interno glasilo Zdravstvenega doma Črnomelj
november 2019

3. POVOJ

VSEBINA

3 - 15 Nagovori in poročila

16 - 17 Predstavitve

18 - 31 Zaposleni

32 - 33 Dogodki

34 - 35 Družabno

3. POVOJ
Zdravstveni dom Črnomelj je novembra 2019 izdal tretjo številko internega glasila
Uredniški odbor: Ana Mavrin, Eva Čemas
Fotografije: zaposleni Zdravstvenega doma Črnomelj;
Naslovnica: Fotografija Uroš Raztresen; Freepik.com (Designed by new7ducks / Freepik)
Tisk: Tiskarna Kapušin
Naklada: 300 izvodov
November 2019

Spoštovani!

Malo več kot leto dni je naokrog in ponovno pišem uvodnik za naš časopis.

Ana, glavna in odgovorna urednica internega časopisa Zdravstvenega doma Črnomelj, se je vrnila s porodniškega dopusta in zagnano pristopila k pripravi nove številke. Ideja, da bi dogodke v našem zavodu zapisali in jih v strnjeni obliki posredovali vsem zaposlenim, ustanoviteljem, občinskim svetnikom in pa tudi generaciji zanamcev, ki bodo lahko v arhivih prebirali, kakšno je bilo zdravstvo v našem času, je zaživela. S tretjo številko Povoja stoji na trdnih temeljih in postaja tradicija. Za to smo zaslužni vsi zaposleni, posebne zasluge pa gredo Ani, njenim sodelavcem in sodelavkam v uredniškem odboru in pa seveda avtorjem prispevkov.

Težav v slovenskem zdravstvu je veliko. Skoraj vsaka druga beseda politikov, ko jih vprašajo, kaj je prioriteta slovenske države, je zdravstvo. Pa poglejmo, če je temu res tako. Ministrstvo za zdravje ima zastavljen cilj »Boljše zdravje in blagostanje ter manj neenakosti in uspešen, kakovosten in stabilen zdravstveni sistem« in kazalnik uspešnosti doseganja cilja »Celotni izdatki za zdravstvo kot delež BDP«, kjer so si v letu 2018 zastavili ciljno vrednost 9,20%. Iz statističnih podatkov OECD je razvidno, da je Slovenija v letu 2018 namenila za zdravstvo 7,90% BDP. Ob tem naj omenim, da je v letu 2011, ja pravilno berete, v letu 2011 namenila za zdravstvo 9,30% BDP. Ti podatki nam povedo, da so besede politikov, da je v Sloveniji zdravstvo prioriteta, samo floskule. Težave se iz leta v leto kopičijo, ne najde se sistemske rešitve, izvajajo se ad hoc poskusi reševanja teh težav, ki nam »operativcem« povzročajo številne težave. Odločevalci bi nam morali prisluhniti in ukrepati takrat, ko začnemo opozarjati na določeno problematiko.

Največja problema sta vsekakor podfinanciranje sistema iz razloga nespoštovanja Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (kljub zakonski zavezi, da se pri elementih za oblikovanje cen programov in storitev upoštevajo spremembe, ki jih vlada in sindikati dogovorijo v pogajanjih, to ni bilo realizirano, kar pomeni 77 mio€ manj denarja v zdravstvenem sistemu na prihodkovni strani, zdravstveni zavodi pa te zaveze in dogovore moramo upoštevati pri izplačilu plač) in pomanjkanje ključnih kadrov.

Vendar se mi ne damo. V danih razmerah nadaljujemo uspešno poslovanje. Uspešno investiramo in posodabljamo opremo

v zavodu, delamo in uvajamo izboljšave. Vsako leto povečujemo sredstva za izobraževanje zaposlenih in delamo na napredku v strokovnih znanjih. Leto 2018 smo zaključili s presežkom prihodkov nad odhodki. Tudi v letu 2019 nam doseženi devetmesečni rezultati potrjujejo, da delamo uspešno v skladu z zastavljenimi načrti. Pripadnost in srčnost vseh zaposlenih je tista, ki nam omogoča doseganje takšnih rezultatov.

Tudi na kadrovskem področju smo nadaljevali uspešno zastavljeno proaktivno kadrovsko politiko. V maju 2019 se je pri nas zaposlil novi zdravnik družinske medicine, ki se je po zaključeni specializaciji odločil pridružiti našemu kolektivu. Tega smo bili izredno veseli, saj se je tako začelo razbremenjevanje dela v ostalih ambulantah in tudi lažje pokrivanje nujne medicinske pomoči. Kljub vsem izvedenim aktivnostim v našem zavodu in trenutno dokaj dobri kadrovski situaciji, pa moram opozoriti, da pomanjkanje zdravnikov v Sloveniji predstavlja veliko tveganje za izvajanje zdravstvene dejavnosti na primarni ravni. Zavedati se moramo, da neodločanje mladih zdravnikov za specializacijo družinske medicine in številne upokojitve v prihodnjih letih, niso dobra popotnica za nadaljevanje dobro zastavljenega primarnega zdravstva. Gre za sistemski problem, ki so ga v letu 2018 zaznali tudi zdravstveni domovi v osrednji Sloveniji in velikih mestih, ne samo zdravstveni domovi na obrobju, ki že več let opozarjamo na ta problem.

Projekt »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih – Krepitev zdravja za vse« se z 31.12.2019 zaključuje, vendar je s svojimi vsebinami tako prepričal odločevalce, da bo izvajanje prešlo pod okrilje sistemskega financiranja s strani ZZZS. Zaposleni, ki so delali na projektu ostajajo v zavodu in bodo še naprej izvajali preventivne dejavnosti za naše uporabnike. Ponosni smo lahko, da smo z zaposlitvijo mladih izobražencev pripomogli k temu, da je občina Črnomelj res Mladim prijazna občina. Poleg tega se začenja gradnja prizidka k Zdravstvenemu domu Črnomelj, kjer bo deloval Center za krepitev zdravja in v katerem bomo dobili tudi prepotrebne servisno tehnične prostore. Brez vsebinskega dela projekta, tudi te izgradnje ne bi bilo. Ob tej priložnosti se moram iskreno zahvaliti vsem, ki so verjeli v ta projekt in s svojim delovanjem doprinesli tudi k prepoznavnosti Zdravstvenega doma Črnomelj v širšem slovenskem prostoru.

Kako naj zaključim? Veliko korakov na nova področja je bilo narejenih. Vse ni bilo sprejeto z velikim veseljem, veliko je bilo negodovanj, češ zakaj je to potrebno, saj je povsem dobro, tako kot je. A nismo obupali in z vztrajnostjo smo uvedli marsikatero novost, ki se je izkazala za dobro in koristno. Tudi časopis, ki je pred vami, je ena izmed teh novosti.

Obilo bralnih užitkov vam želim in da bi se dobro počutili v zdravstvenem domu.

Eva Čemas, univ. dipl. ekon.

Direktorica ZD Črnomelj

Spoštovani!

Ko govorimo o družinski medicini, so nas polna usta visokoletečih načel o celostni in družinski obravnavi naših bolnikov ter o izjemni širini področja našega delovanja. Nobena druga stroka v medicini nima tako širokega področja dela. Ker je to res, potem moramo biti pripravljeni sprejeti tudi edinstveno širino odgovornosti. Ta pa presega obravnavanje posameznega bolnika takrat, ko pride v ambulanto, naša odgovornost je pa tudi takrat, ko se na preglede ne oglasi. Mogoče ja ta prevelika odgovornost in širina področja dela, eden izmed razlogov, da se mladi kolegi redko odločajo za specializacijo družinske medicine. Nezasedena prosta mesta za specializacijo družinske medicine nas morajo skrbeti. Kdo bo skrbel za nas v prihodnosti?

V ZD Črnomelj se trudimo vsi zaposleni s strokovno in kakovostno obravnavo skrbeti za naše uporabnike, povrniti zdravje in ga ohranjati. Povezujemo se z lokalno skupnostjo za širitev promocije zdravega načina življenja v skrbi za lastno zdravje.

Zavedam se, da lahko z neustrezno organizacijo dela in nesposobnostjo razumevanja bolnika, naredim veliko škodo, prav tako, kot če napačno izberem zdravilo. Pomembno je, da se pri izobraževanju usmerjamo v moderno tehnologijo, nove strokovne smernice, ob tem pa ne smemo zdravniki izpred oči izgubiti bolnike s svojimi težavami, načinom razmišljanja. Za oba je pomembno, da ob obravnavi začutita svobodo srca, da je vsak deležnik naredil, kar je bil dolžan narediti.

Gabrijela Plut, dr.med., spec. druž. med.

Strokovni vodja ZD Črnomelj

»Vse kar lahko dosežeš brez dela in truda nima prave vrednosti.«

Joseph Addison

Zaposleni v zdravstveni negi se tega še kako zavedamo, zato se trudimo obdržati varno delovno okolje ter dobre odnose in zaupanje med zaposlenimi, saj nam to predstavlja ključ do delovnega uspeha.

