# 2. POVOJ

maj 2018
interno glasilo Zdravstvenega doma Črnomelj

# VSEBINA

3 - 11 Nagovori in poročila

12 - 23 Predstavitve služb in ambulant

24 - 35 Zaposleni - *novo: prispevki zaposlenih in anekdote na delovnem mestu*

36 - 38 Dogodki

39 Družabno

2. POVOJ
Zdravstveni dom Črnomelj je maja 2018 izdal drugo številko internega glasila
Uredniški odbor: Ana Mavrin, Eva Čemas, Gordana Petrušić, Sara Pavšer
Fotografije: zaposleni Zdravstvenega doma Črnomelj; stocksnap.io
Naslovnica: Fotografija Aljaž Kren; Freepik.com (Designed by new7ducks / Freepik)
Tisk: Tiskarna Kapušin
Naklada: 300 izvodov
Maj 2018

Spoštovani!

Ponosna sem, da pišem uvodnik za drugo številko časopisa, ki ga izdaja Zdravstveni dom Črnomelj. To pomeni, da smo na dobri poti, da to postane tradicija in da bodo lahko generacije za nami prebirale, kaj se je dogajalo v zdravstvenem domu leta nazaj.

Ponosna sem tudi, da imam sodelavke, ki v uredniškem odboru skrbijo za to, da vsi napišemo članke in pripravijo in oblikujejo slike in gradivo za tiskanje. Posebna zahvala velja Ani, ki s svojimi organizacijskimi in oblikovalskimi sposobnostmi vodi uredniški odbor.

Kako povzeti lansko leto. Kot sem napisala v letnem poročilu, ni bilo lahko, predvsem na finančnem področju smo bili soočeni s številnimi zakonskimi ukrepi, na katere nismo imeli vpliva, povzročali pa so nam velike težave. Vendar smo to uspešno prebrodili in uspešno zaključili leto.

Naredili smo velike korake naprej na področju kakovosti in pridobili standard kakovosti ISO 9001:2015. V aprilu letošnjega leta smo uspešno prestali prvo presojo, pri kateri ni bilo ugotovljeno nobeno neskladje. Torej postaja zavedanje o pomembnosti kakovosti del nas.

V letu 2017 smo se soočali s kadrovskimi težavami v ambulantah družinske medicine in v zobozdravstvu. Z veliko zavzetostjo zaposlenih smo uspeli zagotoviti oskrbo pacientov. Hvala sodelavkam in sodelavcem za trud.

Lotili smo se področja vzpostavitve sistema prvih posredovalcev v sistemu nujne medicinske pomoči na tem področju. Ekipa intenzivno dela in pričakujemo uvedbo sistema v letu 2018.

Ta uvodnik pa bi rada izkoristila za pogled naprej.

Skupina zaposlenih v Zdravstvenem domu Črnomelj je konec leta 2017 intenzivno delala na pripravi vsebin in dokumentacije za prijavo na razpis MZ. Prijava je bila uspešna in konec aprila smo podpisali pogodbo o sofinanciranju projekta operacija »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«. Dodeljena so nam sredstva v višini 438.746,00 €. Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

S projektom bodo:

- vzpostavljene nove strukture v zdravstvenem domu, ki bodo podpirale izvajanje integrirane preventive kronični bolezni in zmanjševanje neenakosti v zdravju;
- vzpostavljena samostojna organizacijska enota v zdravstvenem domu t.i. integrirani CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA;
- izvajane nadgradnje pri preventivnih pregledih otrok in mladostnikov;
- izvajane dodatne preventivne aktivnosti patronažne službe;
- vključene ranljive skupine v preventivno zdravstveno varstvo, izvedeni bodo ukrepi za zagotavljanje enakosti v zdravstveni oskrbi ranljivih skupin in s tem posledično zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalni skupnosti;
- vzpostavljena Lokalna skupina za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

Projekt temelji na skupnostnem pristopu s čimer bo omogočen boljši dostop do storitev in programov, omogočen bo razvoj podpornih mrež in skupin za samopomoč ter upoštevane formalne in neformalne oblike pomoči.

Z uspešno prijavo na razpis smo vzpostavili zahtevane pogoje za pridobitev sredstev iz sklopa 2 tega razpisa, na katerega se je prijavila Občina Črnomelj kot ustanoviteljica zavoda in pridobila 200.000,00 € za investicijo izgradnje Centra za krepitev zdravja.

Tako sledimo cilju, da postane zdravstveni dom središče preventivnih dejavnosti za celotno lokalno skupnost.

Občina Črnomelj pa skupaj z Občino Semič začenja nov investicijski cikel - do konca leta 2019 se načrtuje izgradnja prizidka, kjer bo Center za krepitev zdravja, v pritličnem delu pa servisni prostori, ki jih še kako potrebujemo. Do konca leta 2020 pa se načrtuje izgradnja prizidka, kjer bo v pritličnem delu urgenca in v nadstropju laboratorij.

Čaka nas torej veliko dela, prvi koraki so narejeni, sedaj pa s skupnimi močmi pogumno naprej.

Da bi se dobro počutili v Zdravstvenem domu Črnomelj.

Eva Čemas, univ. dipl. ekon.

Direktorica ZD Črnomelj

Spoštovani,

s hvaležnostjo se oziram nazaj, na pot študija in začetka delovne poti pred štirinajstimi leti kot nove zdravnice v semiški ambulanti. Ko kot zdravnica vem in spoznam, kako človek, pacient živi, skupaj načrtujeva pot do krepitve in ohranjanja zdravja. A pazi, pogosto so potrebne spremembe! Izziv moderne dobe je pomanjkanje potrpljenja in žilavosti. Ljudje pogosto nimamo radi sprememb. Nihče ne želi ničesar čakati, če že nekaj naredimo, si želimo, da se rezultat zgodi takoj. Žal ne morem ponuditi rešitve, spoznala pa sem, da z majhnimi koraki k spremembi, le to tudi dosežemo.

Zame osebno je bil velik izziv, sprememba v oktobru lani, ko sem sprejela mesto strokovne vodje v ZD Črnomelj. Odgovorna naloga. Skupaj s sodelavci, se trudimo strokovno in kakovostno izvajati osnovno zdravstveno oskrbo naših uporabnikov. Aktivno sodelujemo z lokalno skupnostjo v promociji in krepitvi politike zdravega življenja in skrbi za lastno zdravje. Veliko za naše uporabnike smo pridobili z novim evropskim projektom »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«, ki ga začenjamo izvajati skupaj z ZD Metlika kot konzorcijskim partnerjem.

Zdravniki moramo, da pomagamo in dosežemo cilj pri bolniku, zgraditi enakovreden odnos zaupanja in delitve vlog: zdravnik je specialist za bolezen, bolnik pa za svoje življenje in telo. Vsakodnevno se srečujemo s številnimi boleznimi in bolniki; prijaznimi in zahrbtnimi, pogostimi in redkimi. Večkrat se samoreflektivno vprašam, kako delam in ali delam dovolj dobro. Ob tem se spomnim na afriški pregovor, ki mi ga je povedala teta, misijonarka na Madagaskarju »dober zdravnik je dober človek, ki zna tudi medicino«.

Hvaležna sem Bogu, da je me je poklical na pot služenja sočloveku. Hvaležna, vam dragi sodelavci, pacienti in prijatelji, da lahko skupaj sledimo viziji našega zavoda, skrbimo za zdravje, za dobro in kakovostno življenje vseh nas.

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

Strokovni vodja ZD Črnomelj

Zaposleni v zdravstveni negi v Zdravstvenemu domu Črnomelj delamo na različnih področjih in sicer kot: medicinske sestre v splošnih, otroških in šolskih ambulantah, zobozdravstvenih ambulantah, v dispanzerju za medicino dela prometa in športa, patronažne medicinke sestre, reševalci, zdravstveniki in diplomirane medicinske sestre v urgentni medicini, referenčne medicinske sestre in medicinske sestre v promociji zdravja z zdravstveno in zobozdravstveno vzgojo.

Vesela sem, da se naši zaposleni zavedajo, koliko specifičnih in specialnih znanj zahteva vsako področje, kar se kaže s tem, da se brez težav udeležujejo raznih izobraževanj in seminarjev vezanih za posamezni proces dela.

V letu 2017 smo organizirali interno izobraževanje za vse zaposlene z naslovom »Komunikacijske veščine – pomemben del strokovnosti zdravstvenih delavcev«, saj je poznavanje komunikacijskih veščin pomemben del znanja v našem poklicu.

Kot vodja zaposlenih v zdravstveni negi si želim še naprej iskrene in spoštljive odnose med zaposlenimi, saj se zavedam, da dobri odnosi na delovnem mestu vplivajo tudi na kakovost in uspešnost našega dela.

Danica Milkovič, dipl. med. sestra

Pomočnice direktorice za področje zdravstvene nege

# POROČILO O DELU V LETU 2017

Poslovno leto 2017 se je v zdravstvu začelo z znižanjem cen zdravstvenih storitev in sicer za 3,63% v primerjavi s cenami iz decembra 2016. V letih 2015 do 2017 so bile zakonsko določene dodatne obremenitve iz naslova povečanih stroškov dela in sicer zaradi sprostitve napredovanj, povišanja plačne lestvice, sprejetih aneksov h kolektivnih pogodbam za zaposlene v zdravstvu, kar pomeni 6% dvig stroškov mase plač, brez pokritja v prihodkih.

Zdravstveni zavodi smo posredni proračunski uporabnik in v zakonu je zapisano:
1. 66. člen Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (Ur. l. RS št. 72/06 in naslednji) določa, da se pri elementih za oblikovanje cene programov oz. storitev upoštevajo: plače in drugi prejemki v skladu s predpisi, kolektivnimi pogodbami in drugimi splošnimi akti, materialni stroški, amortizacija, predpisana z zakonom in druge zakonske obveznosti.

2. 4. odstavek 9. člena Splošnega dogovora za leto 2017 določa, da v kolikor Vlada RS in reprezentativni sindikati javnega sektorja sprejmejo aneks h kolektivni pogodbi v javnem sektorju, ki bi urejal spremembo višine plač v javnem sektorju in druga vprašanja, ki zadevajo plače v javnem sektorju ali v primeru sprememb Zakona o sistemu plač v javnem sektorju oz. drugega predpisa, ki ureja to področje, se v kalkulacijah cen zdravstvenih storitev avtomatično upoštevajo zakonske sprejete spremembe.

V pogodbah s ZZZS, kljub zakonu in Splošnemu dogovoru, navedene obveznosti v cenah zdravstvenih storitev, niso upoštevane. Naš glas glede te problematike je slabo slišen in zaradi tega je bilo poslovanje v letu 2017 manj uspešno, kot smo načrtovali.

V Zdravstvenem domu Črnomelj smo kljub prej naštetim okoliščinam uspešno zaključili poslovno leto. Z medsebojnim sodelovanjem in zaupanjem smo ustvarili pozitiven poslovni rezultat in sicer presežek prihodkov nad odhodki v višini 31.943 EUR. 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.

Načrtovani obseg dela smo izpolnili. To je osnovni predpogoj, ki vodi k pozitivnemu poslovanju zavoda, saj plačilo s strani ZZZS dobimo ob izpolnitvi pogodbeno dogovorjenih obveznosti. Na številnih področjih dela smo obveznosti tudi presegli. Na osnovi teh podatkov smo tudi predlagali širitve programov. Problem preseganja programov vidimo predvsem v neplačilu teh opravljenih storitev s strani plačnika.

V 2017 smo pričeli z izvajanjem pridobljenih programov in sicer 0,80 tima zobozdravstva in 0,70 tima fizioterapije. Za nov tim zobozdravstva za odrasle smo uredili novo zobozdravstveno ambulanto. Konec leta smo pridobili dodatno referenčno ambulanto. 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.

V letu 2017 so zdravnice s svojimi timi od marca do septembra nadomeščale manko enega zdravnika. S 1.10.2017 imamo kadrovsko pokrite time. Kljub temu smo se zaradi velike obremenitve ambulant odločili, da bomo kljub temu, da nimamo programa, zaposlili še enega zdravnika. Ves čas imamo objavljen razpis, vendar prijav ni. Problem pomanjkanja zdravnikov družinske medicine je velik in nam zavodom na obrobju države pomeni še večjo težavo.

V letu 2017 smo nadaljevali z izvajanjem evropskega projekta »Razvoj kadrov v športu 2016-2022 – sklop D – kineziolog specialist vadbe v zdravstvu«. Z izvajanjem tega programa prispevamo k širitvi preventivnih programov v lokalni skupnosti in s tem vplivamo na izboljšanje zdravstvenega stanja pri posamezni bolezni ali populacijski skupini. S tem smo tudi omogočili zaposlitev mlademu domačinu, ki se je po študiju vrnil v domači kraj.

Skupaj z Občino Črnomelj kot ustanoviteljico smo bili uspešni pri prijavi na javni razpis Ministrstva za zdravje in pridobili sredstva za nakup terminalov za reševalne postaje in dveh defibrilatorjev za potrebe lokalne skupnosti.

