



UTRIP

INFORMATIVNI BILTEN ZBORNICE ZDRAVSTVENE NEGE SLOVENIJE - ZVEZ
DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

Leto VIII. številka 11. november 2000

poština plačana pri pošti 1102 Ljubljana

P 2289





Panatus®
tablete, sirup

Panatus® forte
tablete, sirup

butamirat citrat

Pot do mirnega spanca

- odpravlja akutni in kronični suh in dražeč kašelj različnega izvora
- primeren za otroke in odrasle, tudi za sladkorne bolnike
- pomirja kašelj pred diagnostičnimi in terapevtskimi posegi v bronhijih in po njih, pred operacijo in po nje
- ne povzroča sedacije in odvisnosti

Skrajšano navodilo

Indikacije. Panatus je indiciran za zdravljenje akutnega in kroničnega dražečega suhega kašlja različnega izvora, kašlja pred diagnostičnimi posegi v bronhijih in po njih, pred operacijo in po njej ter za zdravljenje oslovskega kašlja. **Odmerjanje.** Panatus odmerjamo glede na starost bolnika, farmacevtsko obliko ter pogostost in moč kašlja. Sirup Panatus forte, odrasli: 4-krat na dan po 1 veliko žlico (15 ml); otroci, starejši od 12 let: 3-krat na dan po 1 veliko žlico; stari 6 do 12 let: 3-krat na dan po 2 mali žlici (5 ml); stari 3 leta do 6 let: 3-krat na dan po 1 malo žlico. Tablete Panatus forte, odrasli: 2-krat do 3-krat na dan po 1 tableto (50 mg); otroci, starejši od 12 let: 1-krat do 2-krat na dan po 1 tableto. Sirup Panatus, odrasli: 3-krat do 4-krat na dan po 6 malih žlic (5 ml); otroci, starejši od 9 let: 4-krat na dan po 3 male žlice; stari 6 do 9 let: 3-krat na dan po 1 male žlice; stari 3 leta do 6 let: 3-krat na dan po 2 mali žlici; stari 1 leto do 3 leta: 3-krat na dan po 1 malo žlico; stari 6 mesecev do 1 leto: 4-krat na dan po pol male žlice (2,5 ml). Tablete Panatus, odrasli: 2-krat do 3-krat na dan po 2 tableti (20 mg); otroci, starejši od 12 let: 3-krat na dan po 1 tableto; stari 6 do 12 let: 2-krat na dan po 1 tableto. **Kontraindikacije.** Preobčutljivost za zdravilo. **Nosečnost in dojenje.** Ker z zdravljenjem nosečnic ni izkušenj, zdravila v prvih treh mesecih nosečnosti ne priporočamo. Svetujemo tudi previdnost med dojenjem, saj ne vemo, ali zdravilo prehaja v materino mleko. **Interakcije.** Klinično pomembne interakcije z drugimi zdravili niso znane. **Stranski učinki.** Zelo redko in v blagi obliki se lahko pojavijo kožni izpuščaji, prebavne motnje in vrtoglavica. Stranskih učinkov, značilnih za opiatne antitusike, ni. **Preveliko odmerjanje.** Zdravljenje blažjih oblik zastrupitve ni potrebno. Pri hujših oblikah priporočamo izpiranje želodca, aktivno oglje in odvajalo, spremljanje življenjskih funkcij in po potrebi simptomatsko zdravljenje. **Oprema.** 200 ml sirupa Panatus (4 mg butamirata citrata/5 ml) in 200 ml sirupa Panatus forte (7,5 mg butamirata citrata/5 ml). 10 tablet Panatus po 20 mg in 10 tablet Panatus forte po 50 mg butamirata citrata. **Podrobnejše informacije so na voljo pri proizvajalcu.**



Krka, d.d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si

Panatus®. Za noč brez kašlja.

Sledite navodilom!



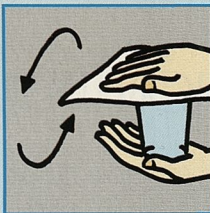
1)

Vzemite steklen kozarec in ga čisto do vrha napolnite z vodo.



2)

Nanj položite izrezani oglas tako, da bo tesno pokrival celotno površino kozarca (list mora biti v stiku z vodo).



3)

Kozarec z oglasom pokrijte z dlanjo in ga hitro obrnite na glavo. Pri tem pazite, da je površina v celoti prekrita in da vam voda ne uide iz kozarca.

4)

Izpustite papir in voda bo ostala v kozarcu.

**Tudi čisto
tanke plasti celuloze
učinkovito zadržijo
tekočino.**

Preizkusite sami!

Učinkovito zadrževanje velikih količin tekočine, tankost in s tem neopaznost pri nošenju, anatomsko obliko ter enostavna uporaba so glavne prednosti Hartmannovih inkontinenčnih proizvodov. INKO SISTEM je razdeljen na izdelke štirih barv (rumena, zelena, modra in vijoličasta), ki pomenijo različno vpojno moč in stopnjo inkontinence.

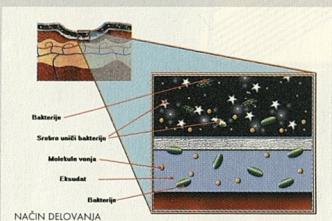
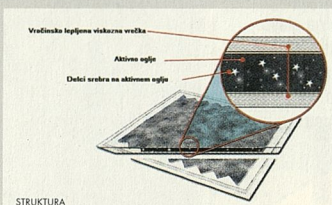
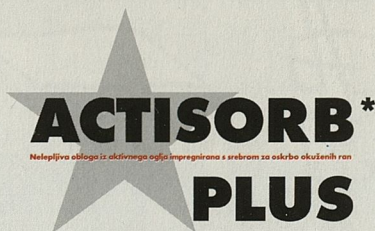
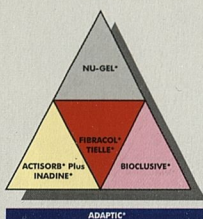
Rumena barva na embalaži označuje izdelke **za lahko stopnjo inkontinence**, kar pomeni, da oseba izgubi manj kot 100 ml urina v 4-ih urah. Rumena linija za lahko stopnjo inkontinence vključuje izdelke v obliki predlog, kot so **Molimed micro, mini, midi in maxi**.



merit

Merit d.o.o., Uvoznik in ekskluzivni zastopnik medicinskih izdelkov
Hartmann, Šmartinska 130, 1000 Ljubljana, Slovenija,
tel.: (01) 548 37 10, faks: (01) 548 37 46





Lastnosti:

- * zagotavlja ugodno okolje za učinkovito zdravljenje ran,
- * sestava obloge omogoča dobro adsorpcijo izločka (aktivno oglje) in širok spekter antibakterijskega delovanja (srebro). Čiščenje rane je s tem hitro in učinkovito.
- * zmanjšuje neprijeten vonj rane in s tem izboljšuje kakovost življenja bolniku in medicinskemu osebju
- * enostavna uporaba
- * odstranjevanje obloge je neboleče, ker se obloga ne lepi na rano

ACTISORB* Plus lahko uporabljamo kot alternativno zdravljenje antibiotičnemu zdravljenju okuženih ran.

Do danes ni nobenih podatkov o preobčutljivosti na ACTISORB* Plus.

Način uporabe:

Po čiščenju rane s fiziološko raztopino, rano neposredno prekrijte z oblogo. Pri ranah z močnim izločkom lahko oblogo ACTISORB* Plus prekrijemo s sekundarno vpojno obvezo, ki jo menjavamo po potrebi. Pri ranah z močnim kužnim izločkom je potrebno menjavati oblogo ACTISORB* Plus vsak dan ali vsak drugi dan. Ko se količina izločka zmanjša, je obloga lahko na rani tudi do 7 dni.

Indikacije:

Obloga ACTISORB* Plus je namenjena vsem močno secerirajočim ulcerativom, travmatskim in kirurškim ranam ter fungicidnim karcinomom, kjer je prisotna bakterijska kontaminacija, infekcija ter neugoden vonj.

Johnson & Johnson
MEDICAL

BTC Šmartinska 152, Ljubljana
Tel.: 01/586 46 36

INFORMATIVNI BILTEN

ZBORNICA ZDRAVSTVENE NEGE SLOVENIJE -
ZVEZA DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER IN
ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

UTRIP

ODGOVORNA UREDNICA:

Irma Antončič

UREDNIŠKI ODBOR:

Irma Antončič, Bojana Filej, Irena Istenič,
Petra Kersnič, Veronika Pretnar Kunstek

LEKTORICA: prof. Cvetana Tavzes

PREVAJALEC: Primož Trobešek

NAKLADA: 11550 izvodov

LETNA NAROČNINA: 4500 SIT

Za člane plačano s članarino.

NASLOV UREDNIŠTVA:

UTRIP

Ljubljana, Vidovdanska 9

telefon, telefaks: 061/316-055, tajništvo Zbornice - Zveze

telefon, telefaks: 061/1344-903, naročnine, računi

e-mail: zveza.med.sester@siol.net

žiro račun: 50101-678-48641

TRŽENJE OGLASNEGA PROSTORA:

ANONSA d.o.o. Ljubljana, Preglov trg 6,

tel.: 061/1408-202, tel/faks: 1400-315

PRIPRAVA ZA TISK:

STARLING d.o.o.

Vrhnika, Krožna pot 2, tel.: 061/757-850,

faks: 061/757-855, e-mail: starling@siol.net

TISK:

Tiskarna POVŠE

Povšetova 36a, Ljubljana,

tel/faks: 061/301-542

MOJEMU BOLNIKU

Morali so te v operacijsko pripeljati
in nisva imela se časa spoznati;
a vendar hotela bi sebe ti dati.
Donujam le svoje ti čiste dlani,
podarjam ti luč v tvoji temi...
Le bežno zaznajo me prestrašene oči,
preblisk... in že me več ni.
A vendar – v tvoji nemoči – poklanjam ti...
svoje dlani!
Da dušo, srce in budne oči!
Zakaj? Le zakaj, če zate me ni?

Četudi v globokem si snu,
s tabo sem – sredi noči.
Namesto tebe živim,
verjemi, namesto tebe trpim
in... jočem s teboj,
čeprav mar ti ni!
Sem tvoje oči...
Zato ti ponujam svoje tople dlani,
kot lučko v temi,
kajti v moji duši upanje zate tli,
da niso zaman bile
vse te operacijske luči...
pa četudi sredi noči!

Veronika Kociwan

Fotografija na naslovnici: Anita Štrumpf
"Medicinske sestre v trenutku odmora"

The ICN Code of Ethics for Nurses



ICN

KODEKS ETIKE ZA MEDICINSKE SESTRE ICN



OBISK ANGLIJE

STROKOVNI SEMINAR IN UČNE DELAVNICE SEKCIJE
MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV
URGENTNE MEDICINE

DELO ZBORNICE - ZVEZE

- OKTOBER NA ZBORNICI ----- 7

ICN

- KODEKS ETIKE ZA MEDICINSKE SESTRE ICN ----- 10

KODEKS ETIKE

- KODEKS ETIKE – NAČELO VII ----- 13

IZ DRUŠTEV

- BILI SMO NA VRHU ----- 14
- OBISK ANGLIJE ----- 15
- ZDRUŽENI PROTI NASILJU ----- 16
- POHOD NA LISCO 14. 10. 2000 ----- 18
- KAKO PO TEM..... ----- 18
- PISANA PALETA ----- 20

IZ SEKCIJ

- STROKOVNI SEMINAR IN UČNE DELAVNICE SEKCIJE
MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV
URGENTNE MEDICINE ----- 22

KORISTNI NASVETI

- NEKAJ MALEGA NASVETOV ZA LASTNO ZDRAVJE ----- 26

S HUMORJEM JE LAŽJE IN LEPŠE

- "NA KMETIH " ----- 27

PISMA BRALCEV

- BREZ NJIH BI ZDRAVSTVA NE BILO! ----- 28

MI MED SEBOJ

- BILO JE NA STUDENCU ----- 29
- AMFETAMINI-ECSTASY ----- 30
- PRVA GENERACIJA MEDICINSKIH SESTER JEPRAZNOVALA
35. OBLETNICO ZAKLJUČKA ŠOLANJA ----- 32

UDELEŽILI SMO SE

- PRVA SREČANJA ----- 33
- UTRINKI IZ 8.DNEVOV ZA ORALNO ZDRAVJE SLOVENIJE ----- 34

RAZMIŠLJANJA

- KDO SMO, ZAKAJ SMO – KAJ IN KAM HOČEMO ----- 35
- PRVA POMOČ V CESTNEM PROMETU Z MOJEGA VIDIKA ----- 36

IZ DELOVNIH SREDIN

- PROMOCIJA ZDRAVE PREHRANE OB 16. OKTOBRU –
SVETOVNEM DNEVU HRANE ----- 37

OBVESTILA

SREČANJA DOMA

- GOLNIŠKI SIMPOZIJ ZA MEDICINSKE SESTRE IN ZDRAVSTVENE
TEHNIKE ----- 41

SREČANJA V TUJINI

- SESTANEK EVROPSKEGA ZDRUŽENJA ZA KRITIČNO
ZDRAVSTVENO NEGO (EFCNA) ----- 42

Vljudno prosimo, da prispevke za objavo v naslednji številki UTRIPA pošljete do 25. v mesecu
in če je le možno na disketah ali na e-mail: zveza.med.sester@siol.net.

Uredništvo

OKTOBER NA ZBORNICI

Petra KERSNIC^{*}

Jesen je za mnoge tisti čas, ki jih bolj vznemirja kot pomlad. Res je, da se narava odpravlja na zaslužen počitek, a to opravi s številnimi barvnimi odtenki, od zelene, rdeče, rumene in zlate. Prav oktober je mesec, ko se vse to intenzivno dogaja, in če sonca ne zakrivajo oblaki, je vse to kot koncert jesenskega vetra in številnih listov, dreves in ljudi. Jeseni še asfaltne površine mesta postanejo preproge, pogrnjene z listjem in pogled na »slečena« drevesa nas na vsakem koraku spomni, da se približuje zima.

Do konca leta sta nam ostala le še dva meseca, za katera bomo pogledali izvor imena. Mesec oktober – vinotok je dobil ime po latinski besedi okto, ker je bil to pred spremembo koledarja osmi mesec v letu. Slovenci mu pravimo tudi kozoprsk, obročnik, vinščak, vinec, svetvinščak, repar, moštnik, bratvin, desetnik, sredojesen ali pa trgovce.

In kaj smo delali in kje smo bili v oktobru:

4. oktober

– 22. seja upravnega odbora .

5. oktober

– sodelovanje na seminarju Kolaborativnega centra SZO za primarno zdravstveno nego in DMSZT Maribor z naslovom »Kakovost in količina v zdravstveni negi«.

10. oktober

– 7. seja odbora regijskih društev na Ptuj.

11. oktober

– seja nadzornega odbora.

13. oktober

– 11. seja statutarne komisije v Mariboru.

19. oktober

– 53. seja razširjenega strokovnega kolegija za zdravstveno nego .

– sodelovanje na otvoritveni slovesnosti 1. slovenskega endokrinološkega kongresa medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije na Bledu.

23. oktober

– sestanek Usmerjevalno koordinacijske skupine za oblikovanje slovenske strategije razvoja zdravstvene nege po Münchenski konferenci za zdravstveno nego.

25. oktober

– 23. seja upravnega odbora.

26. oktober

– 12. seja statutarne komisije.

– sodelovanje na otvoritveni slovesnosti na 1. slovenskem kongresu medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v hemato-onkologiji v Portorožu.

27. oktober – uredniški odbor Utripa.

Dopisano:

»Le to vem, da nič ne vem«, je že davno rekel Sokrat. Zato, da se zaveš, kako malo veš, moraš veliko vedeti.

Znanje je vstopnica za svet napredka in razvoja, zato bo letošnji oktober ostal z velikimi črkami zapisan v zgodovino naše organizacije. Zgodila sta se dva prva kongresa naših strokovnih sekcij - 1. slovenski endokrinološki kongres medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije z motom »Znanje je varnost v sedanjosti in vizija prihodnosti« in 1. slovenski kongres medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v hemato-onkologiji z mednarodno udeležbo z motom »Zdravstvena nega v hemato-onkologiji, danes za jutri«.

ICN - Mednarodna organizacija medicinskih sester nam je sporočala moto za **Mednarodni dan medicinskih sester - 12. maj 2001, ki je »Medicinske sestre so vedno tu za vas – združene proti nasilju«**. Ob tem dnevu bo Zbornica – Zveza organizirala v sodelovanju z Društvom medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Ljubljana 8. simpozij zdravstvene nege in osrednjo proslavo s podelitvijo Zlatih znakov.

V mesecu juniju – od 10. do 15. - bo v Kopenhagenu potekal 22. kongres ICN. Za udeležbo na kongresu pripravljamo organizirano potovanje, ki ga bomo objavili v Utripu v mesecu januarju 2001.

V skladu z 9., 13. in 14. členom statuta, sprejetim 20.2.1999, Zbornica zdravstvene nege Slovenije – Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije objavlja

R A Z P I S

za volitve

predsednice/ka Zbornice – Zveze

za mandatno obdobje od 15.2. 2001 do 15. 2. 2005

V skladu s 13. členom statuta lahko kandidira vsak član Zbornice – Zveze.

V skladu s 7. členom Pravilnika o volitvah in imenovanjih v organe

Zbornice – Zveze mora kandidat izpolnjevati kriterije:

- redna/i član/ica - zaposlena medicinska sestra zdravstveni tehnik
- član Zbornice – Zveze najmanj deset let
- ugled v strokovni javnosti.

Kandidati morajo k vlogi predložiti življenjepis s poudarkom na dosedanjih društvenih in strokovnih aktivnostih in program dela Zbornice – Zveze za naslednji mandat.

