

Pijučnik

Glasilo Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik
December 2017 ISSN 1580-7223

17/4



V VRTINCU: ERS Milano 2017

POGOVOR: doc. dr. Mirjana Rajer – Primorke enostavno
ne znamo malo govoriti

STROKOVNI MOZAIK: Nov laboratorij za genomiko

GOLNIK SMO LJUDJE: Timbilding Pulmološke ambulante

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 ambulanti in provokacijski testi na bolniškem oddelku (cvetni prah, hišni prah, piki žuželk, hrana in zdravila), koprivnica ali urtikarija, drugo mnenje.

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

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

Radiološka diagnostika: diagnostične preiskave (CT, HRCT, RTG, ultrazvok itd.), ponovna ocena drugje narejenih radioloških preiskav (v tem primeru mora bolnik prinesiti s seboj originalne posnetke preiskave na zgoščenci).

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**.



Dobre novice



Projekcija potreb zdravstva v Sloveniji napoveduje potrebo po večjem številu bolniških postelj, kar je glede na staranje prebivalstva in polimorbidnost starejše populacije pričakovati. Klinika Golnik ne deluje na vseh posteljah, ki so na voljo. Zakaj? Izziva sta dva, in sicer zadostna kadrovska zasedenost in plačilo preseganja progra-

ma, ki ga vsako leto dogovorno sklenemo z ZZZS. Glede kadra nam je uspelo na področju zdravstvene nege sprejeti rebalans kadrovskega načrta, ki omogoča zaposlitev diplomiranih in srednjih medicinskih sester za izboljšano kadrovsko pokritost oddelkov, žal pa časovnica pri kadrovanju oz. zaposlovanju novih kadrov ne sledi

temu, kar bi si mi želeli – težko je dobiti ustrezen kader za delo v bolnišnici.

V letošnjem letu bomo dobili plačan enkratni dodatni program, s katerim bomo pokrili prihodek, ki ga bomo ustvarili s preseganjem programa v splošnem dogovoru z ZZZS za nekaj več kot 20 %. Izdelali smo tudi enovit sistem ocenjevanja obremenjenosti kadra zdravstvene nege na osnovi kategorizacije bolnikov in ovrednotenje zahtevnejših delovišč z višji plačnimi razredi. Še vedno pa nimamo vseh odgovorov glede vrednotenja dela zdravnikov in standardov ter normativov zdravniškega dela.

Poplačati moramo še zadnje obroke nakupa CT-aparata. Želeli bi urediti tudi ustrezne prostore in razmere za delo za ekipo internistične onkologije, saj želimo postati regionalni center za pogoste oblike raka in začeti poleg raka pljuč že leta 2018 zdraviti tudi rak dojke.

Pred nami je sezonsko obdobje večjih obremenitev. Želim si, da bi nam z dobrim načrtovanjem dela uspelo skupaj premagati večjo obremenjenost klinike v zimskih mesecih.

MATJAŽ FLEŽAR

Vsebina

Uvodnik **1**
Dobre novice

V vrtincu **2**
ERS Milano 2017 • European Respiratory Congress • Golniški simpozij – Alergologija • Spoštovanje bolnikovih vrednot in ciljev v paliativni oskrbi • Izzivi zdravstvene nege na področju zdravstvene oskrbe bolnika z boleznijo pljuč

Pogovor **10**
Mirjana Rajer: Primorke enostavno ne znamo malo govoriti

Strokovni mozaik **14**
Na obisku v knjižnici slepih in slabovidnih • Nov laboratorij za genomiko • Koristni predlogi – veliko drobnih izboljšav naših storitev • Presoja pred novo triletko • Iz Kenije na Golnik: o snegu, žgancih in (ob) darovanju • Obisk tujih profesorjev in raziskovalcev •

Medijske objave (september–november 2017) • Prijazen in topel sprejem na Golniku

Golnik smo ljudje **22**
Reka poje mi – A River Runs Through It • Se vidimo prihodnje leto • Lapsusi v izvidih • Pismo bralcem • Timbuilding Pulmološke ambulante • Prihodi in odhodi sodelavcev • Novi obrazi • Napredovanja in dosežki • Upsova delovna akcija za ureditev našega parka • Lokalno aktualno: Golnik letos dobil plinovod; Sodelovanje z Ljudsko univerzo Kranj; Otroški plesni vrtec na Golniku

Drobtinice **34**
Mira kuha: Jejte tisto, kar so jedli vaši starši ... • Knjižni namig • Novosti v knjižnici • Kam na izlet: Po poti kulturne dediščine: dobrodošli v Kašarju • Pohvale in predlogi dobro denejo • Povezani s srcem za Gorenjsko • Ljubljanski maraton • Zdravilni zvarki: Ko zadiši po kruhu z zelišči • Spomini na življenje v Zdravilišču Golnik v tridesetih letih prejšnjega stoletja

Glavna urednica: Jana Bogdanovski
Odgovorni urednik: Matjaž Fležar **Uredniški odbor:** Anja Blažun, Rok Cesar, Nina Karakaš, Anja Simonič, Mira Šilar, 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 posnela Nina Karakaš.

klinika
GOLNIK
UNIVERZITETNA KLINIKA ZA PLJUČNE BOLEZNI IN ALERGIJO GOLNIK



ERS Milano 2017

Kongres Evropskega respiratornega združenja (ERS) je glede na število udeležencev in obsežnost programa največji kongres respiratorne medicine na svetu. Letos se je odvijal med 9. in 13. septembrom v Milanu, program pa je pokrival vsa področja diagnostike, zdravljenja in raziskovanja bolezni pljuč in motenj dihanja.



Različni tematski sklopi so potekali hkrati na številnih prizoriščih, zato je bilo treba skrbno načrtovati in sestaviti svoj osebni urnik, brez katerega se udeleženec na takšnem kongresu hitro izgubi in na koncu ostane praznih rok. Vse skupaj bi lahko primerjal z obiskom prevelikega nakupovalnega središča v skopo odmerjenem času: brez seznama stvari, ki jih potrebujemo, in zemljevida, kje se nahajajo, na koncu obratovalnega časa stojimo pred vrati s prazno košarico.

Na letošnjem ERS-u sem imel več aktivnih udeležb, zato skoraj nisem imel možnosti obiskovati vzporednih predavanj in spremljati vzdušja kongresa, po drugi strani pa sem imel izredno priložnost preživeti nekaj dni z največjimi strokovnjaki področja interventne pulmologije in deliti z njimi mnenja in osebne izkušnje.

V Milano sem pripotoval na predvečer kongresa, tako da sem naslednje jutro brez naglice našel kongresni center. Dan sem preživel na podiplomskem tečaju o vlogi pulmologa v celostni obravnavi bolnikov s pljučnim rakom, kjer sem imel predavanje in interaktivno sekcijo. Udeleženci podiplomskih tečajev so motivirani, ker plačajo dodatno kotizacijo, zato je program zelo intenziven z veliko interakcije. Po koncu sem se napotil na sestanek delovne skupine za bolezen plevre, nato pa smo večer nadaljevali v bližnji restavraciji. Organizacijo neformalnega dela so zadnja leta zaupali meni, druženje pa je velikega pomena, saj se najboljše ideje utrnejo ravno ob koncu večera in jih potem zapisujemo na kakšen priložnosten kos papirja. Avstralska skupina s prof. Leejem je objavila članek o fenotipizaciji malignega plevralnega izliva, katerega koncept smo postavili pravzaprav v

naši kliniki in ga že nekaj let uporabljamo v praksi, žal pa nismo imeli možnosti ideje objaviti. Naslednji korak bo morda evalvacija multiplega interkostalnega bloka, ki smo ga kot prvi na svetu začeli uporabljati pri bolnikih s plevrodezo ...

Nedelja je minila v znamenju sestankov skupine za interventno pulmologijo, College of experts, imel pa sem tudi krajše predavanja v sklopu endobronhialnega ultrazvoka in diagnostike perifernih pljučnih lezij. Nedeljski večer že po tradiciji pripada neformalni večerji »druščine iz Heidelberga«, ki jo skliče prof. Eberhardt, tudi gost letošnjih delavnic iz interventne pulmologije v naši kliniki.

Eden od poudarkov kongresa je bila sekcija Endoskopija v živo, kjer so bili na didaktičen način predstavljeni ključni posegi s področja interventne pulmologije v direktnih prenosih. Ker Milano nima ustreznega opremljenega endoskopskega oddelka, smo potovali v bolnišnico v Ancono, prenos pa je potekal prek satelitske povezave v veliko dvorano kongresnega centra, ki je po oceni organizatorja sprejela okrog 2000 obiskovalcev.

Priprave na dogodek so potekale nekaj mesecev, tako da so bili scenariji, postavitve v endoskopiji in časovnica za vsak korak določeni do minute natančno. Predstavljenih je bilo 10 različnih posegov. Pri vsakem sta bila prisotna dva zdravnika –

Zgoraj: Milano, trg pred katedralo

Desno zgoraj: Zakulisje: začetek prenosa is Ancone v živo: Stefano Gasparini in Jouke Annema, oba tudi že gosta bronhoskopske šole na Golniku.

Desno spodaj: Zakulisje: ekipa, ki je skrbela za satelitsko povezavo.





Trenutki, v katerih znanost še posebej pospešeno napreduje.



Diagnostika periferne pljučne lezije

en kot operater in drugi kot komentator ali asistent. Z dvorano v Milanu je bila tudi živa zvočna povezava, tako da je bilo moč odgovoriti na tam zastavljena vprašanja. Večinoma smo bili v preiskavah udeleženi že »veterani« s podobnega dogodka v Amsterdamu pred dvema letoma, tako da je bilo to pot napetosti pred preiskavami manj.

Z Maren Schuhmann iz klinike v Heidelbergu sva predstavila diagnostiko periferne pljučne lezije s kombinirano uporabo več navigacijskih tehnologij (endobronhialni ultrazvok in fluoroskopija) in s hitrim pregledom biopsijskega materiala (ROSE).

V Milano smo se vrnili v torek zvečer, ko je bilo kongresa že skoraj konec. Ker je bila večina tovarišije iz Ancone naslednji

dan brez obveznosti, se je večer zavlekel še dolgo proti jutru v enem od priljubljenih milanskih klubov.

Čas za pot domov je prišel nekoliko prehitro, po tako intenzivnih dneh smo si imeli še veliko povedati. V naslednjih dneh smo si izmenjevali številna sporočila in fotografije. Izpustil sem nekaj zanimivih predavanj, ki sem si jih nato v naslednjih dneh ogledal doma, prek ERS-ove spletne strani. Tudi čas za refleksijo je prišel kasneje. Resnična veljava strokovnih srečanj je v aktivni udeležbi, zgolj navzočnost je premalo. To je tako, kot če bi šel zvečer na zabavo in le od strani opazoval, kaj delajo drugi.

ALEŠ ROZMAN

European Respiratory Congress

Vsakoletni ERS se tradicionalno odvija na začetku jeseni, letos septembra v Milanu ...

Po veliko letih dela in tudi sodelovanja s tujimi centri se ERS izkaže kot izjemno naporna konferenca, kjer je treba uskladiti predavanja in srečanja s kolegi iz Slovenije in tujine. Veliko je dogovarjanja o delovanju in načrtih za naprej, kjer je osebni stik izjemnega pomena.

Na konferenci smo predstavili poster na temo oksidativnega stresa pri športnikih plavalcih, kjer smo dokazali, da je povečanje oksidativnega stresa na ravni dihalne poti povezano z obdobjem intenzivnega treninga. K sreči ne kaže, da bi bilo v patogenezo le-tega vpleteno izraženo vnetje dihalne poti. Kot kaže, tekmovalna raven plavanja ni škodljiva, vsaj ne kratkoročno.

Obnavna hudih oblik astme je postala multidisciplinaren posel, kjer klinik težko dela brez bazične znanosti. Če želiš izvajati dobro klinično prakso, je potrebnega veliko kliničnega dela, sicer je ocena lahko popolnoma napačna. Tukaj ni mesta za ljudi, ki čutijo, da je njihovo poslanstvo v organizaciji dela

drugim, sami pa niso podkovani, da bi sodili. Prihajajo nova biološka zdravila in metode, kot je bronhialna termoplastika, ki jih bo treba še natančno uvrstiti. Ta in še seveda druga klinična ter terapevtska vprašanja bo obravnavala skupina SHARP (Severe Heterogenous Asthma Research collaboration, Patient centred), ki je pravkar v ustanavljanju. Skupino vodi prof. Ratko Djukanović iz Centra v Southamptonu, jaz pa sem sprejela povabilo v delovno skupino znotraj ERS.

Zadnji dve leti smo del mednarodnega registra EMBARC za bronhiektazije. Register ima omejeno financiranje in kvota 10.000 bolnikov, ki so v register v Evropi vključeni, je izpolnjena. Pravkar so izšle Evropske smernice za obravnavo bolnikov z bronhiektazijami. Jasno je dovoljen predpis dolgotrajnejše antibiotične terapije v obliki inhalacij ter imunomodulatornega predpisa azitromicina pri bolnikih s pogostimi poslabšanji z zagoni vnetja v bronhiektazijah. Ta so definirana s frekvenco 3 ali več na letni

ravni. Pri predpisu tovrstne terapije precej zaostajamo za evropsko statistiko, tako da je treba te bolnike videti in jim zdravljenje tudi predpisati.

SABINA ŠKRGAT

... in utrinek z golniškega sestanka ERS po ERS, ki se tretje leto zapored kaže kot dobra ideja

V torek, 28. 11., smo se na Golniku srečali s kolegi pulmologi iz vse Slovenije. Udeleženci septembrskega kongresa ERS v Milanu smo predstavili novosti iz posameznih strokovnih področij pulmologije. Strokovno zanimivo srečanje smo popestrili z živahno debato in izmenjavo izkušenj. Glede na zadovoljstvo udeležencev menim, da bi tako srečanje lahko postalo tradicionalno.

KATARINA OSOLNIK

Golniški simpozij – Alergologija

Na letošnjem 15. golniškem simpoziju v hotelu Golf na Bledu je bil pester in zanimiv tudi program s področja alergologije. Tako domači kot tuji predavatelji so nam približali aktualne teme s področja uporabe bioloških zdravil v pulmologiji in alergologiji ter novosti iz poglavja alergij in alergijskih reakcij.

V prvem sklopu smo med drugim slišali poučno predavanje profesorja in raziskovalca Bernharda Gibbsa iz angleške univerze v Kentu o novih možnostih tarčnega zdravljenja alergijskih bolezni. Kljub temu da je na tem področju že kar nekaj časa poznana ključna vloga dveh izredno pomembnih vrst efektorskih celic, bazofilcev in mastocitov, še vedno ostajajo relativno nerazviti farmakološki pristopi za zaviranje njihovih funkcij v smislu odpravljanja alergijskih simptomov brez stranskih učinkov. Številna klasična antialergijska zdravila in imunosupresivi so danes na voljo, da zmanjšajo proizvodnjo mediatorjev vnetja, vendar je njihova učinkovitost pogosto omejena bodisi zaradi njihove heterogenosti, bodisi zaradi stranskih učinkov. Profesor Gibbs je poudaril, da se ključ za izboljšanje antialergijskih terapij skriva v boljšem razumevanju alergijskih imunoterapij, terapij z monoklonskimi protitelesi in v pojavu nanotehnologije za specifično ciljanje efektorskih celic.

Od domačih predavateljev nam je prim. Katarina Osolnik predstavila nove možnosti zdravljenja pri idiopatski pljučni fibrozi z individualnim in personaliziranim pristopom, doc. dr. Sabina Škrbat biološka zdravila pri astmi ter njene mehanizme in fenotipe, prof. Mitja Košnik pa nam je kot uspešen primer zdravljenja idiopatske anafilaksije približal zdravljenje z omalizumabom.

V drugem sklopu alergoloških predavanj nam je profesorica in raziskovalka iz manchesterske univerze Silvia Bulfone-Paus v svojem predavanju predstavila test aktivacije mastocitov (MAT) kot uporaben diagnostični test na področju alergij. Prednost le-tega je v primerjavi z že znanim testom aktivacije bazofilcev (BAT) njegova visoka reaktivnost na nizke odmerke alergena, za njegovo izvedbo pa ni potrebna sveža kri bolnika kot pri izvedbi BAT-a. V nadaljevanju nam je prof. Peter Korošec v

svojem odličnem predavanju odprl novo vprašanje v razmislek: ali lahko napovemo resnost alergijskih reakcij? Vemo, da so specifična protitelesa IgE v krvi tista, ki so povišana pri bolnikih z alergijskimi reakcijami po izpostavitvi določenemu alergenu, vendar se je izkazalo, da prisotnost le-teh pri vseh bolnikih ne pomeni tudi kliničnih simptomov in težav. Spet se za pomembne izkažejo mastociti in bazofilci. Prvi na podlagi opazovanj mastocitoznih bolnikov, ki so s svojim visokim številom mastocitov v različnih organih hkrati tudi visoko nagnjeni k pojavi anafilaktičnih reakcij. Drugi, bazofilci, pa zaradi svoje pomembne vloge aktivacije in degranulacije pri anafilaktičnih epizodah številnih bolnikov. Prav tako so se za potencialne dejavnike, ki vplivajo na resnost alergijskih reakcij, izkazali nekateri genetski polimorfizmi in mutacije.

Sklop alergoloških predavanj sta sklenila doc. dr. Mihaela Zidarn s predavanjem o mastocitozi pri bolnikih, alergičnih na strup žuželk, in asist. Peter Kopač, ki nam je za konec predstavil novosti pri klasifikaciji preobčutljivosti za zdravila.

ROMANA VANTUR

Napovednik dogodkov

januar

15.–18. januar

Izobraževanje za referenčne ambulante
(Golnik)

februar

1.–2. februar

Osnove klinične alergologije in astme
(Kranjska Gora)

marec

druga polovica marca

Posvet o obravnavi in spremljanju bolnikov s tuberkulozo

Informacije in prijave: www.klinika-golnik.si;
Irena Dolhar: irena.dolhar@klinika-golnik.si;
Majda Pušavec: majda.pusavec@klinika-golnik.si

» Smeh na račun dohtarjev «

»Doktor, prišla sem vam izreči iskreno zahvalo!« reče pacientka, ko vstopi v doktorjevo ordinacijo in mu na mizo postavi steklenico konjaka in modro kuverto.
»Oprostite ...,« nekoliko zmedeno deluje doktor, »ne spominjam se vas več. Ste vdova ali pacientka?«

Spoštovanje bolnikovih vrednot in ciljev v paliativni oskrbi

Letošnji Golniški simpozij o paliativni oskrbi je bil že 9. po vrsti in je nosil naslov Spoštovanje bolnikovih vrednot in ciljev v paliativni oskrbi. Osrednja tematika simpozija je bila namenoma tesno povezana z evropskim projektom ACTION o vnaprejšnjem načrtovanju oskrbe (VNO), pri katerem pod vodstvom Urške Lunder v Sloveniji že četrto leto zapored sodeluje tudi Klinika Golnik.



Socialne delavke, redne obiskovalke našega simpozija: Ana Delimar, upokojena golničanka, Klavdija Balantič iz DSO Preddvor, Lea Marinko iz Onkološkega inštituta Ljubljana, Sonja Hüll iz DSO Kranjska Gora, Tanja Ahačič iz Klinike Golnik in Nataša Zlodej iz Onkološkega inštituta Ljubljana.

Medosebno povezovanje in strokovna podpora, ki ju nudijo tovrstni dogodki, sta zelo pomembna pri delu s hudo bolnimi in njihovimi svojci, morda celo bolj, kot se včasih zavedamo. Kot gostujočo predavateljico smo povabili izkušeno zdravnico in profesorico **Francesco Ingravallo** iz Bologne, ki prav tako deluje v okviru projekta ACTION. Sodelovanje je z veseljem potrdila, a je pozneje morala odpovedati svoj prihod. Hvaležni smo za njeno prijazno ponudbo, da nam s posredovanjem predstavitev, opremljene z zvočnimi posnetki, poskuša približati kulturološke značilnosti oskrbe ob koncu življenja v Evropi, predvsem razlike med Sredozemljem in nekaterimi drugimi evropskimi državami. Predstavitve je prevedla in povzela zdravnica **Urška Lunder**, ki je s tem odprla prvi sklop predavanj. Sledilo je predavanje psihologinje **Hane Kodba Čeh**, članice slovenske raziskovalne skupine pri projektu ACTION, ki je predstavila kratek pregled

novjših izsledkov o učinkih vnaprejšnjega načrtovanja oskrbe in smeri razvoja na tem področju. Dramatične napovedi glede povečevanja deleža starejšega prebivalstva ter s tem potreb po paliativni oskrbi niso nič novega, a se zdi, da nas hkrati vedno znova nekoliko presenetijo in zbudijo občutek, da nismo čisto pripravljeni. Naslednje predavanje o dejavnikih odločanja o vključitvi paliativne oskrbe v obravnavo bolnika in njegovih bližnjih je pripravila specialistka interne medicine **Vesna Ribarič Zupanc**, zaposlena v UKC Maribor.

