

Piljučnik

Glasilo Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik
September 2018 ISSN 1580-7223

18/3

POGOVOR:

Saša Kadivec, Izidor Kern,
Aleš Rozman: Golniški
simpozij danes in jutri

V VRTINCU:

EAACI 2018 v Münchnu

STROKOVNI MOZAIK:

Uporaba e-pošte

GOLNIK SMO LJUDJE:

Spomnim se, da so me enkrat vprašali
koliko steklenic sem razbil in moj odgovor
je bil: za en vagon

Zdravstvene storitve brez napotnice

Klinika Golnik je specializirana za diagnostiko in zdravljenje pljučnih bolezni, alergij in drugih internističnih bolezni. Poleg storitev javnega zdravstva v kliniki opravljamo tudi zdravstvene storitve brez napotnice na številnih poročjih, vrhunsko diagnostiko in program preventivnih specialističnih pregledov.

V sodobno opremljenih ambulantah in laboratorijih Klinike Golnik delajo vrhunski strokovnjaki, ki obvladajo diagnostiko in zdravljenje, se nenehno izobražujejo in sodelujejo v raziskovalno-izobraževalni dejavnosti.

Izbirate lahko med paketnimi preventivnimi pregledi, posameznimi pregledi zaradi določene bolezni ali določenimi preiskavami.

Pulmologija: diagnostika kašlja, težkega dihanja, drugo mnenje o diagnozah, kot je astma ipd., preiskave delovanja pljuč (diagnostiko astme lahko izvajamo že pri petletnih otrocih), globinsko slikanje pljuč (CT), preiskave pljučnega raka, poklicne bolezni pljuč, redke pljučne bolezni (cistična fibroza, sarkoidoza, intersticijske pljučne bolezni), motnje dihanja med spanjem (diagnostika in zdravljenje).

Alergologija: kožni vbodni testi v ambulantni in provokacijski testi na bolniškem oddelku (cvetni prah, hišni prah, piki žuželk, hrana in zdravila), koprivnica ali urtikarija, drugo mnenje.

Endoskopija: gastroskopija, kolonoskopija, bronhoskopija (lahko z uporabo sedacije).

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

Onkologija: rak torakalnih organov, drugo mnenje.

Preventivna pregleda:

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

Storitev brez napotnice v celoti plačate sami.

Za pregled ali zdravljenje brez napotnice nam pišite na e-naslov breznapotnice@klinika-golnik.si ali pokličite na številko **04/256 95 60**.

Klinika je bolnikom prijazna tudi po udobnosti namestitve. Če prihajate od daleč, vam lahko zagotovimo bivanje v bližini klinike. Rezervacijo uredite pri **Majdi Pušavec** na e-naslovu majda.pusavec@klinika-golnik.si ali pokličite na številko **04/256 91 19**.

Cenik zdravstvenih storitev, podrobnejše informacije in zloženke so objavljeni na spletni strani www.klinika-golnik.si v zavihku **zdravstvene storitve brez napotnice**.



Spoštovani sodelavci!

Letošnja jesen nam prinaša veliko novega na vseh področjih. Uredniška ekipa Pljučnika si želi, da bi vam revijo še bolj približala in jo naredila za uporaben vir informacij. Tako boste v naslednjih izdajah prebrali napovednike, povabila k različnim aktivnostim in koristne informacije za izboljšanje vsakdanjega življenja.

Klinika Golnik v tem obdobju organizira izobraževalne in športne dogodke. Že čez nekaj dni bo na sporedu Tek gorenjskih bolnišnic, kjer boste nekateri od vas pretekli razdaljo od Jesenic do našega parka. Prihodu tekačev bo sledila pogostitev, na katero ste povabljeni, kar bo tudi lepa priložnost za druženje in iskanje somišljenikov pri prihodnjih športnih podvigih.

V začetku oktobra bo na Bledu tradicionalni Golniški simpozij. Eden od letošnjih poudarkov bo pomanjkanje spanja, pa ne samo na račun motenj dihanja, ampak – kar je še posebej zanimivo za vse nas – na račun izmenskega dela ali česar koli drugega, kar nam jemlje ure nočnega spanca. V zadnjem času so objavili podatke, ki prikazujejo, da utrujeni vozniki, ki zaspijo za volanom, povzročijo prav toliko prometnih nesreč kot vinjeni,

posledice pa so pogosto še hujše. Nočno delo je izrazit dejavnik tveganja za čezmerno telesno težo. Pomanjkanje spanja z leti povzroči številne metabolne bolezni, je povezano z demenco in celo z nekaterimi vrstami raka. Posebno predavanje bo posvečeno tudi temu, kako načrtovati razporede dela in počitek, da bo te škode čim manj.

Jeseni nas čaka še en pomemben projekt: modernizacija organizacijske strukture bolnišnice, popis delovnih mest, kadrovske načrt in dopolnitev sistematizacije delovnih mest. To bo prva čvrsta osnova za to, da bomo lahko postavili standarde delovnih obremenitev in odgovorili na vprašanje, koliko znaša polna obremenitev in kdaj nastopi povečan obseg dela. Na osnovi teh načrtov bomo natančneje vedeli, kaj je 100 % posadka klinike in koliko ter katerih poklicev primanjkuje.

To bo naloga za vse nas, še posebej pa za vodje enot. Zahtevala bo veliko sodelovanja. Zato se dogovarjamo z agencijo, ki bo ponudila ustrezno izobraževanje v pomoč temu projektu. Končni cilj ni le jasna vodstvena struktura, ampak izboljšanje procesov, kar nam bo prihranilo čas in energijo. Več časa nam ne bo nihče podaril: izboriti si ga bomo morali, da bo na voljo bolnikom, raziskovanju in poučevanju. Zato projekt jemljemo kot dobro novico in ne zgolj kot eno od kapric, ki nam jih nalaga zakonodaja.

V tem času se bo izoblikovala tudi ekipa na Ministrstvu za zdravje. Z odhajajočo zasedbo smo že spregovorili o projektu obnove Infekcije in o povezavi s centralno stavbo. Vsebinska, ki smo jo ponudili v zvezi z renovacijo je naletela na pozitiven odziv, projektna ideja pa je bila označena kot pomembna in prednostna. Zato si želim, da bi ta zgodba dala rezultate že v mandatu novega ministra.

V zadnjih letih smo zaradi menjave kadrov dobili veliko mladih, pogumnih ljudi. Pomlajene in odprte ekipe, polne energije in humorja, so naša prednost. Napotitve bolnikov v našo hišo naraščajo, redno dobivam prošnje zdravnikov iz tujine, da bi se prišli k nam izobraževati. Živi smo, da je kaj, in za pot naprej imamo dobre razloge.

ALEŠ ROZMAN

Vsebina

Uvodnik	1	Strokovni mozaik	17
Spoštovani sodelavci!			
V vrtincu	2	Ponavljanje je mati modrosti – o uporabi e-pošte • Izkušnja kroženja med specializacijo v Kliniki Golnik • Obisk delegacije zbornice zdravstvenih delavcev Kosova • Medijske objave (junij–avgust 2018) • Transmaščobne kisline: Ali vemo, česa naj se izogibamo?	
Evropski alergološki kongres EAACI 2018 v Münchnu • Alergološki tek in hoja • Pred odhodom na kongres ERS • Golnik v očeh tujine • Katja Vrankar • Ameriški mikrobiološki kongres Microbe 2018 v Atlanti • Olivera Kostić, magistra prava in menedžmenta nepremičnin • Predstavitev člankov			
Mislim, misliš, misli	12	Golnik smo ljudje	22
Hvala, da sem smel biti vaš sodelavec • Drage golničanke in dragi golničani! • Od blizu: Spomnim se, da so me enkrat vprašali koliko steklenic sem razbil in moj odgovor je bil: za en vagon • Kakovost življenja pacientov s preobčutljivostjo za strup kože • Vpliv motečih dejavnikov na delo diplomirane medicinske sestre v enoti intenzivne terapije • Kadrovskega utripa • Lokalno aktualno: Po treh desetletjih razprav začetek urejanja pločnika Goriče–Golnik			
Pogovor	13	Drobtinice	32
Knjižni namig • Novosti v knjižnici • Se dobimo v gledališču? • Pečemo: Za jesenske deževne dni ali ko iz pečice diši • Ob letu osorej • Portugalske razglednice • Makedonija: »ohridski« biser gostoljubnosti • Vsi za enega, eden za vse			
Golniški simpozij danes in jutri			

Glavna urednica: Jana Bogdanovski
Odgovorni urednik: Aleš Rozman **Uredniški odbor:** Anja Blažun, Rok Cesar, Nina Karakaš, Mirjana Rajer, Anja Simonič, Janez Toni, Katja Vrankar, Judita Žalik, Monika Kern, Romana Vantur **Oblikovanje:** Maja Rebov **Lektoriranje:** Jasna Zupan **Tisk:** Partner Graf zelena tiskarna d.o.o. **Naslov uredništva:** Klinika Golnik, Golnik 36, 4204 Golnik, **E-naslov:** pljucnik@klinika-golnik.si **Naklada:** 700 izvodov, issn 1580-7223, spletna izdaja issn 2463-9311. Vse pravice pridržane. Ponatis celote ali posameznih delov dovoljen samo s pisnim privolenjem. **Naslovnica:** Fotografijo na naslovnici je posnel Gregor Ziherl.

klinika
GOLNIK
UNIVERZITETNA KLINIKA ZA PLJUČNE BOLEZNI IN ALERGIJO GOLNIK



Evropski alergološki kongres EAACI 2018 v Münchnu

Tradicionalni Evropski alergološki kongres Evropske akademije za alergijo in klinično imunologijo je letos potekal od 26. do 30. maja v bavarski prestolnici. Kot vsako leto smo se ga tudi letos udeležili zaposleni iz Klinike Golnik, da bi tam predstavili svoje najnovejše rezultate z raziskovalnega področja, razširili svoja strokovna obzorja in morda sklenili kakšno novo poznanstvo.



Osrednja tema letošnjega največjega evropskega alergološkega srečanja so bile inovativne rešitve na področju alergij (*Innovative solutions for allergy*), sicer pa je strokovni program kot vsako leto obsegal najrazličnejša področja od osnovne do klinične alergologije in imunologije ter tudi alergijske diagnostike in sistemske medicine, tako da se je za vsakega obiskovalca našlo kaj zanimivega.

Golničani smo se na letošnjem kongresu predstavili z dvema predavanjema in sedmimi posterji. **Ana Koren** je v svojem predavanju predstavila zanimive rezultate eksperi-

mentov fluorescentnega označevanja dveh glavnih alergenov strupa čebele nApi m 1 in rApi m 2 s kvantnimi delci in njihovo uporabo v sklopu testa aktivacije bazofilcev. **Matija Rijavec** je predstavil transkriptomske analize kot inovativno in uporabno orodje za odkrivanje molekularnih mehanizmov, ki vključujejo različne celice imunskega sistema, pri anafilaktičnih reakcijah in s pomočjo katerih bi lahko nadgradili vse trenutno znanje na tem področju.

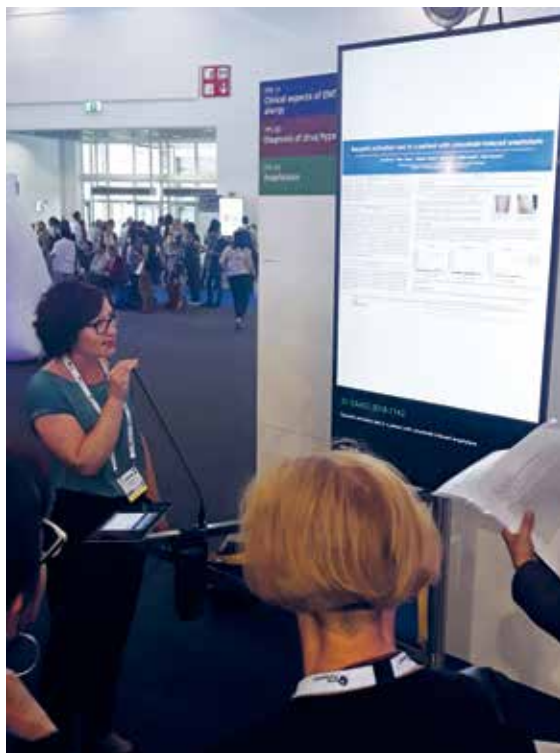
Preostali prispevki in rezultati raziskovalnega dela so bili predstavljeni v obliki posterjev, ki so bili letos v sodobnejši



e-obliki (e-posterji so nadomestili klasične papirnate posterje pod sloganom: “Eaaci goes green”). **Julij Šelb** je predstavil dva posterja na tematiko preobčutljivostnih reakcij po piku kožekrilca. V sklopu prvega je predstavil zadnje rezultate, ki so pokazali, da stopnja reakcije po piku kožekrilca ne korelira z ravno celokupnih IgE-protiteles v krvi bolnika, v sklopu drugega pa je izpostavil in opozoril na omejeno uporabo panela rekombinantnih alergenov pri dvojno senzibiliziranih bolnikih za strup kožekrilcev. **Ana Koren** je na svojem posterju predstavila zanimiv primer bolnice, ki je doživela anafilaktično reakcijo po prejemu

biološkem zdravilu Cetuximabu, hkrati pa so laboratorijski testi pri njej pokazali povezavo reakcije s povišanimi specifičnimi IgE-protitelesi za alfa-gal.

Renato Eržen je v svojem prispevku govoril o provokacijskih testih s piki živih žuželk (kožekrilcev), ki jih je tudi sicer v Kliniki Golnik uspešno vpeljal v klinično prakso. Natančneje je v svojem prispevku predstavil primer bolnikov, ki so predhodno doživeli anafilaktično reakcijo IV. stopnje po piku sršena, provokacijski testi s piki žive ose pa so bili pri njih povsem negativni. **Tea Močnik** se je v sklopu svojega prispevka dotaknila tematike



kakovosti življenja bolnikov z alergijami na strup kože krlcev in predstavila validirano verzijo slovenskega vprašalnika za merjenje le-te, ki se je izkazal za primerne in uporabne.

Dve nagradi za slovenske uspehe

Ves naš trud tudi to leto ni ostal povsem neopažen, saj sta kar dve naši udeleženci evropskega kongresa prejeli nagrado za predstavitev svojega prispevka. Iz golniške ekipe je bila to **Mojca Bizjak**, ki je na kongresu predstavila svoj poster z rezultati o pomembnosti branja poznih epikutanih testov pri bolnikih s kontaktnim alergijskim dermatitisom in reakcijami na dentalne materiale. Rezultati epikutanih testiranj na izbranih 75 bolnikih so namreč pokazali, da je zelo visoka pogostnost pozitivnih reakcij sedmi dan po namestitvi obližev z alergeni v primerjavi z branji, opravljenimi tretji dan, po namestitvi le-teh.

Druga nagrajenka iz vrst slovenskih udeležencev je bila **Abida Zahirović** s Fakultete za farmacijo, ki je na kongresu predstavila svoj prispevek na temo identifikacije IgE-epitopov glavnega alergena strupa čebele Api m1 in karakterizacijo njegovih ustreznih mimotopov. Mimotopi, majhni peptidi, ki posnemajo IgE-epitope, so se namreč izkazali za zelo obetavne nove kandidate pri razvoju varnejše imunoterapije za alergijo na strup čebele, saj je ravno njihova majhnost hkrati tudi njihova prednost, da nimajo neželene sposobnosti navzkrižnega povezovanja IgE na efektorskih celicah.

Jaz pa sem v svojem predstavljenem prispevku v obliki posterja na letošnjem kongresu nadaljevala lanskoletno zgodbo o kemokinu CCL2, ki se je izkazal za potencialni biomarker anafilaksije, zadnji rezultati pa so pokazali tudi povezavo med stopnjo anafilaktične reakcije in koncentracijo tega kemokina v serumu bolnika.

Kljub pestremu dogajanju v kongresnem centru, ki je bilo mimogrede ne samo strogo strokovno naravnano, saj je otvoritveni večer postregel s široko paleto kulinarčnih dobrot in pristnim bavarskim pivom, zvarjenim posebej za kongres Eaaci, smo si udeleženci zasluženo privoščili tudi kakšen večer malo bolj na



“off”. Tako smo se med drugim potepali po urbanem in živahnem *Englische Garden*, kamor smo zavili na pristno bavarsko pojedino s klobasami in obveznimi prestami ter si brez slabe vesti privoščili tudi ta pravi krigl piva Hofbräu, ki smo si ga nekateri z velikim veseljem za spomin odnesli s seboj domov.

ROMANA VANTUR

Fotografije: osebni arhiv

Alergološki tek in hoja

„Allergy Run & Walk München“

Najbolj nadobudni udeleženci letošnjega evropskega alergološkega kongresa EAA-CI v Münchnu smo se poleg strokovnega programa udeležili tudi tako imenovanega alergološkega teka oziroma teka za alergije. Organizatorji so nedaleč stran od kongresnega središča uredili dve trasi; krajšo, dvoipolkilometrsko, namenjeno za hojo, in daljšo, petkilometrsko, za vse tekaške navdušence. Štirje golničani iz Imunološkega laboratorija smo se složno odločili, da bomo zmogli preteči petkilometrsko traso. In smo tudi jo – brez večjih težav, mišičnih bolečin in v zelo solidnem času, nesporni zmagovalci izmed golniške četverice pa je bil nedvomno **Julij Šelb** :).

Sicer je bil glavni cilj tega športnega dogodka povečati ozaveščenost o alergijah in spodbuditi razvoj alergologije kot medicinskega področja nasploh ter v sklopu dogodka združiti skupaj tako bolnike kot strokovnjake. Vsi finančni prihodki dogodka so bili donirani alergološkemu združenju Deutscher Allergie – und Asthmabund e.V. za nadaljnje raziskave in razvoj alergologije, mi pa smo se odločili, da udeležbo na Eaacijevem teku za alergije ponovimo naslednje leto pod vročim portugalskim soncem ter v splošno prakso uvedemo tradicionalno udeležbo golničanov na vsakoletnem alergološkem kongresu EAACI :).

ROMANA VANTUR

Foto: osebni arhiv



Ekipa imuno laba pred štartom ...



... in v cilju.

Pred odhodom na kongres ERS

„Na ERS mi tudi letos ne bo dolgčas. Po tihem računam na kakšne hrustljivo zapečene račje prsi in požirek bordoja, do katerih bom skušal priti na večerji Skupine za bolezni plevre, ki mi jo zadnja leta zaupajo v organiziranje. Kongresa se bom udeležil s predavanjem o diagnostiki perifernih pljučnih lezij, kot demonstrator na delavnicah iz perifernega ultrazvoka in vodja ene

od posterskih sekcij. Od pomembnejših sestankov se bom udeležil sestanka College of experts, katerega član sem, sestanka Evropske šole endobronhialnega ultrazvoka, kjer delujem kot inštruktor, in Evropskega združenja interventne pulmologije kot nacionalni predstavnik.

Vmes bom lovil zanimiva predavanja in prijatelje iz tujine, kjer bomo razglab-

ljali o vseh mogočih sodelovanjih. Včasih se iz teh zgodb tudi res kaj izcimi.“

ALEŠ ROZMAN

»Kongres bom izkoristil za zbiranje novosti na področju testiranja delovanja pljuč in obremenilnega testiranja. Bom soavtor (vsaj) dveh posterjev.«

MATJAŽ FLEŽAR

Golnik v očeh tujine

Univerzitetna klinika Golnik – alpski tempelj sodobne medicine

S stališča gostujočega zdravnika je prvo srečanje s Kliniko Golnik skoraj čarobna izkušnja. Ker je skrita v tišini okoliških hribov, cvetočih travnikov in žuborečih fontan, mimogrede lahko pozabiš, da gre za eno izmed vodilnih evropskih zdravstvenih ustanov za bolezen dihal. Že več kot desetletje sem povezan s kolegi iz Klinike Golnik in kar z nekaterimi smo postali dobri prijatelji.

Ob tej priložnosti bi rad izpostavil tri glavne točke, ki naslavljajo preteklost, sedanjost in prihodnost Klinike Golnik v povezavi z njenim regijskim pomenom, ki ga ima za napredek na področju bolezni dihal, interventne pulmologije in torakalne onkologije.