Kandidati naj naslovijo vlogo na Kandidacijsko komisijo Zbornice – Zveze s pripisom:

» Kandidatura za predsednico/ka Zbornice – Zveze. Ne odpiraj! ».

Rok prijave 23.12.2000.

V skladu z 9., 15. in 16. členom statuta, sprejetim 20.2.1999, Zbornica zdravstvene nege Slovenije – Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije objavlja

R A Z P I S

za volitve

podpredsednice/ka za splošne zadeve

za mandatno obdobje od 15.2. 2001 do 15.2.2005.

V skladu s 4. in 15. členom statuta lahko kandidira vsak član Zbornice – Zveze.

V skladu z 9. členom Pravilnika o volitvah in imenovanjih v organe

Zbornice – Zveze mora kandidat izpolnjevati kriterije:

- redna/i član/ica - zaposlena medicinska sestra in zdravstveni tehnik
- član Zbornice – Zveze najmanj pet let
- ugled v strokovni javnosti.

Kandidati morajo k vlogi predložiti življenjepis s poudarkom na dosedanjih društvenih in strokovnih aktivnostih.

Kandidati naj naslovijo vlogo na Kandidacijsko komisijo Zbornice – Zveze s pripisom:

» Kandidatura za podpredsednico/ka za splošne zadeve. Ne odpiraj! ».

Rok prijave 23.12.2000.

O B V E S T I L O

Vsem, ki ste nam do zdaj poslali anketne vprašalnike iz septembrskega Utripa, se iskreno zahvaljujemo. Žal vas ni bilo prav veliko, saj številka ni dosegla sto prispelih vprašalnikov. Vse še enkrat prosimo, vzemite v roko septembrsko številko in odgovorite na tistih nekaj vprašanj. Cilj ankete je, da z vašo pomočjo Utrip spreminjamo, dopolnjujemo in delamo po meri naših članov.

Zbornica zdravstvene nege Slovenije –
Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije,

1. obvestilo

POVABILO K AKTIVNEMU SODELOVANJU NA
**3. MEDNARODNEM KONGRESU
ZDRAVSTVENE NEGE SLOVENIJE**

pod motom

“ZDRAVSTVENA NEGA – OKOLJE IN VIRI”

Kongres bo 12., 13. in 14. septembra 2001

v Kongresnem centru Bernardin – Grand hotel Emona v Portorožu

Vabimo Vas k aktivnemu sodelovanju z referati in posterji, povezanimi z motom kongresa.

Prijavo z izvlečkom predavanja ali posterja na eni strani formata A4 pošljite programsko organizacijskemu odboru do **28.2.2001 na sedež Zbornice – Zveze – Vidovdanska 9, 1000 Ljubljana** s pripisom »Prispevek za 3. mednarodni kongres zdravstvene nege«.

O izbiri referatov in posterjev Vas bomo obvestili do 30.3.2001.

Rok za oddajo dokončnih prispevkov za zbornik je 30.5.2001.

Programsko organizacijski odbor

mag. Bojana Filej, Petra Kersnič, Livio Kosina, Alenka Krist, dr. Majda Pahor, Peter Požun

**Vaša prava odločitev
je prvi žarek
na poti okrevanja**

 **ConvaTec**

**Ekskluzivni zastopnik in distributer
za Slovenijo:**

Valencia Stoma-Medical d.o.o.

Župančičeva 10, 1000 Ljubljana,

Tel./fax: (01) 25 12 490

(01) 25 14 959

Vse informacije o pripomočkih dobite tudi na **brezplačni telefonski številki: 080 15 45**

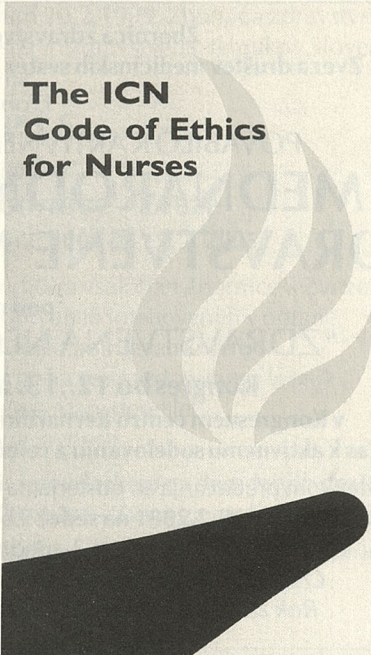
KODEKS ETIKE ZA MEDICINSKE SESTRE ICN

Mednarodni Kodeks etike medicinskih sester je bil prvič izdan v letu 1953. Med tem je bil večkrat revidiran in ponovno izdan v letu 2000.

Medicinske sestre imajo štiri temeljne odgovornosti: promovirati zdravje, preprečevati bolezni, obnovljati zdravje in blažiti trpljenje. Z zdravstveno nego je neločljivo povezano spoštovanje človekovih pravic, vključno s pravico do življenja, dostojanstva in spoštljivega obravnavanja.

Kodeks etike za medicinske sestre ICN ima štiri glavne elemente, ki na splošno določajo standarde etičnega vedenja.

The ICN
Code of Ethics
for Nurses



Elementi kKodeksa št. 1: MEDICINSKE SESTRE IN LJUDJE

Izvajalci in upravljalci	Izobraževalci in raziskovalci	Nacionalne organizacije med. sester
Zagotavljajo zdravstveno nego, ki spoštuje človekove pravice in je dovzetna za vrednote, običaje in prepričanja ljudi.	V učni načrt vključujejo snov o človekovih pravicah, enakopravnosti, pravičnosti in solidarnosti kot temeljih za dostop do zdravstvene nege.	Razvijajo stališča in smernice, ki podpirajo človekove pravice in etične standarde.
Zagotavljajo stalno izobraževanje o etičnih vprašanjih.	Zagotavljajo možnosti poučevanja in učenja o etičnih vprašanjih in sprejemanju odločitev.	Prizadevajo si za vključevanje medicinskih sester v komisije za etične ocene.
Zagotavljajo zadostne informacije, da se ljudem omogoči informirano soglasje in pravica, da izberejo ali zavrnejo zdravljenje.	Zagotavljajo možnosti za poučevanje/učenje, ki se nanaša na informirano soglasje.	Zagotavljajo smernice, stališča in stalno izobraževanje, ki se nanašajo na informirano soglasje.
Uporabljajo sisteme za upravljanje s podatki in informacijami, ki zagotavljajo varovanje zaupnosti.	V učni načrt uvajajo načela zasebnosti in zaupnosti podatkov.	V svoj etični kodeks medicinskih sester vključujejo elemente zaupnosti podatkov in zasebnosti.
Razvijajo in spremljajo varovanje okolja na delovnem mestu.	Študente zdravstvene nege seznanjajo s pomenom družbene akcije pri reševanju aktualnih vprašanj.	Zagovarjajo varno in zdravo okolje.

Elementi kodeksa št. 2: MEDICINSKE SESTRE IN PRAKSA

Izvajalci in upravljavci	Izobraževalci in raziskovalci	Nacionalne organizacije med. sester
Vzpostavljajo standarde zdravstvene nege in delovno okolje, ki promovira kakovostno zdravstveno nego.	Zagotavljajo možnosti za poučevanje/učenje, ki omogočajo vseživljenjsko izobraževanje in kompetence za prakso.	Zagotavljajo dostop do stalnega izobraževanja z revijami, konferenc, učenja na daljavo itd.
Vzpostavljajo sisteme poklicnega ocenjevanja, stalnega izobraževanja in sistematičnega obnavljanja licenc za prakso.	Vodijo in razširjajo raziskovanje, ki kaže povezave med stalnim izobraževanjem in kompetencami za prakso	Izvajajo vpliv za zagotavljanje možnosti stalnega izobraževanja in standardov kakovostne nege.
Spremljajo in promovirajo osebno zdravje zaposlenih v zdravstveni negi v odnosu do njihove kompetentnosti za prakso.	Promovirajo pomen osebnega zdravlja in ilustrirajo njegovo povezavo z drugimi vrednotami.	Promovirajo zdrave življenjske sloge za strokovnjake v zdravstveni negi. Prizadevajo si za zdrava delovna mesta in službe za medicinske sestre.

Elementi kodeksa št. 3: MEDICINSKE SESTRE IN NJIHOV POKLIC

Izvajalci in upravljavci	Izobraževalci in raziskovalci	Nacionalne organizacije med. sester
Vzpostavljajo standarde zdravstvene nege in okolje, ki promovira kakovost nege.	Zagotavljajo možnosti za poučevanje/učenje o določanju standardov za prakso zdravstvene nege, raziskovanje, izobraževanje in upravljanje.	Sodelujejo z drugimi pri določanju standardov izobraževanja, prakse, raziskovanja in upravljanja zdravstvene nege.
Vzdržujejo podporo na delovnem mestu za vodenje, širjenje in uporabo raziskav, ki se tičejo zdravstvene nege in zdravlja.	Z vodenjem, razširjanjem in uporabo raziskovanja zagotavljajo napredek v poklicu medicinskih sester.	Razvijajo stališča, smernice in standarde v zvezi z raziskavami v zdravstveni negi.
Promovirajo sodelovanje v nacionalnih organizacijah medicinskih sester, tako da ustvarjajo ugodne socialnoekonomske razmere za medicinske sestre.	Študente seznanjajo s pomenom poklicnih zvez zdravstvene nege.	Prizadevajo si za poštene družbene in ekonomske delovne razmere v zdravstveni negi. Razvijajo stališča in smernice za vprašanja v zvezi z delovnim mestom.

Kodeks etike za medicinske sestre ICN je vodilo za delovanje, zasnovano na družbenih vrednotah in potrebah. Smiselno bo le če, bo uporabljen v konkretnih okoliščinah v zdravstveni negi in zdravstvenem varstvu in spreminjajoči se družbi. Da bi kodeks dosegel svoj namen, ga morajo medicinske sestre razumeti, osvojiti in uporabljati pri vseh oblikah svojega dela. Dostopen mora biti tako študentkam kot medicinskim sestram v celotnem času študija in dela.

International Council of Nurses

3, place Jean-Marteau, CH – 1201 Geneva (Switzerland)

Web site: <http://www.icn.ch>

email: icn@uni2a.unige.ch

ISBN 92-95005-16-3

Elementi kodeksa št. 4: MEDICINSKE SESTRE IN PRAKSA

Izvajalci in upravljalci	Izobraževalci in raziskovalci	Nacionalne organizacije med. sester
Ustvarjajo ozaveščenost glede specifičnih in prekrivajočih se funkcij ter glede možnosti za napetosti med posameznimi disciplinami.	Razvijajo razumevanje vlog drugih delavcev.	Spodbujajo sodelovanje z drugimi sorodnimi disciplinami.
Razvijajo sistem delovnih mest, ki podpira skupne poklicne in etične vrednote in vedenje.	Posredujejo etiko zdravstvene nege drugim poklicem.	Razvijajo osveščenost o etičnih vprašanih drugih poklicev.
Razvijajo mehanizme za varovanje posameznika, družine ali skupnosti, ko njihovo nego ogrožajo zaposleni v zdravstvenem varstvu.	V študente vcepljajo potrebo po varovanju posameznika, družine ali skupnosti, ko njihovo zdravstveno nego ogrožajo zaposleni v zdravstvenem varstvu.	Razvijajo smernice, stališča in razpravljalne forume v zvezi z varstvom ljudi, ko njihovo zdravstveno nego ogrožajo zaposleni v zdravstvenem varstvu.

ZAUPAJTE SLOVENSKI KVALITETI

izdelujemo opremo
za bolnice, ambulate
in kozmetične salone:

pregledne mize
različnih izvedb

vozičke za aparate

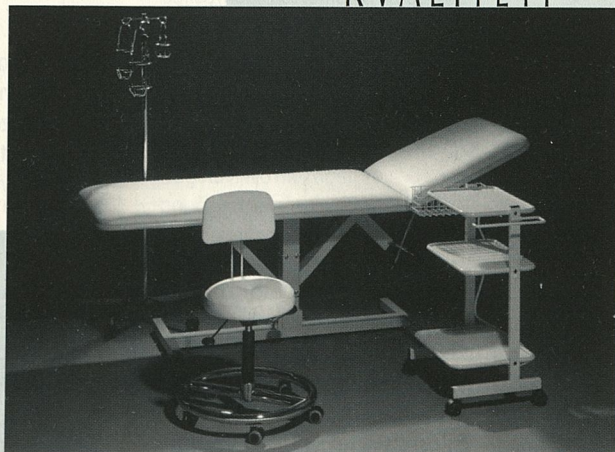
servirne vozičke

dvižne okrogle mize

paravane

stojala za infuzijo

stopnice itd.



KOVINSKA GALANTERIJA

Novak Apolonija s.p.

OIC Trzin

Brezovce 7

1236 Trzin

Tel: +386 61 162 1263

Fax: +386 61 162 1264

NOVAK

K O V I N S K A G A L A N T E R I J A

Kodeks etike – načelo VII

Marina VELEPIČ

“Zdravstvena obravnava varovancev naj predstavlja skupno prizadevanje strokovnjakov različnih zdravstvenih poklicev: medicinska sestra priznava in spoštuje delo sodelavcev.”

Lepo, boste rekli. A, kaj, ko se v praksi marsikje tega ne spoštuje. Še manj. Sploh se, razen tega, da so nas polna usta multidisciplinarnega timskega dela, ne izvaja. In kaj opazamo? Multidisciplinarnost v zdravstvenem timu je pogosto le pobožna želja medicinskih sester, ki se je, žal, drugi zdravstveni strokovnjaki, ki bi morali v dobro bolnika še kako tesno sodelovati z medicinskimi sestrami, premalo zavedajo ali pa se je sploh nočejo zavedati. Zanje je multidisciplinarnost lahko le horizontalna – med strokovnjaki iste stopnje strokovne izobrazbe.

Pa poglejmo najprej relacije med nami samimi. Pogosto prihaja do nesoglasja že v negovalnem timu in posledičnega nekorektnega obnašanja. Niso redki primeri, ko na sestanku negovalnega tima nismo pripravljeni sprejeti dobronamerne kritike. Marsikatera ne more zrelo in mirno reagirati in lahko se zgodi, da med neustrezno vedenim sestankom pride do medsebojnih obračunavanj, kar izzove še večja nesoglasja v negovalnem timu in privede celo do premestitve določene medicinske sestre ali zdravstvenega tehnika v drugo negovalno enoto. Kodeks etike uči, da mora naš odnos temeljiti na odkritosti, poštenosti in kolegialnih odnosih. Poštenost naj bi bila značajska vrлина medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov. Naučiti se moramo sprejemanja kritike in zamera tu nima kaj iskati. Priznajmo si, da nihče ni popoln in da je komuniciranje v timu umetnost, ki se je marsikdo nikdar ne nauči. Vendar večina le ni takšna in pomagamo kolegici, ki tega ne zna, da se bo temu privadila in priznala, da je le usklajeno delo v timu tisto pravo, ki bo koristilo tako bolniku kot našemu prijetnemu počutju.

Nedopustno je, da zaradi privatne nenaklonjenosti ali nesimpatičnosti ne pomagamo kolegici, ki nas prosi za strokovno pomoč. Tudi izgovor, da nimamo časa, je na trhljih tleh. Zavedajmo se, da pomoči ne smemo odkloniti in da smo ob

strokovni napaki sokrivi! Kaj pa dijaki in študentje zdravstvene nege? Tudi njim smo dolžni nuditi strokovno pomoč. Naša reakcija “Kaj me briga! Naj se z dijaki in študenti ukvarja pedagoška sestra, saj je zato plačana!” je popolnoma neprimeren. Po kodeksu etike smo dolžne svoje znanje in izkušnje prenašati na manj izkušene kolegice in tudi tiste, ki se šele učijo zdravstvene nege in v nas vidijo zgled za svoje kasnejše ravnanje. Kaj je lepšega kot v poročilih dijakov in študentov ob koncu praktikuma zaslediti pohvale celotnega negovalnega tima! Vsaka od nas je na to lahko ponosna!

Ne bi rada opozarjala na to, da Častno razsodišče rešuje tudi primere nekorektnega obnašanja, nekompetentnega in neetičnega obravnavanja bolnika-varovanca in nepravilnosti pri izvajanju zdravstvene nege. Izogibajte se takšnim prijavam! Raje o tem pravočasno seznanite vodilno medicinsko sestro in preprečite, da do tega sploh prihaja. Ne dovolite, da se bolniku-varovancu škoduje, pa čeprav nekje globoko v vas tli privoščljivost “naj jih kolegica kar dobi po grbi! Saj si jih zaslužil!” Takšno ravnanje je nedopustno in lahko se zgodi, da boste na častnem razsodišču obravnavani tudi vi. Ne želim vas strašiti, le spomniti vas želim, da smo dolžni v dobro bolnika to storiti in da večina od nas tako tudi ravna. Seveda lahko zaradi tega doživljate tudi različne pritiske, ki pa jih pogumno prenesite. Po kodeksu etike so vam vaše kolegice dolžne stati ob strani, na vaši strani pa je tudi Zbornica zdravstvene nege in častno razsodišče.

In če se povrnemo k multidisciplinarnosti in priznavanju ter spoštovanju sodelavcev v zdravstvenem timu, kaj lahko rečemo? Tam, kjer tega ni opaziti, ne obupajmo! Kaj kmalu bo prišel čas, ko bo iz negovalne dokumentacije še kako razviden naš prispevek. Končno pa, Slovenija hiti v Evropo in naša stroka sledi najrazvitejšim, kjer je priznanje zdravstveni negi že udomačeno.

BILI SMO NA VRHU

Magda BRLOŽNIK

Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Celje je v mesecu septembru organiziralo pohod na Triglav.