Konec leta 2017 smo intenzivno pripravljali projekt »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in

lokalnih skupnosti – v Zdravstvenem domu Črnomelj« in ga oddali v roku na Ministrstvo za zdravje. Z uspešno prijavo bomo pridobili sredstva za izvajanje tega projekta, kar pomeni, kot izhaja iz naslova projekta, vzpostavitev novih preventivnih programov na področju lokalne skupnosti, ki bodo prispevali k boljšemu zdravju in z zdravjem povezani kakovosti življenja na področju Bele krajine. Prav tako pa je uspešen projekt pogoj, da pridobimo investicijska sredstva, za katera je kandidirala Občina Črnomelj kot ustanoviteljica Zdravstvenega doma.

V letu 2017 smo izvedli za 242.532 € investicij. Večji investiciji sta bili ureditev in oprema nove zobne ambulante ter nakup zobnega stroja in ostala osnovna sredstva ter drobni inventar za ambulanto v vrednosti 55.500 € in nakup reševalnega vozila za sanitetne ter nenujne prevoze v vrednosti 58.807 €.

Na področju kakovosti smo pridobili standard kakovosti 9001. Pomemben del kakovosti je zadovoljstvo uporabnikov, ki je med ostalim tudi posledica zadovoljstva zaposlenih. Po izvedenih anketah ugotavljamo, da sta se oba kazalca v primerjavi s predhodnim leto znižala. Problem vidimo predvsem v realnosti rezultatov; namreč vsako leto izpolnjuje ankete vse manj ljudi, ankete so nepopolno izpolnjene, rezultati kažejo na možnost napak, zato bomo morali najti način, kako k izpolnjevanju anket pritegniti več ljudi in zaposlenih, da bi dejansko dobili realni rezultat.

V zavodu smo nadaljevali z aktivnostmi na področju povezovanja z lokalnim okoljem. Zavedanje, da smo del lokalne skupnosti, je v nas in svoje znanje, ki ga imamo, delimo z okoljem.

Za dobro sodelovanje se moramo zahvaliti občini Črnomelj in občini Semič.

Zahvaljujem se vsem sodelavkam in sodelavcem za uspešno delo in konstruktivno sodelovanje. Skupaj smo dosegli zadane cilje. Še posebna hvala pa vsem tistim, ki so sodelovali pri pripravi letnega poročila.

Zadovoljni smo, da smo s skupnimi močmi vseh zaposlenih uspešno zaključili poslovno leto in prebivalcem nudili vso potrebno zdravstveno oskrbo.

# INVESTICIJSKA VLAGANJA

*V skladu z načrtom investicij smo:*

- uredili in opremili novo zobno ambulanto v Črnomlju ter kupili zobni stroj ter ostala potrebna osnovna sredstva in drobni inventar. Vse skupaj nas je stalo 55.500 €. Investicijo je v celoti kril Zdravstveni dom Črnomelj;
- v ZP Semič smo s pomočjo Občine Semič, opremili ambulante z žaluzijami in komarniki ter zamenjali vhodna stranska vrata in vetrolov. Investicijo je v višini 5.000 € sofinancirala občina Semič, ostalo cca 2.300 € pa je pokril zdravstveni dom;
- vzpostavili smo sistem kakovosti - 6.804 €;
- vzpostavili smo smo novo spletno stran - 3.843 €.

*V skladu z načrtom nabav so bila nabavljena naslednja osnovna sredstva:*

- Endomed in Vacotron za fizioterapijo - 3.943 €,
- mikroskop za laboratorij - 8.421 €,
- hladilno omaro za cepiva - 3.415 €,
- reševalno vozilo - 58.807 €,
- defibrilator za ZP Vinica - 2.440 €,
- 11 računalnikov, tiskalnike, ekrane in čitalce - 21.420 €.

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

- reciproc gold za zobno ambulanto Semič - 1.818 €,
- reciproc silver za zobno ambulanto Vinica - 1.219 €,
- telefonska centrala - 6.694 €,
- pregledna miza za fizioterapijo - 1.568 €,
- klime - 4.745€ ,
- 2 apex lokatorja - 1.740 €.

Uredili smo čakalnico in WC ginekološke ambulante, kar nas je stalo 10.174 €. Izdelati smo dali projekt za južni prizidek, za kar smo odšteli 6.700 €. Nabavili smo tudi 3 radijske postaje in 2 defibrilatorja v znesku 6.913 €, kar nam je v znesku 5.599 € sofinancirala Občina Črnomelj (razpis MZ).

50.000 €
20.000 €
10.000 €
5.000 €
3.000 €
1.000 €

# FINANČNI NAČRT IN PROGRAM DELA ZA LETO 2018

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

***1. Cilji, ki se nanašajo na boljšo dostopnost do zdravstvenih storitev:***
- 100% realizacija dogovorjenega programa ZZZS,
- ohraniti dejavnost zavoda,
- širitev obstoječih programov,
- prizadevanje za pridobitev novih programov,
- ustrezna kadrovska pokritost,
- samoplačniško izvajanje storitev v primeru potreb po večji realizaciji in v primeru razpoložljivih kadrov.

***2. Cilji, ki se nanašajo na izboljšanje zdravstvenega stanja pri posameznih boleznih ali populacijskih skupinah:***
- priprava kliničnih poti za obvladovanje bolezni,
- širitev preventivnih programov,
- pridobiti Center za krepitev zdravja.

***3. Cilji, ki se nanašajo na boljše obvladovanje določenih bolezni:***
- širitev preventivnih programov,
- pridobiti Center za krepitev zdravja,
- vzpostavitev izobraževanja prvih posredovalcev,
- zagotavljati redno strokovno izobraževanje delavcev.

***4. Cilji, ki se nanašajo na skrajšanje čakalne dobe:***
- spremljanje napotitev na sekundarni in terciarni nivo – analiza podatkov,
- nadaljnje delo na projektu e-zdravje,
- kakovostna informacijska tehnologija in visoka razpoložljivost internetne povezave ter omogočanje čim manjšega izpada.

***5. Cilji, ki se nanašajo na izboljšanje kazalnikov kakovosti:***
- uvajanje sistema SUVI,
- vzpostavitev ustreznih politik informacijske varnosti v skladu s Splošno uredbo EU o varstvu podatkov 2016/679,
- sistem kakovosti,
- merjenje klime, anketiranje: dvigniti stopnjo zadovoljstva uporabnikov, zaposlenih, družabna srečanja zaposlenih za dvig organizacijske klime,
- priprava in uvedba pravilnikov in postopkov dela za učinkovitejše delo zavoda: vsaj dva nova pravilnika ali predpisa, ki se nanašajo na zdravstveno in nezdravstveno področje in jih uveljaviti v praksi, pridobiti predloge za izboljšanje poslovanja ali organizacije dela,
- izvesti preglede dela po letnem planu,
- interna strokovna izobraževanja, konstruktivno poročanje aktivnih in pasivnih udeležencev izobraževanj o pridobljenih novih znanjih, izobraževanja zaposlenih s področja komunikacije,
- posodabljanje intraneta,
- komunikacija z javnostjo – tiskovne konference, organizacija dogodkov, izdaja internega glasila, izdaja zbornika o zgodovini zdravstva,…

***6. Cilji s področja notranjih kontrol in notranjega revidiranja:***
- notranje revidiranje z zunanjim izvajalcem,
- zunanji finančni nadzori ZZZS,
- notranji strokovni nadzori v skladu s pravilnikom,
- dopolnitev in sprotno posodabljanje registra tveganj,
- dopolnitev in sprotno posodabljanje načrta integritete.

***7. Cilji na področju informatizacije***
- nadaljnje izvajanje in uvajanje projekte e-Zdravje, s poudarkom na e-naročanju,
- posodobitev informacijske tehnologije v skladu z načrtom,
- vzpostavitev enotnega kartičnega sistema, ki bo zagotavljal večjo varnost (dostop do ambulant, računalnikov in registratorja delovnega časa).

***Načrt prihodkov in odhodkov določenih uporabnikov***

Načrtovani celotni prihodki za leto 2018 znašajo 4.414.000 € in bodo za 10,4 % višji od doseženih v letu 2017. S 1.1.2018 bomo pridobili 0,34 tima referenčne ambulante in 1 tim zobozdravstva za odrasle. Večje prihodke smo planirali tudi iz naslova samoplačniških storitev.

Celotni načrtovani odhodki za leto 2018 znašajo 4.413.250 € in bodo za 11,2 % višji od doseženih v letu 2017. Največji dvig odhodkov načrtujemo na stroških dela. Razlika med načrtovanimi prihodki in načrtovanimi odhodki v celotnem zavodu za leto 2018 izkazuje uravnotežen poslovni izid v višini 750 €.

***Načrt kadrov***

Število zaposlenih v letu 2018 se bo v primerjavi s številom zaposlenih v letu 2017 povečalo za 5 delavcev in doseglo 97 delavcev.

Glede na napovedane odhode bodo v letu 2018 zavod zapustili:
• zdravnica specialistka družinske medicine, ki je po končani specializacije ostala v zavodu še en mesec in 1.1.2018 zapustila zavod,
• zobozdravnica, ki je samo en mesec delala v ZP Vinica, zavod je zapustila 1.1.2018,
• psihologinja pripravnica.

Predvidene nove zaposlitve:
• zobozdravnika za ZP Vinica,
• zobozdravnika in zobno asistentko, ki bosta delali na dodatno pridobljenem programu zobozdravstva za odrasle (zaposlitev je bila izvedena s 1.1.2018),
• voznika reševalnega vozila, za zapolnitev programa,
• čistilko in
• psihologinjo, diplomirano medicinsko sestro in zdravnika specialista splošne družinske medicine za nadomeščanje porodniških odsotnosti.

Upokojitve:
V letu 2018 ne načrtujemo nobene redne upokojitve.

***Deficitarnost profilov in ukrepi za izboljšanje stanja***

Glede na splošno stanje pomanjkanja zdravnikov v Sloveniji pričakujemo problem pri zaposlitvi zdravnika, ki bi nadomeščal porodniško odsotnost zdravnice. Razpis imamo objavljen že dalj časa, prijave ni nobene. Enak problem se nam kaže tudi pri zaposlitvi zobozdravnika, ki bi delal v ZP Vinica. Kandidati, ki se prijavljajo na razpis odpovejo sodelovanje, ko jim povemo, da je delovno mesto na Vinici. Trenutno se dogovarjamo z zobozdravnico, tujko, ki bo z delom, po pridobljenih dovoljenjih, začela v maju 2018.

V maju 2017 je zavod zapustila zobozdravnica specialistka zobne in čeljustne ortopedije. Od njenega odhoda imamo objavljen razpis, prijave ni nobene. Enak problem je tudi pri zdravniku specialistu medicine, dela, prometa in športa.

Zavod se trudi s pridobivanjem novih kadrov, objavljamo razpise, navezujemo stike z zdravniki, s specializanti, s študenti medicine. Predstavljamo jim zavod in zaposlitvene možnosti. Študentom medicine omogočamo opravljanje pripravništva, specializacije in volonterskega dela za pridobitev izkušenj in dodatnega praktičnega znanja iz področja družinske medicine in pediatrije. Drugih možnosti pa zavod nima, kakor tudi nimamo pravice, da bi od specializanta, ki je dobil specializacijo na podlagi naše potrebe, zahtevali, da se po končani specializaciji zaposli pri nas. To je širši problem, ki ga posamezen zavod ne more rešiti.

***Obremenjenost kadra***

V letu 2018 pričakujemo večjo obremenjenost vseh delavcev v zavodu, tako zdravstvenih kot nezdravstvenih. Na eni strani se zavod srečuje s pomanjkanjem zdravnikov in zobozdravnikov na drugi strani pa so pacienti z vedno večjimi zahtevami. Zelo hitro se spreminja tudi zdravstvena zakonodaja in način delovanja zavoda, ki vedno bolj prehaja v e-poslovanje, ki pa s seboj prinaša nove zahteve in prilagoditve.

***Načrt investicij***

V letu 2018 načrtujemo zamenjavo računalniške opreme v vrednosti 7.000,00€. Uredili bomo PGD dokumentacijo za dozidavo t.i. »južnega« prizidka. V ZP Semič bo Občina Semič sofinancirala obnovo stopnišča in zamenjavo pohištvene opreme v ambulanti družinske medicine. Med načrtovanimi nabavami osnovnih sredstev omenimo večje in sicer urgentno reševalno vozilo, (nabavo bosta sofinancirali Občina Črnomelj in Občina Semič), osebno vozilo za ZVC, binoptometer za Dispanzer za medicino dela, prometa in športa,….

Z izpolnjevanjem zastavljenih ciljev bomo ustvarili temelje za opravljanje našega osnovnega poslanstva, to je skrb za zdravje vseh nas.