Izredno pomembna zgodovinska vloga klinike je le redko izpostavljena, a naj poudarim, da so pred petdesetimi leti prav zdravniki in ostali strokovnjaki s področja pulmologije z Golnika ustanovili največji inštitut za bolezen dihal v nekdanji Jugoslaviji – Inštitut za pljučne bolezni (IPB) v Sremski Kamenici. Več kot pol stoletja trajajoče prijateljstvo med obema ustanovama je raslo, se razvijalo in ni presahnilo kljub obdobju težkih in zapletenih razmer. Tako močna sesterska vez, ki se je spetla med Kliniko Golnik in IPB, torej ni naključje, temveč povsem naraven potek dogodkov.

Danes ima Klinika Golnik še pomembnejšo vlogo. Na mnogo področjih pulmologije, predvsem v interventni pulmologiji in torakalni onkologiji, je vodilna ustanova v jugovzhodni Evropi. Prva uvede nove tehnologije ter nove tehnike v diagnostiki in zdravljenju pljučnega raka, šele potem se vse omenjeno prenese v druge ustanove v regiji. V Kliniki Golnik se izobražuje zajetno število tako mladih kot že uveljavljenih zdravnikov od drugod. Zato res lahko rečem, da je pionirska ustanova v regiji. Veliko drugih pulmoloških centrov v njeni okolici posnema njen sistem, upravljanje človeških virov, napredke v tehnologiji in znanstvene dosežke ter skuša vključiti golniške izkušnje v svoj vsakdan. Klinika in IPB trenutno sodelujeta pri več raziskovalnih projektih na področju torakalne onkologije in interventne pulmologije. Rezultat dobrega sodelovanja pri diagnostiki in zdravljenju pljučnega raka se kaže v številnih mednarodnih kongresih in konferencah, ki jih izvajajo strokovnjaki iz obeh ustanov. Rezultati skupnega raziskovanja bodo verjetno objavljeni v pomembnejših mednarodnih recenziranih strokovnih revijah, skupne konference v Sloveniji in Srbiji pa že zdaj privabljajo zdravnike iz vse Evrope. Vseeno pa je Klinika Golnik s svojimi strokovnjaki, tehnologijo in zmogljivostjo pravi svetilnik, ki nas osvetljuje in vabi, da se mu pridružimo v hitremu razvoju sodobne medicine.

Pa prihodnost? Ja, rad bi, da se skupaj postaramo. Trdno sem prepričan, da nas bodo dobre vezi med strokovnjaki obeh ustanov še izboljšale ter vodile v družbo najuglednejših kliničnih in raziskovalnih središč. Klinika Golnik se iz regijske vodje razvija v globalno igralko. Z mladimi, predanimi in motiviranimi zdravniki na čelu ekip interventne pulmologije, torakalne onkologije in patologije se postavlja na svetovni zemljevid ustanov svoje

vrste. Njena vloga v prihodnosti je odvisna izključno od znanstvene in klinične rasti v prihodnjih nekaj letih. Močnemu vplivu in navdihu bodo ostali centri v regiji zagotovo sledili.

DOC. DR SC MED. BOJAN ZARIČ

Inštitut za pljučne bolezni Vojvodine, Sremska Kamenica

Razvoj v zdravljenju pljučnega raka je neverjeten

Po končani medicinski fakulteti sem razmišljal, kaj naj počnem v prihodnosti. Po naključju sem se pogovarjal z zdravnikom, ki je danes moj nadrejeni in ki mi je takrat ponudil specializacijo iz interne medicine ter v nadaljevanju iz pulmologije. Bil sem nekoliko v skrbeh, saj sem iz pulmologije poznal le tuberkulozo ter astmo, za katero pa je bilo v tistih časih zelo malo možnosti zdravljenja. Tako sem torej začel raziskovati; bilo je leta 2001, ko sem prvič slišal za Kliniko Golnik. Ob tem sem spoznal, da obstajajo kar velike bolnišnice za zdravljenje tuberkuloznih bolnikov, vse pa so imele eno stično točko: bile so zunaj mest, obdane z zelenimi parki. Poleg Golnika sta to še Sremska Kamenica blizu Novega Sada ter Jordanovac, kjer sem zaposlen danes in ki je del večjega Univerzitetnega kliničnega centra Zagreb. V tistem času sem bil prepričan, da se ne bom usmeril v pulmologijo, saj se res nisem želel ukvarjati z zdravljenjem tuberkuloze. A moj šef je znal biti prepričljiv; bil je namreč mnenja, da se bo pulmologija v bližnji prihodnosti močno razvila. Imel je prav. Tako sem se odločil, kot je predlagal, ter dokončal specializacijo. Sprva sem se veliko posvečal zdravljenju bolnikov z obstruktivnimi boleznimi pljuč in s pljučno arterijsko hipertenzijo. Takrat sem imel že prve stike s strokovnjaki z Golnika. Predaval sem na Golniškem simpoziju ter prvič v živo spoznal golniške kolege. Med nami se je razvilo strokovno sodelovanje, pri čemer sem ugotovil, da je Golnik vodilna ustanova za zdravljenje obstruktivnih bolezni pljuč v tem delu Evrope. Po opravljenem doktoratu s področja pljučnega raka sem se temu področju še intenzivneje posvetil. Lahko rečem, da je danes fino biti zdravnik, ki se ukvarja s pljučnim rakom, kajti razvoj v zdravljenju bolezni je res neverjeten. Z intenzivnim ukvarjanjem s pljučnim rakom je prišlo tudi do tesnejšega sodelovanja z Golnikom, večkrat na leto smo se začeli srečevati na strokovnih srečanjih ter si redno, skoraj vsakodnevno izmenjevati izkušnje ter znanje. Tako znanje kot izkušnje obenem pa tudi znanstveno-raziskovalno delo ter objave v mednarodnih publikacijah Golnik uvrščajo v sam vrh ustanov za zdravljenje pljučnega raka v regiji. A najpomembnejši so ljudje. V zadnjih petnajstih letih sem spoznal veliko kolegov na Golniku in z nekaterimi smo postali dobri prijatelji, za kar sem iskreno hvaležen.

PROF. DR. MARKO JAKOPOVIČ, DR. MED.

Univerzitetni klinični center Zagreb

Katja Vrankar

Nova pomočnica direktorja za področje zdravstvene nege



Tim intenzivnega oddelka

V Kliniko Golnik sem prvič stopila pred 36 leti, ko sem obiskovala babico, ki je bila pacientka klinike. Od vsega se spominjam samo vožnje z avtobusom, pa še to samo zadnjih nekaj ovinkov, ko cesta zavije proti bolnišnici. Bežno se spominjam tudi bolniške sobe, kjer je ležala babica. Kasneje, čez 10 let, sem bila kot dijakinja na počitniškem delu in se vsak dan vozila s kolesom do Golnika, nato pa vsako leto po en mesec med počitnicami. Najbolj so mi v spominu ostali jutranji raporti, kjer smo vsi zbrani poslušali dogajanje zadnjih 24 ur. Pestro poročanje je obvezno, tako kot še dandanes, spremljala jutranja kava. Na raportu je bil navzoč ves tim, vodja oddelka, zdravniki, glavna medicinska sestra oddelka, vse medicinske sestre nočne in dopoldanske izmene in bolniška strežnica. Začutil si pripadnost zaposlenih posameznemu oddelku. Med absolventskim stažem me je pot za eno leto zanesla v drugo bolnišnico, vendar je bila želja po delu v Kliniki Golnik večja. Pred 19 leti sem napisala svojo prvo prošnjo za službo. Že naslednji dan sem prejela klic takratne glavne medicinske sestre in »dobila« pripravištvu. Začela sem z delom na oddelku 600, sledilo je kroženje na oddelku 200, po kroženju na intenzivnem oddelku pa se je tam tudi končalo. Vse do letošnjega leta sem bila del tima intenzivnega oddelka.

Težko je bilo po toliko letih dela na intenzivnem oddelku odločiti se, da je to obdobje končano, še posebej zato, ker smo (bili) pravi »tim«, prevladoval je pravi timski duh, kolegičnost, veselje do dela. Slabe trenutke smo pregnali z dobro voljo in pozitivno naravnostjo. Danes, ko v drugi vlogi stopim

na intenzivni oddelok, se vseeno še vedno počutim del tega tima. Verjetno bo še trajalo, ker enostavno ne moreš pozabiti dogodkov, pacientov, občutkov, sodelavcev.

Lažje je, ko se zaveš, da v timu prevladuje veliko novih, mladih, željnih novih izkušenj in razvoja stroke, ko začutiš utrip dela tudi drugih oddelkov in se seznaniš z njihovim delom, ko postaneš delček vsakega oddelka.

Zadovoljni smo, če je delo opravljeno dobro, če so pacienti zadovoljni, če smo bili deležni empatije v smislu dogajanja, ki nas je spremljalo v bolj ali manj naporni izmeni ali dežurstvu z bolj ali manj velikimi težavami, če so izidi zdravljenja in zdravstvene nege dobri ... Zadovoljni smo tudi, če so odnosi v kolektivu dobri. Velikokrat to pogojujemo z napornim tempom dela v izmeni, s preobremenitvijo delovnega časa, z neupoštevanjem zakonitosti razporeditve v urniku dela ..., vse skupaj pa s tem, ali nas je v službi dovolj, ali smo izgubili načrtovan prost dan ...

Pridobiti zadostno število zaposlenih je zagotovo velik izziv, še posebej v času, ko so za zaposlitve v zdravstvu kar široke možnosti. Trudimo se vsak po svojih močeh za spodbudno, pozitivno in k ciljem naravnano delovno okolje.

Vse je močno prepleteno. Zadovoljstvo na delovnem mestu, zadostno število kadra, sledenje stroki, dobre razmere za delo, dobra organizacija dela ... Eno brez drugega ne gre.

KATJA VRANKAR

Foto: arhiv intenzivnega oddelka

Ameriški mikrobiološki kongres Microbe 2018 v Atlanti



Poletje je že pošteno trkalo na vrata, ko sva se junijskega jutra s kolegico **Evo Sodjo** odpravila na pot v »obljubljeno deželo«, kjer sem bil prvič, zato pričakovanj in vznemirjenja ni manjkalo. Namenjena sva bila v Atlanto, prestolnico ameriške zvezne države Georgie, kjer sva se udeležila mikrobiološkega kongresa ASM Microbe 2018. Kongres je priredilo Ameriško združenje za mikrobiologijo in velja za enega izmed največjih na tem področju, saj so na njem predstavljeni vrhunski dosežki iz vsega sveta.

Midva z Evo sva predstavila svoje delo na posterjih. »Use of Maldi-ToF Mass Spectrometry for Identification of Non-Tuberculous Mycobacteria« je bil naslov Evine študije, s katero je primerjala in ocenjevala primernost metod MALDI-TOF MS in GenoType Mycobacterium CM/AS za učinkovito identifikacijo mikobakterij iz kultur. Ugotovila je, da je MALDI-TOF MS zelo obetajoča metoda, ker skrajšamo čas in znižamo ceno identifikacije. Namen moje študije z naslovom »Nationwide Subtyping of Human Isolates of *Mycobacterium kansasii* in Slovenia« pa je bil prvič v Sloveniji določiti porazdelitev podtipov mikobakterije *M. kansasii* in ugotoviti povezanost posameznih podtipov s povzročanjem bolezni. Ker so Američani, ki so prevladovali na

kongresu, precej komunikativni in dostopni ljudje, je bil odziv ob predstavitvi zelo dober. Beseda je dala besedo in hitro je stekla debata. Najprej o mikobakterijah, potem pa še o čem drugem. Ob tem nisva pozabila omeniti, od kod prihajava, in bila mnogo-krat presenečena nad njihovim dobrim poznavanjem Slovenije. Očitno športniki, Melanija in drugi dobro promovirajo našo deželo. Malo manj so o nas vedeli v hotelu, kjer sva prenočevala. So bili pa vseeno prijazni, na trenutke zabavni in kar je prav tako pomembno, pripravljali so dobre zajtrke. V deželi fast fooda in food porna si seveda vesel, če lahko poješ še nekaj, kar ni ocvrto in pretirano sladko. Tako sva se vsako jutro po zajtrku peš odpravila do bližnjega kongresnega središča, ki je bil res ogromen in klimatiziran, tako da te je po nekaj časa kar zazebllo. Američani pač tudi s klimo pogosto pretiravajo. Predavanja so bila večinoma zelo zanimiva. Poleg mikrobiologije smo lahko poslušali tudi o drugih temah, kot so kariera, vodenje, komuniciranje na delovnem mestu ipd.

Kjer je doma kokakola

Naj namenim še kakšno besedo o kraju, kjer je potekal kongres. Atlanta z okolico šteje skoraj šest milijonov prebivalcev

in je eno izmed najhitreje rastočih metropolitanskih območij v ZDA. Da je najbrž res tako, se prepričamo že ob pristanku na mednarodnem letališču Hartsfield-Jackson, ki je trenutno verjetno najprometnejše na svetu in spominja na manjše mesto. Posledično so tudi varnostni predpisi zelo poostreni. Američani od 9/11 res ničesar več ne prepuščajo naključju. Včasih sem dobil občutek, da so že kar malo paranoični. Videonadzor je

zelo nestrpni Ameriki. Občudovanje in spoštovanje množic si je pridobil s svojimi neverjetnimi retoričnimi sposobnostmi, mirnim prizadevanjem za odpravo neenakosti po vzoru M. Gandhija, za kar je prejel Nobelovo nagrado. Poleg prej omenjenega centra mu je mesto posvetilo še cerkev s spominskim parkom.

Breskova država

Atlanta danes velja za poslovno in kulturno središče Georgie in širše jugovzhodne regije. Ob 100-letnici modernih olimpijskih iger so se tu zbrali najboljši športniki sveta. Prireditev bi si zagotovo zaslužile grške Atene, vendar sta verjetno takratna ameriška moč in vpliv naredila svoje. Obiskovalca na to spomni park z vodnjaki in zastavami držav udeleženk. Če se po parku sprehodimo, naprej naletimo na kongresni center, nekaj prestižnih hotelov in sedež medijskega velikana CNN. Vse skupaj obdaja še nekaj športnih dvoran in stadionov. V bližine ene izmed teh se dviga velika breskev kovinskega leska, ki nas opozarja, da smo v breskovi državi. To je namreč vzdevek zvezne države z uradnim imenom Georgía, ki ga je dobila po britanskem kralju Juriju II. Ob ustanovitvi je predstavljala najjužnejšo državo zveze 13 kolonij. Današnja Florida



povsod, kjer je to mogoče. Da to omogoča številne zlorabe in kratenje človekovih pravic, mi verjetno ne treba posebej omenjati. To isto svobodo in demokracijo, kjer lahko na volitvah resnično zmaga kandidat, ki ni dobil največ glasov, potem vsiljujejo revnejšim predelom sveta, ki ni po njihovih merilih. Sicer je pa mesto dalo kar nekaj pomembnih osebnosti in zgodovinskih mejnikov. Med najpomembnejšimi je zagotovo Coca-Cola, pijača in blagovna znamka, ki je simbol globalizacije današnjega sveta. Skrivnostni recept je leta 1886 pripravil farmacevt John S. Pemberton. V svoji lekarni je v tistih časih poleg zdravil pripravljali tudi številne osvežilne napitke, med katerimi se je najbolj prijela kokakola. Glas o neverjetni pijači se je hitro širil po deželi in pritegnil pozornost številnih, po denarju hrepenečih podjetnikov in bankirjev. Kot že mnogokrat doslej, tudi v tej zgodbi najbolj zaslužen ni imel prav posebnih koristi od tega. Pravice za pripravo pijače je Pemberton kmalu prodal, sam pa končal precej klavirno. Nedaleč stran od njegovega kipa stoji center človekovih pravic, ki je deloma tudi muzej. Največ zaslug za to ima sociolog in doktor teologije afro-ameriških korenin Martin Luther King. Konec 50. in v začetku 60. se je boril za pravice temnopoltih rojakov v takrat še rasno

je bila takrat še v španskih rokah. Jug je bil znan po obsežnih kmetijskih plantažah tobaka in bombaža. Ker so na njih potrebovali delovno silo, so na ta območja množično priseljevali sužnje iz Afrike. Trenutno je temnopoltih ljudi okrog 30 % in še vedno opravljajo pretežno slabše plačana fizična opravila. Da lahko dostojno živijo, pogosto opravljajo tudi več služb hkrati. So se jim pa v današnjih časih pridružili še številni delavci iz Latinske Amerike, ki so v želji po boljšem jutri prečkali mejo z Mehiko. Zato nikar ne bodite presenečeni, če bo ponekod angleščino zamenjala španščina. Prebivalci Georgie so še vedno precej konzervativno misleči in zelo verni. Cerkve lahko najdete tako rekoč na vsakem koraku. Pestrost sekt je velika, prevladujejo pa protestanti. Vse skupaj potrjujejo volitve, na katerih dajejo glasove pretežno republikancem.

Za konec naj povem, da sva se s kongresa vračala polna novih znanj o mikrobiologiji in spoznanj o Ameriki. Kljub številnim dobrim praksam Američanov ni treba vedno posnemati in jim slepo slediti.

UROŠ KUZMIČ

Foto: osebni arhiv

Olivera Kostič, magistra prava in menedžmenta nepremičnin

Vodja Službe za razvoj ljudi pri delu



»Vloga kadrovnika je dandanes veliko večja, kot si predstavljamo. Njegova ključna naloga je, da je v prvi vrsti človek in zna prisluhniti ljudem, jim ne-sebično svetovati in pomagati. Menim, da so spremembe nujne za obstoj in uspešnost. Kadrovska služba je odgovorna predvsem zato, da zaposlenim pove, zakaj so spremembe potrebne in kako se na njih odzvati. Predvsem je pomembna jasna in odprta komunikacija. Vsako delovno mesto je specifično in zahteva prilagajanje ter nova znanja, ki pa jih je najlažje usvojiti z delom.

Jaz ne obtičim na enem mestu, temveč vedno znova iščem nova znanja. Le kadar človek širi svoje obzorje, se pomika naprej na vseh področjih v življenju.«

kjer je končala študij na Evropski pravni fakulteti in pridobila naziv magistra prava in menedžmenta nepremičnin. Zadnjih osem let je delovne izkušnje nabirala na področju kadrovanja in upravljanja človeških virov. Pri tem ji je bila v veliko pomoč tudi poslovna diploma nevrolingvističnega programiranja (NLP). Šolanje za praktika NLP ji je, pravi, dalo ogromno uporabnega znanja s področja komunikacij in odnosov v organizacijskem okolju, za vedno pa so se ji vtisnile v spomin učiteljeve besede: **»Če je sodelavca strah, mu dajmo varnost, če nima znanja, mu dajmo znanje.«**

Olivera ima sina osnovnošolca, ki je navdušen nogometaš, mlajšo hči pa je v začetku septembra pospremila v prvi razred. Po duši je športnica, predvsem jo privlači pohodništvo in kolesarjenje. Zelo rada tudi bere, nazadnje jo je prevzel ne-navadno fantastično obarvan ljubzenski roman *Sorodni duši* pisateljice Joss Stirling.

Prvi tedni na Golniku so bili zanjo posebna izkušnja in letošnje poletje počitnic ni bilo. Zelo hitro se je vključila v delo in spoznala že lepo število sodelavcev. Pravi, da so prijazni in prvi stiki z njimi prijetni. Posebno zanimivo doživetje je bilo, ko je od blizu opazovala potek bronhoskopije: ni ji postalo slabo, le malo bleda je bila, kot so ji povedali ...

JANA BOGDANOVSKI

Foto: J. Bogdanovski

Sredi junija se nam je v kliniki pridružila Olivera Kostič in prevzela odgovorno funkcijo vodje Službe za razvoj ljudi pri delu. Rojena Jeseničanka se je šolala v Kranju in Novi Gorici,

Predstavitev člankov

J Mol Diagn 2018, 20 (4): 483–494. Detection of EGFR Variants in Plasma: a Multilaboratory Comparison of a Real-Time PCR EGFR Mutation Test in Europe

Cleo Keppens, John F. Palma, Partha M. Das, Sidney Scudder, Wei Wen, Nicola Normanno, J. Han van Krieken, Alessandra Sacco, Francesca Fenizia, David Gonzalez de Castro, Selma Hönigschnabl, **Izidor Kern**, Fernando Lopez-Rios, Maria D. Lozano, Antonio Marchetti, Philippe Halfon, Ed Schuur, Ulrike Setinek, Boe Sorensen, Phillippe Taniere, Markus Tiemann, Hana Vosmikova, Elisabeth M.C. Dequeker.