Petnajstega septembra smo se zbudili v temno, hladno petkovo jutro in se molče zbirali pred celjsko bolnišnico. Naš cilj, ki se je zdel tako grozno daleč, je bil: osvojiti vrh Triglava in priti domov brez žuljev. Ker so nam obetali slabo vreme, smo s kislimi nasmehi segali eden drugemu v roke in rahlo zmajevali z glavami. Pa nas je naš prijetni šofer Tone pomiril in dejal: "Jaz vas bom zapeljal do Kredarice, naprej boste pa že zmogli sami." Kisli nasmehi so izginili v trenutku, prešeren smeh in dobra volja pa sta nas spremljala vse prihodnje dni našega pohoda. Zbralo se nas je petnajst. Nekaj medicinskih sester, dva železničarja, en poštar, en dijak, člani planinskega društva Šmartno v Rožni dolini in deklica Jasna, ki je hodila na čelu naše četice in vzdrževala prijetni pohodni tempo. Naši zlati fantje, vodniki Luka, Ivan, Janko in Slavko, so nas varno vodili čez hribe in doline, skrbeli za smeh ter nekaterim od nas odvzeli nahrbtnike, ki so z vsakim korakom postajali vse težji.

Krenili smo s Pokljuke čez Rudno polje in Studorski prelaz do Velega polja, kjer nas je čakalo presenečenje. Poleg zasluženega počitka smo bili deležni veličastnega pogleda na čudovito družinico planik. Nekateri smo jih od blizu videli

prvič. Od tod nas je pot vodila do Vodnikove kočice in potem strmo do Kredarice. Med potjo so nas pozdravljali ptički in ovce, hladne meglice pa so nas svežile in lajšale naporen korak. Ko smo zaslišali penkanje zvona v kapelici, smo vedeli, da smo na Kredarici. Kljub pozni uri smo se zaradi slabe vremenske napovedi odločili, da gremo na vrh. Zdajle, "dobra plezalna tehnika" in klini so nam omogočili, da smo ga zagledali-Aljaža! En kup pločevine, vpete z zajlami v trd ka-

men, nam je tisti trenutek ob zahajajočem soncu pomenil največ na svetu. Iz naših grl je privrela pesem Oj, Triglav moj dom in vsi smo začutili da je naš ta lepi gorski svet. Tisti, ki smo osvojili Triglav prvič, smo morali prestati še boleči krst. Dolg požirek penečega vina, ki ga je skrivoma nosil do vrha Gašper, nam je dal moči še za nočni sestop nazaj do Kredarice, do postelje.

Sončno jutro naslednjega dne nam je privoščilo pogled na Triglav, potem pa smo jo mahnili od Planike in Doliča čez Hribarice do Triglavskih sedmerih jezer. Ovce, ki so se pasle v bližini, so nam pojedle vse zaloge kruha, rozin in oreščkov. Gorski svizci in gamsi pa so nas le mirno opazovali. Tik pred hudo nevihto smo prispeli do kočice in naleteli ravno na kolino. Prijazna oskrbnica, ki se je po osemindvajsetih letih od tod poslavljal, je za vse, tudi tiste, ki smo jo prvič srečali, pripravila pravo malo ohcet. Jedlo, pilo in pelo se je do poznih večernih ur.

V nedeljo nas je zbudilo megleno sonce in nas pospremiло čez Bogatin in Komno v dolino, do slapa Savice. Prijetno utrujeni smo si obljubili, da se prihodnje leto zopet srečamo in podamo v hribe, tja v skale, kjer človek zaduha z naravo in oživi.

OBISK ANGLIJE

Magda BRLOŽNIK



Leto je okrog in spet je napočil čas, ko medicinske sestre in zdravstveni tehniki iz Celja začutimo skomine in moramo na pot. Letos smo v sredini septembra odpotovali v Anglijo. Tako kot lani so se nam pridružile kolegice iz Ljubljane, Kranja, Ivančne Gorice in Maribora. Z nami je bila tudi letos agencija Relax in seveda že kar naš vodič Frenk. Polet je minil mirno in po pristanku smo se znašli na najbolj znanem otoku. Pot nas je vodila v univerzitetno mesto Oxford in potem smo obiskali še rojstni kraj največega dramatika Shakespeara. Na poti v Birmingham smo bili postavljeni pred dejstvo, da smo se znašli sredi naftne krize in načrti so se nam čisto spremenili. Tako nismo mogli izvesti načrtanih stvari, saj ni bilo možno dobiti niti kaplje nafte, z vlakom pa časovno ni bilo možno uskladiti planov. Tako smo ostali v Birminghamu in si ga temeljito ogledali, čeprav nas je ves čas močil angleški dež. Ko smo se vrčali v London, smo si ogledali grad

Warwick in se v njem sprehodili kar čez nekaj stoletij preteklosti. Iskali smo tudi grajskega duha, vendar se nas je ustrašil in se skril. Ob poti smo vrgli pogled tudi na Windsor in že smo bili v Londonu. Ogledali smo si ga z avtobusom, peš in s podzemno železnico. Skratka, 3 dni je bil London naš. Bili smo v Towru, kjer smo se spominjali nesrečnih Henrikovih žena, bili smo pri angleški kraljici, vendar nas ni imela časa sprejeti, ker se je tudi ona ukvarjala z naftno krizo. Ogledali smo si zaklade Narodne galerije, bili pri Florence Nightingale, se sprehodili po Trafalgar squeru, si ogledali Parlament, poslušali Big Ben in se pokorili v Westminster Abby. Obiskali smo Madame Tussand in v Greenwichu prestopili poldnevnik. Polni novih vtisov smo se prijetno utrujeni v nedeljo zvečer vrnili domov. Ob slovesu smo si spet obljubili, da se ob letu osorej dobimo in odidemo novim dogodovčinam nasproti.

ZDRUŽENI PROTI NASILJU

Darinka KLEMENC

Leto je naokrog in spet so pred nami mednarodni dnevi akcij proti nasilju nad ženskami, ki jih po svetu obeležujejo med 25. novembrom in 10. decembrom.

Lani je slovensko zdravstveno nego "pretreslo" delovanje Društva medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Ljubljana, ki se je precej glasno pogovarjalo o nasilju na naših delovnih mestih. Na strokovnem srečanju z mednarodno udeležbo 4. decembra 1999 smo namreč objavili rezultate anonimne ankete, narejene med medicinskimi sestrami in zdravstvenimi tehnikami po vsej Sloveniji, o tem pojavu, ki je vedno pogostejši tudi pri nas.

Nismo ostali samo pri pogovoru, temveč smo skušali izpeljati nekaj akcij ter prispevali predloge in pobude, da bi se tudi v zdravstveni negi tega pojava zavedli, ga preprečevali in znali strokovno reševati njegove posledice.

Ostalo je še precej dela, obljub in sklepov, ki smo jih sprejeli 4. decembra na omenjenem srečanju, a ne samo za člane ljubljanskega društva, temveč za vse, ki se jih tema kakorkoli dotakne. Naša želja je, da že sprejeti načrti ne bi zamrli ali šli v pozabo. Preveč so pomembni za naše dobro počutje na delovnih mestih in za našo kakovost življenja nasploh. Zato jih še enkrat preglejmo in osvežimo skupaj:

Medicinske sestre in zdravstveni tehniki, zbrani na strokovnem srečanju DMSZT Ljubljana, dne 4. decembra 1999 – posvečenemu temi nasilja in spolnega nadlegovanja na delovnih mestih, smo ob spoznanju, da sta nasilje nad medicinskimi sestrami in zdravstvenimi tehnikami in spolno nadlegovanje vse pogostejša, sprejeli naslednje zaključke:

O teh pojavih je potrebno glasno spregovoriti in opozarjati nanje ter uveljaviti vse ukrepe, ki jih lahko preprečujejo, ter ukrepe za ravnanje v teh primerih.

Za preprečevanje teh pojavov oziroma pravilno odzivanje nanje ter v skladu s Pravili ravnanja Evropske komisije za ukrepanje proti spolnemu nadlegovanju, ki so nastala v skladu z resolucijo Ministrskega sveta o varovanju dostojanstva žen-

sk in moških na delovnem mestu (OJC 157, 27. 6. 1990, str. 3), predlagamo:

- Sindikatu delavcev v zdravstveni negi Slovenije, da ustanovi institut ombudsmana, ki bo zagotavljal dokumentiranje, pravno zaščito in javni vpliv;
- Vodstva zdravstvenih zavodov naj sprejmejo pravila obnašanja zaposlenih ter postopke ravnanja ob nasilju ali spolnem nadlegovanju in zaščitijo prijavitelja;
- Zbornica zdravstvene nege Slovenije – Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije naj izvaja akcije preventivnega delovanja ter usposabljanja;
- Regionalna društva medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov naj v svoje aktivnosti vključijo usposabljanje članic in članov za ravnanje v primerih, ko so žrtve nasilja ali spolnega nadlegovanja;
- V izobraževalne programe vseh zdravstvenih šol, od srednjih do fakultet, je potrebno vključiti vsebine s preventivno tematiko proti nasilju in spolnem nadlegovanju.

Prepričani smo, da bodo vsi pozvani z upoštevanjem teh priporočil in ukrepov za njihovo uresničitev pomembno prispevali k zagotavljanju medicinskim sestram in zdravstvenim tehnikom prijaznega delovnega okolja (Požun, 2000).

Kako smo se v tem letu ukvarjali z nasiljem?

- Novinarki The New York Timesa ge. Ladki Bauerovi smo na njeno prošnjo poslali nekaj ugotovitev naše raziskave, ko je pisala o nasilju nad ženskami v postsocialističnih državah (orig. naslov članka: *Harassment of Women is Common*) (januar 2000),
- ICN (Svetovnemu združenju medicinskih sester) smo na njihovo željo poslali izsledke naše raziskave o verbalnem nasilju z naslovom:

- Nasilje in verbalno nasilje na delovnih mestih medicinskih sester v Sloveniji (april, 2000),
- medicinske sestre v Kliničnem centru so v pomemben dokument – Pravidnik o delovanju službe zdravstvene nege vključile nenasilno obnašanje kot edini sprejemljivi vzorec vedenja na delovnih mestih (49. člen: Odgovornost za urejene medosebne odnose (april 2000),
 - Zbornica zdravstvene nege Slovenije – Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije je na našo pobudo na redni skupščini (april 2000) sprejela sklep o podpori prizadevanjem DMSZT Ljubljana za boj proti nasilju na delovnem mestu. Skupščina obvezuje upravni odbor, da bo v skladu s 3. členom Statuta Zbornice – Zveze in še posebej nalogami, opredeljenimi v 4. in 22. točki, v roku do 30. 11. 2000 oblikovala in imenovala multisektorsko delovno skupino, ki bo vodila in usmerjala aktivnosti na tem področju,
 - nasilje na delovnem mestu je pomembno vprašanje tako za sindikate kot za delodajalce. Pobuda Sindikatu delavcev v zdravstveni negi Slovenije, da je potrebno nasilje obravnavati tudi na sindikalni ravni, ki je bila oblikovana na podlagi deklaracije Sveta Evropske skupnosti (92/C 27/01), je za zdaj še bolj slabo razumljena, čeprav bo moral naš najpomembnejši sindikat na poti v Evropo prejeti slej pričetni aktivnosti na tem področju (izobraževanje, usposabljanje, oblikovanje izjave o politiki akcij proti nasilju in spolnem nadlegovanju, izdelava navodil ter objektivno zastopanje prizadetih (april 2000),
 - udeležili smo se desete evropske konference o raziskovanju v zdravstveni negi (WENR) v Reykjaviku, kjer sta naša posterja: Nasilje na delovnih mestih medicinskih sester v Sloveniji in Spolno nasilje/nadlegovanje na delovnih mestih medicinskih sester v Sloveniji doživela velik in pozitiven odmev; dobivamo nova vabila k sodelovanju in vzpodbude za nadaljevanje našega dela (maj 2000),
 - Sigma Theta Tau (velika elektronska baza podatkov - vsebuje preko 12 000 raziskovalnih del, ki jih je prispevalo 10 000 medicinskih sester raziskovalk) nas je povabila, da se vpišemo v njihov register: *The Registry of Nursing Research v Virginia Henderson International Nursing Library* (pri *The International Honor Society of*

Nursing, Sigma Theta Tau – junij 2000),

- na Visoki šoli za zdravstvo sta bili uspešno opravljeni dve diplomski nalogi (junij 2000) s tega področja; med študenti te šole je, po izjavi mentorice in strokovne vodje raziskave dr. Majde Pahor, univ. dipl. soc., tudi sicer precej zanimanja za omenjene teme,
- izdali smo zbornik prispevkov s strokovnega srečanja 4. decembra 1999, v katerem so sodelovali strokovnjaki, ki poznajo področje obravnavanih vsebin, in ga razposlali po vseh večjih zdravstvenih ustanovah v Sloveniji (glavnim medicinskim sestram in direktorjem ter v večino strokovnih knjižnic), (julij 2000),
- mag. Branko Lobnikar, asistent na Katedri za policijsko upravljanje in management VPVŠ v Ljubljani v Sobotni prilogi Dela (september, 2000) v članku z naslovom: *Razumeti spolno nadlegovanje. Mission impossible?* omenja tudi medicinske sestre in se sklicuje na empirične podatke.
- znani angleški zdravstveni sociolog, avtor več odmevnih publikacij s tega področja, prof. dr. Jonatan Gabe, se zanima za naše delo (oktober 2000).

Zaključna misel:

Iz narejenega lahko sklepamo, da je bil dosežen osnovni namen, da smo se o nasilju na naših delovnih mestih sploh pričeli pogovarjati.

Ko je ICN objavil geslo ob 12. maju – mednarodnem dnevu medicinskih sester za leto 2001, smo se v ljubljanskem društvu počutili kot veliki vizionarji; geslo se namreč glasi: *Nurses Always There For You: United Against Violence* - Medicinske sestre so vedno tu za vas: združeni proti nasilju. Sorganizator prireditve ob 12. maju 2001 je naše društvo in v pripravi programa bomo to geslo vsekakor upoštevali.

Še se bo potrebno pogovarjati, prisluhniti drug drugemu, se pričeti zavedati, da je lepše delati in živeti v čim manj nasilni družbi. Če začnemo pri sebi in v lastnih vrstah razmislimo o nasilju, torej horizontalni obliki nasilnega vedenja, ki ga povzročamo sami sebi, svojim stanovskim kolegam in kolegom, smo naredili velik korak naprej. Le eno je gotovo: vsi imamo pravico živeti v nenasilni družbi in dolžnost po svojih močeh prispevati, da se bo to čim bolj uresničevalo.

Viri podatkov so na voljo pri avtorici

POHOD NA LISCO

14. 10. 2000

Marija FILIPIČ

Preživele smo najlepši dan jeseni. Štirinajst pohodnic se je z vlakom pripeljalo do železniške postaje Breg in še v megli zakorakalo po asfaltni cesti proti Lisci.

Po približno kilometer dolgi cestni poti smo krenile v gozd in se počasi začele vzpenjati.

Prav tako se je dvigovala megla in na prvi jasi nas je že pozdravilo še megleno sonce in travnik, poln gob - dežnikaric. Seveda se jim nismo mogle odreči in smo v mislih že pripravljale domače kosilo: ocvrte dežnikarice, dežnikarice v solati, posušene dežnikarice ali celo shranjene v skrinji. Sledil je vzpon po gozdu, polnem kostonja, tu pa tam jurček ali turek, brezovček in polno drugih užitnih gob. Prišle smo do kraja Razbor, kjer se odpre pogled na vse štiri strani, in pozdravilo nas je čisto "ta pravo" sonce v vsej svoji toploti. Obsijalo je čudovito obarvana drevesa zelenih, rumenih, rdečih in jesensko rjavih barv.

Pri "Joštu" smo ob kozolcu naredile odmor za malico in poskrbele za zdravje s požirkom zdravnega. Pot se je nato malo bolj povzpela, vendar smo z občudovanjem čudovite narave brez težav uspele priti na ogromno jaso Lisce. V kapelici Marije smo pozvonile za uresničitev svojih želja. V Tončkovem domu na Lisci so nas postregli z dobrim planinskim čajem, enolončnico in pecivom.

Ker smo predvidevale, da se bomo ob vrnitvi še "pasle" po gozdu, smo se kar kmalu odločile za odhod, čeprav bi lenarjenje na soncu bilo tudi prijetno. Preko Lovrenca, ki je znan po spomladanskem cvetenju svišča, smo se vračale do Okroglice - turistične kmetije in si z osvežilno pijačo "privezale dušo", da smo še ravno pravi čas prispele do odhoda vlaka.

Polne lepih vtisov, medsebojnega druženja in enkratnih darov narave smo se v Trbovljah poslovile in si zaželele še dosti podobnih brezskrbnih trenutkov.

Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehni-

kov Ljubljana poklanja vsem, ki smo jim obljubili besedilo, posredovano na strokovnem srečanju na Starem gradu nad Kamnikom z naslovom: *Ženske, ostanimo zdrave! Kaj, kdaj, kako?*

KAKO PO TEM.....

Suzana MAJCEN-DVORŠAK, Metka ZIMA

Modrček / nedrček - tegoba ali pomoč ?

Kaj?

Obstaja majhen, a pomemben kos ženske garde-robe, ki je večinoma skrit pod ostalimi oblačili - modrček ali nedrček.

MODRČEK / NEDRČEK - del ženskega spodnjega perila, ki pokriva dojke

MODRC-kratek ženski suknjič oziroma životec, navadno oprijet in brez rokavov.

Prvi kroj modrčka je leta 1914 patentirala Mary Phelps Jacob. Namenjen je bil sploščanju prsi in poudarjanju deškega videza, kar je bilo v tistem času moderno.

Poznamo več vrst nedrčkov, ki jih uporabljamo v različne namene in ob različnih priložnostih:

- "push up" ima ob straneh podložene košarice,
- nedrček z oporno košarico,
- nedrček z všito oporo, ki stisne dojke,
- klasični nedrčki,
- športni nedrčki,
- pri izbiranju vedno preverite:
 - da je nedrček prave velikosti,
 - da so naramnice na pravem mestu,
 - da je kost pri nedrčku udobna,
 - da so dojke enako podprte in v isti višini,
 - da je področje pod pazduhe na obeh straneh enako zapolnjeno.

