sproti prevetrim misli in predelam dogodke.

## Urška Hribar Register tuberkuloze

Kaj je »moj ventil« za sprostitve? Kratek odmor z globokim vdihom in izdihom, raztezna vaja, pogled skozi okno (Golnik s svojo okolico nam vedno znova v vseh letnih časih pričara čudovite kulise), klepet s sodelavci in ne nazadnje smeh do solz (premalokrat!!).

Predvsem in morda še bolj pomembno pa, da loncu ne odnese pokrova, postavljanje meja in odkrita komunikacija. Realna postavitve ciljev. In ker se okoli nas včasih dogaja marsikaj, na kar ne moremo vplivati, se kljub temu lahko odločimo, da smo človek do ljudi. To pa sta odločitve in odgovornost posameznika.







# Mazohistovo sanjsko potovanje ali peš okoli Mont Blanca

Ne pomnim točno, kdaj sem prvič slišal za Tour du Mont Blanc, 170 kilometrov dolgo pot okoli istoimenskega vrha Evrope, ki pohodnike pelje skozi tri države, čez neštete prelaze in mimo gromozanskih ledenikov, vendar sem prepričan, da je bila moja misel: Eni so pa res nori, da to delajo med dopustom.

*Besedilo in fotografije*

**MARK KAČAR**



*Carinik na meji s Švico je bil nekoliko nenačuden.*

No, čez nekaj let sem med čakanjem na polnočne izvide novonapotenega pacienta brskal po promocijskih sporočilih v e-poštnem nabiralniku in opazil reklamo za taisto pot – 11 dni, 170 kilometrov in več kot 11.000 višinskih metrov –, le da se mi je v mojem utrujenem stanju to zdelo genialna ideja! Kliknil sem

na povezavo v e-pošti, a me je internetna stran žal obvestila, da so vsa mesta za leto 2023 že razprodana, da pa se lahko prijavim za 2024. Obenem so prispeli tudi pacientovi izvidi, ki so zahtevali takojšnjo obravnavo, zato sem na stvar pozabil do naslednjega popoldneva, ko sem se po neprespani izmeni vračal v



*Razgled na Mont Blanc in Aiguille du Midi z odsevom v jezeru Lac Blanc*



*Čista »šajba« za začetek dogodivščine*



*Ledenik Trient in na levi prelaz Fenetre d'Arpette (2665 m), najvišja točka najinega dopusta*

Ljubljano in se zalotil, kako se moje misli vračajo med alpske vrhove Francije, Italije in Švice.

Vodene ture so zasedene, kaj pa v lastni režiji? Preostanek dneva sem porabil za računalnikom z odprtimi topografskim zemljevidom regije in telefonskim imenikom vseh gorskih koč ob tej znameniti poti. Ni bilo preprosto, vendar sem po nekaj urah permutacij, telefonskih klicev in moledujočih e-sporočil ženi navdušeno potrdil, da greva septembra na dopust na krajši sprehod po Alpah. Ker so bile kočice večinoma zasedene, sem bil prisiljen raztegniti vsakodnevno

prehojeno razdaljo, tako da bi namesto v enajstih dnevih krog zaključila v osmih ... Saj to ne more biti tako velika razlika, kajne?

Čez dva meseca sva si na rame optala ogromna nahrbtnika (džentelmenov 16, damin devet kilogramov) in se odpravila prvi koči naproti. Dan pred tem je deževalo, v višavah pa snežilo (!), zato sva prve kilometre prehodila po megli, vendar tudi ta ni mogla skriti lepote okolice. Pod brvmi so drli hudourniki, vsake toliko so se iz oblakov pokazala oddaljena pobočja in zdelo se nama je celo, da sva za trenutek





*Ko bova velika, bova točno tako nora.*



*Zadnji pogledi na Mont Blanc pred začetkom spusta do Les Houches. Prepričan sem, da žena že načrtuje vzpon na vrh.*

videla sonce! Prvo noč sva po 21 kilometrih in 1300 višinskih metrih prespala v drobni koči Refuge de la Balme, kjer so naju presenetili z najboljšo večerjo, kar sva jo kdaj okusila, s sotrpini sva si izmenjevala zgodbe in nasvete ter ob pozni uri (21.00) že globoko drnjohala.

Naslednjih sedem dni sva preživela kot v transu. Vsako jutro sva se zbudila ob sončnem vzhodu, pozajtrkovala in se odpravila na pot – nekako mi je uspelo, da se je večina dni začela s tako rekoč vertikalnim vzponom na najbližji prelaz, tako da sva bila do devete

ure zjutraj že popolnoma budna, do dvanajste živalsko lačna in ob štirih, ko sva prispela do kočice, skoraj pripravljena za v posteljo.