Dokaz aktivirajočih mutacij gena EGFR v vzorcu tumorskega tkiva je najboljši napovedni označevalec za tarčno zdravljenje z zaviralci EGFR tirozinskih kinaz. Tumorski DNK je prisoten tudi v periferni krvi. Z novejšimi molekularnimi testi lahko odkrijemo prisotnost mutacij gena EGFR v periferni krvi, kar je posebej pomembno, če je količina pridobljenega tumorskega tkiva majhna. Metodo testiranja mutacij EGFR v periferni krvi smo začeli izvajati pred štirimi leti v okviru klinične študije. Hkrati smo se vključili v mednarodne projekte. Rezultat enega od teh projektov je predstavljen v objavljenem prispevku. K sodelovanju je pristopilo 14 laboratorijev iz različnih evropskih držav. Vsak je dobil dvakrat po 27 vzorcev plazme in izvedel testiranje z enako metodologijo. Potrdili smo visoko specifičnost testne metode in različno občutljivost za posamezno vrsto mutacije gena EGFR. Test se je izkazal za dobro ponovljivega znotraj istega laboratorija, prav tako tudi med laboratoriji. S to študijo smo potrdili, da je testna metoda, ki jo uporabljamo, zelo zanesljiva.

IZIDOR KERN

Respiration 2018. Epub ahead of print. Doi: //doi.org/10.1159/000491678. Is the LENT Score Already Outdated?

Ales Rozman, Tony S. K. Mok

Članek je nastal na podlagi recenzije članka o preživetju bolnikov z adenokarcinoma plevre, ki je bil objavljen v isti številki revije *Respiration*. LENT score (LDH, ECOG, N/L-razmerje, Tumor) je bil oblikovan pred nekaj leti, na podlagi treh velikih kohort bolnikov s karcinoma plevre za namen predvidevanja preživetja bolnika in s tem v pomoč pri odločanju o načinu paliacije. V recenziranem članku avtorji sicer opazijo izrazito razliko v preživetju pri bolnikih, ki imajo EGFR pozitiven adenokarcinom in so zdravljeni s TKI-inhibitorji, vendar se s prilagoditvijo T-rubrike LENT score želi približati osnovnim napovednim vrednostim. Način se mi ni zdel pravilen, ker je s tem popravkom prognosticiranje sicer natančno za skupino bolnikov, ni pa več natančno na ravni posameznika zaradi prevelike standardne deviacije. Recenziran članek je bil sicer objavljen, vendar so me povabili k pisanju uredniškega komentarja (Editorial Comment). Soavtorja Tonyja Moka sem k sodelovanju povabil med večerjo za predavatelje na kongresu o pljučnem raku v Barceloni, namen pa je bil – po pravici povedano – večja odmevnost prispevka in lektoriranje angleškega jezika.

ALEŠ ROZMAN

JACI In practice. Epub ahead of print. Doi: 10.1016/j.

jaip.2018.04.045 Limited ability of recombinant Hymenoptera venom allergens to resolve IgE double sensitization
Julij Šelb, Urška Bidovec Stojković, Nissera Bajrović, Peter Kopač, Renato Eržen, Mihaela Zidarn, Mitja Košnik, Peter Korošec.

V članku, ki je bil objavljen v reviji s faktorjem vpliva 7, smo raziskovali uporabnost rekombinantnih alergenov za ločevanje med klinično pomembnim in klinično nepomembnim povzročiteljem anafilaktične reakcije po piku kože kralca. Okoli 50 % bolnikov, ki doživijo anafilaktično reakcijo po piku kože kralca, ima pozitivna protitelesa IgE proti strupu čebele in strupu ose, čeprav manj kot 10 % teh bolnikov doživi anafilaktično reakcijo, če jih pičita tako čebela kot osa. Na začetku je bilo mišljeno, da je ta t. i. nepomembna senzibilizacija posledica protiteles proti ogljikohidratnim determinantam, ki se nahajajo tako na strupu čebele kot na strupu ose, njihov biološki učinek pa je vprašljiv. Zato se je predvidevalo, da bodo rekombinantni alergeni, ki teh ogljikohidratnih determinant ne vsebujejo, rešili problem nepomembne senzibilizacije. Vendar smo v članku pokazali, da ni tako, saj je okoli 70 % bolnikov, ki so senzibilizirani s strupom ose in čebele, resnično senzibilizirani s protitelesi proti proteinskim komponentam strupov in ne s protitelesi proti ogljikohidratnim determinantam. Pokazali smo, da je klinični doprinos uporabe rekombinantnih alergenov, vprašljiv.

JULIJ ŠELB

Zahvala

Spoštovani gospod direktor Univerzitetne klinike Golnik!

Moj dragi mož Franci Horvat iz Ljubljane je bil več let vaš pacient. Po zdravljenju se je vračal domov, a tokrat, zadnjič, je po 50 dneh odšel za vedno v spomin.

Vam in vsem vašim sodelavcem – od cenjenih zdravnikov, medicinskih sester, fizioterapevtov, dietetičarke do snažilk – se iskreno zahvaljujem za vso skrb in pozornost, zdravljenje, spodbudne besede, lajšanje bolečin, potrpljenje in sočutje. Vsakdo se je po svoje trudil, kajti ravnati s tako težkim bolnikom je težko.

Hvala, velika hvala tudi vsem za pogovore in tolažbo, kadar sem jo želela.

Za vedno hvaležna in užaloščena žena Tončka Horvat, Ljubljana

Varčevanje

Varčevanje je v zadnjih letih izjemno popularna tema, tudi, ali še bolje, predvsem na področju zdravstva. Organizacije v skladu z zahtevami politike sprejemajo različne varčevalne ukrepe in so pri tem nekatere bolj, druge manj uspešne. Na žalost je v zdravstvu zelo uveljavljena predvsem praksa, da se varčuje na ljudeh, zagotovo pa obstaja kar nekaj drugih možnosti varčevanja, ki bi bile precej bolj dobrodošle. Nekaj zaposlenih smo vprašali, katere možnosti pri svojem vsakodnevem delu opazijo oni.



Mag. MOJCA NOVAK, dipl. san. inž.

Ob besedi varčevanje večina pomisli na njen negativni pomen. Se pravi, če varčuješ, se nečemu odpoveduješ, se odrekaš, nečesa (vsaj začasno) nimaš na razpolago. Jaz osebno ob varčevanju raje vedno pomislim na rezultat, se pravi, da s tem, ko sem nekaj (pa naj bo to pojem, npr. čas, ali pa sredstvo, npr. denar, pripomoček) prihranila, dajala »na stran«, manj uporabljala ..., pripomorem, da imam na koncu tega več, mi nekaj ostane in s to večjo količino lahko ustrežneje in bolj namensko razpolagam. Če se osredotočim na delovno okolje in na področje dela, ki ga opravljam, kot primer lahko navedem nekaj dejstev oziroma predlogov za varčevanje. Tudi v kliniki imamo možnost in spodbujamo ločeno zbiranje embalaže. V ozadju je veliko več kot samo to, da nekaj ločeno odložimo, ohranimo okolje in da (morda) s tem lahko nekdo dobro zasluži. Ste vedeli, da se papir lahko reciklira do sedemkrat in s tem privarčujemo tako energijo kot vodo in les? Ob reciklaži stekla varčujemo z materialom in energijo. Dokler je naša voda iz pipe še pitna, za pitje uporabljajmo le-to in ne vode iz plastenke (za izdelavo le-te porabijo do 40 litrov vode). Ob uporabi hladilnika poskrbimo, da vrata ne pustimo odprta dlje,



kot je treba; tako privarčujemo energijo. Z dobro organizacijo dela lahko privarčujemo čas. Če opravljamo delovne naloge drugo za drugo in ne drugo čez drugo, v istem času ali še prej opravimo vse potrebno, v nasprotnem primeru pa so vsi projekti le delno načeti, glava je prepolna in volja hitro upade. Da privarčujem besede in deljeni prostor, razmišljanje o varčevanju na tem mestu končujem :).

NATAŠA MATOVINOVIČ, ekon. tehnik

Pri svojem delu (naročanje potrošnega materiala) velikokrat razmišljam, kje bi bilo možno prihraniti. Ena od možnosti bi bila zagotovo čim večje število enakih tiskalnikov in to takih, pri katerih bi bilo možno plačevati le kopije, saj so kartuše za nekatere tiskalnike zelo drage. Tudi pri kemičnih svinčnikih, ki jih uporabljamo zaposleni, bi se dalo prihraniti. Cena svinčnikov, ki jih naročamo na osnovi javnega razpisa, je sicer res nizka, vendar je skladna z njo tudi kakovost materiala. Svinčniki kmalu nehajo pisati, potrebno je večkratno naročanje novih in na koncu se izkaže, da bi bilo bolje že v osnovi kupiti dražje in kakovostnejše, saj bi dolgoročno tako prihranili. Fotokopirnega papirja še vedno porabimo zelo veliko, čeprav je opazen trend zmanjševanja ... Bistvo



je, da morajo znati posamezne enote oz. oddelki racionalno razmišljati, kaj in koliko česa res potrebujejo, in ne naročati malo po občutku. Verjamem pa, da smo v naši kliniki zagotovo pri tistih najbolj varčnih :).

ANTON JUSTIN, dipl. zdravstvenik

Ključni izziv vsake uspešne bolnišnice mora biti razvoj in motiviranost zaposlenih. Bega možganov ne more nadomestiti nobena prenovljena stena in mogočna aparatura. Kompetentni zaposleni na pravih delovnih mestih, s pravimi znanji so glavno vodilo v konkurenčno prednost pred drugimi. Osredotočiti se pri razvoju kadrov na finančni vidik poslovanja lahko povzroči težave. Ker pa je vreča samo ena in je treba iz nje črpati sredstva za nas, zagotoviti prostorski razvoj, poleg tega še posodabljanje opremo ..., je treba imeti dober nadzor nad nakupi in porabo. Načrtovati smiselno in razmišljati kot doma – kupiti kakovostno in cenovno ugodno, predvsem pa kupiti tisto, kar potrebujemo in uporabljamo. Le tako bo ostalo dovolj za naš razvoj. Ko se vreča prazni – nekje dodaš, spet drugje vzameš –, ne pozabimo, da nam mora biti to glavno vodilo.

NINA KARAKAŠ

Foto: N. Karakaš



16. GOLNIŠKI SIMPOZIJ

Univerzitetna klinika za pljučne
bolezni in alergijo Golnik

**Rikli balance hotel Bled,
5. in 6. oktober 2018**

Golniški simpozij danes in jutri

Pogovor z doc. dr. Sašo Kadivec, doc. dr. Alešem Rozmanom
in prim. Izidorjem Kernom

Kako je prevzeti organizacijo GS in zakaj ste se odločili za sodelovanje?

IK: GS ima dolgoletno tradicijo, na katero smo zaposleni na Kliniki Golnik upravičeno ponosni. Z njim se vsako leto v začetku oktobra predstavimo strokovni in širši javnosti. Organizacija GS, ki združuje več dogodkov, je zahtevna naloga. Uveljavljeni pristopi se nenehno soočajo z napredkom znanja, spremembami znotraj in zunaj klinike, kar pomeni dovolj velik izziv, da zajadramo z novim vetrom in ekipo proti stoletnici naše klinike. Zelo prijetno je sodelovati s kolegi, ki so polni novih idej in jim ne manjka energije in entuziazma.

AR: Golniški simpozij je nekako naš, golniški praznik. V vseh teh letih, ko je rasel iz skromnega dogodka do mednarodnega strokovnega srečanja s predavanji in delavnicami, je minilo že kar nekaj let, vložena pa je bila obilica truda prejšnjih organizacijskih ekip. Sedaj je simpozij prepoznaven tako pri udeležencih kot pri podpornikih. To seveda ni zasluga sedanje organizacijske ekipe, ki se je letos povsem prenovila. Razlog za zamenjavo so bili nenehni pritiski Sveta zavoda v preteklih letih na člane organizacijskega odbora in insinuacije o neupravičenih, bajnih izplačilih honorarjev. Ob pregledu bilanc iz preteklih let vsega tega nismo našli, prav tako ni našel nepravilnosti inšpekcijski nadzor.



Žal pa sem bil na začetku mandata ob obilici drugih nalog soočen tudi s tem, ali bo golniški simpozij sploh še obstal.

Ena od prvih nalog je bila sprejetje Pravilnika o izvajanju in organizaciji strokovnih izobraževanj Klinike Golnik, ki daje podlago vsem dogodkom, ki jih organiziramo.

Dela z organizacijo in pripravami je veliko. Z odprtim e-pismom sem povabil vse zdravnike Klinike k sodelovanju, tako da smo lahko s tistimi, ki so pristopili k sodelovanju, sestavili nov organizacijski in strokovni odbor. Vabilo k sodelovanju še vedno velja in je odprto za naslednji simpozij. Kdor želi prispevati, je dobrodošel in se lahko oglasi pri meni.

SK: Funkcijo sem sprejela kot del svojih delovnih obveznosti. Vedno vzamem Golniški simpozij kot priložnost za predstavitev opravljenega dela in doseženih rezultatov. Ker je na Golniškem simpoziju prisotno veliko število predstavnikov zdravstvene nege iz Golnika, je to priložnost, da se med seboj bolje spoznamo, predstavimo svoje delo, se s tem medsebojno strokovno spodbujamo in ustvarjamo razmere za še boljše timsko delo.

Kakšen je vaš pogled na GS oziroma kaj vam pomeni GS?

IK: Pri GS sodelujem od začetka, predvsem pri mednarodni bronhoskopski delavnici in multidisciplinarni delavnici intersticijskih bolezni. GS je obveznost, odgovornost do ustanove, v kateri delam, hkrati pa tudi priložnost, da posredujem pridobljena znanja in izkušnje na svojem področju.

AR: Kot sem že omenil, je Golniški simpozij praznik naše ustanove. Tu je mesto, kjer se lahko pokažejo strokovni in raziskovalni uspehi, kjer si zaposleni ustvarjajo svoj strokovni ugled. Predvsem za mlade je to izvrsten štart. Tu lahko vidimo, kaj vse

delajo naši sodelavci, česar ne vidimo ob vsakodnevnih opravilih. Razširjamo svoje znanje in obzorja. Na simpoziju je obilo priložnosti za druženje, tu se lahko srečamo z obiskovalci zunaj klinike in s povabljenimi tujimi strokovnjaki. Letošnja novost bosta dve večerji, ki ne bosta »sedeči za mizami« in bosta priložnost za mešan klepet in prehajanje od skupine do skupine.

SK: Golniški simpozij je priložnost za pregled opravljenega dela in spodbuda za načrtovanje novih delovnih nalog.

Kje vidite mesto GS v poplavi podobnih izobraževanj v Sloveniji in tujini? Kje je naša prednost?

IK: Kakovost, verodostojnost in tradicija so lastnosti GS, ki so prepoznane, predstavljajo prednost in zagotavljajo, da bomo tovrstno obliko izobraževanja nadaljevali z ustreznim prilaganjem spremembam in novostim.

AR: Poleg izobraževalnega vidika ima Golniški simpozij vlogo pri povezovanju zdravstvenih delavcev tako v lokalnem okolju kot na ravni Slovenije in regije. Za zaposlene v kliniki je udeležba brezplačna – mar ni to prednost? Tudi pri ostalih udeležencih je kotizacija bistveno nižja, kot so stroški organizacije in pogostitve.

SK: Na področju zdravstvene nege bolnika s problematiko pljuč smo poleg Sekcije medicinskih sester iz pulmologije edini, ki organiziramo tovrstne strokovne vsebine. Ocenjujem, da so strokovne vsebine zelo kakovostno pripravljene in zato zanimive za osebe zdravstvene nege tudi iz drugih bolnišnic, patronažnih služb, referenčnih ambulant, domov za starostnike in drugih. Ob tej priložnosti vedno izide zbornik z recenziranimi članki, ki je lahko primerno strokovno gradivo za vse udeležence in morebitne druge zainteresirane.



Kako se po vašem mnenju vmešča GS v delovanje Klinike Golnik?

IK: Potrebna so leta, da nekaj sprejmeš v rutino, da postane del tebe, del klinike. GS je postal naša »vsakoletna« rutina. Prinaša nekaj stresa, kar je lahko koristno in je treba sprejeti s pozitivno naravnostjo.

AR: Klinika Golnik ima po statutu tri naloge: oskrbo bolnikov, raziskovanje in izobraževanje. Izobraževanje je eden od treh temeljnih kamnov naše identitete. Zanimanje za izobraževalne dejavnosti je za nas podobno, kot da bi zanemarjali oskrbo bolnikov.

SK: Vsako leto predstavlja pomembno prelomnico za pregled doseženih rezultatov in določitev novih ciljev. Od začetka koledarskega leta pa do oktobra so v Kliniki Golnik vidne aktivnosti in prizadevanja za ustrezno organizacijo in pripravo strokovnih vsebin. Vse to zaposlene dodatno motivira pri razvojnem in raziskovalnem delu.

Pomemben je pregled preteklih Golniških simpozijev in vizija za prihodnost ...

IK: GS je bil zasnovan, da predstavimo preteklo delo in smer razvoja. Zavedam se, da bodo potrebne določene spremembe. Ekipa, ki organizira letošnji GS, si želi, da bi se sproti posodabljali. Na koncu bomo naredili analizo in hkrati začeli s pripravami na prihodnji GS že letos. Ena od idej za prihodnost je tematska usmerjenost kongresnega dela, nekaj, kar bi kazalo na povezanost in izmenjavo izkušenj zaradi podobnih strokovnih problemov.

Kaj menite, kakšen je odnos sodelavcev v Kliniki Golnik do GS in kaj bi si v zvezi s tem želeli?

IK: Dobro opravljeno delo je najboljši magnet in motiv za sodelovanje. V GS morajo biti vključeni mlajši kolegi.

AR: To je zelo splošno vprašanje, na katerega ni enoznačnega odgovora. Med zaposlenimi so privrženci, pa tudi izraziti skeptiki. Prav slednje še posebej vabim k sodelovanju, ker so bili v preteklosti morda nekoliko odrinjeni. Morda je kdo celo užaljen, ker se čuti prezrtega. Vendar ima ta medalja dve plati: lepe zgodbe lahko gradimo samo s prispevanjem in z udeležbo pri nastajanju. Takrat začutimo vrednost. Pogosto ravno tisti, ki niso nič prispevali ali sploh niso bili zraven, menijo, da dogodek nima pomena.

SK: Sodelavci vedno odgovorno pristopajo do svojih aktivnih vlog na področju organizacije in izvedbe predavanj. Želela pa bi si večjo udeležbo predstavnikov zdravstvene nege iz drugih ustanov.

Kako gledate na to, da se v okviru GS dogajajo dogodki, vezani na različna strokovna področja (zdravniški del, zdravstvena nega, farmacija, paliativna oskrba), ki jih je nekako treba med seboj tudi usklajevati?

IK: GS se je razvil in širil ob mednarodni bronhoskopski delavnici. Različne stroke in strokovna področja imajo priložnost, da se predstavijo. Najbolj enostavno bi bilo vse organizirati v zelo strnjenem časovnem obdobju. Tak pristop zahteva veliko usklajevanja predvsem v rutinskem delu klinike, vseh njenih zaposlenih. Mogoče je izziv, da vse strokovne dogodke organiziramo v okviru GS (kot tržno ime), poenotimo v organizacijskem okviru, profesionaliziramo, a jih razpršimo čez vse leto.

AR: Multidisciplinarnost je smer razvoja v zdravstvu. To je prava pot.

SK: Pozitivno je, da Klinika Golnik predstavi različna strokovne vsebine iz področja pulmologije oz. aktivnosti različnih



strokovnih sodelavcev. Ocenjujem, da so priložnosti pri bolj procesni predstavitvi, kar pomeni, da imamo priložnosti povezati različne profile zdravstvenih delavcev in njihovo strokovno vlogo v procesu celostne obravnave bolnika. Želeli bi večjo vključitev predstavnikov zdravstvene nege v skupne predstavitve.

Kako se bo GS razvijal v prihodnje?

IK: Kot rečeno, načrtujemo analizo po zaključku. Ekipa ima ideje. In naslednje leto ne bo tako kot letos!