Ženske po operaciji dojke :

- da model omogoča varno nošenje prsne proteze.

Za nekatere je tukaj konec poti in sledi le še udobno počutje ob nošenju izbranega nedrčka. Ženske po operaciji dojke pa morajo narediti še en korak - pravilno izbrati prsno protezo.

Kdaj in kako izbrati prsno protezo?

Ženske po operaciji dojke običajno bolnišnično zapustijo, preden se v celoti pozdravi operativna rana in je ta predel še vedno zelo občutljiv in boleč. Prsno protezo v tem času nadomešča proteza iz peno.

Operativno rano negujemo po standardu oskrbe akutne rane. Uporaba sodobnih pripomočkov

npr. alginatnih oblog in hidrokoloidov prinaša v oskrbo vrsto prednosti :

- hitrejše celjenje,
 - zaščito pred zunanjimi vplivi (okužbe),
 - zmanjšano bolečnost predela rane,
 - kozmetični učinek - manjša, prožnejša brazgotina,
 - lepši videz in funkcionalnost preveze.
- Brazgotina se oblikuje v prvih šestih mesecih, vendar je približno tri mesece po operativnem posegu že primeren čas, da si ženska izbere prsno protezo iz silikona.

Tako lahko izbira med različnimi velikostmi:

- **simetričnih** prsnih protez, ki se lahko nosijo levo ali desno,
- **asimetričnih** prsnih protez, prilagojenih za nošenje na levi oz. desni strani, ter nekaterimi posebnimi oblikami, npr.
- **plavalne** prsne proteze.

Nekaj nasvetov:

najprej izberite primeren, udoben nedrček, poizkusite več različnih velikosti in oblik prsnih protez, prsna proteza mora zapolniti celotno košarico in nadomestiti manjkajoče tkivo, ob ponovni nabavi prsne proteze celoten postopek ponovite - lahko ste pridobili/ izgubili telesne mase in velikost ter oblika prsne proteze ne ustrežata več.

Na naročilnico za tehnični pripomoček lahko ženska dobi letno eno prsno protezo in prsne bradavice. Naročilnico napiše zdravnik specialist ginekolog ali kirurg operater. Brez doplačila lahko dobi prsno protezo, izbrane nedrčke in kopalke pa mora plačati.

Naše vodilo je, da mora vsaka ženska preseči izgubo dojke v svojem lastnem času in na svoj lasten način, mi pa smo tukaj zato, da ji pri tem pomagamo.

Zakaj ?

Zdaj pripisujemo nedrčku drugačne namene :

- poudarja zunanji videz ženske,
- podpira dojke,
- in nenazadnje varuje hrbtenico.

Poseben pomen ima pravilna izbira nedrčka za ženske po operaciji dojke . Večinoma ženske po operaciji, vsaj za nekaj časa, izgubijo zaupanje v svojo ženstvenost . Izgubljeno samozavest lahko, vsaj deloma, povrnemo tudi s pravilno izbranim nedrčkom. Njegovo vlogo bi lahko razdelili v dva dela :

- posredno lajša težave po operaciji (udobno nošenje, podpora zdravi dojki, preprečevanje okvare hrbtenice)
- poudarja ženstvenost (namesti in nosi prsno

protezo).

Model nedrčka mora biti skrbno izbran oz. prilagojen. Imeti mora:

- ojačane in bolj zaprte košarice,
- ojačane naramnice,
- notranje žepke za prsno protezo (desno/levo/obojestransko)

Tudi pri izbiri kopalk morajo biti ženske po operaciji dojke pozorne na nekatere posebnosti, ki jim omogočajo varno in udobno nošenje prsne proteze. Običajno ne pozabljajo :

- prilagojenih klasične modele, ki so nekoliko bolj zaprti in imajo ojačane naramnice
- modele pisanih vzorcev in barv, z všitki in nagubanji,
- modelov z všitimi notranjimi žepi za prsne proteze.

Kako?

Pravilno izbrana velikost in oblika nedrčka nam omogočata udobno počutje in zadovoljstvo z videzom :

- nedrčka ne izberemo enkrat za vse življenje - zaradi možnosti spremembe telesne mase izbrano velikost nedrčka večkrat preverjamo;
- okvirno določimo velikost nedrčka:

1. Obseg nedrčka - izmerite obseg prsnega koša tik pod prsmi in dodajte število 13. Če število ni sodo, dodajte naslednje višje sodo število.

2. Velikost košarice - izmerite obseg okoli prsi v višini prsnih bradavic od sredine prsnice preko dojke do sredine hrbtenice (pri ženah po operaciji dojke preko zdrave dojke) ter število podvojite .

3. Velikost nedrčka - primerjajte števili. Če se števili ujemata, je velikost košarice A; če je velikost košarice za 2,5 cm večja, potem je B itd.

Primer: *velikost košarice 96 cm*
 obseg nedrčka 92 cm

Velikost nedrčka je 92 C

Namesto zaključka vam avtorici svetujeta:

- naj bo nedrček kakršenkoli, vedno naj bo skrbno izbran, udoben in naj omogoča dobro počutje;
- če je za vami operacija dojke, ne obupajte, življenje je še vedno zelo lepo.

P.S.

V podjetju Valencia želimo z uvozom kakovostnih prsnih protez Gentle Care ponuditi široko možnost izbire silikonskih prsnih protez, upoštevajoč vrsto operativnega posega, obseg odstranjenega tkiva in velikost zdrave dojke.

Izbiri primerne prsne proteze lahko svetujemo tudi v naših posvetovalnicah Nega d.o.o v Ljubljani in Mariboru.

PISANA PALETA

(Zapis ob začetku likovnega tečaja)

Jože MATJAŠEC

Sredi oktobra so se v torkovem popoldnevu ponovno sestali likovnice in likovniki DMSZT Ljubljana. Za nekatere izmed njih je to že redni obred, nekaj jih je prišlo prvič. Mentorja tečaja smo na straneh Utripa že velikokrat omenjali, v nadaljevanju zapisa naj navedem le nekaj misli tečajnic.

Prijateljski nasvet – najboljši nasvet



»Veliko zdravstvenih delavcev je vključenih v katero od mnogih kreativnih dejavnosti«, je povedala za začetek kolegica, ki ne želi biti imenovana, in nadaljevala: »V zdravstvu poteka delo bolj ali manj v določenih okvirih, kjer nimaš možnosti lastnega izražanja. Ko ti postane osnovno delo preveč obremenjujoče, iščeš še nekaj, kar bi te izpolnjevalo. Čutiš željo po lastni kreativnosti in najdeš jo v likovnem izražanju. Rad prihajaš v likovno delavnico, kjer pod vodstvom akademskega slikarja pridobivaš nova znanja ter vedenja o slikarstvu in risanju«. Skupina upokojenih medicinskih sester je svoje občutke izrazila takole: »Z zadovoljstvom ter veseljem obiskujemo likovno delavnico, ki združuje tudi več generacij. To vse nam omogoča DMSZT Ljubljana, za kar smo mu zelo hvaležni«.

Svoje razmišljanje je razkrila tudi kolegica Gita Ilič, ki se udeležuje tečaja že od vsega začetka. Takole je razmišljala: »Želja, da svoja znanja še nadgrajujem, naredim kaj za svojo osebno rast, ujamem barvitost neba pred nevihto, divjih voda, preprog zelenja in cvetja, da ujamem pozabljene podobe svoje podzvesti, ter potreba po lastnem kreativnem ustvarjanju me je pritegnila k obiskovanju likovne delavnice«.

Vsaka udeleženka tečaja bo za svoje društvo prispevala eno sliko, ki bo razstavljena v času strokovnega srečanja društva 4. 12. 2000. Njihov prispevek društvu bodo tudi unikatno izdelane novoletne voščilnice...

Zaželimo jim prijetno delo za uresničitev njihovih ciljev.



SPREJMI MO DRUGAČNOST

Vabimo vas, da skupaj s priznanimi strokovnjaki razmišljamo o vedenjih, ki jih medicinske sestre v svojem vsakdanjiku potrebujemo, pa o njih premalo vemo...

Pridružite se nam na
STROKOVNEM SREČANJU

v ponedeljek, 4. decembra v dvorani KRKE, Dunajska 65
ob 9.00 uri (dvorana Krke bo odprta od 8.15 ure dalje).
Prosimo, bodite točni.

PROGRAM

Dr. POLONA SELIČ, univ. dipl. psih.:
ČLOVEK, CELOTA TELESNEGA, DUŠEVNEGA,
DRUŽBENO – KULTURNEGA, DUHOVNEGA...

Matjaž HANŽEK, univ. dipl. soc.:
SPOL, KULTURA IN ZDRAVJE

Odmor

Dušan RUTAR:
KAKO DRUGAČNI SMO LAHKO V KIBER SVETU

Dr. Majda PAHOR, univ. dipl. soc.:
MED PRIPADNOSTJO IN INDIVIDUALNOSTJO

Podelitev srebrnih znakov - najvišjih priznanj DMSZT Ljubljana

Ljuba JANČAR, pesnica:
MOJ POGLED NA ŽIVLJENJE

Prosimo vas, da svojo udeležbo najavite po e – pošti:
info@društvo-med-sester-lj.si (ime, priimek, zavod,
št. članske izkaznice) ali po pošti na naslov društva
do 24. novembra.

Kotizacije ni; edina pogoja sta članstvo v društvi
Zbornice-Zveze, ki ga boste izkazali s člansko izkaznico,
in zanimanje za obravnavane vsebine. Strokovno
srečanje je vpisano v Register strokovnih izobraževanj,
ki se upoštevajo pri napredovanju.

Srečanje bomo predvidoma zaključili ob 15. uri.
Imeli se bomo zanimivo.

Predsednica DMSZT Ljubljana
Darinka Klemenc

Zmaga

nad
želodčnimi
bolečinami
je zmeraj
sladka!



Lahkotno hitra odrešitev želodčnih težav

Stres in vsakodnevni pritiski, neredna in nezdrava prehrana, čezmerno uživanje hrane, kave ali alkohola, kajenje in nekatera zdravila lahko porušijo naravno ravnotežje v želodcu in povzročijo želodčne težave. Rupurut hitro olajša pekočo bolečino in tiščanje v želodcu, zgago, občutek polnosti, kisló spahovanje, slabost in druge želodčne težave. Zanesljivo varuje in zdravi vaš želodec z ohranjanjem naravnega ravnotežja med agresivnimi in varovalnimi dejavniki. Hkrati so tablete prijetnega okusa in se v ustih hitro razpustijo. Navsezadnje, zakaj bi prav vas boel želodec?

Bayer 

Bayer Pharma d.o.o.

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO
O TVEGANJU IN STRANSKIH UČINKIH SE POSVETUJTE
Z ZDRAVNIKOM ALI FARMACEVTOM.

STROKOVNI SEMINAR IN UČNE DELAVNICE SEKCIJE MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV URGENTNE MEDICINE

6. in 7. oktober 2000 v Kranjski gori

Melanija PLANČAK, Maruša BRVAR

Hotel Lek v Kranjski Gori smo tokrat izbrali za kraj jesenskega seminarja Sekcije MS in ZT urgentne medicine. Veliko število prijavitelj iz vseh delov Slovenije, ki so prispele pred začetkom seminarja, je obetalo številno udeležbo.



Preko 130 medicinskih sester se nas je zbralo v petek dopoldne v dvorani hotela Lek.

Predsednica sekcije ga. Slavica Klančar, je ob otvoritvi seminarja pozdravila vse prisotne, nagovorili pa sta nas tudi povabljeni gostji, predsednica Zbornice zdravstvene nege Slovenije ga. Veronika Kunstek Pretnar in generalna sekretarka Zbornice ga. Petra Kersnič.

Po uvodnih besedah smo pričeli s predavanji. V prvem sklopu so bile predstavljene zanimive in aktualne teme: strelne in vbodne rane ter zdravstvena nega bolnika, oskrba bolnika z električno opeklinno ter motnje srčnega ritma pri udaru električnega toka. Po kratkem odmoru smo nadaljevali s predavanji o triaži, sprejemom, opazovanjem in predajo urgentnega bolnika ter obravnavi zastrupitev s strupenimi rastlinami.

V popoldanskem sklopu je bilo med drugim predstavljeno zanimivo predavanje iz raziskovanja v klinični praksi, predstavljen je bil osnutek vprašalnika o zadovoljstvu bolnikov z zdravstveno nego v urgentni medicini, raziskovalna naloga o pomenu temeljnih postopkov oživljanja za medicinske sestre ter kakovost služb NMP v Kraško notranjski regiji ter še nekaj prostih

tem. Vsi udeleženci seminarja so z zanimanjem spremljali ta sklop predavanj.

Zvečer smo se sprostili ob okusni večerji in prijetni glasbi, ki nas je zadržala dobro razpoložene pozno v noč, ne glede na hladno in deževno vreme, ki je prav ta vikend zajelo Kranjsko Goro z okolico.

Naslednji dan je bil dopoldne sestanek članov Sekcije, na katerem smo ocenili uspešno dosedanje delo in naredili načrte za naprej.

Organizirali smo tudi tri učne delavnice, ki so bile vsebinsko vezane na predavanja prejšnjega dne, in sicer oskrba opeklin, nadzorovanje srca in imobilizacija poškodb. Vsakdo se je lahko udeležil vseh treh. Zelo zanimiva je bila predstavitev imobilizacije hrbtenice s trotočkovnim steznikom namesto neudobnega steznika iz mavca. Po odzivih sodeč smo bili udeleženci seminarja zadovoljni, saj smo videli in se naučili marsikaj novega, kar nam bo koristilo pri vsakdanjem delu.

Načrtovani izlet v bližnji Trbiž je žal odpadel, saj so nas prve letošnje snežinke, ki so začele naletavati na Vršiču, preusmerile proti domu.

ZBORNICA ZDRAVSTVENE NEGE SLOVENIJE - ZVEZA
DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH
TEHNIKOV SLOVENIJE

SEKCIJA MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH
TEHNIKOV SPLOŠNE MEDICINE

VABI NA STROKOVNI SEMINAR

OSTEOPOROZA-NAŠA SKUPNA SKRB

1. DECEMBER 2000, KULTURNI DOM ŠMARJE PRI JELŠAH

PROGRAM:

- 08.00–08.45 Registracija udeležencev
08.45–09.00 Pozdrav in uvodne misli
09.00–09.20 Zdravnik splošne medicine in osteoporoza
Janez Čakš, dr. med.
09.20–09.40 Postmenopavzalna osteoporoza, diagnostika in
ginekologova obravnava
mag. Damir Franič, dr. med.
09.40–10.00 Zlom zaradi osteoporoze
doc. dr. Radko Komadina, dr. med.
10.00–10.20 Zdravstvena nega žensk z osteoporozo
Mateja Turk, ZT, Bojana Jecl, ZT,
Marcela Zabret, ZT
10.20–10.40 Prehrana pri osteoporozi
Janja Leskovar, inž. živ. tehnologije
10.40–10.55 Diskusija
10.55–11.30 Odmor
11.30–11.50 Klinična priporočila za zdravljenje pomenopavzalne
osteoporoze
Marcia Elena Jančigaj, mag. farmacije
11.50–12.10 Medicinska rehabilitacija pri preprečevanju in
zdravljenju osteoporoze
prim. mag. Aleš Demšar, dr. med.
12.10–12.30 Z osteoporozo na domu
Blanka Andrešek, VMS
12.30–12.50 Prikaz dejavnosti društva za osteoporozo
Eva Orač, pred. društva
12.50–13.05 Razprava
13.05 Volitve novega odbora sekcije
14.00 Skupno kosilo

Strokovno izobraževanje se upošteva pri napredovanju.

Kotizacija za člane znaša 9520,00 SIT, za nečlane 19.040,00 SIT.

Zaradi DDV je nujna prijava na seminar, zato vas vljudno prosimo,
da se prijavite s prijavnico, ki je objavljena v Utripu.

Prijavnico pošljite na naslov: Zdravstvena postaja Bistrica ob Sotli,
Vesna Božiček, 3256 Bistrica ob Sotli.

Kotizacijo nakažite na žiro račun sekcije 50101-678-48641, sklic na
številko 0012212, s pripisom: "za sekcijo splošne medicine".

Ob registraciji potrebujete člansko izkaznico, potrdilo o plačani koti-
zaciji, če se ne boste predhodno prijavili, pa tudi izpolnjeno prijavnico
za seminar z vsemi ustreznimi podatki, tudi davčno številko zavoda.

Informacije po telefonu: 03 8002630, Vesna Božiček.

V imenu organizacijskega odbora vljudno vabljeni na strokovno
srečanje in dobrodošli v Šmarji pri Jelšah!