# ZDRAVSTVENA POSTAJA VINICA

V neokrnjeni naravi ob reki Kolpi leži naša ZP Vinica. Za zdravje tamkajšnjih prebivalcev skrbi dva do tri krat na teden družinska zdravnica Valerija Šimec s svojo medicinsko in referenčno medicinsko sestro Klaro in Katjo. Med delovnim časom družinske ambulante v naši ZP deluje tudi lekarna in ob četrtkih od sedme do desete ure dela laborantka Ivanka v tamkajšnjem laboratoriju.

Tako delo v ambulanti družinske medicine zahteva veliko prilagajanja in sodelovanja z lokalno skupnostjo ter s socialno službo, saj so ti prebivalci večinoma starejši.

Povezovalni člen med terenom in ambulanto je patronažna medicinska sestra Katja, katera prva zazna stiske in potrebe občanov in jih vestno preda zdravnici, s katero zelo dobro sodelujeta.

Zobozdravstvena ambulanta dela vsak dan.

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

Delo na ZP se nekoliko razlikuje od dela v večjih zdravstvenih domovih. Zaradi manjšega števila zaposlenih, so le ti med seboj bolj povezani. To se izraža tudi na dobrem odnosu do pacientov ter hitrejšem in boljšem sprejemanju zaposlenih v lokalni skupnosti.

Zdravstvena postaja Vinica
Telefon: 07 36 46 700
Vinica 39A
8344 Vinica

Zdravstvena postaja Vinica: energetska sanacija izvedena v letu 2017 (vir financiranja: Kohezijski sklad in Občina Črnomelj z javno zasebnim partnerjem Petrol d.d., Ljubljana).

# PREDSTAVITEV PODPORNIH SLUŽB

***Majda Spreicer, dipl. ekon.*** V ZD Črnomelj sem zaposlena že 25 let. Delam na splošnem, kadrovskem in nabavnem področju.

Na kadrovskem področju skrbim za pridobivanje novih sodelavcev in ustrezno zasedenost delovnih mest. Pri svojem delu moram skrbeti za zakonsko podlago vseh kadrovskih postopkov, za objave na Zavodu za zaposlovanje, za prijave delavcev v pokojninsko in invalidsko zavarovanje, za ustrezno pripravo sklepov o izbiri, pogodb o zaposlitvi, aktov o premestitvi, o napredovanju, o pripravništvu, o dolžini letnega dopusta in na koncu tudi o prenehanju delovnega razmerja.

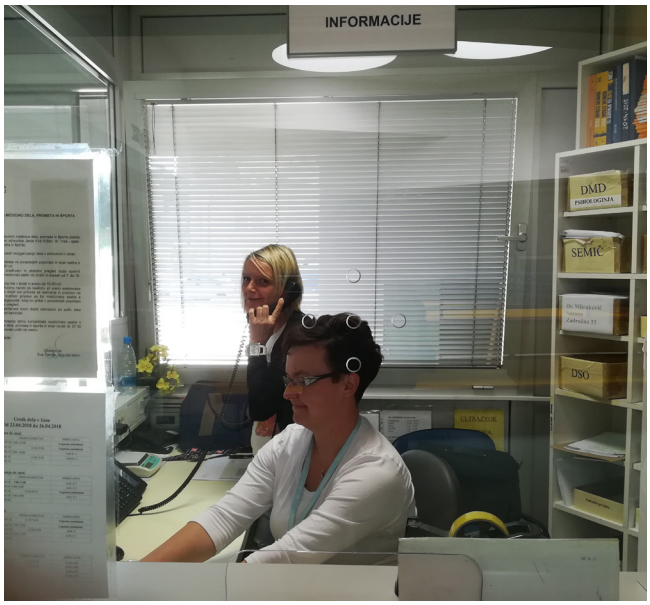
Na nabavnem področju s sodelavci skrbimo, da je zavod vedno založen z ustreznimi materiali in pripomočki za delo. Trudimo se, da redno obnavljamo naša osnovna sredstva in vzdržujemo nepremičnine. Pripravljamo plane nabav, iščemo ustrezne ponudbe, objavljamo javne razpise in sklepamo pogodbe.

Moja prva sodelavka v sosednji pisarni je direktorica, tudi njej sem vedno na razpolago in pomoč. Vendar dela v obliki »tajnice »ni več. Direktorica ima svoj računalnik, sama piše dopise, pripravlja analize, poročila, plane,… Skupaj pa vsako jutro spijeva jutranjo kavico in se pogovoriva o delu tekočega dne.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je zapisano: *"Računovodstvo je dejavnost, ki se ukvarja z vrednostnim izražanjem poslovnih dogodkov in njihovo analizo."*

V sedanji vlogi ga sestavljajo knjigovodstvo, načrtovanje, nadziranje in analiziranje. Glede na njegovo vsebino ga uvrščamo med informacijske funkcije podjetja. V poslovnih knjigah se beležijo vsi poslovni dogodki. Z njihovo obdelavo (zbiranje, sortiranjem in podobno) nastanejo računovodska poročila, ki so lahko namenjena zunanjim ali notranjim uporabnikom. Med zunanjimi uporabniki omenimo le ministrstvo za zdravje, občine in združenje zdravstvenih zavodov, med notranjimi pa je nedvomno najpomembnejše vodstvo podjetja, ki iz poročil črpa informacije potrebne pri oblikovanju poslovnih odločitev. Računovodstvo je tudi podporna dejavnost vsem ostalim dejavnostim v zavodu, zato ene službe brez drugih niso mogoče.

V računovodstvu smo zaposlene 3 delavke. ***Diana*** fakturira storitve in jih tudi poknjiži ter skrbi za računalniške zadeve, v kolikor ni to v domeni računalničarjev. ***Ivanka*** obračunava plače in vse v zvezi z njimi, vodi blagajniško poslovanje ter skrbi za materialno poslovanje. ***Polona*** skrbi za finance, glavno knjigo, osnovna sredstva in saldakonte kupcev in dobaviteljev. Sestavlja bilance, zaključne račune, računovodska, poslovna in finančna poročila.




V sprejemni pisarni delava ***Marjeta Špehar*** in ***Ljubica Štukelj***. Najino delo obsega:

- sprejem klicev,
- informiranje in usmerjanje pacientov,
- obdelava odhodne in prihodne pošte ter
- deljenje prijaznih nasmehov. :)

***Tihana Špec***. Delo v ekonomatu opravljam zadnjih 6 let. Pred tem sem 7 let delala v sprejemni pisarni.

Delo v ekonomatu obega različne postopke:
- iskanje in analiza ponudb,
- izdelava nabavnih kalkulacij,
- izbira dobavitelja,
- sklepanje ponudb,
- naročanje, prevzem in izdaja materiala po ambulantah.

Delo je zanimivo in razgibano.

Sem Darinka Ilenič. V zdravstvenem domu sem zaposlena že 36 let, kjer v pralnici skrbim za čisto delovno uniformo in perilo vseh zaposlenih tako v zdravstvenem domu kot zdravstvenih postajah. Konec naslednjega leta se že veselim zaslužene "penzije".

***Anica Trempus, Majda Mušič, Kata Brčina, Ljubica Karin in Sonja Radovan*** skrbijo za čistočo v zdravstvenem domu in zdravstvenih postajah. Pogosto prevzamejo vlogo usmeranja pacientov.

Sem ***Zdravko Bahor,*** v ZD Črnomelj zaposlen kot hišniik. To delo opravljam že tri leta (kako čas hitro teče). V tem času sem spoznal že skoraj vse skrivnosti in pomankljivosti ZD-ja. Samo delo je razgibano in zanimivo, tudi zahtevno, a po dobro pripravljeni malici je vse lažje. Lepo je delati v kolektivu, če se lepo razumeš s sodelavci. Moj moto ostaja: "Nemogoče naredim takoj, za čudež je potrebno malo počakati."

# LETNA POROČILA AMBULANT IN SLUŽB

## FIZIOTERAPIJA

V letu 2017 imamo v ambulanti za fizioterapijo od 1. 4. 2017 povečan tim iz 3,26 na 3,96 tima. S tem datumom smo pridobili tudi novo sodelavko.

Na fizioterapiji je bilo skupaj 1258 obiskov:
- zaradi bolezni 921 obiskov,
- poškodbe izven dela 305 obiskov,
- poškodbe pri delu 27 obiskov,
- poškodbe po tretji osebi 14 obiskov.

Največ je bilo opravljenih srednjih fizioterapevtskih obravnav - 897, velikih fizioterapevtskih obravnav je bilo 129 in malih fizioterapevtskih obravnav 227.

Letni plan uteži za leto 2017 je 2234 uteži, narejenih je bilo 2359, 43 uteži, kar znaša 5,61% nad letnim planom.

Opažamo, da se je število pacientov, ki čakajo pod stopnjo nujnosti HITRO in REDNO bistveno povečalo glede na prejšnje leto.

Stanje na dan 31.12.2016:
- 102 pacienta čakajoča pod redno,
- 40 pacientov čakajočih pod hitro.

Stanje na dan 31.12.2017:
- 191 pacientov čakajočih pod redno,
- 81 pacientov čakajočih pod hitro.

Število čakajočih pacientov se je bistveno povečalo in s tem tudi čakalna doba na fizioterapevtsko obravnavo.

*Mateja Mali, dipl. fizioterapevtka*

## ODDELEK ZOBOZDRAVSTVA

Plan storitev v letu 2017, kot ga določa ZZZS ni bil v celoti izpolnjen. Dosežen ni bil v zobozdravstvu za odrasle na področju protetike in v zobozdravstvu za mladino.

V ZP Semič je primanjkovalo storitev s področja mladinskega zobozdravstva, prav tako na področju odraslega zobozdravstva na obeh področjih protetike in nege. Vzrok neizpolnjevanja pogodbenih obveznosti je predvsem v bolniškem staležu dr. Neloske, in sicer od septembra do konec leta. Ravno tako je k temu prispevala upokojitev dr. Sokolića v spomladanskem času, ko zaradi koriščenja celotnega dopusta ambulanta dalj časa ni delovala. Obveznosti smo reševali s pogodbenimi zaposlitvami zobozdravnikov. Plan so nam pomagali realizirati zobozdravnik dr. Neloski ter zobozdravnici dr. Vlahović in dr. David.

V ZP Vinica pogodbeni plan ni bil izpolnjen na področju odraslega zobozdravstva s področja protetike (85,84 %). Dr. Mrković je zaradi odpovedi delovnega mesta delal do konec novembra. Nato je delo nadaljevala dr. Maja Luzer Fink.

V odrasli ambulanti dr. Vrtin plan ni bil realiziran na področju nege (90,34 %). Vzrok je v kasnejšem zagonu ambulante kot je bilo načrtovano.

V odrasli ambulanti dr. Georgieva plan ni bil realiziran s področja protetike (90,65 %).

V otroški ambulanti dr. Šavli ni bil realiziran letni plan. V ambulanti je do julija delala zobozdravnica dr. Vrtin (realizacija 115 %), od julija do decembra je ambulanto prevzel dr. Nemanič (realizacija 72 % ) in v decembru zobozdravnica dr. Šavli (realizacija 79 %).

V posameznih programih je šlo za manjša odstopanja v realizaciji plana, predvsem zaradi objektivnih vzrokov. Realizacija celotnega programa pa dosega zadovoljivo raven.

*Ines Vrtin, dr. dentalne med.*

## AMBULANTE DRUŽINSKE IN SPLOŠNE MEDICINE

V ambulantah družinske in splošne medicine Zdravstvenega doma Črnomelj smo v letu 2017 delali zdravniki specialisti družinske/splošne medicine, v deležu zdravnica otroške ambulante in specializantka družinske medicine. Vsi omenjeni zdravniki se ob rednem delu vključujemo v delo ambulante nujne medicinske pomoči, dežurne službe in sodelujemo pri izvajanju mrliško pregledne službe. Tu se razlikujemo od zdravnikov v večjih mestih, kjer opravljajo samo delo v ambulantah.

S 1.1.2017 smo pridobili po upokojitvi koncesionarja dodatni program v velikosti enega tima in smo do konca marca delali z ustrezno kadrovsko pokritostjo. S 1.4.2017 je zavod zapustil zdravnik specialist družinske medicine. Kljub intenzivnemu iskanju novega zdravnika, nismo na objavljeni razpis prejeli nobene prijave in se na strokovnem svetu odločili, da glede na velike obremenitve zaposlenih, dodatni program zaradi pomanjkanja kadra vrnemo nazaj ustanoviteljici. Sklep je bil potrjen tudi na Svetu zavoda.

Tako smo do oddaje programa (1.10.2017) kadrovski primanjkljaj pokrivali z obstoječimi zdravnicami, ki so vložile velike napore, da so bili pacienti brez osebnega zdravnika zdravstveno oskrbljeni. S 1.10.2017 smo ponovno kadrovsko pokriti. Program antikoagulantne ambulante delamo zdravnice v nadurah.