AR: V prihodnje vidim razvoj v smeri večje povezanosti in v smer večje praktične uporabnosti znanja, ki ga posredujemo. Če gremo v preveliko specialnost in v podrobnosti, predavamo sami sebi in izgublamo zanimivost. Odpreti moramo teme, kjer se bo našla tudi družinska medicina in ki bodo zanimiva za zdravnike splošnih bolnišnic. Golniški simpozij mora naslavljal aktualne teme, kot so infekti, akutna poslabšanja kroničnih bolezni, problem starostnikov, ki sledijo v zimskih mesecih po simpoziju. Ponujati moramo znanja, za katere se jezimo, da jih primanjkuje napotnim zdravnikom.

SK: Upam, da bomo lahko še naprej spodbujali aktivno vlogo medicinskih sester in da bomo znali predstaviti svoje specialistično delo tako, da bo privabil tudi udeležence iz drugih ustanov. Priložnosti imamo na večjem mednarodnem povezovanju s strokovnjaki iz istih strokovnih vsebin.

Se obetajo kakšne spremembe, morda še katero področje, ki ni pokrito?

IK: To je odvisno od nas zaposlenih in ne od organizacijskega odbora GS. Sprejeti pravilnik o organizaciji strokovnih dogodkov in izobraževanj ni ovira za uresničitev novih izobraževalnih projektov. V Hipokratovi prisegi piše »... jih bom poučeval

v tej vedi, če se je želijo naučiti, brez plačila in brez pisne pogodbe ...« in tega ne bi smeli pozabiti.

AR: Teh področij in tem je še veliko in so lepa priložnost za naslednjo sezono. Ena od njih je izziv, kako povezati ravni v zdravstvu pri obravnavi skupnih bolnikov, drugi je multidisciplinarnost. Tudi večja animacija udeležencev je tak izziv: glasovanja, simulacije, uporaba videotehnologije itd. Razmišljamo tudi o posterski sekciji in nagradah za najboljše raziskovalne prispevke. Morda bi na simpoziju lahko o svoji izkušnji spregovoril tudi kdo od bolnikov.

SK: Želeli bi si vključiti še področja, ki jih razvijamo in se še ne predstavljajo, kot je npr. respiratorna rehabilitacija, morda laboratorijski del, prehrana, delovna terapija; vse tisto, kar prispeva k celostni obravnavi bolnika.

Kateri so poudarki letošnjega simpozija?

AR: Eden od poudarkov je problem pomanjkanja spanja in izmenskega dela. Tu bomo našli koristne napotke in uvide vsi tisti, ki delamo v izmenah – vključno s problemi s telesno težo, ki jih prinaša takšno delo. Zaspani vozniki povzročijo toliko nesreč v prometu kot tisti pod vplivom alkohola. **Julius Janssen** je eden največjih strokovnjakov s področja spontanega pnevmotoraksov. Tarčna zdravljenja pljučnega raka zamenjujejo kemoterapijo. Imeli bomo dve zanimivi soočenji za in proti. Na področju intersticijskih bolezni so napredki v diagnostiki in zdravljenju. Udeležbo pa je obljubila tudi olimpijka **Petra Majdič**.

ANJA SIMONIČ, JANEZ TONI

Foto: arhiv Klinike Golnik

Ponavljanje je mati modrosti – o uporabi e-pošte

Pred štirimi leti, natančneje junija 2014, smo se v Pljučniku spraševali, ali (res) znamo uporabljati elektronsko pošto. Smo res pazljivi, kam vpišemo naslovnika, kaj pričakujemo od njega in kako sami odgovarjamo? Vse nas vsako jutro pričaka poplava elektronskih sporočil, potrebnih in nepotrebnih, pomembnih in manj pomembnih, nujna so pa – po mnenju pošiljateljev – kar vsa! Pa moramo res skočiti na vsako žogo?

Ponovimo.



Elektronska pošta ima številne prednosti, vendar niso samoumevne in vsaka ima svoj TODA.

1. Hitrost sporočanja – prejemnik dobi sporočilo v trenutku, četudi se nahaja na drugem koncu sveta, prebere ga lahko na računalniku, tablici in pametnem telefonu ter lahko nanj takoj odgovori.

TODA – bojmo se prenagljenih odzivov, vzemimo si čas za umiritev, zberimo misli in šele nato odgovorimo. Včasih je bolje prespati, kot nemudoma ustreliti nazaj. Možnost elektronskega besednega pingponga je v zadnjem desetletju močno spremenila naše medsebojno komuniciranje ter posledično odnose in kakovost življenja. Ali kot pravijo v prometu: hitro je hitro prehitro.

2. Doseganje več naslovnikov hkrati – zelo udobno in hitro za sklicevanje sestankov ali preprosta obvestila, ki zadevajo več ljudi hkrati.

TODA – poslano sporočilo ni vedno tudi prebrano, in če pošiljatelj ne dobi povratne informacije, nima nobenega zagotovila, da so naslovniki njegovo sporočilo prejeli in prebrali. Pa tudi če so ga prejeli in prebrali – so ga tudi (vsi) pravilno razumeli?

3. Okolju prijazno vedenje – elektronsko pošto je mogoče hraniti, oblikovati, tiskati in deliti bistveno ceneje kot sporočila na papirju.

TODA – večina ljudi še vedno raje bere s papirja, veliko je tudi dokumentov, ki jih je primerneje hraniti v papirni obliki. Tudi tehnologija ni stoodstotna – komu se še ni nikdar pripetilo, da

Pravilna uporaba polj »Za«, »Kp« in Skp«

V polje »Za« vpišemo prejemnike, ki jim je sporočilo namenjeno in od katerih **pričakujemo odziv na sporočilo**.

V polje »Kp« vpišemo tiste, ki jih želimo obvestiti, kaj se dogaja, a od njih **ne pričakujemo odziva**.

V polje »Skp« vpišemo prejemnike, za katere ne želimo, da se med seboj vidijo. V poslovnem komuniciranju to polje zelo **redko uporabljamo**. Zloraba tega polja, ko npr. prepričamo sodelavcem zatožimo šefu, ki ga vpišemo v to polje, je **huda kršitev bontona** in velika podlost.

je sporočilo preprosto izginilo, da smo ga s prehitrim klikom po nesreči izbrisali ali pa ga sploh nismo prejeli? Če kdo samo reče, da ga ni dobil, pa tako ali tako ne moremo preveriti ...

4. Udobnost – »pogovarjamo se« kar s pisarniškega stola ali z domačega kavča.

TODA – elektronska pošta ni povsem varna, tajnosti ni mogoče zagotavljati, omogoča vohunstvo, ki ga je sorazmerno lahko prestopiti, če prihaja od zunaj, skoraj nemogoče pa, če prihaja od znotraj, z njo se prenašajo virusi, popolne zasebnosti ni.

Kadar pošiljamo elektronska sporočila:

- pomislimo, da je, ne glede na to, da komuniciramo z računalnikom, na drugi strani – človek;
- spoštujemo ljudi in njihov čas – ne zasipavamo jih s sporočili, ne pošiljamo sporočil ljudem, ki jih ne zadevajo, ne pošiljamo sporočil drugega za drugim, ker smo nekaj pozabili, ne pošiljamo sporočil ob neprimernih dnevih in urah (samo zato, da ne bi pozabili);
- ne zanemarjamo svojega poštnega predala – redno pregledujemo svojo pošto, odgovarjamo na sporočila oz. potrdimo prejem in brišemo oz. shranjujemo stara sporočila, da ne zamašimo računalniškega spomina;
- sprejmimo odgovornost za vsebino in namen sporočila – s klikom »pošlji« se nismo izognili odgovornosti za posledice neprejetega, neprebranega ali napačno razumljenega sporočila. Za delegiranje nalog, pojasnjevanje, razčiščevanje in daljše razlage je primernejša osebna ali telefonska komunikacija.

Nekaj koristnih nasvetov za uporabo elektronske pošte:

- **pišimo kratko, jasno in jedrnat** in že v začetku opredelimo, ali sporočilo zahteva odgovor, akcijo, premislek ali predlog ali je le informativnega značaja;
- če nagovarjamo več naslovnikov hkrati, moramo tudi **vsak odgovor poslati vsem**, da kdo ne ostane brez informacije, razen če gre za res osebno pripombo;

- **ne pišimo z VELIKIMI ČRKAMI**, ker to pomeni, da na sogovornika vpijemo, to pa je vedno slaba komunikacija;
- **previdno s klicaji in vprašaji** v pisni komunikaciji: klicaj prehitro dojamemo kot jezo, nestrpnost ali vpitje, še posebej v povezavi z vprašaji (?!?!?). Obstaja pravilo, da je človeku dovoljeno pet klicajev v življenju, tako da jih mora pametno izkoristiti;
- v polje »Zadeva« vpišemo **opisen naslov sporočila**, od katerega je odvisno, ali se bo prejemnik sploh odločil sporočilo prebrati;
- **uporaba simbolov** za opisovanje čustev v poslovnem komuniciranju ni zaželena;
- kadar sporočilo dlje kroži med številnimi prejemniki, je pametno, da se polje »Zadeva« ne spreminja, da ne povzroči zmede;
- **gumb za visoko pomembnost** (klicaj) uporabimo redko – pomembnost se izgubi, če je prepogosta;
- **posredovanje** dolge kače elektronskih sporočil z opazko »glej spodaj« je velika skušnjava, a veliko bolje je na kratko napisati, za kaj gre, ker se sicer bistvo sporočila pogosto izgubi;
- priporočljivo je, da se v prvem sporočilu novi osebi **podpišemo** s polnim imenom, nazivom, kontakti in naslovom, ni pa treba tega dodajati vsakič, sploh ne sodelavcem;
- tipkarske napake se zgodijo, slovničnih pa naj bo čim manj: tudi v elektronski pošti moramo uporabljati **velike začetnice, vejice, pike** in druga ločila;
- ne klikajmo prehitro in preverimo, ali smo res pripeli datoteko, ki jo želimo priložiti;
- **ne pripenjamo** velikih fotografij in večjega števila priponk, obstajajo boljši načini (dropbox ipd.);
- ko pošljemo sporočilo, dajmo prejemniku čas (vsaj dve uri, še bolje en dan), da ga prebere – nismo vsi ves dan pred računalnikom.

Etična načela uporabe elektronske pošte:

- za elektronsko pošto veljajo enaka pravila medsebojnega komuniciranja in odnosov kot sicer v življenju: **pišemo vljudno** in s primernimi besedami;
- po elektronski pošti sodelavcem **ne pošiljamo kritik in negativnih sporočil**, če že moramo kritizirati, to storimo osebno;
- če sami prejmemo negativno elektronsko sporočilo, **desetkrat vdihnemo** in umirimo čustva, preden odgovorimo;
- tudi v elektronskem komuniciranju se držimo pravila **uvodni pozdrav, prosim in hvala, pozdrav na koncu**;
- elektronska pošta z izrazi diskriminacije, rasizma, nespodobnega izrazoslovja ali žaljenja lahko **sproži tožbe**;
- kroženje avtorskih gradiv brez dovoljenja avtorja je **nezakonito**.

Elektronska pošta in GDPR

Splošna uredba (EU) o varstvu podatkov (GDPR) je nastala prav zaradi razvoja široke uporabe interneta, družabnih omrežij, pametnih telefonov in aplikacij ter posledičnega povečanja obsega zbiranja in pretoka informacij o posameznikih. Še nikdar v zgodovini ni bilo tako preprosto slediti posameznikom, jih profilirati in zbrane informacije uporabiti v različne namene. Uredbi bo sledila tudi spremenjena slovenska zakonodaja, vplivi na komuniciranje po elektronski pošti pa so že tu ...

JANA BOGDANOVSKI

Izkušnja kroženja med specializacijo v Kliniki Golnik



Kot specializantka klinične psihologije, zaposlena na hematološkem oddelku Kliničnega Centra v Ljubljani, sem imela med specializacijo dvomesečno kroženje v Kliniki Golnik. Klinika ima s svojo dolgoletno tradicijo zdravljenja pljučnih bolezni, alergij in internističnih stanj poseben čar že zaradi tega, ker leži v nadvse prijetnem okolju, v naravi, obdana z gorskim zrakom. Pod kliniko se razprostira urejen park, kjer se lahko bolniki sprehodijo in vsaj za trenutek odmislijo vsakodnevne skrbi na bolezen.

Dr. **Anja Simonič**, specialistka klinične psihologije, me je strokovno in hkrati kolegialno vodila skozi spoznavanje

področja obravnave bolnikov z rakom pljuč in njihovih svojcev ter bolnikov z drugimi pljučnimi boleznimi. Poleg individualnih hospitalnih in ambulantnih obravnav mi je med drugim v učnem procesu uspelo spoznati in sodelovati tudi pri skupinskih terapevtskih srečanjih bolnikov s kronično obstruktivno pljučno boleznijo, ki neprekinjeno potekajo dvakrat na teden v okviru programa rehabilitacije. Ob pisanju tega prispevka sem si želela predvsem izpostaviti izjemno in hkrati nepozabno izkušnjo ob spoznavanju paliativne oskrbe bolnikov na negovalnem oddelku klinike. Paliativna oskrba je področje, s katerim se redno srečujem pri svojem delu, poleg tega pa je to tudi tematika, ki me osebno zanima. Z navdušenjem lahko iskreno rečem, da sem imela na oddelku priložnost videti in spoznati oskrbo bolnikov na vseh ravneh. Negovalni oddelki s strokovnim in sočutnim odnosom mentorice, zdravstvenega osebja in zdravnic specializantk, ki so prav tako krožile na oddelku, ter seveda sestrskega osebja predstavlja zgled obravnave, do katere bi morali imeti dostop vsi. Za terminalno bolne in in še posebej bolnike v procesu umiranja je stisk roke, sočuten pogled in lepa beseda izjemnega pomena, in to so poleg medicinskega zdravljenja dejavniki, ki pripomorejo k boljši kakovosti njihovega življenja. Pomembno je, kako se bolniki v procesu zdravljenja počutijo, in če lahko kot zdravstveni delavci pripomoremo k izboljšanju njihovega blagostanja, je tudi naporen dan vsekakor vreden vsega vloženega truda.

Ob koncu kroženja odhajam s pozitivnimi vtisi in kančkom žalosti ob poslavljanju. Zahvaljujem se osebju klinike in še posebej mentorici Anji Simonič, ki me je s strokovno podkovanostjo, bogatimi izkušnjami in človeško sočutnostjo pri delu z bolniki veliko naučila.

LARISA OBLAK

Foto: osebni arhiv

Mega center odslej tudi v Stražišču

Mega center, ki ga lahko po zmernih cenah obiskujemo v Kranju in Škofji Loki, je v začetku septembra prevzel še fitness center v Stražišču pri Kranju, natančneje na Jernejevi ulici 12 (nekdanji Prošport). Zaposleni v Kliniki Golnik lahko odslej koristimo tudi tamkajšnji fitness, skupinske vadbe in savno pod enakimi pogoji kot v Kranju in Škofji Loki.

Vabljeni na rekreacijo!

J. B.

Foto: arhiv Mega centra



Obisk delegacije zbornice zdravstvenih delavcev Kosova



V ponedeljek, 2. 7. 2018, so nas obiskali predstavniki Zbornice zdravstvenih delavcev Kosova. Gostiteljica je bila Zbornica Zveza. Delegacijo so v dveh dneh bivanja v Sloveniji gostili vodstvo

Zbornice Zveze (predsednica **Monika Ažman**, izvršna direktorica **Anita Prelec**), prof. **Brigita Skela Savič**, mag. **Peter Požun**. Strokovnjakom s področja regulacije poklicev zdravstvenih delavcev Republike

Kosovo so želeli predstaviti celosten pristop regulacije poklicev v zdravstveni negi v slovenskem prostoru – vse od izobraževanja do vstopanja in dela v kliničnem okolju. S tem namenom so prišli tudi na Golnik. Predstavila sem jim zgodovino naše bolnišnice in glavne usmeritve in vizijo, ki ji sledimo v zdravstveni negi v Kliniki Golnik. Peljala sem jih na ogled naših oddelkov in bili so izredno navdušeni nad vidnim. Za domov so si vzeli nekaj vzorcev potrošnega materiala, ki nam je povsem samoumeven: material za vakuumski odvzem venske krvi, material za odvzem krvi za plinsko analizo in primere naše negovalne dokumentacije. Preseñeni so bili, da lahko vidijo vestno in natančno izpolnjevanje negovalne dokumentacije na konkretnem primeru.

Njihovi vtisi so bili izredno pozitivni, za kar so nam izrazili veliko zahvalo. Zahvaljujem se vsem kolegicam, ki ste pomagale pri predstavitvi na bolniških oddelkih.

SAŠA KADIVEC

Foto: P. Zupin

Medijske objave (junij–avgust 2018)

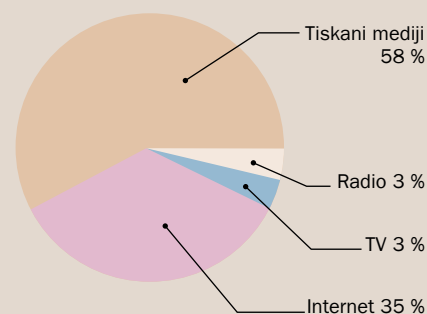
Letošnje burno poletje so v medijih zaznamovale predvsem politične objave in poročila o izjemnih vremenskih pojavih po svetu. Objav o naši kliniki je bilo skupaj 31, po dolgem času pa so spet prevladovali v tiskanih medijih.

Junija smo v kliniki obeležili Svetovni dan brez tobaka in obiskali so nas tudi novinarji (Mihaela Zidarn). Povezave alergije z astmo je pojasnila Sabina Škrgat. Ob 65-letnici odprtja pljučnega oddelka mariborske bolnišnice je o razvoju pulmologije govoril Mitja Košnik, na 5. mariborski šoli paliativne oskrbe pa je s svojim prispevkom nastopila Katja Mohorčič. Hvaležna pacientka

je objavila dolgo zahvalno pismo, v katerem se je topla zahvalila tudi naši kliniki, konec meseca pa so se Finance lotile analize podatkov o obremenjenosti zdravnikov.

Začetek julija je zaznamovalo podrobno poročilo našega registra pljučnega raka, pojasnila o vzrokih in posledicah KOPB je podal Matjaž Fležar, o tem, kako živeti, da življenja ne bomo obžalovali, pa je spregovorila Urška Lunder.

Avgusta so bili novinarji, ki poročajo o zdravstvenih temah, na počitnicah. Nekaj medijev je svetovalo, kako ukrepati v primeru pika ose



ali sršena, sicer pa so prevladovala predvsem poročila o pomanjkanju medicinskih sester.

JANA BOGDANOVSKI

Transmaščobne kisline: ali vemo, česa naj se izogibamo?



<http://www.nijz.si/sl/znizujemo-trans-mascobe-v-prehrani>

Transmaščobne kisline so posebna oblika nenasičenih maščobnih kislin. V našem telesu se ne sintetizirajo, prav tako jih naše telo ne potrebuje. Vse več je dokazov, da so industrijsko predelane maščobne kisline škodljive za naše zdravje.

Poznamo tri vire transmaščobnih kislin: industrijsko proizvedene, tiste, ki nastanejo pri toplotni obdelavi živil (pri cvrtju), in naravno prisotne. Transmaščobne kisline se v zelo majhnih količinah v naravi pojavljajo v živilih živalskega izvora (mleko, meso, mlečni izdelki) v 2–5 %. Večina nenasičenih maščobnih kislin je v cis-obliki, pri cvrenju pa prehajajo v transobliko. Največ transmaščobnih kislin tako nastane pri industrijski proizvodnji hidrogeniziranih olj in maščob.

Ker so pred leti pojav srčno-žilnih bolezni predpisovali nasičenim maščobam in so želeli omejiti vnos le-teh, so priporočali uporabo rastlinskih olj, ki vsebujejo predvsem nenasičene maščobe. Te so v rastlinskih oljih zelo občutljive, se hitro pokvarijo in niso v trdnem stanju, zato so s kemijskim postopkom delne hidrogenizacije nenasičenih maščobnih kislin

pripravili stabilnejše maščobne kisline in omogočili pripravo tudi trdih oblik, kot sta margarina in rastlinska mast za peko. S tem so podaljšali obstojnost in praktičnost uporabe, vendar je v teh izdelkih okrog 15 % transmaščobnih kislin glede na celotno vsebnost maščob.

Drugi vidik tako velike uporabe hidrogeniziranih rastlinskih maščob je bil povezan s ceno, saj gre za cenejšo različico priprave nadomestka masla. Prvo hidrogenizirano olje je bilo narejeno leta 1911 v Ameriki, in sicer bombažovo olje, znano kot crisco. Leta 1930 so izdelali prvo margarino. Na prehodu v 21. stoletje so v ZDA letno proizvedli 6–8 bilijonov ton hidrogeniziranih olj in maščob letno.