Drugi sklop predavanj je bil organiziran okrog osebne izkušnje svoje gospe Milice Kos Tancar, ki je v zadnjih letih zaradi posledic bolezni izgubila oba starša, pri čemer se je njena mama zdravila v Kliniki Golnik. **Milica Kos Tancar** je razkrila svojo osebno izkušnjo ob spremljanju mame ob njeni bolezni, hkrati pa nam odstrla tudi vpogled v svojo izkušnjo žalovanja po mamini



Janja Ahčin, dr. med., spec. iz ZD Ljubljana v Fužinah, Milica Kos Tancar, Anja Simonič, Urška Lunder in Branka Červ (od leve proti desni)



Vođa letošnjega Golniškega simpozija o paliativni oskrbi Urška Lunder med predavanjem

in očetovi smrti. S svojo iskreno pripovedjo se je dotaknila src poslušalcev in mnogim privabila solze v oči. Njeno izkušnjo sta iz vidika zdravstvenih delavcev dopolnili Urška Lunder kot zdravnica njene mame v okviru njene obravnave na Negovalnem oddelku ter **Anja Simonič** kot klinična psihologinja, ki je bila vključena v obravnavo Milice Kos Tancar v procesu žalovanja. V tem sklopu sta predavali tudi **Branka Červ**, diplomirana medicinska sestra iz UKC Ljubljana, in Anja Simonič, ki sta predstavili konkretne veščine, kako podpreti oziroma olajšati pogovor s pacientom in njegovim bližnjim o vnaprejšnjem načrtovanju oskrbe z namenom pomagati pacientu in njegovim bližnjim seznaniti se z vrednotami in željami drug drugega in jih s pogovori pomagati pripeljati do skupnega imenovalca glede zdravstvene oskrbe v prihodnosti.

Sledili sta dve delavnici, ki so se ju zaporedoma lahko udeležili vsi udeleženci. Branka Červ in Anja Simonič sta za udeležence pripravili voden pogovor med zdravstvenim delavcem in bolnikom o vnaprejšnjem načrtovanju oskrbe, ki so ga udeleženci preizkusili v parih. Vadili so se v veščinah začenjanja in sklepanja takšnega pogovora ter v uporabi podpornih veščin komuniciranja, ki so jih imeli priložnost spoznati že med njunim predavanjem. Iz vsebinskega vidika pa so v prvi vrsti naslavljali vrednote in poglede pacienta v življenju z namenom, da bi ga lahko bolje spoznali, nato pa v pogovoru z njim naslovili tudi glavne odločitve, povezane z vnaprejšnjim načrtovanjem oskrbe. To so odločitve o izbiri osebe, ki bo v pacientovem imenu lahko

izrazila njegove želje glede oskrbe in zdravljenja, ter o vrsti oskrbe, ki bi si jo pacient želel izbrati, če se poslabša njegovo zdravstveno stanje.

Zdravnica Urška Lunder in **Judita Slak**, diplomirana medicinska sestra, ki iz svojih izkušenj dobro poznata izzive v odnosih z bolniki in svojci, sta v svoji delavnici predstavili primere komuniciranja s svojci v težavnih situacijah ob načrtovanju oskrbe. Cilj delavnice je bil predstaviti kompleksnost vloge in potreb bolnikovih svojcev, ki od zdravstvenega osebja zahtevajo občutljivo naslavljanje, kar je neločljivo povezano z obvladovanjem veščin komuniciranja. Udeleženci delavnice so se imeli priložnost seznaniti z nekaterimi veščinami, ki temeljijo na odprtosti in razumevanju različnosti ljudi in njihovih izkušenj, ter so bili spodbujeni k refleksiji lastnih izkušenj in morebitnih dilem, povezanih s srečanji s svojci hudo bolnih.

Od udeležencev, mnogih že več let zapored zvestih obisku Golniškega simpozija o paliativni oskrbi, redno dobivamo pozitivne povratne informacije in želje po novem pridobivanju znanja, še zlasti konkretnih veščin, uporabnih za vsakodnevno klinično delo v paliativni oskrbi. Žal pa je vsako leto več njihovih vsakodnevnih težkih izkušenj, da so pri svojem delu v paliativni oskrbi premalo podprti in tako prepogosto predaleč od možnosti za kakovostno izvajanje paliativne oskrbe.

ANJA SIMONIČ IN HANA KODBA ČEH

» Smeh na račun dohtarjev «

»Doktor, trenutno nimam denarja, da bi vam plačal zdravljenje. Vam bom pa v oporoki zapisal del premoženja. Ste za to?«

»Seveda sem! No, sedaj mi pa vrnite recept, ki sem vam ga napisal, da vam bom predpisal nekaj drugega.«

Mnenje udeleženca:

Osebo sem bil na Golniškem simpoziju prvič. Ocenjujem, da so bila predavanja koristna in teme uporabne za nadaljnjo delo. Podpiram organizacijo takšnih predavanj. Vsebinsko so bile vse teme zanimive, predavatelji pa so resnično poudarili uporabnost za delo v kliničnem okolju.

Med predavanji sem pridobil nekatera nova znanja, ki jih bom pri svojem delu uporabljal, trudil se bom, da jih prenesem na sodelavce, zlasti pa na novo zaposlene in študente. Vsem izvajalcem velja moja zahvala, tudi sam pričakujem in sem motiviran, da bom v prihodnje sodeloval kot predavatelj.

TILEN ZUPANC

Izzivi zdravstvene nege na področju zdravstvene oskrbe bolnika z boleznijo pljuč

V hotelu Golf na Bledu se je med 6. in 7. oktobrom odvijal 13. golniški simpozij z naslovom Izzivi zdravstvene nege na področju zdravstvene oskrbe bolnika z boleznijo pljuč. Kot vsako leto je to strokovno srečanje odlična priložnost, da predstavimo svoje delo na področju zdravstvene nege Klinike Golnik in povabimo tudi druge strokovnjake k aktivni predstavitvi na simpoziju. Udeležilo se je 100 udeležencev in 24 predavateljev.

Letos sta bili vabljeni tudi predsednica Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije Monika Ažman, ki nam je predstavila načrte in novosti na področju zdravstvene nege, in izr. prof. dr. Brigita Skela - Savič, ki je predstavila temo Profesionalne vrednote in kompetence kot dimenzije razvoja v na dokazih podprtega dela v zdravstveni negi. Trenutno zelo aktualno temo pomembnost kategorizacije zahtevnosti zdravstvene nege bolnikov, na osnovi katere dokažemo oz. načrtujemo razporeditev kadra in s tem tudi možnost dodatnega zaposlovanja, je predstavila doc. dr. Saša Kadivec. Ostali predavatelji so se v 3 sklopih predavanj predstavili z osmimi raziskavami s področja zdravstvene nege bolnikov, z 12 strokovnimi predavanji in tremi učnimi delavnicami. Sklopi predavanj so bili na temo vodenja bolnikov na akutni mehanski ventilaciji, preprečevanje okužb, obravnavo bolnikov v intenzivni terapiji, bolnik s kronično pljučno boleznijo in večdisciplinarna obravnava bolnikov.

V letošnjem letu smo k sodelovanju povabili še več zdravnikov Klinike Golnik, saj so odmevi prejšnjih let zelo pozitivni pri dopolnjevanju zdravnikov in medicinskih sester pri predstavitvi posameznih sklopov.

Vsako leto zadovoljno sklenemo dva dneva Golniškega simpozija in tako je bilo tudi letos. Nekateri z novimi idejami za prihodnje leto, spet drugi s pozitivnimi vtisi in novimi znanji. Strokovno srečanje je priložnost za pogovor, navezovanje stikov, tako profesionalnih kot družabnih ob kosilu ali kavici, zato vabljeni naslednje leto tudi tisti, ki se letos strokovnega srečanja niste mogli udeležiti.

KATJA VRANKAR



Predstavitev člankov

Koren A, Rijavec M, Sodja E, Kern I, Sadikov A, Kovac V, Korosec P, Cufer T
High BMI1 mRNA expression in peripheral whole blood is associated with favorable prognosis in advanced non-small cell lung cancer patients
Oncotarget. 2017 Apr 11; 8(15): 25384-25394. doi: 10.18632/oncotarget.15914.

BMI1 je transkripcijski dejavnik epitelno-mezenhimskega prehoda, ki je pepoznan kot eden izmed ključnih mehanizmov zasevanja raka pljuč. V naši predhodni raziskavi smo že ugotovili, da je izražanje BMI1 v tumorju in krvi bolnikov z nedrobnoceličnim rakom pljuč povezano, kar kaže na možno uporabnost določanja izražanja BMI1 v krvi. V tej raziskavi smo ugotovili, da je gensko izražanje BMI1 v krvi bolnikov z napredovano obliko nedrobnoceličnega raka pljuč v primerjavi z zdravimi kontrolami znižano, nizke vrednosti BMI1 pa so povezane s slabšim preživetjem bolnikov, ki v prvi liniji zdravljenja prejemajo kemoterapijo na osnovi platine. BMI1 bi tako lahko predstavljal nov označevalec za diagnostiko in napovedovanje prognoze bolnikov z nedrobnoceličnim rakom pljuč. Članek smo objavili v reviji Oncotarget s faktorjem vpliva 5,168.

ANA KOREN

Am J Respir Crit Care Med. 2017 Jul 15; 196(2): 139–149. doi: 10.1164/rccm.201609-1794CI.

How Do Dual Long-Acting Bronchodilators Prevent Exacerbations of Chronic Obstructive Pulmonary Disease?
Beeh KM, Burgel PR, Franssen FM, Lopez-Campos JL, Loukides S, Hurst JR, **Fležar M**, Ulrik CS, Di Marco F, Stolz D, Valipour A, Casserly B, Ställberg B, Kostikas K, Wedzicha JA.

Julija letos je v ugledni pulmološki reviji izšel članek o dvojni bronhodilataciji – inhaliranih zdravilih z dvojnimi bronhodilatatornim učinkom – kot zdravilih za preprečevanje poslabšanj pri bolniki s KOPB. Članek smo skoraj pol leta oblikovali v okviru delovne skupine specialistov evropskih držav,

ki smo bili v zadnjih letih aktivno vključeni v raziskave na področju teh zdravil. Članek je bolj pregledne naravne, v ta namen pa smo prečesali vse trenutno objavljene znanstvene dokaze o načinu delovanja teh zdravil. Gre za enega izmed pomembnejših dosežkov publiciranosti Klinike Golnik v letošnjem letu.

MATJAŽ FLEŽAR

Allergy. 2017 Accepted manuscript online: 27 JUL 2017. DOI: 10.1111/all.13262

EAACI Guidelines on Allergen Immunotherapy: Hymenoptera venom allergy

Gunter J Sturm, Eva-Maria Varga, Graham Roberts, Holger Mosbech, M. Beatrice Bilò, Cezmi A Akdis, Darío Antolín-Amérigo, Ewa Cichocka-Jarosz, Radoslaw Gawlik, Thilo Jakob, **Mitja Košnik**, Joanna Lange, Ervin Mingomataj, Dimitris I Mitsias, Markus Ollert, Joanna N.G. Oude Elberink, Oliver Pfaar, Constantinos Pitsios, Valerio Pravettoni, Franziska Ruëff, Betül Ayşe Sin, Ioana Agache, Elizabeth Angier, Stefania Arasi, Moises A Calderón, Montserrat Fernandez-Rivas, Susanne Halken, Marek Jutel, Susanne Lau, Giovanni B Pajno, Ronald van Ree, Dermot Ryan, Otto Spranger, Roy Gerth van Wijk, Sangeeta Dhami, Hadar Zaman, Aziz Sheikh and Antonella Muraro

Evropska akademija za alergologijo in klinično imunologijo (EAACI) je sprožila pobudo za osvežitev evropskih smernic za imunoterapijo alergijskih bolezni. Prve smernice, ki so prenovljene, so za imunoterapijo alergijskih reakcij po pikih žuželk. Smernice nekoliko bolj individualizirajo obravnavo bolnikov. Poleg teže bolezni je priporočljivo upoštevati še vpliv bolezni na kakovost življenja. Izpostavljena je tudi sistemska mastocitoza, ki se največkrat odkrije ravno zato, ker imajo bolniki z mastocitozo zelo težke alergijske reakcije po pikih žuželk. Pomembno sporočilo je, da je Klinika Golnik na področju alergije za strupe žuželk toliko prepoznana, da smo dobilo povabilo za sodelovanje pri pripravi teh smernic.

MITJA KOŠNIK

Novi Svet zavoda Klinike Golnik

NOVI SVET ZAVODA KLINIKE GOLNIK SESTAVLJAJO ČLANI:

- predstavniki ustanovitelja **Antonija Pungercar**, **Zvonka Krančan**, **Vera Kralj Drmota** in **Simon Jevšinek**,
- predstavnik Mestne občine Kranj mag. **Primož Terplan**,
- predstavnik uporabnikov ZZS Slovenije **Stane Frim** in
- predstavnica zaposlenih **Irena Šarc**, dr. med. spec.

Na prvi konstitutivni seji 12. decembra je bil za predsednika sveta izvoljen Simon Jevšinek, za podpredsednico pa Irena Šarc.

» Smeh na račun dohtarjev «

Pacient vstopi v ordinacijo in reče zdravniku:
»Moj prijatelj je imel spolno razmerje z neznano žensko in zdaj se boji, da se je okužil s kakšno spolno boleznijo.«
»Hm, najbolje bo, da slečete hlače in mi pokažete svojega prijatelja.«



Primorke enostavno ne znamo malo govoriti

Pogovor z doc. dr. Mirjano Rajer, dr. med., spec., novo zdravnico v Enoti za internistično onkologijo. Pred prihodom v Kliniko Golnik je bila zaposlena kot radioterapevtka na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Je tudi docentka na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani in na Fakulteti za zdravstvo na Jesenicah.

Spoznal sem jo na lanskem simpoziju na temo imunoterapije pri raku pljuč, kjer me je presenetila njena sproščenost. Po prihodu na Golnik se je prvi vtis še okrepil in sedaj lahko to njeno sproščenost prek intervjuja delim z vami.

Mirjana, prosim, če se našim bralcem predstaviš v par besedah!

Par? Torej samo dve besedi? (*smeh*) Primorke enostavno ne znamo malo govoriti. Torej, imam 42 let, sem seveda srečno poročena in imam 11-letnega sina. Ta pravi, da ni več otrok, temveč najstnik začetnik. Velik del mojega življenja predstavlja služba oziroma bolj rečeno ljubezen do onkologije. Zdravljenje raka pljuč, s katerim se ukvarjam od leta 2009, je moja strast in hkrati izziv. Lahko si predstavljaš, kaj si mislijo ljudje, ko rečem, da obožujem delo na področju pljučnega raka. Včasih se pohecam, da imam pljučnega raka v krvi. Pač specifičen humor onkologov, ki ga ljudje težko razumejo. Pa pomaga, humor, dobra volja, strast do dela, širok nasmeh ... To sem jaz.

Že na daleč se ti sliši primorski naglas ... Verjetno je vprašanje, od kod prihajaš, malo nepotrebno, a vseeno – od kod prihajaš?

Iz morja. Morje imam v krvi. Ne glede na to, da že več kot polovico življenja ne živim več v Kopru, sem in bom ostala Koprčanka za vedno. Gorenjsko, kjer sedaj živim in delam, in Gorenjce imam rada, ampak moj dom je ob morju. Velikokrat mi ljudje rečejo: »Vam se pa sliši po govoru, da ste iz Kopra.« Vsi po vrsti naredijo presenečen obraz, ko dobijo nazaj odgovor: »Vem in upam, da se mi bo vedno.«

Ali je kakšna razlika med Primorci in Gorenjci?

Pričakovala sem večjo razliko. Gorenjci so zelo fajn ljudje in mit, da so Primorci bolj odprti kot Gorenjci, je samo mit. Poleg tega so Gorenjci zagotovo bolj odprti kot ljudje iz glavnega mesta.

Zakaj si se odločila za medicino in zakaj prav onkologija?

Veliko zdravnic reče, že kot otrok sem sanjala, da bom zdravnica in da bom pomagala ljudem, bolnim otrokom ... Enako velja za zdravnike. No, pri meni ni bilo tako. Veliko let sem kot punčka hotela biti carinica. Potem so meje padle, bila sem pridna v šoli in logična pot po osnovni šoli je bila na gimnazijo. Pri 18 letih, ko se mora človek odločiti, kaj naj bi delal vse življenje, sem sama bolj vedela, česa ne želim delati. Torej pravo ne, učiteljica ne, matematika, fizika ne, jeziki in družboslovje ne ... Kemija in zgodovina sta moji ljubezni, a težko dobiš službo.



S sinom Benjaminom

Kaj bi, kaj bi? Na medicino bom šla, sem se odločila. Znan zdravnik, seveda imena ne morem povedati, mi je takrat svetoval, naj ne grem na medicino, ker je za ženske pretežka. Ooooooo, ne bi me mogel bolj spodbuditi! Trmasta bikica po horoskopu in uporniška najstnica sta v meni okrepila željo po medicini. (*smeh*) Potrdilo sem dobila v uspešno opravljenem sprejemnem izpitu za medicino, kljub možaku, ki se je na vrhu hodnika poljanske gimnazije na nas drl, da smo vreče krompirja in izpita ne bomo nikoli naredili. Medicinci vemo, kdo to je.

Zakaj onkologija?

Ker mi je to v krvi. Onkologija je zame »to je to«. Nekje sem zasledila izrek, da je ena rakava celica pametnejša od stotih onkologov skupaj. Žal sem avtorja pozabila, vendar se zelo strinjam z njim. Boj proti tem brihntnim celicam je moj izziv. Bojujem se skupaj z bolniki v ambulantah, skupaj s kolegi in posvetih, konzilijih in pri izmenjavi mnenj na kongresih ter z raziskovalnim delom. V onkologiji se spremembe dogajajo zelo hitro, kar je meni pisano na kožo. V življenju enostavno ne morem stagnirati. Začnem se dolgočasiti. V onkologiji moraš stalno »biti na tekočem« in ni časa za dolgčas. Gre za tako dinamično vejo medicine, da velikokrat zmanjka časa za kar koli.

Zanimivo! S kakšnimi izzivi se srečuješ potem vsak dan tako v službi kot doma?

Misliš izzive v stilu, kot jih pojmujejo razni izjemno dobro plačani motivatorji, ki pravijo, da v življenju ni problemov, temveč so samo izzivi, ali misliš na prave izzive? Pravih izzivov je veliko. Prvi izziv mi je vsako jutro zgodaj vstati. Enostavno nisem jutranji tip človeka. Lahko delam do poznega večera in ponoči, zjutraj pa ... Ojoj! Ko vidim reklamo, na kateri srečna družinica zjutraj skupaj zajtrkuje in je mati videti vsa spočita, lepa, našminkana in srečna, se začnem kar smejeti. Jaz bi uvedla delovni čas med deveto in ... (*spet smeh*) Izzivi se nadaljujejo v službi. Bolnik, pri katerem je rak napredoval – odločiti se moraš glede nadaljnje obravnave; kolega, ki potrebuje nasvet glede zapletenega primera bolnika; bolnik na zdravljenju v okviru raziskave ... iiiiin čas. Čas je vedno največji izziv, nikoli ga ni dovolj.

Doma prav hudih izzivov nimam, za kar se moram zahvaliti svojemu skrbnemu možu. Z drugimi besedami, če bi čakali, da jaz plačam položnico za elektriko, bi živeli v temi. (*spet smeh*)

Zakaj si se odločila za spremembo specializacije iz radioterapevke v onkologinjo internistko?

Ne gre za spremembo. Jaz sem in vedno bom radioterapevka. Gre za izpopolnjevanje znanja. Poleg tega so me do spremembe pripeljale okoliščine. Radioterapija postaja vedno bolj sofisticirana in

Gorenjci so zelo fajn ljudje in mit, da so Primorci bolj odprti kot Gorenjci, je samo mit.

tehnološko dovršena znanost, pri kateri se moraš osrediniti predvsem na nove tehnike obsevanja. Pri tem se klinično delo z bolniki krči. Sama sem bolj usmerjena v delo z bolniki, zato sem se odločila za spremembo.