Zdravstvena nega predstavlja največji odstotek zaposlenih v našem zavodu. Različna mnenja, medgeneracijske razlike, različna delovna področja, različni plačilni razredi, napredovanja. Vse to so lahko izzivi in/ali razlog za nesoglasja. Veliko volje in truda je potrebno vložiti za ohranitev delovne uspešnosti, zato se zaposleni redno udeležujejo različnih seminarjev na strokovni ravni. Letno vsem zaposlenim organiziramo izobraževanje na temo komunikacije in pripravljamo delavnice s tehnikami sproščanja.

Kot vodja se bom trudila negovati zdrave medsebojne odnose in kakovost dela, saj se zavedam, da je delo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov odgovorno, psihično in fizično naporno ter mnogokrat stresno, kar lahko hitro izpodrine dobro klimo med zaposlenimi in posledično delovno učinkovitost ter zbranost.
Danica Milkovič

Danica Milkovič, dipl. med. sestra

Pomočnice direktorice za področje zdravstvene nege

POROČILO O DELU V LETU 2018 IN URESNIČEVANJU FINANČNEGA NAČRTA IN PROGRAMA ZA LETO 2019

Vsako poslovno leto je zaznamovano s številnimi večjimi in manjšimi težavami, ki jih s sodelavkami in sodelavci Zdravstvenega doma Črnomelj skušamo čim uspešneje in hitreje rešiti. Lahko rečemo, da nam s skupnimi močmi to dobro uspeva.

POSLOVNO LETO 2018

Poslovno leto 2018 smo uspešno zaključili. Ustvarili smo presežek prihodkov nad odhodki tako v izkazu prihodkov in odhodkov določenih uporabnikov kot v izkazu prihodkov in odhodkov po načelu denarnega toka. Smo likvidni in tekoče poravnavamo obveznosti. Uspešno smo investirali in posodabljali opremo v zavodu. Pozitiven poslovni rezultat smo ustvarili z medsebojnim sodelovanjem in zaupanjem. Od začetka leta smo svoje delovanje prilagajali dejanskim možnostim. Trudili smo se na vseh nivojih poslovati tako, da bi bil učinek vloženih sredstev in našega delovanja čim večji.

Osnovi predpogoj, ki vodi k pozitivnemu poslovanju je izpolnitev pogodbeno dogovorjenih obveznosti v pogodbi z ZZZS. To smo dosegli in na številnih področjih tudi presegli in na osnovi teh podatkov predlagali širitve programov. Velik problem vidimo v neplačilu presežno opravljenih storitev s strani plačnika.

Uspešni smo bili pri širitvah obstoječih programov in pridobivanju novih programov. Pridobili smo novo referenčno ambulanto in program zobozdravstva za odrasle in pa nova programa farmacevtskega svetovanja in dializnih prevozov. Pridobljeni programi pomenijo boljši dostop naših uporabnikov do teh storitev in skrajšanje čakalnih dob. Istočasno to pomeni tudi nova delovna mesta, kar je pomembno za širšo lokalno skupnost.

INVESTICIJSKA VLAGANJA 2018

V letu 2018 smo izvedli investicije in nabave opreme v vrednosti 346.256 EUR, kar je 42 % več kot v letu 2017. Nabave in investicije smo v večini izvedli s sredstvi amortizacije, del sredstev sta prispevali občini Črnomelj in Semič, velik del sredstev pa smo uspešno pridobili tudi na razpisih iz državnega proračuna in evropskega kohezijskega sklada.

V skladu z načrtom investicij smo:
- v ZP Semič obnovili stopnišče, zamenjali garažna vrata, podboje in krila, kar nas je stalo 7.612 EUR. Investicijo je v višini 4.000 EUR sofinancirala občina Semič, ostalo pa je kril zdravstveni dom.
- Uredili smo PGD dokumentacijo za Center za krepitev zdravja, pridobili načrt strojnih instalacij, projektno dokumentacijo in PZI za južni prizidek, za kar smo odšteli 24.894 EUR.

V skladu z načrtom nabav so bila nabavljena naslednja osnovna sredstva:
- Urgentno reševalno vozilo z defibrilatorjem v vrednosti 137.940 EUR, za katerega sta prispevali občini ustanoviteljici 60.000 EUR, razliko je kril zdravstveni dom iz amortizacije.
- Osebno vozilo za ZVC v vrednosti 10.490 EUR,
- Kartotečne omare v vrednosti 2.465 EUR,
- Računalniško opremo v vrednosti 8.588 EUR,

Zaradi potreb ambulant in služb pa so bila izven načrta nabavljena naslednja osnovna sredstva:

- Avtoklav za ZP Semič v vrednosti 3.648 EUR,
- Avto VUZ (vozilo urgentnega zdravnika za potrebe NMP) v vrednosti 24.699 EUR, katerega je sofinancirala Občina Črnomelj s sredstvi MZ v višini 18.614 EUR, razliko je kril zdravstveni dom iz amortizacije.
- Aparat za pregled vida v vrednosti 7.219 EUR,
- Klime v vrednosti 5.406 EUR,
- Števec krvnih celic za laboratorij v vrednosti 1.199 EUR
- Za projekt CKZ smo nabavili obvezno in dodatno opremo v višini 60.338 EUR, kar je bilo financirano iz Ministrstva za zdravje in evropskih sredstev.

KADRI 2018

V letu 2018 smo imeli v Zdravstvenem domu Črnomelj v skladu z dodeljenim programom in normativi ZZZS kadrovsko pokrite ambulante družinske medicine in otroškega in šolskega dispanzerja, nismo pa imeli zdravnikov, ki bi v času od 7. do 20. ure delali samo v ambulanti NMP. Poleg tega so zdravnice v letu 2018 zagotavljale zdravstveno oskrbo pacientov zdravnice, ki je bila na porodniškem dopustu. Problematiko manjka zdravnika specialista čeljustne ortopedije smo začasno reševali z zdravnikom, ki je delal po pogodbi o poslovnem sodelovanju. Razpise za prosta delovna mesta smo imeli stalno objavljena na spletni strani ZRSZ. Ostale zaposlitve smo izvedli v skladu z zastavljenim kadrovskim načrtom.

urgentno reševalno vozilo 137.940 € in VUZ 24.699 €

oprema za CKZ 60.338 €

osebno vozila za ZVC 10.490 €

ureditev ZP Semič 7.612 €

aparat za pregled vida 7.219 €

avtoklav 3.648 €

števec krvnih celic 1.199 €

POSLOVNO LETO 2019

V poslovnem letu 2019 (obdobje januar – september) poslujemo v skladu s finančnim načrtom in programom dela za leto 2019.

Letni program dela je usmerjen v izpolnjevanje ciljev, vizije in poslanstva ter ohranitev ter nadaljnji razvoj javnega zavoda Zdravstveni dom Črnomelj ter zagotavljanje zdravstvenega varstva na strokovnem in organizacijskem nivoju, ki omogoča kar največjo možno korist posamezniku in skupnosti.

Podatki o poslovanju za obdobje januar – september 2019 so dobri. Poslujemo v skladu z zastavljenim finančnim načrtom. Izkazujemo presežek prihodkov nad odhodki v Izkazu prihodkov in odhodkov določenih uporabnikov. Zavod je likviden in tekoče poravnava obveznosti. Mesečno pregledujemo realizacijo pogodbeno dogovorjenih obveznosti z ZZZS in le-te izpolnjujemo v skladu z načrtom.

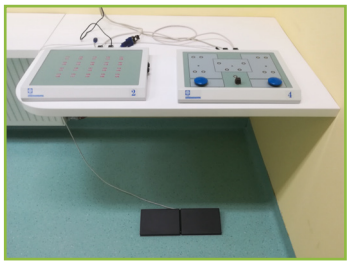
KADRI 2019

V skladu s pripravljenim kadrovskim načrtom smo realizirali predvidene nove zaposlitve na področjih, kjer smo pridobili dodatne programe, za nadomeščanje porodniških odsotnostih, specializantke in pripravnikov. Za pridobljeni dodatni program družinske medicine smo uspeli zaposliti zdravnika specialista družinske medicine.

INVESTICIJSKA VLAGANJA 2019

Investicijska vlaganja potekajo v skladu z načrtom investicij. V obdobju januar – september smo izvedli investicije in nabave opreme v višini 146.479€. V postopku nabave sta reševalno vozilo za sanitetne prevoze v vrednosti 43.000€ in nujno reševalno vozilo v vrednosti 120.000€ in številne nabave manjših vrednosti. V oktobru je ustanoviteljica zavoda Občina Črnomelj podpisala pogodbo z izvajalcem gradnje južnega prizidka k ZD Črnomelj.

lifepak 24.000 €



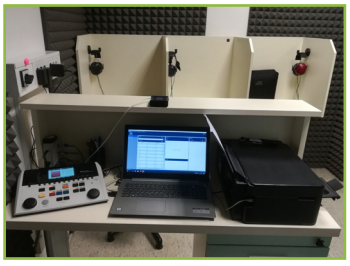
pripomoček za oceno psihomotoričnih funkcij 10.000 €

terapevtska miza 10.000 €

laser za zobozdravstvo 7.000 €

tanita 7.000 €

sušilni stroj 4.700 €



avdiometer 4.600 €

centrifuga za laboratorij 2.800 €

reciproc za zobozdravstvo 2.700 €

BILO JE NEKOČ...

