

Pljučnik

Glasilo Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik
Marec 2020 ISSN 1580-7223

20/1

FOTOREPORTAŽA:

Naše zgodnje priprave
na covid-19 ...

POGOVOR:

Dvajsetletni razvoj alergološke
laboratorijske diagnostike

V VRTINCU:

Prav zdaj aktualno: Naučeni strah
Slovesno odprtje novih prostorov
za pripravo citostatikov

Zdravstvene storitve brez napotnice

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

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

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

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

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

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

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

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**.



Preskušnja, kot je že dolgo ni bilo

Kar drži za vsakršno zlo tega sveta, drži tudi za novi koronavirus. Pomaga človeku, da se dvigne nad samega sebe. (prosto po Camusu, op. p.)

Ko pišem tale uvodnik, poslušamo alarmantna poročila iz severne Italije in

se soočamo s porastom števila bolnikov s covid-19 v Sloveniji. V kliniko smo sprejeli prve bolnike. Kljub temu da se pripravljamo že več tednov in vemo, za koga je virus posebno nevaren in za koga ne, smo negotovi. Ne verjamemo podatkom, podobe iz medijev nam burkajo domišljijo.

S strahom se spopada vsak po svoje, eno pa je jasno: strah je katalizator za to, da iz posameznikov privre na dan tisto, kar nosijo v sebi. Tako lahko v teh dneh opazujemo pogum, predanost, požrtvovalnost, skrb za druge, na drugi strani pa tudi izogibanje, egoizem in dezertstvo.

Zdravstveni delavci smo se za poklic odločali na osnovi pozitivnih vrednot, ki jih nosimo v sebi. Želeli smo zdraviti bolnike, jih negovati, spodbujati in bodriti. Nas lahko strah pred boleznijo, ki v delovni populaciji povzroča minimalne posledice, odvrne od tega, k čemur smo poklicani?

Poglejte si orumenelo fotografijo iz časov, ko je bila ustanovljena naša klinika. Poglejte si obraze zdravnikov in sester na njej. Ti ljudje so se posvetili bolnikom z boleznijo, ki je povzročila največ smrti v zgodovini človeštva. Zdravila ni bilo, smrtnost je bila več kot 30-odstotna. Vendar so bili tu, v pomoč obupanemu soljudem. Morda so bile vrednote takrat drugačne, morda so bili ljudje v sebi trdnješi in predanejši. A podobne prizore srečujemo tudi danes – osebje s pomanjkljivo zaščitno opremo (slabšo, kot jo imamo, denimo, mi trenutno), ki pomaga bolnikom z ebolo v afriških državah.

Prepričan sem, da je med nami veliko pogumnih ljudi, ki vedo, kje je njihovo mesto. Zato me ne skrbi preveč, kako bomo prebrodili epidemijo. Preprosto, ker vam zaupam. Naj še sklenem s citatom iz Camusove knjige Kuga: »Ne sanja se mi, kaj me čaka ali kaj se bo zgodilo, ko bo vsega tega konec. V tem trenutku vem samo to: tukaj so bolniki in ti bolniki potrebujejo zdravljenje.«

Pa srečno!

ALEŠ ROZMAN



Zgodnje druženje, Foto: arhiv Klinike Golnik

Vsebina

Uvodnik 1

Preskušnja, kot je že dolgo ni bilo

V vrtincu 2

Fotoreportaža: Naše zgodnje priprave na covid-19 ... • Prav zdaj aktualno: Naučeni strah • Slovesno odprtje novih prostorov za pripravo citostatikov • Predstavitev fizioterapije v Kliniki Golnik • Izbrane teme iz alergologije in klinične imunologije 2019 • Smo med najodličnejšimi raziskovalnimi dosežki Univerze v Ljubljani v letu 2019 • Vtisi s prakse v Laboratoriju za klinično biokemijo in hematologijo • Predstavitev člankov

Pogovor 12

Dvajsetletni razvoj alergološke laboratorijske diagnostike

Strokovni mozaik 16

Medijske objave (december 2019–februar 2020) • Predstavljamo Društvo onkoloških bolnikov Slovenije • Bodimo Ana • Alkoholizem

Golnik smo ljudje 20

Diplomsko delo: Obravnava šolarja z bronhialno astmo • Tenka črta odgovornosti • Od blizu: Kdor bi uganil moj poklic, bi lahko dobil nagrado • Dopust za nedoločen čas • Novi obrazi

Drobtinice 26

Knjižni namig • Novosti v knjižnici • Nekaj utrinkov s Kanarskih otokov • Kam na izlet: Sneg, telečja obara in Milan Kučan

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

 Univerzitetna
Klinika Golnik



Fotoreportaža: Naše zgodnje priprave na covid-19 ...



Začeli smo z odlično obiskanimi predavanji za zdravstvene in nezdravstvene delavce.

ŠOLING GOLNIK NAČRT UKREPAJANJA OB COVID-19 (v skladu s priporočili ECDC)

KOBO

COVID-19 okužba je zoonoza, ki jo povzroča koronavirus COVID-19. Preneša se tudi s človeka na človeka kontaktno in s kapljicami, možen je tudi aerogen prenos pri posegih, ki generirajo aerosol.

1. KLINIČNA SLIKA OKUŽBE S COVID-19

Okužba s COVID-19 lahko poteka kot blaga, zmerno huda ali zelo huda bolezen (huda pljučnica, ARDS, sepsa in septični šok).

a) **Inkubacija** – povprečen čas od izpostavitvenosti virusu in začetkom bolezni je 2 do 14 dni.

Definicija za paciente s hudo akutno respiratorno okužbo (HARO) in s smotom na COVID-19

HARO	ARO z anamnezo vročine ali izmerjene $T \geq 38^{\circ}\text{C}$ in kasnejši pojav simptomov takom zadnjih 10 dni; in potreba po hospitalizaciji. Vendar, odsotnost $\uparrow$ ne izključuje virusne okužbe
Definicija primera za potrebe nadzora	A. Pacient s hudo respiratorno okužbo (vročina, kašelj, potrebna hospitalizacija), IN ni druge etiološke pojasnitve klinične prezentacije IN vsaj: - Podatek o potovanju ali bivanju na Kitajskem ali v državah, kjer se širi COVID-19 (Singapur, Hong Kong, Tajski, Japonska, Malezija) v 14 dneh pred pojavom obolenja ALI - Pacient je ZD, ki je delal v okolju, kjer so se zdravili pacienti s HARO nepojasnjene etiologije ALI B. Pacienti s lakrinskoli ARO IN vsaj enim od: - Tesen kontakt s potrjenim ali verjetnim primerom COVID-19 okužbe tekom 14 dni pred pojavom bolezni ALI - Obisk ali delo na tržnici z živimi živalmi v Wuhanu do 14 dni pred pojavom bolezni ALI - Delo v ali obisk bolnišnice, kjer so zdravili bolnike s COVID-19 okužbo do 14 dni pred pojavom bolezni ALI - Laboratorijski delavec, ki bi lahko bil izpostavljen virusu ALI

HARO = huda akutna respiratorna okužba, ARO = akutna respiratorna okužba

Naslednji korak je bila priprava načrta ukrepanja ob COVID-19, ki smo ga pozneje dopolnili in popravili.