Predsednica sekcije: Vesna Božiček

ZBORNICA ZDRAVSTVENE NEGE SLOVENIJE - ZVEZA
DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH
TEHNIKOV SLOVENIJE

OFTALMOLOŠKA SEKCIJA VABI NA:

Strokovni seminar iz oftalmološke zdravstvene nege

POUČEN BOLNIK JE AKTIVEN BOLNIK

ki bo dne 01.12.2000 v Kliničnem centru v Ljubljani,
predavalnica II

PROGRAM:

- 08.30–09.15 Registracija udeležencev
09.15–09.30 Uvodne besede in pozdravni govor
09.30–10.10 Prirojena in pridobljena toksoplazmoza
Aleksandra Kraut, dr. med., prim. spec., oftalmolog,
Očesna klinika Ljubljana
10.10–10.50 Kakovostna zdravstvena nega glavkomskega
bolnika
Divna Eržen, dipl. ms; Očesna klinika Ljubljana
10.50–11.20 Predstavitev navodil, izdelanih za bolnike po
enukleaciji očesa
Tatjana Nendl, dipl. MS, Očesna klinika Ljubljana
11.20–11.30 Razprava
11.30–11.50 Odmor
11.50–12.30 Značilnosti zdravstvenovzgojnega svetovanja v
času nezdravja
mag. Klaudia Urbancič, prof. zdr. vzg.,
Visoka šola za zdravstvo, Ljubljana
12.30–13.10 Primer ZV programa v praksi
Đurda Sima, dipl. MS, Očesna klinika Ljubljana
13.10–13.20 Razprava
13.20–13.50 Johanson&Johanson kontaktne leče
Nataša Arko, prod. zastopnik, dipl. oec.
13.50–14.10 Besede sponzorjev
14.10 Volilni občni zbor
15.00 Skupno kosilo

Splošne informacije:

Strokovno izpopolnjevanje se upošteva pri napredovanju.

Kotizacija za člane znaša 9.520,00 SIT, za nečlane 19.040,00 SIT. V
ceno je vračunan DDV.

Denar za kotizacijo lahko poravnate pred pričetkom strokovnega
seminarja, oziroma ga nakažete na žiro račun ZDMSZTS–
št.: 50101-678-48641, sklic na številko 0012213 s pripisom za Oftal-
mološko sekcijo. Zaradi DDV je potrebna pisna prijava na seminar,
zato izpolnite prijavo, ki je objavljena v Utripu, ali prijavnico, ki je na
zadnji strani vabila.

Dodatne informacije: Očesna klinika Ljubljana, Đurda Sima, tel.:
01/13 13 113 int. 23-48.

Vljudno vabljeni

Predsednica Oftalmološke sekcije MS in ZT: Đurda Sima

ZBORNICA ZDRAVSTVENE NEGE SLOVENIJE - ZVEZA DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE, SEKCIJA MEDICINSKIH SESTER V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU VABINA

PROSLAVO OB 30. LETNICI DELOVANJA SEKCIJE, KI BO

V PETEK, 17.11.2000 V SPLOŠNI BOLNIŠNICI MARIBOR, 16. etaža stolpnice!

PROGRAM:	10.00 – 10.10	Pozdravni govor predsednice sekcije, Darinka Babič, prof. zdr. vzg.
	10.10 – 10.20	Kulturni program, Dijaki Srednje zdravstvene šole Juge Polak Maribor
	10.15 – 10.20	Predsednica Zbornice – Zveze, Veronika Pretnar Kunstek, VMS
	10.20 – 10.25	Splošna bolnišnica Maribor, Ljuba Lednik, prof. zdr. vzg.
	10.25 – 10.30	Kulturni program, Dijaki Srednje zdravstvene šole Juge Polak Maribor
	10.30 – 10.35	Visoka zdravstvena šola Maribor, Danica Železnik, prof. zdr. vzg.
	10.35 – 10.40	Kulturni program, Dijaki Srednje zdravstvene šole Juge Polak Maribor
	10.40 – 10.45	Visoka šola za zdravstvo Ljubljana, mag. Marija Zaletel, univ. dipl. org.
	10.45 – 10.50	Srednja zdravstvena šola Juge Polak Maribor, Nevenka Kisner, univ. dipl. org.
	10.50 – 10.55	Kulturni program, Dijaki Srednje zdravstvene šole Juge Polak Maribor
	10.55 – 11.00	Zaključek
	11.00 – 11.55	Pogostitev udeležencev

IN NA STROKOVNI SEMINAR

ZDRAVSTVENA NEGA, RAZISKOVANJE IN ŠTUDIJSKI PROGRAM,

ki bo V PETEK, 17.11.2000 IN V SOBOTO, 18.11.2000 V SPLOŠNI BOLNIŠNICI MARIBOR, 16. etaža stolpnice!

PETEK 17.11.2000 - Tema: Teorija in praksa raziskovanja v zdravstveni negi

09.00 – 10.00	Registracija udeležencev
10.00 – 11.00	Proslava ob 30. obletnici delovanja sekcije
11.00 – 12.00	Pogostitev udeležencev
12.00 – 13.00	Zakaj in čemu raziskovati? Dr. Majda Pahor, univ. dipl. soc.
13.10 – 14.00	Kako poiskati in uporabiti obstoječe znanje?, Andreja Mihelič Zajec, VMS, univ. dipl. org.
14.00 – 14.30	Odmor
14.30 – 15.00	Primer akcijskega raziskovanja, mag. Klaudia Urbančič, VMS, prof. zdr. vzg.
15.15 – 15.45	Zakaj potrebujemo sodobno znanje v praksi?, Ljuba Lednik, prof. zdr. vzg., Ksenija Pirš, dipl. MS, Violeta Behram, dipl. MS
16.00 – 17.00	Primerjava teoretičnih in praktičnih vidikov raziskovanja. Razprava predavateljic in občinstva (temo: Teorija in praksa raziskovanja v zdravstveni negi sta oblikovali dr. Majda Pahor in Andreja Mihelič-Zajec)
17.00 – 18.30	Občni zbor sekcije

SOBOTA 18.11.2000 - Tema: Sodobna zdravstvena nega v študijskih programih srednjih in visokih strokovnih šol:

Pomen standardov za zagotavljanje kakovosti v zdravstveni negi

09.00 – 09.30	Zagotavljanje kakovosti v zdravstveni negi, Angela Hajdinjak, VMS, univ. dipl. org.
09.30 – 10.00	Uvajanje standardov – organizacijski vidik, mag. Marija Bohinc, VMS, univ. dipl. org.
10.00 10.30	Odmor
10.30 – 11.00	Prikaz primera oblikovanja standardov, Roža Meglič, VMS
11.00 – 11.45	Delavnica
12.00 – 13.00	Poročanje in razprava (temo: Sodobna zdravstvena nega v študijskih programih srednjih in visokih strokovnih šol sta oblikovali Angela Hajdinjak in mag. Marija Zaletel)

Seminar je namenjen vsem medicinskim sestram, ki se ukvarjajo z izobraževanjem, oziroma vsem, ki jih raziskovanje v zdravstveni negi zanima. Udeležba na seminarju se šteje za strokovno izpopolnjevanje. Kotizacija za člane znaša 19.040,00 SIT, za nečlane 38.080,00 SIT. Zaradi DDV je nujna prijava na seminar, zato vas vljudno prosimo, da se prijavite s prijavnico, ki je objavljena v Utripu. Pošljite jo na naslov: Darinka Babič, Srednja zdravstvena šola Juge Polak, Trg Miloša Zidanskega 3, 2000 MARIBOR. Kotizacijo lahko poravnate pred pričetkom srečanja ali pa na žiro račun: 50101-678-48641, sklicna številka: 00-122-10, s pripisom Sekcija medicinskih sester v vzgoji in izobraževanju.

Ob registraciji potrebujete člansko izkaznico, potrdilo o plačani kotizaciji (vimran), če se ne boste predhodno pisno prijavili, pa tudi prijavnico za seminar z vsemi ustreznimi podatki (zlasti davčno številko Zavoda). Rezervacija prenočišča: GARNI HOTEL TABOR, Heroja Zidanskega 18, Maribor, Tel.: 02/421-64-10, Faks: 02/421-64-40

Organizacijski odbor: Darinka Babič, Marija Rozman, Marija Bravar. Informacije po telefonu: Darinka Babič 02/250-82-31, faks: 02/331-28-72.

Predsednica sekcije: Darinka Babič

Comfeel : Nega rane



Inovativni izdelki za nego rane

Predstavljamo vam družino inovativnih in visokokakovostnih izdelkov **Comfeel** primernih za celjenje neinficiranih ran na vseh stopnjah celjenja.

Purilon gel je hidrogel za nežno, avtolitično čiščenje fibrinskih oblog in črnih nekroz. Učinkovito mehča in vlaži rano ter vpija njen izloček. Je edini hidrogel ki vsebuje alginat in CMC. Ne vsebuje sestavin, ki bi lahko zavirale proces celjenja rane. Zaradi posebne sestave ne drsi z rane in bistveno manj kot podobni izdelki zateka v okolico rane.



Obloga **SeaSorb** je močno vpojna obloga iz kalcij natrijevega alginata primerna za rane, ki zmerno do močno izločajo. Je edina alginatna obloga, ki zaradi posebne strukture v rani ne pušča vlaken. Zaradi vgrajene mrežice je odstranitev enostavna. Če jo zamenjate pravočasno, vpija izloček vertikalno, zrcalno na obliko rane.



Za rane, ki zmerno izločajo priporočamo hidrokolojne obloge **Comfeel Plus**. So edine hidrokolojne obloge, ki vsebujejo CMC in alginat. To jim zagotavlja odlično sposobnost vpijanja izločka. Sicer obloge **Comfeel Plus** združujejo najbolj željene lastnosti hidrokolidnih oblog:

- imajo stanjšane robove, kar zmanjša verjetnost vihanja robov in podaljšuje čas namestitve hkrati pa preprečuje verjetnost vdora bakterij v rano.
- zaradi dodanega alginata presenetljivo dobro vpijajo izloček iz rane.
- se odlično lepijo na kožo.
- so elastične in po namestitvi take tudi ostanejo.
- s spremembo barve opozorijo, kdaj so prenasočene z izločkom in jih je potrebno zamenjati.
- v rani ne puščajo ostankov.



Za rane na zaključni stopnji celjenja, ki malo izločajo, priporočamo stanjšane, prozorne hidrokolojne obloge **Comfeel Plus**. Te obloge ne vsebujejo alginata, so pa popolnoma prozorne, kar omogoča boljše spremljanje poteka celjenja. Odlično se prilegajo koži, verjetnost vihanja robov pa je minimalna.

Ponudbo dopolnjujeta **Comfeel** hidrokolojna pasta za globoke rane in **Comfeel Puder** za še boljšo vpojnost sekundarnih oblog.



Coloplast A/S
Podružnica Ljubljana
Prušnikova 1, 1210 Ljubljana
telefon: (01) 512 74 40
telefax: (01) 512 57 39
E-pošta: simkr@coloplast.com
splet: www.coloplast.com

Comfeel, SeaSorb in Purilon so registrirane blagovne znamke družbe Coloplast A/S, DK-3050 Humlebaek, Danska

NEKAJ MALEGA NASVETOV ZA LASTNO ZDRAVJE

*»Čas je taka dobrina, ki je ni mogoče zavrteti nazaj ali ponoviti.
zato si morate čas zase vzeti sami – nihče Vam ga ne bo poklonil!«*

DESET NASVETOV PROTI STRESU

1. V svoje delo vložite najboljše, kar imate in znate: znanje, izkušnje, ideje, izvirnost, ustvarjalnost, motivacijo in IQ.
2. Ne pozabite na čustva in emocionalno komponento zadovoljstva pri delu.
3. Bodite pozorni na svoj bioritem (najtežje zadolžitve planirajte za čas dopoldanskega ali popoldanskega maksimuma aktivnosti).
4. Kadar ste zelo utrujeni, si privoščite počitek po lastni izbiri.
5. Zagotovite si redne odmore, med katerimi počnite le tisto, kar Vas veseli – lahko tudi delate.
6. Naučite se opravičiti brez občutka krivde in ponižanja.
7. Naučite se pravočasno reči »ne« vsemu, česar ne zmorete storiti ali kar ne spada v vaše področje dela.
8. Za zahtevne naloge si vzemite dovolj časa.
9. V konfliktnih situacijah ohranite mirno kri, bodite širokosrčni in stvarni, nasprotnika nikoli ne omalovažujte ali ponižujte.
10. Naučite se konstruktivno nasprotovati in prepirati, ne da bi očitali, poniževali in grozili.

CEPLJENJE PROTI GRIPI

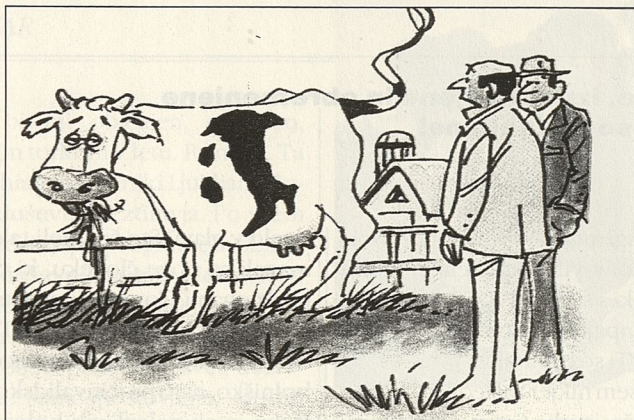
Zima oziroma jesenski hladni dnevi so z razmerami, kot so vlažnost, nizke temperature zraka, idealni za preživetje in razmnoževanje virusa zunaj telesa. Virus gripe se loti vsakega, bolj pa seveda rizičnih skupin. Prenos je kapljični in običajno zbolijo polovica ljudi, ki so prišli v stik z virusom. Tudi med zbolelimi je manjši del ljudi z blagimi simptomi, ki se kažejo kot prehladno obolenje, drugi, večji del, pa ima povsem značilne znake gripe: mraženje, povišano telesno temperaturo preko 39 stopinj Celzija, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih ter hudo utrujenost.

Kje in kdaj se virusa nalezemo, je težko določiti, saj je povsod med nami. Zato je cepljenje zdravstvenih delavcev pomemben preventivni ukrep.

Kdaj ste zadnjič z gripo legli v posteljo? Kdaj ste se zadnjič cepili?

Nasvete zbrala Petra KERSNIC

“NA KMETIH”



“Jože, kako pa veš, da je ta krava iz Italije?”

TAŠČA IN LJUBEZEN

“Draga tašča, tako dobre marelične cmoke si naredila, da sem jih pojedel kar pet!”

“Dragi Boris, nisi jih pojedel pet temveč devet. Pa saj ni nič hudega, saj pri nas nikomur ne gledamo pod prste, koliko je pojedel!”

OBLJUBA

“Draga Fani, bodi danes malo moja!”

“Nikar Lojze, danes me boli glava.”

“Nič zato. Obljubim ti, da se tvoje glave ne bom niti dotaknil!”

PRI DRAGULJARJU

“Draga gospa, izberite najdražje uhane, sicer bo mož zapravil denar za kakšno drugo”, vztrajno nagovarja draguljar svojo stranko.

“Nič ne bo. Sem že jaz tista druga.”

GORENJSKA VARČNOST

“Marija, a ni naš Zlatko priden in skromen. Že tri dni liže isto liziko!”

“Kaj če bi ga nagradila in bi mu jo danes odvila iz celofana.!”

PRAVI KOT

“Kam stopi blondinka, če jo zebe?”

“V kot. Tam je 90 stopinj.”

REKLI SO – DA BI SPREMINJALI SVET IN LJUDI!

Kadar solze zalijejo lepe oči ženske, je moški tisti, ki ne vidi več jasno.

Michael Tournier

Ogoljufati goljufa je dvojni užitek

La Fontaine

Prenašamo napake svojih prijateljev. Zakaj potem ne bi prenašali napak svojih otrok.

Plutarh

Ne odreci se ničemur. Vsako odrekanje predstavlja malo smrt.

Mihaly Babits

ZA VAŠ NASMEH IN ŠE KAJ VEČ se trudi PETRA KERSNIČ

BREZ NJIH BI ZDRAVSTVA NE BILO!

Ivan VODUŠEK

Najbolj garaške, izpostavljene in obremenjene z zadolžitvami so pozabljene!

Ja, poslušajte, dragi moji sotrpini po bolnišnicah, doma in v domovih upokojencev, kako hrumijo zdravniki s stavko FIDES, ker imajo premajhne plače. Ampak, to samo zdravniki in zobozdravniki. Prav. Ti so hrbtenica.

V zadevi FIDES pa nisem nikjer zasledil, da bi bilo treba povečati plače tudi tistim delavkam, garaškim, ubogljivim, ki izpolnjujejo ukaze svojih zdravnikov. NADREJENIH?

Ne bom se spuščal v polemiko o upravičenosti zahtev o povečanju zdravniških plač. Zaslužili so jih.

Kolikor vem, se medicinske sestre nikoli niso postavljale in predstavljale s tem, kaj vse je njihovo delo in kaj izpolnjevanje šefovih-zdravnikovih ukazov od njih zahteva. Tega ne vedo njihovi šefi-zdravniki, ki jim ukazujejo potrebne opravke, ker pač tega niso opravljali.

Zdravnik-kirurg ti je rešil življenje, te napotil nazaj na ta svet, izročil je nadaljnjo tvojo usodo v roke zmeraj prisotne sestre, ki bo bdela nad aparaturami, zdravili, počutjem...

Pa še o tisti plati njihovega dela, o katerem ne govorijo, ne pišejo, a se pri njem najbolj izčrpavajo, telesno in tudi duševno.

Zabosti intermuskularno ali tudi intravenozno injekcijo postane tehnična spretnost. No, sem skusil, kako so jo znale nekatere zabosti, da vbo-da sploh nisem čutil.

Zdaj pa k tistemu garaškemu delu, o katerem ne govorijo, ker je bolj težavno za vse udeležence: za pacienta, za negovalko in svojce, ki pa so svojega nemočnega, dragega očka ali mamico poslali v Dom upokojencev, ker mu pač niso mogli zagotoviti človeškega preživetja.

Večina žensk je doživela materinsko srečo in so previjale svojega dojenčka. Toda previjati, "na suho devati" 80 ali tudi več kil težko telo je vendarle čisto nekaj drugega.

Dvigati s tal starčka, ki mu je spodrsnilo, se mu za-

vrtelo v glavi? Ste že imeli tak primer, da ste pomagali na noge človeku, ki mu je zmanjkalo tal pod nogami? To se našim sestram vsak dan ponuja... In to 24 ur dnevno. Tako dvigovanje je "rizično". Poškodba hrbtenice te pošlje najprej v bolniško, nato pa v invalidsko upokojeve.