Nekega poletnega dne v letu 1980 so prišli k meni v službo trije gospodje iz Črnomlja. Dva sta bila predstavnika občinske oblasti, tretji, Vinko Horvat, pa iz Zdravstvenega doma Črnomelj. Pogovor je bil osredotočen na moje delo v Iskri Semič, kjer sem bil zaposlen kot direktor splošno kadrovskega sektorja. Gospodje so mi dejali, da sem evidentiran kot kandidat za direktorja Zdravstvenega doma Črnomelj, kar me je zelo presenetilo. Dejali so mi, da bo v kratkem objavljen razpis, na katerega se naj prijavim in da bom gotovo izbran, saj me podpira občinska politika. Ker sem v tistem času nameraval zamenjati službo, sem po premisleku pristal na ponudbo. Po končani proceduri sem bil s 1.9.1980 imenovan za direktorja Zdravstvenega doma Črnomelj. Ker nisem kaj dosti vedel o organizaciji in poslovanju zdravstva, je bilo za mene dobro to, da zdravstveni dom ni bil takrat samostojen zavod, ampak temeljna organizacija združenega dela v okviru delovne organizacije Zdravstveni center Dolenjske, kar mi je veliko pomagalo pri uvajanju v novo delo.

Stavba zdravstvenega doma je bila takrat nova, stara le nekaj let, vendar je imela eno veliko napako, saj je bila streha ravna in posuta z rečnim gramozom, kar je bilo za naše podnebje neprimerno, saj je ob vsakem deževju voda pronicala čez ploščato »streho« in curljala po notranjosti stavbe. Vabil sem različne strokovnjake, da bi pomagali rešiti ta problem, a vsi so le ugotavljali, da voda res curlja čez strop, a rešitve ni nakazal nobeden. Končno mi je arhitektka Marta Račečič, ki je bila zadolžena za investicije v Zdravstvenem centru Dolenjske našla inženirja Dušana Žeslina, ki je imel svoje gradbeno podjetje, ki se je med drugim bavilo tudi s sanacijo ravnih streh. Po nekaj mesecih dela je bila streha sanirana in zamakanja ni bilo več.

V tistem času smo ugotavljali, da bi bilo treba zamenjati več aparatur in nabaviti tudi neke nove, ki jih takrat še nismo imeli. Najbolj potreben je bil rentgen, saj nam je inšpektor prepovedal delati z obstoječim, ki je bil že iztrošen in nevaren za delo. Kar hitro so se pojavile potrebe po ultrazvoku, aparaturi v laboratoriju, medicini dela, fizioterapiji, zobnih ambulantah in še kje. Ko smo zbrali vse potrebe, sem poklical Sanolabor, da nam da pogoje, pod katerimi bi vse to nabavili. Njihov predstavnik, prijeten gospod Andrej Novak, nam je sporočil, da nam vse potrebno lahko nabavijo in nas kreditirajo, s tem, da jim nakažemo avans v višini 10.000 nemških mark (takrat smo vse računali v markah, čeprav smo plačevali v domači valuti). Skupna vsota je pa znašala pol milijona mark. Na mojo željo mi je računovodkinja ga. Darka izračunala, koliko na mesec lahko plačamo Sanolaborju iz amortizacije in v kolikem času bi bil kredit v celoti poplačan. Želel sem, da mora biti vse poplačano pred mojo upokojitvijo. Avans lahko plačamo v gotovini, ali pa z garancijo ustanovitelja, to je občina Črnomelj. Mislil sem, da garancija občine ne bo problematična, saj sem bil takrat predsednik zbora krajevnih skupnosti, opravljal sem pa še več funkcij v občini, vendar je občina to odklonila z obrazložitvijo, da imajo že preveč tovrstnih garancij in si še ene ne morejo več privoščiti. Takrat sem se spomnil na mojega študentskega kolega Ribničana Franca Koširja, ki je bil takrat direktor ZZZS, ki mi je posodil potreben denar, s pogojem, da ga do konca leta vrnemo. Pogoj smo izpolnili v roku, Sanolabor nam je pa v nekaj mesecih montiral vso nabavljeno aparaturo in vsi, ki so jo uporabljali so bili zadovoljni. Dolg Sanolaborju smo pa tudi v roku izplačali. Sedaj pa se je v občini postavljalo vprašanje, kako mi je vse to uspelo, brez pomoči občine in brez kakršnekoli donacije, kar danes več ni mogoče in da bi bilo sedaj primerno organizirati kakšno otvoritev. Uspelo mi je s pomočjo prijateljstva z direktorjem ZZZS, otvoritve z »mitingom« pa ne bo, ker ne potrebujem nobene promocije, niti slikanja »občinarjev« ob teh aparatih, saj so bili nabavljeni le zato, da imajo zaposleni zagotovljene pogoje na normalno delo in da dobijo pacienti ustrezno zdravstveno oskrbo. Tudi novinarki Dolenjskega lista ge. Mirjam Bezek Jakša sem dejal, da nočem nobenih »slavospevov«.

Ko sem po dvajsetih letih direktorovanja odšel v pokoj 9.11.2000, je ga. Mirjam prišle k meni in dejala, sedaj ko odhajaš v pokoj mi boš pa le nekaj povedal o preteklem dvajsetletnem delu v Zdravstvenem domu Črnomelj. Seveda sem privolil in napisala je obširen članek v Dolenjskem listu, ki ga hranim še danes. Tako se je končalo moje delo direktorja Zdravstvenega doma Črnomelj, za katerega sem smatral, da bo trajalo le en mandat, a se je zavleklo kar dvajset let.

Za mano je prevzela vodenje Ljiljana Špec, dr. med, spec.spl.med., ki ga je uspešno vodila vrsto let. Sedanji direktorici univ.dipl.ekon. Evi Čemas, ki Zdravstveni dom Črnomelj tudi uspešno vodi že drugi mandat, pa želim, da bi ga tako vodila še mnogo let s pomočjo tako prijaznih sodelavcev in celega kolektiva v katerem je le še peščica mojih nekdanjih sijajnih sodelavcev.

PROBLEMATIKA POMANJKANJA ZDRAVNIKOV IN PROAKTIVNA KADROVSKA POLITIKA ZD ČRNOMELJ

Pomanjkanje zdravnikov družinske medicine je vsakodnevna tema dnevnih oddaj in časopisov. V Zdravstvenem domu Črnomelj zadnja leta vodimo proaktivno kadrovsko politiko in rezultati teh aktivnosti so dobri.

V maju 2019 se je pri nas zaposlil novi zdravnik družinske medicine, ki se je po zaključeni specializaciji odločil pridružiti našemu kolektivu. Tega smo bili izredno veseli, saj se je tako začelo razbremenjevanje dela v ostalih ambulantah in tudi lažje pokrivanje nujne medicinske pomoči.

Trenutno imamo v skladu z dodeljenim programom in normativi ZZZS kadrovsko pokrite ambulante družinske medicine in otroškega / šolskega dispanzerja. V dogovoru s strokovnim svetom zavoda pa iščemo nove kadre z namenom, da bi se čim bolj približali standardom Modre knjige (ki sicer niso financirani s strani ZZZS), vendar smatramo, da je to potrebno. Kadre iščemo tudi v tujini in trenutno vodimo Postopek za priznavanje poklicne kvalifikacije za zdravnico iz tujine. Upamo, da bomo lahko v letu 2020 zapisali, da se nam je pridružil novi zdravnik ali zdravnica. Imamo tudi dve specializantki pediatrije, od tega eno, ki specializira za ZD Črnomelj in se bo tako po zaključeni specializaciji zaposlila kot specialistka v zavodu.

Del te proaktivne politike ni samo iskanje kadrov, ampak tudi delo s potencialnimi bodočimi kadri. Tako smo v septembru organizirali že drugo srečanje s študenti medicine in dentalne medicine s področja Bele krajine. Veseli smo, da se nam pridružijo. Za letošnje šolsko leto smo razpisali tudi štipendije in na ta način skušamo privabiti mlade v naš kolektiv.

Kljub vsem izvedenim aktivnostim v našem zavodu in trenutno dokaj dobri kadrovski situaciji, pa moram opozoriti, da pomanjkanje zdravnikov v Sloveniji predstavlja veliko tveganje za izvajanje zdravstvene dejavnosti na primarni ravni. Zavedati se moramo, da neodločanje mladih zdravnikov za specializacijo družinske medicine in številne upokojitve v prihodnjih letih, niso dobra popotnica za nadaljevanje dobro zastavljenega primarnega zdravstva. Gre za sistemski problem, ki so ga v letu 2018 zaznali tudi zdravstveni domovi v osrednji Sloveniji in velikih mestih, ne samo zdravstveni domovi na obrobju, ki že več let opozarjamo na ta problem. Na potezi so odločevalci.

Srečanje s študenti medicine in dentalne medicine Bele krajine v ZD Črnomelj

ZDRAVSTVENI DOM KOT DEL LOKALNE SKUPNOSTI

Trend uspešnega poslovanja Zdravstvenega doma Črnomelj, kljub neustreznemu financiranju in nespoštovanju v Splošnem dogovoru zapisanih zavez (dogovori vlade in sindikatov), se je nadaljeval v letu 2018 in se nadaljuje v letu 2019. Povečujemo število zdravstvenih programov, pridobivamo in delamo na dodatnih evropskih projektih, kar pomeni dodatna sredstva za izvajanje dejavnosti in nova delovna mesta. Izvajamo investicije v opremo, poslovne prostore in izobraževanje kadrov. Tako se aktivno vključujemo v prizadevanje za izboljšanje socialnega in gospodarskega okolja, regionalni razvoj in urejanje prostora.