Z novimi raziskavami so ugotovili, da so transmaščobne kisline za pojav srčno-žilnih bolezni nevarnejše od nasičenih maščobnih kislin. Dokazano je, da rušijo razmerje med dobrim (HDL) in slabim (LDL) holesterolom v krvi, tako da povečujejo slabi holesterol. V nekaterih raziskavah se je celo pokazalo, da so imeli starostniki z višjim deležem transmaščobnih kislin več težav s pomnjenjem

in normalnim delovanjem možganov, kar lahko povzroči alzheimerjevo bolezen. Boljše rezultate so imeli tisti, pri katerih so bile višje koncentracije zaščitnih faktorjev, kot so vitamini in omega-3 maščobne kisline.

Zaradi negativnih učinkov transmaščobnih kislin se priporoča, da se jim čim bolj izogibamo. Slovenija je sledila nekaterim evropskim državam, ki so že pred desetletjem omejile vnos. V pravilniku je letos aprila omejila vnos maščobnih kislin na manj kot 2 g na 100 g izdelka glede na celodnevne energijske potrebe po maščobah. Določbe pravilnika se uporabljajo za vsa rastlinska olja, maščobe in maščobne emulzije ter živila, ki vsebujejo takšna olja, maščobe in maščobne emulzije. Določbe ne veljajo za živalska olja in maščobe ter za živila, pri katerih je vsebnost transmaščobnih kislin posledica njihove naravne prisotnosti v živalskih oljih in maščobah, ki so sestavni del teh živil. Pravilnik bo polno začel veljati 4. aprila 2019, po poteku enoletnega prehodnega obdobja.



Prva hidrogenizirana maščoba
(<https://en.wikipedia.org/wiki/Crisco>)

Česa se moramo torej izogibati, da ne presežemo te meje? Izogibati se moramo živil, ki lahko vsebujejo več industrijskih transmaščob, torej piškotov, krekerjev,

slanega in sladkega peciva iz listnatega ali kvašenega testa, pit, tort, drobnega peciva, pokovke, žitnih ploščic, jušnih koncentratov in drugih živil, proizvedenih z uporabo delno hidrogeniranih rastlinskih olj. Omejiti moramo tudi uživanje ocvrtih živil (npr. pomfrij, krofov, mišk, flancatov, pražene čebule, ocvrtega mesa), kjer je pomembno, da se olje ne uporablja ponovno, in hitre hrane (cheeseburgerjev, kebabov, pic ...). Margarine, ki so v prodaji v Sloveniji, imajo skoraj vse znižano vrednost transmaščob in dodane omega-3 maščobne kisline ter sterole. Pozorni pa moramo biti pri pekovski izdelkih, za katere ne vemo natančno, katere vrsta maščoba je bila uporabljena.

Vsekakor zmernost pri uporabi maščob ne bo škodovala, saj raziskave kažejo, da jih v Sloveniji zaužijemo 10 % preveč. Priporočen vnos je nekje 25–30

% maščob v skupnem dnevnem vnosu hranil. Maščobe so po eni strani nujno potrebne za človeško telo, so tudi nosilec okusa, vendar bodimo pozorni pri njihovi izbiri in seveda zmerni pri uporabi, da bomo tako čim dlje ohranili svoje zdravje.

TATJANA KOSTEN

Viri:

Pravilnik o največji dovoljeni vsebnosti transmaščobnih kislin v živilih, URL, št. 18/2018, 20.3.2018
<https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/mascope>
(4.6.2018)

Clifton, P.M., Keogh, J., B., 2017. A systematic review of the effect of dietary saturated and polyunsaturated fat on heart disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2017, 27(12):1060-1080.

<http://www.foodnavigator.com> (4.6.2018)

<https://healthyforgood.heart.org> (4.6.2018)

Hvala, da sem smel biti vaš sodelavec

Pred devetimi leti, ko me je pot pripeljala v Kliniko Golnik, sem bil navdušen nad urejenostjo in organizacijo dela. Takrat je še obstajal oddelek 200 in kljub začetni zadregi sem se s sodelavci sčasoma dobro ujel. Seveda je bilo težko nadomestiti mojo predhodnico, Jožico Jošt, ki je bila zelo dobra glavna medicinska sestra.

Sodeloval sem pri ustanavljanju Enote za internistično onkologijo (EIO) in skupaj s sodelavkami, medicinskimi sestrami, zdravniki in farmacevti smo opravili veliko dela tako na področju procesov dela kot pri pripravi dokumentacije za potrebe sistemske terapije. Odlično smo sodelovali s psihologinjo Anjo Simonič in drugimi deležniki v širšem multidisciplinarnem timu. Veliko dela in svojega prostega časa smo vložili v pripravo in izdajo *Priročnika za bolnike – Sistemska terapija pljučnega raka*. Kasneje smo posneli še zdravstvenovzgojni film (*Na poti zdravljenja raka – Premagovanje neželenih učinkov sistemskega zdravljenja*) in se ob izkazovanju svojih »igralskih« sposobnosti tudi zabavali.

Večkrat smo bili (bolj ali manj posrečeno) reorganizirani, preseljeni itd. V EIO smo se ves čas srečevali s kadrovsko podhranjenostjo in nepriznavanjem pomembnosti svojega dela. Verjetno sem bil za takšno stanje delno kriv tudi sam, ker sem premalo odločno postavljaj zah-



Z Natašo Žižmond na oddelku. Foto: osebni arhiv

teve vodstvu klinike in dokazoval potrebe po kadru itd. Ampak, saj veste, človek se počasi utruja, če so njegove prošnje vedno znova zavrnjene, in odneha!

Sicer pa sem užival v delu z onkološkimi bolniki. To so posebni bolniki, ki ti prinašajo posebno zadovoljstvo. Tudi tim zdravstvene nege EIO smo sestavljali posebni ljudje. Ob delu s hudo bolnimi smo si bili zaupniki in nudili oporo drug drugemu. Zelo dobro sem sodeloval z večino svojih sodelavcev tako v ožjem kot

širšem timu. Ob tej priložnosti se zahvaljujem vsem svojim sodelavcem in sodelavkam v EIO in Oddelku za interventno pulmologijo ter vsem drugim – od lekarne, uprave, tehnične službe do kurirjev in čistilnega servisa ... –, da sem smel biti vaš sodelavec. Hvala vsem. Ostanite vsaj tako dobri, če ne še boljši, in predvsem spoštujte drug drugega. Pogrešam vas in veselim se morebitnih srečanj z vami.

PETER KOREN

Drage golničanke in dragi golničani!

Prihajam iz Srbije, točno iz Vranjske Banje. Tam sem bila zaposlena na ginekološki kliniki. Opravljala sem delo bolničarke. Spoznala sem babico Nado, Slovenko iz Maribora. Delali sva skupaj, zelo plemenita, prijetna in vedno nasmejana gospa. Veliko mi je govorila o Sloveniji.

Nekaj let kasneje sem se z možem preselila v Slovenijo. Ko sva enkrat z možem nabirala regrat, sem ga prosila, da me zapelje do Golnika, da bi videla bolnišnico od blizu. Ko sem zagledala to mogočno stavbo, sem si zaželela, da bi bila del nje. Prvega decembra 2009 sem se redno zaposlila v čistilnem servisu v bolnišnici Golnik. Začetek ni bil lahek. Nisem še znala dobro slovenskega jezika, vendar so me kolegice spodbujale in mi pomagale, kmalu sem postala del ekipe.

Potem pa me je pretresla vest o bolezni mojega sina. Z diagnozo sem se

težko sprijaznila jaz, predvsem pa moj sin, ki je pri dvajsetih letih – do takrat aktiven športnik – klonil in pristal na invalidskem vozičku.

Dolgo sem razmišljala, kaj storiti, kajti počasi sem začela izgorevati. Doma sem negovala sina, v službi pa sem se predajala delu. Začela sem razmišljati, kaj naj naredim, in odločila sem se, da se bom posvetila sinu. Da je to moje poslanstvo.

Težko sem se poslovila od vas. Vedno se bom rada spominjala vseh in ohranila vas bom v lepem spominu. Najbolj bom pogrešala svoje »društvo« na intenzivnem oddelku. Pogrešala bom naše pogovore, naš smeh in druženje ob kavici (»razgovoruši« in »sikteruši«). Hvala vsem kolegicam iz čistilnega servisa, da ste me razumele in podpirale.

»DRUŠTVO«, RADA VAS IMAM!
VAŠA MIRA SPASIĆ



Foto: osebni arhiv



»Sem želela v službo, ampak očitno gremo na ekskurzijo.«

Foto: Monika Kern

Od blizu:
Boris Šimbera, dipl.
zdravstvenik

V službenem času diplomirani zdravstvenik na oddelku 600. V prostem času, med drugim, tudi priložnostni pripravljavec koktajlov. Pred nekaj leti, ko se je aktivno posvečal svojemu hobiju, pa štirikratni državni prvak v mešanju koktajlov.

Spomnim se, da so me enkrat vprašali koliko steklenic sem razbil in moj odgovor je bil: za en vagon

Povej nam nekaj besed o sebi ...

Odraščal sem v Radovljici, študiral sem v Izoli, zadnjih 10 let pa živim v Ljubljani. Pomagati ljudem je tisto, kar me je vedno vodilo v življenju. Že kot otrok sem rad pomagal starejšim ljudem, zato je bila srednja zdravstvena šola moja prva izbira. Po končani srednji šoli sem na travmatološkem oddelku v Splošni bolnišnici Jesenice opravil pripravništvo. Kaj kmalu sem sprejel odločitev, da želim svoje šolanje nadaljevati, in se preselil na Obalo, kjer sem študiral na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli. Po končanem študiju sem sedem let delal v gostinstvu, vendar globoko v sebi sem vedel, da je moje mestu v zdravstvu :).

Kako si začel z mešanjem koktajlov?

Mešanje koktajlov sem pričel med študijem. Kljub izredni pomoči družine sem moral ob študiju delati od prvega dne. Preselil sem se na Obalo in delo v gostinstvu je bilo veliko bolje plačano kot ostala študentska dela. Svoj prvi koktajl sem zmešal v Cocktail baru Alaya v Portorožu. Proti koncu študija sem začel več delati po celotni Sloveniji, kjer sem nastopal in delal po lokalih, dogodkih, porokah ... Moja strast je bila predvsem

atraktivno mešanje oziroma flair bartending. Večina bralcev je verjetno videla film iz leta 1988 *Cocktail*, kjer je Tom Cruise igral glavno vlogo. S pomočjo filma je atraktivno mešanje pijač dobilo zagon in veliko ljudi se je želelo naučiti trikov za šankom. Sam sem večino svojega prostega časa preživel na travnikih, kjer sem treniral kar nekaj let. Atraktivno mešanje koktajlov je posebna disciplina, kjer je treba zmešati pijače, medtem pa narediti nastop. Steklenice, šejkerji, kozarci letijo po zraku. Tovrsten način mešanja pijač je v tujini zelo priznan poklic in plačilo se lahko primerja s plačo zdravnikov. V Sloveniji je na žalost zelo podcenjeno in premalo plačano delo, ki zahteva poseben življenjski slog z veliko zabavami in neprespanimi nočmi, kar se kmalu pozna na zdravju. To je precej pripomoglo k temu, da sem delo opustil in se vrnil v zdravstvo.

Omenila sva že, da si bil štirikratni državni prvak. Je konkurenca v Sloveniji velika?

Priznati moram, da konkurenca ni tako huda, danes mislim, da je še manjša kot takrat, ko sem jaz tekmoval. Ne gre toliko za konkurenco kot za pripravljenost trdo

trenirati. Današnja mladina se prehitro zadovolji in glede na to, da je kultura pitja koktajlov v Sloveniji na zelo nizki ravni, ni treba veliko, da se približaš vrhu. Je pa v tujini konkurenca izredno, izredno velika. V Sloveniji je veliko ljudi, ki so se naučili nekaj trikov, vendar se jih zelo malo odloči za tekmovanja. Najboljši barmani na svetu nimajo službe in trenirajo 8 ur na dan, sponzorji jim plačujejo letalske karte in priprave na tekmovanja. V Sloveniji pa na žalost ni tako, vse si moraš plačati sam, tudi nastop na svetovnem prvenstvu, kjer sem zastopal Slovenijo, sem si deloma plačal sam.

Kakšno je tekmovanje v mešanju pijač?

Mešanje pijač lahko razdelimo na dva dela. Klasična priprava pijač in atraktivna priprava pijač. Jaz sem tekmoval v atraktivni pripravi pijač oziroma angleško flair bartending in osvojil štiri naslove državnega prvaka ter 7. mesto na svetovnem prvenstvu na Poljskem, kar je najboljši rezultat v tej disciplini v Sloveniji. Tekmovanja potekajo tako, da moraš v petih minutah narediti tri koktajle. Bistvo pa je, da je treba narediti lastne kreacije, kar pomeni, da se moraš spomniti recepture, imena in jo vnaprej oddati,



koktajl pa pripraviti na atraktiven način. Ocenjujejo se videz, aroma, okus, dekoracija. Druga polovica ocene je nastop, zahtevnost trikov, usklajenost z glasbo, originalnost, raznolikost itd. Na žalost je v Sloveniji zelo malo tekmovanj, tako da je treba veliko potovati v sosednjo Hrvaško, kjer je tekmovanje bistveno več. Kot državni prvak sem barve Slovenije trikrat zastopal na svetovnih prvenstvih (v Singapuru, Pekingu, Varšavi).

Kako si treniral za tekmovanja?

Treningi in priprave na tekmovanja so bili naporni. V Sloveniji ni šole, kjer bi te naučili atraktivnega mešanja pijač. Na začetku sem gledal youtube, kjer sem dobil ideje. Potem sem šel ven na travnik trenirati in se učil novih trikov. Ko sem na državnem prvenstvu osvojil 3. mesto, me je takratni državni prvak povabil v Ljubljano, kjer je odpiral prvo barmansko šolo v Sloveniji, in jaz sem imel to čast, da sem bil eden izmed učiteljev atraktivnega mešanja. Priložnost sem izkoristil in se preselil v Ljubljano, kjer sem končno našel primerne prostore za treninge z vso potrebno opremo. Nemogoče je namreč trenirati doma, ker je preveč nevarno, razbiješ celotno stanovanje, sosedje

pa tudi niso veseli :). Spomnim se, da so me enkrat vprašali, koliko steklenic sem razbil, in moj odgovor je bil: Za en vagon :). Danes barmanska šola, kjer sem delal, ne obstaja več, ker so lastniki ugotovili, da ni dobičkonosna.

Katera tvoja skrivnost ti je prinesla toliko zmag?

Mislim, da ni nobene skrivnosti ... Če pa že moram nekaj izpostaviti, bi rekel, da veselje do treningov in pripravljenost trdo delati – trenirati. Velikokrat so me ljudje spraševali, kakšna je skrivnost, in moj odgovor je bil vedno isti: »V javnosti smo nagrajeni za tisto, kar počnemo za štirimi stenami. Torej treningi, 2 do 3 ure na dan, zadnje dni pred tekmovanji tudi 6 do 7 ur na dan – to je tisto, kar je naredilo razliko med menoj in ostalimi. Mislim, da je tako z vsemi stvarmi v življenju – če želiš imeti več, moraš delati več in pripravljen moraš biti plačati ceno.

Predpostavljam, da imaš svoj najljubši koktajl?

V različnih obdobjih jih je bilo več. Danes so mi koktajli veliko bolj všeč, saj jih ne mešam vsak dan. To je edina pijača, ki jo je mogoče pripraviti za vsakogar, in ni

osebe na svetu, ki ne bi marala koktajlov. Nekateri imajo radi alkoholne, drugi brezalkoholne, nekateri sladke, kisle, grenke, močne, sadne itd. Torej različni koktajli za različne priložnosti in za vsakega se najde nekaj. Moja najljubša sta cuba libre in mojito, ker sem ljubitelj dobrega ruma. Vedno pa sem bil privrženec enostavnih koktajlov, kar je za veliko ljudi čudno.

Malo za šalo ... Če bi moral potegniti vzporednico med poklicem, ki ga opravljaš, in atraktivnim mešanjem koktajlov – bi bilo to mogoče?

Uff ..., težko, ampak lahko poskusim :). Flair bartending je v tujini veliko bolj priznan in plačilo veliko boljše, enako bi lahko rekel tudi za delo v zdravstveni negi. V obeh poklicih sem stremel/stremim k temu, da je gost oziroma pacient na prvem mestu, da je zadovoljen z mojim odnosom ter da mu s svojim strokovnim znanjem po najboljših močeh pomagam, da dobi tisto, po kar je prišel – za gosta je to užitek, za pacienta pa izboljšanje njegovega zdravja. Tudi z neprespanimi nočmi bi se dalo potegniti kakšno vzporednico, s to razliko, da v zdravstvu veš, da tisti, zaradi katerih bediš, tvojo pomoč resnično potrebujejo.

Se iz tega, kateri koktajl je človeku všeč, da sklepate tudi o njegovem karakterju :)?

Mislím, da ne :).

In za konec: kakšen koktajl bi zmešal novi pomočnici direktorja za področje ZN :)?

:) Zelo dobro vprašanje ... V tem trenutku še nimam odgovora :). Preden bi se lotil priprave mešanja koktajla, bi jo vsekakor vprašal, kateri okusi so ji všeč.? Ali ima rada rum, džin, vodko itd. Ali ima rada slajše, osvežilnejše, sadne ... Torej tudi v barmanskih vodah je treba vzeti nekakšno anamnezo, saj je potem, ko veš, kaj je nekomu všeč in česa ne mara, veliko lažje narediti koktajl. Torej, če vseeno skušam odgovoriti ... Morda bi jo presenetil s pripravo jagodnega mojita ... Če mogoče nima rada jagod, bi jih zamenjal za katero drugo sadje.

NINA KARAKAŠ

Tako kot je obljubil, je Boris nekaj dni po pogovoru potrkal pri pomočnici direktorja za zdravstveno nego Katji Vrankar in ji postregel z odličnim koktajlom. Op. ur.



Jagodni Mojito

Sestavine

4 jagode (razrezane na četrtine)
2 cl svežega limetinega soka
2 šopka sveže mete
2 barski žlički sladkorja
5 cl staranega ruma (ne tistega za potico :))
6 cl sodavice
Dekoracija: vršiček mete + jagoda

Kako pripravimo pijačo?

Jagode, meto, sladkor in limetin sok damo v šejker ali večji kozarec.
Nato vse skupaj pretlačimo.
Dodamo rum in dobro pretresemo.
Mešanico prelijemo v kozarec in dodamo led.
Na koncu dolijemo še sodavico.
Okrasimo z listom mete in jagodo.

Kakovost življenja pacientov s preobčutljivostjo za strup kožekrilca

Magistrska naloga



Foto: osebni arhiv

Visok odstotek odraslega prebivalstva vsaj enkrat v življenju piči kožekrilc, ki navadno povzroči začasno lokalno reakcijo. Pri 0,3–7,5 % populacije pa lahko piki povzročijo sistemsko preobčutljivostno reakcijo oziroma anafilaksijo. V Evropi so za nastanek sistemskih reakcij zaradi pika najpogostejši vzrok ose (*Vespula vulgaris*, *Polistes*), nato sledijo čebele (*Apis mellifera*) ter na zadnjem mestu sršeni (*Vespa crabro*)^{1,5}.

Pacienti, ki doživijo sistemsko preobčutljivostno reakcijo, se soočajo s hudim strahom pred ponovnim pikom, z občutki negotovosti pri izvajanju aktivnosti na prostem in pri delu v naravi, kar omejuje kakovost življenja³.

Zdravljenje s specifično imunoterapijo s strupom kožekrilca (VIT) je indicirano pri pacientih, ki so doživeli III. in IV. stopnjo sistemske reakcije po Mullerju, in pri pacientih, kjer preobčutljivost za strup močno zmanjšuje kakovost življenja^{1,4}.

Na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik je bila leta 2017 izvedena presečna raziskava, v katero je bilo zajetih 288 pacientov s preobčutljivostjo za strup kožekrilca.

Za izvedbo raziskave je bil uporabljen preveden standardiziran vprašalnik »Vespid allergy Quality of Life Questionnaire« (VQLQ), ki je bil razvit in potrjen leta 2002 za raziskovanje kakovosti življenja pacientov, preobčutljivih za strup ose, zdravljenih s specifično imunoterapijo².