Ko je virus potrkal na vrata Slovenije, smo se v trenutku organizirali in začeli izvajati akcijski načrt.



Najprej smo za morebitni sprejem predelali Negovalni oddelok.



Prestavili smo en vrstomat, da se poti ambulantnih bolnikov in bolnikov za sprejem v bolnišnico ne bi križale.



V sprejemni ambulantni smo uredili izolacijsko sobo.



Nove poti po kliniki smo označili z začasnimi tablam.





Hkrati smo zaprli vse stranske vhode v kliniko in pripravili dva ločena vhoda za ambulantne bolnike in tiste za sprejem v bolnišnico.

Pri obeh vhidih smo uredili triažo.



Ves čas priprav so potekala izobraževanja zaposlenih o uporabi zaščitnih sredstev.



Za še večjo varnost smo glavni vhod v kliniko prestavili v zabojnik in združili vhod za vse bolnike skozi eno triažno postajo.



Sprejem v zabojniku

... potem pa se je začelo zares
in nič več ni bilo tako kot prej.

Prav zdaj aktualno: Naučeni strah



Znotraj votel, okrog ga pa nič ni. Naučili smo se ga v okolju, kjer smo odrasli. Kdo ali kaj nam pušča sporočila, česa se moramo bati? Strah poganja in ohranja napihovanje nevarnosti ob podcenjevanju lastne moči. **Posameznik vidi, sliši in čuti, kar potrebuje, da vzdržuje občutek nemoči in podrejanja.** Namesto vira informacij in usmeritve za nadaljnjo pot postane zagozda, ki nas ustavlja. Vir nepotrebnega trpljenja. Tak strah nas prehitro ustavlja, zato se ne spoprijemamo s povsem običajnimi izzivi, saj jih dojemamo kot prezahtevne ali prenevarne. Nas pa ne odvrta od ljudi in dogodkov, od katerih ni nobene koristi in nam lahko samo škodijo. Zdrav strah nas nikoli ne bo ustavil pred človekom in dogodkom, ki je pomemben za naš nadaljnji razvoj.

Strah je del instinkta, deloma je naučen, deloma izhaja iz izkušenj. Instinktivni strah, kot je na primer bolečina, je povzročen zaradi preživetvenega nagona. Naučimo se drugih strahov: naučimo se bati določenih ljudi, krajev ali situacij zaradi negativnih asociacij in preteklih izkušenj. Če ste doživeli utopitev, lahko občutite strah vsakič, ko se približate vodi. Drugih strahov se naučimo na podlagi družbenih norm. **Kulturne norme pogosto narekujejo, česa se je treba bati in česa ne.** Razmislite na primer o tem, kako se nekaterih družbenih skupin bojimo in jih preganjamo zaradi družbeno ustvarjenega vtisa, da so nevarne.

Strah nas ni le, kadar smo v nevarnosti
Strah je deloma domišljjski in lahko naraste, kljub temu da ni nič strašljivega.

Pravzaprav so naši možgani tako učinkoviti, da se lahko začnemo bati različnih vrst dražljajev, ki niso tako strašni (pogojen strah) ali pa sploh niso resnični (predvidena tesnoba). Prestrašimo se lahko zaradi tega, kar si v glavah mislimo in domišljamo, da se lahko zgodi. Nekateri nevroznanstveniki trdijo, da smo ljudje zaradi sposobnosti učenja, razmišljanja in ustvarjanja strahu v svojih glavah najplašnejša bitja na planetu. Toda ta nizkocenovni, nepristranski strah se lahko spremeni v kronično tesnobo in nas izčrpa.

Bolj kot se počutimo prestrašene, strašneje delujejo stvari

S potenciranjem se naš odziv na strah povečuje. **Ko smo pripravljeni na strah, se zdijo celo neškodljivi dogodki strašljivi.** Če gledamo dokumentarni film o izpuščenih pajkih, bomo morda že zaradi nitke puloverja, ki nas žgečka po vratu, skočili s sedeža. Če se bojimo letenja, nam bo že najmanjša turbulenca dvignila krvni tlak skozi streho letala. Bolj ko smo zaskrbljeni za varnost svoje službe, bolj se bomo znojili, ko nas bo šef poklical na običajen pogovor.

Strah narekuje naša dejanja

Dejanja, ki jih motivira strah (koronavirus, različne nalezljive bolezni, gripa ipd.),

so štirih vrst: zamrznitev, pretep, beg ali strah. Zamrznitev pomeni, da prenehamo delati, kar počnemo, in se osredinimo na stimulacijo strahu, da se odločimo, kaj bo naš naslednji korak (npr. preberemo si sporočilo, da bo naše podjetje odpuščalo ljudi, preberemo novico, da se je nekje pojavil nalezljiv virus). Nato izberemo boj ali beg. Odločimo se, ali se bomo z grožnjo spoprijeli neposredno (pridobimo vse informacije glede virusa) ali pa se lotimo dela (zbežimo v trgovino, nakupimo zaloge hrane in se izoliramo od ljudi). Ko nas strah preplavi, ga doživimo: ne borimo se, ne bežimo, pravzaprav ničesar ne storimo – no, obsede nas misel na to, kaj se lahko zgodi, širimo govorice in se pritožujemo, vendar ničesar ne storimo. **Neprestan strah lahko povzroči brezup in depresijo.**

Bolj ko je grožnja resnična, bolj junaška so naša dejanja

Na realne in zamišljene grožnje reagiramo različno. Zamišljene grožnje povzročajo ohromelost. Če nas je strah vseh slabih stvari, ki se lahko ali se ne morejo zgoditi v prihodnosti, si povzročimo veliko skrbi in malo ukrepamo. Obtičimo v strahu, preobremenjeni, a ne vemo, kaj bi naredili. Po drugi strani resnične grožnje povzročajo blaznost. Ko je grožnja neposredna in prepoznavna, takoj brez premisleka skočimo v akcijo. Zato ljudje veliko pogosteje spreminjamo svoje prehranske navade šele po resnih zdravstvenih diagnozah ali strahovih (npr. srčni infarkt, sladkorna bolezen ipd.) kot samo po prebiranju statističnih podatkov o škodljivih prehranskih navadah. Če želimo **mobilizirati svoje čete, se moramo spraviti v nevarnost.**

Strah je lahko naš zaveznik ali sovražnik. Zaradi strahu se lahko ujamemo v kletko negotovosti.

Kaj pa vas prestraši?

MAŠA ŽUGELJ

Theo Tsoussides, Ph.D - nevro psiholog (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/smashing-the-brainblocks/201511/7-things-you-need-know-about-fear>)

Izidor Gašperlin: Čutim, torej sem! Zakonski in družinski terapevt.

Slovesno odprtje novih prostorov za pripravo citostatikov



V četrtek, 6. 2., smo slovesno proslavili odprtje novih prostorov za pripravo protitumornih zdravil v lekarni Klinike Golnik, vabilu pa se je odzvalo veliko sodelavcev, kolegov, predstavnikov Ministrstva za zdravje pa tudi medijev.