V povprečju sva vsak dan hodila od šest do osem ur in v tem času premagala med 20 in 30 kilometri ter 1000–2200 višinskih metrov, vendar nisva niti za trenutek trpela. Najine vsakodnevne skrbi je pregnal neustavljiv ritem pohodniških palic, ki klik klak ropotajo po poti, morebitno utrujenost pa so odganjali nepozabni razgledi na (hitro izginjajoče) ledenike, znamenite stene in velikana Evrope, Mont Blanc. Tudi





*Če zelo natančno pogledate, je čisto v ozadju prelaz, čez katerega sva vstopila v Italijo 24 ur pred tem posnetkom.*



*Tole je pač boljše od povprečnega gorskega zaklonišča, kajne?*

nešteti sendviči, čokoladne ploščice, gore suhega sadja in oreškov ter bomboni so pomagali, priznam.

Četrty in peti dan najinega dopusta sta sovpadala s svetovnim prvenstvom v gorskem teku – Ultra Trail du Mont Blanc –, ko na tisoče norcev, ki so leta in leta čakali na svojo priložnost, preteče pot, ki sva jo midva nameravala prehoditi v osmih dneh, v manj kot 24 urah. Odprtih ust sva gledala te nadčloveške atlete vseh oblik, državljanstev in starosti, ki tečejo

podnevi in ponoči, navkreber, navzdol in po ravnem, in njihovo navdušenje je bilo nalezljivo. Na približno 2000 metrih nadmorske višine sva se prijavila na svojo prvo tekmo v gorskem teku, Julian Alps Trail Run v Kranjski Gori, ki je bila načrtovana konec tedna po najini vrnitvi z dopusta ... Moja prijateljica, specializantka psihiatrije, me je obvestila, da se nalezljivi norosti po njihovo reče »inducirana psihoza«. Dobro vedeti za naslednjič, kajne?





*Tale ultratekačica je imela za sabo že 100 kilometrov in še 60 pred seboj, nasmehnila pa se nama je topleje kot marsikatera babi na Rožniku ...*



*Ko so se oblaki prvič razblinili in sva uzrla Mont Blanc, je bil nasmeh do ušes neizogiben.*



*Švicarske Alpe – ko za vsakim ovinkom pričakuješ pojočo družino von Trapp.*



*Tipična avgustovska idila*

No, norosti navkljub sva osmi dan uspešno zaključila pod znamenitim obokom v vasici Les Houches, se odvlekla do bližnjega *cafeja* in na dušek spila vsak svoj ogromni kozarec kokakole, ob tem pa debatirala, na kateri večdnevni pohod bi se odpravila naslednje leto. Inducirana psihoza, pomnite?

### **Kratek povzetek:**

Start/finiš: Les Houches (Francija)

Število dni: 8 dni, 7 noči

Razdalja: 171 km

Višinski metri: 11.000+ m

Najlepša kočja: Refuge des Mottets (Francija)

Najboljša večerja: Relais d'Arpette (Švica)

Najljubši prigrizek: pražena koruza (Lidl)





## Prigrizki

Raznovrstni, slastni, slani, sladki, topli, hladni, mini zalogajčki za pohrustat kar tako, brez pribora, pripravljene vnaprej ali sproti, za zabave in proslave ter popestritev druženja v prazničnem času.

Zapisala, pekla in fotografirala  
**MIRA ŠILAR**





### Slani prigrizki

#### Zvite palčke

1 zavitek listnatega testa (puff pastry)  
2 žlici zelenega ali rdečega pesta  
50–100 g naribanega sira

Testo razpolovi. Eno polovico premaži s pestom. Posuj z grobo naribanim sirom. Povaljaj z valjarjem. Prekrij z drugo polovico testa in nareži na 2,5-centimetrske trakove. Primi zgornji in spodnji rob palčke, zasukaj. Položi na pekač, prekrit s papirjem za peko, in peci 12 minut na 200 °C.

#### Pica polčki

1 zavitek listnatega testa (puff pastry)  
domači ali industrijski kečap  
100 g kuhanega pršuta  
100 g grobo naribanega sira  
origano, bazilika (sušena ali sveža, po želji)

Testo premaži s kečapom ter posuj z narezanim pršutom, naribanim sirom in začimbami. Zvij kot rulado in nareži na 2-centimetrske kolute. Položi na pekač, prekrit s papirjem za peko, in peci 25 minut na 180 °C.