Med 288 udeleženiimi je bilo zajetih 62,1 % moških in 37,9 % žensk. Od vseh sodelujočih jih je 49,3 % dokazano preobčutljivih za strup ose, 35,8 % za strup čebele ter 14,9 % za strup sršena.

Med vključenimi jih je 58,7 % doživelo IV. stopnjo preobčutljivostne reakcije po Mullerju, 30,6 % III. stopnjo, 8,7 % II. stopnjo in 2 % pacientov I. stopnjo preobčutljivostne reakcije.

Rezultati raziskave kažejo na statistično pomembne razlike ($p < 0,001$) v kakovosti življenja med pacienti, ki so z VIT zdravljeni od 6 do 12 mesecev ($n = 81$, $Me = 3,18$), v primerjavi s tistimi, ki na zdravljenje še čakajo ($n = 100$, $Me = 4,2$). Rezultati pri pacientih, ki so zdravljeni od 3 do 5 let ($n = 107$, $Me = 2,47$), pa odražajo še večje izboljšanje na področju kakovosti življenja.

Dokazali smo tudi zmanjšano stopnjo občutka omejenosti zdravljenih pacientov pri izvajanju aktivnosti na prostem ($Me = 2,5$) v primerjavi z nezdavljenimi ($Me = 4,08$) ter statistično pomembne razlike ($p < 0,001$) v oceni občutka strahu in nelagodja ob prisotnosti kožekrilca v okolju med pacienti, ki se zdravijo z VIT ($Me = 3,17$), in nezdavljeno skupino ($Me = 4,0$).

Pomembnih razlik glede na vrsto kožekrilca nismo ugotovili. Z raziskavo smo potrdili visoko signifikantne korelacije med vsoto vprašanj VQLQ 1–14 in kontrolnim vprašanjem tako za paciente, ki so preobčutljivi za strup ose ($r = 0,82$), kot tiste, ki so preobčutljivi za strup čebele ($r = 0,79$). Cronbachov koeficient alpha za prevedeni vprašalnik VQLQ znaša 0,96.

Ključne ugotovitve potrjujejo, da zdravljenje s specifično imunoterapijo učinkovito izboljšuje kakovost življenja pacientov že v prvih šestih mesecih zdravljenja. Z raziskavo smo potrdili, da je slovenska verzija vprašalnika VQLQ primerna za merjenje kakovosti življenja pri pacientih, ki so preobčutljivi za strup tako ose kot čebele.

TEA MOČNIK

mentorica: doc. dr. Melita Peršolja, viš. med. ses., prof. zdr. vzg.
somentor: prof. dr. Mitja Košnik, dr. med. spec.

Literatura:

1. Cichocka-Jarosz, E. (2012). Hymenoptera venom allergy in humans. *Folia medica Cracoviensia*, 52 (3–4), 43–60.
2. Elberink, J. N. O., de Monchy, J. G., Golden, D. B., Brouwer, J. L. P., Guyatt, G. H., in Dubois, A. E. (2002). Development and validation of a health-related quality-of-life questionnaire in patients with yellow jacket allergy. *Journal of allergy and clinical immunology*, 109 (1), 162–170.
3. Niedoszytko, M., Majkowicz, M., Chelminska, M., Buss, T., Gruchala-Niedoszytko, M., in Jassem, E. (2012). Quality of life, anxiety, depression and satisfaction with life in patients treated with insect venom immunotherapy. *Postepy Dermatologii i Alergologii*, 29 (2), 74–79.
4. Sin, B. A., Öztuna, D., Gelincik, A., Gürlek, F., Baysan, A., Sin, A. Z., ... in Misirligil, Z. (2016). Quality-of-life in insect venom allergy: validation of the Turkish version of the "Vespid Allergy Quality of Life Questionnaire" (VQLQ-T). *SpringerPlus*, 5 (1), 583.
5. Worm, M., Moneret-Vautrin, A., Scherer, K., Lang, R., Fernandez-Rivas, M., Cardona, V., ... in Beyer, K. (2014). First European data from the network of severe allergic reactions (NORA). *Allergy*, 69 (10), 1397–1404.

Vpliv motečih dejavnikov na delo diplomirane medicinske sestre v enoti intenzivne terapije

Diplomsko delo

Okolje, kjer delajo medicinske sestre, je pogosto stresno in vsebuje moteče dejavnike in prekinitve (Conrad idr., 2010). Dejavniki in prekinitve najpogosteje vključujejo ljudi, zdravstveno osebje, paciente, obiskovalce, lahko pa gre za medicinske sestre, infuzijske črpalke, telefone (Westbrook idr., 2010). Barclay (2010) je ugotovil povezanost prekinitev s pogostostjo napak medicinske sestre. Vsaka prekinitev medicinske sestre je povečala možnost za napako pri postopku za 12,1 %, medtem ko se z vsako prekinitvijo za 12,7 % poveča možnost klinične napake.

Z namenom ugotavljanja motečih dejavnikov, ki vplivajo na delo medicinske sestre, je bila na Oddelku za intenzivno terapijo in nego Klinike Golnike izvedena raziskava. Opazovane so bile vse zaposlene dipl. m. s. (17) v EIT Klinike Golnik. Opazovanje je potekalo februarja in marca 2018 v dopoldanski, popoldanski in nočni izmeni. Opazovanje je potekalo pri izvajanju postopkov osnovne zdravstvene nege, specialne zdravstvene nege in monitoringa.

Rezultati

Na podlagi opazovanj smo ugotovili, da dipl. m. s. pri delu najpogosteje zmotijo zdravstveni sodelavci (37,7 %), drugi najbolj moteči dejavniki so alarmi (23,0 %), pacienti (21,3 %) in telefonski klici (13,1 %). Med manj moteče dejavnike spadajo potrebe po obravnavanju zahtev zdravnika, služba bolnišnične prehrane, obiskovalci in svojci ter fizioterapevti. Opazovani so bili tudi kurirji in delavci tehnične službe, ki pa niso motili.

Moteči dejavniki se najpogosteje pojavljajo pri intervencijah specialne zdravstvene nege (načrtovanje ZN, izvajanje ali asistenca pri diagnostično-terapevtskih posegih, vodenje in nadzorovanje pri zdravstveni dokumentaciji, aplikacija I. V. TH in preveza ran, drenov, venskih pristopov) in pri monitoringu (spremljanje in vpisovanje VF na monitorju). Pri osnovni zdravstveni negi moteči dejavniki na delo ne vplivajo veliko. Motnje dela pa lahko pripišemo tudi zahtevnosti dela, saj morajo biti izvajalci pri specialni zdravstveni negi in monitoringu veliko bolj zbrani kot pri osnovni zdravstveni negi. Pri specialni zdravstveni negi so dejavniki moteči ravno pri intervencijah, ki zahtevajo veliko zbranosti in natančnosti.

Najpogostejši moteči dejavnik so zdravstveni delavci v nočni (16,4 %) in dopoldanski (14,8 %) izmeni ter pacienti v dopoldanski izmeni (9,8 %). Tudi alarmi v popoldanski (9,8 %) in nočni (9,8 %) izmeni so moteči dejavniki.

Če povzamemo glavne ugotovitve naše raziskave, ugotavljamo, da so moteči dejavniki prisotni. Delo dipl. m. s. je največkrat prekinjeno med dopoldanskimi intervencijami, v nočnih intervencijah je motečih dejavnikov sicer manj, vendar so ti intenzivnejši. Intervencije, kjer se najpogosteje dogajajo prekinitve, so načrtovanje ZN, izvajanje ali asistenca pri diagnostično-terapevtskih po-



Foto: osebni arhiv

segih, vodenje in nadzorovanje pri zdravstveni dokumentaciji, aplikacija I. V. TH in preveza ran, drenov, venskih pristopov. Najbolj moteči dejavniki so zdravstveno osebje, alarmi, telefonski klici in pacienti. Dejavniki vplivajo na kakovost izvedbe zdravstvene nege v Kliniki Golnik, zato bi bilo smiselno uvesti ukrepe za preprečevanje prekinitev in omejevanje motečih dejavnikov. Na nekatere dejavnike lahko vplivamo (zdravstveno osebje) in prekinitve lahko omejimo, na druge dejavnike nimamo vpliva (pacienti, telefonski klici in alarmi), zato je treba pred zahtevno intervencijo predvideti možne moteče dejavnike in se organizirati tako, da le-ti ne bi imeli vpliva na kakovost izvedbe zdravstvene nege. Zdravstvena nega mora biti izvedena po najvišjem možnem standardu.

EDIN MAHIĆ, DIPL. ZN.

mentorica: mag. Jožica Rešetič, pred.

Literatura:

- Conrad, C., Fields, W., McNamara, T., Cone, M. & Atkins, P., 2010. *Medication Room madness: calming the chaos. Nurs Care Qual*, 25 (2).
- Westbrook, J.I., Woods, A., Rob, M.I., Dunsmuir, W.T. in Day, R.O. (2010). *Association of interruptions with an increased risk and severity of medication administration errors. JAA internal Medicine, Arch Intern Med*, 170(8), 683-690.
- Barclay, L. (2010). *Interruptions linked to medication errors by nurses. Archives of Internal Medicine*, 23(2), 683-692.

Prihodi in odhodi sodelavcev

Prihodi in odhodi sodelavcev v obdobju od 1. 6. 2018 do 31. 8. 2018

Prihodi novih sodelavcev

Ime in priimek	Prihod	Delovno mesto	Oddelek
vLADIMIR DIMITRIČ, dr. med.	1. 6. 2018	Zdravnik specializant II PPD1	Oddelek za intenzivno nego in terapijo
DORA STEPAN, dr. med.	1. 6. 2018	Zdravnica sekundarijka	Oddelek za radiologijo
BARBARA POTOČNIK, dipl. m. s.	2. 6. 2018	Dipl. medicinska sestra s specialnimi znanji	Bolniški oddelek 300
MATIC JERMAN, dipl. zn.	5. 6. 2018	Dipl. zdravstvenik v negovalni enoti	Oddelek za intenzivno nego in terapijo
KUMRIJA MARKIŠIČ	5. 6. 2018	Strežnica II (III)	Čistilni servis
MONIKA ŠOHAR, dipl. inž. lab. biomed.	11. 6. 2018	Inženirka laboratorijske biomedicine III	Laboratorij za klinično imunologijo in molekularno genetiko
OLIVERA KOSTIČ, mag. prava. in manag. neprem.	15. 6. 2018	Vodja I	Služba za razvoj ljudi pri delu
ANA BOLE	18. 6. 2018	Tehnična delavka IV (I)	Pomivalnica
DANIJELA RIHTARIČ	20. 6. 2018	Zdravstvena administratorica V (III)	Pulmološko alergološka ambulanta golnik
PETRA GERDEJ	1. 7. 2018	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 300
KLARA PARADIŽ	1. 7. 2018	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Oddelek za interventno pulmologijo
MIRELA ŠILJEVIČ	17. 7. 2018	Strežnica II (III)	Čistilni servis
NASTJA GUZZI, univ. dipl. biol.	20. 7. 2018	Zdravstvena sodelavka II	Laboratorij za respiratorno mikrobiologijo
DANIJELA ĐURIČ	1. 8. 2018	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Oddelek za intenzivno nego in terapijo
MAJA GAŠPERŠIČ, dr. med.	1. 8. 2018	Zdravnica sekundarijka	Bolniški oddelek 100

Odhodi sodelavcev

Ime in priimek	Prihod	Odhod	Delovno mesto	Oddelek
nEŽKA HRIBERNIK, dr. med.	1. 5. 2013	11. 6. 2018	Zdravnica specializantka I	Laboratorij za citologijo in patologijo
IARA KOŽELJ	23. 4. 2018	25. 6. 2018	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 300
ĐURDICA GRUBIŠIČ	1. 8. 1977	27. 6. 2018	Srednja medicinska sestra s specialnimi znanji	Oddelek za respiratorno funkcijsko diagnostiko

Ime in priimek	Prihod	Odhod	Delovno mesto	Oddelek
NATAŠA KOCJANČIČ	6. 6. 2011	30. 6. 2018	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti in srednja medicinska sestra v intenzivni negi	Bolniški oddelek 300
STOJA ŠOBOTA	27. 6. 2017	30. 6. 2018	Strežnica II (III)	Čistilni servis
ALENKA PILAR, dipl. inž. radiol. tehnol.	1. 2. 2018	2. 7. 2018	Radiološka inženirka III – pripravnica	Oddelek za radiologijo
MIRA SPASIĆ	1. 12. 2009	4. 7. 2018	Strežnica II (I)	Čistilni servis
ILINKA KELEMAN	16. 10. 2000	13. 7. 2018	Strežnica II (I)	Čistilni servis
MAJA JAGODIČ, dipl. fiziot.	1. 2. 2018	18. 7. 2018	Fizioterapevtka II (negovalna enota, diagnostična enota) – pripravnica	Oddelek za fizioterapijo in respiratorno rehabilitacijo
TATJANA ŽONTAR	7. 12. 2012	31. 7. 2018	Strežnica II (I)	Čistilni servis
PETER KOREN, dipl. zn., spec. manag.	16. 9. 2009	5. 8. 2018	Dipl. zdravstvenik – delo s citostatiki	Enota za internistično onkologijo
NATAŠA ŽIŽMOND, dipl. m. s.	12. 8. 2002	5. 8. 2018	Dipl. medicinska sestra – delo s citostatiki	Enota za internistično onkologijo
URŠA KEŠAR, mag. biotehnol.	13. 2. 2018	12. 8. 2018	Analitičarka v laboratorijski medicini III – pripravnica	Laboratorij za klinično imunologijo in molekularno genetiko
MARJETKA GLAVIČ, dipl. inž. lab. biomed.	20. 2. 2018	19. 8. 2018	Inženirka laboratorijske biomedicine III – pripravnica	Laboratorij za citologijo in patologijo
KLAVDIJA KRMELJ	14. 4. 1998	20. 8. 2018	Srednja medicinska sestra s specialnimi znanji	Bolniški oddelek 300
ŠPELCA MARKUN, dipl. m. s.	14. 5. 2018	20. 8. 2018	Dipl. medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 600
MONIKA KERN, mag. trž. kom.	7. 8. 2017	30. 8. 2018	Koordinatorica projektov VII/1	Oddelek za raziskovalno delo
PETRA KRT, dr. med.	1. 3. 2018	31. 8. 2018	Zdravnica brez specializacije/zdravnica po opravljenem sekundariatu	Enota za internistično onkologijo
NEŽA MUHIČ, mag. farm.	3. 5. 2016	31. 8. 2018	Farmaceutka II	Lekarna
DORA STEPAN, dr. med.	1. 6. 2018	31. 8. 2018	Zdravnica sekundarijka	Oddelek za radiologijo

SRLD

Napredovanja in dosežki

DUŠAN PRAŠTALO je na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin Jesenice diplomiral po študijskem programu 1. stopnje in pridobil strokovni naslov **diplomirani zdravstvenik**.

EDIN MAHIČ je na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu diplomiral po študijskem programu 1. stopnje in pridobil strokovni naslov **diplomirani zdravstvenik**.

VESNA BREJC je na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin Jesenice diplomirala po študijskem programu 1. stopnje in pridobila strokovni naslov **diplomirana medicinska sestra**.

MAŠA ŽUGELJ, dipl. soc. del., je na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani magistrirala po študijskem programu 2. stopnje in pridobila strokovni naslov **magistrica socialnega dela**.

LUKA CAMLEK, dr. med., spec., je dne 15. 6. 2018 opravil specialistični izpit s področja intenzivne medicine in poleg naziva specialist pnevmologije pridobil naziv **specialist intenzivne medicine**.

Č E S T I T A M O !
SRLD

Po treh desetletjih razprav začetek urejanja pločnika Goriče–Golnik

»Oddano javno naročilo za ureditev pločnika med Goričami in Golnikom je prav gotovo najboljša novica po dolгих letih prošenj in pobud krajanov ob tej močno obremenjeni državni cesti,« je ob podpisu pogodbe z izvajalcem povedal kranjski župan Boštjan Trilar in predstavil, da je projekt urejanja, tudi zaradi visoke investicijske vrednosti, razdeljen v več delov. MO Kranj bo del cestišča te državne ceste, in sicer območji znotraj naselij Goriče in Golnik, uredila že letos, v proračun za leto 2019 pa bodo po zagotovilih župana umeščena tudi sredstva za nadaljevanje urejanja tega odseka.

»Gre za prvi korak k urejanju pločnika, ki je pomemben za varnost pešcev, predvsem otrok, ki bodo pridobili varno pot v šolo, in kolesarjev,« je poudaril župan in hkrati napovedal, da projekt, ocenjen na slab milijon evrov, vključuje tudi urejeno javno razsvetljavo po celotni trasi novourejenega in varnejšega cestnega odseka: »V mestni upravi bi seveda želeli, da bi bil odsek te državne ceste že varen. Podpis pogodbe za ureditev dela je začetek, to se zavedam, kot se tudi zavedam, da bomo Kranjčani brez sredstev države, torej sami, z lastnimi sredstvi, težje, predvsem bistveno kasneje uredili celoten odsek. Gre za zahtevne posege v okolje, kar je zagotovo prispevalo k temu, da je ta odsek toliko let ostal nerešen. Z državo vodimo zelo konstruktiven dialog in vsi vidimo, da se v Kranju res veliko investira tudi v državne ceste, v mostove. Res še ne morem potrditi, da bomo pridobili sredstva tudi iz državnega proračuna, zagotovo pa vložek in napor mestne uprave, da sama po svojih zmožnostih začne urejanje odseka za najranljivejše udeležence v prometu na tej državni cesti, ne bo spregledan. Trudili se bomo, da bomo našli rešitev. S skupnimi močmi z državo bi namreč lahko ta nevarni odsek uredili v naslednjem letu.«

Celotna dolžina pločnika znaša 820 m. Potekal bo po desni strani ceste v smeri Golnika. Na večjem delu trase bo pločnik širok dva metra in pol (2,5), razen na krajšem odseku v naselju Golnik, kjer bo zaradi pozicije obstoječega opornega zidu pločnik širok 1,4 metra.



V času del na trasi pločnika so predvidene delne polovične zapore ceste od Gorič do Golnika, o katerih je izvajalec dolžan ustrezno obveščati krajanje. MO Kranj bo obveščala po svojih kanalih, že

danes pa poziva k strpnosti ob urejanju pločnika.

**POVZETO PO SPOROČILU ZA JAVNOST
KABINETA ŽUPANA MO KRANJ**

Knjižni namig

Samo drugačni ljudje spreminjajo svet; nihče normalen ni še nikoli dosegel nobene ušive spremembe. (Fredrik Backman: Babica vas pozdravlja in se opravičuje)

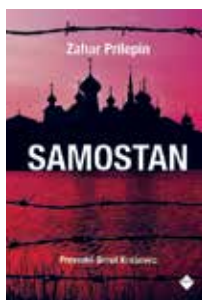


Andre Dubus: Hiša peska in megle

Po padcu Pahla-vijeve vlade se polkovnik Massoud Amir Bahrajni z družino naseli v ZDA. Denar, ki ga je imel doma v Teheranu v izobilju, hitro kopni. Služ-

be, primerne statusu in izobrazbi, ni na voljo. Žena, vajena razkošja, ne razume, da so se življenjske razmere bistveno spremenile, zato ni naklonjena selitvi iz prestižnega bivalnega okolja v majhno hišo. Ne ve, da ima polkovnik s hišo določene načrte. Že v bližnji prihodnosti jo namerava prodati za trikratno ceno in tako pridobiti sredstva za šolanje sina. In tu se prava zgodba šele pričinja. Hiša je bila namreč prodana na dražbi, pod tržno ceno, ker lastnica, v preteklosti vdana mamilom in alkoholu, ni plačevala pristojbin. Boj za lastništvo hiše je krut, še posebno, ko se v dogajanje vključi lastničin ljubimec, poročen policaj.

Roman ponuja veliko več kot obetajo predhodni stavki. Izjemno opisuje nesrečni preplet dveh kultur, dojemanje pravice in ljubezni, predvsem starševske.



Zahar Prilepin: Samostan

Glavni junak zgodbe, mladi zapornik Artjom, poskuša preživeti krutosti prvega sovjetskega taborišča na Solovki. Soloveško taborišče je pravzaprav carska

zapuščina, pravoslavni samostan, ki postane prevzgojna ustanova za politične zapornike, čekiste, belogardiste in neubogljive duhovnike.