Prostori in postopki so zasnovani tako, da lahko zagotovimo aseptično pripravo v nadzorovanih razmerah v skladu s predpisi

ob sočasnem varovanju osebja in okolice pred izpostavljenostjo toksičnimi snovem.

Zaradi stroškov in zahtevnosti postavitve in vzdrževanja tovrstnih razmer je pridobljene zmogljivosti smiselno uporabiti širše kot zgolj za lastne potrebe. Ponosni smo, da lahko kot prvi v Sloveniji tovrstno storitev ponudimo tudi drugim ustanovam, saj menimo, da

je možno drage naložbe v majhni državi bolje izkoristiti.

V okviru dogodka sta prof. **Tanja Čufer** iz Klinike Golnik in prim. **Jurij Fürst**, vodja oddelka za zdravila ZZS, v odličnih predavanjih problematiko zdravljenja raka v Sloveniji osvetlila iz nasprotnih zornih kotov in spodbudila odkrito in živahno diskusijo. Upamo lahko, da se bo dialog med deležniki nadaljeval tudi v prihodnje.

Uradnemu delu s predavanji je sledil ogled prostorov. Veseli smo, da ste nas obiskali v velikem številu ter da smo dogodek lahko izkoristili za predstavitev dela naše dejavnosti tudi sodelavcem, s katerimi se sicer srečujemo zgolj po elektronski pošti ali telefonu.

TINA MORGAN

Foto: J. Dernovšek

Predstavitev fizioterapije v Kliniki Golnik



Smo ekipa devetih fizioterapevtk, strokovno usposobljenih za zagotavljanje kakovostnih storitev respiratorne in lokomotorne fizioterapevtske obravnave bolnikov na vseh bolnišničnih oddelkih. Izvajamo zgodnjo pooperativno rehabilitacijo predvsem pljučnih kirurških bolnikov, zgodnjo mobilizacijo bolnikov, ki so v oskrbi na intenzivnem oddelku, fizikalno rehabilitacijo bolnikov na negovalnem oddelku ter pettedenski program celostne rehabilitacije bolnikov s KOPB. Izvajamo testiranja in meritve, potrebne za sprotno evalvacijo rehabilitacije in funkcionalne zmogljivosti, vzgojne individualne šole za bronhiektazije, astmo, KOPB in klinične vaje za študente FZAB.

Naše delo je vzgojno in motivacijsko. Bolnika želimo pridobiti za aktivno sodelovanje pri zdravljenju. Prav tako preverjamo varnost bolnikov in sodelavcev.

Sodelujemo v multidisciplinarnih timih, usklajujemo delo z drugimi enotami, pomagamo pri oblikovanju zdravstvene politike in načrtovanju zdravstvenega varstva, pri določanju ciljev zdravljenja v zdravstvenem timu.

Skrbimo za redno izobraževanje in pozorno spremljamo strokovno literaturo. Sodelujemo pri raziskavah o uspešnosti



fizioterapevtskih metod in tehnik ter skrbimo za nakup materialov in opreme.

Vodja oddelka za fizioterapijo in respiratorno rehabilitacijo je dr. **Tomaž Hafner**, vodja fizioterapevtk **Diana Tubin**. Fizioterapevtka, ki je najdlje pri nas, je **Ema Radon**, po dolžini staža ji sledijo **Sabina Benedik**, **Alenka Smukavec**, **Anja Grošelj**, **Maša Rozman**, **Živa Z. Sluga**, **Barbara Ban**, nazadnje pa se nam je pridružila **Petra P. Rožman**. Vsakdanjik

nam popestrijo pripravniki in študenti. Trenutno je pri nas pripravnik fizioterapevt **Žiga Pegam**, ki nam vsak dan skuha kavo in nas zabava z zgodbami iz vsakdanjega življenja mladostnika.

V službi se vsi do zadnjega počutimo odlično in radi opravljamo svoje delo. Družimo se tudi v prostem času.

DIANA TUBIN

Foto: osebni arhiv



Prva pustna

Izbrane teme iz alergologije in klinične imunologije 2019

Strokovna alergološko-imunološka srečanja so postala uspešna stalnica pod vodstvom neumornega organizatorja prof. dr. **Mitja Košnika**. Spomladi in jeseni člani Alergološko-imunološke sekcije in slovenskega Imunološkega društva poslušamo aktualna poučna predavanja, ki jih navadno dopolnjujejo strokovnjaki iz različnih zdravstvenih področij: pediatrije, otorinolaringologije, oftalmologije, gastroenterologije, hematologije, revmatologije, anesteziologije, zobozdravstva ...

Na zadnjem srečanju v začetku decembra 2019 so nam udeleženci EAACI Lizbona 2019 uvodoma posredovali najodmevnejše novosti. Dr. **Ana Koren** je izpostavila, da dobra laboratorijska alergološka diagnostika temelji na kombinaciji seroloških in celičnih testov in da izvedba molekularnih testov povečuje občutljivost in specifičnost. Poleg testa aktivacije bazofilcev (BAT) se, predvsem na področju diagnostike preobčutljivosti za arašide, uveljavlja test aktivacije mastocitov (MAT). Prednost MAT-a je predvsem v vzorčenju. Za izvedbo testa ni potreben svež vzorec. Lahko se uporabi tudi že shranjen zamrznjen serum.

V nadaljevanju je asist. **Peter Kopač**, dr. med., ponovno poudaril pomen pravočasnega prepoznavanja mastocitoze, še posebno v povezavi s preobčutljivostjo za pike žuželk in posledično anafilaksijo. Ker se intenzivno ukvarja s prepoznavanjem redkih bolezni, je dodal še prikaz dveh primerov schnitzlerjevega sindroma. Oporočil je, da navidezne značilnosti kronične urtikarije ob povišani telesni temperaturi, bolečinah v mišicah, sklepih ali kosteh, ob splošni utrujenosti, povečanih bezgavkah, poškodbah na sluznici, ob gastrointestinalnih ali nevroloških simptomih in laboratorijsko potrjenih povišanih vnetnih parametrih in serumskem amiloidu A, monoklonski gamopatiji in proteinuriji kažejo na redko avtoinflamatorno bolezen, schnitzlerjev sindrom.

Na srečanju je dr. **Alojzija Hočevar** izpostavila še eno poligensko avtoinfla-



Udeleženci srečanja, v ospredju prof. dr. Alojz Ihan in prof. dr. Mitja Košnik.

matorno bolezen, tj. stilovo bolezen z začetkom pri odraslih, ki lahko poteka monociklično, relapsirajoče ali kronično in ob nepravi obravnavi vodi v okvaro organov, lahko celo smrt. Klinične značilnosti so vročina višja od 39 °C, kožni izpuščaj, artritis, artralgijske, levkocitoza $> 10,0 \times 10^9/l$, nevtrofilija $> 80 \%$. Več o razvrstitvenih merilih je napisa-

no v člankih Yamaguchija in Fautrela. Motnje v delovanju naravne imunosti so očitno vse pogostejše. Še verjetneje je, da nam sodobne metode (npr. testi citokinskih znotrajceličnih poti), aparati in v prvi vrsti posluh za težave pacientov omogočajo boljše prepoznavanje. Biološka zdravila pa izboljšujejo zdravljenje. Strokovnjak in specialist za redke bolez-

ni prof. dr. **Alojz Ihan** je v zelo poučnem bazičnem predavanju na primerih osvetlil pomanjkljivo odzivanje proti okužbam zaradi okvar mehanizmov naravnega ali adaptivnega imunskega odziva, patološko vnetje zaradi avtoimunskih limfocitov B ali T, avtoimunske bolezni in alergije (patološko vnetje zaradi neustreznega odzivanja limfocitov B ali T proti tujkom).