#### Rožice

1 zavitek listnatega testa (puff pastry)  
češnjevi paradižniki  
100 g fete  
1 jajce  
mlada čebula  
200 g kisle smetane  
črni poper

V skledi zmešaj nadrobљeno feto, jajce, nasekljano mlado čebulo (bel in zelen del za barvno popestritev), kisko smetano in vse skupaj rahlo popopraj. Pripravi model za mafine in vse vdolbine na tanko premaži z oljem. Testo nareži na toliko kvadratov, da zapolniš vse vdolbine. Z mešanico napolni testo v modelu in okraši s polovico češnjevega paradižnika. Peci 20 minut na 180 °C.

Opomba: Naj domišljija oblikuje vsebino, dovoljeni so različni dodatki: mesni, začimbni, zelenjavni idr.

### Sladke pregrehe

Košarice iz krhkega testa v obliki ladjic (Kupimo, ker za njihovo peko v predpraznični preobilici ni časa.)

#### Svetlo polnilo

Za približno 20–25 svetlih ladjic:  
200 ml mleka  
25 g sladkorja  
1 vaniljev sladkor  
25 g koruznega škroba  
75 ml sladke smetane  
200 g bele čokolade  
50 g kokosove moke ali lino lade kokos

Počasi segrej mešanico mleka, sladkorja, vaniljevega sladkorja in koruznega škroba. Ko se začne zgoščevati, dodaj sladko smetano. Premešaj in prelij čez nalomljeno čokolado. Pusti eno minuto in znova dobro premešaj. Na koncu dodaj (ni nujno, je pa dobro) lino lado kokos. Napolni ladjice in jih po želji okraši.

#### Temno Polnilo

Za približno 20–25 temnih ladjic:  
250 ml stepene sladke smetane  
250 g maskarponeja  
300 g nutelle  
šilce ruma (ni nujno)  
Vse skupaj nežno premešaj in napolni ladjice.

PA DOBER TEK!



# Knjižni namig

»Znani citat ameriške psihoterapevtke Virginie Satir (1916–1988) se glasi takole: ‚We need four hugs a day for survival. We need eight hugs a day for maintenance. And we need twelve hugs a day for growth.‹ Potrebujemo štiri objeme na dan, da preživimo. Potrebujemo osem objemov na dan, da se dobro počutimo. In potrebujemo dvanajst objemov na dan, da bi se razvijali.‹ (iz knjige Telefon v vetru)

Knjige prebrala in priporočila

**MIRA ŠILAR**



## David Malouf UMISLJENO ŽIVLJENJE

Fiktivni roman za vse, ki pričakujejo od branja nekaj več. Spodbuja k razmišljanju o človeku, kulturi, jeziku, prilagodljivosti in spreminjanju skozi čas. Kaj se zgodi, če nekdo, izgnan iz kulturnega središča, pristane v kraju »bogu za hrbtom«, kjer ga nihče ne razume in on ne razume nikogar.

Zgodba o Ovidiju, rimskem pesniku, ki je tako spoznal Otroka, divjega, volčjega otroka iz svojih prvobitnih sanj. Ko ga je, negovorečega, učil prvih besed, je hkrati spontano prevzemal otrokove življenjske izkušnje. Je res samo govor tisto, kar človeka loči od živali?

»Nič več ne iščem napak v stvarstvu, naučil sem se ga sprejemati. V nas je neka moč, ki ve, čemu slediti. Prav ta moč nas vodi do tistega, kar moramo nazadnje postati. Samo umisliti si moramo svoje možnosti, to je vse, in naš duh bo nekako poskrbel, da se bodo uresničile. To je pravi smisel preobrazbe. To je resnična metamorfoza. Naš prihodnji jaz je že v nas samih, tako kot listi in cvetovi že v drevesu. Samo pomlad moramo najti in ji pustiti, da se razodene, to je vse. Takšno spreminjanje je tako počasno, da si ne moremo zamisliti. Traja več generacij.«

## Za zimsko kratkočasje

Boris Kolar: **Potopimo Islandijo**  
Adam Kay: **Sveta noč, zgaran na moč**  
Joan Didion: **Leto čudodelnih misli**  
Karine Tuil: **Človeške stvari**  
Richard Osman: **Mož, ki je umrl dvakrat**  
Julie Caplin: **Mala kavarna v Kobenhavnu**  
Brina Svit: **Uporni bicikli**