Solovki, otočje v Belem morju, so zaradi izjemno neugodnih podnebnih razmer, odročnosti in pomanjkanja hrane že sami po sebi vir smrtonosnih bolezni. Poveljnik taborišča Ejhmanis pa poskrbi, da kaznjenci brez milosti mučijo drug drugega ...

Delo temelji na dokumentarnem gradivu in mnogi so ga prepoznali kot najboljši ruski roman po letu 2000. Obsega več kot 700 strani. Kljub temu ne prenehaš, dokler ne obrneš zadnje!



Connie Palmen: Ti si rekel

Za ameriško pesnico in pisateljico Sylvio Plath in angleškega pesnika Teda Hughesa se burno obdobje sedem let trajajočega zakona tragično konča.

Svetovno znana umetnica, mati dveh otrok, pri tridesetih položi glavo v pečico in odpre plin. Samomor sproži obrekovanja in neresnice, usmerjene proti Tedu, ki se, zaradi odpora do avtobiografske književnosti, skoraj do konca življenja izmika izpovedi in šele bližina smrti ga prisili k odkrivanju resnice (**Pisma za rojstni dan**).

Romaneska biografija, ki jo beremo, kot da bi jo pripovedoval Hughes sam,

pritegne in zbudi radovednost. Potešimo jo s prebiranjem obsežnega opusa obeh glavnih protagonistov romana: **Jastrebnik v dežju, Vran, povesti za mladino: Železni človek in Železna ženska (Ted Hughes) ter Stekleni zvon, Ariel (Sylvia Plath).**

V **Steklenem zvonu** Sylvia opiše svoje kontroverzne mladostniške poti, ki so se usodno križale psihiatrične ustanove. Priporočam!



John Maxwell Coetzee: Sramota
Lurie, dvainpetdesetletni profesor modernih jezikov na Capski tehniški univerzi, izgubi delo zaradi spolnega nadlegovanja svoje študentke. Da bi se pobral

in okrepil za nadaljnje pisateljsko delo, se odpravi daleč iz mesta, na hčerino posestvo. Žal Južna Afrika belim ženskam ni najbolj naklonjena in Lucy doživi brutalni napad treh temnopoltih moških. Lurie, tudi sam poškodovan, želi prijaviti dogodek. Lucy, ravno obratno, želi samo mir, ker se zaveda ignorance režima ...



Paolo Giordano: Črna in srebro
V romanu znanega italijanskega pisatelja spremljamo mlado družino, ki se mora soočiti z nepričakovano odsotnostjo sicer nepogrešljive varuške in skrbne

gospodinje, gospe A: "Kaj njenega najbolj pogrešaš?" sem vprašal ... "Pogrešam njene spodbudne besede. Ljudje ti težko rečejo kaj spodbudnega ..."



Tomo Snoj: Koledar Evinih razpoloženj
Eva Korošec, lepa, uglašena mladenka na pragu tridesetih, si vsakdan začini z predvidevanjem dogodkov. Znamenja vidi vsepovsod: "Če

na poti v službo prej srečam forda kot subaru, z novinarko in šefico ne bo težav ..." Ima seznam srečnih in nesrečnih dni, dobro službo, kjer se ji obeta napredovanje, in dva mačka. No, vsaj bila sta dva

... Tu je še Brane, fant, ki bo ali pa tudi ne, nekoč v prihodnosti njen mož. Na to bo vplival GigaKolon. Kdo je GigaKolon? To je nekdo, ki nam vsem kroji življenje. Ne verjamete? Potem morate prebrati roman.

MIRA ŠILAR



Carl Honoré: Hvalnica počasnosti – svetovno gibanje, ki kljubuje kultu hitrosti

Medtem ko preostanek sveta drvi naprej, skuša naraščajoča manjšina ljudi življenje živeti počasneje.

Na vseh področjih, naj gre za seks, delo, telovadbo, prehrano, medicino in oblikovanje, ti uporniki počnejo nekaj nepredstavljivega: vzamejo si čas za počasnost. In dobra novica je, da deluje. Navkljub nerganju sužnjev hitrosti počasneje pogosto pomeni tudi boljše – boljše zdravje, boljše delo, boljši posel, boljše družinsko življenje, boljšo telovadbo, boljše kuhanje in boljši seks. Ker je hitrost pobeg in zadnja stopnja pred izgorelostjo, je zdaj pravi trenutek, da postavimo pogoje. V tej knjigi Počasi in Hitro pomenita več kot le stopnjo spreminjanja. Sta filozofija življenja. Hitro je zaposleno, nadzorujoče, agresivno, naglo, analitično, stresno, površinsko, nepotrpeljivo – količina pred kakovostjo. Počasi je umirjeno, previdno, dojemljivo, tiho, intuitivno, preudarno, potrpeljivo, premišljeno – kakovost pred količino. Močno priporočam!

Gibanje za počasnost se krepi v evropskih državah, Ameriki in na Daljnem vzhodu, v Sloveniji pa že deluje pobuda <https://ustavi.se/>. Poglejte!

JANA BOGDANOVSKI

Novosti v knjižnici

Strokovno (izbor)

- EKG pri akutnih stanjih / Marta Cvijić ... [et al.] ; [uredil Dušan Štajer]. Ljubljana, 2017.

- Strokovno srečanje Bolezni sodobnega časa, 2016, Portorož: Zdrava pljuča – privilegij današnjega časa? : zbornik prispevkov. Ljubljana, 2017.
- Diagnostična in intervencijska radiologija. Splošni del / urednik Vladimir Jevtič ; souredniki Miloš Šurlan, Jože Matela. 1. izd., 1. natis. Maribor, 2014.
- Antikoagulacijsko zdravljenje / [urednica Alenka Mavri]. 1. izd. Ljubljana, 2017.
- Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v kardiologiji in angiologiji. 36. Strokovno srečanje, 2018, Šmarješke Toplice: Kardiološki bolnik s sladkorno boleznijo in motnjami v duševnem zdravju : zbornik prispevkov z recenzijo. Ljubljana, 2018.
- Zakon o pravnem varstvu v postopkih javnega naročanja (ZPVPJN) : (neuradno prečiščeno besedilo) : s komentarjem / avtorji Borut Smrdel ... [et al.]. 1. natis. Ljubljana, 2018.
- 31. Onkološki vikend, 2018, Ljubljana: Smernice zdravljenja malignega melanoma, smernice zdravljenja raka dojke in državni program obvladovanja raka – poročilo : zbornik. Ljubljana, 2018.
- Dogovor o obravnavi anafilaksije / Mitja Košnik ... [et al.] ; urednika Mitja Košnik, Robert Marčun. Golnik, 2015.

Leposlovje

- Abdolah, Kader: Hiša ob mošnji. 1. natis. Ljubljana, 2013.
- Palacio, R. J.: Čudo. 2. izd. Zagorje ob Savi, 2017.
- Skubic, Andrej E.: Samo pridi domov. 1. izd., 2. natis. Ljubljana, 2015.
- Harari, Yuval Noah: Homo deus : kratka zgodovina prihodnosti. 1. izd. Ljubljana, 2017.
- Bucay, Jorge: Ti povem zgodbo? : zgodbe, ki so me naučile živeti. 1. izd., 6. ponatis. Ljubljana, 2018.
- McEwan, Ian: V imenu otroka. 2. izd. Ljubljana, 2016.
- Širok, Mojca: Pogodba : kriminalni roman. 1. izd. Ljubljana, 2018.
- Ferrante, Elena: O novem priimku : mladost. 1. izd. Ljubljana, 2017.
- Meden - Klavara, Vlasta: Ko duša nima kam. Olševke, Kranj, 2008.

Vabljeni!

Se dobimo v gledališču?

Nova sezona v Prešernovem gledališču Kranj



REDNI ABONMAJI 2018/19

- Abonma ČETRTEK (1. ali 2.), PETEK (1., 2. ali 3.), SOBOTA (1. ali 2.),
- abonma MODRI in RUMENI (nimata stalnega dneva, navadno od ponedeljka do srede),
- abonma KONTO (nima stalnega dneva niti sedeža – abonenti sami sledite razporedu abonmajskih predstav in si z abonmajsko izkaznico vstopnice predhodno rezervirate na blagajni do zapolnitve prostih mest).

REDNI ABONMA – PROGRAM = 5 uprizoritev (štiri domače premiere + ena gostujoča predstava po izbiri)

- David Ives: **VENERA V KRZNU**, r. Primož Ekart, slovenska krstna uprizoritev
- Ivan Cankar: **OB ZORI**, r. Žiga Divjak, krstna uprizoritev
- Kahlil Gibran: **PREROK**, r. Barbara Pia Jenič, koprodukcija z Zavodom Sensorium, SMG Ljubljana in SSG Trst, slovenska krstna uprizoritev
- Thomas Bernhard: **ZABAVA ZA BORISA**, r. Snežana Trišić, slovenska krstna uprizoritev
- + gostujoča predstava po lastni izbiri

ABONMA ŠPICA 2018/19

- namenjen je dijakom in študentom (ob vpisu predložite dijaško oziroma študentsko izkaznico);

- predstave so ob 18. uri, tako da je ogled predstav omogočen tudi dijakom in študentom iz oddaljenih krajev;
- vpis abonmajev bo potekal septembra 2018 pri blagajni Prešernovega gledališča in na šolah, kjer bodo na voljo posebne prijavnice.

ŠPICA – ABONMAJSKI PROGRAM (5 uprizoritev)

- Ivan Cankar: **OB ZORI**, r. Žiga Divjak, Prešernovo gledališče Kranj, krstna uprizoritev
- Nebojša Pop - Tasić: **ONJEGIN**, r. Yulia Roschina, Slovensko ljudsko gledališče Celje
- Avtorski projekt: **STENICA**, r. Jernej Lorenci, Prešernovo gledališče Kranj v koprodukciji z Mestnim gledališčem Ptuj
- Asher Kravitz: **JUDOVSKI PES**, r. Yonathan Esterkin, Prešernovo gledališče Kranj v koprodukciji z Mini teatrom Ljubljana
- The Tiger Lillies, Julian Crouch, Phelim McDermot: **PETER KUŠTER**, r. Ivana Djilas, SNG Nova Gorica

ABONMA SOBOTNA MATINEJA 2018/19

- Namenjen je najmlajšim od 3. leta starosti dalje ter njihovim staršem in skrbnikom;
- od začetka oktobra 2018 do konca marca 2019 se bo zvrstilo **24 predstav**, vsako soboto dopoldan ob 10. uri.



Za jesenske deževne dni ali ko iz pečice diši



Jesenski mafini

Sestavine (zadostujejo za en pekač, 12 mafinov):

100 g moko
50 g kokosove moko
50 g mletih mandljev/lešnikov/orehov
2 jajci
40 ml olja
1 lonček kisle smetane (150 g)
100 g sladkorja
1 pecilni prašek
1 vaniljev sladkor
ščeplj soli
nutela

Postopek: Pripravimo si dve posodi. V prvi stepemo jajci in sladkor. Dolijemo olje in med dolivanjem mešamo z metlico za stepanje, nato dodamo še kisloto smetano. V drugi posodi zmešamo vse suhe sestavine (moko, kokosovo moko, pecilni prašek, vaniljev sladkor in sol), ki jih nato postopoma dodajamo v prvo posodo. Vse skupaj počasi vmešamo, da se sestavine med seboj povežejo.

Pripravimo si pekač za mafine in vanj naložimo srajčke za mafine. Vzame-mo veliko jedilno žlico in z njo do polovice napolnimo srajčke s pripravljeno maso. Nato na maso dodamo majhno jedilno žličko nutele in napolnimo posamezni model z maso do vrha oziroma malo pod rob. Po vrhu po želji posujemo čokoladne mrvce/mandlje/lešnike. Pečemo približno 25–30 minut na 180 °C.



Slastni rogljički

Sestavine (zadostujejo za 24 rogljičkov):

500 g gladke moko
1 kvas
1 dcl olja
2 dcl toplega mleka
2 veliki žlici sladkorja
ščeplj soli
1 jajce in sezam (za posip)

Postopek: Vse sestavine zamesimo v rahlo testo in ga pustimo vzhajati približno 1 uro. Testo nato razdelimo na 4 dele. Vsak del posebej razvaljamo v krog, ki ga po diagonalah razrežemo na približno enake trikotnike. Rogljičke polnimo po želji: z nutelo/marmelado/šunko in sirom. Posamezni trikotnik s polnilom zvaljamo v rogljiček, ga premažemo s predhodno zažvrkljanim jajcem in na koncu posipamo s sezamom. Pečemo približno 10–15 minut na 180 °C.

ROMANA VANTUR

Foto: osebni arhiv

Ob letu osorej

Mineva leto, odkar sem se upokojila. Ravno pravi čas, da posredujem nekaj utrinkov, predvsem tistim, ki kljub izpolnjenim pogojem še vedno pomišljajo: bi, ne bi ... Upokojensko življenje ni črno-belo, barvito je, mavrično!



Pred prvim jesenskim hladom me bo zaščitila kvačkana odeja (upam – trenutno je še v nastajanju...).

Slovo

Kako sem se počutila ob odhodu v pokoj? Vzneseno. Nisem pričakovala tako čustvenega slovesa od številnih, meni dragih sodelavcev. Še vedno mi pričara nasmeh na obraz poslovljni *beach party in Laibachi* v vrhunski izvedbi klinično-laboratorijskega osebja in pod vodstvom neumornega Nikinega Igorja.

Kriza slovesa od neutrudnega dela in aktivnosti na različnih področjih me ni ujela. Mantra, da je vse v glavi, ni iz trte zvita. Že dolgo pred odhodom sem se začela poslavljati od rutinskega dela. Težje je bilo odmisлити raziskave. Nehote so mi pri tem pomagali mladi sodelavci, zaradi katerih sem se tudi odločila za upokožitev. In ni mi žal. Mladi morajo pravočasno dobiti prostor za uveljavljanje idej in uresničevanje svojih sanj.

Sfizični začetni upokojenski načrti

Prvi upokojenski načrti so bili optimistično zastavljeni: celo hišo temeljito očistiti odvečnega. Ha, ha, natančno dva dni sem razmetavala po kleti. Potem sem ugotovila, da je pospravljanje projektno



Aktivnost za mlade in stare: sprehod okrog Bohinjskega jezera, kopanje v letos presenetljivo topli vodi in počitek na eni izmed številnih intimnih prodnatih plaž.

delo (tako kot v službi tudi doma ni plačano) in da ga bo treba pravično razdeliti.

Hkrati sem spoznala, da imava z možem poleg dobrih prijateljev tudi prijetne sosede skoraj istih let in podobnih razmišljanj o zapravljanju časa. Skupaj se odpravimo v naravo, na pohode, na odkrivanje lepote naše ljube dežele. Vmes se vrine kakšen koncert, prireditev ali ogled kinopredstave. Naj omenim še redne sobotne obiske tržnice in knjižnice, kjer vedno naletiva na znance, s katerimi je užitek poklepetati ob dobri kavi.

Da nama ni zares nikoli dolgčas, pa poskrbita hiperaktivna vnuka, za katera z veseljem kuhava kosila. Enkrat mož, drugič jaz, da ni gneče v kuhinji:).

Moj prosti čas

Če prištejem k zgoraj omenjenim aktivnostim še delo na področju kakovosti, je prostega časa zelo malo. Razpršen je med redne dnevne obiske ostarelih staršev, vodeno telesno vadbo, kolesarjenje, na novo osveženo »štrikanje« in kvačkanje ter kofetkanje z mojimi dragimi



Užitek ob poslušanju puščavskega bluesa v Kinu Šiška: Tinariwen, svetovno znani tuareški rockerji in grammyjevski nagrajenci so predstavili novi album Elwan.

prijateljicami. Z nekaterimi se poznamo že zelo dolgo, skupaj smo gulile osnovnošolske klopi in prav nič se niso (nismo) spremenile (če verjamete).

Ja, in kakšno knjigo več utegnem prebrati. Ko sem se ob priliki pritoževala knjižničarki, da me žalosti, ker ne bom nikoli utegnila prebrati vsega, kar si želim, me je potolažila: »Poistovetite želje

po branju s potovanji. Tudi vseh krajev na svetu, ki bi jih radi obiskali, ne boste videli ...«

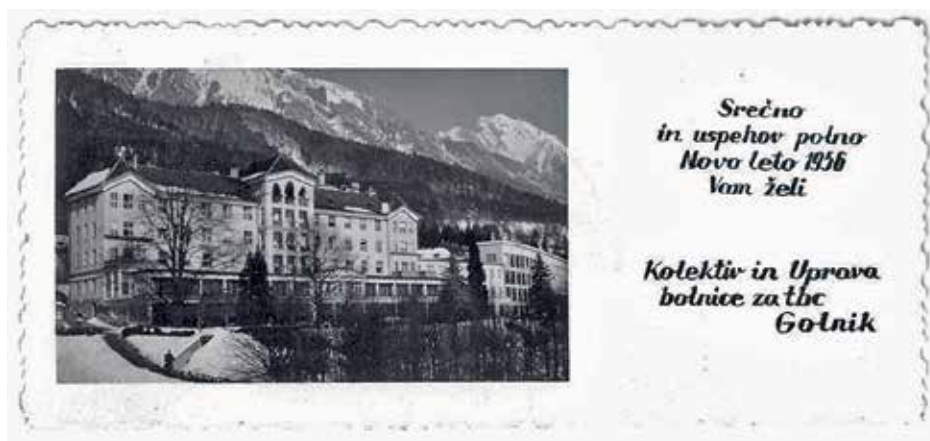
Naj sklenem z besedami sodobnega francoskega pisatelja in filozofa Pascala Brucknerja, ki v romansirani avtobiografiji zapiše: »Zdaj ko se mi obzorje počasi oži, se držim le še enega načela: za nazaj ne želim v življenju spremeniti ničesar,

trdno stojim za vsemi svojimi izbirami in odločitvami. S tega sveta bom odšel neuk, edino, kar sem spoznal, je to, da je človeško življenje neprecenljivo. Dokler ustvarjaš, dokler ljubiš, ostajaš živ. Upam, da bom ostal nesmrten do svojega zadnjega diha.«

MIRA ŠILAR

S tako prikupno črno-belo razglednico je golniška bolnišnica voščila srečno novo leto davnega leta 1956.

Foto: arhiv Vladimirja Ahlina



Portugalske razglednice

Potep po deželi sonca, morja, palm in fada, kjer se tradicija prepleta z vinsko trto modernega časa



»Próxima estação: Saldanha, ha correspondencia con linha vermelha e linha amarela,« je bil najpogostejši in moj najpriljubljenejši portugalski stavek na podzemnem metroju, s katerim sem se vsakodnevno prevažala po dvomilijonski prestolnici zahodnoevropskega bisera in s katerim je prijeten ženski glas v melodični portugalščini napovedoval naslednjo postajo, imenovano Saldanha, del mesta, kjer sem bila »doma« na svoji polletni dogodivščini v tujini. Če sem čisto iskrena, me ob tem kar prevzame nostalgija in pošastna želja po tem, da takoj spakiram kufre, sedem na prvo letalo in se podam nazaj v tiste tople južne kraje. A ta sreča se mi morda nasmiha prej kot je videti, saj

bo največji evropski alergološki kongres EAACI naslednje leto potekal prav tam :).

Gremo lepo po vrsti. Republika Portugalska je država z bogato zgodovino, ki se razteza vzdolž zahodnega dela goratega Iberskega polotoka, tik ob Atlantskem oceanu, ki jo obliva po celotnem zahodnem delu njenega približno 92.000 km² velikega površja, kjer se zasanjano raztezajo božanske peščene plaže z bujnimi eksotičnimi zelenimi palmami in bučnimi valovi šumečega oceana. Država ima 10 milijonov prebivalcev, od tega jih 2 milijona (za celo Slovenijo) živi v glavnem mestu, ki se imenuje Lizbona ali po portugalsko: Lisboa.

Lizbona je mesto, ki nikoli ne spi. Ponuja številne mestne znamenitosti, zelene površine in parke, (tukaj naj izpostavim Park Edvarda VII. z lično urejenim zelenim labirintom premišljeno posajenih in negovanih grmičkov in z največjo portugalsko zastavo), ogromna nakupovalna središča, galerije in muzeje (Galerija sodobne umetnosti, Muzej fada ...), v katere je vstop ob koncih tedna prost, številne cerkve in katedrale, živahno nočno življenje (slavna ulica z nočnimi klubi, ki si jo vsekakor velja ogledati, je Avenida 24 de Julho ter živahen predel ulic z lokali, imenovan Bairro Alto), tako da obiskovalca celoten ulični utrip hipoma potegne vase in pusti na njem edinstven pečat.