Kako je ob nalezljivih boleznih, bakterijskih in virusnih? Kdo je najbolj ogrožen? Seveda spet medicinsko osebje, ki nudi najbolj osebno pomoč. In videl sem sestre, ki so nosile primitivno zaščitno masko, da se ob stiku z bolniki same ne bi okužile.

V domove upokojencev pridejo tudi ljudje, ki bi zaradi svoje prizadetosti, sodili v povsem drugačne ustanove. Res so bolniki, toda ... bolezen je bolezen, hudobija pa se v njih še stopnjuje. Kam s takimi? Ker domače in okolico motijo, v dom z njimi. Naj ga tam prenašajo, desetine stanovalcev pa posluša njihovo vpitje tudi po 24 ur na dan!

Kdor ne verjame, kako je videti življenje v domu upokojencev, naj pride. Toda uradnega dovoljenja ne bo dobil, ker je človekovo dostojanstvo zaščiteno in prav je tako!

Vedite pa vsi tisti, ki odločate o plačah za prezrte in najbolj številne ter najbolj telesno obremenjene sredine medicinskega osebja, da pred smrtjo lahko nega dočaka tudi vas in boste nepomični bolnik, ki bo nujno potreboval nego. Ne položaj ne izobrazba te ne zavarujeta pred posledicami bolezni.

In nikjer ne omenjajo fizioterapevtov, ki so že negibne bolnike po uspešni operaciji znova postavili na noge in jih naučili hoditi, čeprav s pripomočki. Kajti premalo se zavedamo, da življenje pomeni gibanje in da imajo fizioterapevti najtesnejši stik s pacienti! Postaviti operiranca po operaciji kolka spet na noge je garaško delo, ki te fizično izčrpava.

Ker še MISLIM, ŠE ŽIVIM!

BILO JE NA STUDENCU

Radojka KOBENTAR

Tudi ta torek bi bil običajen, navaden, podoben drugim torkom v letu. Pa ni bil. Ta torek se je v Psihiatrični kliniki Ljubljana dogajal svetovni Dan duševnega zdravja. Po vsem svetu so govorili, predstavljali programe in oblike pomoči bolnikom z duševno motnjo. Nekateri so prvič družbeno javnost opozorili nase, povedali, da obstajajo, da so tu.

Biti dejaven, imeti voljo, spreminjati svet, doživljati uspeh, krepiti samospoštovanje, utrditi samozavest, biti človek sočloveku. Ko vsega tega ni, se v razritih brazdah in močvirnatih, kalnih rokavih duše oglašajo temne ptice pod svinčenim nebom. In na življenje spominjajo samo molčeče, povešene roke vrb žalujk. V človeku pa samo obup, žalost, nesreča, krivda, sram, nezaupanje, dvom in tiha, zase neizrečena misel. Mogoče ni prepozno za prošnjo, za pomoč. Mi smo tu. Pripravljeni smo poslušati, stati ob strani, dovoliti stisk dlani, sprejeti solze, občutiti grozeče misli, razumeti mrz čustev in šepet neizgovorjenih besed. Naslonite se, odpočijte težko glavo, izjokajte skelečo bolečino in pogledjte v oči, ko boste začutili, da vam vse to nekaj pomeni. Ta poved ima svoje ime: bolnik z duševno motnjo in mi. Vrata so vedno odprta, ne odidite stran, vstopite. Povrnili se bo moč, občutili boste ta čudoviti svet okoli sebe, verjeli boste ljudem in vrnili se v domači dom.

Medicinske sestre in zdravstveni tehniki smo ta torek, desetega oktobra leta dva tisoč, podelili priznanja izbranim in najbolj prizadevnim na področju psihiatrične zdravstvene nege, ki so desetletja svojega poklicnega ustvarjanja posvetili neizmerni človeški in strokovni skrbi prav bolnikom z duševnimi motnjami. Nikoli niso omagali, verjeli so, upali in bili blizu.

Kratek kulturni program je dodal slovesni pridih. Nastopili so učenci Glasbene šole Moste s svojimi mentorji, Janez Korošec in Sabina Seničar pa z izbranimi recitali. Program je profesionalno in z iskreno človeško toplino povezoval Črt Kanoni. Direktorica za zdravstveno nego, gospa Ana Ladi Škerbinek, je nagovorila prisotne z besedami ob



Dnevu duševnega zdravja, izročila priznanja nagrajenecem in jim iskreno čestitala ob tako pomembni nagradi za življenjsko delo.

Letos je to najvišje priznanje na področju psihiatrične zdravstvene nege v Psihiatrični kliniki prejela gospa Marija Gorše Muhič, glavna sestra Kliničnih oddelkov za klinično psihiatrijo, ki več kot trideset let živi, ustvarja in oblikuje psihiatrično zdravstveno nego. Enako priznanje je prejela tudi gospa Vida Tomšič, glavna sestra Centra za zdravljenje odvisnih od alkohola, ki je večino svojega poklicnega življenja posvetila ljudem z boleznimi odvisnosti. Tretji nagrajenec je Alojz Srež, zdravstveni tehnik, ki je s svojo osebno držo, razumevajočim odnosom in vselej mirnim pristopom znal vzpostaviti zaupen odnos z bolnikom in ga tako vključil v dejaven odnos do duševne motnje.

Za zaupanje in prejeta priznanja se je v imenu nagrajencev zahvalila gospa Marija Gorše Muhič in dodala, da nas čaka še veliko dela prav na področju zdravstvene nege.

Čestitkam so se pridružili direktorica Psihiatrične klinike doc. dr. Marga Kocmur, predstojnik doc. dr. Milan Ličina, predstojnica Kliničnih oddelkov za mentalno zdravje doc. dr. Zdenka Čebašek Travnik, glavne sestre nekaterih zavodov, predsednica Zbornice zdravstvene nege gospa Veronika Pretnar Kunstek ter kolegi, kolegice in drugi.

Bil je torek, ko se je dan prevešal v zgodnji večer, okrašen z drobno roso dežnih kapljic, ki so močile pisani tlak na dvorišču. Bili smo skupaj, na Studencu.

AMFETAMINI-ECSTASY

Tanja DOLINŠEK

Amfetamini so sintetični stimulansi, ki delujejo predvsem na centralni živčni sistem. Na osrednje živčevje uživalca vplivajo tako, da ga vzburijo na poseben način, kot adrenalin. Povzročajo povečano aktivnost, dobro počutje in zmanjšajo apetit. Amfetamine so prvič sintetizirali v Nemčiji leta 1887. Kot zdravilo so jih začeli uporabljati leta 1927 in z njimi začeli zdraviti depresije in narkolepsije (pataloška zaspanost). Med drugo svetovno vojno so jih dajali vojakom, ker naj bi dvigovali moralno in odpravljali utrujenost. V petdesetih in šestdesetih letih so zdravniki amfetamine na veliko predpisovali za zdravljenje utrujenosti in kot pomoč pri hujšanju (zmanjšajo apetit in ublažijo občutek lakote). Tedaj že lahko zasledimo prvo zlorabo amfetaminov. Še zdaj se večina medicinskih amfetaminov uporablja v klinikah za hujšanje.

SLENGOVSKI IZRAZI: METH, CHALK, ICE, CRYSTAL, CRANK, DOSS, META

KRATKOTRAJNI UČINKI:

Kot vse stimulativne droge (poživila), amfetamini povzročajo občutek sreče, zadovoljstva, nabitosti z energijo, zvišano samozavest. Povečajo zmogljivost koncentracije in zmanjšajo potrebo po spanju in hrani. Pogosto jih uporabljajo športniki (doping), študenti pred izpitom in vsi tisti, ki hočejo biti budni ali plesat celo noč.

KAKO DELUJEJO NA TELO?

- pospešijo dihanje in srčni utrip,
- zvišajo krvni tlak,
- zmanjšajo apetit,
- zenice so razširjene, usta suha,
- lahko se pojavi driska ali povečana proizvodnja urina.

Oseba, ki je vzela amfetamine, je nabita z energijo, brez obstanka, zelo zgovorna, lahko tudi agresivna. Amfetamine lahko kadajo, injicirajo in njuhaj. Začne delovati (pri njuhanju) po 20 minutah. Učinki lahko trajajo 4-6 ur. Pri injiciranju v veno se učinki droge povečajo. Kronični jemalci lahko ponavljajo injiciranje vsaki dve uri in ob tem doživijo nenavaden intenzivni občutek ugodja, ki ga imenujejo »RUSH«.

PREDOZIRANJE

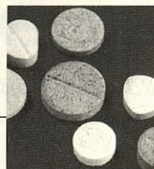
Odmerek, ki povzroča predoziranje (overdose), je različen od posameznika do posameznika. Značilnosti predoziranja so: mišični krči, pospešen pulz in visoka temperatura, obstaja tudi možnost vročinske kapi ob dolgotrajnem plesanju brez premorov. Obstaja še ena nevarnost-amfetaminska psihoza. Pri amfetaminski psihozi se pojavijo halucinacije in drugi neprijetni občutki, kot so vonj po plinu ali gomazenje žuželk po koži. Psihoza se poleže navadno v nekaj dneh, seveda če uživalec drog več ne jemlje. Amfetamini ne povečajo energije v telesu, temveč jo trošijo, tako da je oseba po jemanju zelo utrujena, zaspana. Lahko spi tudi do 48 ur. Ob zbujanju iz dolgournega spanca se pojavijo lakota, depresija, brezvoljnost, ki je lahko dolgotrajna. Uživalci lahko doživijo napade nemira in panike in postanejo celo samomorilni.

EKSTAZI

Ekstazi je sintetična stimulativna droga, ki jo zaradi njenih učinkov imenujemo plesna droga, ker jo mladi pogosto uživajo ob določeni zvrsti glasbe, technu, house in na »rave partijih« v diskotekah in nočnih klubih. Tablete ekstazija so različnih oblik in velikosti in barv z različnim deležem aktivne učinkovine, vsebuje različne sintetične droge ali pa so narejene iz mešanice različnih drog, kot so amfetamini, LSD, Ketamin, lahko pa vsebujejo tudi strupene snovi (atropin).

UČINKI

Učinki se navadno pojavijo 20-60 minut po zaužitju in dajejo občutek sproščenosti, zanosu, sreče, ljubezni, umirjenosti, zadovoljstva, toplote. Preženejo, strah, olajšajo komuniciranje, dvigujejo samozavest. Uživalec se počuti budnega in polnega energije. Po začetku delovanja ekstazija se lahko pojavijo tudi neprijetni občutki, kot so krajša slabost, občutek vročine. Pospešeno bitje srca, napetost v mišicah, predvsem v čeljustih, se poveča. Zenice se razširijo, kar povzroča motnje vida, usta postanejo suha. Včasih se pojavi krajše obdobje zmedenosti in strahu. Uživanje ekstazija zmanjšuje apetit in ob



povečani telesni aktivnosti lahko pride do hujšanja. Izkušnje po jemanju ekstazija so lahko dobre in slabe. Odvisne so kot pri drugih drogah od razpoloženja posameznika, količine aktivne substance itd. Učinek ekstazija je pri ženskah večji, ker imajo manjše organe in manjši odstotek vode v telesu.

NEVARNOSTI

Ekstazi lahko povzroča napade panike in tesnobe. Dolgotrajno uživanje lahko vodi v preganjavo, ki jo je potrebno zdraviti. Uživalci pogosto poročajo o spremenljivem razpoloženju, slabem spominu, utrujenosti in izčrpanosti.

Ekstazi je nevaren, ker zvišuje temperaturo in pulz, kar lahko privede celo do vročinske kapi ali celo do smrti. Veliko mladih je umrlo prav zaradi tega. To se lahko zgodi že po prvi uporabi. Ekstazi ne povzroča telesne odvisnosti, čeprav se uživalci nanj sčasoma privadijo.

DELOVANJE EKSTAZIJA

Delovanje ekstazija lahko izzveni počasi ali hitro. Ko učinek preneha, se pojavi izčrpanost in utru-

jenost (še posebej po preplesani noči). Zaloga energije v telesu je porabljena in pojavijo se bolečine v mišicah, utrujenost in brezvoljnost, ki mineta v nekaj dneh.

Kadar uživalci pod vplivom ekstazija želijo doseči »normalno stanje«, ponavadi uporabijo druge droge (heroin, pomirjevala) in temu rečejo »after«-kasneje. Take kombinacije so lahko smrtno nevarne. Če vaš otrok hodi na »rave partije« in rad pleše v diskotekah, ga poučite o nevarnosti te droge. Droga, je zelo poceni, ena tabletko stane 2000 SIT in jo je možno (seveda ilegalno) kupiti na vseh rave partijah in večini diskotek pri nas.

Mladi pri nas še niso poučeni o nevarnosti te droge in ker je samo tabletko in ne povzroča telesne odvisnosti, se z tem slepijo, da ni tako nevarno kot druge droge. In še enkrat za konec- EKSTAZI je zelo nevarna droga, ki že ob prvem uživanju lahko povzroči vročinsko kap ali celo smrt.

Literatura: Klubske droge,

Tatjana Kostnapfel Rihtar, Andrej Kastelic

Granuflex®

Zdravilni dotik



Ekskluzivni zastopnik in distributer
za Slovenijo:

Valencia Stoma-Medical d.o.o.
Župančičeva 10, 1000 Ljubljana,
Tel./fax: (01) 25 12 490
(01) 25 14 959

Okluzivne

hidrokolojne obloge

za oskrbo ran

Vse informacije o pripomočkih dobite tudi na **brezplačni telefonski številki: 080 15 45**

PRVA GENERACIJA MEDICINSKIH SESTER JE PRAZNOVALA 35. OBLETNICO ZAKLJUČKA ŠOLANJA

M. MLINAR

V Šempetru pri Novi Gorici so do leta 1961 za potrebe bolnišnic in zdravstvenih domov, predvsem za severnoprimorsko področje, šolali negovalni kader z enoletnim programom smer bolničar.

Spremembra šolskega sistema, predvsem pa potrebe po večji strokovnosti pri delu, so odgovorne v bolnišnici pripeljali do prepričanja, da je šolanje medicinskega kadra nujno potrebno postaviti na srednješolsko raven. V šolskem letu 1961/62 je bil vpis v 1. letnik Srednje šole za medicinske sestre, SŠMS.

Zanimanje za vpis je bilo zelo veliko, zato so kandidatke in kandidati opravljali sprejemne izpite iz matematike in slovenskega jezika. Sprejetih je bilo 40 dijakov. Osip v 1. letniku je naredil svoje, tako da je v 2. letniku šolanje nadaljevalo 30 deklet in 3 fantje in vsi so šolo tudi uspešno zaključili. Večina se jih je zaposlila v šempetrski bolnišnici in po odsluženju štipendij jih je veliko nadaljevalo študij, večina v zdravstveni in socialni smeri. Kljub razstresenosti po vsej Sloveniji in tudi zunaj nje, so se redno srečevali vsakih 5. let. Posebno slovesno je bilo praznovanje 9.9.2000, 35 let po zaključku šole in v letu, ko je večina že izpolnila pogoje za upokojitev. Praznovanja se je udeležilo 23 jubilarov in 2 profesorici. Žal so trije sošolci že pokojni in njih so se najprej spomnili s šopkom rož in obiskom grobov ter z minuto molka ob nagovoru na začetku praznovanja.

Praznovanje in prijetno druženje jim je pomagalo izpeljati podjetje HIT iz Nove Gorice, ki jim je nudilo gostoljubnost v prostorih hotela Perla, cvetličarna ORIS iz Šempetra pa je prispevala del sredstev za cvetje pokojnim in vrtnice, simbol mesta Nova Gorica, ki so jo prejeli vsi udeleženci praznovanja.

Praznovanje je potekalo v prijetnem vzdušju, medsebojnem kramljanju, ni pa šlo brez obujanja spominov iz težkih, pa kljub temu lepih dijaških let. Nekatere vesele, hudomušne pa tudi nekatere pikre dogodke na svoj, posebno pa na račun profesorjev, so strnili v "Dogodkih in odmevih". Marsikaj so v 35 letih pozabili, mnogo pa je lepih spominov, ki jih bodo nosili v srcih vse življenje.

Razšli so se veseli in zadovoljni z odločitvijo, da se srečajo vsako leto tako, kot počnejo že od 30. obletnice dalje.

Letošnji jubilanti so ene prvih generacij srednjih medicinskih sester, ki so marsikje orale ledino in postavljale nego in oskrbo bolnikov na strokovnejšo raven. Mnogokrat so se znašli v primežu različnih strokovnih izobrazb in profilov medicinskega osebja: višje medicinske sestre, bolničarji z enoletno, drugi z dvoletno šolo, vojaški bolničarji in posledično v konfliktnih okoliščinah glede plač, delovnega urnika, delovnih mest in ne nazadnje mladostne zagnanosti in očitane neizkušenosti.

Kljub vsemu lahko rečemo, da so bile medicinske sestre prve ge-neracije in Šempetra uspešne v svojem poklicu, predvsem pa, da so bile dobre sestre, ki so svoj poklic delale z veseljem in ljubeznijo in da je bil vedno bolnik njihova prva in največja skrb in odgovornost.



PRVA SREČANJA

Igor CRNIČ

Februarja letos sem bil prijetno presenečen in počaščen z vabilom Hrvatske udruge medicinskih sestara (HUMS-a), Sekcije hitne medicinske pomoči (HMP). Povabili so me kot predsednika strokovnega odbora 1. simpozija o urgentni medicini in reševanju z mednarodno udeležbo, ki je potekal od 10. do 13. oktobra v Opatiji pod imenom Susreti – Meetings.