## Laura Imai Messina TELEFON V VETRU

Potrjeno mrtvih 15.897, pogrešanih 2534, evakuiranih 53.709 in 3701 smrt, vse povezano s cunamijem, ki je leta 2011 hudo prizadel severovzhod Japonske. »Pripovedovali so na stotine neverjetnih zgodb. Če si gledal s časovne razdalje, je bilo vse videti kot golo naključje

(če takrat ne bi ležala bolna / če tistega dne ne bi z avtom zavila levo, ampak desno / če se ne bi vrnili domov na kosilo).« Ena izmed mnogih, ki so v cunamiju izgubili najbližje, je bila tudi mlada Yui. Ostala je sama, brez matere in triletne hčere. Smisel življenja je iskala na poti do skrivnostne telefonske govornice, v kateri je črna slušalka skozi veter prenašala sporočila umrlim. Ganljiva pripoved osmišlja življenje. Poduk je jasen: vredno je iskati in ne obupati: »Ranljivost je Yui spoznala predvsem znotraj sebe, v vsakem drobcu tistih neskončnih let od marca 2011 do dneva, ko je spoznala Takeshija, pa vse do trenutka, ko je končno vzela v roke slušalko telefona v vetru in spregovorila s svojo materjo in hčerjo.«



## Tanguy Viel 353. ČLEN KAZENSKEGA ZAKONIKA

Kermeur, finančno, čustveno in psihično izigran petdesetletnik, se v nekem trenutku odloči in vzame pravico v svoje roke. Lastnoročno požene čez krov ladje človeka, ki mu je ukradel denar in dostojanstvo. Preiskovalni sodnik, razumen, človeški,

empatičen, prisluhne nenavadni zgodbi o zlorabi zaupanja, ki vključuje še mnoga življenja na polotoku, na katerem prebiva Kermeur. Sodba je presenetljiva in se opira na 353. člen kazenskega zakonika, ki dopušča več možnosti. Za katero se bo odločil sodnik: umor, opustitev pomoči, nesreča ...

»In dejstvo je, da nekateri tega nimajo, in kot se kdo rodi brez roke, pridejo drugi na svet brez, ne vem, brez .../ In sodnik je rekel: človečnosti? / Ja, nemara gre res za človečnost.«



**Shirley Jackson:**  
**VEDNO SVA ŽIVELI V GRADU**

Psihološka grozljivka bralca tako pritegne, da knjigo prebere na mah. Govori o skrivnostni smrti večine članov družine Blackwood in o treh preživelih osebah, starejši sestri Constance in mlajši Mary Katherine, ki živita skupaj z ostarelim invalidnim stricem v prekrasni hiši na robu revne vasi. Dostop do hiše, obdane z vrtovi in tratami, je omejen z visoko žičnato ograjo in vaščanom preprečuje uporabo bližnjice. Onemogočen prehod in izoliranost bogate družine porajata v vaščanih neprikrito sovraštvo, ki se stopnjuje. Kdo je torej neusmiljeni morilec? Odgovor se skriva ... Ja, kje drugje kot v knjigi.



**Sebastijan Pregelj**  
**PREBUJANJA**

Avtor v zbirki kratke proze prebuja glavne junake, pa tudi nas bralce v realen in sanjski, domišljijski svet. Opominja, da tolerance za krutost, spolno nasilje, homofobijo in podobna izrojena dejanja ni. Hkrati pa dovoljuje sanje, v katerih so slabi dobri, šibki močni in kjer zatajevana petošolska ljubezen do nesrečno preminule Katarine oživi.

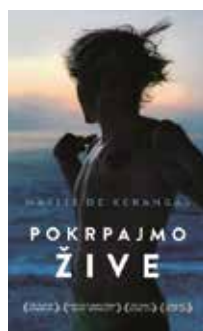
»Bojiš se, da bi ljudje izvedeli, kaj pred njimi skrivaš, čeprav ne skrivaš nič posebnega. Bojiš se, da bi slišali, kaj si misliš in govoriš, kadar jih ni zraven, čeprav ne govoriš nič slabega. Rad bi slišal, kaj drugi govorijo o tebi, bojiš pa se, da nič dobrega.«