V strategiji razvoja našega Zdravstvenega doma imamo zapisano, da moramo s svojo dejavnostjo odgovarjati na zdravstvene potrebe skupnosti. Poleg zagotavljanja osnovnega zdravstvenega varstva na primarni ravni, se moramo oblikovati kot preventivni center za promocijo zdravja in se aktivno vključiti v snovanje politike zdravega življenja in lastne skrbi za zdravje v širšem družbenem prostoru.

V letu 2018 smo ravno na področju preventive naredili velik korak naprej. V okviru evropskega projekta pod okriljem Ministrstva za zdravje in Nacionalnega inštituta za javno zdravje izvajamo projekt »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih – Krepitev zdravja za vse«. S tem so dani pogoji tako finančni kot kadrovski za vzpostavitev preventivnih programov, ki bodo bistveno prispevali k zmanjšanju neenakosti v zdravju, boljšemu zdravju in z zdravjem povezani kakovosti življenja na področju Bele krajine. Pridobili smo sredstva za zaposlitve in za izvajanje vsebin v višini 438.746,00€ in začeli z izvajanjem projekta. Projekt se z 31.12.2019 sicer zaključi, vendar je bil prepoznan kot dober in s 1.1.2020 preide pod sistemsko financiranje ZZZS.

V letu 2018 in 2019 sta poleg prej omenjenega projekta potekala še dva evropska projekta:

1. Nadaljujemo z izvedbo projekta »Razvoj kadrov v športu 2016-2022 – sklop D – kineziolog specialist vadbe v zdravstvu«, kjer smo konzorcijski partner Olimpijskega komiteja Slovenije. S tem projektom zagotavljamo dodatno dejavnost, ki bo doprinesla k razvoju zavedanja posameznika o pomembnosti telesne vadbe in možnost vzpostavitve primera dobre prakse vključitve novega poklica v zdravstveni sistem in s tem možnost, da se poklic kineziologa po koncu projekta sistemsko vključi v zdravstveno dejavnost. S finančnimi sredstvi projekta financiramo zaposlitev kineziologa.

2. S Splošno bolnišnico Novo mesto pa sodelujemo v projektu Cross Health, ki se izvaja v sklopu programa Interreg V-A Slovenija – Hrvaška. Projekt obravnava dva izziva, ki sta na področju občin evidentna in sicer nezadostna oskrba v manjših in slabo dostopnih mestih in vaseh ter obstoječe razlike v kakovosti zdravstvenih in socialnovarstvenih storitev na čezmejnem območju. Glavni cilj projekta je krepitev partnerstva med javnimi organi in deležniki na področju zdravstva, da bi se razvile nove čezmejne procedure in enotno certificiranje institucij. Pričakuje se, da se bo s tem zmanjšala regionalna neenakost ter urbano ruralne delitve v dostopnosti služb in s tem izboljšala in povečala kakovost življenja.

Zakaj smo se odločili v Zdravstvenem domu Črnomelj vključiti v vse te projekte. Zato, ker se zavedamo, da moramo poleg opravljanja osnovnih dejavnosti, razmišljati tudi o temu, kaj več lahko naredimo za zdravje v lokalni skupnosti. S projekti zagotavljamo nova delovna mesta in posredno prispevamo k projektu »Mladim prijazna občina«, vzpostavljamo nove dejavnosti na področju preventive, ki dolgoročno pomenijo bolj zdrave občane in prispevamo k prizadevanjem, da bi bila kakovost življenja povezana z zdravjem v občini, ki jih pokrivamo višja. S projekti zaznavamo ranljive skupine in si s predlogi lokalni skupnosti prizadevamo vzpostaviti okolje prijazno do invalidov, starejših, osamljenih, socialno prezrtih. S svojimi aktivnostmi in s svojim lastnim zgledom želimo biti v okolju prepoznani kot nosilci zavedanja o pomembnosti lastne skrbi za zdravje.

Zdravstveni dom Črnomelj z okolico.

STANJE V DEJAVNOSTI ORTODONTIJE

Kljub velikim prizadevanjem od leta 2017, ko se je nosilka programa ortodontije v ZD Črnomelj, dr. Alja Plut odločila za nadaljevanje karierne poti na Stomatološki kliniki v Ljubljani, nismo uspeli pridobiti zobozdravnika specialista ortodontije. Na dve leti objavljen razpis za prosto delovno mesto nismo prejeli nobene prijave. Na objavljeno javno naročilo za izvajanje storitev ortodontije na portalu javnih naročil nismo prejeli nobene ponudbe.

V tem času izvajamo dejavnost s pogodbenim sodelavcem, vendar dolgoročno to ni rešitev problema. ZZZS nam je dal predlog, da v kolikor ne dobimo nosilca za izvajanje dejavnosti, pripravimo soglasje, da ZZZS OE Novo mesto obvesti MZ z zaprosilom, da se prične postopek podelitve koncesije za izvajanje ortodontije na območju izpostave Črnomelj. O predlogu smo seznanili Župana Občine Črnomelj in predlog obravnavali na seji strokovnega sveta in seji sveta zavoda. Strokovni svet in svet zavoda sta sprejela sklepa, da se da ZZZS OE Novo mesto soglasje, da obvestijo MZ z zaprosilom, da se prične postopek podelitve koncesije za izvajanje ortodontije na območju izpostave Črnomelj. Postopki so v teku in upamo, da se bo kdo prijavil na razpis. Do dokončne rešitve bomo v ZD Črnomelj zagotavljali oskrbo pacientov.

Si bi pa ob tej priložnosti dovolila komentar na stanje v dejavnosti ortodontije v Sloveniji in nemoč izvajalcev pri reševanju tega stanja.

Otrok ima pravico do ortodontskega zdravljenja, ki vključuje izdelavo ustreznega ortodontskega aparata, če je pri njem prisotna srednja, težja ali zelo težka oblika nepravilnosti zob in čeljusti. Ortodont opravi temeljit pregled in se glede na vrsto nepravilnosti odloči ali otroku pripada pravica do ortodontskega zdravljenja in kdaj je primeren čas za začetek terapije. Ortodont opravi točkovanje na podlagi morfoloških in funkcionalnih znakov in na podlagi kriterijev presodi ali gre za lahko, težko ali zelo težko nepravilnost.

Zakaj tako dolge čakalne dobe? Pri ortodontskem zdravljenju sta pomembni dve čakalni dobi. Prva traja od trenutka oddaje napotnice pa do prvega pregleda pri ortodontu. Druga pa traja od prvega pregleda pa do začetka aktivnega zdravljenje. Le- to se lahko začne tudi več let po pregledu.

Eden od razlogov, da so čakalne dobe tako dolge je zagotovo ta, da v ortodontski ambulanti na leto lahko naredimo točno določeno število storitev, ki so določene s strani zdravstvene zavarovalnice (60 na novo vključenih pacientov v zdravljenje na leto – če je 300 pacientov v čakalni vrsti, to pomeni čakalno dobo za začetek aktivnega zdravljenja 5 let) in le-te dobimo tudi plačane. V našem zavodu vsa leta pogodbeno dogovorjene obveznosti do ZZZS na področju ortodontije izpolnjujemo. Več kot nam ZZZS plača, pa ne naredimo, ker bi šle te storitve v naš strošek, kar pa ni v skladu z racionalno rabo javnega denarja, kateri smo zavezani.

Čakalne dobe so tudi posledica velika števila otrok, ki potrebujejo ortodontsko zdravljenje. Razlog, da tako veliko otrok potrebuje ortodontsko zdravljenje pa je v tem, da je kriterij kateremu otroku pripada pravica do brezplačnega zdravljenja postavljen dokaj nizko in to pomeni, da zavarovalnica še vedno veliki večini otrok povrne stroške ortodontskega zdravljenja.

V kolikor bodo pravice do ortodontskega zdravljenja ostale takšne kot do sedaj, je edina rešitev za skrajšanje

čakalnih vrst več finančnih sredstev, torej širitev mreže ortodontskih ambulant. Tu pa naletimo na zelo aktualen in pereč problem, to je pomanjkanje zdravnikov specialistov ortodontov. Kot sem že prej omenila, tudi v ZD Črnomelj že več kot dve leti proaktivno iščemo zdravnika specialista, vendar v tem času nismo dobili nobene prijave na razpis za prosto delovno mesto. Ravno tako sporočamo Zdravniški zbornici Slovenije potrebo po razpisu specializacije za ZD Črnomelj, vendar nam ni dodeljena. Objavili smo tudi Javno naročilo za opravljanje storitev ortodontije na portalu javnih naročil, vendar nismo dobili nobene ponudbe.

Zavedamo se, da so starši nezadovoljni s čakalnimi dobami in dostopnostjo, vendar je s strani ZD Črnomelj narejeno vse, kar smo obvezani narediti (narejen program, kvalitetna oskrba, dobri pogoji izvedbe oskrbe, proaktivno iskanje kadrov). Pri reševanju vsega ostalega smo izvajalci nemočni in tega problema se morajo nujno lotiti odločevalci na področju zdravstvene politike (MZ, ZZS, ZZZS).