Sem pa nedavno od kolegov dobila zelo verjetno razlago za spremembo. Postavili so mi diagnozo: kriza srednjih let. Eni kupijo motor, drugi gredo na potovanje v Nepal ... eni pa gremo delat drugo specializacijo. (smeh, spet...)

Zakaj ravno Golnik?

Splošno znano je, da je Golnik vrhunska bolnišnica na vseh področjih. Želim zdraviti pljučnega raka na celo delovno dobo, zato mi je onkologija na Golniku blizu. Na Golniku imamo – ali se po osmih mesecih dela lahko že deklariram za golničanko? – vse pogoje za izvajanje vrhunske onkologije: tumorjev torakalnih organov in upam, da čez nekaj časa zdravljenje tudi drugih rakov. Izjemna diagnostika, kirurgija, patologija in internistična onkologija. Moje sodelavke pravijo, da se da vedno kaj izboljšati. Imajo prav, vedno se da kaj izboljšati. Celoten tim zdravnikov, medicinskih sester, raziskovalni oddelek ... si k temu prizadevamo in si bomo še naprej. In del tima si tudi ti, oziroma vi, farmacevti, kar me na Golniku fascinira. Torej namesto zakaj Golnik, je pravo vprašanje: »Zakaj pa ne?«

Kako se tukaj počutiš po nekaj mesecih?

V teh mesecih sem večkrat od sodelavcev dobila to

prisotnim problemom. Prvo pozitivno presenečenje sem doživela že prvi teden, ko sem v nekaj dneh imela vse urejeno, od gesel do delovne obleke ... Sliši se banalno, ampak to je odraz celotnega sistema. Zelo ste dobri oziroma, bolje rečeno, zelo smo dobri. Verjemite mi, to lahko mirno rečem po delu v drugih ustanovah, po poznavanju ustanov prek sodelovanja z njimi na konzilijih ... Dobri smo!

Še eno malo bolj neposredno vprašanje, ki je pomembno za zaposlene ... Razlike med Golnikom in OI?

Uf, vprašanja pa imaš! Razlika je v velikosti bolnišnice. Onkološki inštitut je postal zelo velika ustanova, v kateri dandanes vseh sodelavcev zdravnikov ne poznaš, kar je bilo še pred leti običajno. Golnik je manjša bolnišnica in se za določene stvari, recimo CT-preiskavo, lažje zмениš s kolegi. Poleg tega je trenutno Onkološki inštitut preobremenjen s številom bolnikov, kar se pozna v načinu dela. Npr. klinični farmacevt na OI ni na voljo vsak dan za vsakega bolnika posebej. Upam, da bo na Golniku tako ostalo. Je pa kdaj na OI lažje glede dela v onkologiji. Kot primer navajam, recimo, da je pot bolnika do tega, da pride do obsevanja, enostavnejša, ker je obsevanje na voljo v bolnišnici.

Kaj pa te pri delu najbolj izpolnjuje?

Celotno delo od A do Ž. Najbolj me izpolnjuje nasmeh na obrazu zadovoljnega bolnika. Sliši se klišejsko, a je res.



vprašanje. Pa me ob odgovoru kar skeptično gledajo. Gre za to, da ko prideš delat na Golnik iz druge ustanove, na celotno bolnišnico gledaš neobremenjeno, od zunaj. Golnik je izjemno dobro urejena ustanova. Vem, ta stavek vse preseneti. Verjemite mi, dragi sodelavci, Golnik je res dobro urejena bolnišnica. Vse deluje zelo zelo dobro, kljub seveda vedno

Res je klišejsko, ampak vseeno lepo. Kakšne sodelavce najbolj ceniš?

Cenim VSE sodelavce. Pika. Vse, prosim, napiši z velikimi tiskanimi črkami!

Namig za sodelavce: kakšno kavo najraje piješ, s čim te lahko najbolj razveselijo?

Uuuu, dobro vprašanje. Pijem močno kavo z malo mleka brez cukra. Če je pa zraven rogljiček z marmelado, je moj dan popoln. Me bo sedaj to čakalo vsako jutro? Saj se boš za to potrudil Janez, a ne? *(seveda sem se)*

Zelo dejavna si na raziskovalnem in publicističnem področju. Kdaj si začutila željo po raziskovanju in objavljanju rezultatov?

Verjetno v vrtcu. *(smeh... spet)* Hvala za kompliment. Ne vem točno, kdaj, to nekako nosim v sebi. Za mnoge kolege zdravnike so raziskovanje, objavljanje rezultatov in predavanja nujno zlo na poti do akademskih nazivov. Zame je to užitek in dodatna spodbuda. Menim, da bi vsi ljudje, ki gredo v onkologijo, morali misliti enako. Brez raziskovanja ni onkologije! Enostavno je ni. Zame je raziskovanje jagodica na torti, nekaj, kar mi daje spodbudo za naprej. Zelo lahko se ti zgodi, da pri delu z bolniki s pljučnim rakom enostavno izgoriš. Objektivno si vsak dan soočen s trpljenjem, smrtjo, in če nimaš poleg tega neke svetle točke, boš prej ali slej izgorel ali otopel. Moja svetla točka je raziskovanje.

Izgorevanje je kar na tapeti v medijih ... Kje in s čim si polniš baterije?

Nimam baterij, uporabljam USB-priključek za polnjenje. *(pa spet ta smeh)* Baterije si polnim s pilatesom, hojo po manjših hribih in gledanjem umorov po TV. Bolj ko je umor zapleten, bolj uživam. Občasno (veliko premalo) si baterije polnim skupaj s prijateljicami v veseli družbi. Kritiziranje moškega sveta je ob takih večerih obvezno in deluje neverjetno blagodejno na žensko dušo. *(malo preslišim)*

Kako pa se počutiš, ko stopiš na govorniški oder in na kakšnem pomembnem kongresu predaviš svoje rezultate?

Fantastično, saj res rada predavam! Vem, da ima precej kolegov tremo pred predavanji. Rada bi jim povedala, da se morajo zavedati, da takrat ko predavajo, vedo o svoji temi največ od vseh navzočih. Torej, naj si s tem dvignejo samozavest.

Kakšen zanimiv utrinek iz zasebnega, družinskega življenja za nas, ki nismo na facebooku?

(smeh kar takoj) Ja, vem. Preveč blebetam na facebooku in potem se čudim, ker ljudje moje zapise jemljejo resno. Zgodilo se mi je, da sem napisala, kako lepo mi je bilo čez vikend v Kopru, potem je pa moja mama od sosede v koprskem bloku slišala, da »se govori«, da sem zelo nesrečna, ker sem v osrednji Sloveniji, in da se nameravam preseliti nazaj na Primorsko. Seveda ta sedemdeset-plus-letna soseda nima pojma, kaj je facebook. Ah, te govornice ... Ljudje veliko preveč resno jemljejo družbena omrežja in se

veliko preveč ukvarjajo s tujimi življenji. No, vrnimo se k zanimivim utrinkom, hm ... recimo, vsa mila, ki jih doma uporabljamo, izdelam sama, znam govoriti novo grščino (imam narejeno sedmo stopnjo tečaja), ukvarjam se z vzgojo zelišč, in če želiš, ti lahko izdelam nakit. Včasih sem ga sicer več izdelovala, sedaj ga pa raje kupim, ker nimam časa. Vsekakor obožujem nakit in nobena zapestnica, prstan ... na drugih ljudeh ne gre mimo mene neopažena.

Zadnja knjiga, ki si jo prebrala?

Arto Paasilinna: Očarljivi skupinski samomor. Ko enkrat razumeš skandinavski humor, si dosegel novo raven v svojem življenju.

Zadnji dopust?

Dubrovnik, moj drugi dom.

Naslednji dopust?

Dolgčas, ponovno Dubrovnik. *(uganite ... spet smeh)*

Imaš željo, da bi šla na kakšno daljše potovanje?

Ja, eno željo pa res imam ... Rada bi obiskala Gruzijo, Armenijo in Iran, saj je tam začetek civilizacije in me ti kraji res privlačijo. Zagotovo pa ne bi obiskala ZDA.

Eni kupijo motor, drugi gredo na potovanje v Nepal ... eni pa gredo delat drugo specializacijo.



Življenjski moto?

Kitajski pregovor: »Če dovolj dolgo sedi ob reki, vidiš truplo sovražnika, ki priplava mimo.«

Ob koncu intervjuja sem se začel smejeti tudi jaz!

JANEZ TONI

Foto: osebni arhiv

Na obisku v knjižnici slepih in slabovidnih

Na enem izmed izobraževanj za vzajemno katalogizacijo (po domače: vpisovanje v Cobiss) sem spoznala kolegico bibliotekarko in zgovorno dekle, Katarino Černe iz Knjižnice slepih in slabovidnih Minke Skaberne (KSS). Predavanja in (opravljen) izpit so že lep čas za nama, po skoraj letu dogovarjanj pa sva le izpeljali moj obisk ter združili prijetno s koristnim. Bilo je zanimivo, zelo poučno in – premalo časa za vse, kot je po navadi v dobri družbi.

Če začnemo malo drugače

Za vsaj približno predstavbo, kaj in kako vidijo oz. česa ne vidijo slepi in slabovidni, imajo v KSS na voljo simulacijska očala. Z njimi lahko preizkusimo različne okvare vida – npr. taka, ki simulirajo zožano vidno polje na levi ali desni strani (ko glavo nagnemo obrneš na tisto stran, kjer očesi še vidita); pa očala s slabšo ostrino, kjer vidiš le svetlobo in sence; očala za simulacijo poškodb na mrežnici (črne pike/pege v vidnem polju). Z nobenimi očali nisem mogla prebrati ne naslova ne besedila katere od knjig za običajno videče ali plakatov na steni. Z očali res samo približno lahko razumeš, kako se počutijo tisti, ki s takim vidom (popolna slepota je redka) živijo vsak dan. In jaz sem očala lahko snela.

O knjižnici

Minka Skaberne (portret na sliki), po kateri je knjižnica dobila ime, je živela na prelomu iz 19. v 20. stoletje. Ker se je izobraževala na področju poučevanja slepih na Dunaju in v Gradcu (sicer je pred tem dokončala meščansko srednjo šolo na ljubljanskem učiteljskišču), je bila prva Slovenka, ki je organizirala prepisovanje domačih književnih del v brajico. Knjižnico so pod njenim vodstvom ustanovili po prvi svetovni vojni. Danes ima knjižnica, ki ni samostojna, temveč le eden izmed mnogih programov ZDSSS – Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije (ta povezuje devet medobčinskih društev), več kot 2300 članov. Več kot polovica jih je starejših od 65 let, kar je po besedah sogovornice posledica starostnih bolezni (predvsem sladkorne bolezni pa tudi bolezni mrežnice ipd.). Namenjena je vsem, ki imajo okvare vida in motnje branja (slepi, slabovidni, dislektiki, paraplegiki, MS ...), saj ponuja gradivo, prilagojeno



Mehanski pisalni stroj za brajico.

njihovim zmožnostim in potrebam. Knjižni fond sestavlja več kot 1350 knjižnih del v brajici in nekaj več kot 5100 zvočnih knjig. Članstvo je brezplačno, na voljo je vsem članom Zveze, nečlanom pa le na podlagi zdravniškega potrdila. Večina članov si knjige sposoja po pošti (gradivo po zakonu pošiljajo brezplačno), le malo jih pride v knjižnico fizično. Prav zaradi tega, ker je večina članov starejših od 65 let, prevladuje izposoja zvočnih knjig, saj se malokdo od tistih, ki izgubijo vid oz. se jim ta izrazito poškoduje v starosti, nauči brajice, lahko pa posluša zvočne knjige. V knjižnici imajo tri snemalne studie za snemanje tovrstnih knjig. Osebe, ki berejo knjige za zvočni zapis, se jim večinoma javijo same, nato pa na testnem branju izberejo ustrezne (vsak glas ni primeren za snemanje). Na voljo so tudi posebni predvajalniki

Daisy, ki slepim in slabovidnim omogočajo preprosto rokovanje in poslušanje zvočnih knjig: poslušalec s pomočjo tipk lahko prehaja med posameznimi poglavji ali celo stranmi, zvok lahko utiša ali poveča, lahko spremeni ton (visoko, nizko) glasu na posnetku ali njegovo hitrost (počasnejši, hitrejši govor). Zveza slepih in slabovidnih izdaja tudi nekaj časopisov, v katerih je izbor člankov iz časopisja za običajno videče z informativno in poljudno vsebino s poudarkom na vsebinah, ki se dotikajo problematike slepih in slabovidnih.

V knjižnici hranijo kopijo pisma med Minko Skaberne in Ivanom Cankarjem, v katerem je Minka Ivana prosila za dovoljenje, da bi njegova dela prepisala v brajico (privoljenje je dobila, na spletni strani KSS je objavljen Cankarjev odgovor). Podobno so prosili ostale slovenske



Tablica in šilo, pripomočka, s katerima je Minka Skaberne s prostovoljkami prepisovala knjige v brajico.

avtorje (tujih del takrat niso prepisovali). V tistih časih so knjige seveda prepisovali na roke. Minka je izobrazila 102 prepisovalki, skupaj pa so v brajico prepisale 60 del v enem letu. Za primerjavo: s sodobnejšimi tehnikami (strojni tisk) danes prepisejo na leto 30 knjig.

Kako nastajajo knjige v brajici?

V času, ko so prepisovale Minka in njene prostovoljke, so knjige nastajale s pomočjo kovinske brajeve tablice iz dveh »kril«, med kateri so vtaknili poseben (dovolj debel in trd) list papirja. Prepisovalke so nato besede v običajni pisavi, latinici, črko za črko prestavljale v brajico, tako da so s šilom in s pomočjo šablone – tablice (slika) luknjale papir, vrstico za vrstico, list za listom – in to v obratni smeri (!), torej od desne proti levi, da so bile izbokline



Legenda

<input type="checkbox"/>	Suknjič	<input type="checkbox"/>	Bluza
<input type="checkbox"/>	Koža	<input type="checkbox"/>	Pentlja
<input type="checkbox"/>	Lasje in obrvi	<input type="checkbox"/>	Uhan, gumb

Portret ustanoviteljice knjižnice za slepe in slabovidne Minke Skaberne. Površina portreta je tridimenzionalna – preprejena z različnimi vzorčki, da si lahko tudi slepi in slabovidni s tipanjem ustvarijo predstavo o portretiranki.

na drugi strani lista narejene v pravi smeri branja. Nekoliko pozneje so knjige prepisovali z mehanskim (slika), še pozneje pa z električnim brajevim pisalnim strojem. Od sredine 90. let prejšnjega stoletja se

knjige prepisujejo s pomočjo računalniške tehnike, ki omogoča tudi obojestranski tisk (kar prej ni bilo mogoče).

ANJA BLAŽUN



4. del Harryja Potterja v šestih zvezkih za slepe in slabovidne (običajno videči ga imamo v enem zvezku).



Ana Karenina: zgoraj desno sta dva zvezka za običajno videče (roza črke na belem ovitku), za slepe in slabovidne pa je na voljo v 30 zvezkih (od polovice prve do polovice tretje police).

Nov laboratorij za genomiko



Naši fantje »genetiki« Tomaž Krumpetar, Matija Rijavec in Julij Šelb

V Laboratoriju za klinično imunologijo in molekularno genetiko se že vrsto let srečujemo s kroničnim pomanjkanjem prostora tako za delovne površine (pulte, mize) kot tudi za aparate. Nekaj aparatov imamo v laboratoriju nameščenih kar na hodniku. S pridobitvijo sekvenatorja nove generacije Illumina MiSeq smo tudi »pisarno« spremenili v laboratorij, kar pa je v praksi pomenilo, da so se v laboratoriju poleg aparata gnetle še štiri osebe. Z uporabo sekvenciranja nove generacije lahko v eni preiskavi v relativno kratkem času določimo zaporedje celotnega človeškega genoma, kar nam omogoča odkrivanje vzrokov za številne bolezni. Ker z omenjeno metodo pridobimo ogromne količine podatkov, sta ključnega pomena analiza in interpretacija rezultatov, ki pogosto spominjata na iskanje igle v kopici sena. Sekvenator MiSeq med svojim delom zahteva nadzorovane razmere (med drugim 22 °C) in lahko si predstavljate, da je bilo raziskovalno delo v takem laboratoriju/pisarni vse prej kot prijetno. Naj mogoče omenim še, da je aparat kar precej glasen (na oddaljenosti enega metra od

aparata 62 dB). Ker je selitev v nove, večje laboratorije, kjer bi bilo dovolj prostora za vse naše raznolike dejavnosti, za zdaj le utopična želja, smo iskali možnosti, kako bi rešili nastalo akutno težavo. Ker bi sekvenator nove generacije lahko uporabljali tudi ostali laboratoriji Klinike Golnik (trenutno ga poleg našega redno uporablja še Laboratorij za citologijo in patologijo), je bila za nas sprejemljiva rešitev, da se aparat seli v nov minilaboratorij v bivših prostorih čistilnega servisa. V nov laboratorij smo tako poleg sekvenatorja MiSeq preselili še aparat, ki omogoča verižno reakcijo s polimerazo v realnem času ABI7500, saj tudi tega lahko uporablja več laboratorijev. Skupna uporaba določenih aparatov med različnimi laboratoriji v Kliniki Golnik je racionalnejša iz več vidikov, zato upam, da bo v prihodnosti delitev tako aparatov kot znanja, povezanega z njimi, med laboratoriji še več.

MATIJA RIJAVEC

Foto: U. Bidovec Stojkovič

Koristni predlogi – veliko drobnih izboljšav naših storitev

Šteje vsak predlog, ki prispeva k realizaciji skupnih ciljev.

OZNAKA	PRIJAVITELJ	OPIS PREDLOGA	OZNAKA	PRIJAVITELJ	OPIS PREDLOGA
6/17	Mojca Artenjak	Ureditev arhiva Starejša dokumentacija naj se iz arhiva prenese na mikrofilm – s tem bi pridobili prostor.	14/17	Tina Peklenik	Novoletna obdaritev Vsi zaposleni naj ob novem letu prejmejo majhno, uporabno darilce.
7/17	David Stefanovič	Aplikacija za mobilni telefon Pripraviti opis storitev, informacija o čakalnih dobah, ravnanje v nujnih primerih (samopomoč), vključitev obstoječih brošur.	15/17	Jana Tršan	Označitev ljubljanske ambulante Obstoječo tablo dopolniti tako, da bo jasno razvidno, da gre za enoto klinike Golnik na Zaloški 29, Ljubljana.
8/17	Luka Camlek	Laboratorijski izvidi za bolnike na antikoagulantnem zdravljenju V odpustno pismo pri obravnavi v sprejemni ambulanti naj se vpišejo lab. izvidi. S tem se omogoči vnos podatkov v program Trombo in prepreči podvajanje preiskav.	16/17	Jana Tršan	Dopolnitev spletne strani Iz spletne strani za obravnavo pacientov brez napotnice naj bo jasno razvidno, da v Kliniki Golnik obravnavamo samo odrasle osebe po dopolnjenem 18. letu.
9/17	Goran Gruič	Geslo za wi-fi Poenostavi naj se postopek pridobivanja gesel za wi-fi za bolnike.	17/17	Jana Bogdanovski	Ura v Vurnikovi predavalnici Vurnikovo predavalnico opremiti z uro, ki bo v pomoč predavateljem, ki se morajo držati omejenega časa predavanj.
10/17	Jana Bogdanovski	Stranišče na upravi Preuredi naj se stranišče v prvem nadstropju upravne stavbe.	18/17	Tina Peklenik	Pošiljanje izvidov diagnostičnih preiskav Izvide diagnostičnih obravnav naj v izogib številnim nevšečnostim prejmejo pacienti na dom.
11/17	David Stefanovič	Geslo za wi-fi Poenostavi naj se postopek pridobivanja gesel za wi-fi za bolnike.	19/17	Milena Osojnik	Klop pred vrati tajništva Pred vrata tajništva naj se ponovno namesti klop.
12/17	Saša Klemenčič	Označitev poti do glavnega vhoda Na vrhu stopnic iz parka naj bo tabla z usmeritvijo za glavni vhod oz. avlo.	20/17	Barbara Ažbe	Videoblika standardnih posegov zdravstvene nege Obstoječi opisi postopkov in posegov zdravstvene nege naj se dopolnijo z videoposnetki, ki bi omogočili učinkovitejše seznanjanje z vsebinami standardov zdravstvene nege.
13/17	Urša Jagodic	Ureditev garderob Za bolniške oddelke 100, 200 in 300 naj se uredijo garderobe pri laboratorijih.			