V zavodu smo na podlagi 10. a člena Aneksa h Kolektivni pogodbi za zdravnike in zobozdravnike v RS sprejeli Načrt ukrepov za izvajanje standardov in normativov dela zdravnikov v ZD Črnomelj do 31.12.2025 in časovnico za njihovo uveljavitev. Na osnovi tega imamo objavljen razpis za prosto delovno mesto zdravnika specialista družinske/splošne medicine. Vendar do sedaj na razpis nismo prejeli nobene prijave.
Vse to kaže na problematiko, ki je v javnosti znana in sicer veliko pomanjkanje zdravnikov specialistov družinske medicine. Dokler ne bo zdravnikov več, bo doseganje normativov po Modri knjigi standardov in normativov težko dosegljivo.

Potreben bo sistemski poseg, saj na obrobju poleg velikega števila opredeljenih oseb na zdravnika in dejstva, da le-ti delajo tudi v ambulantah nujne medicinske pomoči in pa demografskih značilnosti teh območij, kjer je delež starejših oseb nad 80 let nad slovenskim povprečjem, vemo, da pa gre za skupino, ki potrebuje več zdravstvene oskrbe, potrebujemo več zdravnikov in več programov. Isti normativ na zdravnika v velikih mestih in na obrobju ni mogoč. Ravno tako bi morali biti zdravniki na obrobju bolje plačani, v kolikor želimo, da pridejo delat na obrobje.

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

## LABORATORIJ

V letu 2017 smo v laboratoriju zabeležili 40000 prihodov, kar je 30% več kot v letu 2016. Obseg dela v laboratoriju se nam iz leta v leto povečuje, kar vpliva na preobremenjenost laboratorijskega osebja.

V laboratoriju sledimo razvoju laboratorijske dejavnosti z uvajanjem novih preiskav. Izvajanje laboratorijskih preiskav v lastnem laboratoriju predstavlja finančno in strokovno prednost ter hitrejši dostop do izvidov.

V laboratoriju izvajamo laboratorijske storitve tudi za zasebne ambulante, samoplačniške storitve in za ZD Metlika.

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

## DISPANZER ZA MENTALNO ZDRAVJE

Dispanzer za mentalno zdravje (v nadaljevanju DMZ) deluje v Beli krajini 5 let; od leta 2012.

V zadnjih petih letih se ukvarjamo s problematiko otrok, mladostnikov in odraslih oseb, s preventivo in kurativo ter s spremljanjem po različnih rehabilitacijskih programih, ki jih osebe opravijo na sekundarnem ali terciarnem nivoju.

Sodelujemo z mrežo zunanjih strokovnih služb, predvsem iz šolstva in socialno-družinskega področja. Sodelujemo v psihoedukativnih delavnicah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (v ZD Črnomelj in ZD Metlika) ter opravljamo psihološke preglede za potrebe Ambulante za medicino dela, prometa in športa.

Po potrebi opravljamo predavanja in delavnice v naši lokalni skupnosti (npr.: ob različnih svetovnih dnevih, povezanih z zdravjem, delavnice v društvu Ozara).

V letošnjem letu smo pridobili tudi novo pomoč, pripravnico Marino Strahinić, mag. psihologije.

V letu 2017 smo dosegli 23.006 točk, s čimer presegamo letni plan. V zadnjem letu so se povečale obravnave s področja nasilja v družinah in s tem tudi timske povezave s CSD Črnomelj in Metlika.

Ostale najpogostejše težave na področju duševnega zdravja pa še vedno ostajajo: depresivno-anksiozna simptomatika, ki je velikokrat kompleksneje povezana tudi z nekaterimi manj pogostejšimi in novejšimi boleznimi zadnjih let (npr. nekatera nevrološka stanja, organske motnje, fibromialgija itd.). Pri predšolskih in šolskih otrocih pa ostajajo kot najpogostejše težave z namenom obravnav: različne vedenjske in čustvene motnje, psihosomatska stanja, tiki.

Število pregledanih oseb v psihološki ambulanti v ZD Črnomelj v letu 2017 je bilo 515; opravljenih je bilo 1156 psiholoških obravnav. Od tega je približno polovica oseb, napotenih iz ambulant družinske medicine ter polovica otrok in mladostnikov, napotenih iz otroške in šolske ambulante. Paciente napotujejo večinoma zdravniki ZD Črnomelj in ZD Metlika, občasno psihiatri in Razvojna ambulanta ter občasno ostale zdravstvene ustanove (npr.: URI-SOČA, UKC Ljubljana). V Ambulanti medicine dela, prometa in športa smo opravili 176 pregledov ter 24 pregledov za ZD Metlika.

Opravili smo tudi 172 pregledov triletnih otrok (od 191 povabljenih), ki imajo opredeljenega izbranega osebnega zdravnika v ZD Črnomelj ter 58 pregledov triletnikov (od 64 povabljenih) iz metliške občine.

*dr. Tanja Ravnjak,*
*univ. dipl. psihologinja*

## PATRONAŽNA SLUŽBA

Patronažna zdravstvena služba ZD Črnomelj pokriva občini Črnomelj in Semič, kar obsega 486,4 km$^2$ terena in 18187 prebivalcev. V vsaki občini opravlja patronažno varstvo ena koncesionarka, v ZD Črnomelj pa nas je zaposlenih pet patronažnih sester.

Naše delo obsega preventivni in kurativni del. V letu 2017 smo skupaj izvedle 5508 kurativnih obiskov. Ti obiski zajemajo predvsem kronične paciente in paciente, ki se zaradi kratke hospitalizacije hitro vrnejo v domačo nego. Naše delo tako obsega več medicinsko tehničnih posegov, ki so bili včasih domena bolnišničnega zdravljenja.

Preventivni obiski, ki smo jih v letu 2017 skupaj izvedle 788, pa so v veliki meri zajemajo obiske nosečnic, otročnic, novorojenčkov in dojenčkov. Pohvalila bi dobro sodelovanje z ginekološko ambulanto v Črnomlju in porodnišnico Novo mesto, ki nas ažurno obveščajo, saj le tako lahko pravočasno opravimo preventivne obiske.

Naj omenim še zgledno sodelovanje s socialno službo, Karitasom in Rdečim križem v občini, kar doprinaša našim občanom večjo kakovost življenja.

*Antonija Balkovec, dipl. med. sestra*

Zimski izzivi za patronažno službo

# ŠOLSKA AMBULANTA

V šolskem dispanzerju trenutno skrbimo za 2364 opredeljenih pacientov. Svoje poslanstvo opravljamo v ambulantah ZD Črnomelj, ZP Semič in ZP Vinica, s svojimi aktivnostmi pa se uporabnikom približamo tudi v šolah in na terenu, zavedajoč se pomena preventivnih dejavnosti. Z vstopanjem zdravstvenega osebja v šolski prostor in šolski kurikulum, s skrbno izbranimi temami zdravstvene vzgoje ter z vstopanjem šolarjev v šolski dispanzer ob preventivnih zdravstvenih pregledih razvijamo celostne, dolgoročne, usklajene in usmerjene programe promocije zdravja. Cilj naših programov je preprečevanje in zmanjševanje bolezni, vezanih na življenjski slog, s promocijo pravilne prehrane in telesne dejavnosti, kot glavnih dejavnikov pri varovanju in krepitvi zdravja ter izboljševanje storitev na področju duševnega zdravja.

Z našim delom v preteklem letu smo lahko zadovoljni, saj smo dosegli zastavljene cilje. Pregledanost naših otrok je dobra. Ob sistematičnih pregledih je že čutiti ugodne motivacijske učinke zdravstveno vzgojnih programov. Otroci višjih razredov in srednješolci se želijo pogovarjati o prehrani, gibanju, spolno prenosljivih bolezni, povečal se je interes za vključevanje v vadbene programe za lepo držo, ki jih izvajajo naše fizioterapevtke in kineziolog. Čutiti je tudi rezultate delovanja dispanzerja za mentalno zdravje, ki omogoča zgodnjo obravnavo otrok z vedenjskimi in čustvenimi težavami. Delo nam olajša tudi vključevanje otrok v šolsko svetovalnico na OŠ Milke Šobar.
Ponosni smo lahko na precepljenost naših šolarjev, ki je nad republiškim povprečjem.

Precepljenost naših otrok v šol. letu 2016/2017:
- Hepatitis B - 98.85%
- ošpice - mumps - rdečke - 99.43%
- davica - tetanus - oslovski kašelj - 99.43%
- tetanus (sr. šola) - 98.44%
- HPV - 85.0%

Te številke so odraz dobrega timskega dela dispanzerja. Vsakega neodzivnika obravnavamo individualno, z osebno, pacientu prilagojeno noto, z večkratnimi pogovori in po potrebi tudi obiski na terenu ali šolah, ki jih otroci obiskujejo. Visoko precepljenost proti HPV vzdržujemo s predavanji za starše.

Šolski tim na terenu

Odgovor na vprašanje, kako doseči visoko precepljenost med Romi?

Zaradi dejstva, da je kakovostno starševsto in družina najpomembnejša socialna celica za razvoj otroka, sem v septembru ponovno pripravila predavanje za starše prvošolcev naših OŠ z naslovom: »Zdravniška popotnica ob vstopu v OŠ«, kjer sem se dotaknila vseh področij pomembnih za zdrav razvoj otroka in osvetlila patologijo, ki jo opažam ob pregledih šolarjev ter opozorila na pasti sodobnega časa, ki prežijo na otrokov razvoj. Čutiti je bilo dober odziv pri starših in pedagoških delavcih.

Debelost in prekomerna prehranjenost pri mlajših starostnih skupinah sta še vedno velik problem in sta zanesljiv indikator socialne depriveligiranosti. Kljub vključevanju teh otrok v »šolo hujšanja« v CZBO Šentvid, obravnavam pri endokrinologu in individualnim obravnavam v ambulanti smo dolgoročno dokaj neuspešni. Zato z veseljem čakamo na uresničevanje novih preventivnih programov, ki bodo v obravnavo vključili celotno družino otroka, profesorje športne vzgoje, kineziologa, psihologa, dietetika kar bo dolgoročno prav gotovo obrodilo boljše rezultate.

Ugotovili so, da je za preskok v drugačno sfero razmišljanja dovolj le sedem odstotkov ljudi, zato sem prepričana, da z dobro zastavljenimi preventivnimi programi, lastnim vzorom in srčnim pristopom lahko ustvarimo zdravo jedro med ljudmi, ki bo prispevalo k » preskoku«.

In ne nazadnje del našega tima je postala sestra Mojca. Lepo nam je delati skupaj.

*Mojca Tomc, dr. med.*

# NUJNA MEDICINSKA POMOČ

V letu 2017 je služba NMP ZD Črnomelj opravila 197 intervencij (tako na terenu kot v ambulanti NMP), v katerih je oskrbela 216 bolnikov oz. poškodovancev.

Povprečni čas od prejetja klica do prihoda ekipe NMP na mesto dogodka je znašal 12,58 minute, povprečni čas od prejetja klica do prihoda ekipe NMP v bolnišnico pa 84,84 minute.

Na interni oddelek je bilo prepeljanih 73 bolnikov, na kirurški oddelek 47 bolnikov, na otroški oddelek trije otroci, na nevrološki oddelek 26 bolnikov in na ginekološki oddelek tri bolnice. Za 10 oskrbovancev je bil odrejen helikopterski prevoz v UKC v Ljubljani. 47 bolnikov je bilo po oskrbi v ZD napotenih domov.

Temeljni in dodatni postopki oživljanja so bili v letu 2017 izvajani pri 14-ih bolnikih, od tega štiri krat uspešno.

*Mateja Nemanič Kostelec, dr.med., spec.druž.med.*

**1. Reševalni prevozi**

V letu 2017 je bilo opravljenih s strani NMP in Reševalne službe ZD Črnomelj 3018 reševalnih prevozov. V tem času je bilo prepeljanih 2952 pacientov, in sicer v sklopu nujnih obravnav 156 posameznikov, v sklopu nenujnih prevozov s strokovnim spremstvom 608 posameznikov ter v sklopu sanitetnih prevozov 2254 posameznikov. Skupno je bilo z vsemi reševalnimi in sanitetnimi vozili opravljenih 220.672 kilometrov poti na sekundarni in terciarni nivo obravnave. V letu 2017 smo bili aktivirani na 197 nujnih intervencij ter opravili 972 hišnih obiskov (Hipokrat, 2017).

**2. Strokovna izobraževanja zaposlenih v službi NMP in Reševalni službi ter sodelovanje z drugimi službami**

V minulem letu so bila zaposlenim v službi NMP zagotovljena strokovna izobraževanja v skupnem obsegu 27 dni, s pomočjo katerih so zaposleni obnovili obstoječe strokovno znanje, pridobili nova znanja iz nujne medicinske pomoči ter urili veščine izvajanja tehničnih posegov na terenu.