Lizbona je mesto, ki je zrastle kot pristanišče ob delti reke Tejo, čez katero se bohotita dva mogočna znamenita mostova. Prvi je rdeči lepoteč, Ponte 25 de Abril, ki je ob božičnih praznikih v vsej svoji 2.228-metrski dolžini okrašen s čudovitimi pisanimi prazničnimi lučkami, drugi pa Ponte Vasco da Gama, ki je s svo-

navijaška mrzlica ne pusti ravnodušnega še tako zagrenjenega in nešportnega obiskovalca.

Potep po mestnem jedru obiskovalcu takoj ponudi razkošen pogled na tradicionalno mestno infrastrukturo, elegantne stiskajoče se barvne stavbe in zgradbe v starodavnih slogih, ki so odsev zgodovinskega dogajanja, na katero so Portugalci zelo ponosni in se ga tudi trudijo ohraniti. Hkrati se začuti pridih modernih skulptur, umetniških vzorcev tlakovanih ulic, številne Pastelarie – nekakšne pekarnice in manjši gostinski lokalčki v enem, ki se kar vrstijo za vsemi vogali ulic in ponujajo pravo portugalsko kavo (najpriljubljenejši je miniespreso ali *bica*) ter značilno, okusno portugalsko pecivo *pasteis de nata*. Ulični umetniki so tako rekoč mestni inventar, ki s svojimi ustvarjalnimi idejami od plesa, petja do igranja na tradicionalna glasbila popestrijo mestni vsakdan mimoidočih. Med pohajkovanjem po mestnem jedru se spleča zaviti še v ulico Rua de Santa Justa, kjer se nahaja dvigalo Elevador de Santa Justa, ki vas popelje vse tja nad mestne stavbe in ponudi zavidljiv pogled na mestno dogajanje iz ptičje perspektive.

Sicer je glavno transportno sredstvo po prestolnici podzemni metro, s katerim smo lahko v dobre pol ure z enega konca mesta



jimi 17 kilometri najdaljši most čez reko v Evropi, saj se razteza čez najširši del rečne delte. Pogled nanj v vsej njegovi veličastni dolžini ponuja vzhodni del mesta, imenovan Parque das Nações, kjer se ob reki vije sprehajalna pot s številnimi pisanimi klopami, eksotičnim rastlinstvom, restavracijami in lokali, sedežnica za boljši razgled ter ogromen oceanarij za navdušence nad prebivalci morskih globin. Tukaj se nahaja tudi mogočna arena Pavilhão Atlântico, ki lahko sprejme 20 tisoč ljudi. Pred areno so v dveh vrstah postavljeni še visoki drogovi z zastavami vseh držav sveta, opremljeni s ploščicami z osnovnimi podatki za vsako izmed njih. Tudi slovenska zastava plapolja med njimi :).

Kot najdaljši most se po slavnem pomorščaku v tem delu mesta imenuje tudi eno izmed dveh velikanskih nakupovalnih središč, Vasco da Gama, ob katerem se nahaja še lizbonska železniška postaja Oriente. Ta s svojimi lokasto ukrivljenimi oboki zasije v vsej svoji lepoti predvsem ponoči pod naravnost čarobno razsvetlavo. Drugo nakupovalno središče Colombo se nahaja na obrobju centralnega dela mesta ob Benfikinem nogometnem stadionu Estádio da Luz (sprejme 65.647 ljudi). Ogled kakšne od tekem portugalske nogometne reprezentance ali napetega obračuna med večnima rivaloma, moštvo lizbonske Benfike in portskega FC Porto, je prav tako posebno doživetje, saj bučna

na drugem. Postaje podzemnega metroja so spet zgodba zase, saj vsako krasi drugačna umetniška nota. Na stenah najdemo številne umetniške fotografije ljudi, pokrajin ali živali, ploščice s črkami portugalskih verzov in misli ter stebre različnih oblik in barv. Ena od osrednjih znamenitosti mestnega središča je tudi edini vozeči tramvaj, tram 10, ki vozi po mestnem jedru turiste, vse do na manjšem hribu nahajajočega se gradu, Castelo São Jorge. Razgled z njega ponudi čudovito panoramsko sliko mesta, ob kateri se zaveš, kako ogromno in elegantno mesto je Lizbona.

Tik pod vznožjem gradu se nahaja poseben stari mestni del Alfama. To je pravi labirint nelogično razporejenih ulic, v katerem še kak domačin zaide s prave poti in kjer se nahajajo številni stari lokali in restavracije, po ulicah pa odzvanjajo tradicionalni zvoki fada. Fado je starodavna portugalska glasbena zvrst, kjer rahlo otožno in melanholično melodijo pevke spremljajo igralci brenkal, predvsem kitar. Zgodovina nastanka fada sega v čas, ko so portugalska dekleta ob morju čakala in mislila na svoje moške pomorščake, da bi se z oceana vrnili živi in zdravi, ter ob tem prepevala pesmi. Najslavnejša portugalska pevka fada je Amália Rodrigues. Za vse navdušence rock glasbe pa priporočam portugalske glasbene skupine Xutos & Pontapés, Toranja, Pontos Negros, Moonspell ... :)



Kdor si želi pogleda in edinstvenega razgleda na mesto še z druge strani reke, se lahko na koncu zelene linije/Linha Verde, na postaji Cais do Sodre vkrca na ladjico, ki ga popelje čez delto reke, nemalo stran od rdečega mostu. Na drugi strani prestopi na avtobus številka 101, katerega končna postaja je priljubljena razgledna točka Cristo Rei. Gre za versko figuro Jezusa z razširjenimi rokami, ki, podobno kot Jezus nad Riom de Janeirom, pazi na prebivalce mesta.

Cais do Sodre je hkrati železniška postaja, kjer vas vlak popelje vzdolž reke vse do oceanske obale. Tam lahko izbirate med obiskom številnih greha vrednih peščenih plaž. Estoril je nekoliko manjša plaža, na robu katere je postavljen zanimiv grad, Carcavelos je dolga plaža z bučnimi valovi, primerna za deskanje, najdaljša, 20 km dolga plaža pa se imenuje Costa da Caparica in se nahaja na drugi strani delte. Na koncu je tu še eksotično mesto Cascais s številnimi manjšimi plažami, pristaniščem in številnimi hoteli. V Cascaisu lahko presedete na avtobus, ki vozi na najzahodnejšo točko Evrope, rt Cabo da Roca, ki ga od daljne Amerike loči le še ogromna površina mrzlega Atlantika. Za vse, ki ste se med temi vrsticami navdušili nad dopustom na Portugalskem, naj poudarim, da se ocean ogreje na okrog 15 do največ 20 stopinj, voda pa je najtoplejša septembra. Poletje je tukaj doma večino leta, oktobra se stopinje še vedno gibljejo okrog 30, prvega decembra pa je termometer tudi še vedno kazal prijetnih 20 stopinj plusa.

Kultura in portugalski vsakdanjik sta vsekakor razgibana in malce drugačna kot pri nas. Ne pravijo zaman, da so Portugalci nočni ljudje, saj delovni dan tam poteka po drugačnih tirih kot pri nas. Trgovine, lokali, pošte in vse ostale javne ustanove se zjutraj odprejo ob 9. uri ali celo še kakšno uro kasneje ter so odprti tja do poldneva, ko je čas za kosilo. Od 12. do 14. ure je

zato večinoma vse zaprto, napolnijo pa se restavracije in lokali, ki ponujajo dobrote za pod zob. Po kosilu se ob 14. uri delavci vrnejo na delovna mesta ter končajo delo okrog 18. ure. Potem se zvečer tipična portugalska družina končno v celoti zbere doma ob obilni večerji, ki je za njih glavni obrok dneva. Večerja namreč obsega juho, glavno jed, sladico ter kakšno kapljico dobrega rdečega portugalskega vina.

Kulinarika je zanimiva in pestra. Ker je Portugalska pretežno morska država, tukaj ne manjka morskih dobrot, od katerih je najslavnejša bacalhau, morska riba, ki jo portugalske ovas (babice) znajo pripraviti na tisoč in en način. Zanimivo je, da Portugalci kot priložo velikokrat namesto pomfrijia ponudijo kar čips iz vrečke, največji greh pa se jim zdi mešanje vina s katero koli drugo bodisi alkoholno ali nealkoholno pijačo. Portugalska vina so slajša od slovenskih ter vsebujejo visoke promile alkohola. Najbolj znano vino je portovec iz Porta, kjer je ena od značilnosti znana vinska klet, Caves do vinho do Porto, Calem. Poleg vin je priljubljeno tudi pivo, ki je mimogrede v trgovini cenejše kot pri nas. Dve znamki piv, ki sta konkurenta našima laškemu in unionu, sta meni ljubši sagres in superbuck.

Pri kulinariki moramo seveda omeniti tudi portugalsko pecivo, pasteis de nata, ki se prav fino poda k jutranjemu kafetkanju na balkonu pod portugalskim soncem. To so majhni kolački v obliki mafinov, katerih biskvit je podoben nekakšnemu pudingu iz rumenjakov in je na vrhu zlato zapečen in po želji potresen s sladkorjem v prahu. Mhmm, naravnost odlični so! In ker sama poleg sladkosnedih ljudi spadam tudi med kofeinske odvisnike, moram omeniti še pravo portugalsko kavo. Ta je za razliko od naše bolj grenka in pravi izziv je v trgovinskem oddelku s kavami najti eno normalno, mleto kavo, saj imajo vse kave gromozanska kavna zrna. Ko sem prvič v trgovini ku-



povala kavo, sem se obrnila kar na prijazno domačinko, ki sem ji, takrat še v svoji polomljeni portugalščini, razložila, da iščem kavo z najdrobnejšimi zrnici. Nasmehnila se je mi je in mi na koncu police pokazala zavitke Sicalovih kav, ki so najboljši približek našega barcaffaja.

Portugalci so resnično zelo prijazni in odprti ljudje. Ljudem okrog sebe dajejo pozitivne vibracije, njihovi pristni nasmeški pa so nekaj posebnega. Prve dni, ko sem taval po neznanih ulicah in iskala stavbo ESN (Erasmus student network) z zemljevidom v roki, je do mene sam pristopil gospod srednjih let in me vprašal, ali potrebujem pomoč. Gesta, ki se mi je zdela vljudna, topla in pristna obenem, mi je že na začetku dala vedeti, da je družba tam čisto drugačna. In ne samo prijaznost, zdi se, da Portugalci enostavno znajo uživati v dnevu in cenijo tiste drobne stvari, za katere hiteči mimoidoči v slovenski prestolnici enostavno pozabljajo.

Lizbona ni edino ogleda vredno portugalsko mesto, je pa odlična iztočnica za načrtovanje izleta v kakšno od drugih mest severne ali južne: lično mestece Porto ob reki Douro, portugalski Oxford – študentsko mestece Coimbra, zgodovinska Sintra s palačami in kamnitimi ostanki romanskih zgradb, umeetniški Obidos z barvitimi hiškami znotraj visokega obzidja, na jugu pa so priljubljene destinacije manjši Faro, Lagos in Algarve. K Portugalski spada še otočje Madeira, kjer je oceanska voda najtoplejša in kjer se najdejo številne naravne znamenitosti, kot so naravni bazeni in slapovi. Potep po Portugalski, razgibani deželi, ponuja za vsakogar nekaj. Zatorej, pot pod noge in pogumno novim dogodivščinam naproti. Boa sorte! :)

ROMANA VANTUR

Foto: osebni arhiv

Napovednik dogodkov

september

27. september

16. Golniški simpozij: simpozij Paliativna oskrba pri bolniku z rakom – rezultati raziskave ACTION za prakso, Bled

Simpozij je namenjen vsem zdravstvenim delavcem in sodelavcem, ki se pri svojem delu srečujejo z bolniki in svojci v paliativni oskrbi: zdravnikom, medicinskim sestram, socialnim delavcem, (kliničnim) psihologom, fizioterapevtom, dietetikom, predstavnikom duhovne oskrbe in prostovoljcem. Simpozij poteka v obliki predavanj kot tudi praktično zastavljenih delavnic, kjer bodo predstavljeni uporabni koraki in priporočila za komuniciranje z bolniki in svojci v paliativni oskrbi.

oktober

4. oktober

16. Golniški simpozij: multidisciplinarna delavnica Kronični preobčutljivostni pnevmonitis, Golnik

Delavnica je namenjena pulmologom, radiologom in patologom.

4.-5. oktober

23rd Postgraduate Interventional Pulmonology Course, Golnik

Delavnice interventne bronhoskopije so namenjene specialistom pulmologom, v pulmologijo usmerjenim internistom ter specializantom. Delavnice bodo v angleškem jeziku.

5.-6. oktober

16. Golniški simpozij – kongresni del dogodka, Bled

Simpozij z mednarodno udeležbo je namenjen specialistom, specializantom, študentom medicine in upokojenim zdravnikom s področja pulmologije, alergologije, internistične onkologije in interne medicine.

5.-6. oktober

Golniški simpozij 2018 – Program za zdravstveno nego, Bled

Program simpozija za zdravstveno nego je namenjen medicinskim sestram in tehnikom zdravstvene nege iz bolnišnic, zdravstvenih domov in socialnih zavodov, patronažnih služb in zasebnih ambulant, ki se pri svojem delu srečujejo z bolniki s kronično boleznijo pljuč, z bolnišnično higieno, alergološkimi bolniki in bolniki z okužbami dihal.

november

22.-23. november

Alergološka in imunološka sekcija SZD: Osnove klinične alergologije in astme, Kranjska Gora

Delavnica je namenjena predvsem zdravnikom družinske medicine. Vabljeni tudi specialisti drugih strok, specializanti, medicinske sestre, farmacevti. Izobraževanje je primerno za time referenčnih ambulant.

Informacije in prijave: www.klinika-golnik.si

Makedonija: (ohridski) biser gostoljubnosti



Skopje

Skopje je glavno mesto zdaj uradno Republike Severne Makedonije. Grčija in Makedonija sta namreč letos poleti po 27 let dolgem sporu dosegli dogovor o imenu – med drugim so morali Makedonci preimenovali tudi avtocesto in letališče Aleksandra Velikega.

Mesto od rimskih časov obstaja pod imenom Scupi, v času turške oblasti pa se je imenovalo Üsküp. To makedonsko gospodarsko in politično središče obiskovalci velikokrat označijo za »mesto

skulptur« – čez reko Vardar je v središču mesta nešteto mostov in novozgrajenih mogočnih stavb ter spomenikov v grško-rimskem slogu, ki so protiutež razgibanemu in barvitemu bazarju v ozadju. Projekt postavljanja skulptur buri duhove domačinov, saj so za postavitev skulptur porabili desetkrat več denarja, kot je bilo sprva predvidenega, medtem ko nekateri predeli Skopja nimajo niti urejene kanalizacije. Med skulpturami ne manjkata ogromna kipa Filipa Makedonskega in



Kanjon Matka



Pogled s sv. Jovana v Ohridu



Samostan sv. Naum

Aleksandra Velikega ter imitacija Slavoloka zmage. Skopje seveda ponuja številne »kafane«, pekarnice, stojnice z ulično hrano ter hišo matere Terezije, ki se je v tem mestu rodila. Nad mestom boste na hribu zagotovo opazili velik križ – gre za planoto Vodno.

Pobeg pred vročim, soparnim in žgočim Skopjem ponuja 15 kilometrov oddaljen kanjon **Matka**. Gre za najstarejše umetno jezero v državi, ki je nastalo z zaježitvi-

jo reke Treske, po jezeru pa se lahko popelžete z ladjico, čolnom ali kajakom ter občudujete navpične skalne stene, neokrnjeno naravo s številnimi redkimi rastlinami in živalmi, med katere sodi kar 77 vrst metuljev. Ob kanjonu se nahajajo tudi srednjeveški samostani in cerkev sv. Andreja iz 14. stoletja.

Ohridska riviera je prav takšna, kot če bi letovali na Braču ali kjer koli drugje ob morju ali jezeru – in med turisti prevla-

dujejo Nizozemci. **Ohridsko jezero** kot najstarejše evropsko jezero vsekakor ni več prezrt in skrit makedonski biser. Piko na i doda **samostan svetega Nauma**, srednjeveškega pisca in posvetitelja. Gre za priljubljeno izletniško točko s peščeno plažo, odličnimi ribjimi restavracijami, s čolničem vas zapeljejo tudi do izvira po smaragdno zeleni vodi. Morda pa najdete kakšen ohridski biser – gre za svetovna posebnost, za katero samo dve družini na svetu poznata formulo za originalno



»Išč wifi, samo beskrajni poljnina,
lubenici i nas!«

izdelavo. Edina znana podrobnost o sestavini biserov so luske majhne jezerske ribe plašice, ne skrivajo pa tudi dejstva, da v Ohridu izdelujejo bisere, ki jih v naku tu nosi angleška kraljica.



Ogromno Makedoncev se je v želji po boljši prihodnosti preprosto izselilo



Tradicionalno sušenje tobaka



Ohridsko jezero (brez filtra!)



Baklava in kadaif

Četudi greste k Makedoncu samo na kavo, vam bodo zraven vedno ponudili nekaj za »pomežit«, za »piknit« po naše. Klasike pri kavi so lokum/ratluk (»turkish delight«), baklave, tulumbi (ocvrto testo, prepojeno s šerbetom) in kadaif (tipična turška sladica – pečeni/praženi sladki rezanci z dodatki rozin in orehov), medtem ko pri pijači, sploh močnejši, vedno pride na mizo kaj slanega. »Meze« (lahko bi ga primerjali s španskimi »tapasi«) je prvi del kosila ali večerje v restavracijah – najprej postrežejo s solatami (makedonsko solato sestavljajo pečene paprike in paradižnik ter črne olive, pri grški solati dodajo sir), s pečenimi paprikami v/ob/na siru – največkrat kačkavaljo (ovčji sir izrazitega okusa) – in z različnimi ajvarju podobnimi namazi. Kdor je že poskusil makedonske paprike in paradižnik, ve, o čem govorim. :)

MONIKA KERN

Foto: osebni arhiv



Vsi za enega,
eden za vse

Timbuilding je tudi priložnost, da lastnemu timu nastavimo zrcalo in ugotovimo, kako pravzaprav delujemo. Julijski oviratlon na Pokljuki je bil dogodek, ob katerem smo se nasmejali do solz, iztrošili vse moči, dobesedno drug drugega vlekli iz blata in

na koncu ugotovili, da smo vsi premagali vse ovire. Ko je med tekom ali na oviri komu zmanjkalo moči ali poguma, je bila spodbuda sodelavcev prav na mestu.

TIM INTENZIVNEGA ODDELKA

Foto: Arhiv intenzivnega oddelka

POHVALIL/-A BI ...

Pohvale sodelavcev prihajajo iz Kurirskega servisa.

Čistilke so delavne kot mravljice. KARMEN

Pridne delavke iz arhiva, ki vedno delajo s polno paro in poskrbijo, da je vsa dokumentacija ustrezno shranjena. GAJA

Pohvalil bi prijetno ekipo iz Službe za naročanje, ki s svojo pozitivno energijo sprejema klice in naroča ljudi na preglede. DAVID

Dr. Jeričevo, ki vedno žari s svojo pozitivno energijo in nas spravi v dobro voljo. PETRA

Naše študente, ki nam vedno priskočijo na pomoč takrat, ko je to potrebno. TINA

Celotni kolektiv Klinike Golnik, ki se s skupnimi močmi vsakodnevno trudi za blagostanje pacientov in ostalih obiskovalce. ANTONIJO

Celotni RTG-kolektiv, ker so vedno nasmejani, ter Danijelove motivacijske misli, ki nas pričakajo na delovnih listih. PATRICIJA

Tehnično službo, ker poskrbijo, da so zamenjane vse žarnice, zabiti vsi žebli ... KARMEN

Našega Antonija – študenta, ker je deček za vse :). TINA

Vse laboratorije, ki jih čez dan pridno zalagamo z vzorci. PETRA

Naš kolektiv :). Ker si pomagamo med sabo, se skupaj nasmejemo in se motiviramo v slabih dneh. PATRICIJA