DANICA ŠPRAJCAR

Presoja pred novo triletko

V letošnjem letu smo začeli novo triletno obdobje, v katerem presojevalci akreditacijskega organa ocenjujejo, koliko zahtev akreditacijskih standardov izpolnjujemo ter kako uspešni in učinkoviti smo pri tem.

Zaradi zapletov pri skupnem razpisu za izbor akreditacijskega organa, ki ga je izvedlo Združenje zdravstvenih zavodov, je bila letošnja presoja šele oktobra. Obiskali so nas štirje presojevalci, ki so poleg presoje o izpolnjevanju zahtev akreditacijskih standardov ocenjevali tudi izpolnjevanje zahtev standarda ISO 9001:2015. Poleg presojevalke, ki je pregledala zasnovo sistema vodenja kakovosti in izpolnjevanje zahtev standardov na področjih, kot sta nabava in kadrovanje, sta dva presoje-



valca pregledovala klinični del, varnostni inženir pa je v celotni bolnišnici pregledoval varnostne vidike našega dela.

Poročilo o presoji smo že prejeli. Po ustrezni dopolnitvi področij, kjer so presojevalci presodili, da zahtev standardov ne izpolnjujemo v celoti, nam bodo podelili

certifikata. Z njima bomo dokazovali, da pri svojem delu izpolnjujemo zahteve akreditacijskih standardov za bolnišnice in zahteve standarda ISO 9010:2015.

DANICA ŠPRAJCAR

Foto: J. Bogdanovski

Iz Kenije na Golnik: o snegu, žgancih in (ob)darovanju



Prav v času, ko se je topla jesen – oktobra je bila ponekod po državi dovolj le kratka majica – prevesila v tisto, ki smo je bolj navajeni, ko je ob petih popoldan že tema in ko nas je spet presenetil prvi sneg, se je po hodnikih Klinike Golnik sprehajala gospa iz Kenije. Soimenjakinja, ki me je s širokim nasmehom in pozdravom »Ti si tudi Monika, kako fino« pozdravila na brniškem letališču, je **Monica Jepkogei Kosgei** iz Nairobija, glavnega mesta Kenije. Slovenci smo za državo bržkone slišali iz priljubljene trilogije, resnične zgodbe s prvim naslovom Bela Masajka, v kateri se je Evropejka na potovanju zaljubila v Masaja.

Dva priimka pri Kenijcih ne pomenita isto, kot pri nas; prvi priimek je pravzaprav njeno drugo ime, ki označuje dan, uro ali dogodek ob njenem rojstvu. Ker jo je njena mama rodila kasneje od predvidenega roka, to v njihovem jeziku opišejo kot »Jepkogei«. Tretja beseda njenega polnega imena pa je priimek njenega očeta (da sta si besedi v drugem delu podobni, je zgolj naključje) in prav tako označuje neko posebnost njegove vasi oziroma nekega dogodka. Ker je odraščala v vasi, kjer se ukvarjajo s kravjerejo, v njenem primeru »Kosgei« pomeni čas ob večerni zarji, ko se krave vračajo s polj na kmetijo. Njeni otroci so povzeli očetovo drugo ime (in ga tako dobili na svojem tretjem mestu, saj prvo – krščansko in drugo, ki označuje neki dogodek, dobijo ob rojstvu).

Golniška endoskopska izkušnja

Monica je diplomirana medicinska sestra, ki dela v terciarni bolnišnici v Nairobiju na bronhoskopiji (Kenyatta National Hospital).

Tamkajšnji oddelek jo je napotil na medicinsko usposabljanje na golniški bronhoskopski oddelek; tu sta pred časom na usposabljanju že bila njena kolega zdravnik Andrew in medicinska sestra Lucy. Prav onadva sta jo navdušila, da se je odpravila na svojo prvo samostojno pot iz lastne države. Opisovala sta ji kakovost tukajšnjega dela, ugodno in prijazno okolje, čemur pritrjuje tudi sama. »V bolnišnici sem se veliko naučila o bronhoskopiji. Od uporabe endoskopov in ostale opreme do tega, kakšne so zahteve, kako lažje nadzoruješ okužbe, kakšen je poseg in kako, kar je najpomembnejše, je treba instrumente očistiti ter kako se uporablja ročne in avtomatske dezinfekcijske naprave. Osebe, tako zdravniki kot medicinske sestre, mi veliko pomagajo in tudi sama sem opazila, da sem iz dneva v dan napredovala. Resnično cenim to ‚golniško‘ izkušnjo. Medicinske sestre tu delo opravljajo na sodobnejših napravah, ki jim omogoča hitrejše, učinkovitejše in varnejše delo,« je povedala.

Prvega ne pozabiš nikoli

Kot je povedala, je v glavi sicer imela neko predstavo o Evropi, a je bila, ko je prvič v živo občutila snežinke na svoji koži ter videla pobeljene gore in jezera, presunjena nad naravno lepoto in znamenitostmi. Začela se je zanimati tudi za kulturo in navade Slovencev ter jih primerjati s svojimi. Že v prvih dneh je opazila, da smo precej natančni, da imamo radi stvari urejene, da vozimo po desni in da nas je malo (kar 24-krat manj kot Kenijcev), posledično pa je tudi promet mirnejši in na

nekaterih krajih, kot je denimo Golnik, redkejši. »V Keniji prav tako ni snega, tudi ure ne prestavljamo iz poletnega v zimski čas, tako da je bilo zame v tem obdobju kar nekaj novosti, za katere morda ne bi nikoli vedela, da obstajajo in kakšne so. Slovenci se mi zdite zelo prijazni, čeprav včasih ne vem točno, kaj mislite (smeh). Kenijci smo navajeni trdega dela, vse več se spodbuja ustvarjalnost. Pripravljani smo na delo ob vsakem trenutku, zaradi velikega števila prebivalcev pa včasih za delovne priložnosti ljudje prav tekmujejo,« je povedala sogovornica Monica.

»Make the spirit right«

»Ljudje iz Kenije in Afrike,« je še dejala Monica, »bi morali enkrat obiskati Evropo, zlasti Slovenijo, da bi videli to vašo naravno lepoto. Evropejci pa bi morali prav tako obiskati Afriko, ki veliko lahko ponudi, morda le manj priložnosti, čeprav je turistov vse več; vse bolj poznajo naše naravne rezervate, hodijo na safarije, spoznavajo kulturo Masajev in podobno.« Monica rada bere knjige, ki navdihujejo, posluša gospel (duhovno glasbo). Rada ima preproste reči – tudi na Golniku si je enkrat na teden pripravila tradicionalne kenijske jedi, ki vključujejo koruzno moko



(ki je bolj bela, saj pri mletju uporabijo tudi koruzne storže), iz katere največkrat nastane »ugali« (zelo podobno naši polenti ali žgancem), piščanca in mleko. Priznam, da je hrana večinoma podobna naši, zato morda ni čudno, da so ji bili vseč ajdovi žganci s kislim mlekem, najbolj pa so jo prevzeli sladki maroni. V jesenskem času sva se na Bledu, kakopak, sprehajali s pečeni maroni in kuhanim vinom v rokah – nekaj jih je prihranila in odnesla svojim trem otrokom. Prosti čas rada preživlja v krogu svoje družine in širše družinske skupnosti, ima kar 19 nečakov. V božičnem času se kot kristjanka rada odpravi v cerkev; čeprav obdarovanje drug drugega pri njih doma ni običajno, pa vsako leto za praznike obiše manj srečne družine, otroke in starejše in jim podari, česar doma ne potrebuje več.

MONIKA KERN

Foto: osebni arhiv

Ob koncu je Monica v prazničnem duhu še pozvala zaposlene Klinike Golnik, da si ob prihajajočih praznikih namesto materialnih dobrin raje vzamemo več časa za svoje bližnje pa tudi za bolne in ostale pomoči potrebne ter jim vsaj malo polepšamo praznične dni, ki bi jih, če bi življenje bilo potica, morali zdravi, z nasmehom na obrazu in radostjo v srcu občutiti prav vsi.



Obisk tujih profesorjev in raziskovalcev

Med letošnjim 15. golniškim simpozijem na Bledu sta Kliniko Golnik in Laboratorij za klinično imunologijo in molekularno genetiko obiskala dr. **Bernhard Gibbs** iz angleške univerze v Kentu in prof. **Silvia Bulfone-Paus** iz univerze v Manchesteru. Oba sta se golniškega simpozija tudi udeležila, in sicer z aktivnim sodelovanjem v alergološkem delu programa.

Profesor Bernhard Gibbs je specialist s področja imunofarmakologije, njegova raziskovalna dejavnost pa je raziskovanje človeških bazofilcev in mastocitov, celic s pomembno vlogo pri alergijskih boleznih. Poleg akademske in raziskovalne vloge je tudi podpredsednik evropske raziskovalne mreže za raziskave mastocitov in bazofilcev (EMBRN – European Mast Cell and Basophil Research Network). Niso pa mastociti in bazofilci edine celice, ki zbudijo njegovo zanimanje, saj se raziskovalno aktivno ukvarja še z drugimi celicami imunskega sistema, povezanimi z vnetnimi odzivi pri alergijah in rakavih obolenjih. Slednje vključuje odkrivanje novih učinkovin, ki bi jih bilo mogoče v



prihodnosti razviti in uporabiti v novih terapijah za alergijske bolnike.

Naša druga gostja, profesorica Silvia Bulfone-Paus, je prav tako imunologinja in aktivna raziskovalka, katere raziskovalno delo je osredinjeno na vlogo mastocitov v tkivni homeostazi in patogenezi. Mastociti so pomembne efektorske celice, ki igrajo številne vloge pri alergijah, avtoimunosti, vnetju in obrambnih antibakterijskih ter protiparazitnih imunskih odzivih. Predvsem se ukvarja z odkrivanjem vloge

mastocitov pri uravnavanju interakcij med prirojeno in pridobljeno imunostjo ter razumevanjem mehanizmov mastocitne selektivne sekrecije mediatorjev. Je tudi članica oddelka za mišično-skeletne in dermatološke vede ter centra za raziskave vnetja v Manchesteru (MCCIR – Manchester Collaborative Centre for Inflammation Research).

ROMANA VANTUR

Foto. R. Vantur

Medijske objave (september–november 2017)

Jesenske medijske objave (skupaj 102) o dogajanju v naši kliniki so bile večinoma namenjene boleznim, ki so v tem obdobju pogostejše. Skoraj 60 odstotkov jih je bilo na spletnih straneh, večji del preostalih v tisku, nekaj malega pa tudi na televiziji in radiu. Pri nas so iskali informacije novinarji Iztok Konc, Nina Knavs, Tina Kralj, Urša Peternel in drugi. Časopisi Dnevnik, Isis, Finance, Gorenjski glas ter Medicina in ljudje so si precej enakomerno porazdelili naše objave.

September se je začel z objavo vladnega Načrta razvojnih programov, v katerem so omenjali tudi prenovo naše lekarne. Mediji so pokazali

veliko zanimanja za KOPB in nova biološka zdravila proti pljučnemu raku, ki jih je komentirala prof. Tanja Čufer, novosti pri zdravljenju za astmo pa Matjaž Fležar. Oktobra so medije preplavile novice in fotografije s teka gorenjskih bolnišnic. O hudih in redkih pljučnih boleznih je z novinarji govorila Katarina Osolnik, o pravilni uporabi vdihovalnikov pa Eva Topole. Mediji so omenili, da se pripravlja zloženka z vajami za bolnike s KOPB, in dobro poročalo o novih tarčnih zdravljenih in imunoterapiji proti pljučnemu raku (prof. Tanja Čufer). Pisali so o delovni akciji v našem parku, o dolgotrajnem kašlju je razlagal Ma-

tjaž Fležar, svoje mnenje o »čudežih« pri alternativnem zdravljenju raka sta povedali prof. Tanja Čufer in Mirjana Rajer. Novembra se je prof. Čufer kritično opredelila do ocenjevanja učinkovitosti novih onkoloških zdravil zgolj na podlagi podaljšanja preživetja. Mediji so primerno označili svetovni dan KOPB, vlada pa potrdila sklep o imenovanju novih članov Sveta zavoda. Proti koncu meseca je Matjaž Fležar spet pojasnjeval težave s kašljem in atipično pljučnico. Ob ustanovitvi društva Onkoman je blagostanje društva komentirala njegova strokovna vodja Mirjana Rajer.

JANA BOGDANOVSKI

Prijazen in topel sprejem na Golniku



Ojoj, petek 13. in mi se odpravljamo na strokovno ekskurzijo, bi rekli tisti, ki verujejo v vraže. Ampak ne, me, medicinske sestre, verjamemo v srce, v srečo, skupno druženje in zmagu pogumnih.

Tako smo rekle in, pogledjte nas, na avtobusu, pripravljene za na pot. Zjutraj nas je pozdravilo sonce, žvrgolet galeb, ki so poplesavali nad našim prekrasnim morjem. Zdaj pa na pot. Na Gorenjsko, v prekrasno pokrajino prijaznih ljudi, pravijo sicer, da malo škrtih, ampak nič zato, oni že vedo, zakaj.

Danes imamo strokovno srečanje s kolegicami, zaposlenimi v Kliniki Golnik. Bolnišnica, ki je sinonim strokovnosti, pripadnosti ustanovi, kot rečejo, to je naš drugi dom, neizmerno prijaznih ljudi.

Kot smo bili dogovorjeni, smo točno ob 14. uri prispeli na Golnik, kjer so nas že čakali. Zelo prijazen in topel sprejem kolegic. Malo smo se okrepčali po vožnji ter se posedli in pričeli strokovno predavanje. Pozdravila nas je pomočnica direktorja za področje zdravstvene nege Klinike Golnik doc. dr. **Saša Kadivec**. Predstavila nam je kliniko od njenega začetka do danes. Klinika je bila ustanovljena 1921. leta in začetek delovanja praznujejo še danes. Takratni Sanatorij je bil zgrajen za pljučne bolnike po vzoru tedaj naj sodobnejšega zdravilišča za tuberkulozo v Evropi Davosa v Švici. Danes je to sodobna klinična in pedagoška ustanova in učna baza dodiplomskih in podiplomskih izobraževanj zdravnikov, medicinskih sester in ostalih sodelavcev. Po tako temeljiti predstavitvi se nam je pridružila diplomirana medicinska sestra **Barbara Zadnik**, ki nam je predstavila novosti v zdravljenju tuberkuloze. Po predavanju smo odprli razpravo. Veliko novosti in veliko vprašanj o bolezni, o zdravljenju TBC-bolnikov, cepljenju in še bi lahko naštevali.

Po končani razpravi smo se razdelili v dve skupini za ogled nekaterih oddelkov v bolnišnici. Našo skupino je vodila glavna medicinska sestra, **Judita Slak**, dipl. m. s. z Oddelek za podalj-

šano bolnišnično zdravljenje in zdravstveno nego. Peljala nas je na bolniška oddelka 600 in 700 ter na Oddelek za podaljšano bolnišnično zdravljenje in zdravstveno nego. Na kratko so nam jih predstavili in pokazali svoje delovne prostore.

Drugo skupino je prevzela **Marija Primožič Petrinec**, dipl. m. s., ki je svojo skupino peljala na ogled ambulantnih prostorov, endoskopije in bolniškega oddelka 700 z intenzivno terapijo.

Kjer koli smo se ustavili, je bilo čutiti pozitivno energijo, zadovoljstvo in pripadnost. Bolniki, ki se zdravijo v njihovi bolnišnici, so samo hvalili in se zahvaljevali za human in strokoven odnos.

In na koncu moja osebna izkušnja z bolnišnico.

Pred leti se je v bolnišnici zdravil moj mož. Diagnoza, ob kateri se ustavi čas, zastane dih, zakaj, zakaj zdaj Dihaj, dihaj, rečeš in začneš, zavestno, gre težko, ampak zmoreš, dihaš. To je vendar samo diagnoza. Skupaj bomo zmogli. Ko si v vlogi svojca, so pomembne malenkosti, drobne pozornosti, da si, da te opazijo, si tam, to ostane.

Že prvi stik, ko vstopiš v ustanovo, te obda z občutkom varnosti, zaupanja in prepričanja, da bodo za tvojega svojca naredili vse in še več. Kogar koli srečaš na hodniku, se nasmehne, te pozdravi in vpraša, ali kaj potrebuješ. Ni bilo sprenevedanja, zavajanja in obljubljanja nemogočega, vendar sva vedela, da bodo naredili vse, kar je treba. Z boleznijo smo živeli več kot deset let. Nismo razmišljali o koncu, ampak o tem, kako čim kakovostneje preživeti skupne trenutke. Življenje je polno presenečenj in nihče ne ve, kako in kaj nas čaka. Rečem si, življenje je lepo, enkratno, neponovljivo, živi ga s polnimi pljuči.

BOJA PAHOR

(Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koper)

Od blizu: Tilen Zupanc, dipl. zdravstvenik

Tilna sem prvič srečala, ko mi je med nočnim dežurstvom v laboratorij prinesel vzorce. Navadno je sredi noči težko vedno biti prijazen, zgovoren in dobre volje, ampak on je tak. Tudi ko se čez dan srečava na hodniku ali v jedilnici, ni nič drugačen. Ko pa beseda nanese na njegov hobi ... no, takrat ga pa sploh ni mogoče ustaviti. Navdušenje in ogromna količina podatkov kar kipijo iz njega in res bi bilo škoda, da tudi bralci Pljučnika ne bi slišali njegove zgodbe.

NINA KARAKAŠ

Reka poje mi – A River Runs Through It

Naslov prispevka sem si sposodil iz naslova romana Normana Macleana in iz po njem posnetega filma režiserja Roberta Redforda. Osrednja nit dogajanja je reka v Montani in z njo povezan način življenja v naravi. Navdihnil me je filmski prizor, ki v odličnem prikazu posnema lov rečnih rib s tehniko muharjenja in boj za ulov velike ribe. Vse prikazano pa daje ribiču neizmerne užitke sproščanja in uživanja.

Kot diplomirani zdravstvenik opravljam delo in naloge na oddelku intenzivne terapije. Moja pot v zdravstvo se je pravzaprav začela že po koncu osnovne šole, ko sem se kot dijak prijavil za počitniško delo na področju nege oskrbovancev v Domu dr. Janka Benedika v Radovljici. To delo sem med počitnicami opravljal sedem let, vse do konca študija na Fakulteti za zdravstvo Jesenice. Kariera me je od dela v Splošni bolnišnici Jesenice pripeljala v Kliniko Golnik, kar je bila vedno moja tiha želja.

Pravzaprav natančne odločitve za opravljanje poklica v zdravstvu ne morem pojasniti, vedno pa so me zanimali poklici, ki

niso vsakodnevni in togi in zahtevajo neko predanost. Spoznal sem, da je poklic, ki ga opravljam, sicer zahteven, vendar mi daje možnost lastne kreativnosti in osebnega razvoja. Nisem se odločil napačno.

Zelo me zadovoljuje delo v timu, kjer medsebojno sodelujemo, si pomagamo in se dopolnjujemo, zadovoljuje pa me vsak uspeh, če ugotovim, da sem opravil nekaj koristnega in dobrega. Veliko sem se že naučil, a zavedam se, da se je treba učiti vso kariero, skušam se čim bolj spoznavati z zahtevnimi postopki in slediti novostim. Pohvaliti moram mentorstvo, ki sem ga deležen, in menim, da mora biti le-to še bolj uveljavljeno in dograjeno na vseh področjih.

Poklic, v katerem delam, je poseben in zahteva psihofizično zdravega človeka. To ni nekaj, kar pride, ampak je treba za ohranjanje dobrega in stabilnega zdravstvenega stanja nekaj narediti. Nič novega ne bom povedal, če napišem, da je že z vidika splošnega zdravja in počutja koristno gibanje v naravi, ukvarjanje z rekreativnimi in športnimi aktivnostmi in različnimi hobiji. Športno in gibalno sem aktiven v igrah z žogo, teku in občasnem pohodništvu, rad gobarim, največ sprostitev in razvedrila pa mi ponuja moj dolgoletni hobi, to je sladkovodni ribolov.