Ortodontska ambulanta ZD Črnomelj

ZDRAVSTVENA POSTAJA SEMIČ

Pod obronki Semiške gore leži naša postaja ZP Semič. Za zdravje tamkajšnjih prebivalcev skrbita dve zdravnici. Vsak dan v tednu dela družinska zdravnica Gabrijela Plut z medicinsko sestro Jasmino in referenčno diplomirano medicinsko sestro Katjo. Dva do trikrat na teden pa dela družinska zdravnica Valerija Šimec z medicinsko sestro Barbaro in referenčno diplomirano medicinsko sestro Katjo. Ob torkih v naši ZP dela tudi laborantka Marija v tamkajšnjem laboratoriju.

Povezovalni člen med terenom in ambulanto je patronažna služba, ki jo opravljata patronažna medicinska sestra, koncesionarka Anica Bucik in naša patronažna medicinska sestra Zvonka Verdnik. Patronaža je tista, ki prva zazna stiske in potrebe občanov in jih vestno predajo zdravnicama, s katerima dobro sodelujeta.

Za zobno zdravje prebivalcev skrbi zobozdravnica Ana Neloska. V timu deluje tudi zobozdravstvena asistenka. V novembru se je upokojila asistentka Zvonka Mihelčič, v decembru pa bo sestavni del tima postala zobozdravstvena asistentka Mojca Simčič. Ambulanta dela vsak dan.

Za urejenost okolice in čistočo skrbita hišnik Zdravko in čistilka Sonja.

Delo na ZP se nekoliko razlikuje od dela v večjih zdravstvenih domovih. Zaradi manjšega števila zaposlenih, so le ti med seboj bolj povezani. Delo terja tudi veliko prilagajanja in sodelovanja z lokalno skupnostjo.

Zdravstvena postaja Semič

Zdravstvena postaja Semič
Telefon: 07 35 65 160
Vajdova ulica 9
8333 Semič

GINEKOLOŠKA AMBULANTA DR. BOJAN GRULOVIĆ

V naši ambulanti imamo opredeljenih 4700 pacientk. Ukvarjamo se s splošno ambulantno ginekologijo in vodenjem nosečnosti. Delujemo kot dispanzer na osnovi izbranega zdravnika, zasebna ambulanta s koncesijo. Prizadevamo si, da bi bila čakalna doba kratka in da bi čas pregleda prilagodili uporabnici. V naši ambulanti se boste srečali z izkušenim timom, strokovnim pristopom in sodobno opremo.

Sprejemamo nove pacientke in na pregled se je mogoče naročiti osebno, telefonsko, po pošti, na spletni strani in preko e-pošte.

Na voljo imamo tudi nadstandardne samoplačniške storitve:
- ULTRAZVOK DOJK
- NUHALNA SVETLINA
- DVOJNI HORMONSKI TEST
- 4D ULTRAZVOK PLODA
- NIFTY TEST IN HARMONY TEST

4D ultrazvok ploda

nuhalna svetlina

Ginekološki tim

fibroadenom dojke

PRISPEVKI ZAPOSLENIH

ZAGOTAVLJANJE PRAVIH REZULTATOV V MEDICINSKEM LABORATORIJU

Cilj vsakega medicinskega laboratorija je izdati pravi izvid za pravega pacienta ob pravem času. V zadnjih desetih letih je bil razvoj laboratorijske stroke usmerjen v dvig kakovosti laboratorijskih storitev.

Da medicinski laboratorij lahko opravlja dejavnost s področja medicinske diagnostike mora izpolnjevati zahteve Pravilnika o pogojih, ki jih morajo izpolnjevati laboratoriji na področju laboratorijske medicine (UL 64/2004) in Pravilnik o spremembah in dopolnitvah Pravilnika o pogojih, ki jih morajo izpolnjevati laboratoriji za izvajanje preiskav na področju laboratorijske medicine (UL RS 1/2016). Z izpolnjevanjem zahtev zgoraj omenjenih pravilnikov laboratorij pridobi dovoljenje za delo, za obdobje 5-let, po pretečenem obdobju mora laboratorij ponovno vložiti vlogo za pridobitev dovoljenja za delo.

Laboratorijsko delo je več stopenjski proces, ki zajema vrsto procesov in postopkov. S postavitvijo sistema kakovosti lahko nadzorujemo vse procese in postopke v laboratoriju in na ta način zagotavljamo kakovost laboratorijskih rezultatov.

V našem laboratoriju imamo vzpostavljen sistem kakovosti z izvajanjem notranjih in zunanjih kontrol kakovosti.

Notranjo kontrolo kakovosti izvajamo s komercialnimi kontrolnimi vzorci dveh ali treh različnih nivojev, dvakrat dnevno, pred začetkom rutinskih analiz in potem še sredi delovnega dne. Z notranjo kontrolo zagotavljamo poleg pravih rezultatov, tudi ustrezno delovanje analizatorja in ustreznost reagentov.

V laboratoriju uporabljamo za vodenje notranjih kontrol enoten program v katerega se prenašajo rezultati kontrol iz vseh analizatorjev, kar omogoča celovito obvladovanje celotne sheme notranjih kontrol kakovosti. Glede na vnešene kriterije, določili smo individualizirana pravila za vsak analit, program obdela rezultate kontrol in označi tiste, ki odstopajo. Tako je vsakodnevno mogoč enostaven in hiter pregled nad rezultati ter ustrezno ukrepanje v primeru neustreznih rezultatov notranjih kontrol.

Zunanjo kontrolo kakovosti izvajamo z republiško kontrolo SNEQAS, kontrola se izvaja štirikrat letno in mednarodno kontrolo RIQAS, ki se izvaja mesečno. Certifikati, ki si jih laboratorij pridobi s sodelovanjem v zunanji oceni kakovosti (ZOK), so dokaz, da so procesi in postopki nadzirani.

Kakovost v medicinskem laboratoriju je izredno pomembna, saj zdravnik lahko samo na podlagi zanesljivih laboratorijskih rezultatov izvaja preventivo, postavi pravo diagnozo, določa zdravljenje in spremlja terapijo.

Marjanca Doltar
univ.dipl.biokem., spec.med.biokem.

ZOBJE MORSKEGA PSA

Včasih se zgodi, da stalni zob začne izraščati, ko je mlečni še v ustih. Je to normalno? Je nevarno? Večina staršev se v takem primeru ustraši, otrokom pa je neprijetno. Takemu stanju, ki je precej pogosto, strokovno rečemo ektopična erupcija mandibularnega sekalca, bolj poljudno pa stanje imenujemo »zobje morskega psa«. Pojavi se, ko mlečni zob še ne izpade, stalni pa že izrašča, po navadi za mlečnim.

KAJ SO ZOBJE MORSKEGA PSA?

Stanje se pojavi v dveh obdobjih razvoja zobovja. Prvi vrh je okrog starosti 6 let (približno ob vstopu v šolo), ko začnejo izraščati spodnji sekalci. Drugi vrh je v starosti okrog 11 let, ko izraščajo ličniki. Stanje so pojavi, ko mlečni zobe še ne izpadejo, hkrati pa se pojavijo že stalni zobje. To lahko izgleda malo čudno, ni pa nevarno. Poimenovanje smo prevzeli po morskih psih, ki imajo dve vrsti zob v ustih.

MLEČNI ZOBJE

Mlečni zobje začnejo izpadati v starosti okoli 5-6 let, normalna so tudi nekajletna odstopanja (4-8 let). Običajno punčkam izpadejo mlečni zobje hitreje, kot fantkom. Ugotovili so, da otrokom, ki so zgodaj dobili mlečne zobe kot dojenčki, tudi hitreje izpadejo. Najprej izpadejo sredinski spodnji sekalci (enke), potem zgornji sekalci, sledijo prvi mlečni kočniki (štirice), podočniki (trojke) in drugi kočniki (petice). Običajno se do 12. ali 13. leta vsi zobje zamenjajo in imajo nato otroci stalne zobe. V času izraščanja je izjemno pomembno, da otrokom privzgojimo dobre higienske navade, saj bodo zdravi zobje popotnica za vse življenje.

KAKO PRIDE DO STANJA »ZOB MORSKEGA PSA«?

Če vse poteka po ustaljenem redu, se korenine mlečnih zob začnejo resorbirati (topiti) med izraščanjem stalnega zoba. Sila zoba, ki izrašča, topi korenine, mlečni zob nad njim pa postaja vedno bolj majav in naenkrat sam od sebe izpade. Na praznem mestu se kmalu pojavi stalni zob, ki se prebije skozi dlesen, potem pa nadaljuje svojo pot do grizne ravnine. Če je pri otroku v čeljusti premalo prostora, ali če je sila izraščanja usmerjena v napačno smer, ostane korenina mlečnega zoba dlje neresorbirana, stalni zob pa poišče najbolj ugodno pot izraščanja, kar je po navadi za mlečnim zobom (lingvalno – pomaknjeno v smeri jezika). Stanje ni zaskrbljujoče in ni nevarno, saj bo stalni zob sčasoma izrinil mlečnega in se postavil v zobno vrsto, ob drugi sekalec. Če otroka zob moti in se težko prehranjuje, ga lahko poskusi sam razmajati, ali pa ga primite z robčkom in blago zavrtite. Morda bo izpadel. Če stanje vztraja dlje kot 3 mesece, lahko pripeljete otroka pokazat k zobozdravniku. V večini primerov zobek izpulimo z lokalno ali samo površinsko anestezijo. Stalni zob se v nekaj mesecih pomakne na pravo mesto, v zobno vrsto.