**Matt Haig**  
**POLNOČNA KNJIŽNICA**

Življenje je eno samo, ali pač ne? Je izbira mogoča? Nori Seed se v imaginarni polnočni knjižnici zgodi prav to. Po tem, ko se pri petintridesetih, depresivna in izgubljena, odloči končati fizično bivanje na zemlji, se ji, v trenutku prehoda v onostranstvo, prikaže nabor knjig obžalovanj. Vsaka knjiga predstavlja eno

od zamujenih, spregledanih, odvrženih, neuresničenih priložnosti iz preteklega življenja. Nora Seed lahko postane vse, o čemer je sanjala: olimpijska zmagovalka v plavanju, filozofinja, glaciologinja in še kaj. Pa je to res tisto, kar je pogrešala? Odločiti se mora v trenutku, sicer bo umrla. »Ni nam treba odigrati vseh iger, da bi vedeli, kaj je poraz. Ni nam treba poskusiti vsake sorte grozdja v vinogradu, da bi poznali užitek ob kozarcu vina. Ljubezen, smeh, strah in bolečina so skupni vsem. / Biti moramo samo en človek. Čutiti moramo samo eno eksistenco.«



**Maylis de Kerangal**  
**POKRPAJMO ŽIVE**

Trije mladi prijatelji, strastni deskarji se sestanejo v vzhajajočem jutru nekega ledeno mrzlega februarskega dne in se odpravijo seansi naproti. Med plimo in oseko lovijo optimalni val, stanje blaženosti, ki premaga vso bolečino, odrevenelost, premraženost in šklepetanje zob. Po seansi se utrujeni spravijo v van (»nikoli mu ne rečejo kombi, raje crknejo«) in odpeljejo domu naproti. Toda cesta je ponekod ledena, utrujenost zmanjšuje pozornost in van zleti s poti. Usodno za enega izmed treh prijateljev, Simona, ki dobi hude poškodbe glave in vse kaže, da njegove možganske funkcije ugašajo.

»Z drugimi besedami: če ne mislim več, me več ni.« Simonova starša sta obupana, lomita se pod težo dogodka, še bolj, ker transplantacijski koordinator čaka na njuno odločitev. Štoparica teče, se bosta odločila darovati srce, ledvice, jetra, pljuča svojega ljubljenega otroka?



**Borut Škodlar**  
**SAMOUMIRITEV**

Metode za doseganje telesnega, duševnega in duhovnega ravnovesja

Hitimo, hitimo, hitimo in si nalagamo (nam je naloženo) vedno več opravil, ki nas bremenijo do te mere, da se ustrašimo: bomo zmogli? Bomo zmogli v službi, doma, z družino, prijatelji, na dopustu? »Tako se bojimo vsega neprijetnega, da bežimo, še preden sploh vidimo, pred čim bežimo.« Se da omenjeni strah premagati in ojačati čuječnost? Vaja dela mojstra in 52 vaj, zbranih v knjigi, je dobra popotnica na poti prepoznavanja in aktiviranja lastnih moči, fokusiranja na dihanje, ciljno gibanje, skratka na vse, kar blagodejno vpliva na telesno in duševno počutje. Popotnica v **SREČNO NOVO LETO 2024!**



## Golničani na 27. Ljubljanskem maratonu



Na začetku teka človek pogosto razmišlja: »Kaj mi je bilo tega treba na tako lepo nedeljsko jutro?«



»Finišer 42,195 km« Antonijo – za spremembo se je tokrat znašel pred fotografskim objektivom.



Barbara prvič na Ljubljanskem maratonu ... in gotovo ne zadnjič.



Veseli obrazi po teku. Medaljo dobi prav vsak udeleženeec.

Besedilo in foto

### ANTONIJO BIJELIĆ, GORAN GRUIĆ IN BARBARA POTOČNIK

V nedeljo, 22. oktobra 2023, smo se trije zaposleni na Kliniki Golnik, Barbara, Antonijo in Goran, pod pokroviteljstvom Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske udeležili enega največjih športnih dogodkov v Sloveniji – 27. Volkswagen Ljubljanskega maratona. Letošnji maraton je privabil veliko število udeležencev,

kar po letih pandemije kaže na ponoven preporod teka in tekaških preizkušenj ter hkrati na prizadevnost za zdrav življenjski slog. Ob progi so nas spodbujali številni navijači, ki so ustvarjali energično vzdušje.

Goran in Barbara sva se odločila za Garmin tek 10 km, Antonijo pa je tekel na kraljevski disciplini, 42-kilometrskem maratonu.

Ponavadi je bilo vreme v Ljubljani na začetku teka megleno in

precej sveže, tokrat pa je bilo že zjutraj sončno in toplo, kar ni bil ravno najboljši obet za tekače. Desetkilometrski trasa je bila letos spremenjena, tudi start tekov je bil prestavljen na drugo lokacijo.

Z rezultati smo bili nekateri malo manj zadovoljni, vendar se strinjamo, da je najpomembnejše sodelovanje. Konec koncev imamo naslednje leto spet priložnost izboljšati rezultat.