V sklopu sodelovanja z drugimi službami so se zaposleni v NMP vključevali v različne promocijske in izobraževalne akcije v sodelovanju z Občinama Semič in Črnomelj ter prostovoljnimi gasilskimi društvi. Tovrstno sodelovanje je bilo: Predstavitev nujne obravnave in prva pomoč pri obravnavi poškodovanega motorista v sklopu dneva varne vožnje Občine Črnomelj, Sektorska vaja »Požar in evakuacija« in Terenska vaja »Poškodovani gozdar« v sodelovanju z PGD Dragatuš, Terenska vaja »Zmaj« v sodelovaju z PGD Semič, Izvedba množične vaje »Poškodovani kolesarji« v sklopu tedna mobilnosti v sodelovanju z PGD Črnomelj in CZ Črnomelj ter izobraževanje mladih na »Taboru gasilske mladine« v Črmošnjicah v organizaciji PDG Semič, in še nekatera druga.

V namen izobraževalnih aktivnosti in osveščanja laične javnosti o pomenu posredovanja in nudenja prve pomoči smo izdelali sedem informativnih plakatov z vsebinami izvajanja prve pomoči in prepoznavanju nujnih stanj pri katerih je potrebno posredovanje službe NMP. Hkrati se bile izdelane tudi zloženke z isto informativno vsebino, ki so dostopne v ZD Črnomelj.

**3. Projekti službe NMP in Reševalne službe**

V sklopu projekta Milijon srčnih točk (2 urni tečaj) so bile s strani zaposlenih v NMP organizirane delavnice Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED v začetku leta 2017 v prostorih PGD Dobliče in PGD Sinji Vrh, kjer se je izobaževanja in predstavitve AED udeležilo skupno 75 krajanov. V mesecu oktobru in novembru 2017 je bilo dodatno iz istih vsebin poučenih 81 posameznikov iz različnih prostovoljnih društev in samoiniciativnih skupin. V mesecu marcu 2018 smo izobraževanje iz TPO z AED izvedli še dodatno pri 36 posameznikih. Koncept izobraževanja prvih posredovalcev, ki je bil pripravljen v letu 2017 je v zaključni fazi s predvidenim pričetkom izobraževanja in uvajanja prvih posredovalcev v sistem NMP na območju, ki ga pokriva Zdravstveni dom Črnomelj, v prvi polovici 2018.

*Gordana Petrušić, dipl. m. s, mag. vzg. in men.*

# OTROŠKA AMBULANTA

V ZD Črnomelj skrbita za zdravstveno varstvo 1179 predšolskih otrok dve zdravnici: specialistka pediatrije in zdravnica s končanim podiplomskim izobraževanjem iz varstva žensk, otrok in mladine. Slednja ima polivalentno ambulanto - skrbi tudi za šolarje (400) in odraslo populacijo. V timu specialista pediatra sodelujeta še DMS in SMS. Zaradi bolniške odsotnosti Grahek Kristine je prišla septembra v pediatrično ambulanto nadomestna DMS Adlešič Simona.

Večina otrok prihaja iz občine Črnomelj in Semič, nekaj tudi iz občine Metlika. Ambulanti opravljata preventivno in kurativno zdravstveno dejavnost. Program obeh dejavnosti je bil v letu 2017 v celoti realiziran. Kurativna zdravstvena dejavnost obsega zdravljenje akutnih bolezni in poškodb ter zdravljenje in spremljanje kroničnih bolezni.

Pomembna je preventivna zdravstvena dejavnost, ki zajema:

- Spremljanje rasti in razvoja otroka (sistematski pregledi ob 1., 3., 6., 9., 12., in 18. mesecu starosti ter v starosti 3 in 5 let).

- Svetovanje staršem o pomenu dojenja, zdravi prehrani in gibanju, rasti in razvoju otroka, vplivu medijev, o preprečevanju nesreč in poškodb, o pomenu cepljenja.

- Cepljenja: obvezna in dodatna. Od dodatnih cepljenj cepimo proti rotavirusni okužbi, pnevmokoku, klopnemu meningoencefalitisu in gripi. V letu 2017 je bila precepljenost proti pnevmokoku 83%, kar je visoko nad slovenskim povprečjem (50%). Zaradi pojava ošpic v sosednjih državah in možnosti izbruha ošpic v Sloveniji, smo aktivno s pomočjo patronažnih sester vabili na cepljene vse neprecepljene Rome. Precepljenost proti ošpicam, mumpsu in rdečkam je bila tako 100%, precepljenost proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizi in hemofilusu B je bil 97,7%. Razveseljiva je tudi visoka precepljenost romskih otrok. Potrebno je dvigniti še slabo precepljenost proti klopnemu meningoencefalitisu.

- V zadnjem letu sodelujemo tudi s svetovalno službo, ki poteka ob sredah popoldan na OŠ Milke Šobar-Nataše. Tja pošiljamo predvsem otroke z motnjami v govornem razvoju.

- V preventivni dejavnosti izvajamo tudi namenske preglede otrok pred vstopom v vrtec in pred odhodom na zdraviliško zdravljenje ali zdravstveno kolonijo.

Pri našem delu dobro sodelujemo s službo NMP, patronažnim varstvom, mentalno-higienskim dispanzerjem – psihologinjo in defektologinjo ter laboratorijem.

Otroke, ki so rizični v svojem razvoju (prezgodaj rojeni, prelahki, pretežki, dojenčki s prirojenimi anomalijami) ali otroke, ki odstopajo v normalnem motoričnem razvoju, napotimo v razvojno ambulanto v ZD Novo mesto, kjer so deležni zgodnje nevrološke obravnave. V primeru bolezni in zahtevnejše diagnostike jih pošiljamo na sekundarni nivo (SB Novo mesto) in terciarni nivo (Pediatrična klinika Ljubljana).

V preteklem letu je pediatrinja imela tudi predavanje za zaposlene o astmi in samozdravljenju astme ter predavanje o najpogostejših boleznih otrok v predšolskem obdobju za starše v vrtcu Dragatuš.

V času, ko je družina pogosto v različnih stiskah, se to odraža tudi v dinamiki odnosov med družinskimi člani in zdravju otroka. Zato redno sodelujemo s Centrom za socialno delo v Črnomlju.

*Alenka Schweiger- Pavlakovič,*
*dr. med. spec. pediater*

## ZDRAVSTVENO-VZGOJNI CENTER

**• CINDI PROGRAM**

V ZVC smo v letu 2016 izvedli vse načrtovane zdravstveno-vzgojne delavnice (Zdrav življenjski slog in dejavniki tveganja, Zdravo jem, Opuščanje od kajenja, Telesna dejavnost, Zdravo hujšanje, Preizkus hoje, Svit kontaktna točka, Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Podpora pri spoprijemanju s stresom, Tehnike sproščanja) in individualna svetovanja za odrasle ter ostala svetovanja po programu CINDI oz. strokovnih priporočilih NIJZ. Skozi celo leto smo izvajali Materinsko šolo za bodoče starše.

**• ZDRAVSTVENA IN ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA OTROK IN MLADINE**

V sodelovanju z vrtci, osnovnimi šolami, Srednjo šolo Črnomelj, Varstveno delavnim centrom Črnomelj in ZIK Črnomelj, smo za boljše zdravje otrok in mladostnikov izvajali zdravstveno in zobozdravstveno vzgojne vsebine po strokovnih priporočilih NIJZ.

Učenci od prvega do petega razreda OŠ ter varovanci VDC-ja so sodelovali v tekmovanju za čiste in zdrave zobe ob zdravi prehrani. V sodelovanju s KUD Zlata skledica smo v športni dvorani OŠ Mirana Jarca Črnomelj pripravili prireditev za zmagovalne razrede tekmovanja.

**• SODELOVANJE Z LOKALNO SKUPNOSTJO, SVETOVNI DNEVI**

V sodelovanju z ostalimi službami, smo za lokalno skupnost pripravili različne zdravstveno-vzgojne dogodke oz. stojnice:
- DOV na ZP Vinica: 3.2.2017
- svetovni dan ledvic: 9.3.2017 (v ZD Črnomelj in ZP Vinica)
- svetovni dan ustnega zdravja: 20.3.2017 (v ZD Črnomelj)
- DOV v ZD Črnomelj ob svetovnem dnevu zdravja, 7.4.2017
- stojnica z meritvami na Mirni gori: 23.4.2017
- šport in špas: stojnica z meritvami pred OŠ Mirana Jarca: 6.5.2017
- stojnica ob dnevu brez avtomobila: 22.9.2017
- DOV na ZP Semič: 9.10.2017
- »očkov tek« pred KC Semič-pohod in 2 stojnici: 12.10.2017
- predavanje za GZ Bela krajina: 4.11.2017
- predavanje za društvo sladkornih bolnikov:28.11.2017
- stojnica o zasvojenosti v Šparu Črnomelj: 25.11.2017

Vsako leto, spomladi in v jeseni, izvedemo občinski Test hoje na 2 km na stadionu Loka Črnomelj.

*Tatjana Gregorič, dipl. med. sestra*

## AMBULANTA ZA MEDICINO DELA, PROMETA IN ŠPORTA

Od 02. junija 2014 v naši ambulanti dela zdravnica Janja Kos Kržan, dr.med., specialistka medicine dela, prometa in športa. Prihaja ob ponedeljkih v popoldanskem času in opravi predvidene preglede. V ambulanti za medicino dela, prometa in športa še naprej opravljamo naloge zdravstvenega varstva pri delu, predhodne preventivne in obdobne preventivne zdravstvene preglede delavcev, preventivne pregled kandidatov za voznike in voznike motornih vozil vseh kategorij in preglede kandidatov za posest in nošenje orožja.

V letu 2017 smo opravili 1682 preventivnih zdravstvenih pregledov. Od tega je bilo:
- 528 predhodnih preventivnih zdravstvenih pregledov,
- 560 obdobnih preventivnih zdravstvenih pregledov,
- 443 pregledov za oceno vozniške sposobnosti,
- 10 pregledov za nošenje in posest orožja in
- 141 kontrolnih, ciljanih in specialnih preventivnih zdravstvenih pregledov.

Za delavce, ki so opravili obdobni preventivni zdravstveni pregled je bilo podano mnenje o delazmožnosti in izvid z mnenjem, ki je bil poslan pregledani osebi in izbranemu osebnemu zdravniku.

Strokovno smo sodelovali tudi pri pripravi 61 delovnih dokumentacij za predstavitev pri invalidski komisiji. Za izdelavo zdravstvene ocene delovnih mest, oziroma njihovo revizijo smo porabili 58 ur.

Konzultacije podjetij po telefonu ali konzultacije samih delavcev v zvezi z delovnim mestom ali v zvezi zaključenim izvidom sem opravljala pogosto, vendar teh storitev nisem beležila. Te vrste storitev so pogoste in nepredvidene, večinoma med opravljanjem drugega tekočega dela.

Delo v ambulanti medicine dela, prometa in športa poteka nemoteno, trudim se, da se uporabnikom storitev prilagajam v smislu, da uskladim njihove želje in potrebe po pregledih s prostimi termini v naši ambulanti.

Zopet poudarjam, da je dela na področju medicine dela, prometa in športa še vedno zelo, zelo veliko, zato je smiselno, da se še naprej vztrajno išče zdravnika specialista medicine dela, prometa in športa za redno delo v ambulanti.

*Polona Zupančič, med. sestra*

# KINEZIOLOG

Že pred zaključkom prvega dela projekta Razvoj kadrov v Športu, sklop D, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport v sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije in Fakulteto za šport, v okviru katerega je zaposlenih pet kineziologov v Sloveniji, ki orjejo ledino pri vključevanju kineziologov v zdravstveni sistem, so vidni pozitivni in obetavni rezultati dela kineziologov in njihove implementacije med zdravstvene delavce. Ob vzpostavitvi Centrov za krepitev zdravja (CKZ), v okviru katerih so prvič v zdravstveni sistem vključeni tudi kineziologi, lahko rečemo, da gre med drugim tudi za rezultat dobre prakse sodelovanja kineziologa z Zdravstvenim domom Črnomelj.

Medtem ko bodo nove zaposlitve kineziologov v Centrih za krepitev zdravja zajemale sistematično sodelovanje pri Cindi delavnicah pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ima kineziolog v odvijajočem se pilotnem projektu ciljno naravnane lastne naloge, katerih namen je vzpostavitev sistematične kineziološke obravnave in s tem vključevanje v zdravstveni sistem. Že v letu 2017 smo v Zdravstvenem domu v Črnomlju uspeli vzpostaviti kineziološko obravnavo, ki je bila tudi predstavljena na Strokovnem srečanju sekcije medicinskih sester v promociji zdravja in zdravstveni vzgoji v mesecu juniju 2017 v Strunjanu. Teoretična opredelitev le-te je v strokovnem kineziološkem svetu požela navdušenje, medtem ko je njena praktična izvedba zaradi vključevanja novega profila v postavljen organizacijski sistem nekoliko zahtevnejše.