Tina Vesel, dr. med., je spomnila na pomen cepljenja in zabičala, naj ne kompliciramo pri cepljenju za OMR, gripo, KME, steklino ... pri osebah, alergičnih za jajce (International Consensus ICON: Allergic reactions to vaccines).

Gostja iz Avstrije dr. **Petra Ziegler-mayer**, vodja *Vienna Challenge Chamber*, je spregovorila o bremenu alergije za pršico, o stroških, ki nastajajo, in možnostih za izboljšanje sicer močno okrnjene kakovosti življenja bolnikov.

Dr. **Iva Hafner Bratkovič** raziskuje, kako zavreti aktivacijo inflamasaoma NLRP3, ki s povečano aktivacijo IL 1 β in IL 18 in procesov v povezavi s piroptozo povzroči sterilno vnetje, in predvideva, da bo že v naslednjem desetletju na voljo zdravilo za zaviranje zadnje stopnje aktivacije.

Prim. **Irena Bricl** je razložila pomen novega programa ciljne zaščite RhD-negativnih nosečnic, ki ga omogoča določanje plodovega genotipa D (iz krvi D-negativnih nosečnic). V 28. tednu nosečnosti imunoglobulin anti-D tako prejmejo le tiste D-negativne nosečnice, ki nosijo D-pozitivni plod.

»Never ending story«, atopijski dermatitis (AD) pri atopikih, otrocih, ki se rodijo z nagnjenostjo k alergijskim boleznim, nam je osvežila **Anja Koren Jeverica**, dr. med, in povedala, da najnovejša dognanja spodbujajo zgodnje uvajanje alergogene hrane (jajca, arašidi ...) pri dojenčkih s tveganjem. Za blag AD ni nujno predhodno alergološko testiranje, za zmerni in težki AD pa je treba pred uvajanjem alergogene hrane izvesti pregled in alergološko testiranje.

Za zaključek pestre sobotne sekcije še ugotovitev študentke medicine Žive Zaletel, da je za detekcijo bolnikov s hereditarnim angioedemom C1-INH-HAE obstoječa referenčna vrednost C4 0,16g/l prenizka in bi jo morali dvigniti na 0,21 g/l.

MIRA ŠILAR

Vir: Košnik, M., ur. Izbrane teme iz alergologije in klinične imunologije 2019: zbornik sestanka, Ljubljana, 7. december 2019. Ljubljana : Alergološka in imunološka sekcija SZD, 2019.

Smo med najodličnejšimi raziskovalnimi dosežki Univerze v Ljubljani v letu 2019



Komisija za raziskovalno delo je pod vodstvom prorektorja prof. dr. **Matjaža Krajnc**a raziskovalni dosežek »Določitev epitopov glavnega alergena čebelnjega strupa Api m 1, ki ga prepoznavajo IgE, in ovrednotenje pripadajočih mimotopov« izbrala za enega najodličnejših Univerze v Ljubljani v letu 2019.

Dogodek ob predstavitvi najodličnejših raziskovalnih dosežkov je potekal v sredo, 18. decembra 2019 ob 14. uri, v Zbornični dvorani Univerze v Ljubljani.

Pri raziskavi so sodelovali raziskovalci Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani (**Abida Zahirović, Borut Štrukelj, Mojca Lunder**) in Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik (**Ana Koren, Peter Kopač, Peter Korošec**). Identificirali so do sedaj še nepoznane IgE-epitope glavnega alergena čebelnjega strupa, Api m 1 in ovrednotili imunoterapevtski potencial peptidov, ki posnemajo te epitope (mimotopi).

Zlata plaketa za Mitjo Košnika

Lani je Univerza v Ljubljani praznovala sto let svojega delovanja in razvoja. Na slavnostni seji senata Univerze v Ljubljani na dan stote obletnice 3. decembra 2019 so med drugimi odlikovanji podelili zlato plaketo za posameznike, ki jo je prejel tudi prof. dr. **Mitja Košnik**. Čestitamo!

Vtisi s prakse v Laboratoriju za klinično biokemijo in hematologijo

Glede na to, da je naša klinika tudi pedagoška ustanova, ves čas gostimo študente različnih strok. Lahko bi rekli, da tako »ubijemo dve muhi na en mah«. No, pravzaprav eno ubijemo študentje, ki imajo možnost od blizu spoznati delo v eni od bolj urejenih zdravstvenih ustanov, drugo pa ubijemo mi, saj lahko поблиže spoznamo svoje morebitne sodelavce. Glede na trenutno stanje na trgu dela, kjer je težko dobiti ustrezen laboratorijski kader, smo v našem laboratoriju pristali na to, da letos na prakso namesto treh vzamemo kar pet študentov. Kljub temu da je to za laboratorijsko osebje predstavljalo dodatno obremenitev in da je bil termin prakse deloma tudi med šolskimi počitnicami, smo se vseeno odločili stisniti zobe in malo potrpeti. Na naše veliko veselje lahko rečem, da nas je vseh pet deklet s svojim znanjem, zanimanjem za delo, pripravljenostjo do učenja in prijetnim pristopom zelo pozitivno presenetilo. Še toliko bolj razveseljivo je, da so bili občutki zadovoljstva obojestranski.

NINA KARAKAŠ

Mnenje študentk

Zadnja dva februarska tedna smo študentke 3. letnika laboratorijske biomedicine opravljale prakso v Kliniki Golnik v Laboratoriju za klinično biokemijo in hematologijo. To je bilo naše prvo daljše srečanje z delom v kliničnem laboratoriju. Že prvi dan smo bile pozitivno presenečene nad organizacijo in urejenostjo laboratorija. Takoj smo opazile in občutile povezanost kolektiva. Seznanili so nas s potekom dela in nam predstavili preiskave, ki jih izvajajo. Razdelili so nas po različnih delovnih mestih, po katerih smo krožile med celotno prakso. Vsi zaposleni so nas vključevali v vsakodnevno rutino ter nam z veseljem predajali svoje znanje. Tako je vsaka izmed nas dobila vpogled v celotno delo v laboratoriju. Seznanili so nas tudi s pomembnostjo zagotavljanja kakovosti, ki je v našem poklicu ključna. Omogočili so nam obisk ostalih laboratorijev Klinike Golnik, kjer so nam prav tako predstavili svoje delo. Prakso smo končale z veliko novega znanja in izkušenj, za kar se zahvaljujemo vsem zaposlenim v Laboratoriju za klinično biokemijo in hematologijo ter zaposlenim v ostalih laboratorijih.