## Prenove na kliniki

### BOŠTJAN ZAKRAJŠEK

Vodja tehnične službe

Foto: Nina Karakaš, Mirjana M. Pintar,  
Boštjan Zakrajšek

Na Kliniki Golnik so tudi letos potekala številna obnovitvena dela in investicije. Na oddelkih 100, 600, 700 in v sprejemni ambulanti smo zamenjali talne

obloge ter prepleskali stene, v jedilnici pa obnovili parket. Stene bomo pozimi polepšali tudi v lekarni in laboratoriju za mikobakterije. Ambulante enote za internistično onkologijo smo iz kleti poliklinike preselili v prvo nadstropje železničarske stavbe. Sledita še ureditev prostora za kemoterapije in selitev iz začasnega prostora v telovad-

nici. Na nekaterih oddelkih smo zamenjali pohištvo in na hodnikih namestili klimatske naprave. Pri vходу v tajništvo direktorja smo zamenjali steklena drsna vrata. Začeli smo prenovo laboratorija za biokemijo in hematologijo, ki ga bomo opremili tudi z novimi laboratorijskimi napravami. Načrtujemo tudi menjavo zunanjih usmerjevalnih tabel.





## Teambuilding oddelka 600

Besedilo in fotografije

**DITKA BENEDIČIČ KATONA**

»Skoraj raj si, Ti Gorenjska, sive gore in zelene reke, tu življenje skriva svoj zaklad, stara si kot sonce, mlajša kot pomlad,« so nam ob sončni vožnji proti Trianglu v ušesih (iz davnega leta 1975) odzvanjali verzi Aleksandra Mežka.

Na prvi šolski dan zaposleni oddelka za neinvazivno mehansko ventilacijo nismo s torbo v roki sedli v oguljene šolske klopi, ampak smo se odpravili na prelep konec Gorenjske, ob vznožje mogočne gorske verige martuljskih dvatisočakov, pod dih jemajoče istoimenske slapove, na obrobje Triglavskega narodnega parka in seveda v osrčje naših Julijskih Alp. Preprosto zato, da bi v neokrnjeni naravi, ob svežem zraku, prelepih razgledih, bistrem potoku, nepozabnih kulinarčnih užitkih in odlični družbi združili prijetno s koristnim, si nabrali novih moči in okrepili trdne medosebne vezi.

Ne zaradi merjenja moči, kaj šele tekmovalnosti, temveč zato ker pravijo, da gibanje zdravi telo in duha, smo se peš odpravili do čudovite Ingotove kočice na planini Jesenje. Le slabo uro hoda po soteski, kjer se je po prodnatem dnu vila in nam križala pot kristalno zelena Sava Dolinka. Čeprav je bila vsa sveža in mlada, saj je bila šele na začetku svoje življenjske poti, je za seboj, kot vsako živo bitje, vztrajno puščala sledi. Nad nami so se ves čas bohotili, se klanjali in nas pozdravljali mogočni Martuljski slapovi, ki so naravi ponujali še večji čar in neskončnost življenja. V koči (k sreči je bila odprta) nas je sprejela prijazna gospodarica in nas postregla z osvežilnimi energijskimi napitki, ki so se, moramo priznati, četudi po krajšem naporu, pošteno prilegle. Seveda pa je bil vzpon nekoliko težavnejši verjetno



tudi zaradi krajše (*beri neprespane*) noči, saj smo si morali povedati nešteto zgodb in ob obilici smeha izdati prenekatero skrivnost, ki nas je puščala budne do zgodnih jutranjih ur. Upoštevali smo seveda tudi mnenja strokovnjakov, da pozne, slastne in obilne večerje povzročajo nabiranje kilogramov, pa refluks, pa motnje spanja in verjetno še kaj. Zato smo v izogni-

tev morebitnim težavam teorijo o tistih dveh priporočenih urah pred spanjem brez hrane kar konkretno podaljšali.

Niso pa bili na programu samo zabava, hrana in rekreacija. Že ob prihodu nas je dr. Šarc pričakala v predavalnici z obsežnim izobraževalnim programom in vsemi možnimi pripomočki, ki jih moramo





zaposleni na našem oddelku natančno poznati in jih tudi pravilno uporabljati. Vse z namenom izboljšati varnost in kakovost dela z bolniki na neinvazivni mehanski ventilaciji. In navsezadnje izboljšati suverenost in odločnost zaposlenih, saj nemalokrat naletimo na nepredvidljive in kritične situacije. Uradni program smo končali z evalvacijo dosedanjega dela, izmenjavo

mnenj, izvirnih idej in z globokimi načrti za prihodnost.