Delo kineziologa obsega skupinske, semi-individualne in individualne časovno omejene obravnave, za katere se odloči kineziolog po začetni oceni stanja posameznika. Skupinske obravnave so bile v večji meri namenjene promociji zdravja na delovnem mestu, starostnikom, hujšanju, korekciji drže pri otrocih in mladostnikih ter vadbi za osebe s posebnimi potrebami. Semi-individualne obravnave so bile namenjene posameznikom s kroničnimi bolečinami v hrbtenici in sklepih spodnjih ekstremitet ter športnikom, medtem ko so individualne obravnave zajemale zahtevnejše primere, pri katerih je potrebno kinezioterapijo do potankosti prilagoditi težavam osebe ali posameznika med vadbo zaradi varnosti pozorno spremljati.

Če v središče pozornosti postavimo pacienta, je s kineziološko oziroma kinezioterapevtsko obravnavo deležen dodatne vzpodbude, ki je strokovna, traja dalj časa in ima pozitivnejše učinke od dosedanje prakse, kar se izkaže tudi v izboljšanju rezultatov motoričnih sposobnosti, izboljšanju kazalcev zdravja pri posameznikih, zmanjšanju bolečine in predvsem na počutju pacientov oziroma - po kineziološko - vadečih. Neomejeno število raziskav potrjuje dejstvo, da je telesna dejavnost, seveda pravilno načrtovana in prilagojena, zdravju koristna. Če v obzir vzamemo dejstvo, da je to najbolj poceni oblika preventivnega in v nekaterih primerih tudi kurativnega zdravljenja, je logično in utemeljeno pričakovati nadaljevanje organizacijskega sodelovanja in spravljanje izsledkov raziskav v prakso.

*Darjan Spudić, mag. kineziologije*

Trenutna klinična pot posameznika/bolnika pri napotitvi na Kineziološko obravnavo v večini primerov zaradi velike obsega dela poteka preko neposredne (osebne) napotitve pri kineziologu, ki sam vodi čakalni seznam.

# PRISPEVKI ZAPOSLENIH

Drugo številko dopolnjujemo s poglavjem, namenjenim prispevkom, ki so jih tekom leta pripravili zaposleni za seznanjanje in ozaveščanje pacinetov in sodelavcev z različnimi vsebinami.

## KDAJ PRIPELJATI OTROKA K ZDRAVNIKU?

**Nujen pregled pri pediatru je potreben:**

- če povišana telesna temperatura traja več kot 3 dni ali po obdobju brez temperature le-ta ponovno poraste in je otrok slabši,
- če je otrok star pod 3 mesece in ima temperaturo 38° C ali > kot 38° C,
- če je star od 3- 6 mesecev in ima temperaturo 39° ali >kot 39° C
- pri temperaturi > kot 40° C ne glede na starost,
- pri nenadno nastali povišani temperaturi brez jasnega vzroka z mrzlico ali brez nje,
- če dojenček odklanja dojenje oziroma slabo pije in če malček odklanja tekočino,
- če je otrok prizadet, bled, pepelnato moder, se ne odziva ali več spi,
- če ob bruhanju in/ali driski otrok odklanja tekočino ali če izbruha tudi majhne količine dane tekočine,
- če ima ob bruhanju ali driski znake izsušitve ( je brezvoljen, več spi, poležuje, ima suh jezik,
- vdrte oči, odvaja manj ali nič urina, dojenček ima vdrto mečavo),
- če stoka, težko ali pospešeno diha - število dihov več kot 60 / minuto,
- če ima krče po celem telesu ali delu telesa ( brez ali s povišano temperaturo)
- če ima koprivko in oteklino obraza,
- če se duši in/ali lajajoče kašlja in ima glasen in podaljšan vdih,
- če ima nestisljiv izpuščaj, modrice po telesu ter
- če dojenček šibko, cvileče joka ali ves čas joka, stoka odklanja dojko oziroma tekočino.

Starši, ki skrbijo za otroka doma naj ponovno obiščejo zdravnika če se staršem zdi slabši kot takrat, ko so ga pripeljali na pregled, če povišana temperatura traja več kot 5 dni, če so starši zaskrbljeni bolj kot takrat, ko so ga pripeljali na pregled ali če se starši ne čutijo sposobni skrbeti za otroka.

"Designed by Pressfoto / Freepik"

Otrok z znaki virusne okužbe dihal (nahod, kašelj, povišana telesna temperatura, vnetje očesne veznice) in je ob tem neprizadet, dobro pije, naj obišče zdravnika po 3 dneh. Tako bo imel možnost hitrejši dostop do zdravnika huje bolan in ogrožen otrok.

*Alenka Schweiger-Pavlakovič*
*dr. med. spec. pediater*

# PRIPOROČILA ZA PRAVILEN ODVZEM KRVI

Za vse laboratorijske analize krvi je pomembno, da je vzorec krvi pravilno odvzet. Odvzem krvi iz vene je najpogostejši odvzem krvi, običajno se vzorci krvi odvzamejo iz površinskih ven v komolčnem pregibu roke.

Kapilaren vzorec krvi zadošča za nekatere preiskave (hemogram z DKS, CRP, glukozo in elektrolite) izvaja se pri otrocih ter starostnikih in onkoloških bolnikih, kjer venozni odvzem predstavlja težavo. Za odvzem vzorca kapilarne krvi se vbode v jagodico prsta na roki, priporoča se prstanec ali sredinec, prvo kapljico kapilarne krvi se vedno zavrže.

"Designed by Freepik"

Za odvzem krvi se priporoča, da je preiskovanec **tešč, kar pomeni, da pred odvzemom krvi ni jedel in pil (razen vode) najmanj 6 – 8 ur,** za analizo maščob v krvi se priporoča najmanj 12 ur. Za zdravila se priporoča, da se vzamejo pred odvzemom krvi, samo tista ki so nujna oziroma se o tem preiskovanec posvetuje s svojim zdravnikom.

Za odvzem krvi se priporoča **čas med 7. in 10. uro** (izjema so: nujni primeri in odvzem krvi za določanje koncentracije zdravil). Tekom dneva se koncentracije številnih sestavin v krvi spreminjajo, orientacijske referenčne vrednosti, to je območje, ki ustreza 95 odstotkov zdravih odraslih ljudi, se nanašajo na rezultate, dobljene med priporočenim časom odvzema.

Dan pred odvzemom krvi se odsvetuje večjo fizično aktivnost. Posledica fizične aktivnosti je prehodna sprememba koncentracije nekaterih analitov v krvi in urinu (levkociti, glukoza, holesterol, albumini, fibrinogen), zaradi spremembe volumna, razporeditve tekočine in povečanega izločanja nekaterih hormonov, ki vplivajo na presnovo.

Psihični stres in fizična aktivnost vplivata na povečano izločanje nekaterih hormonov, ti pa na spremembo koncentracije nekaterih analitov. Vznemirjenost in strah povzročata zožitev žil in vplivata na težavnost odvzema.

Tudi kajenje pred odvzemom krvi, lahko vpliva na rezultate določenih preiskav. Prav tako odvzem krvi ni primeren pri osebi, ki je nekaj dni pred odvzemom zaužila večje količine alkohola.

Pred odvzemom krvi se priporoča 15 – 20 minut počitka v čakalnici laboratorija. Po odvzemu krvi se priporoča, da si preiskovanec tampon pritiska na mesto vboda in ga drži toliko časa, da se krvavitev popolnoma ustavi.

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

# REFERENČNE AMBULANTE

Referenčne ambulante so razširjene ambulante družinske medicine, kjer je poleg že ustaljenega tima, to je zdravnik splošne medicine in srednja medicinska sestra dodana še diplomirana medicinska sestra, ki skrbi za področje preventive ter skupaj z zdravnikom družinske medicine vodi urejene kronične bolnike.

Diplomirana medicinska sestra v referenčni ambulanti družinske medicine izvaja preventivne preglede (presejanje) ciljne populacije za zgodnje odkrivanje dejavnikov tveganja in ogroženosti za nastanek kronične nenalezljive bolezni ter v skladu s protokoli in strokovnimi smernicami vodi urejene kronične bolnike. Pri osebah z dejavniki tveganja ter ugotovljeno ogroženostjo za kronično nenalezljive bolezni izvaja ukrepe, svetovanja in podpore za spremembo vedenjskega sloga ter opuščanja zdravstveno tveganih vedenj, prav tako pa spremlja stanje na področju dejavnikov tveganja in ogroženosti za kronično nenalezljive bolezni.

Delo diplomirane medicinske sestre v referenčni ambulanti družinske medicine je v veliki meri skrb za preventivo, stalno opozarjanje na nezdrave razvade, zdravo prehrano, gibanje in z razliko od poznanih ambulant družinske medicine jo izvajamo pri populaciji od 30 leta naprej, ne glede na spol. Tako je skrb za preprečevanje morebitnih kroničnih bolezni še večja in prav v srednjih letih ključnega pomena za še možno preprečitev le teh. Izvajajo se presejana za kronično nenalezljive bolezni, kamor prištevamo koronarno bolezen, sladkorno bolezen, arterijsko hipertenzijo, bolezni prostate, osteoporozo in depresijo. Poleg omenjenih bolezni, pa se diplomirana medicinska sestra in pacient pogovarjata tudi o drugih področjih, kot na primer o udeležbi v presejalnih programih ZORA, DORA, SVIT, dodobra razdelata pojem pomena telesne aktivnosti, zdrave prehrane, opozorilnih znamenj za raka, vpliva socialnih determinant na zdravje, škodljivosti tveganega pitja alkohola in kajenja, opravijo se antropometrične meritve (telesna teža, telesna višina, obseg pasu, indeks telesne mase), laboratorijske preiskave, izmerimo krvni tlak, pulz, nasičenost krvi z kisikom, posnamemo EKG, po potrebi se opravi doppler žil spodnjih okončin, spirometrija. In najpomembnejše, izračuna se srčno žilna ogroženost.

"Designed by Iaros / Freepik"

V primeru dejavnikov tveganja, ki ogrožajo pacientovo zdravje, izvedemo primerno zdravstveno vzgojno edukacijo, pacient ima možnost vključitve v zdravstveno vzgojne programe, ki jih v Zdravstvenem domu Črnomelj izvaja Zdravstveno vzgojni center. Tam razdela vsa pomembna vprašanja, ki se nanašajo na ugotovljen dejavnik tveganja.

Projekt referenčnih ambulant družinske medicine vodi Ministrstvo za zdravje. Cilj referenčnih ambulant družinske medicine je zgodnje odkrivanje dejavnikov tveganja in ocena ogroženosti za kronično nenalezljive bolezni ter kakovostna obravnava kroničnih bolnikov, katera poleg dobrega nadzora in vodenja bolezni zajema kakovostno zdravstveno vzgojo. Poleg rednega jemanja zdravil je za uspešno obvladovanje kronične bolezni ključnega pomena tudi zdrav življenjski slog. To pomeni zdrava in uravnotežena prehrana, zmerna redna telesna aktivnost, opustitev kajenja, obvladovanje stresa in ne tvegano pitje alkoholnih pijač.

*Katja Črnič*
*dipl. m. s.*

# KARIES

Karies nastane zaradi bakterij, ki tvorijo zobni plak (zobne obloge). Ko uživamo enostavne ogljikove hidrate, bakterije pretvarjajo sladkor v kislino. Poskusite popiti pol kozarca malinovca ali druge sladke pijače in v ustih boste imeli čez nekaj minut kisel okus. Ta kislina topi minerale, ki gradijo zunanji plašč zoba, sklenino.

Pogosto imajo otroci v zgodnjem otroštvu specifičen karies, ki se imenuje steklenični karies. To je gniloba na zgornjih mlečnih zobeh, predvsem sekalcih, in nastane zaradi nočnega hranjenja po flaški, v kateri je sladka pijača (mlečna formula, sladkan čaj, sok).

http://kelloggandlatz.com/baby-bottle-tooth-decay/

Ponoči se tok sline zmanjša in slabše spira zobke, bakterije dobijo več sladkorja in proizvedejo več kislin. Izgled otroka s stekleničnim kariesom je značilen – zgornji sekalci so črni in »pojedeni«, kot starši radi rečejo.

**Kako preprečimo nastanek zobne gnilobe?**

***1. Preprečimo bakterije:*** s ščetkanjem odstranimo zobne obloge. V zobnih oblogah je na milijone bakterij, ostanki hrane in odmrle celice iz ust. To res ni snov, ki bi jo želeli imeti v ustih. Ščetkamo dvakrat na dan, toliko časa, da so vsi zobje na vseh ploskvah po občutku gladki in čisti. Za površine med zobnimi ploskvami, ki jih ne dosežemo z zobno ščetko, uporabimo zobno nitko. Po umivanju zob ne spiramo z vodo. Večerno umivanje je še bolj pomembno kot jutranje in naj bo zares temeljito. Po večernem ščetkanju ne jemo in ne pijemo. Otrokom do 6. leta starosti naj zobe ščetkajo starši, pri starejših pa naj starši ščetkanje nadzirajo in preverijo natančnost. Otrokom začnemo ščetkati zobe takoj, ko izraste prvi zobek.