Urška Šavli, dr.dent.med.

Vir: https://www.raisingarizonakids.com/2014/02/pediatric-dental-freak-shark-teeth/

VPLIV GALAKTOGOGOV NA DOJENJE

Predstavljeno na 8. znanstveni konferenci z mednarodno udeležbo v Slovenj Gradcu

Dojenje se v prvem letu življenja dojenčka smatra kot najboljši vir hrane, kar je podprto s strani Svetovne zdravstvene organizacije. Pozitivno vpliva na zdravje doječega para, dojenčka in matere. Študije so pokazale, da se pri dojenčkih, ki so dojeni minimalno tri mesece zmanjša nevarnost za razna vnetja (npr. vnetja ušes). Če se dojenje nadaljuje več kot pol leta, se zmanjša nevarnost razvoja akutne levkemije, astme, diabetesa, debelosti in respiratornih obolenj. Pri materi pa dojenje zmanjša tveganje za raka na dojkah in jajčnikih.

Galaktogogi so sredstva, ki spodbudijo laktacijo oz. nastajanje mleka v mlečnih žlezah. Najdemo jih v obliki sintetičnih zdravil in hrani oziroma zeliščih. Najbolj pogosto uporabljana zelišča so predvsem janež, navadna kumina, navadna konopljika, komarček, koper, grško seno, ingver, kopriva in tako dalje. V sintetični obliki pa pri nas uporabljamo Tametil, Reglan in Oksitocin.

Učinki zeliščnih galaktogogov so še vedno dokaj neraziskano področje, z dokazi premalo podprti, vendar se kljub temu doječe matere zelo rade poslužujejo naravnih pripravkov. Študije kažejo, da se ženske bolj pogosto poslužujejo komplementarnih načinov zdravljenja, predvsem ko se pojavijo zapleti po rojstvu otroka v smislu premajhnega izločanja mleka. Izraz »komplementarna medicina« se uporablja za opis terapevtskih tehnik, ki niso del konvencionalne medicine. Imenovane tudi uradna, šolska, veljavna, ortodoksna, tradicionalna zahodna medicina. Komplementarni načini zdravljenja se uporabljajo kot dodatek ali dopolnilo konvencionalni medicini oziroma skupaj z njo.

Zdravilna zelišča so najstarejša vrsta zdravil. Poznali in uporabljali so jih že pred tisočletji, nanje pa so prisegale tudi naše babice. Z razvojem kemične in farmacevtske industrije se je pomen zdravilnih zelišč precej zmanjšal, v zadnjem času pa je zanimanje zanje znova pričelo naraščati.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča izključno dojenje prvih šest mesecev življenja dojenčka kot njegovo najboljšo hrano. V mnogih kulturah je znanje o rastlinskih galaktogogih iz generacije v generacijo upadlo. Gre za rastline, ki spodbudijo tvorbo materinega mleka. Poznamo jih v obliki sintetičnih zdravil in zelišč oziroma rastlin. Najuspešnejše zdravilo pri nas, je zdravilo Tametil, ki vpliva na nivo prolaktina pri ženskah in tako poveča nastajanje mleka. Zdravilo Reglan se manj pogosto uporablja kot galaktogog. Galaktogogi so koristni tistim ženskam, ki imajo količinsko premalo mleka za svoje dojenčke. Povečana uporaba raznih prehranskih izdelkov oziroma dopolnil zahteva večje znanje zdravstvenega osebja glede pozitivnih in negativnih vplivov le teh na zdravje človeka. Skozi zgodovino se je zanimanje za zelišča večalo. V sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja sta komplementarna in alternativna medicina v glavnem predstavljali alternativo konvencionalnemu zdravljenju. Mnogi zdravniki so takšnim disciplinam nasprotovali. V zadnjem desetletju pa so se razmere po svetu spremenile in uporaba komplementarne ter alternativne medicine je doživela velik razmah. V razvitem svetu je celo opazen sistematični pristop h komplementarni medicini, saj ta v »zahodnem« svetu postaja pomembno dopolnilo ortodoksne medicine, zlasti zaradi svojega vpliva na vsakodnevno življenje in dobro počutje.

Komplementarni načini zdravljenja se uporabljajo kot dodatek ali dopolnilo konvencionalni medicini oziroma skupaj z njo. Dopolnjujejo konvencionalno (alopatsko) zdravljenje, vendar ga ne nadomeščajo. Predelava rastlin v namene zdravljenja je bolj spretnost kot znanost, pri tem pa se doma izdelani pripravki pogosto razlikujejo od industrijskih. Kljub temu da se je skozi zgodovino uporaba in zanimanje za galaktogoge povečala, je še vedno klinično premalo dokazov o njihovi učinkovitosti. Tako da se matere odločajo glede uporabe teh rastlin predvsem na podlagi izkušenj posameznic. Torej iz tega lahko zaključimo, da se bo mati glede uporabe galaktogogov v obliki rastlin in hrane odločila na podlagi svojega razmišljanja, izkušenj in vrednot.

Anita Zajec Kambič, dipl.m.s.

PREPOZNAVANJE IN UKREPANJE OB HIPOGLIKEMIJI

KAJ JE HIPOGLIKEMIJA?

Hipoglikemija je **nizek krvni sladkor** oziroma nenormalno znižana koncentracija glukoze v krvi. Običajno telo vzdržuje pravilni nivo glukoze v krvi s pomočjo več telesnih žlez in hormonov, ki jih proizvajajo žleze. Če so mehanizmi, ki so zadolženi za uravnavanje glukoze moteni nastane hipoglikemija (nizek krvni sladkor) ali sladkorna bolezen – diabetes (visok krvni sladkor).

Hipoglikemija je diagnosticirana, ko je raven glukoze v krvi na tešče pod 3,5 mmol/L.

NORMALNA RAVEN GLUKOZE V KRVI NA TEŠČE SE GIBLJE MED 3,5– 5,6 MMOL/L

Na sladkorno bolezen kaže koncentracija glukoze v krvi višja od 7 mmol/L na tešče.

ZNAKI HIPOGLIKEMIJE

Simptomi hipoglikemije so lahko blagi ali izjemno hudi ter celo nevarni, ti so:

- ✓ Glavobol,
- ✓ utrujenost,
- ✓ anksioznost oziroma tesnobo,
- ✓ depresijo,
- ✓ zmedenost,
- ✓ živčnost,
- ✓ nihanje razpoloženja,
- ✓ razdražljivost in ostale psihološke motnje.
- ✓

Pojavi se lahko tudi:

- ✓ Omotičnost,
- ✓ pretirano potenje,
- ✓ moten vid,
- ✓ hiter srčni utrip,
- ✓ nepovezano in nesmiselno govorjenje,
- ✓ čudno obnašanje in tresavica (tresejo se predvsem roke).

Najhujša in najbolj ogrožajoča posledica, ki lahko nastane pri hipoglikemiji je, da so možgani tako nezadostno preskrbljeni z glukozo, da pride do krčev, epileptičnih napadov, nezavesti, kome ali celo do trajne možganske okvare ter smrti.

PRVA POMOČ PRI HIPOGLIKEMIJI

- ✓ Pri začetnih znakih naj si bolnik izmeri sladkor v krvi, zaužije naj veliko žlico sladkorja ali 2 dl sladkega soka/čaja ali 4 dl mleka.
- ✓ Če se simptomi spet pojavijo, se postopek ponovi.
- ✓ ***Nekateri bolniki imajo doma za take primere injekcijo glukagona (ta ima nasprotni učinek od inzulina)***
  - injekcijo se da v mišico.
- ✓ Če ima bolnik motnje zavesti, se mu ne daje hrane in pijače, saj mu grozi zadušitev.

V PRIMERU MOTNJE ZAVESTI, BOLNIKA NAMESTIMO V STABILNI BOČNI POLOŽAJ IN POKLIČEMO ZDRAVNIŠKO POMOČ.

KAKO LAHKO PREPREČIMO HIPOGLIKEMIJO?

Osebe, nagnjene k hipoglikemiji morajo na dan pojesti od 5 – 6 manjših obrokov. To uravnoteži sproščanje glukoze v krvi. Vsi obroki morajo biti sestavljeni – vsebovati morajo ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe. Obroki naj vsebujejo sveže sadje, zelenjavo, meso (predvsem perutnino), ribe ter sestavljene ogljikove hidrate.

Vir: Prirejeno po: Ahčan, U. Prva pomoč. Ljubljana, 2007.

Pripravila: Gordana Petrušič, dipl. m. s., mag. vzg. in men. Zdravstveni dom Črnomelj

Gordana Petrušič, dipl. m. s, mag. vzg. in men.

November 2019

Sodelavci, razgibajte in poigrajte se z otroki, vnuki, nečaki,... dovolite si biti otročji.
Meta Rovan. dipl.kin.