**V imenu študentk, ki so opravljale prakso, napisala
Valentina Resnik**



Tjaša, Katarina, Valentina, Špela in Tina so se na pustni torek popolnoma poistovetile z laboratorijem – postale so epruvetke.



Študentke so nas presenetile z doma pripravljenimi slačicami.

Predstavitev člankov

Allergy 2020;75(): doi.org/10.1111/all.14185. **Ana KOREN**, Mojca Lunder, Peter Molek, **Peter KOPAČ**, Abida Zahirović, Pia Gatteringer, Irene Mittermann, Rudolf Valenta, **Peter KOROŠEC**. Fluorescent labeling of major honeybee allergens Api m 1 and Api m 2 with Quantum dots and the development of a multiplex basophil activation test

Test aktivacije bazofilcev (BAT) predstavlja uporabno orodje za ugotavljanje takojšnjih preobčutljivostnih reakcij, vključno z reakcijami na hrano, zdravila in strupe kože. Glavna omejitev pri testu BAT predstavlja hkratno testiranje več alergenov, kar zviša ceno in podaljša čas izvedbe testa. Fluorescentno označevanje alergenov predstavlja povsem nov pristop, ki bi lahko omogočil multiparametrično BAT-analizo na podlagi analize bazofilcev, ki so obarvani z določenim alergenom. V raziskavi smo poglobljeno analizirali aktivacijo bazofilcev z uporabo Qdot-nanokristalov dveh različnih velikosti in vezavnih kemij (preko amino- in karboksilne skupine) in testirali njihovo IgE-reaktivnost in sposobnost aktivacije bazofilcev. Rezultati so pokazali, da so s Qdot označeni alergeni ohranili IgE-reaktivnost, medtem ko je bila sposobnost aktivacije bazofilcev ohranjena le v primeru Qdot-vezanih alergenov z aminoskupino. Z uporabo amino Qdot označenih alergenov smo razvili in validirali nov multiparametrični BAT-pristop, ki nam je omogočal analizo aktivacije bazofilcev z več alergeni naenkrat. Rezultati študije so pokazali visoko ujemanje med BAT in multiparametričnim BAT-testom. Nov pristop odpira nove diagnostične možnosti in omogoča izvedbo študij, kjer bi proučevali razporeditev površinskih IgE na efektorskih celicah.

ANA KOREN

Frontiers in Microbiology 2020; 10: 2918. doi: 10.3389/fmicb.2019.02918. Jagielski T., Borówka P., Bakula Z., Lach J., Marciniak B., Brzostek A., Dziadek J., Dziurzynski M., Pennings L., van Ingen J., **Manca ŽOLNIR-DOVČ**, Strapagiel D. Genomic insights into the *Mycobacterium kansasii* complex: an update

Metode molekularne biologije so se v zadnjih 30 letih izredno razvile in omogočajo, da ločujemo stvari, kar se nam je še pred četrto stoletje zdelo nemogoče. Tako je tudi z razlikovanjem med vrstami mikobakterij, katerih število je v tem obdobju skokovito naraslo in danes rod *Mycobacterium* (*M.*) šteje že več kot 180 vrst. Večina med njimi je tako imenovanih netuberkuloznih mikobakterij, ki so praviloma pogojno patogene za človeka, pri katerem lahko povzročajo bolezen mikobakteriozo. Število mikobakterioz povsod po svetu narašča, vzrokov za to je več. Vrsta *M. kansasii* je ena od najbolj virulentnih in patogenih netuberkuloznih mikobakterij v humani medicini. Odkrita je bila šele leta 1953 pri bolnikih s tuberkulozo podobnim pljučnim obolenjem v mestu Kansas City (ZDA) in po njem je dobila tudi ime. V Sloveniji za njo zbolijo vsako leto po nekaj bolnikov, njihovo zdravljenje pa je še vedno daljše kot zdravljenje aktivne tuberkuloze, saj traja največkrat več kot leto dni. Zelo slabo poznamo epidemiologijo bakterije, to so njena naravna nahajališča in morebitne rezervoarje med živimi bitji v naravi, kakor tudi mehanizme patogenosti. Z razvojem molekularno-bioloških metod se je vedno bolj kazalo, da vrsto *M. kansasii*

Napovednik dogodkov

maj 2020

7. slovenski pulmološki, alergološki in imunološki kongres (Portorož)

Organizatorji: Združenje pnevmologov Slovenije (glavni organizator), Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pulmologiji (soorganizator), Alergološka in imunološka sekcija SZD (soorganizator), Slovensko imunološko društvo (soorganizator); v sodelovanju z Univerzitetno kliniko za pljučne bolezni in alergijo Golnik, UKC Ljubljana, Kliničnim oddelkom za pljučne bolezni in alergijo UKC Ljubljana in Pljučnim oddelkom UKC Maribor. Srečanje je namenjeno vsem strokovnjakom z omenjenih področij. V primeru podaljšanih ukrepov za omejitev širjenja koronavirusa bo kongres prestavljen na jesen, o čemer bodo predavatelji in udeleženci obveščeni začetek aprila.

6.-9. maj

Osnove klinične alergologije in astme (Kranjska Gora)

Organizator: Alergološka in imunološka sekcija SZD
Delavnica je namenjena predvsem zdravnikom družinske medicine. Vabljeni tudi specialisti drugih strok, specializanti, medicinske sestre, farmacevti. Izobraževanje je primerno za time referenčnih ambulant.

21.-22. maj

Golniški simpozij 2020: Delavnica o pljučni patologiji

Posebna gostja: Anja Roden, Mayo Clinic, ZDA
Delavnica je namenjena vsem, ki se srečujejo z boleznimi plevre in intersticijskimi pljučnimi boleznimi. Delavnico podpira Slovensko združenje za patologijo in forenzično medicino.

20.-23. maj

junij 2020

2. simpozij o spalni apneji (Golnik)

Motnje dihanja v spanju so tretja najpogostejša kronična pljučna bolezen. Vabljeni vsi zdravniki in zdravstveni tehniki, ki jih tematika zanima, še zlasti tisti, ki tovrstne bolnike že obravnavate ali jih boste. Dogodek se bo odvijal v dveh programskih sklopih, za zdravnike in zdravstvene tehnike.

5.-6. junij

Informacije in prijava: www.klinika-golnik.si/strokovne-prireditve

pravzaprav sestavlja šest podtipov (podtipi I, II, III, IV, V in VI), ki so tudi različno virulentni za človeka (najbolj podtipa I in II). Z dopolnjevanjem molekularno-genetskih in epidemioloških podatkov je bilo zbrano dovolj podatkov in dokazov, da so sedaj tako imenovane podvrste mikobakterij iz sklopa *M. kansasii* preimenovane v naslednje nove vrste: *M. kansasii* (podtip I), *M. persicum* (II), *M. pseudokansasii* (III), *M. innocens* (V), *M. attenuatum* (VI) in še podtip IV, ki smo ga podrobneje obdelali in opisali ter zanj predlagali naziv *M. ostraviense*. Ime je dobil po češkem mestu Ostrava (latinsko Ostravia), kjer je bil izoliran. Te nove vrste znotraj sklopa *M. kansasii* je možno ločevati samo z metodami sekvenciranja celotnega genoma (angl. WGS). Na novo vrsto mikobakterij z imenom *M. slovenicum* pa bomo morali še malo počakati ...