***2. Omejimo vnos sladkorja:*** Izogibamo se hrani, ki povzroča karies. To so sladkarije, sladke pijače, hrana, ki se lepi na zobe, bomboni, lizike, sokovi in domači sadni sokovi, sirupi, škrob, moka. To je »hrana« za bakterije, s katero omogočamo, da se bakterije razmnožujejo in proizvajajo kisline, ki raztapljajo minerale v zobni sklenini. Hrana, ki preprečuje nastanek kariesa: mlečni izdelki, beljakovine, umetna sladila (ksilitol), žvečilni gumi brez sladkorja, hrana z vlakninami, zelenjava, trda hrana (korenček, jabolka).

***3. Močnejši in bolj odporni zobje:*** Z uporabo ustrezne zobne paste s fluoridi (otroci do 2 let: 500ppm, 3-6 let 1000 ppm, na 6 let in odrasli: 1500 ppm) spremenimo strukturo zobne sklenine, da postane bolj odporna na kisline in s tem odporna na karies. Zaščitno vlogo ima tudi slina, ki spira bakterije, zato skrbimo za zadostno količino popite vode. Pri otrocih je smiselno zalivanje fisur na mlečnih in stalnih zobeh, ki zaščiti grizne ploskve zob. Grizne ploskve zob so neravne in v njih se pogosto nabirajo ostanki hrane in bakterije, ki jih težko očistimo z zobno krtačko. Zalivanje fisur opravimo tako, da najprej očistimo površino zoba, nato nanesemo tekoč bel material, ki se strdi z lučko. Zalita fisura ne moti ugriza in olajša čiščenje grizne površine. Dolgoročno ščiti pred nastankom kariesa.

*Urška Šavli, dr.dent.med.*

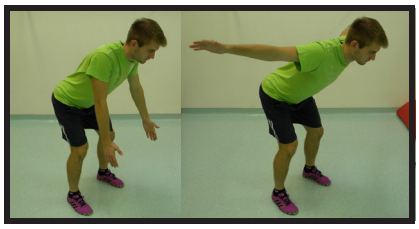
## VAJE NA DELOVNEM MESTU

# Preprečevanje negativnih učinkov sedenja z vajami na delovnem mestu

Na vsakih 50 minut sedenja se priporoča vsaj 10-20 sekund sproščene hoje in izvedba razteznih in krepilnih vaj za kompenzacijo negativnih učinkov sedenja na mišični sistem.

Kinezio

Pri krepilnih vajah izvedemo 2 seriji po 12 počasnih tekočih ponovitev vaje ali zadržujemo položaj vsaj 5-krat po 5 sekund, kot prikazuje slika.



Krepitev oblopatičnih mišic z odmiki rok v rahlem predklonu.

Krepitev trebušnega steznika s potiskom dlani v mizo.

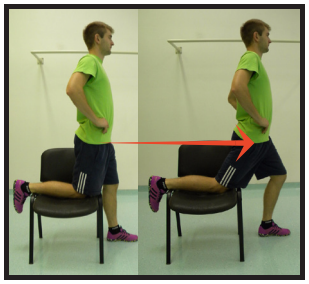
Krepitev trebušnega steznika s potiskom dlani v koleno.

Krepitev nog s sedanjem na stol ali počepanjem.

Pri razteznih vajah izvedemo 2 seriji po vsaj 15 sekund zadrževanja raztegnjenega položaja, kot prikazuje slika.

Raztezanje ledvenega dela hrbtenice s potiskom dlani v sedalo.

Raztezanje iztegovalk vratu s predklonom glave v stran in dlanmi na robu sedala.



Raztezanje upogibalk kolka s potiskom boka naprej in kolenom na stolu (leva in desna).

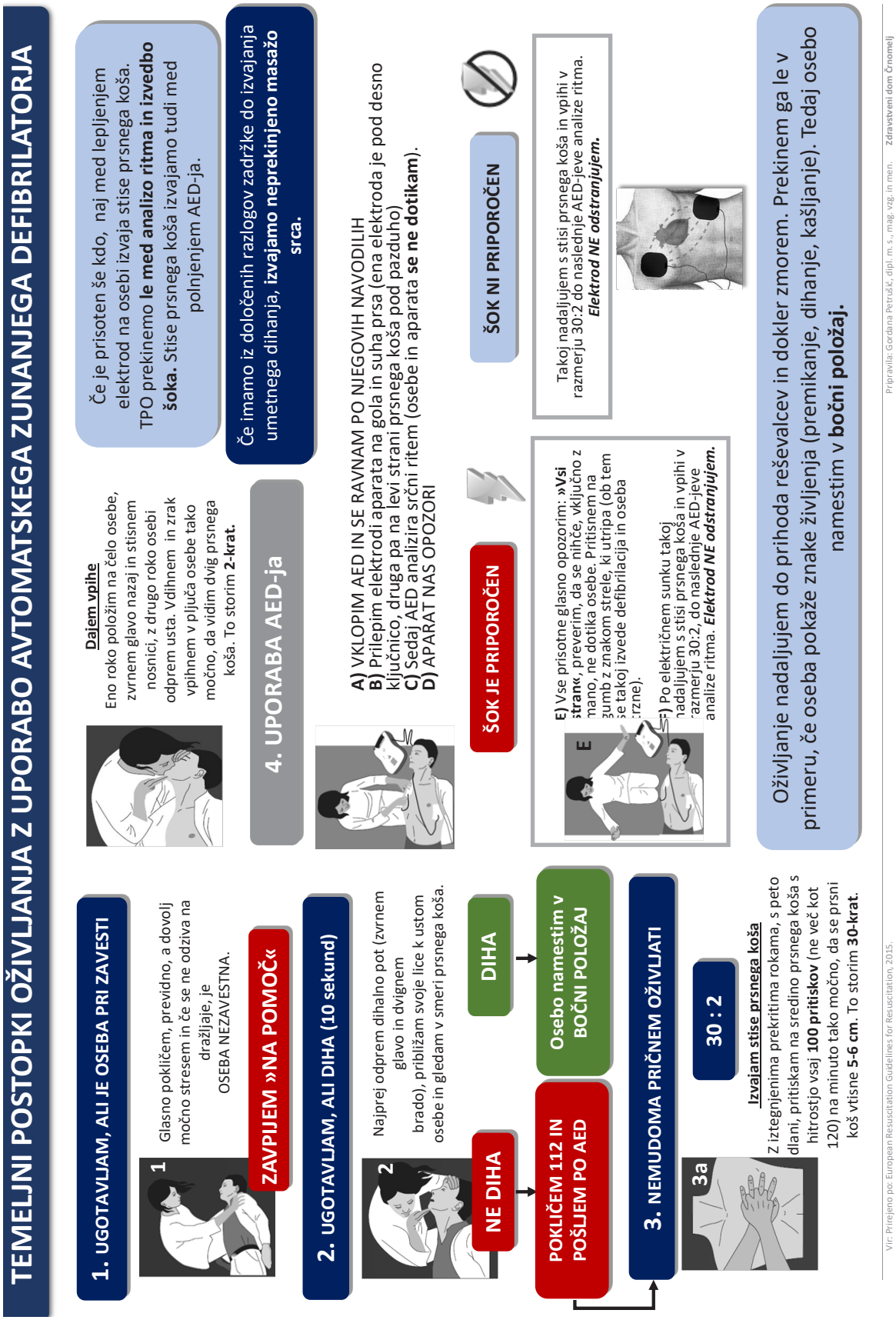
Raztezanje upogibalk ramena s potiskom komolcev za naslon stola.

Raztezanje upogibalk kolena v predklonu na stolu.

ZDRAVSTVENI DOM ČRNOMELJ

*Darjan Spudić, mag. kineziologije.*

# TPO Z UPORABO AED




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

# PREPOZNAVA IN UKREPANJE OB MOŽGANSKI KAPI

GROM

**G** → **GOVOR**

Ali lahko oseba govori jasno in razumljivo?

**R** → **ROKA**

Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

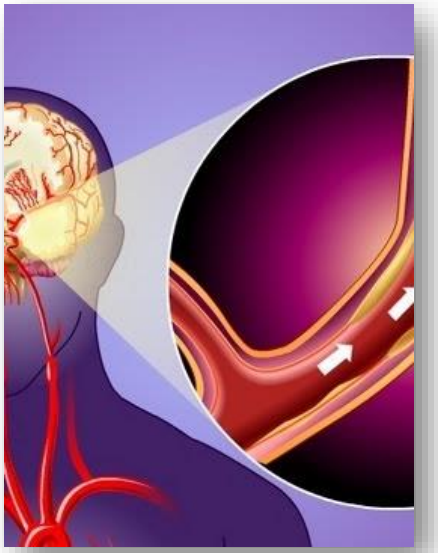
**O** → **OBRAZ**

Ali se oseba lahko nasmehne? Ali ima povešen ustni kot?

**M** → **MINUTA**

**ČE OPAZIMO KATEREGA KOLI OD ZGORAJ NAŠTETIH ZNAKOV NEMUDOMA POKLIČEMO 112**

**Možganska kap je nujno stanje in lahko povzroči trajno nevrološko okvaro.**



**KAKO PREPOZNAMO MOŽGANSKO KAP?**
Cerebrovaskularni inzult – CVI je izguba možganske funkcije zaradi motnje v prekrvitvi možganov. Posledično prizadeto možgansko področje ne deluje normalno, zato se lahko pojavijo naslednji znaki:

| | |
|---|---|
| ✓ **Delna ali popolna ohromelost polovice telesa** | ✓ **Težave pri požiranju** |
| ✓ **Motnja občutka po eni polovici telesa** | ✓ **Omotičnost in zmedenost** |
| ✓ **Govorne motnje (izražanja in razumevanja, govora, motnje pisanja, računanja, ipd.)** | ✓ **Motnje zadrževanja vode in blata** |
| ✓ **Motnje vida (dvojni vid)** | ✓ **Redko glavobol** |
| ✓ **Motnje ravnotežja in koordinacije** | ✓ **Lahko tudi nezavest** |

**Dejavniki tveganja, kjer je možnost za nastanek kapi večja, so:**

- ✓ predhodne možganske kapi, prehodne pretočne
- ✓ motnje ali srčni infarkti,
- ✓ višja starost,
- ✓ možganska kap pri krvnih sorodnikih,
- ✓ alkoholizem,
- ✓ moški spol,
- ✓ povišan krvni pritisk (hipertenzija),
- ✓ kajenje,
- ✓ povišan holesterol (hiperholesterolemija),
- ✓ sladkorna bolezen (diabetes mellitus),
- ✓ nekatere droge (kokain, amfetamini).

**Možgansko kap lahko preprečimo z upoštevanjem naslednjih preventivnih ukrepov:**

- ✓ uravnavanje arterijskega tlaka
- ✓ stalen nadzor glukoze v krvi,
- ✓ redne kontrole holesterola v krvi,
- ✓ zdrav življenjski slog (gibanje, opuščanje kajenja in alkohola, zdrava prehrana),
- ✓ antiagregacijska zaščita z aspirinom.

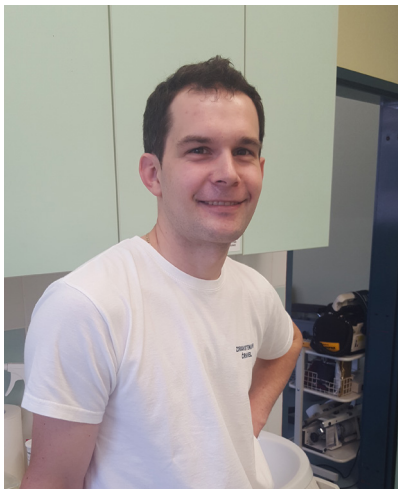
Vir: Prirejeno po: Ahčan, U. Prva pomoč. Ljubljana, 2007; European Resuscitation Guidelines for Resuscitation, 2015.