Po vsej verjetnosti je genetika tista, ki me je in me še vodi v ribolov. Kot otrok sem z očetom odhajal k bližnji Savi Dolinki, kjer sva opazovala življenje v vodi in nad njo. Včasih sva srečala kakšnega ribiča in z njim pokramljala. Pritegnil me je lov salmonidnih vrst, tj. postrvi in lipanov s tehniko muharjenja. Muharjenje je športna oblika lova z ribiško palico muharico, na kateri je nameščeno kolesce z navito vrvico in predvrnico. Na tej je naveza umetne muhe, imitacija različnih vzorcev, ki so narejeni iz živalskih dlak. Z muharskim metom se vaba vrže v vodo, na predvideno mesto, kjer se hranijo ribe. Ob pravem trenutku, ko riba zgrabi vabo z gobcem, je treba opraviti zateg in riba je ujeta, kar se čuti z vibracijami na ribiški palici in z napenjanjem vrvice. Obstaja več tehnik muharjenja, katero pa ribič uporabi, je odvisno od predhodnega opazovanja stanja,



Potočna postrv, ujeta v Savi Dolinki



Ameriška postrv šarenka, ujeta pri HC Moste

migriranja in načina prehranjevanja rib ter preizkušanja, na katero od nameščenih vab riba prijema.

Tako se je vse skupaj začelo, najprej z opazovanjem, nato s preizkušanjem znanja in končno s samostojnim ribolovom. Z vodotoki, naseljenimi z ribami, v Sloveniji upravljajo ribiške družine na podlagi Zakona o sladkovodnem ribolovu, ki določa načine ribiškega upravljanja, gojitev in vzrejo rib, pogoje za ribolov, ter zapovedi in prepovedi, ki veljajo v ribištvu. Zakon zagotavlja pogoje za varstvo ribjega in drugega vodnega življa in naravnega okolja. Ribič je poleg svojega poslanstva tudi varuh narave ob spoštovanju zapovedanih norm in kodeksa ribiške etike.

Moje prvo vključevanje v organizirano obliko je bila včlanitev v Ribiško družino Jesenice, kamor sem vstopil kot mladi ribič, po preselitvi v Radovljico pa sem se leta 2004 včlanil v Ribiško družino Radovljica, kjer sem po pripravniškem stažu opravil izpit za športnega ribiča. Ta mi dovoljuje samostojen ribolov brez spremstva mentorja. Spoznal sem se z nekaterimi mladimi ribiči, ki so bili tudi moji sošolci in smo skupaj lovili ribe, najraje pa sem in tudi odhajam na ribolov z očetom, svojim prvim mentorjem.

Ribolov je športna panoga, ki se hitro razvija v tehnikah, načinu in kakovosti vsega ribolovnega pribora. Začel sem v gumijastih škornjih z enostavno palico, kolescem, vrvico in klobučkom, postopoma pa se je moja ribiška oprema dopolnjevala. Vsako izpopolnjevanje je prineslo nekaj novega, nov uspeh in zadovoljstvo. Kupovanje umetnih muh od raznih vezalcev in v ribiških trgovinah je drago. Ne zadostuje namreč en primerik,

ampak jih je treba pri sebi hraniti več, in to različnih. Postopoma sem se začel zanimati za vezavo oziroma izdelovanje umetnih muh. Učil sem se od različnih vezalcev in mentorjev na ribiških taborih. Tehnike vezanja sem relativno hitro usvojil in v veliko zadovoljstvo mi je bil ulov ribe z lastno izdelano muho. Umetne muhe posnemajo vse vrste žuželk, muh enodnevnih, majskih muh, šašev, ličink, kapljev in majhnih ribic, skratka predstavljajo ribjo hrano, ki je aktualna v posameznih obdobjih prehranjevanja. Bolj so vzorci realistični, večje so možnosti uspešnega prevaranja ribe in ulov. Na žive primerke športni ribiči ne lovimo, saj so te vabe prepovedane, razen izjemoma v zaprtih ribnikih, kot je ribnik v Žejah.

V ribolovu je treba ločiti ulov ribe in uplen ribe. Športni ribiči lovimo za dušo in sproščanje, uveljavlja se lov na trnek brez zalusti, da se riba ne poškoduje, in večinoma ulovljene ribe vračamo v vodni prostor. Uplen ribe pomeni odvzem ribe iz vode, njeno usmrtnitev in osnovno čiščenje na kraju. Število rib, ki jih je dovoljeno upleniti v ribolovnem dnevu, predpisuje poseben pravilnik o športnem ribolovu, ki predpisuje tudi dovoljene meje in lovopuste za posamezne vrste. Ribič je zapovedi in prepovedi, ki veljajo, dolžan spoštovati iz pravnega in etičnega vidika. Nadzor nad spoštovanjem izvaja ribiškočuvarjska služba, ki ima javna pooblastila in lahko zaradi nespoštovanja ukrepa na podlagi zakona zoper tistega, ki predpisov ne upošteva.

Če se povrnem na ribolovni pribor in opremo, se za t. i. obvezno opremo ribiča muharja štejejo ribiške hlače, ki segajo do prsi, izdelane so iz kakovostnega materiala, ki je v večjih



Z očetom, ki je moj učitelj in motivator



plasteh, spodaj pa so neoprenske nogavice, posebni vodoodporni čevlji – gozjarji, dolgo spodnje perilo, ribiška srajca, ribiški telovnik ali torba, tudi poseben nahrbtnik in ribiška kapa ali klobuk. Ribiško palico sem že opisal, pomembna je njena velikost in velikost in tip ribiške vrvice, odvisno, katero tehniko bo ribič uporabljal. Sem spadajo tudi vrvice – laksi različnih debelin in tipov, odpenjač – pean, nož, škarje, tolkalo za usmrnitev ribe in ribiška mreža – podmetalka, kamor se ob ulovu riba shrani. Pravi ribič je tisti, ki se zmoči oz. pade v vodo zaradi zdrsa, zato je priporočljivo, da ima suha rezervna oblačila, kar se je v moji praksi izkazalo za koristno in uporabno.

Investicija v ribolovno opremo in izdelavo umetnih muh ni majhna. Na trgu je več ponudnikov, zlasti tujih proizvajalcev, s funkcionalno opremo. Sam prisegam na ameriškega izdelovalca ORVIS, ki proizvaja kakovostno opremo, zlasti ribiške palice. V 20 letih sem se veliko naučil, vendar ne vsega, in tudi nabavil uporaben pribor, ki zadovoljuje moje potrebe. Danes imam v skupni opremi 5 ribiških palic različne trdote, 2 para ribiških hlač, kakovostne ribiške čevlje, telovnik in jakno, naprsno torbo in ribiški nahrbtnik, kakovostno perilo, več kosov majic, srajc in ribiških kap. V ribiški družini na podlagi plačane članarine prejmem letno ribolovno dovolilnico. Povprečno v ribolovni sezoni izkoristim 30 lovni dni v različnih ribiških revirjih. Slovenske ribolovne vode ponujajo lepe in z ribami bogate revirje. Ribolov poleg svoje osnove predstavlja tudi spoznavanje okolja, narave, prijetno druženje ob vodotoku, spoznavanje novih



Ameriška postrv, ujeta v Tolminki

ribičev, ribiških prijateljev in čas, ko si izmenjamo izkušnje in si povemo kakšno zgodbo.

Kot mladi ribič sem bil uspešen na ribiških tekmovanjih, kjer sem dosegel dobre rezultate, sodeloval sem na natečaju Ribiške zveze Slovenije za najboljši spis na temo ohranjanja čistosti voda z uvodnim naslovom »Voda je vir življenja«. Napisal sem najboljši prispevek in za nagrado dobil dve dnevni ribolovni dovolilnici za ribolov v reki Soči. Tekmovanj v lovu na največjo ribo se udeležujem vsako leto, bolj zaradi druženja kot zaradi zmag.

Sanje vsakega ribiča so, da ujame ali upleni kapitalni primerek. Teh ni veliko in niso pogosto ujeti. Ob pravem trenutku, na pravem mestu in s pravo tehniko ribolova – pa se ribiška sreča uresniči. Pri 11 letih sem v vodotoku akumulacijskega jezera HC Moste v spremstvu očeta uplenil šarenko dolžine 70 cm, tehtala pa je 4,5 kg in preparirana krasi ribiško sobo v hiši. V tem obdobju sem ujel nekaj primerkov večjih potočnih postrvi in večjega – kapitalnega lipana dolžine 52 cm, ki je prijel na imitacijo ličinke šaša v Savi pod Šobcem. Sulčjelov mi ni tuj, vendar se zanj odločam redko. Vsako leto ujame kakšnega, največji pa je meril 105 cm in sem ga ujel pod Cajhnovim jezom, med lovom postrvi na potezanko. Zaradi lovopusta sem ga nepoškodovanega vrnil v savske globine. Največ sem ujel velikih šarenk, zadnje v reki Tolminki, v dolžino je merila 78 cm, težka pa je bila 6,5 kg. Pri takem ulovu pridejo na površje vsa znanja, izkušnje in usposobljenost, predvsem pa

previdnost in potrpežljivost, da jo obdržiš na trnku in izvlečeš iz vode. Približno 30 minut je trajal boj z močjo ribe in vodnega curka, odvijanjem vrvice in uravnoveženim uravnavanjem sile na palici. V šali pravimo takim ribam, da so profesorice z doktoratom. V vsej karieri pa sem največje primerke ujel in jih vsako leto ujame v akumulacijskem jezeru HC Moste, kjer prebivajo res veliki in kapitalni primerki šarenk, potočnih postrvi in jezerk. Povprečna dolžina ujetih rib je od 50 do 75 cm. V t. i. klub 70 sem vpisan, v 80 pa še nisem in potrpežljivo čakam, da se bo zgodilo.

In kaj imata skupnega moj hobi in moj poklic. Oba sta poslanstvo in v obeh uspeh dosežeš s počasnimi in sistematičnimi koraki. Treba je biti vztrajen in potrpežljiv, učiš se prepoznave in reševanja problemov v okolju. Mentorstvo, ki ti da osnovna spoznanja in usmeritve, je zelo pomembno in poteka od osnovnih spoznanj do praktičnih izkušenj. Nenehno je treba slediti cilju, spoznavati zahtevnost, se pri tem izpopolnjevati in skrbeti za osebno rast. Pomembno je, da tisto, kar delaš, delaš s srcem, pripadnostjo in da upoštevaš zakonitosti in etiko. Druženje z ribiškimi prijatelji pa je kot delo v timu, ki je vezano na spoštljiv in korekten odnos, pomoč in svetovanje. In še vedno velja, da se vse življenje učimo ...

TILEN ZUPANC

Fotografije: osebni arhiv

Se vidimo prihodnje leto



Osmega novembra je bilo v naši restavraciji posebej veselo. Na podelitev zahval za dolgoletno delo novoupokojenim, na kosilo z glasbenim programom in predvsem na klepet je prišlo več kot 80 naših upokojenih sodelavcev. V letu od zadnjega srečanja se je upokojilo rekordno število sodelavcev, kar dvanajst. Bolj kot zahvala in rdeč flamingovec, s katerima smo jih počastili, so jih razveselile in ganile prijazne in hudomušne

poslovilne besede njihovih sodelavcev. Prisluhnili so kitarskim skladbam, ki so jih ob spremljavi učitelja zaigrali osnovnošolci Brita, Larisa, Tinkara in Lovro, ki se glasbene umetnosti učijo v glasbeni šoli Glasbosned. Na kratko so se pomenili z direktorjem, potem pa so se ob kosilu naklepetali za celo leto – do naslednjega srečanja.

J. B.

Foto: J. Bogdanovski



Lapsusi v izvidih

»... Kontrola pri klečečem zdravniku ...« (lečecem)
»... Krvi ali sluzi na bratu ni opaziti ...« (blatu)
»... Priporočam mazanje z bolj astma kremo ...« (mastno)
»... Imajo psa, ki je zunanji ...«
»... Več kašlja, v prsah ji piha ...«
»... Težave ima z zaspanostjo, precej let je že zaspal za volanom ...«
»... Ne ve, da bi bil v stisku s tuberkuloznim bolnikom ...« (stiku)
»... Laboratorijski izlivi ...« (izvidi)
»... Priporočeno povijanje zob od goleni do ...« (nog)
»... 40 let kadi 10–20 let na dan ...«

»... Prihaja s potrebo po inkubaciji ...« (intubaciji)
»... Dihanje obojestransko slišno brez kulturnih fenomenov ...«
»... Praktično ne sliši več na desno oko ...«
»... Leta 1970 je v prometni nesreči ugotovil hujše poškodbe ...« (utrpel)
»... Dlje časa se že zahoja ob naporu ...« (zadiha)
»... Gospod je dobro plesno sposoben ...« (telesno)
»... Ko je delala v delikatesi ob stiku s slino, je imela urtikarijo ...« (svinjino)
»... Gospa ima še vedno težave s kašljem, težave niso naše ...«

»... V prilogi vam pošiljam pacienta ...«
»... Zaradi prejemanja kortisteroidov smo merili kostno gostoto, ki je gospod nima ...«
»... Nad pljuči sliši normalno, morda nekoliko slišno dihanje ...«
»... Neprizadet, ni vidnih deformacij obraznih pesti ...« (kosti)
»... Pacient prihaja v ambulanto ...«
»... Napoten zaradi obstruktivne motnje ambulante ...«
Beli rubin = bilirubin
3 tace = Tritace

Zbrala Ajda Knific

Pismo bralcem



Desno: Navdih najdemo marsikje: pod domačo lipo ...

Zgoraj: ... in v sobi za pobeg v Ljubljani.

Dragi bralke in bralci Pljučnika, pozdravljeni!

Večina vas dobiva Pljučnik osebno na ime, nekateri pa ne. Zakaj ne? Ker ste (so) se na oddelku odločili, da je dovolj, da vsi skupaj dobite nekaj izvodov, ki si jih izmenjujete za branje. Ker se v naši kliniki zaposleni pogosto selijo z oddelka na oddelek, se vam lahko po selitvi zgodi, da Pljučnika nenadoma ne dobite več. Zakaj? Ker ste pristali na oddelku, ki dobiva samo po nekaj izvodov, za razliko od oddelka, na katerem ste delali prej. Oddelki, ki dobivajo samo nekaj izvodov, so: 300, 700, endoskopija, kardiologija, radiologija, sprejemna ambulanta, intenzivna nega in terapija, laboratorij za citologijo in patologijo, kirurška služba, lekarna in kuhinja. Seveda pa so tudi izjeme: zaposleni na omenjenih oddelkih lahko še naprej dobivate Pljučnik na svoje ime, če to želite in mi **sporočite**. Selitev je preveč in so prepogoste, da bi jim lahko sledila. **Vabljeni torej, da se mi oglasite in sporočite svoje želje** v zvezi s prejemanjem Pljučnika.

Veliko bralcev Pljučnik odnese domov, da ga lahko v miru prebere. Če pa opazite, da izvodi obležijo na oddelku in delajo gnečo, jih, prosim, **odnesite v najbližjo čakalnico** – bolniki in obiskovalci lepo sprejmejo zanimivo branje in izvodi vedno v hipu izginejo. Prebiranje našega internega glasila prispeva k večjemu medsebojnemu razumevanju in boljšim odnosom z bolniki in obiskovalci, ki spoznajo, da zaposleni v kliniki nismo samo roboti za izpolnjevanje delovnih nalog, ampak tudi ljudje z zanimivimi zgodbami.

Pišite, fotografirajte, predlagajte, komentirajte!

Uredniški odbor Pljučnika sestavljajo čudoviti sodelavci, polni idej in navdiha ter pripravljeni pisati in urejati kljub obilici dela in pretežno v svojem prostem času. Nikakor pa ni priprava prispevkov in podajanje svežih idej njihova ekskluzivna pravica! Če se vam zdi, da ste na strokovnem dogodku, ki bi zanimal tudi sodelavce, če uvajate novo prakso, nov način zdravljenja ali koristno inovacijo, če s sodelavci kaj simpatičnega uspičite, če potujete v zanimivo deželo, če se ukvarjate z zanimivim hobijem, pa tudi, če vas kje čevelj žuli – zapišite, komentirajte, fotografirajte ali opozorite člana uredniškega odbora. Pošljite nam ali povejte, ko se srečamo na hodniku, svoje predloge, pripombe, želje, konstruktivne kritike. Bi radi sodelovali v uredniškem odboru? Zakaj pa ne, kar na dan z besedo. Družba je dobra, delo ustvarjalno in ravno prav drugačno od vašega siceršnje-ga dela, nagrada pa zadovoljni bralci, ki pohvalijo.

Hvala vsem, ki ste kadar koli sodelovali in ki še sodelujete pri ustvarjanju Pljučnika, drugim pa povabilo, da se pridružite.

Prijazen pozdrav,

JANA BOGDANOVSKI,
urednica

Timbuilding Pulmološke ambulante



Skupna srečanja zunaj delovnega okolja so pomembna za izboljšanje medsebojnih odnosov. Tako smo pod odličnim organizacijskim očesom naše vodje ambulante tudi letos junija organizirali timbuilding z namenom, da ponovno združimo prijetno s koristnim. Tokrat smo šli na Ljubno ob Savinji v glamping, ki ga sestavljajo glamurozni šotori z vsem razkošjem.

Že prvi dan smo veliko novega izvedli o triažiranju napotnic in vpisovanju pacientov v službi za naročanje, ob tem

se je razvnela zelo zanimiva diskusija s koristnimi predlogi za izboljšavo dela.

Zvečer smo uživali v pestri kulinarčni prehrani, odvečne kalorije pa smo pokurili s plavanjem v naravnem bazenu ter se razvajali v džakuziju.

Naslednje dopoldne smo znanje poglobili ob predstavitvi strokovnih predavanj o vodenju z biološkimi zdravili pri pacientih s težko astmo in kronično urtikarijo, o pomenu vpisovanja bolnika v register, o diagnostiki pljučnega raka in sarkoidozi.

Pred kosilom smo si ogledali še majhen zeliščno-zelenjavni vrt, od koder prihajajo sestavine za vrhunske jedi. Zelo zanimiva in poučna je bila delavnica, kjer smo izdelovali milo po svoji izbiri. Smeha in dobre volje ni nikoli zmanjkalo. Druženje smo končali z okusnim kosilom in obljubo, da se na timbuilding ponovno odpravimo čez leto dni. Letošnje srečanje je odlično uspelo in okrepilo naše medsebojne odnose.

JANA TRŠAN IN VLASTA TRATNIK

Prihodi in odhodi sodelavcev

PRIHODI IN ODHODI SODELAVCEV V OBDOBJU 1. 9. 2017 DO 30. 11. 2017

Prihodi novih sodelavcev

Ime in priimek	Prihod	Delovno mesto	Oddelek
Mateja BOŽIČ, dr. med.	1.9.2017	Zdravnica specializantka III PPD2	Oddelek za radiologijo
Janez MEJAVŠEK, dipl. inž.	1.9.2017	Vodja VI	Vzdrževanje
Anita OBAD	25.9.2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 300
Tanja ČERNE	3.10.2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 100
Tanja ALIČ	3.10.2017	Telefonistka – receptorka IV	Informacije-telefonisti
Patricija PELC	4.10.2017	Tehnična delavka IV (I)	Pomivalnica
Katja ROT	4.10.2017	Tehnična delavka IV (I)	Pomivalnica
Petra ŠUNKAR	5.10.2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 200
Milena PRIMC PUSTOTNIK, dipl.m.s.	9.10.2017	Diplomirana medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 700
Sara LANGERHOLC	16.10.2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 700
Katja ABRUČ	25.10.2017	Zdravstvena administratorka V (III)	Centralna administracija
Klara SRŠA, dipl.m.s.	7.11.2017	Diplomirana medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 100
Timotej GABERŠEK	6.11.2017	Laboratorijski tehnik (II)	laboratorij za klinično biokemijo in hematologijo
Katja CUKJATI	15.11.2017	Farmacevtska tehničarica III – pripravnica	Lekarna
Barbara RUČIGAJ, dipl.m.s.	27.11.2017	Diplomirana medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 600
Nina KRUSIČ	27.11.2017	Zdravstvena administratorka v (III)	Centralna administracija

Odhodi sodelavcev

Ime in priimek	Prihod	Odhod	Delovno mesto	Oddelek
Sašo KOCJANČIČ	1.10.2008	8.9.2017	Vodja VI	Vzdrževanje
Cvetka OBLAK	10.01.1978	9.9.2017	Zdravstvena administratorka V (III)	Centralna administracija
Andraž JAKELJ, mag.	3.5.2004	30.9.2017	Razvojni sodelavec	Oddelek za registre in evidence
Fina TVAROG	3.2.1983	30.9.2017	Strežnica II (I)	Pomivalnica
Dragana VUČENOVIČ	11.4.2017	30.9.2017	Telefonistka – receptorka IV	Informacije-telefonisti
Anna Maria BOGACZ UDOVČ, dipl. fizot.	24.05.2016	13.10.2017	Fizioterapevka II (negovalna enota, diagnostična enota)	Oddelek za fizioterapijo in respiratorno rehabilitacijo
Nina KUCHAR	4.1.2007	15.10.2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 300
Saša DOBNIK	13.3.2007	22.10.2017	Zdravstvena administratorka V (III)	Bolniški oddelek 700
Danijel BUČIČ	1.8.2017	31.10.2017	Srednji zdravstvenik v negovalni enoti	Bolniški oddelek 700
Katja KUNČIČ, dipl. inž. lab. biomed.	6.2.2017	5.11.2017	Inženirka laboratorijske biomedicine III – pripravnica	Laboratorij za citologijo in patologijo
Nina LAZAR	8.5.2017	7.11.2017	Farmacevtska tehničarica III – pripravnica	Lekarna
Anja GOLJA, dipl. inž. radiol. tehnol.	13.2.2017	12.11.2017	Radiološka inženirka III - pripravnica	Oddelek za radiologijo

ENOTA ZA RAZVOJ LJUDI PRI DELU

Novi obrazi



MONIKA KERN

Delovno mesto: Koordinatorica projektov v raziskovalni dejavnosti

Predem sem prišla na Golnik, sem vrsto let delala kot novinarka doma in v tujini, nazadnje pa sem plavala v marketinških in oglaševalskih vodah.