ZD Črnomelj, november 2019

Foto: Uroš Raztresen

JUBILANTI V LETIH 2018 IN 2019

10 let - Marta Rade

Sem Marta, dipl. fizioterapevtka, mati treh otrok. V ZD Črnomelj sem prišla pred 10 leti, pred tem pa sem 15 let delala v Dolenjskih Toplicah. Prišla sem v manjši tim, v katerem sem se s kolegicami dobro ujela. V tem času je prišlo do večjih sprememb na fizioterapiji, kot je nov obračunski model, kar nam je prineslo več administrativnega dela. Drugače je samo delo na fizioterapiji pestro in zanimivo. V svojem poklicu sem zadovoljna in ga z veseljem opravljam. Upam, da se bom v ožjem in širšem kolektivu še naprej dobro počutila.

10 let - Mirela Mićić Despotovć

Sem Mirela, družinska zdravnica. V ZD Črnomelj sem začela volontirati jeseni 2007. Takrat se je začela moja pot nostrifikacije diplome. V SB Novo mesto sem nato opravljala pripravništvo, sekundariat. V ZD Črnomelj sem uradno zaposlena od septembra 2019. Začetki so bili polni izzivov. Veliko podporo sem našla v sodelavcih. Rada opravljam svoje delo, najlepše pa se počutim v vlogi mame dveh punc.

10 let - Tanja Ravnjak

So vzponi in so padci. Zdi se kot, da bi včeraj nastopila na pot, ki me vodi čez drn in strn, preko ovinkov, gor in zopet dol proti cilju in ko se mi zdi, da sem že ugotovila bistvo svojega dela, bistvo življenja – dobim novo izkušnjo, ki zna tudi zaboleti, hkrati pa dati občutek radosti. In tako sveže dogodivščine na področju celostne obravnave človeka dajejo smisel moji poklicni poti in me kot osebo vedno znova naredijo ranljivejšo, trdnejšo, obenem pa hvaležno in vsak dan željnejšo tega popotovanja v tenkočuten svet ljudi.

30 let - Alenka Kuhar

V vseh teh letih sem spoznala in delala z ljudmi, ki so me naučili veliko različnih stvari, ki so mi prav prišle v življenju in službi.

30 let - Antonija Balkovec

Ne morem verjeti, da je minilo že 30 let in sedaj spadam med starejše delavce (tako pač piše na odločbi za dopust). Po pripravništvu v ZD Črnomelj sem 1 leto delala v OA tovarne Belt, potem v DSO Črnomelj kot negovalka in nato 8 let kot zdravstvena tehnica. Leta 2000 sem prišla v ZD Črnomelj in delala v previjalni, splošni ambulanti in urgenci. sedaj sem že šeto leto v patronažni službi. Leta 2008 sem se vpisala na visoko šolo za zdravstvo v Novem mestu in jo uspešno zaključila. Ker nisem bila več tako mlada, si to štejem za velik uspeh. v prostem času sem zavzeta nogometna navijačica, rada v dobri in veseli družbi (še posebej ob dobri hrani). Najbolj me veseli, da sem izbrala poklic, ki ga opravljam z velikim veseljem in ponosom.

DOJENČKI ZAPOSLENIH (maj 2018 - oktober 2019)

Maša - hči Tee Malnar Turnšek

Tim - sin Albina Balkovca

Oskar - sin Petra Binderja

Vita - hči Barbare Babič Klobučar

Manja - hči Tanje Ravnjak

Ela- hči Ane Mavrin

Leon - sin Ane Neloski

Oton - sin Ines Vrtin

Ela - hči Katje Cerar

Tim - sin Nastje Luič

Maks - sin Urške Šavli

NOVI ZAPOSLENI (april 2018 in oktober 2019)

Sem Valentina Miketič. Po poklicu sem diplomirana medicinska sestra. V zdravstvenem domu sem zaposlena od aprila 2018. Delam na področju patronažne službe. Veseli me, da imam priložnost delat v domačem okolju. Delam z veseljem in v kolektivu se odlično počutim.

Moje ime je Benjamin Kovačič in sem specialist družinske medicine. V ZD Črnomelj sem zaposlen od maja letos. Pred tem sem opravljal specializacijo iz družinske medicine v Medicinskem centru Krka pod mentorstvom dr. Damijana Gazvode. Z delom v ZD Črnomelj sem se srečal že kot specializant, saj sem se tu vključeval v dežurno službo. Vesel sem, da sem tu lahko del prijetnega kolektiva. V prostem času se rad ukvarjam z glasbo in branjem knjig.

Sem Martina Benc. V ZD Črnomelj sem zaposlena od junija letos kot srednja medicinska sestra v ambulanti družinske medicine. Pred tem sem delo opravljala v UC Novo mesto. Sicer prihajam iz Belčjega Vrha, kar pomeni, da imam do nove službe bistveno bližje. Ker rada delam z ljudmi mi je delo v ambulanti pisano na kožo. Prosti čas rada izkoristim za sprehode v naravi in kolesarjenje.

Moje ime je Tea Malnar Turnšek, otroška zobozdravnica po srcu. Pot sem začela v ZD Novo mesto, kjer sem delala v več različnih ambulantah, po drugi porodniški pa sem z letošnjim majem prišla v Črnomelj, kjer nadomeščam odsotnost v šolski zobni ambulanti. Uživam v delu z otroki, ko iz zobkov brcamo črvičke in rišemo zvezdice in skakalnice na zobke. Tudi med sodelavci se super počutim, resnično sem vesela, da so me tako lepo sprejeli medse.

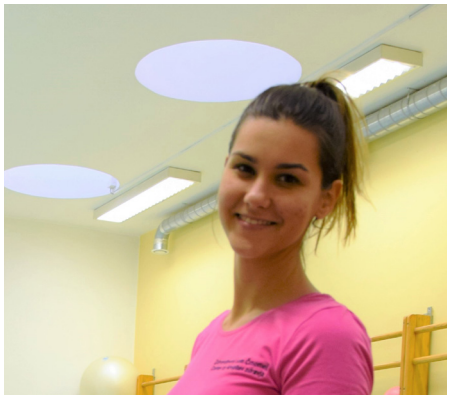
Sem Meta Rovan, diplomirana kineziologinja. V ZD Črnomelj sem zaposlena od decembra 2018. Poleg tega sem zaposlena še v ZD Brežice. V obeh zdravstvenih domovih sem vključena v Center za krepitev zdravja. V času zaposlitve sem bila še študentka, trenutno zaključujem magistrsko delo na Fakulteti za šport v Ljubljani. Glede na to, da prihajam z Notranjske, so z novo službo zame prišle še spremembe okolja, na katerega se kar hitro navajam.

Sem Tina Resman, dietetičarka, Dolenjka, ki se med Belokranjci počuti odlično. Ukvarjam se s prehranskim svetovanjem pri delavnicah za odrasle in otroke, v lokalni skupnosti in na individualnih srečanjih. Delo je razgibano, pestro, vsak dan v službi je drugačen. Imam sodelavke, s katerimi super sodelujemo in je zaradi njih vedno lažje in bolj zabavno. Naj tako tudi ostane!

Sem Nastja Luič, psihologinja v CKZ Bela Krajina. V kolektivu se dobro počutim. Trenutno sem na porodniškem dopustu, kjer mojo pozornost zahteva sin Tim. Da pa mi res ni dolgčas, za to poskrbi starejši sin Nik.

Sem Katarina Brgan Petric, diplomirana medicinska sestra zaposlena v Centru za krepitev zdravja, kjer izvajam preventivne delavnice za odrasle. Pred tem sem bila 12 let zaposlena na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja Ljubljana. Svoje delo opravljam z veseljem. Sem tudi mati dveh otrok in sem zelo vesela, da sem dobila zaposlitev v domačem kraju, v kolektivu kjer se dobro počutim.

Sem Nevenka Mitrova dr.dent.med. Leta 2007 sem diplomirala na Medicinski fakulteti v Plovdivu v Bolgariji, smer dentalna medicina. Približno 7 let sem delala v zasebni zobozdravstveni ordinaciji v Makedoniji. V Sloveniji delam od leta 2015. Od maja 2018 sem zaposlena v ZD Črnomelj in sicer ZP Vinica. Delam z veseljem; delam na področju otroškega in odraslega zobozdravstva.



Sem Valentina Wolf, diplomirana fizioterapevtka. Od novembra 2018 sem zaposlena v ambulanti fizioterapije in CKZ-ju, pred tem pa ste me lahko srečali v Rehabilitacijskem centru Vital Dolenjske Toplice. Kljub temu, da sem v timu fizioterapevtk prekinila zaporedje 4M (Mateja, Marta, Mojca, Marta) so me lepo sprejele in se med njimi dobro počutim. Enako lahko trdim tudi za ekipo sodelavk v CKZ-ju.

Sem Taja Dreža Kobe. Preden sem prišla v zd Črnomelj sem delala v Termah Dolenjske Toplice 11 let. Še prej sem bila zaposlena v ZD Trebnje, DSO Trbnje in UKC Ljubljana. Od letošnjega maja sem srečno poročena in že 5 let ponosna mamica Miji in 4 leta Tjaši.

Sem Hinko Jerman. V ZD Črnomelj sem zaposlen od 15. aprila 2019. Pred tem sem za zdravstveni dom delal pogodbeno. Še pred tem, pa sem bil voznik pri Prevozih bolnikov Gosenar. Zelo sem vesel in presenečen nad pozitivnim sprejemom vseh zaposlenih v zdravstvenem domu, tako da se še kdaj vidimo pri moji zidanici!