Že po enem mesecu sva z g. Željkom Kukićem, predsednikom Sekcije HMP, predsednikom organizacijskega odbora omenjenega dogodka, dorekla detajle okoli članov obeh odborov. Bili so iz Hrvatske, Slovenije, Italije in Španije. Kasneje smo opravili sestanek med obema predsednikoma odborov in tajnico simpozija gdč. Karmen Goljuf, s katero že vrsto let uspešno sodelujeva s predavanji in učnimi delavnicami doma in v tujini. Glavno vodilo strokovnega odbora je bilo vsekakor omejiti teme kar se da na predhospitalno obravnavo in urgentno hospitalno obravnavo. Glede na dejstvo, da na Hrvatskem ekipa, ki jo sestavljajo voznik, tehnik in zdravnik, deluje že od petdesetih let, se nam je zdelo pomembno, ne deliti teme, ampak doseči, da so predavanja razumljiva tehnikom in zanimiva zdravnikom, kar smo, glede na pogovore z udeleženci in izpolnjene ankete, vsekakor dosegli.

Drugi korak k realizaciji projekta je bila določitev tematike simpozija. Izbrali smo politravmo, uto-pitve, nenadno smrt, reanimacijo, zastrupitve in urgentno obravnavo otroka. Za tem je sledil sklic sestanka strokovnega odbora, kjer smo se s člani dogovorili ter predlagali povabljene predavatelje. Iz Slovenije so to bili: Andrej Fink, dipl. ZN., mag. Štefek Grmec, prim. dr. Miša Hribar-Habinc, Robert Sabol, zdr. teh., g. Ivko Šink, as.dr. Ivan Vidmar, as. dr. Dušan Vlahovič ter številna priznana imena iz Italije in Hrvatske. Ne gre seveda pozabiti na paramedika iz ZDA (Arizone), ki sta nam predstavila nekaj iz njihovega načina obravnave bolnikov ter še nekaj zanimivih predavanj. Seveda so predavanja predstavili tudi nekateri člani strokovnega in organizacijskega odbora ter organizacijske ekipe. Žal bi naštevanje zavzelo nekaj vrstic čeprav bi to vsekakor zaslužili. Moram pa poudariti, da so se vsi odlično odrezali, saj so bila predavanja nadvse kvalitetna kljub vsem delu, ki ga je bilo potrebno narediti, da bi sam sim-

pozij lahko stekel. Naj le omenim predsednika Sekcije zdravstvenih tehnikov reševalcev Slovenije g. Darka Čanderja, ki je bil povabljen k sodelovanju kot član strokovnega odbora. Ob predavanjih, ki jih je predstavil, je bil skupaj s kolegom iz Hrvatske zadolžen za koordinacijo inštruktorjev in realizacijo učnih delavnic, ki so potekale zadnji dan. Na 6 postajah so udeleženci vadili: imobilizacijo, osnovne postopke oživljanja, intubacijo, EKG monitoring ter reševanje utopljenca iz vode in imobilizacijo hrbtenice v vodi. Delavnice so zahvaljujoč izkušnjam in ekipnemu delu inštruktorjev in koordinatorjev navdušile udeležence.

Torej naj se še enkrat zahvalim vsem za vse, kar so naredili, tako članom obeh odborov, kot povabljenim predavateljem, saj smo vsi prispevali k zavidljivemu rezultatu. Zahvala gre tudi slušateljem, saj je bil odziv presenetljiv; obiskali so nas udeleženci iz Bosne, Hrvatske, Slovenije in Italije. Dogodka se je udeležila tudi predsednica Sekcije MS za anestezijo, intenzivno nego in terapijo ter transfuziologijo ga. Irena Buček-Hajdarevič, ki se ji ob tej priložnosti zahvaljujem za spodbudne besede in pozitivno oceno dogodka.

Ob izdaji drugega programa so bili že določeni termini za proste teme. Poslanih je bilo veliko izvečkovkolegov -ic in zdravnikov iz Celja, Ljubljane, Maribora, Velenja, Zagreba, Zenice, ... Tri dni so tekla predavanja zelo intenzivno, morda jih je bilo nekoliko več, kot so udeleženci pričakovali. Ne glede na to smo ponosni na številen obisk slušateljev v dvorani med predavanji.

Pozornost so pritegnili družabni dogodki, saj smo se po svečani večerji naslednjo noč zabavali na House in Techno partiju, ki je presegel pričakovano število udeležencev. S tem smo ugotovili, da tudi za to vrst zabave ljudje niso nikoli prestari. Ob zaključku sem imel še čast napovedati teme za naslednja srečanja: urgentna stanja v ginekologiji, politravma, nenadna smrt in reanimacija, katastrofna in vojna medicina.

Bogatejši za veliko izkušnjo in poln pozitivnih občutkov sem zapustil Opatijo. Zahvaljujem se HUMS-u in Sekciji HMP za izkazano čast in zaupanje ter vsem omenjenim in neomenjenim za podporo in pomoč, saj smo skupaj naredili nekaj, kar nas je gotovo obogatilo, združilo ter nam razširilo obzorja. Upam, da je to še en korak bližje k mednarodnemu sodelovanju na področju urgentne medicine, tako v izobraževalnem kot praktičnem smislu.

UTRINKI IZ 8.DNEVOV ZA ORALNO ZDRAVJE SLOVENIJE

Portorož 2000

Zvonka DEBENAK

"Letos, ko so na vrsti 8. dnevi oralnega zdravja, se bomo družili na Obali, v družbi morja in sonca zadnjih poletnih dni", je zapisala kolegica Marina in bilo je tako.

Naše dvodnevno srečanje, ki je vsako leto na drugem koncu naše prelepe domovine, je bilo zares obdarjeno poleg dobre organizacije še z vonjem po morju in s sončnimi žarki.

V skrbi za čimboljše oralno zdravje svojih varovancev je društvo že osmič po vrsti med seboj povežalo in tudi delovno združilo zobozdravstvene delavce, pedagoške delavce, vzgojitelje in seveda tudi tiste, ki jim je predvsem namenjena vsa skrb - otroke. Že osmič po vrsti je društvo tudi dokazalo, da je skrb za zdravo ustno votlino vzgojni proces, ki že dolgo ni več področje samo zdravstvenih delavcev ali samo staršev, temveč mora postati skrb in predvsem odgovornost celotne družbe. Še zlasti v deželi s tako nizko rodnostjo, kot je naša.

Že dve desetletji smo zdravstveni delavci s predavanji in svetovanji o zdravi prehrani skoraj vsak dan gosti po vseh šolah in vrtcih. Šolsko leto začnemo in končujemo skupaj s pedagogi in vzgojitelji in že dolgo ni več novost, da sta zobna ščetka in zobna krema vsebina šolske torbice. Prireditve za zdrave in čiste zobe pa medijsko vedno bolj obarvane, tako tudi širša javnost spremlja vsa naša prizadevanja. Lahko bi dejali, da se niti sami ne zavedamo, kako velik del vzgojnega kolača je tudi naše delo, saj ima zdrava ustna votlina še kako pomembno vlogo pri pozitivni podobi otroka.

Žal pa vse prevečkrat prav mi, odrasli, ne zmoremo postaviti enotnih dogovorov in stališč. Pojav vse večjega števila avtomatov na šolskih hodnikih s sladko kislimi in gaziranimi pijačami je že eno od precejšnjih razhajanj na vzgojno preventivnem področju. Kaj to pomeni za zdravje ustne votline in za zdravje nasploh, ni potrebno posebej poudarjati. Še bolj zaskrbljujoče pa je dejstvo, da otroci že zaradi mode in biti "COOL" pridno segajo po njih, žal še toliko bolj tisti iz socialno

šibkih družin. Etiketa biti reven je skozi količino popitih plastenk še kako vidna. Odžejati se z vodo je za marsikoga kar nesprejemljivo in odnos, ki smo ga prav mi, odrasli, zanemarili, bomo morali znova vzpostaviti ter prenesti na mlade. Še tako lepe besede v razredu o zdravi prehrani in pijači se izničijo že na hodniku pred zapeljivim izborom sladkih pijač. Mlade dajemo takorekoč na preizkušnjo, saj vendar ne gre pričakovati, da bi bili v osnovnošolskih letih tako osveščeni in bi znali izbrati pravo odločitev.

Prav zaradi vseh teh spoznanj smo se v Društvu za oralno zdravje odločili, da to srečanje, oziroma leto 2000, posvetimo VODI- tekočini brez barve vonja in okusa. Tekočini, iz katere prihajamo, jo hkrati nosimo v sebi in brez katere ni življenja. Predvsem pa, da s skupnimi močmi mladim ponovno približamo ta neprecenljiv dar narave in istočasno opozorimo na pereč problem vse večjega onesnaževanja voda.

Razpisi na temo: VODA ODŽEJA, UMIVA ZOBE IN USTA so bili objavljeni v otroških revijah in časopisih. Najboljše pisne in likovne prispevke otrok smo nagradili in skupaj z mentorji povabili na svečano podelitev nagrad. Raziskovalno naloge osmošolcev, ki so z digitalno kamero in računalnikom prikazali, kaj se lahko zgodi z našimi zobmi ob neprimernem uživanju pijač, pa smo poslušali v živo. Otroci so dokazali, da zmorejo biti predavatelji tudi nam, odraslim. Njihov trud je bil poplačan z gromkim aplavzom.

Povabili smo tudi strokovnjake, ki so vsa naša pričakovanja še strokovno utemeljili z vrsto tem, namenjenih vodi: VODA iz naravovarstvenega vidika, kakovost in čistost voda, šolski otroci in brezalkoholne pijače itd. Sledila so predavanja o zdravi prehrani, pozitivni motivaciji otroka, sodelovanju med zasebniki in javnim zavodom, škodljivih vplivih beljenja zob in še bi lahko naštevali. Zagotovo za vsakogar nekaj. Da je bilo res tako, je bila dokaz vedno polna dvorana poslušalcev in misel kolegice Ruže, ki pravi: "Zoboskrbci smo mi vsi - ata, mama, tovarišica, zobozdravnica, jaz in ti."

KDO SMO, ZAKAJ SMO – KAJ IN KAM HOČEMO

Najprej sva se srečali zgodaj zjutraj na hodniku hotela, ne da bi si poklonili nama znan in običajen nasmeh in vprašanje Kako si kaj? Vzrok za to je bil v spremenjeni zunanji podrobi ene od naju – pričeska in barva sta bili iz neke nove podobe – tako, da »stare«, znane osebe ni bilo moč prepoznati.

Nato sva prvi polčas sedeli ena nasproti drugi in si med predavanji na daljavo z nebesedno komunikacijo izražali svoja občutja in si sporočali kar cele stavke.

Naslednja postaja je bil odmor in pogovor o vsakdanjih stvareh iz službenih logov, obdelali sva tudi domače in vso poletno idilo najinih počitnic in na koncu nekaj besed o vsebini in dogajanjih na seminarju.

Tretji razgovor je bil že tesno povezan z dogodki tega dne na 1. strokovnem srečanju medicinskih sester v managementu. Osnovna zamisel ob snovanju te strokovne sekcije je bila v združevanju, povezovanju, utrjevanju tistih, ki so na pozicijah vodenja na področju zdravstvene nege. Pri tem nam je v skupini akterjev za organizacijo te sekcije razmišljanje preskakovalo preko besed vodja, voditeljstvo – leadership, vodenje – management in nenehno smo ugotavljali, da smo si znanja za to področje medicinske sestre pridobile na najrazličnejših inštitucijah, šolah, fakultetah itd. Prav v tem smo našli odgovor na ugotovitev, da so naša pojmovanja in razlage o tej tematiki pogosto zelo različna. In z iskreno idejo, da bi si te predstave in znanja poenotili, kar morada od različnih strokovnjakov večkrat slišimo, smo nadaljevali vse do dne, ko smo jo, tako, kot smo jo, idejo tudi uresničili.

Četrti pogovor sva opravili po razburljivem zaključku srečanja, po katerem sva v sodelovanju z mnogimi okoli naju ena drugi ponavljale zapisane stvari.

Temeljni cilj naše krovne organizacije je skladno delovanje stroke zdravstvene nege. Pa sva se spraševali, kot že tolikokrat doslej, ali smo še stro-

ka ali smo že poklic? Kakšna poklicna skupina smo? Ugotavljali sva, da ima vsak član naše krovne organizacije pravico sodelovanja in jo lahko tudi, če seveda želi, uresničuje. Pa sva rekli – brez člana ni organizacije. Torej je pomembno vodilo organizacije zaupanje v svoje člane in njihove sposobnosti – in pomemben korak do uspeha je njegova ponudba sodelovanja. Pa sva imeli spet kup vprašanj. Ali to cenimo? Ali to pohvalimo? Ali to priznamo? Odgovorov veliko – a se nama je spontano rodilo isto razmišljanje o najpogostejših »vogalnih« odgovorih: Glej ga – jo, kako se precenjuje? Ta pa res misli, da vse zna! Pa, saj nima nobenih izkušenj! Sili se!

Kako smo lahko neprizanesljivi do sodelavcev, ki glasno rečejo – to zmorem, to znam, to čutim, to bom poskusil, to želim, želim biti zraven.

Petič sva se kakšno uro pogovarjali po telefonu. Skupaj sva se odločili, da Vam, drage bralke, dragi bralci, cenjene sodelavke in cenjeni sodelavci, predvsem pa strokovnjaki za zdravstveno nego, na pot katere ste se stopili tisti dan, ko ste ste zaposlili v zdravstvu, zaupava najino razmišljanje o vrednotah tega sveta in ljudi, predvsem pa o nas samih in naši poklicni pripadnosti.

In na koncu – je treba delat, če hočeš kaj znat, če hočeš kaj imet – po Adiju Smolarju!

**PRITI SKUPAJ JE ZAČETEK,
SODELOVATI SKUPAJ JE PROCES,
DELATI SKUPAJ JE USPEH. Henry Ford**

Med mnogimi neizrekljivimi besedami in mislimi želiva povedati:

povedati tudi to, da je in bi bilo vredno vložiti vse napore v to, da bi medicinske sestre prav zaradi značaja svojega dela prepoznale in uveljavile med seboj spoznanje, da je človek največji kapital tega sveta in da je človek bogastvo, odkar obstaja – torej ni odkritje današnjega dne.

Petra Kersnič in Jelka Černivec

PRVA POMOČ V CESTNEM PROMETU Z MOJEGA VIDIKA

Majda GORŠE

V zadnjem času, ko spremljam zdravništvo bolj prek časopisov ali med znanci in prijatelji, se mi vse bolj vriva misel, da ima teh 50 let, kar sem bila aktivna, kot pač vse na svetu, vzpone in padce. Tak padec občutim v zadnjih nekaj letih na področju prve pomoči v cestnem prometu. Pa ne v strokovnem pogledu!

Nasprotno, prepričana sem, da smo tehnično zelo napredovali, izgubili smo na drugih področjih. Organiziran razvoj in razcvet pouka in praktičnega izvajanja prve pomoči zunaj zdravstvenih ustanov se je začel nekako v 70. letih. Uvedli smo tečaje prve pomoči v šolah, v delovnih organizacijah, Rdečem križu Slovenije in v krajih bivanja. Organizirana so bila preverjanja znanja (tekmovanja), pripravljena učna gradiva itd. S pomočjo uglednih medicinskih strokovnjakov, prof. dr. J. Milčinskega, prof. dr. A. Barage in nešteti drugih, se je pri Rdečem križu Slovenije ustanovil strokovni center za prvo pomoč kot strokovni vrh teh prizadevanj-upam, da je še zdaj. V zadnjih letih pa smo nazadovali. V podjetjih ni več obratnih ambulant, organizacija dela na drugih področjih je drugačna, tečaj prve pomoči za voznike motornih vozil ni več obvezen-obvezen je le izpit. Kaj pa zdravstveni delavci? Se kdaj vprašamo, kako ravnamo sami, smo tudi mi nazadovali? Usposobljeni smo vsi, nekateri bolj, drugi manj. Bolj kot strokovni vidik me prizadene moralni pogled na to. Prometnih nesreč je vedno več. Večkrat slišimo, da naša vest zataji. Včasih se ob prometni nesreči enostavno potuhnemo, drugi zopet, ko vidimo ob ponesrečenem več ljudi, si olajšamo vest s stavkom: "Prvo pomoč morajo znati vsi". Ne strinjam se s tem, to ne vzdrži moralne presoje! Iz izkušenj in iz pogovorov naj povem naslednje: Vsakokrat, ko se ljudje soočimo s prometno nesrečo, nam rojijo po glavi naši stroki neprimerne misli, te bom kar naštela:

- preveč časa se bomo zadržali, podati bo treba izjavo policiji,

- dan bo pokvarjen,
- rezervne obleke nimamo, gotovo pa se bomo umazali,
- naše znanje prve pomoči premalo obnavljamo, tudi vsebina za PP v avtomobilu ni več kompletna itd.

To so res kdaj tudi dejstva, ki nam lahko potolažijo slabo vest in odpeljemo mimo. Morda pokličemo še 112 in 113 ter preverimo, če so o dogodku obveščeni.

Nad tem bi se morali vsi resni zamisliti. Skrčili smo našo odgovornost na nedopusten minimum. Torej res nismo osveščeni, ne upoštevamo, ne dajemo prednosti življenju in zanemarjamo osnovna poklicna in moralna načela. Za to ni opravičila za nikogar, za zdravstvene delavce pa še posebej ne! V našem kodeksu etike v načelu 5 piše: "Medicinska sestra ne sme odkloniti nujne medicinske pomoči, ustrezne svoji strokovni usposobljenosti ne glede na to, ali je za to pomoč izrecno zaprosena".

Vem, da so bile medicinske sestre praviloma vedno nosilke vzgoje in izobraževanja na področju prve pomoči. Čeprav zdaj ta dejavnost bolj zamira in razlogi za to niso na naši strani, bom vesela, da prva pomoč, torej pomoč sočloveku ne bi bila samo kodeksov člen 5, temveč predvsem del naših strokovnih prizadevanj in osebnih vrlin. Nudjenje prve pomoči je del dejavnosti zdravstvenih delavcev, ki so humani, strpni, strokovno podkovani in pripravljeni pomagati v nesreči. Ne gre le za načela, temveč tudi moralno etično, ozaveščenost nas vseh in vrlino, ki v nas ne sme zaspati.