Moje lastnosti (dobre ali slabe): spontana, fleksibilna, vedno nasmejana. Včasih preveč kritična in neučakana.

Pri mojem delu me veseli: raznolikost del, komunikacija z različnimi ljudmi, nova znanja in izkušnje, pogled na čudovit park.

V prostem času se rada lotevam različnih podvigov. Od eksperimentiranja v domači kuhinji prek salse do štrikanja. Če bi vprašali koga od domačih, bi zagotovo rekli, da sem spet nekam šla. Potovanja so moja prana, svoboda in hkrati pobeg. Kljub temu obožujem tudi trenutke, ko se „počim“ na kavč in berem ali že stotič gledam isto serijo.

Ne maram: zahrbtnosti, pasivnosti, kompliciranja za prazen nič.

Najljubša hrana, knjiga, film: Obožujem vse od naštetega, a nimam ene najljubše. Tako tuja kulinarika kot žganci s kislim mlekom po vzponu na hrib, tako napete kriminalke kot brezčasni ljubezenski romani pod borovci. Od filmov priporočam obisk kakšnega filmskega festivala; nazadnje me je najbolj navdušil in presenetil film Toni Erdman.

»**Baterije si napolnim:** odvisno od tega, kako se izprazniyo :). Včasih pomagata narava in tišina, včasih potovanje v neznano, včasih vroč tuš in monolog v ogledalu, včasih odeja in kakav, včasih klepet in objem, včasih kaj bolj žlahtnega.

Morda še končna misel, življenjsko vodilo: Še najbolje se obrestuje to, da si dober do sebe in drugih, ter »pravilo 5/5«, ki pravi, da če čez pet let ne bo več pomembno, za to ne porabi več kot pet minut živcev.



NINA BREGAR

Delovno mesto: Strokovna sodelavka za ekonomsko področje

Predem sem prišla na Golnik, sem delala v podjetju Goodyear Dunlop Sava Tires kot finančni analitik.

Moje lastnosti (dobre ali slabe): optimistična, poštena, neposredna.

Pri mojem delu me veseli, da je delo raznoliko, polno izzivov in delo z ljudmi na različnih področjih.

V prostem času hodim v hribe, se družim s prijatelji in uživam s svojo družino.

Ne maram laži, hinavščine in deževnih zimskih dni.

Najljubša hrana, knjiga, film: od hrane imam najrajši testenine na 1001 način, od knjig Parfum Patricka Süskinda, od filmov Punčko za milijon dolarjev in vse, ki jih režira Clint Eastwood.

»**Baterije si napolnim** v naravi, na sprehodu s psom.

Morda še končna misel, življenjsko vodilo: Kar daš, to dobiš. Ravnaj z drugimi, kot želiš, da drugi ravnajo s teboj.

JANEZ MEJAVŠEK

Delovno mesto: vodja vzdrževanja, alias »Ta novi Sašo«

Predem sem prišel na Golnik, sem delal: Tu in tam, ampak ne kar tako!

Moje lastnosti (dobre ali slabe): Dober sem pri ločevanju zrn od plev ter pri ločevanju zdravih tulipanovih čebulic od jalovih (slednje je bilo pridobljeno med delom v kliniki), nikoli ne gledam Kmetije, ne hodim v cerkev, gojim globoke dvome



o blagostanju sveta v rokah waldorfskih generacij, brez posebnega truda razvijam blažjo obsesivno-kompulzivno motnjo v skladu z značilnimi karakteristikami nebesnega znaka device ter nikoli ne podležem pritisku v policijskem pregonu pri visokih hitrostih. Kaj od tega je dobro in kaj slabo, pa naj presodi vsak zase!

Pri mojem delu me veseli: Delo s skupinami ljudi oz. sodelavci nasploh. Na splošno ideja, da je moje početje namenjeno optimizaciji procesov, ki v končni fazi služijo pomoči ljudem (je že precej dolgo, kar sem delal kar koli, kar ima vsaj približno altruistično konotacijo).

Ne maram: Dela z odsotnimi skupinami ljudi (ker so primorani premikati omarice, nositi papir, pobirati cigaretno ogorke in opravljati druga za golniške okoljske vzdrževalce endemična dela).

V prostem času rad: Berem, se ljubiteljsko glasbeno udejujem, potapljam, izgubljam stvari, plavam, hodim (vsake toliko pa še vedno najdem čas, da se potem tudi opotekam). No, pa seks je precej fajn, če imaš 2 minuti ... khm ... urci za zbit.

Najljubša hrana, knjiga, film: Razen vampov vse ostalo. Derviš in smrt (Meša Selimovič) in Sto let samote (Gabriel Garcia Marquez). Das weisse Band (Michael Haneke) in Transformersi 8.

Baterije si napolnim: Ko sem sam.

Morda še končna misel, življenjsko vodilo: Boj se ljudi, ki se ne znajo šaliti na svoj račun (ali tistih, ki življenje jemljejo kot pretežno kredibilen proces).

» Smeh na račun dohtarjev «

Razgovor dveh kirurgov:

»Teoretično pacient Mihec sploh ne bi smel preživeti operacije!« reče prvi.

»No, vidite kolega, kaj napravi močna volja do življenja. Proti njej je tudi moderna medicina nemočna.«

Napredovanja in dosežki

Anja Bakarič, je na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani diplomirala po študijskem programu 1. stopnje in pridobila strokovni naslov **DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA**.

Ana Verč, je na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin Jesenice diplomirala po študijskem programu 1. stopnje in pridobila strokovni naslov **DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA**.

Špela Dolinar, dipl. m. s., je na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani magistrirala po študijskem programu 2. stopnje in pridobila strokovni naslov **MAGISTRICA ZDRAVSTVENE NEGE**.

Rok Kogovšek, dipl. inž. lab. biomed., je na Fakulteti za farmacijo Univerze v Ljubljani magistriral po študijskem programu 2. stopnje in pridobil strokovni naslov **MAGISTER LABORATORIJSKE BIOMEDICINE**.

Marsel Bratuša dipl. inž. lab. biomed., je na Fakulteti za farmacijo Univerze v Ljubljani magistriral po študijskem programu 2. stopnje in pridobil strokovni naslov **MAGISTER LABORATORIJSKE BIOMEDICINE**.

Uroš Kuzmič, dipl. inž. lab. biomed., je na Fakulteti za farmacijo Univerze v Ljubljani magistriral po študijskem programu 2. stopnje in pridobil strokovni naslov **MAGISTER LABORATORIJSKE BIOMEDICINE**.

Barbara Golob, dipl. inž. lab. biomed., je na Fakulteti za farmacijo Univerze v Ljubljani magistrirala po študijskem programu 2. stopnje in pridobila strokovni naslov **MAGISTRICA LABORATORIJSKE BIOMEDICINE**.

Sara Truden, dipl. mikrobiol., je na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani

magistrirala po študijskem programu 2. stopnje in pridobila strokovni naslov **MAGISTRICA MIKROBIOLOGIJE**.

Monika Kern je na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani magistrirala po študijskem programu 2. stopnje in pridobila strokovni naslov **MAGISTRICA TRŽNEGA KOMUNICIRANJA**.

mag. Polona Ozbič, univ. dipl. ped., je na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani uspešno zaključila doktorski študij 3. stopnje po programu Humanistika in družboslovje – Aplikativne psihološke študije in zagovarjala doktorsko nalogo ter pridobila znanstveni naslov **DOKTORICA ZNANOSTI**.

Č E S T I T A M O !

ENOTA ZA RAZVOJ LJUDI PRI DELU

Upsova delovna akcija za ureditev našega parka

Od svoje ustanovitve v letu 1907 naprej podjetje UPS® (NYSE: UPS), vodilni svetovni ponudnik posebnih transportnih in logističnih storitev, pomaga skupnostim, v katerih deluje, ter spodbuja zaposlene, da namenijo svoj čas in energijo pomoči potrebnim ljudem. V okviru jesenske prostovoljske akcije so zaposleni UPS Adrie tokrat podarili svoj čas in priskočili na pomoč Kliniki Golnik, kjer je jeseni leta 2009 že potekala njihova prva prostovoljska akcija. Tokrat so s seboj prinesli barve, čopiče in vse potrebno, da so prebarvali zunanje klopi, posadili tulipane, obrezali drevje, uredili peščene sprehajalne poti in očistili ter pograbili park.

»S sobotno delovno akcijo ureditve parka smo v Kliniki Golnik zelo zadovoljni, saj so zaposleni iz UPS Adrie dokazali, da ne obvladajo le logistike, ampak da jim gredo dobro od rok tudi obnovitvena



Foto: arhiv UPS

in vrtnarska dela. Hvaležni smo jim za dobro voljo in nesebično pomoč,« je o

sodelovanju povedal vodja tehničnega oddelka **Janez Mejavšek**.

Golnik letos dobil plinovod

Distributer zemeljskega plina Domplan, d. d., je letos na območju Golnika zgradil plinovod za široko potrošnjo in hkrati tudi kabelsko kanalizacijo za optično omrežje operaterja T2. Novozgrajeni plinovod omogoča priključitev in uporabo zemeljskega plina vsem zainteresiranim uporabnikom od Klinike Golnik do južnega dela vasi. Zemeljski plin, ki ga v gospodinjstvih uporabljamo za ogrevanje in delovanje klimatskih naprav, gretje vode in kuhanje, prinaša precej prednosti, zlasti izjemno visok energetski izkoristek, okolju prijazen proces izgorevanja in konkurenčno ceno. Oskrba s plinom je zanesljiva, potrebujemo samo kondenzacijsko peč brez rezervoarja za shranjevanje goriva, porabo pa plačujemo po porabljeni količini. Investicija v peč se povrne v nekaj letih, redni mesečni stroški ogrevanja pa so lahko do 50

odstotkov nižji. Naprave imajo dolgo življenjsko dobo, tehnologija pa se razvija zelo hitro. Postopno se uveljavlja soproizvodnja toplotne in električne energije, gorivne celice in plinske toplotne črpalke. Številni uporabniki se odločajo za souporabo zemeljskega plina in sprejemnikov sončne energije, ki omogoča, da s sončno energijo še dodatno optimiziramo porabo energije za toplotno oskrbo doma v vseh letnih časih.

Več informacij o uporabi zemeljskega plina si lahko preberete na internetni strani <https://www.domplan.si> in <https://www.zemeljski-plin.si/>

Če se bo dovolj krajanov odločilo za priključitev ter uporabo zemeljskega plina in širokopasovnih storitev, se bo območje gradnje v prihodnje ustrezno razširilo.

Sodelovanje z Ljudsko univerzo Kranj



Ljudska univerza Kranj je Krajevno skupnost Golnik izbrala kot eno izmed treh krajevnih skupnosti Mestne občine Kranj, v katerih je novembra pilotno izvedla delavnico za oživitve skupnostnih prostorov. 10. novembra smo se zbrali v Domu KS Golnik, kjer sta nam sodelavki Ljudske univerze Kranj predstavili primer Medgeneracijskega centra Huje, kjer jim je s ponudbo in z izvajanjem zanimivih programov uspelo odgovoriti na potrebe in želje po povezovanju sicer nepovezanih posameznikov in kjer se uspešno odvijajo zanimive in dobro obiskane aktivnosti. Na

delavnici smo zbirali ideje, s katerimi bi tudi na Golniku lahko v skupne aktivnosti povezali posameznike s podobnimi željami. Z veseljem pričakujemo ponudbo programov Ljudske univerze Kranj, ki jih bodo izvajali tudi na območju naše krajevne skupnosti. Zanimiv dogodek je privabil tudi predstavnice iz sosednje KS Goriče.

ALEKSANDRA RADOJC

Foto: arhiv KS Golnik

Otroški plesni vrtec na Golniku

Ples je umetnost, je šport in je način izražanja, je rekreacija, način življenja in zabava, je sodelovanje, izražanje čustev in lepota. Ples je dobra volja, sprostitelj in sreča. Za marsikoga je tudi poklic in tekmovalni uspeh.

Na Golniku od začetka letošnjega šolskega leta tržiški Plesni studio Špela vabi predšolske malčke v plesni vrtec. Od tri do pet let stari otroci se gibanja ob glasbi igraje učijo v dvorani krajevne skupnosti. Skupina z veseljem sprejme še kakšnega novega člana. Morda pa je med mladimi plesalci bodoči plesni prvak!

Plesalci Plesnega studia Špela so uspešni v različnih plesnih zvrsteh na državnih prvenstvih, letos pa so se udeležili tudi svetovnega prvenstva na Danskem in si priplesali odlične uvrstitve.

Mladi in manj mladi plesni navdušenci najdete vse informacije na spletni strani www.plesnistudiospela.si.

Foto: arhiv Plesnega studia Špela



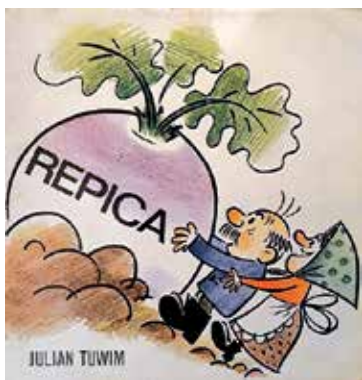
Vsem prebivalcem Krajevne skupnosti Golnik želimo lep konec leta, ki se od nas poslavlja, in miren začetek prihajajočega, ki naj vsem prinese obilico dobre volje in priložnosti za nove začetke.

Vse lepo v letu 2018!

Svet Krajevne skupnosti Golnik



Jejte tisto, kar so jedli vaši starši ...



... nam sporoča Sarah Wilson, avtorica 8-tedenskega programa za razstrupljanje, ki je natančno opisan v knjigi Adijo, sladkor. Še eden izmed mnogo udarnih sloganov, usmerjen v prehransko minljivo modo. Tisto, kar so jedli naši starši, žal ni več dosegljivo. Korenje in repa, ki sem ju pred petdesetimi leti izpulila (beri narabutala) na bližnji njivi, pognojejni s konjskimi figami, so samo še lepi spomini. Urban življenjski slog

narekuje drugačno prehrano. Vsako telo ne potrebuje in ne prenese enake hrane. Kar nekomu škoduje, drugemu koristi. Zdrava pamet naj bo vodilo pri izbiri pestre prehrane, ki naj vsebuje ogljikove hidrate, maščobe in beljakovine. Saj ste že slišali za šalo: če bi bilo zelje tako dobro, bi vsega že zajci pojedli ... Da ne bo pomote, zelje imam v omejenih količinah rada, zato poklon zelju z receptom za sarmo.

Sarmice v pečici

(za prvo kosilo v prihajajočem novem letu)

SESTAVINE:

60 dag mlete svinjine
40 dag mlete govedine
30 dag suhega mesa (vratovine, nareži jo na manjše kose)
nekaj prekajenih svinjskih kosti
5 dag pancete
15 dag riža
1 čebula
1 strok česna
1 jajce
malo peteršilja
sol, poper
lovor
1 večja zeljna glava (približno 2 kg za 27 sarmic)
500 dag narezanega zelja

PRIPRAVA:

Najprej loči liste od zeljne glave in jih sperij pod hladno tekočo vodo (glede na željo po kislosti). Na nekaj žlicah

olja popeci čebulo, na palčke zrezano panceto in dodaj opran (surov) riž. Toliko, da riž postekleni. Ko se mešanica malo ohladi, jo pretresi v mleto meso. Nasekljaj česen in malo peteršilja, dodaj jajce, posoli, popraj in napolni zeljne liste tako, da zapogneš stranske robove in zarolaš list do konca.

Dno velike visoke posode obloži z nekaj listi zelja (vsaj tremi), dodaj malo narezanega, pod hladno vodo spranega kislega zelja, nekaj koščkov suhega mesa in kosti, 1 lovorjev list, 2 zrna črnega popra in sarmice. Toliko, da nastane ena plast. Ponovi zlaganje do vrha posode. Zalij s hladno vodo in nekaj žlicami olja (vsaj 5) in kuhaj na zmernem ognju približno 2 uri. Ker je sarmice veliko, jih preloži v pekač (skupaj z nekaj koščki suhega mesa in kosti ter narezanega zelja) samo toliko, kolikor potrebuješ za kosilo, ostalo zamrzni. Sarmice v pekaču prelij z večjo količino olja (služi kot omaka) in jih zapeci v pečici. V ventilatorski na 210 °C 30 minut oziroma tako dolgo, da so sarmice po vrhu lepo zapečene (rjavo obarvane). Serviraš s pirejem ali krompirjem v kosih.



Levo:

Zeljni listi, pripravljeni za polnjenje

Prekajane kosti in suho meso

Spodaj:

Mesni nađev

Sarma, zložena v plasteh in pripravljena za kuhanje

Pečene sarmice



Potratna potica

(recept prijateljice Irene)

TESTO ZA POTICO

50 dag moke, 1/2 gladke in 1/2 ostre
3 rumenjaki
3/4 kocke kvasa
2 dl mlačnega mleka
1/4 žličke soli
3 žlice sladkorja
2 žlici zmešanega surovega masla
malo ruma
Zamesi testo in pusti vzhajati.

SVETLO TESTO

4 rumenjaki
20 dag sladkorja
1 vaniljev sladkor
1 dl olja
1 dl vode
20 dag moke
1/2 pecilnega praška
sneg 4 beljakov

Peci v velikosti modela za potico pri 180 °C 15 minut (glej sliko 8).

TEMNO TESTO

Uporabi vse sestavine kot pri svetlem in dodaj 2 žlici kakava. Peci tako kot svetlo testo.

OREHOV NADEV

60 dag mletih orehov
sneg 3 beljakov (od testa za potico)
sladkor po okusu
cimet
malo ruma
malo sladke smetane

SKUTNI NADEV

50 dag puste skute
3 rumenjaki
2 kisli smetani (približno 3,6 dl)
10 dag rozin
vaniljev sladkor
sok 1 limone
sneg 3 beljakov
limonina lupinica



Brez pomoči v kuhinji ne gre: vnuk Anže je že pravi mojster



Vnukinja Sara, specialistka za slaščičarske izdelke



Kvašeno testo, svetel in temen biskvit in oba nadeva



Slastna potratna potica

Priprava: Testo za potico razvaljaj v velikosti dveh modelov za potico (glej sliko 8) in položi v namaščen model. Prekrij z orehovim nadevom (uporabi 1/3), nadaljuj s skutnim nadevom (1/3), položi temno testo, ponovi orehov in skutni nadev, položi svetlo testo in ponovi nadeva. Prekrij vse skupaj s kvašenim testom za potico. Pusti še malo vzhajati, potem nekajkrat prebodi testo, namaži s stepenim rumenjacom in peci pri 150–180 °C 1 uro.

Pa dober tek!

MIRA ŠILAR



Kreativnost v Laboratoriju za mikobakterije v božičnem času ne pozna meja. Vesele praznike in srečno v novem letu.