Prav zato tudi našo odisejajo zapuščamo in z veseljem zaključujemo optimistično:

... z enim velikim hvala vsem udeležencem teambuildinga, hvala tudi vsem, ki ste v tem času nesebično skrbeli za bolnike, in iskrena hvala

dr. Ziherl za izvrstno in premišljeno organizacijo dogodka;

... in s še kako resničnimi besedami Toneta Pavčka:

*»Vsak tiho zori,  
počasi in z leti,  
a kamor že greš, vse poti  
je treba na novo začeti.«*



## Teambuilding uprave v slovenski Istri

### MIRJANA M. PINTAR

Zadnjo oktobrsko soboto v letošnjem indijanskem poletju smo zaposleni v upravi izkoristili za teambuilding. Za druženje, povezovanje in izobraževanje smo se

podali v slovensko Istro, ki smo jo spoznavali na zabaven način vse od morja do idiličnega podeželja s prostranimi vinogradi in oljčniki. Na obisku oljarne smo se naučili, kako ločiti pravo ekstra deviško olje od ponarejenega, preizkušali

svoje znanje v poznavanju vin in se izgubljali v skritih uličicah pravljičnega Pirana. Pester dan smo zaključili z domačo istrsko večerjo nad Koprom in odločitvijo, da prvi teambuilding uprave nikakor ni bil tudi zadnji.



Skupinska v Kopru



Marjeta, Aleksandra, Tanja in Mitja



Grega, Nina, Judita, Mateja in Tatjana







*Pokušina olj v oljarni*



*Zdenka, Barbara K., Aljoša in Barbara J.*



*Marta, Olivera, Taja, Mirjana in Boštjan*



*Alenka, Tanja, Saša, Mojca in Tina*



*S traktorjem po deželi refoška*



# Sledimo golniškim upokojencem

Kje so, kaj delajo, kako zapolnjujejo čas po upokojitvi. Prispevek je nastal v sodelovanju prim. dr. Zlate Remškar in Mire Šilar.

**MIRA ŠILAR O PRIM. DR. ZLATI REMŠKAR**

*Foto: osebni arhiv prim. dr. Zlate Remškar in arhiv Klinike Golnik*



*Delovni utrinek iz obdobja 2006–2007*

Sprehodim se po kliniki in z zaposlenimi, s katerimi je prim. dr. Zlata Remškar sodelovala vrsto let, obujamo spomine. Na kaj najprej pomislimo, ko zaslišimo njeno ime? Gospa v pravem pomenu besede, skrbno urejena, poklicno stroga, ampak pravična, predvsem pa izjemno empatična do pacientov, zdravnica, ki je tudi zunaj delovnega časa znala poklicati na oddelek in se pozanimati o rezultatih preiskav, ki so zahtevale ukrepanje. »Meni je pomagala z nasveti, kako prebroditi krizo ob prvi nesrečni smrti v zgodnjih letih mojega dela,« se je oglasila ena od sester in ni bila edina.



*Še vedno aktualni rdeči maturantski sandali iz semiša*

Kaj pa druga misel ob njenem imenu, kam zapelje spomin? Sledi igriv nasmeš tistih, ki so jo poznali. Seveda, njeni rdeči maturantski sandali iz semiša s šestcentimetrsko peto, neuničljivi, ki jih nosi še vedno, kot je razvidno iz fotografije.

In tu so še pesniške zbirke. Napisala je tri. Iz zadnje z naslovom *Popotnica hčeram* je tudi pesem *Priletele so vrane*.

## Priletele so vrane

Tisti večer, ko so umirale njegove oči  
in je ugasnilo upanje v njih, so priplahutale vrane  
in se posedle v večer, ki se je levil v noč ...  
Z večerom je odhajal tudi on,  
ki še ni hotel oditi,  
saj še ni bil pripravljen oditi v neznano,  
ker se moraš na odhod vendar pripraviti  
in on še ni bil pripravljen.  
Vstopila sem v sobo ...  
Vrane so naju motrile ...  
Morala sem vstopiti ...  
Zdravniki vstopamo v njihove sobe.  
Nisem mogla pobegniti.  
Morala sem vstopiti v njegovo sobo,  
čigar zaupanja nisem izpolnila ...  
Gledala sem izmučen obraz,  
poiskala umirajoče oči  
in jih iz srca prosila odpuščanja.  
Izdajalka njegovega upanja  
sem njegove ugasle oči prosila odpuščanja  
in vrane so naju tiho motrile  
in so videle vso osamljeno žalost tistega večera  
in so delile skelečo nemoč z menoj,  
dokler se niso vrnile tja, od koder so priletele.