PROMOCIJA ZDRAVE PREHRANE OB 16. OKTOBRU – SVETOVNEM DNEVU HRANE

Monika AŽMAN

Pravzaprav o pomenu hrane ne razmišljamo prav pogosto. Morda še najbolj takrat, ko nam v želodcu nekaj "zabrbota", kdaj oziroma ob kateri uri dneva se to zgodi in kako pogosto, pa je odvisno od vsakega posebej.

Namen akcije, ki jo je pripravil Krožek za promocijo zdravja s Srednje šole na Jesenicah, je bil vzpodbuditi dijake in zaposlene, da na Svetovni dan hrane razmislijo tudi o tako vsakdanjemu početju, kot je prehranjevanje.

Akcijo smo začeli že nekaj po osmi uri zjutraj prav zato, da bi dijaki svoj prvi dnevni obrok zaužili v obliki zajtrka. Ob tem velja pripomniti, da tudi naši dijaki niso izjema, kadar govorimo o nezdravih prehranjevalnih navadah Slovencev. Po naših anketah jih namreč več kot polovica svoj prvi obrok zaužije šele v poznem dopoldnevu, ko imajo glavni odmor.

Na Svetovni dan prehrane so se bogato obložene mize šibile pod dobrotami zdrave hrane. Ponudili smo sojino mleko, sojin puding, mislije, več vrst polno zrnatega kruha, različne sadne namaze, ze-



lenjavne namaze, tofu, koruzni čips, pa tudi sladkih okusov, ki jih ponuja sadje, je bilo dovolj.

Tako kot že vsa leta poprej je bil odziv pričakovan. Na začetku polno radovednih obrazov, vihanje nosu, češ da je vse, kar nudimo, brez okusa, za nameček pa še več kot trikrat dražje kot "navadna" hrana.

S slednjim smo se, žal, morali strinjati in vsi smo v en glas zatrjevali, da je to res nedopustno in za dijaški žep predrago.

Kar pa zadeva okus in dobroto zdrave hrane, so se dijaki prepričali kar "na lastna usta" ob prigovarjanju dijakov Krožka za promocijo zdravja in prav nikomur ni bilo žal. Vsem je bila všeeč tudi lepa predstavitev hrane in kot dopolnilo prijetne dišave naravnih eteričnih olj.

Dan na šoli je bil drugačen, prijazen, družaben, dišeč in nenazadnje tudi vzgojen. Uživali smo vsi, ki smo se trudili in tudi tisti, ki so nam z obiskom stojnice in prebiranjem naše zloženke izrazili svoje zadovoljstvo, da se na šoli takšne stvari dogajajo!

Oliver Wendell Holmes je nekoč rekel, da, kar je za nami in kar je pred nami, so nepomembne stvari v primerjavi s tistimi, kar je v nas. Prav zato upamo, da bo v nas samih kmalu tudi zavest o pomenu zdrave hrane!



PRIJAVNICA ZA STROKOVNA SREČANJA

Zavod (podjetje) _____

Poštna številka in kraj _____

Ulica in hišna številka _____

Zavezanec za DDV DA NE (obkrožite) - Davčna številka _____

Telefon _____ Kontaktna oseba: _____

Prijavnica za strokovno srečanje v kraju _____ dne _____

z naslovom _____

Organizator _____

Prijavljamo naslednje udeleženske/ce:

IME IN PRIIMEK	DELOVNO MESTO	Št. članske izkaznice
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Kotizacijo z DDV v višini _____ tolarjev smo nakazali:

☐ Na žiro račun ZDMSZTS št.. 50101-678-48641 sklic na številko 00 120 + SM (št.sekcije)
nakazilo izvedeno dne _____

☐ Z gotovino na dan seminarja

☐ S čekom na dan seminarja

Datum prijave _____

Žig ustanove: _____

Podpis odgovorne osebe: _____



Slovensko društvo Hospic

Enodnevne delavnice:

17.11.2000, Gosposvetska 5, Ljubljana, od 9. do 14. ure.

Metka Klevišar, dr. med.

Kultura slovesa. Vsebina: Kako se dostojno poslovimo od umrlega v domačem okolju, v bolnišnici ali domu za stare. Pravice svojcev, da vidijo pokojnika in se od njega poslovijo. Pomen slovesa za proces žalovanja. Pomen obredov.

Dvodnevni strokovni seminar:

1. in 2. december 2000, Velika dvorana ZZZS, Miklošičeva 24, Ljubljana.

Rosy Daniel, dr. med. Strokovni svetovalec Bristol Cancer Help Centre Velika Britanija

Celostni pristop k zdravju in psihonevroimunologija.

Vsebina: Psihonevroimunologija kot nova veda medicine pojasnjuje povezavo med umom (misli, verovanja in čustva) in imunskim sistemom osebe. Prepoznavanje, kako naša verovanja in prepričanja kreirajo naše misli, in kako naše misli kreirajo naša čustva. Holistično gledanje na zdravje, odziv telesa na stres in nastanek bolezni.

Enodnevne delavnice:

06.12.2000, Gosposvetska 5, Ljubljana, od 9. do 16. ure.

Tomaž Flajs univ. dipl. prof.:

Medosebni stiki in osebna rast. Vsebina: Osnova za uspešno delo z ljudmi, ki potrebujejo pomoč, je pristen in neposreden medosebni stik. Vloga čutil v medosebnem stiku; področja zavedanja in temeljni nesporazumi v odnosih; razvijanje celostne zaznave kot osnovnega orodja odpravljanja nesporazumov; osebna bližina in distanca.

21.12.2000, Gosposvetska 5, Ljubljana, od 9. do 16. ure.

Milena Plut Podvršič, dr. med.

Magični dotik – pot do srca: Vsebina: Aktiviranje energetskih pretokov s tehnikami kot so: sproščanje, meditacija, vizualizacija, tehnike dihanja, refleksna masaža, reiki in druge.

Kotizacija znaša 7.000,00 SIT za enodnevno delavnico, 15.000,00 SIT za dvodnevni seminar in 5.000,00 SIT za študente.

Plačilo na žiro račun: 50106-678-703305, sklic na številko 00 333.

Informacije in prijave na telefon št.: 01/234 83 30 ali 234 83 32.

Defibrilator rešuje življenja!

Ko se srce ustavi.... vam reši življenje defibrilator! Da bi rešila še več življenj, je Vzajemna zdravstvena zavarovalnica desetim zdravstvenim domovom po Sloveniji, Domu upokojencev Celje in Onkološkemu inštitutu Ljubljana, podarila napravo, ki požene ustavljeno srce spet v tek.

Sožitje generacij.



VZAJEMNA PODARILA DESET NAJSODOBNEJŠIH DEFIBRILATORJEV

Vzajemna zdravstvena zavarovalnica je v sklopu Tečaja tehnik in postopkov v urgentni in intenzivni medicini osmim zdravstvenim domovom, Domu upokojencev Celje in Onkološkemu inštitutu Ljubljana podarila deset defibrilatorjev. Naložba, vredna 7,3 milijona tolarjev, je le ena izmed mnogih v nizu donatorskih aktivnosti te največje slovenske zavarovalnice za prostovoljna zdravstvena zavarovanja, s katerimi si prizadeva izboljšati raven medicinskih storitev in zdravstvene varnosti Slovencev.

Tečaj tehnik in postopkov v urgentni in intenzivni medicini, ki od 12. do 14. oktobra letos poteka v Portorožu, organizirata Slovensko združenje za urgentno medicino in nemško interdisciplinarno združenje za urgentno in intenzivno medicino (DIV). Vzajemna zdravstvena zavarovalnica je že prvi dan kongresa z donatorsko akcijo "Defibrilator rešuje življenja" pokazala, da se zaveda neprecenljive vrednosti življenja. Osmim zdravstvenim domovom, Domu upokojencev Celje ter Onkološkemu inštitutu Ljubljana je podarila polavtomatske, bifazične defibrilatorje Heartstream FR 2, ki se uvrščajo med sodobnejše. Delo z njimi je enostavno, saj ga omogoča samo upravljanje z dvema tipkama, nudijo pa tudi celo vrsto dodatnih storitev; nekatere med njimi so denimo možnost shranjevanja in zapisovanja EKG na digitalno karto, samodejno testiranje aparata z vizualnim in zvočnim prikazom, baterijsko napajanje ter osvetljen zaslon za spremljanje krivulje EKG. Defibrilator Heartstream FR 2 je zaradi delovanja na podlagi tehnologije bifazične energije tudi srcu prijaznejši.

V Vzajemni zdravstveni zavarovalnici so ob podelitvi defibrilatorjev – poleg Marka Jakliča, člana uprave Vzajemne zdravstvene zavarovalnice, je bil slavnostni govornik tudi predsednik

Slovenskega združenja za urgentno medicino, spec. akad. St. Andrej Bručan, dr. med. – izrazili zadovoljstvo:

"Defibrilatorji bodo desetim zdravstvenim ustanovam omogočili hitrejšo in zanesljivejšo reševanje življenj v ključnih trenutkih, ko smo usodno odvisni prav od kakovosti takšnih naprav. V Vzajemni smo zato na našo donatorsko akcijo posebej ponosni. Seveda pa bomo še naprej, tako kot doslej, skrbeli za to, da bodo slovenske zdravstvene ustanove dobro opremljene," pravi Marko Jaklič, član uprave Vzajemne zdravstvene zavarovalnice.

Dodatne informacije: Barbara Rekef, svetovalka za odnose z javnostmi, Mala Ulica 5, Ljubljana, telefon (01) 47 18 721, elektronska pošta: barbara.rekef@vzajemna.si

Odločitev za Periteks je odločitev za:

- ~kvaliteto
- ~nižje stroške
- ~sodobno poslovanje
- ~ohranitev kvalitete življenja



PERITEKS

Negovanje tekstila d.o.o.

Blatnica 2, 1236 Trzin, Slovenija

tel.: 01/562 18 47, 562 18 50, 562 18 51

faks: 01/562 18 49

GOLNIŠKI SIMPOZIJ ZA MEDICINSKE SESTRE IN ZDRAVSTVENE TEHNIKE

Andreja PETERNELJ, Saša KADIVEC

Pred štirimi leti smo si medicinske sestre v Bolnišnici Golnik – Kliničnem oddelku za pljučne bolezni in alergijo zadale nalogo, da vsako leto pripravimo svoje strokovno srečanje, ki bo obravnavalo tematiko s področja pljučnih bolezni. Namenjen naj bi bil predvsem izmenjavi strokovnih izkušenj in povezovanju vseh ravneh zdravstvenega varstva pri obravnavi in zdravstveni negi bolnika s pljučno boleznijo.

23. septembra letos smo tako uspešno zaključili naše četrto srečanje z naslovom Vloga med. sestre pri diagnostično terapevtskih posegih pri bolniku s kronično pljučno boleznijo. Poudarek strokovnega srečanja je bil predvsem na zdravstveni negi in zahtevnejših medicinskih tehničnih posegih, ki jih medicinska sestra izvaja pri poslabšanju pljučne bolezni. S strokovnimi prispevki, ki smo jih pripravile medicinske sestre, smo se dotaknili naslednjih tematskih področij:

- bronhialne toaleta kroničnega pljučnega bolnika,
- pomoči med. sestre pri lajšanju težkega dihanja in bolečine v prsih,
- posebnosti zdravstvene nege bolnika, ki se zdravi s kisikom ter
- nadzor med. sestre pri akutnem poslabšanju pljučne bolezni.

Spoznali smo tudi pomen bolečine pri pljučnih boleznih in pomoč fizioterapevte pri lajšanju težkega dihanja.

Zdravstvena nega, še posebno zdravstvena nega hudo bolnega bolnika, zahteva od medicinske sestre ne samo teoretično znanje, temveč tudi praktično poznavanje postopkov. Zato smo vse strokovne vsebine dopolnili še z učnimi delavnicami. Razvoj zdravstvene nege gre naprej z velikimi koraki. Medicinska sestra mora za visoko strokovno usposobljenost temu napredku slediti, ker le tako lahko govorimo, da izvajamo sodobno in kakovostno zdravstveno nego.

Pri našem vsakodnevnem delu se prepogosto pokaže, da namenjamo premalo časa zdravstveni vzgoji bolnika. Ob številnih zadolžitvah se ne vprašamo, ali je bolnik vsa naša navodila razumel. Nema lokrat je vzrok tudi pomanjkanje znanja pri negovalnem osebju in s tem neučenje bolnika. Golniškega simpozija so se udeležile medicinske sestre iz bolnišnic, zdravstvenih domov in domov za starejše občane.

Vabimo Vas, da se udeležite seminarja iz ciklusa ČLOVEK IN ZDRAVJE

ZDRAVLJENJE IN ALTERNATIVNA MEDICINA

Seminar bo potekal v sredo, 13. decembra, v Ljubljani
(Rožna dolina, cesta XV/14)
od 9.00 do 17.00 ure.

TEMATIKA:

Psihološki vidiki zdravljenja v primerih:

- kroničnih obolenj,
- dolgotrajne nege in uživanja zdravil,
- odvisnosti od zdravil.

Psihološki vidiki uporabe alternativne medicine:

- oblike alternativnega zdravljenja,
- motivi odločanja za alternativne oblike zdravljenja,
- psihološka razlaga učinkov alternativnega zdravljenja.

PREDAVATELJI: prof. dr. Janek Musek
prof. dr. Maks Tušak

KOTIZACIJA za slušatelja na seminarju znaša **15.470,00**, v ceni **JE všteti 19 odstotni DDV**.

(POPUSTI- glej Katalog dodatnega strokovnega izobraževanja 2000, Educy, str. 5).

Kotizacijo lahko poravnate na podlagi prispelega računa na ŽR: 50102-601-278100.

PRIJAVE sprejemamo pisno, po faksu ali po telefonu:

EDUCY d.o.o.
Rožna dolina, c. XV/14
1000 Ljubljana
tel.: 01 4234 446
041 649 652
fax.: 01 4234 447

Zaradi omejenega števila udeležencev Vas prosimo, da nam čim prej sporočite svojo prijavo.

SESTANEK EVROPSKEGA ZDRUŽENJA ZA KRITIČNO ZDRAVSTVENO NEGO (EFCCNA)

30.09.2000 in 01.10.2000

Melanija PLANČAK

S kolegico Majdo Cotič-Anderle sva se udeležili sestanka EFCCNA. Predsednica sekcije se ga ni mogla udeležiti zaradi drugih obveznosti. Sestanek je bil v Firencah, mestu stare kulture in Michelangela.



EFCCNA je združenje, ki ima za zdaj okrog 15.000 članov in pripravlja izdajo časopisa z naslovom CONNECT. Ta bo začel izhajati v januarju leta 2001 in ga bodo brezplačno prejeli vsi člani tega združenja, torej tudi vsi člani naše sekcije. Izhajal bo štirikrat letno.

In zakaj ime Connect? Združenje želi, da bi vsi njegovi člani bili ves čas v stiku z novostmi in informacijami v zvezi z združenjem, s svetovnimi novicami in informacijami iz kritične ZN, informacijami na spletni strani, z raziskovalnim delom, novostmi in poročili s konferenc s klinično prakso (ideje, razvoj, predlog, oprema), z izobraževanjem medicinskih sester v kritični zdravstveni negi, itd.

EFCCNA bo imela svoj PRVI kongres 17. in 18.

maja 2002 z naslovom "Če delamo skupaj, zmoremo več - smo bolj uspešni". Pričakujejo okrog 300 delegatov. Organizacijski komite bo še izbral primerno mesto srečanja.

Komisija za izobraževanje (v kateri je aktivna članica tudi naša predsednica sekcije) je za zdaj usmerjena v izdelavo standarda za izobraževanje, ki naj bi ga po izdelavi sprejela vsaka država kot priporočilo.

Komisija za urejanje spletnih strani je zelo aktivna in si zato že lahko preberemo marsikaj v zvezi z EFCCNA na INTERNETU.

Posebna komisija raziskuje vsplošno kritično zdravstveno nego v Evropi in izoblikuje enotne definicije za kritično zdravstveno nego, kaj je medicinska sestra v kritični ZN, definicijo za oddelke, opremo, organizacijo, in bo svoje delo predstavila na kongresu (2002).

Za stike z javnostjo deluje komisija, ki ima nalogo promovirati združenja in med ostalimi aktivnostmi trenutno izdeluje poster.

Naslednje srečanje bo 5. in 6. maja 2001 v Istanbulu.



**Operacija uspela,
pacient ne reagira.**

Do alergične reakcije ni prišlo, saj so bili uporabljeni novi Tosamini tamponi brez latex gumice.

Da se izognemo alergičnim reakcijam, ki bi se utegnile pojaviti kot posledica uporabe latexa, je Tosama razvila tampone, ki ga ne vsebujejo. Tamponi s kontrastno nitjo so na voljo v štirih velikostih, tamponi brez kontrastne niti pa v šestih velikostih.

Za naročila in podrobnejše informacije
pokličite telefonsko številko 01 721 46 11.



PREMAGAJMO GRIPO IN PREHLAD

TODA BREZ ŽELODČNIH TEŽAV



Pri zdravljenju gripe in prehlada je pomembno, da pijemo veliko tople tekočine in počivamo. Če topli napitek pripravimo z Lekadolom plus C, bo zdravljenje mnogo bolj učinkovito.

Lekadol plus C učinkovito znižuje zvišano telesno temperaturo ter blaži bolečine, vendar pri tem **ne draži želodca**. Paracetamolu je dodan vitamin C, ki zvečuje telesno odpornost.

Ko ste prehlajeni, potrebujete skrb in nežnost.