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

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

# JUBILANTI V LETU 2017

## 10 let - Matej Mihelčič



*Leta 2007 sem v Zdravstvenem domu opravil 6 mesečno pripravništvo, nato pa se je čez nekaj mesecev pojavila priložnost, da se v Zdravstvenem domu tudi zaposlim. Tako sem maja 2008 dobil prvo pogodbo za nadomeščanje odsotnosti v ambulanti Doma za starejše občane in urgentni ambulanti Zdravstvenega doma. Občasno pa sem delal tudi na zdravstveni postaji Vinica. Sčasoma pa sem na urgenci nadomestil Jasmino Jaklič. V tem desetletju sem uspešno zaključil šolanje na Fakulteti za zdravstvene vede Novo mesto in tako postal diplomirani zdravstvenik.*

## 20 let - Metka Kambič

*Ne morem verjeti, da je minilo že 20 let odkar sem se zaposlila. Moja prva zaposlitev je bila v SB NM na oddelku za dializo. Tam sem delala 7 let. Zaradi družine sem iskala drugo delovno mesto in ga dobila v ZD Novo mesto v patronažni službi, kjer sem delala 4 leta. Ponudila se je možnost, da se zaposlim v ZD Črnomelj v patronažni službi in jo z veseljem sprejela. Tu sem zelo zadovoljna, rada delam z dojenčki in starostniki. Delo je pestro, zahtevno in zanimivo.*

*Še 20 let, pa bo! :-)*

## Novorojenčki zaposlenih v obdobju april 2017 in april 2018

*Lan - sin Kristine Grahek*

*Emilija - hči Mirele Mićić Despotović*

# NOVI ZAPOSLENI v obdobju april 2017 in april 2018

*Sem Aljaž Starešinič, po poklicu sem zdravstveni tehnik in maser. V zdravstvenem domu sem zaposlen kot voznik-reševalec. Pred tem se bil za kratek čas uslužbenec UKC Ljubljana in sicer na internistični prvi pomoči. To delo opravljam z največjim veseljem. V prostem času treniram nogomet, plešem in po naselju lovim domačega psa.*

*Sem Ana Neloska, doktorica dentalne medicine. Končala sem Stomatološko fakulteto Univerze v Beogradu. V Sloveniji delam od leta 2013. V ZD Črnomelj sem začela delati 1.5.2017 v zobni ambulanti Semič. Rada imam svoj poklic in poskušam ustvariti pozitivno vzdušje v ambulanti. Bela krajina me je takoj začarala s svojo čudovito naravo in toplimi ljudmi. Verjamem v zdrav življenski slog in spodbujam preventivne ukrepe za izboljšanje zdravja. Želim, da bi skupaj s kolegi omogočili vsakemu Belokranjcu in Belokranjki zdrav in zadovoljen nasmeh.*

*Sem Anita Zajec Kambič, dipl. m. s. Z aprilom 2018 sem zaposlena v ZVC, kjer izvajam zdravstveno in zobozdravstveno vzgojo otrok ter delavnice za odrasle. Pred tem sem bila zaposlena na Pediatrični kliniki v urgentni ambulanti. Uresničila se mi je velika želja po zaposlitvi v Beli krajini in trenutno sem (verjetno) najbolj srečna oseba v zdravstvenem domu.*

*Sem Damjana Bahorič, zobozdravstvena asistentka v zobni ordinaciji za odrasle. Moje prvo delovno mesto je bilo leta 1981 v ZD Novo mesto. Po nekaj letih sem se preselila v Belo krajino in se zaposlila v ZD Črnomelj. Pot me je peljala tudi v zasebne vode – delala sem pri dr. Pavičić. Po 22 letih se ponovno vračam v zdravstveni dom. Delam z veseljem in v kolektivu se dobro počutim.*

*Sem Klara Kastelec, po poklicu sem srednja medicinska sestra. Šolanje sem končala na Srednji zdravstveni šoli v Novem mestu. Takoj po zaključitvi šole , sem znanje nadgradila s pripravništvom, ki sem ga opravljala v Zdravstvenem domu Črnomelj. Med pripravništvom , sem postala še bolj prepričana, da sem se odločila za pravi poklic. V decembru sem začela nadomeščati porodniško v ambulanti Valerije Šimec, občasno delo opravljam tudi v urgentni ambulanti. Kot nova sodelavka, se počutim odlično, saj so me vsi zelo lepo sprejeli.*

*Sem Majda Mušič, rojena 12. 10. 1967. Po poklicu sem kmetijski tehnik, toda ker nisem dobila službe za svoj poklic, sem opravljala različna dela v proizvodnji. S februarjem 2018 sem zaposlena v ZD Črnomelj kot čistilka. Veseli me, da se s sodelavkami in celotnim kolektivom lepo razumem.*

*Sem Marina Strahinić, magistrica psihologije. V Zdravstvenem domu Črnomelj sem zaposlena od aprila 2017, najprej kot pripravnica, od aprila 2018 pa nadomeščam psihologinjo dr. Tanjo Ravnjak v dispanzerju za mentalno zdravje. V svojem delu uživam. K dobrem počutju v delovnem okolju pa poleg pacientov pomembno prispevajo tudi sodelavci, ki so me medse lepo sprejeli.*

*Sem Marjeta Špehar - zobna asistentka v otroški zobni ambulanti 4 ure in 4 ure v sprejemni pisarni. Po pripravništvu v ZD Ljubljana Moste -Polje sem se zaposlila v porodnišnici Ljubljana na intenzivnem oddelku za nedonošenčke. Po 1. porodniški sem odšla na otroško kirurgijo na Pediatrično kliniko in kasneje nazaj v porodnišnico k ljubkim nedonošenčkom. 2. in 3. porodniška sta bili združeni in po dolgem iskanju službe me je sprejela zasebna zobozdravnica v Novem mestu, kjer sem nadomeščala odstonost asistentke. Potem sem se zaposlila v ZD Ivančna gorica in spoznala področje splošne ambulante in urgence. Pot je bila pestra, včasih lepa, včasih trnova, a vse je vodilo v pravo smer. Sem zelo vesela, da sem prišla na željeni cilj v domače okolje, kjer so sodelavci in vodstvo enostavno super. Verjemite, vse se da, če se hoče. :-)*

*Sem Mojca Šuštarič, diplomirana fizioterapevtka. V ZD Črnomelj sem zaposlena od aprila 2017. Pred tem sem 10 let delala v Termah Krka Dolenjske toplice, kjer sem pridobila bogate izkušnje. Delo z ljudmi me veseli in svoj poklic rada opravljam.*

*Sem Nataša David, doktorica dentalne medicine. Leta 2010 sem diplomirala na Medicinski fakulteti v Ljubljani, smer dentalna medicina. Po opravljenem strokovnem izpitu sem se zaposlila v Zdravstvenem domu Novo mesto. Kasneje pa sem delovala tudi v zasebnih ambulantah tako v Novem mestu, kot v Ljubljani. Od decembra 2017 sem zaposlena v ZD Črnomelj, in sicer ZP Semič, kjer trikrat na teden opravljam zobozdravstvene storitve. Svoj potencial in vizijo želim razvijati predvsem na področju odraslega zobozdravstva.*

*Sem Simona Adlešič. Po izobrazbi sem diplomirana medicinska sestra. Svojo poklicno pot sem začela v Domu starejših občanov Črnomelj, nadaljevala pa v Varstveno delovnem centru. Od septembra 2017 sem začela delati v Zdravstvenem domu Črnomelj v pediatrični ambulanti dr. Alenke Schweiger Pavlakovič, kjer se počutim odlično. V prostem času sem ponosna mama dvema fantoma.*

*Sem Davorka Pavičić, zobozdravnica v zobni ordinaciji za odrasle. V ZD Črnomelj sem prišla davnega leta 1985. Po desetih letih sem v istih prostorih nadaljevala kot zasebnica in (»Lesi se vrača«) po 22 letih sem ponovno postala vaša sodelavka. Zdravstveni dom mi je očitno pisan na kožo. Skupaj smo veliko preživeli in veliko še bomo.*

V obdobju april 2017 in april 20187 so delovno mesto zapustili Rožman Matjaž, Pezdirc Maja, Požun Barbara, Sokolić Borivoj, Nemanič Dušan, Mrković Marko, Plut Alja.

# ANEKDOTE NA DELOVNEM MESTU

Mali pacient je na stolu, da mu izpulim zob. Pogovoriva se in dobi injekcijo brez težav, zelo pogumno. Po vbrizganju anestetika se nasloni nazaj in reče: »To je pa tak občutek, kot če greš na stranišče in dolgo sediš na školjki in ti zaspijo noge«.

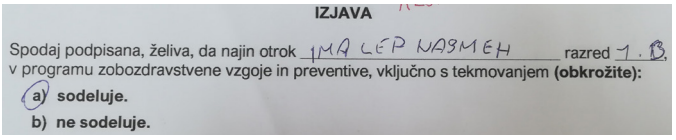
Malemu pacientu vrtam po mlečnem zobu. Reče: »Tole je bilo pa kar zabavno, kot da bi mi morje špricalo v usta!«

Fantek reče: »Meni pa sploh ni problem imeti odprtih ust, ker s prijatelji vsak dan tekmujemo, kdo bo dlje držal usta odprta!«

Urška Šavli

*Posledice varčevanja v zdravstvu - po naslovnici sodeč, pri nas zaenkrat še ni tako hudo. (Jasmina Jaklič)*

*Na terenu potrebujejo pomoč najrazličnejši pacienti. (Antonija Balkovec)*



IZJAVA

Spodaj podpisana, želiva, da najin otrok IMA LEP NASMEH razred 1. B. v programu zobozdravstvene vzgoje in preventive, vključno s tekmovanjem **(obkrožite):**

a) **sodeluje.**

b) **ne sodeluje.**

*Po navadi dobimo drugače izpolnjeno izjavo za sodelovanje v ZZVP. (Ana Mavrin)*

*Strinjamo se, kako pomembni so vsi zaposleni, vsak posebej. Kako pomemben člen verige so čistilke se zavemo, ko zapade prvi sneg, umazanija in voda v vsakem prostoru, a čistilke zbolijo. Kaj se zgodi? Z dejanji pokažemo spoštovanje do sodelavcev in kako skrbimo za red in čistočo, primemo za metle in »akcija«. (Danica Milkovič)*

Gospod pri testiranju vida za podaljšanje vozniškega dovoljenja. Pove, da pri okulistu ni bil še nikoli. Takoj, ko začnem testirat opazim, da vid ni dober. Vprašam ga glede tega pa mi reče: »Samo malo, sestra. Sem si kar mislil. Pa sem prinesel vsa očala s seboj.« Na mizo, poleg testirnega aparata položi 7 očal in reče: »Vi si kar izberite katere hočete.«

Kar preveč dobro prehranjenega delavca na obdobnem preventivnem pregledu stehtam in zmerim višino. Teža je bila seveda prevelika. Pa mu rečem: »Joj, gospodič, kaj menite, a niste le premajhni za to težo?« Pa se obrne k meni in reče kot iz topa: »Saj zato pa jem, da bom zrastel!«

Čakam, da mlado vzgojiteljico stehtam in preverim višino. Ko se končno pripravi in sezuje čevlje stopi na tehtnico in vzklikne: »Ne otroci, ne vsi na enkrat! Na tehtnico eden po eden.«

Polona Zupančič

| MAREC | APRIL | MAJ | JUNIJ | JULIJ |
|---|---|---|---|---|

*Svetovni dan ledvic*

*Svetovni dan ustnega zdravja*

*Stojnica na prireditvi Šport in špas*

*PGD Dragatuš - gasilska terenska vaja*

*Dan odprtih vrat ZD Črnomelj*

*PGD Črešnjevec - tečaj TPO*

*Meritve na Mirni gori*

*Varnost voznikov enoslednih vozil*

AVGUST | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER

*Tabor mladih gasilcev*
*CŠOD Lipa*

*"Poškodovani kolesarji"*
*evropski teden mobilnosti*

*Sektorska vaja*
*PGD Dragatuš*

*Dan odprtih vrat*
*ZP Semič*

*Test hoje*

*Očkov tek - promocija*
*aktivnosti*

*PGD Kot Brezje*
*vaja "Zmaj"*

*Stojnica na temo zasvojenosti*

## MAREC

*Svetovni dan ledvic*

*Svetovni dan ustnega zdravja*

*2. Belokranjski sejem*

*Odkritje spominskega obeležja na Gornjem Suhorju*

*Prejem bronastega znaka Civilne zaščite enote NMP Črnomelj*

## APRIL

*Promocija zdravja in ustne higiene - gostišče Kapušin*

*Zdravo v pomlad - predstavitev nove zobne ambulante in sanitetnega vozila*

# Športno društvo Adrenalin

V športnem društvu našega zavoda je aktivnih okoli 25 članov in članic. S 1.1.2017 smo spremenili statut Društva, tako da se lahko vanj vključujejo tudi koncesionarji, ki opravljajo zdravstvene storitve in njihovi zaposleni in ne zgolj zaposleni Zdravstvenega doma Črnomelj. Z veseljem se udeležujemo vseh organiziranih aktivnosti in tako preganjamo stres na delovnem mestu. V zimskem času organiziramo občni zbor, ki je po navadi v domu na Mirni gori in ob tej priliki je organiziran tudi pohod, ki se konča z gostijo. Vsako zimsko sezono preživimo en dan na smučišču, kamor povabimo svoje prijatelje in sorodnike. Veseli me, da smo v okviru našega Športnega društva priučili že 3 nove smučarje. Ker moramo kot ustanova promovirati zdrav način življenja in ker je šport zdrav za nas, vas pozivam, da se včlanite v Športno društvo v še večjem številu.

Peter Binder

## Foto utrinki iz nekaterih druženj...

Obisk dedka mraza

Izlet v Banja Luko

Izlet v Črno goro

Sodelovanje na testu hoje