## Kratek pregled strokovnega delovanja

Začetek aktivnega delovanja na kliniki sega v leto 1973. Podiplomskemu študiju iz pulmologije leta 1975 in specializaciji interne medicine sta sledila zagovor magistrske naloge v letu 1986 in doktorat znanosti leta 1990, v katerem je obravnavala problematiko zgodnjega odkrivanja azbestne bolezni in objektivno določanje delazmožnosti obolelih zaradi vdihavanja azbesta, kar je še danes aktualna tema zdravstva. Vrsto let je vodila delo na več pljučnih oddelkih. Najprej na oddelku, poimenovanem infekcija 200. Leta 2010 so ji podelili naziv primarij.

Sodelovala je, seveda aktivno, tudi pri izobraževanju študentov medicine in specializantov, ki so krožili po kliniki.

Večkrat je v svoji aktivni fazi in tudi kasneje v časopisu Delo izpostavljala zdravstveno problematiko, pri čemer je predvsem poudarjala odgovornost zdravnikov do bolnikov.

## In kje je zdaj? S čim se ukvarja?

Še vedno opravlja pogodbeno ambulantno delo, trenutno v Zdravstvenem domu Zagorje.

Občasno odpotuje k hčeri, ki je profesorica anesteziologije v Minneapolisu.

Dokaj redno piše blog, v katerem obravnava aktualne dogodke in bolj osebna razmišljanja: »Ugotavljam, da je življenje posameznika mozaik, ki se vse življenje sestavlja in dokonča s končanjem življenja.«

## Knjigobežnice: Delimo dobre zgodbe



Klinika Golnik že nekaj let gosti **knjigobežnice** – majhne otoke brezplačnega izmenjevanja knjig. V mreži več kot 170 tovrstnih postaj po Sloveniji so marsikatero knjigo rešile pozabe. Ideja je preprosta. Ko želite zgodbe deliti z drugimi, prinesite knjigo v knjigobežnico. In če vas z njene police kakšna pokliče, jo brez obveznosti vzemite s seboj. Poleg knjigobežnice na glavnem hodniku in bolniških oddelkih imamo tudi svojo posebnost: v Vurnikovi predavalnici je pod prostori knjižnice strokovna knjigobežnica.

**ELKANA ANGELOVA**

Foto: Barbara Jenko



## Naši »sveži« upokojenci

Našim »svežim« upokojenkam in upokojencom ob koncu poklicne poti želimo mirne in zdrave dni, polne novih dogodivščin in priložnosti. Uživajte v zasluženem počitku in izkoristite čas za konjičke in druge dejavnosti, ki vas veselijo.



Nada Bohnc



Joža Škerjanc



Manca Žolnir-Dovč



Drago Okorn

## Sodelavke oddelka 700 so pacientu izpolnile zadnjo željo



Konec septembra so na oddelku 700 tekle solze sreče in žalosti hkrati. Poroke v bolniški sobi namreč ne doživiš vsak dan. Ko je bolnik izrazil željo, da bi se poročil s svojo dolgoletno življenjsko sopotnico, naše medicinske sestre niso oklevale. V enem dnevu je bila poroka organizirana. Nakupile so torto in penino, okrasile bolniški voziček in se dogovorile z matičarko, da poročni obred opravi kar v bolniški sobi. Njihova srčnost in prijaznost sta vredni pohvale in občudovanja.

Besedilo in foto

**NINA KARAKAŠ IN MIRJANA M. PINTAR**

Včasih naše življenje ubere pot, ki je nismo pričakovali. Včasih nas čas prehiti v naših odločitvah. Včasih prepozno spoznamo, česa si želimo in kaj nam je resnično pomembno. Včasih pa nam je dano, da se nam vsemu navkljub izpolni srčna želja. Sploh če nas obkrožajo krasni in srčni ljudje, ki nam pri tem pomagajo.



Naj plujejo ladje po srečo,  
naj vlaki so polni želja,  
naj vodijo ceste do cilja  
in ena naj gre do srca.  
(Feri Lainšček)

*Sodelavke in sodelavci  
Klinike Golnik vam želimo prijetne  
praznike, v novem letu pa čim več  
doseženih ciljev, pravih odločitev in  
predvsem – zdravja. Srečno!*







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

Spoštovane sodelavke in spoštovani sodelavci!

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

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

Ob obisku se na recepciji 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!**