MANCA ŽOLNIR DOVČ

Dvajsetletni razvoj alergološke laboratorijske diagnostike



Alergološka laboratorijska diagnostika Klinike Golnik se je v slovenskem prostoru uveljavila že v devetdesetih letih prejšnjega stoletja. Prehod v novo stoletje so zaznamovale spremembe, ki so pomembno vplivale na razvoj dejavnosti: vpeljava sodobne tehnologije, ki je omogočila vpogled v dogajanje na celični ravni, selitev v prostore, ki so bili primerni za raziskovanje in izvajanje zahtevnih testov, in nenazadnje prihod novega vodje laboratorija izr. prof. dr. Petra Korošca, ki je z iskrivimi idejami in dolgoročno vizijo, ob pomoči sodelavcev, laboratorij umestil na svetovni zemljevid laboratorijske alergološke diagnostike, kar med drugim potrjujejo njegova številna sodelovanja pri vzpostavljanju smernic in pravil izvajanja in interpretacije alergoloških laboratorijskih testov (1, 2, 3).

Izr. prof. dr. Peter Korošec, za uvod na kratko predstavite resnično stanje alergološke laboratorijske diagnostike, ko ste, ravno pred dvajsetimi leti, prevzeli vodenje Laboratorija za klinično imunologijo in molekularno genetiko (LKIMG).

V Kliniko Golnik sem prišel z mešanimi občutki, predvsem pa po končanem raziskovalnem delu na MF v Ljubljani nisem imel velikih pričakovanj. Presenečeno sem ugotovil, da vstopam v dobro vpeljan laboratorij, ki je z minimalno zasedbo izvajal ciljno alergološko diagnostiko. Sodelovanje z alergološkimi oddelki in podpora vodstva pri vpeljavi novosti je bila obetavna.

Kaj se je v tistem času dogajalo na svetovni ravni in kaj so bili prvi izzivi za nadgradnjo?

Takrat se je največ pozornosti posvečalo razvoju in proizvodnji rekombinantnih pripravkov, torej komponentam proteina, s katerimi potrdimo težjo (bolezen) ali lažjo (senzibilizacija) reakcijo. Mislili smo, da bo tako problem dokazovanja in zdravljenja alergij rešen. V resnici se je vse še bolj zapletlo, ker je bila občutljivost določenih pripravkov zelo slaba in ni potrjevala kliničnega suma (4). Prvi in najpomembnejši izziv je bil zato uvedba laboratorijske diagnostike na celični ravni.

Kako pomembna je bila pridobitev pretočnega citometra, naprave, ki omogoča bolj poglobljeno analizo posameznih celic?

Pretočni citometer je omogočil prehod na ključno metodologijo v imunologiji. Njegova uporaba je

zahtevala veliko znanja, ki smo ga trudoma gradili kar sami. Začeli smo uvajati test aktivacije bazofilcev (BAT), najprej na, za golniško alergologijo, najbolj prepoznavnem modelu obvladovanja alergij za kožekrilce. Izstopali so primeri, pri katerih nam laboratorijsko ni uspelo dokazati specifičnih protiteles IgE, tudi kožni testi so bili, kljub reakcijam po piku, negativni. BAT je bil večinoma pozitiven (5), izkazal se je kot zelo uporaben, zato smo testiranje razširili na prehrano (arašidi, mleko, jajca ...), inhalacijo (trave, drevesa, pršica ...), zdravila in drugo. Naročila preiskave BAT naraščajo, kar kliče po nabavi še tretjega pretočnega citometra. Sicer pa gre BAT v smer razvoja multipleksnega pristopa in letos januarja smo s kolegi z Dunaja in s Fakultete za farmacijo v Ljubljani kot prvi objavili ta koncept, saj nam je uspelo rekombinantne alergene fluorescentno označiti in jih uporabiti v pretočni citometriji (6).

Katere novosti ste, poleg ugotavljanja aktivacije bazofilcev, dodatno uvedli v vsakodnevno prakso?

Novost je bila uvedba alergenčipa ISAC, ki omogoča sočasno ugotavljanje IgE-protiteles za več kot sto različnih rekombinantnih alergenov ali naravnih komponent in resnično pokaže skoraj celoten profil IgE-senzibilizacije posameznega bolnika. Metoda je neinvazivna, potrebujemo zelo majhno količino vzorca krvi, kar pomeni veliko olajšanje predvsem za testiranje otrok.

Pomembna novost pa je še v pripravi. Gre za tako imenovan test aktivacije mastocitev (MAT). Pri razvoju



Globalna prepoznavnost uspešnega dela laboratorija se kaže tudi v povabilih na pomembna mednarodna srečanja, kot je EAACI, kjer je Peter Korošec sodeloval kot predavatelj in moderator.

MAT je skupaj s kolegi iz Velike Britanije in Nemčije sodeloval tudi naš laboratorij. Leta 2018 smo tako kot prvi, po več letih sodelovanja, objavili in pokazali izjemno uporabnost MAT-testa za diagnostiko alergijskih bolezni in anafilaksije (7).

Kako so analize rezultatov rednega in raziskovalnega dela vplivale na prepoznavnost laboratorija zunaj klinike? Ste vzpostavili kakšno sodelovanje in s tem pripomogli k promociji klinike Golnik?

V Sloveniji izjemno dobro sodelujemo s Fakulteto za farmacijo, UKC Ljubljana in UKC Maribor. V tujini sta ključna partnerja Medicinska fakulteta na Dunaju (prof. Valenta na področju rekombinantnih alergenov (6)) in Imperial College London (prof. Custovic na področju anafilaksije in celičnih testov (7, 8)). Globalno smo prepoznavni na ravni rekombinantnih alergenov in celičnih testov, zato so me strokovnjaki iz skupine EuroBAT povabili k sodelovanju. Tako sem sproti seznanjen z vsemi novostmi s področja BAT, po drugi strani pa imam priložnost predstaviti naše raziskovalno delo. Za ožje področje laboratorijske diagnostike alergij za pik ose in čebele smo tudi referenčni. V okviru slovenske mreže za kakovost SNEQAS izvajamo laboratorijski nadzor kakovosti IgEQAS. Veseli nas, da so sčasoma prepoznani predlogi za izboljšave, ki jih podajamo z nadzorom.

Na svetu je veliko vrhunsko zmogljivih laboratorijev, ki jim izvedbo raziskav otežkoča dostop do kakovo-

stnih vzorcev. Kako je s tem pri vas? Vam je sodelovanje olajšalo uvedbo novih testov?