Knjižni namig



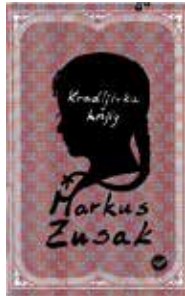
KAZUO ISHIGURO, LETOŠNJI DOBITNIK NOBELOVE NAGRADE ZA KNJIŽEVNOST

Izraziti favoriti za letošnje prestižno nagrado za literaturo so bili kenijski pisatelj Ngũgĩ wa Thiong'o, kanadska pisateljica Margaret Atwood, izraelski pisatelj Amos Oz in že vrsto let aktualni japonski pisatelj Haruki Murakami. Napovedi se kot običajno niso izšle in nagrada je pripadla britanskemu literatu z japonskimi koreninami. Lavreat **Ishiguro** nam je najbolj poznan po romanu *Ostanki dneva*. Roman je bil filmsko upodobljen. Izstopala sta nepozabna Anthony Hopkins in Emma Thompson.



V branje pa toplo priporočam njegov roman **Ne zapusti me nikdar**, napisan pred dvanajstimi leti, ki preroško napoveduje produkcijo natančno takih ljudi, kot si jih spe-

cifična družba želi. Med drugim naj bi "kopiranci" služili tudi za nadomestne dele, neozdravljivo bolnim, verjetno izbrancem. Ali imajo te kopije normalnih ljudi dušo? Ali znajo ljubiti, čustvovati, so inteligentni? Vznemirljivo branje sili v razmišljanje: so to obeti prihodnosti?



Naslednjo knjigo, ki jo ponovno toplo priporočam v branje, je napisal **Markus Zusak**. **Kradljivka knjig** je mojstrski roman, ki ga vzame te v branje in ga ne izpustite iz rok do zadnje, 542. strani. Pripovedovalka

je smrt, ampak roman ni črn, je barvit. Spremljamo grenko-sladko življenjsko zgodbo obiralke besed oziroma kradljivke knjig, deklice Liesel. V njeni bližini so krušni starši, prijatelj Rudi in Jud Max ter še mnogo drugih, ujetih v viхро druge svetovne vojne. Čudovite zgodbe v zgodbah, ki silijo na jok in smeh in žalost in veselje ...

Ubežni delci Anne Michaels za vse, še najbolj pa za tiste, ki imate doma bodoče maturante. V letu 2018 bo namreč omenjeni roman tema maturitetnega eseja. Spremljamo dve zgodbi: Jakobovo in Benovo. Jakob je majhen judovski deček, ki ga pred nacističnim nasiljem reši arheolog Athos. Odpravita se v Grčijo, kjer



pričakata konec vojne. Ostajajo pa boleči spomini, predvsem na Jakobovo sestro, žrtev nacističnega pokola ... Ben se ob raziskovanju Jakobovega pesniškega dela sooča s preteklostjo.



Pa še nekaj lahкотnega, za prihajajoče praznično brezdelje: **Kerstin Gier**, **Za vsako rešitev se najde težava**. Na ovitku knjige piše: "Ob tem romanu se bosta krohotala tako ona kot on.

Preverjeno!" No, vsaj do polovice zgodbe se nisem prehudo krohotala, na trenutke se mi je dozdevalo, da prebiram doktor roman. Potem pa je prišla do izraza pisateljčina hudomušnost in prešinilo me je, da je zgodba nadvse primerna za praznični čas. Za vse, ki so osamljeni ali se le tako počutijo, za vse, ki se jim zdi, da jim nič ne gre od rok, da imajo dolgotrajno slabo obdobje na področju ljubezni, dela, vsakdanjega življenja ...

MIRA ŠILAR

Novosti v knjižnici

STROKOVNO (izbor)

- J. Tomažič et al. **Infekcijske bolezni**. 2. izd. Ljubljana, 2017
- J. Mehić (ed.) et al. **Pulmologija**. Sarajevo, 2016
- I. Bečan et al. **Zakon o delovnih razmerjih (ZDR-1) s komentarjem**. Ljubljana, 2016
- D. Schlossberg (ed.). **Tuberculosis and nontuberculous mycobacterial infections**. 7th ed. Washington, 2017

- R. M. Kacmarek (ed.) et al. **Egan's fundamentals of respiratory care**. 11th ed. St. Louis, 2017
- S. T. Hinski. **Workbook for Egan's fundamentals of respiratory care**. 11th ed. St. Louis, 2017
- N. Rifai (ed.) et al. **Tietz textbook of clinical chemistry and molecular diagnostics**. 6th ed. St. Louis, 2018
- A. Rozman. **Ugotavljanje zasevanja karcinoma pljuč v mediastinalne**

bezgavke na osnovi elastičnosti mediastinalnih bezgavk pri bolnikih s sumom na karcinom pljuč: doktorska disertacija. Ljubljana, 2017

- S. Novaković (ed.) et al. **Razvojni trendi v onkologiji – onkologija čez desetletje: izbrana poglavja in državni program obvladovanja raka 2017–2021: zbornik**. Ljubljana, 2016
- S. Borštnar et al. **Rak prostate**. Ljubljana, 2017

Vabljeni!

Po poti kulturne dediščine: dobrodošli v Kašarijo

Izlet je primeren za vse generacije, od najmlajših do najstarejših. Na pot se lahko odpravite z avtom, po dogovoru pa tudi z lesenim vozom v konjski vpregi, ki se mu po domače reče lojtrnik, ali z zapravljiščkom. Ne nazadnje se lahko odločite, da greste peš. To zadnje toplo priporočam, še zlasti ob lepem vremenu, ko začara pogled slikovita okolica travnikov, gozdov in gora.

Omenjene lepote so navdihovale največje mojstre peresa na Slovenskem. Prepoznate mojstra, katerega domnevne verze je zapisal Miran Hladnik (zapis najdete na spletu pod Apokrifni Prešeren), ko je raziskoval avtorstva kratkih štirivrstičnih pesmi z obscenim izrazjem?

*Smé nékaj nas, kër smo Prešérnové, býti prešérnih;
pésem káže dovòlj, kàk je naš ôče kroták.
(Pričujoče poezije v Zabavljivih napisih)*

Verjamem, da ste uganili. Osemkilometrsko literarno pešpot začenjamo v Vrbi, v Prešernovi rojstni hiši. Mična gospodična nas z besedo sprehodi v 16. stoletje, ko se je tej hiši reklo pri Hribč. Govorica je živa reč, h se je sčasoma izgubil in domačija se je poslej imenovala Ribčeva. Ste že slišali, kako so po domače klicali Francetovo mati? Zelena solata so ji menda rekli, ker je bila izobražena gruntarka. Francetu pa mali koštrunček, namreč zaradi dolgih kuštravih las.

V hiši je nekaj lepih kosov pohištva. Ne spreglejte mize z ribo (pomen: dobra družina), luči, ki jo je oblikoval Plečnik (podatek naše vodnice), in zibke z angelčkom. Manj znano je, da se je kar nekaj kosov pohištva porazgubilo in jih je v hišo, preurejeno v muzej, povrnil Fran Saleški Finžgar. Ker ni imel zadosti denarja za odkup, se je po vasi sprehajal v nočnem času, ko ga vaščani niso prepoznali in zato niso zahtevali denarja. Tu in tam je zadostovala zamenjava: otroški voziček za znamenito zibelko.

Greimo naprej, z avtobusom do Žirovnice, kjer se domačini kličejo Kašarji



Žirovnica, kraj, kjer si prebivalci pravijo Kašarji; v bližini Čopova hiša.



Črna kuhinja Janeza Jalna še vedno v uporabi. Ostrorogi Jalen (Jalnov pranečak) tam prekačuje slastne postrvi.

(koliko kaše so njihovi predniki zaužili, sicer ni znano, če pa sklepamo po nazivu, je verjetno ni bilo malo), in potem peš nazaj do Vrbe, kjer smo parkirali.

Lepo označena pot nas vodi mimo rojstne domačije Francetove matere, do hiše Prešernovega najboljšega prijatelja in prvega slovenskega jezikoslovca Matije Čopa. Izvemo več o arheološkem najdišču na Ajdnu. Nerazkrito pa ostaja, koga je krasił najdeni nakit: ajdovsko deklico ali pomembno mlado ženo, katere grob se nahaja v starokrščanski cerkvi.

Literarno pot obogati ogled zibelke čebelarstva. Anton Janša se je leta 1766 iz rodne Breznice odpravil na Dunaj, da se priuči risanja. Ker pa ni zdržal brez svojih čebel, je 16 panjev vzel kar s seboj. V tem času je cesarica Marija Terezija ustanavljala prvo čebelarško šolo. Janša, mojster čebelarstva, je bil sprejet, in ko je za nameček na Moravskem ajdovem polju dodobra napasel čebele in posledično pridelal veliko medu, ga je cesarica imenovala za potovalnega učitelja čebelarstva. Janša je bil tako prvi učitelj čebelarstva na svetu: »Ne morim čebel, da bi dobil medu in voska, temveč jih ohranim čvrste in zdrave, da mi prihodnje leto zopet nabirajo med.«

Nekaj kilometrov naprej od preurejenega čebelnjaka zavijemo k Dolenčevi kajži, rojstni hiši duhovnika, pisatelja, dramatika, pesnika in člana SAZU Frana Saleškega Finžgarja: »Naloga pisatelja ni nič drugega kot odkriti v naravi to, mimo česar gredo drugi z odprtimi očmi in ne vidijo.« Dober opomin pred nadaljevanjem poti, vendar svež alpski zrak budi apetit in kaj je lepšega, kot postanek



Lepo ohranjena Ribčeva miza z intarzijo (riba v kotu mize)

v slikoviti vasi pod Stolom in malica v muzeju na prostem?

Od Finžgarja do Mežnarje, hiše njegovega učenca, pisatelja in dramatika Janeza Jalna, ni dolga pot. Jalnova skrita želja je bila, da bi študiral za pravnika. Ker pa je izhajal iz velike družine, v kateri je bilo deset otrok, to ni bilo mogoče. Zato je postal duhovnik. Zaradi duhovniškega stanu si je obetal več časa za pisanje. Pa mu tudi to ni bilo dano. Poslali so ga v Črnomelj, od koder je sporočil, da ga ogrožajo lepa dekleta, zato je bil odpoklican in poslan za kaplana v bolnišnico za duševno bolne na Studencu pri Ljubljani. Tudi tam se ni obneslo: »Lepo vas prosim, da me premestite, sicer bom znorel tudi sam,« nam opisuje dogajanje pranečak, ki zgljedno skrbi za Jalnovo



Domovanje Frana Saleškega Finžgarja



Skrivnosti Prešernove hiše nam je odkrivala izjemno prijetna vodnica. V ozadju znamenita zibka z angelčkom.

zapuščino. »Bobre bodo snemali,« doda. Z zanimanjem poslušamo preostale zgodbe, ki jih ni malo.

V Vrbo se vračamo mimo cerkve sv. Marka in 200 let stare vaške lipe. Prehodili smo deset kilometrov, izvedeli marsikaj novega, uživali v prekrasni naravi in dobili kopico nasvetov za nove izlete: sprehod po dolini in rekreacija v parku Završnica, pohod do Valvasorjevega doma pod Stolom, Prešernove kočice na Stolu, ogled Titove vasi ali Turške jame in arheološkega najdišča Ajdna. Domačini so vajeni popotnikov, zelo so prijazni, in če po naključju zavijete s poti, ker vmes preveč vneto debatirate, vas bodo pravočasno preusmerili.

MIRA ŠILAR

Pohvale in predlogi dobro denejo

BOLNIŠKI ODD. 100

Rad bi pohvalil osebje na tem oddelku, zelo prijazne in delovne so medicinske sestre! Še tako naprej, **I. V.**

BOLNIŠKI ODD. 600

Pa naj začnem pri čistilkah: delavne, prijazne, bolnikom dajo tudi moralno podporo. Sestre! Veliko bolnikov različnih značajev, zasebno življenje, ki ni lahko, družina, šola z otroki itd. Toda one so vedno nasmejane in ustrezljive. Jemanje krvi, tudi plinske – komplimenti. Izpostavil bi sestro Mileno! Hrana: na lestvici 1–10 ocena 11. Sedaj pa stroka: oh, za dr. Ziherlovo pod vodstvom dr. Šarčeve mi zmanjka presežnikov. Prijazne, povejo mi na meni razumljiv način. Pod takim vodstvom je biti pacient na odd. 600 pravi privilegij. To ne govorim na pamet in v tem terminu. Sem vaš pacient 7 do 8 let in bi dal vedno enako mnenje. V vseh pogledih se lahko UKC Ljubljana pride v Kliniko Golnik učiti. Edina pripomba, ki bi jo imel, je trafika pri recepciji. Prejšnja lastnica je imela veliko bolje založeno in je šla z vozičkom tudi po sobah. Pa naj sklenem z mislijo oziroma s prošnjo: ostanite taki, kot ste, saj vidite, da vas potrebujemo. **T. T.**

KARDIOLOŠKA IN PULMOLOŠKA AMBULANTA

Na pregled sem pripeljal očeta. Čakava od 7.30 in seveda ima nekaj pregledov. Imam čas in opazujem izredno velik pretok

zdravstvenega osebja po hodnikih. Res si ne znam razložiti, zakaj je toliko osebja na hodnikih, ki teka od vrat do vrat in spet od vrat do vrat. Sedim in čakam in povem vam, da sem zagotovo opazil iste ljudi vsaj sedemkrat na istem hodniku, ko nekam hitijo. Takih ljudi je veliko preveč. Zanimivo je tudi, da še nisem srečal moškega osebja. Naj še povem, da sem na kardiološkem hodniku. Tudi jaz sem udeležen v procesu dela in vam povem, da pri nas pride okrog 60 strank na dan in zaposleni ne tekamo po hodnikih kot izgubljeni. Tu imate ogromno časa in energije, samo treba je narediti red in organizacijo. **B. C.**

Spoštovani, zahvaljujem se celotnemu zdravstvenemu osebju na kardioambulantnem delu, ki strokovno, vpljudno in zelo profesionalno opravlja svoje delovne obveznosti. Zelo pohvalno, vpljudnost spremljevalnih služb in ne nazadnje tudi osebja, ki je zadolženo za red in čistočo. Vsak od njih je pripravljen svetovati oz. pomagati, ko se kljub vsem oznakam izgubljam. Hvala vsem, zlasti pa zdravnikom oz. zdravnicam, ki svoje strokovno znanje nesebično delijo in pomagajo premagovati naše bolezni. **M. D.**

ANTIKOAGULANTNA AMBULANTA GOLNIK

Predlog za antikoagulantno ambulanto: Po odvzemu krvi se čaka tudi 2 uri na pregled oz. sprejem pri zdravniku. Ali ni mogoče dela v laboratoriju organizirati drugače, da bi bili izvidi prej? Ali pa pacienta ob točno določeni uri naročiti na odvzem krvi in ga na osnovi tega izvida poklicati k zdravniku. Tistim, ki razgovora z zdravnikom ne potrebujejo, pa le poslati izvid. P. S.: Ni prijetno čakati 1–2 uri ali več v prepolni čakalnici. Hvala za razumevanje.

Predlog za antikoag. amb.: Čakamo že več kot dve uri in pol in predlagam, da se za odvzem krvi pacient naroči en dan prej. Naslednji dan pacient pride ob točno določeni uri, ki jo dobi na

Povezani s srcem za Gorenjsko

V petek, 29. septembra, je potekal 3. tek gorenjskih bolnišnic – Povezani s srcem za Gorenjsko. Organizator letošnjega teka je bila Splošna bolnišnica Jesenice. Začetek proge je bil v Kranju pred Bolnišnico za ginekologijo in porodništvo Kranj, cilj pa pri Splošni bolnišnici Jesenice. Celotna trasa je bila dolga dobrih 45 kilometrov. Poleg zdravstvenih zavodov so se teka udeležili tudi predstavniki gorskih reševalcev, občin, Slovenske vojske, gasilcev. Naša klinika je imela 19 tekačev, razvrščenih v tri ekipe – Golniške srnice 1, 2, 3, od katerih je vsaka ekipa pretekla 45 kilometrov. Kliniko Golnik je zastopal tudi en tekač, ki je pretekel celotno pot. Proga je bila razdeljena na segmente, dolge okrog 5 kilometrov. Na koncu vsakega



Zadovoljne Golniške srnice po končanem teku.

segmenta je bila postojanka, kjer so se tekači lahko okrepčali s prigrizki in energijskimi napitki. V znak sodelovanja so vsi tekači skupaj pretekli zadnji kilometer

proge. Druženje se je s toplim kosilom končalo pred dvorano Podmežakla, kjer je tekače pričakalo toplo kosilo.

SARA TRUDEN

dan odvzema krvi. Ob tej uri ima razgovor z zdravnikom in dobi še izvid. S tem bi se predvsem starejše osebe izognile mu-kotrpnemu čakanju. **H.**

PULMOLOŠKA AMBULANTA GOLNIK

1. Devetega marca sem bila na pregledu za pljuča: tako odličnega in prijaznega osebja še nisem videla nikjer v svojem življenju, dobesedno se posvetijo samo pacientu. Osebje je odlično in dobre volje, da bi si človek mislil, da nimajo nikoli slabega dne. Hvala vam za vse. **J. P.**
2. Zelo dobra organizacija. Vse pohvale. **E. T.**
3. Moram izraziti pohvale za delovanje različnih oddelkov, saj smo pacienti zelo hitro in prijazno obravnavani. Le tako naprej.
4. Pohvala: Zahvaljujem se sestri Jani Tršan v pulm. ambulanti za njeno skrb, prijaznost in zelo profesionalen odnos. Je angel v modri uniformi. Hvala tudi ostalemu osebju Golnika.
5. Zelo prijazno osebje in zdravniki. Hvala vam.
6. Želim izraziti svoje občutke o pulmoški ambulanti. Bil sem prvič na preiskavi. Presenečen sem bil, da so me poklicali še prej, kot sem imel določeno uro. Preglede sem imel v več oddelkih. Povsod je bilo osebje zelo prijazno, trudilo se je, da se bom kot starejši občan dobro počutil. Vedno so mi razložili, kaj bo treba. Zdravnica je vse lepo razložila. Poučili so me, kako uporabljati zdravilo. Pa tudi, kako bo potekalo nadaljne zdravljenje. Vsemu kolektivu se iskreno zahvaljujem in želim, da bi še naprej uspešno delali s tako dobro voljo. **J. K.**
7. Bila sem na pregledu v pulmoški ambulanti in se zahvaljujem za izredno podroben pregled pri dr. Tini Jerič. Enako bi pohvalila vse osebje (medicinske sestre) na tem oddelku, s katerim sem imela opravka. Še tako naprej, pohvala organizaciji na kliniki. **N.**

8. Predlagam, da se bolje organizirate in poskrbite, da bodo ljudje na vrsti vsaj blizu ure, ob kateri so naročeni. Menim, da je bila današnja izkušnja – stari oče je pred deseto oddal vse dokumente in izvide (tudi izvid krvi, ki ga je v izogib čakanju opravil in prevzel že v ponedeljek ta teden, potem pa po dvehurnem čakanju še ni bil na vrsti), po moji prošnji in pritožbi pa razloga za nerazumljivo čakanje nisva dobila – nepotrebno čakanje in odraz slabe organizacije in neprofesionalnosti.

Diabetološka ambulanta Kranj

Osebje diabetološke ambulante je zelo prijazno, še posebej pa sestra Diana. **S. M.**

Bolniški odd. 300

Zahvaljujem se osebju na odd. 300 za skrb, pozornost, spodbudne besede in empatijo ... za vse. Sestre so resnično angeli, ki so mi olajšali trenutke stiske v bolnišnici. Sestre, hvaležna sem vam za vaše nasmeh, ki vam kljub naporni in zahtevni službi ne zbledijo z obraza. Imate zelo dobro organizirano delo in ves čas sem imela občutek varnosti. Ste dobro utečen tim. Hvala. Hvala sobni zdravnici dr. Sari Kavčič, predvsem pa hvala prečudoviti predstojnici dr. Nisseri Bajrovič. Hvala ji za njeno potrpežljivost in neizmerno skrb za moje počutje in zdravje. **M. D.**

Intenzivni bolniški oddelek

Na intenzivnem oddelku gre zahvala sestri Petri Vidmar. V prvih dneh mi je zelo olajšala ležanje na oddelku. Hvaležna sem ji za samoiniciativo pri negi in pomoči. Bila je zelo prijazna, topla z pozitivnim pristopom. **M. D.**



Ljubljanski maraton

Na Ljubljanskem maratonu je po objavah na facebooku teklo precej golničanov, tik pred štartom na 21 kilometrov pa nam je v gneči uspelo ujeti in postaviti pred objektiv le tri nasmejane tekačice: našo

upokojenko Bojanko Radiševič, Đurđico Grubišič in Nevenko Petrovski. Bravo, dekleta, in seveda tudi vsi drugi tekači in tekačice! **J. B.**

Foto: J. Bogdanovski

Ko zadiši po kruhu z zelišči



V hladnih zimskih jutrih lahko v svoj dom pričaramo domačnost. Omamni vonj po pravkar pečenem kruhu nas ogreje. Skodelica domačega čaja in kos kruha, zraven maslo ali sveži sir in dan bo takoj lepši.