Sem Matic Sašek, magister kineziologije. V Zdravstvenem domu Črnomelj sem zaposlen od maja 2018. Moje delo zajema sodelovanje pri aktivnostih CKZ-ja, sodelovanje s fizioterapijo ter ostalimi ambulantami. Kineziološko delo v grobem zajema skupinske in individualne obravnave posameznikov s funkcionalno manjzmožnostjo. Cilj obravnav je izboljšanje funkcionalnih sposobnosti posameznika s pomočjo telesne vadbe. Sem velik podpornik zdravega življenjskega sloga in stojim za trditvijo »motion is lotion«. Delo v Zdravstvenem domu Črnomelj je zanimivo in polno novih izzivov, zaradi tega v njem uživam.

Moje ime je Domen in sem iz Dragovanje vasi. Sem zdravstveni tehnik zaposlen na delovnem mestu reševalca. Pred zaposlitvijo v ZD Črnomelj sem bil zaposlen v kar nekaj zavodih in resevalnih: prvo sem se zaposlil na Pacientu v Ljubljani, nato sem opravil pripravnistvo v ZD Metliki, zaradi zapolnjenih kapacitet me je pot zanesla v ZD Novo mesto-resevalna, nato v ZD Trebnje -reševalna in zdaj (končno) v vaso ustanovo in v bližino doma. Kot oseba sem delaven, ustrezljiv, zmeraj dobre volje in za hec. Hobijev imam kar nekaj izpostavil bi glavne 4: pivovarstvo in hmeljarstvo, ribolov in strast do motorjev (chopperjev).

Sem Katja Cerar, po poklicu dipl. m.s. Zame je to ena najboljših odločitev v življenju. Po končanem šolanju sem dve leti ostala “ljubljančanka”, zaposlena na Oddelku za žilne bolezni v UKC Ljubljana. Maja 2018 pa se mi je izpolnila velika želja, da sem se lahko vrnila v ljubo Belo krajino. S super sodelavci pa se na delu odlično počutim in ga opravljam z velikim veseljem. Trenutno pa vam maham iz porodniške.

ANEKDOTE NA DELOVNEM MESTU

Na sistematskem pregledu 1. razreda (starost 6 let) se prvi za pregled javi A. Povabim ga v ambulanto in ga vprašam, kako mu je ime. Reče: »A.«. Odgovorim mu: »Živjo, jaz sem pa Urška«. Postrani me pogleda in reče: »Ja, saj izgledaš kot Urška«. »A res, kako pa izgledajo Urške?«, ga vprašam. »Ja, tako kot ti!« odgovori samozavestno.

Urška Šavli

V ambulanti je skupina otrok iz vrtca, ki se seznanjajo s potekom dela, inštrumenti in zobozdravniškim stolom. Ob računalniku, kjer igra glasba, stoji R. in izjavi: »Glej, jaz znam pa tudi plesat!« in se začne premikati po ritmu.

Urška Šavli

Ureditev kompetenc v ZN.
Jasmina Jaklič

Pri zdravstveni vzgoji se pogovarjamo o poškodbah. Učenci kar tekmujejo s pripovedovanjem o tem, kdo se je že kdaj hujše poškodoval.
En učenec začne razlagati: »Nekoč sem grdo padel s kolesa in se po celem telesu močno popraskal. Na srečo je bila poleg »kuharca« in mi je takoj pomagala.«
Jaz: »No učenci, vidite kako pomembno je, da zna čim več ljudi, različnih poklicev, nuditi prvo pomoč.«
Učenec: » Ne, ne, to je bila medicinska sestra! Alenka KUHAR!«

Ana Mavrin

Pri zobozdravstveni vzgoji se v 3. razredu OŠ pogovarjamo o posledicah slabe ustne higiene. Učence vprašam, kako še imenujemo zobno gnilobo. Vsi začnejo razmišljati, a odgovora ni in ni. Pomagam jim: » Beseda, ki jo iščemo, se začne na KA….« En učenec pogumno dvigne roko in samozavestno reče: »KARITAS!«

Ana Mavrin

Pred približno dvajsetimi letim predavam na sistematiki di(v)jakom prvih letnikov srednje šole o različnih metodah kontracepcije. Kot zadnjo omenim sterilizacijo, za katero povem, da pride v poštev za starejše od 35 let. Ena dijakinja nato samozavestno komentira: »Ja kaj pa takrat to sploh še rabijo?«

Marica Dražumerič

Na pregled prideta delavca, državljana BIH.

Sprejmem prvega delavca in ga vprašam, ali je bil kdaj pri okulistu, ali dobro vidi in če je nosil kdaj očala. Nič. Tišina. Gledava se in ga nagovorim v njegovem jeziku in vse razume. Lepo mi odgovori in lepo sodeluje pri preiskavi.

Pride nato drugi delavec in ga takoj nagovorim v njegovem jeziku in sicer: jesti bili kada pri doktoru za oči, dali vidite dobro i dali ste imeli kada naočale? Lepo odgovori »ne«. Dobro, onda se naslonite na mizo, gledajte u aparat i berite brojeve koje vidite. Prvo berite prvi red, možete? Vidite li?

Gospod delavec pa mirno začne brati v pravilni slovenščini – pet, štiri, nič…..

Aaaaaaaaaaaaaaaaa....

Polona Zupančič

Zazvoni telefon. Zaskrbljena mamica vpraša, kaj narediti, njen sin je izgubil zdravniško spričevalo kandidata za voznika, jutri pa ima izpit, spričevala pa ne najdejo.

Povem, da naj pride mladi gospodič iskat zdravniško spričevalo naslednji dan, vsekakor pa mu bo treba »napopevat«, da se uradni dokument ne sme zgubiti in treba vedeti, kam se dokument pospravi.

Naslednji dan pride mladi gospodič po zdravniško spričevalo. S težavo pove kdo je, da je prišel po kopijo zdravniškega spričevala vendar pa, da se opravičuje, da res ne ve nič popevat in da on res ne bi rad pel, mi je pa prinesel čokolado in kavo, če bo to vseeno dobro

Polona Zupančič

Novi CKZ projekt - "ČISTA LOPATA". Z gradnjo bomo začeli kar sami.
CKZ tim

Red je vedno pas pripet!
Katja Cerar

NEKATERI IZMED ŠTEVILNIH DOGODKOV, KI JIH ORGANIZIRA ZD ČRNOMELJ

(april 2018 - oktober 2019)

stojnica ob svetovnem dnevu hipertenzije

zaključek Simbioze giba

tečaj nordijske hoje

SIM mobil - izobraževanje zaposlenih

sodelovanje na gasilsko - reševalni vaji, Dragatuš 2019

počitniške dejavnosti za otroke na temo zdravja

test hoje 2019 z novo opremo

različna predavanja v Hiši sadeži družbe

zaključek temovanja za čiste in zdrave zobe

Svitovo črevo na tednu mobilnosti

sodelovanje na 5. obletnici Šole zdravja Gradac

aktivnosti v romskem naselju

TOČA - 8.6.2018

ZD Črnomelj je ob vremenski ujmi 8.6.2018 utrpel za 60.000€ škode.

• Uničena je bila strešna kritina površine 140m² (novi del ZD – ortodontska ambulanta, dve zobni ambulanti, ambulanta družinske medicine in referenčna ambulanta) – izvedena je bila zamenjava strešne kritine.

• Na starem delu ZD je na nekaj mestih poškodovana strešna kritina – potrebna je bila sanacija poškodovane kritine.

• Poškodovanih je bilo 23 strešnih kupol – zamenjava z novimi.

• Zaradi zamakanja je bilo potrebno beljenje prostorov cca 50m² in zamenjava »armstrong« plošč.

• Na štiriindvajsetih oknih so bile uničene zunanje žaluzije - zamenjava z novimi.

• Uničen je bil nadstrešek nad vhodom površine cca 70m² – izvedena je bila zamenjava nadstreška z novim.

• Poškodovanih je bilo devet avtomobilov.

Foto: Tomo Ritonja

FOTO UTRINKI DRUŽABNIH SREČANJ

obisk Budimpešte

Obisk dedka mraza

pohod in kostanjev piknik

druženje na Dm teku

raziskovanje Vipavske doline

zaposleni skrbimo za dobro telesno formo

po izobraževanju še na Roglo,
na Pot med krošnjami

še ena iz Budimpešte - stoje :)

druženje patronažnih medicinskih sester

sodelavca v službi,
nasprotnika na zelenici

Decembrska srečanja z upokojenci Zdravstvenega doma Črnomelj so že tradicionalna. Ob manjši zakuski se pogovorimo, nasmejemo, nežno stisnemo roke. Mi mlajši se zavedamo modrosti, ki so jo bivši sodelavci pridobili skozi življenje in misli, ki jih podelijo z nami, so velikokrat spodbuda za naprej. Mene osebno te misli v srcu napolnijo z mirom, ki je zelo potreben v današnjem kaotičnem svetu. Vsakokrat nas Tomo vse skupaj poslika in tako je bilo tudi v decembru 2018 . Datum letošnjega druženja je že določen in veselimo se ponovnega srečanja.

Eva Čemas

ZD ČRNOMELJ - november 2019

Foto: Uroš Raztresen