V laboratoriju smo od nekdaj odlično sodelovali z zdravniki in sestrami in to nenehno vzdržujemo. Smo dostopni in dovzetni za sodelovanje pri izvedbi doktoratov. Rezultat tega so številni uspešno zaključeni doktorati (10 hišnih in 7 zunanjih, od tega 2 tuja), kar jasno potrjuje veliko odprtost, zato tudi ni težav do dostopa do izjemno kakovostnih vzorcev, tako z Golnika kot tudi od drugod. Nenazadnje so doktorati pomembno orodje za validacijo novih testov.

Alergološka laboratorijska diagnostika cenovno ni najugodnejša. Kaj pridobimo z izvidom?

Najprej o ceni, zakaj je tako visoka. Vzrok tiči v metodologiji, povezani z monoklonskimi protitelesi in celicami: gojenje, vzdrževanje celičnih linij, skratka proizvodnja je zahtevna in ni množična. Isto velja za biološke terapije, povezane s humaniziranimi protitelesi ali za bodočo celično terapijo, ki bo tudi draga.

Kaj pa pridobimo z izvidom? Predvsem pomagamo zdravnikom pri pomembnih odločitvah. Naj izpostavim samo najbolj rutinski primer uvedbe specifične imuno-terapije: pacient ima pozitivne sIgE za oba kožekrilca, čebelo in oso, BAT pa pokaže, da je pomemben povzročitelj težav samo eden od obeh. Zakaj bi po nepotrebnem obremenjevali pacienta z dvojno terapijo, ki daleč preseže stroške testiranja ...

Za konec, izr. prof. Korošec, ste zadovoljni z dosedanjim razvojem?



Ena prvih službenih poti je dr. Korošca vodila v univerzitetno mesto Heilbronn, kjer je potekala delavnica pretočne citometrije.

Zelo sem zadovoljen z dosedanjim razvojem laboratorija. Pri tem je bila izjemno pomembna odličnost in predanost sodelavcev. Omenil bi samo Miro, s katero sva skupaj začela leta 2000; še zmeraj sem ponosen, ko sva leta 2003 med prvimi na svetu izvedla test aktivacije bazofilcev, kar smo že leto kasneje tudi objavili v vrhunski reviji.

Še vedno me žene velika želja po znanju. Vsak dan razmišljam o novostih, budno spremljam razvoj v svetu. Rad sodelujem pri raziskavah, ki spodbujajo napredek laboratorija. Upam, da bo tudi naslednjih dvajset tako uspešnih.

Literatura:

- 1 *The clinical utility of basophil activation testing in diagnosis and monitoring of allergic disease.*
Hoffmann HJ, Santos AF, Mayorga C, Nopp A, Eberlein B, Ferrer M, Rouzaire P, Ebo DG, Sabato V, Sanz ML, Pecaric-Petkovic T, Patil SU, Hausmann OV, Shreffler WG, **Korošec P**, Knol EF. *Allergy*. 2015 Nov;70(11):1393-405. doi: 10.1111/all.12698.
- 2 *EAACI Molecular Allergology User's Guide.*
Matricardi PM, Kleine-Tebbe J, Hoffmann HJ, Valenta R, Hilger C, Hofmaier S, Aalberse RC, Agache I, Asero R, Ballmer-Weber B, Barber D, Beyer K, Biedermann T, Bilò MB, Blank S, Bohle B, Bosshard PP, Breiteneder H, Brough HA, Caraballo L, Caubet JC, Cramer R, Davies JM, Douladiris N,

Ebisawa M, Elgenmann PA, Fernandez-Rivas M, Ferreira F, Gadermaier G, Glatz M, Hamilton RG, Hawranek T, Helling P, Hoffmann-Sommergruber K, Jakob T, Jappe U, Jutel M, Kamath SD, Knol EF, **Korošec P**, Kuehn A, Lack G, Lopata AL, Mäkelä M, Morisset M, Niederberger V, Nowak-Węgrzyn AH, Papadopoulos NG, Pastorello EA, Pauli G, Platts-Mills T, Posada D, Poulsen LK, Raulf M, Sastre J, Scala E, Schmid JM, Schmid-Grendelmeier P, van Hage M, van Ree R, Vieths S, Weber R, Wickman M, Muraro A, Ollert M. *Pediatr Allergy Immunol*. 2016 May;27 Suppl 23:1-250.

- 3 *Worldwide perspectives on venom allergy.*
Korošec P, Jakob T, Harb H, Heddle R, Karabus S, de Lima Zollner R, Selb J, Yu-Hor Thong B, Zaitoun F, Golden DBK, Levin M. *World Allergy Organ J*. 2019 Oct 24;12(10):100067.
- 4 *Low sensitivity of commercially available rApi m 1 for diagnosis of honeybee venom allergy.*
Korošec P, Valenta R, Mittermann I, Celesnik N, Erzen R, Zidarn M, Košnik M. *J Allergy Clin Immunol*. 2011 Sep;128(3):671-3.
- 5 *Basophil responsiveness in patients with insect sting allergies and negative venom-specific immunoglobulin E and skin prick test results.*
Korošec P, Erzen R, Silar M, Bajrovic N, Kopac P, Kosnik M. *Clin Exp Allergy*. 2009 Nov;39(11):1730-7.
- 6 *Fluorescent labeling of major honeybee allergens Api m 1 and Api m 2 with quantum dots and the development of a multiplex basophil activation test.*
Koren A, Lunder M, Molek P, Kopač P, Zahirović A, Gatteringer P, Mittermann I, Valenta R, Korošec P. *Allergy*. 2020 Jan 17. doi: 10.1111/all.14185.



Izr. prof. dr. Peter Korošec z laboratorijsko ekipo ob nastopu dela oz. vodenja laboratorija pred dvajsetimi leti.



Laboratorij BD v Heilderbergu, kjer so se usposabljali svetovni znani strokovnjaki s področja pretočne citometrije.

7 *Mast cell activation test in the diagnosis of allergic disease and anaphylaxis.*

Bahri R, Custovic A, Korošec P, Tsoumani M, Barron M, Wu J, Sayers R, Weimann A, Ruiz-Garcia M, Patel N, Robb A, Shamji MH, Fontanella S, Silar M, Mills ENC, Simpson A, Turner PJ, Bulfone-Paus S *J Allergy Clin Immunol.* 2018 Aug;142(2):485-496.

8 *Basophils, high-affinity IgE receptors, and CCL2 in human anaphylaxis.*

Korošec P, Turner PJ, Silar M, Kopac P, Kosnik M, Gibbs BF, Shamji MH, Custovic A, Rijavec M. *J Allergy Clin Immunol.* 2017 Sep;140(3):750-758.