Zelišča, ki jih čez leto nabiramo na vrtu in sušimo, lahko poljubno zmešamo, glede na trenutne želje in okus. Zelišča so cenjena tudi zaradi svoje zdravilne moči. Že tisočletja so v službi dobrega počutja. So sredstvo za lajšanje vsakdanjih nenevarnih težav in za povečanje telesne, duševne ali duhovne harmonije. Ne uporabljamo jih samo v obliki čajev, mazil, poparkov, kopeli, olj in v drugih oblikah, marveč jih dodajamo jedem za boljši vonj in okus.

Kruh z zelišči lahko pripravite po svojem receptu ali pa dodajte tri začimbe, katerih vonji in okusi se dopolnjujejo: bazilika, timijan in majaron. Drobnjak

vedno paše zraven, s svojim okusom obogati vse jedi.

Sestavine za testo

300 g pirine moke
400 g bele ali temne moke
1 zavitek suhega kvasa
2 ščepeca sladkorja
1,5 čajne žličke soli
mlačna voda (dodajamo po občutku)
2 žlici oljčnega olja
Zelišča
bazilika, timijan (dobra misel) in majaron (dva ščepe)
6 žliček posušenega drobnjaka
koščki posušene rdeče paprike (zelo obogatijo okus)

Obe vrsti moke zmešamo v večji skledi, dodamo vse suhe sestavine, jih zmešamo z moko in vanjo vlivamo vodo, ki smo ji dodali olje. Z leseno kuhalnico

gnetemo testo. Ko se ne prijmlje več posode in kuhlance, lahko dodamo pest moke in dodobra zgnetemo še z rokami. Testo pokrijemo s kuhinjsko krpo, naj počiva in vzhaja eno uro, nato ga ponovno na hitro zgnetemo in pustimo še 15 minut. Tako vzhajano testo stresemo v pekač, ki smo ga pomokali, kruh pred peko zarezemo po sredini, da nam med peko skorja ne počni. Poljubno lahko zelišča potresemo tudi po vrhu hleba ali kruhu dodamo semena sončnic, lanena semena, bučna ali katera koli druga. Kruh pečemo eno uro. Ko je pečen, ga pokrijemo z vlažno kuhinjsko krpo za pol ure. Tako bo skorjica ostala hrustljava, vendar ne bo presuha in pretirna.

In že diši ... Dober tek!

KATJA VRANKAR

Spomini na življenje v Zdravilišču Golnik v tridesetih letih prejšnjega stoletja

Svojo zgodnjo mladost sem preživela na Golniku in z otroškimi spomini, ki sem jih pozneje dopolnjevala s pripovedovanjem svojih staršev, brata Jurija ter z zapisi očeta dr. Tomaža Furlana, bi želela prikazati življenje in razpoloženje, ki je vladalo pred 70 leti v Zdravilišču za tuberkulozo.

Z družino smo takrat stanovali v gradu nekdanjih baronov Gallenfelsov, kjer je bil moj oče od leta 1928 zaposlen kot zdravnik v sanatoriju. Ta zgradba, ki jo je leta 1916 posebna komisija avstro-ogrske deželne vlade izbrala za okrevanje jetičnih invalidov s soške fronte, »vračajočih se borcev«, kot je po mojem spominu bilo zapisano v nekem takratnem dokumentu, je v obdobju moje mladosti služila le še za stanovanja uslužbencev.

V tistem času, že konec 20. let prejšnjega stoletja, so prvotni sanatorij z dozidavo novih stavb preimenovali v Državno zdravilišče Golnik, kot je pisalo nad vrati glavnega vhoda na dvorišče. Pri zdravljenju tuberkuloznih bolnikov so se zgledovali po znanem alpskem visokogorskem zdravilišču v Davosu, ki ga je tako nazorno opisal Thomas Mann v romanu Čarobna gora. Takrat, pred prvo svetovno vojno in po njej, ko še niso poznali današnjih protituberkuloznih zdravil, je okrevanje jetičnih bolnikov slonelo sprva predvsem na klimatskem zdravljenju z gorsko klimo, na ugodnem vplivu gorskega zraka, naravnega okolja, dobre in obilne hrane, ležanja čez dan v odprtih zračnih lopah, sprehodih in sproščenem počutju. Golnik je s svojo lego na južnem pobočju alpskega pogorja, na obronkih Kriške gore in Storžiča, na nadmorski višini 500 metrov, obdan s travniki in obširnimi gozdovi, z veliko sončnih dni na leto dokaj ustrezal tem merilom. Poleg tega pa je bila posebnost in tudi prednost Golnika, da so poleg zdravnikov za vso ostalo zdravstveno oskrbo skrbele sestre usmiljenke.

STAVBE IN OKOLJE

Golniško **zdravilišče** za tuberkulozo je bilo v moji zgodnji mladosti v začetku 30. let že pozidano v zaokroženo, skladno celoto s stavbami okrog starega gradu in z velikim, v središču ležečim dvoriščem z lipo na sredini. Na dvorišče je pripeljala strma ovinkasta cesta po klancu iz doline, ki jo je obdajal na novo zasajen kostanjev drevored. Po pripovedovanju je v nekdanji grad vodila stara pot mimo sedanje »stare stavbe« naravnost na grajsko dvorišče in se je izognila klancu, prav tako je bila obraščena s starimi kostanji. Na levi strani vhoda, ki so ga zapirala velika vrata iz železnih rešetk, sta bili pošta in vratarska loža, na desni pa manjša trata z rožami ter vhod v samostan. Samostanska enonadstropna zgradba iz začetka 20. let je stala na spodnjem dvorišču; z glavno zdraviliško stavbo jo je proti vzhodu povezoval pokrit hodnik, stopnišče pa z osrednjim dvoriščem. Ob južnem vhodu v hodnik je na levi strani vrat visel velik zvonec, na katerega so redovnice zvonile, ko je bil čas za kosilo in večerjo. Tako kot danes je že takrat stala na severozahodni strani glavnega dvorišča upravna stavba, sezidana leta 1928 na prostoru nekdanjih grajskih gospodarskih poslopij, sodeč po starih fotografijah, s pisarnami v pritličju in garažo za prvi golniški avto znamke ford, zelene barve iz leta 1934. V prvem nadstropju so bila stanovanja za zdravnike in uradnike, v drugem za tedanjega šefa – zdravnika dr. Neubauerja. Z dvorišča so stopnice vodile na manjši višje ležeči plato, na katerem so leta 1921 tik ob gradu zgradili na prostoru nekdanje gospodarske zgradbe prvo zdraviliško stavbo, ki so ji v mojem času rekli »negativna«, pred tem pa so jo imenovali »zgornji sanatorij«. V njej so se namreč zdravili bolniki s tuberkulozo, z zasenčenji na pljučih, pri katerih niso našli Kochovega bacila v izpljunku; opredeljeni so bili kot bolniki, ki bolehajo za zaprto obliko tuberkuloze. V



Golnik leta 1930, zaokrožena, skladna celota stavb okrog gradu in dvorišča (obe lipi stojita še danes).



pritičju te stavbe, ob levem glavnem vhodu, so leta 1929 bolniške prostore preuredili v pravoslavno cerkev. V njej je nekajkrat na leto pravoslavni pop maševal srbskim pacientom; spominjam se celo poroke nekega premožnega bolniškega para, ki ga je združila tuberkuloza. Na vzhodni strani tega stavbnega loka je stal stari **grad**, do njegovega glavnega vhoda pa se je prišlo po prelepem baročnem grajskem stopnišču, ki sta ga krasila dva kupida (kmalu po vojni sta izginila neznano kam), na zgornje, malo grajsko dvorišče. Ob zahodni škarpi tega platoja je rasel visok topol in ob zidu, poraščenem z bršljanom, ki je mejil na zgornjo cesto, je bila postavljena fontana, obdana z okrasnim drevjem. V gradu so takrat poleg naše družine stanovali še: družina dr. Karlina, upravitelja Čeplaka, uradnika Zidarja, šoferja Presterla in samska zdravnik dr. Pavla Černe ter dr. Milić Grujić. Poleg njih pa še dve šefovi tajnici, Dora in Lote, ter poštar Zalokar in kurat Leiler. Vse družine so se prehranjevale s hrano, ki smo jo prinašali s porcijami iz glavne kuhinje. Takratni pester, bogat jedilnik sanatorijske kuhinje je slovel med revnimi kmeti daleč naokoli, kljub temu pa smo otroci iz gradu rajši jedli črn, v kmečki peči spečen kruh; med poukom in v šoli ali pa na paši smo beli kruh in rogljiče zamenjevali s pastirčki za črnega, ki je dišal po soršni moki in premazani posmodevki iz smetane in kumine. V grajski kleti smo tedaj še lahko opazovali razvaline starih zidov, po pripovedovanju naj bi to bili ostanki nekdanje grajske ječe. Južno stran gradu je obdajal grajski vrt s cvetličnimi gredami, sadnim drevjem in vodomedom na sredini, kjer smo se igrali otroci, za bolnike pa je bil vstop prepovedan. Zidovi in škarpe so bili poraščeni z bršljanom in obdani z grmovjem iz pušpana, v levem spodnjem kotu vrta so še bile vidne ruševine nekdanjega gotskega stolpiča. Za otroško domišljijo sta predstavljal grad in grajsko dvorišče z vrtom prostor, kjer so še vedno živeli graščaki, biriči, vitezi in tlačani. Otroškega veselja tudi ni

prav nič skalilo nekakšno otožno vzdušje, ki je vladalo v zdravilišču ob spoznanju tako bolnikov kot zdravnikov, da je jetika za velik del obolelih še vedno neozdravljiva bolezen. Brezskrbno smo se podili po dvorišču s peskom, po travnikih, gozdovih in se nismo bali ne tuberkuloze in še manj borelije, ki je takrat še nihče ni poznal.

Med gradom in dvoriščem so 1931. leta sezidali večjo **kapelo** po načrtih Plečnikovega asistenta, arhitekta Ivana Vurnika. Vsa notranjost stavbe, vključno s korom, je bila obložena z jesenovim lesom, premazanim z voskom, čigar čudovit vonj, pomešan s kadilom, imam še danes v spominu. Žal so to arhitekturno lepoto cerkvene notranjosti v povojnem času leta 1947 popolnoma uničili, spremenili so jo v sindikalni oziroma kulturni dom.

Na južni strani dvorišča je stala nova bolniška stavba, danes imenovana »stara stavba«, v 20. letih pa »spodnji sanatorij«, ki je bila zgrajena leta 1925 po načrtih arhitekta Vurnika v poznosecesijskem stilu. V njej so zdravili bolnike z napredovalo tuberkulozo s kavernami (luknjami) na pljučih. V nekoliko pozneje, leta 1929 dozidanem petnadstropnem prizidku na severovzhodni strani glavne stavbe so v ambulanti v pritičju opravljali manjše medicinske storitve: takrat so vsi bolniki s kavernami na pljučih prejeli injekcije kalcija v žilo, ker so bili prepričani, da bo kalcij zacementiral njihove kaverne. Poznejše medicinske raziskave niso potrdile njihovega pričakovanja. Dobivali so tudi terapijo z avtohajmo (lastna kri, aplicirana intramuskularno) in nekateri redki tudi zdravljenje z zlatom, imenovano avreoterapijo. V tej stavbi je bila urejena apoteka ter poseben prostor za nov, sodoben rentgenski aparat in v kletnih prostorih na vzhodni strani preurejeni laboratoriji. Na severni strani, v prvem nadstropju, so imeli že operacijsko dvorano, v kateri so sprva dajali le pnevmotoraks ali izvajali torakokavstiko, v drugi polovici 30. let pa so opravljali že prve večje operativne posege na prsnem



Baročno grajsko stopnišče s kupidoma, ki sta po vojni izgubila neznano kam.

Sosednja stran: Moška ležalnica na južni strani glavne stavbe.

košu. V zgornjih nadstropjih, v I. razredu, so se zdravili bolniki v enoposteljnih sobah z balkoni in terasami s čudovitim razgledom na okoliške gozdove.

V pritličju in v višini prvega nadstropja glavne stavbe na južni strani so bile pozidane okrog glavne jedilnice z velikim panoramskim oknom s pogledom na park štiri ležalne lope, zgornje za ženske, spodnje za moške, v katerih so na svežem zraku čez dan poleteli poležavali bolniki. Nekateri so ležali zunaj tudi pozimi, čeprav se je v tistih letih temperatura pozimi vedno spustila globoko pod ničlo; pred mrazom so jih ščitile spalne vreče iz ovčje kože.

Proti jugu je glavno stavbo obdajal velik **park** v dveh ravneh, zgradili so ga po versajskem vzoru z dvema vodometoma in stopniščem. V njem so posadili po načrtih prof. Angele Piskernik številna redka drevesa in lipov drevored. V smrekovem gozdičku na levi strani parka, na manjši vzpetini, ki se še danes vidi, so čez dan prav tako ležali bolniki na ležalnikih med smrekami, da bi se naužili ozona iz teh dreves, ki naj bi takrat veljal za zdravilno sredstvo proti tuberkulozi. Zunaj golniškega parka proti jugu so travnike in gozd na manjšem hribočku poimenovali Tivoli, ki je bil namenjen za sprehode pacientov. Najprivlačnejša sprehajalna pot pa je bolnikom pomenila cesta, ki je na severni strani gradu vodila čez golniško vas med gozdove in senožeti. Imenovali so jo Kochov bulevar, kjer so se sprehajali predvsem zaljubljeni parčki. Zavedati se moramo, da je v tistem času zbolevalo za tuberkulozo veliko mladih ljudi. Bolniki in zdravniške družine so radi posedali po klopcah na vzpetini, imenovani Mali Triglav, na zahodni strani zdravilišča s prelepim pogledom na Jelovico in triglavsko pogorje v daljavi ter travnike in gozdove Udinboršta v dolini. Pod samostanom je bil vrt s toplimi gredami za zelenjavo in na spodnjem delu omejen prostor za sprehode in molitve nun. Na oddaljenem travniku, levo spodaj pod zdraviliško stavbo, so sredi 30. let zgradili velik bazen za uslužbenke in njihove družine, kajti zavedali so se, da je sončenje in kopanje edini način, kako preprečiti okužbo s Kochovim bacilom. Ker pa so se pozneje na novo zgrajene zdraviliške stavbe preveč približale kopalnišču, so ga zaradi »kravala«, kot so takrat imenovali otroški hrup in trušč, podrli sredi 50. let. Za gradom so stale posamezne manjše kmečke domačije s hlevi in sadovnjaki in nekaj revnih bajt. Najbližja, Rožmanova domačija se je nahajala čisto blizu gradu, na vzhodni strani grajskega sadovnjaka. Vse te stavbe so datirale iz 19. ali celo iz 18. stoletja. Med

drugo svetovno vojno je nemška uprava v Splošni bolnišnici za Gorenjsko, kot so takrat imenovali nekdanje zdravilišče, podrla štiri kmečke domačije, ki so stale v bližini gradu. Nekateri otroci iz gradu smo se radi igrali z otroki iz okoliških kmetij in z njimi pasli krave, drugim zdraviliškim in uradniškim otrokom pa starši niso dovoljevali stika z njimi, da se ne bi »pohujšali«.

K zdravilišču je spadala tudi ekonomija, imenovana **Kolovrat**, zgrajena 1928. leta, iz katere so takrat v precejšnji meri lahko oskrbovali bolniško kuhinjo in tako pocenili oskrbovalni dan. V glavni stavbi so redili krave, konje, predvsem pa prašiče, ki jih je bilo tudi do sto in več, saj so imeli na voljo veliko pomij, ki so jih puščali neješčni bolniki. Spominjam se, da so pozneje tudi prašiči zboleli za tuberkulozo in da so pomije prekuhavali. Tukaj so bile še delavnice za mizarje, električarje, pleskarje ter pralnica in likalnica. K ekonomiji so spadale njive, vrt, sadovnjaki in vrtnarija. Otroci smo ta, za nas nadvse zanimiv kraj obiskovali vsakodnevno; hlapci in dekline in dninarji, kot so se še takrat imenovali tamkajšnji delavci, so nam dovolili, da smo si lahko ogledovali živali v »štali«, lahko smo jih tudi hranili ali »štrgljali« ali pa so nas posadili na voz z vpreženimi konji, da smo se z njimi peljali na njivo. Po delu smo skupaj s temi »posli« tudi »pomalčali«.

Leta 1938 so začeli zidati na vzhodni strani prizidka novo bolniško stavbo, imenovano »železničarska«, ker so denarna sredstva zanjo prispevale jugoslovanske železnice, tokrat pa že po zgledu arhitekture Bauhauza z velikimi okni čez vso steno na južni strani stavbe, ki so se lahko odpirala na stečaj. Bolniki so tako imeli »zračne kopeli« kar v sobah. V prvem nadstropju je imela vsaka soba tudi svojo teraso; v povojnem obdobju se je na tem oddelku zdravila predvsem politična in vojaška elita, čeprav se ni več imenoval I. razred. Ob otvoritvi gradnje so priredili veliko proslavo, na kateri je govoril ban Natlačen, igrali pa so godbeniki na pihala iz Ljubljane. Stavbo so dokončali med drugo svetovno vojno, med nemško okupacijo. Okupacijska uprava z dr. Samoniggom na čelu je potem še dogradila novo bolniško zgradbo, ki je dobila ime »infekcijska«. Z obema stavbama se je število bolniških postelj močno povečalo. Že leta 1937 so sezidali novo garažno hišo na severni strani upravne stavbe in med vojno tudi novo stavbo za pralnico in likalnico v Kolovratu.

Se nadaljuje ...

JANA FURLAN

Foto: arhiv Klinike Golnik

Pljučnikovci
voščimo

Vzemimo si
čas zase. Zdravo
in prijazno 2018!
ANJA B.

Ne
barvajte
življenja, živite
ga tako, da leto ne
bo minilo, ne da bi ga
zaznali ... Srečno v 2018!
MIRA

Zakaj si v novem letu ne bi
vzeli več časa zase in s tem
prispevali k večjemu
zadovoljstvu vseh
okoli sebe?
MONIKA

Leto, ki
prihaja naj
bo: Simpatično
Radostno, Enkratno
Čarobno in Nagajivo
Osupljivo.
ROMANA

Najdragocenejši darili,
ki ju lahko nekomu damo, sta naš
čas in pozornost ...
Da bi bili v letu 2018 čim
radodarnejši!
NINA

Želim vam,
da bi se vam uresničile
vse želje, pričakovanja
in sanje, tudi tiste, ki ste jih
postavili visoko nad oblake. Srečno!
JUDITA

Sodelavkam in sodelavcem
želim čim več priložnosti in volje
za odkrit pogovor in prijetno
preživljanje časa z ljudmi,
ki so jim blizu.
ANJA S.

Nasmejano, prijazno, neustrašno,
sočutno, razumevajoče, radostno,
sveže, zanimivo, sproščeno, razigrano,
ustvarjalno, zdravo, mirno, stanovitno,
energično, sladko, šaljivo, dobrovoljno,
obilno, svetlo, zmagoslavno, mladostno,
spokojno in prijateljsko bodi leto 2018!
JANA

Naj vam 2018
zbitri pogled.
Videti čim več lepega,
gledati svoje najdražje,
spregledati napake svojih
bližnjih, zazreti se v iskrene, ljubeče
oči, prezreti nepomembne težavice in
uzreti notranjo dobroto ljudi, ki vas
obdajajo ...
Veseli božič in srečno 2018 vsem želita
ROK

“Človek nikoli ne bi smel reči:
Prepozno. Vedno je čas za nov
začetek.” (K. Adenauer)
Tudi v Novem letu naj bo
Vaš korak odmeven, Vaša beseda
pogumna, Vaše življenje iskriivo,
ustvarjalno in zabavno.
KATJA