MIRA ŠILAR

FOTO: osebni arhiv

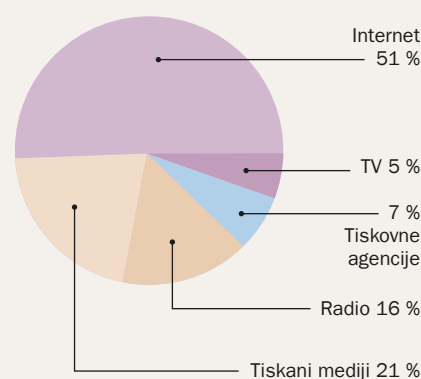
Medijske objave (december 2019–februar 2020)

Konec lanskega in začetek letošnjega leta so mediji bralce, poslušalce in gledalce skoraj povsem zasuli z informacijami o gripi in koronavirusu. Med 163 medijskih objav, ki jih beležimo v tem obdobju, nam je vendarle uspelo uvrstiti tudi nekaj drugih zanimivih novic. December se je začel z omejitvami omejitev obiskov v kliniki in s pojasnili o porastu okužb dihal (Aleš Rozman). Javnosti smo predstavili pridobitev aparata za merjenje CO₂ v krvi, ki nam bo služil v programu odvajanja od kajenja. V medijih smo se pojavili kot udeleženci v projektu Pametni sistem integriranega zdravstva in oskrbe, veliko pa se je govorilo tudi o priznanjih Univerze v Ljubljani za pomembne dosežke v letu 2019 – priznanje so prevzeli Ana Verč, Peter Kopač in Peter Korošec za sodelovanje

v skupini znanstvenikov, ki so naredili pomemben korak k učinkovitejši imunoterapiji pri alergiji za čebelji strup.

Januarja smo nekaj medijem predstavili sodoben bronhoskopski simulator (Aleš Rozman), ob dnevu brez cigarete pa je naše aktivnosti pomoči pri odvajanju od kajenja predstavila Saša Kadivec. Na Dobenu je Gregor Zihlerl predaval o prvi pomoči in uporabi defibrilatorja, potem pa smo javnost obvestili še o popolnem zaprtju klinike za obiske.

Februar smo začeli z dobro obiskano otvoritvijo novih prostorov za pripravo sistemske terapije v lekarni. Mediji so poročali tudi o informacijah o raku pljuč (Tanja Čufer), POP TV pa je pripravil oddajo Fokus o raku, v kateri sta o diagnosticiranju, zdravljenju in negi bolnikov z rakom pljuč



spregovorila Aleš Rozman in Nataša Grahovec. Sredi februarja je medije preplaval koronavirus z vseh možnih vidikov. Skupaj z drugimi ustanovami smo se vključili v obveščanje javnosti in skušali pri tem ohraniti zdrav razum in mirno presojo.

JANA BOGDANOVSKI

Predstavljamo Društvo onkoloških bolnikov Slovenije



Prostovoljke in prostovoljci DOBS. Foto: arhiv DOBS-a.

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije združuje več kot 2600 posameznikov in ima kar 33-letno tradicijo. Že od začetka je usmerjeno v psihosocialno pomoč bolnikom z rakom in njihovim svojcem. Z individualnim svetovanjem naših posebej za to usposobljenih prostovoljcev, organiziranih v 21 skupin za samopomoč in delujočih po vsej državi, izvajamo program pod skupnim imenom **Pot k okrevanju**. S skupinami za samopomoč povežemo bolnike in jim nudimo psihosocialno podporo pri soočanju z boleznijo in zdravljenjem ter prispevamo k rehabilitaciji bolnikov za njihovo lažje vključevanje v socialno in delovno okolje.

Pomembna dejavnost Društva onkoloških bolnikov Slovenije je tudi program publikacij. Bolnikom in bolnicam je na voljo pester in obsežen nabor knjižic in zgibank, s katerimi širimo vedenje o različnih vrstah raka. V njih oboleli najdejo dragocene informacije in napotke, kako lažje obvladovati bolezenske težave. Vse te publikacije nastajajo v tesnem sodelovanju in pod strokovnim nadzorom specialistov onkologov, kar zagotavlja visokokakovostne vsebine. Dvakrat na

leto izide glasilo društva Okno, ki ga prejmejo vsi člani; na voljo je tudi bolnikom in njihovim svojcem ter zdravstvenemu osebju, saj ga naši prostovoljci delijo tudi po drugih zdravstvenih zavodih.

Skupine za samopomoč Društva onkoloških bolnikov Slovenije



Lokacije skupin za samopomoč bolnikov z rakom. Fotografija: arhiv DOBS-a.

Akcija Pravi moški, ki teče že tretje leto zapored in jo izvajamo v sodelovanju in ob pomoči Ministrstva za zdravje ter Onkološkega inštituta Ljubljana, je zelo pomembna aktivnost znotraj programa ozaveščanja o bolezni. Osredinja se na moške z rakom, opozarja jih na pomen skrbi za svoje zdravje, na pravočasno odkrivanje in prepoznavanje znakov, da se v telesu nekaj dogaja, na kar se je treba primerno odzvati, in jih aktivno seznanja z zdravim načinom življenja, s poudarkom na telesni aktivnosti in prehrani. Cilj akcije je prepričati moško populacijo, da pravi moški skrbi za svoje zdravje.

V sodobni družbi so spletne informacije nujne, saj želijo bolniki in njihovi svojci hitro dobiti odgovore na svoja vprašanja. Pomembno je, da so vsebine verodostojne in da jih preverijo strokovnjaki. Bolniki in tudi drugi bralci so deležni močnih spodbud in zavedanja, da ob soočenju z boleznijo niso sami. Vsebine so dostopne na spletni strani www.onkologija.org.

Telefon: 041 835 460

dobslo@siol.net

www.onkologija.org

www.izogniseraku.si

Bodimo Ana

Mislite, da imate kup problemov? Preberite to zgodbo.



Foto: Fotofabrik, Lea + Matej

Konec decembra, tik po božičnih praznikih, ko je imela večina vsega ponovno v (pre) obilju, sem se z možem odpravila na prav poseben obisk. Po navadi je z menoj odšla mama, tokrat pa sem želela, da tudi on spozna prav posebno deklico.

Imenujmo jo Ana. Ana je konec lanskega leta dopolnila osem let. Z v kito spetimi rjavimi lasmi in prodornimi očmi ter dolgimi trepalnicami se zdi kot mala princeska. Pa saj v naših očeh tudi je. Tistega poznega popoldneva, ko je na vrata že potrkal večerni hlad, zvezde pa so se pripravljale na nočni sij, sva potrkala na vrata doma mlade štiričlanske družine. Vsi so naju nestrpnno pričakovali, sploh pa Ana. Preden pridemo, se vedno najavimo, saj imajo vsak dan tisoč in eno obveznost. Najlažje nas sprejmejo med vikendom, ko se utrujenost od naporenega tedna malo poleže. Anin starejši brat hodi v četrti razred; je zelo vesten učenec, na katerega so starši zelo ponosni. Nič manj niso na Ano, ki je septembra začela obiskovati drugega.

Ana je drugačna od vrstnikov. Rodila se je deset tednov prezgodaj, bila je klinično mrtva. Ker so bili njeni možgani za

trenutek brez kisika, je točno ta trenutek pri deklici pustil možgansko okvaro. Od takrat družina živi življenje kot na Kalvariji; borijo se, da bi se njihova deklica čim prej zapodila v svoje vrstnike, se z njimi igrala skrivalnice in se na gugalnici odrinila do sonca.

Ko sva vstopila v kuhinjo, se je Ana igrala z bratom. Veliko časa preživita skupaj; poleg igre, ki zapolnjuje njun vsakdan, drug drugega učita imeti rada življenje. Oba sta me nestrpnost pričakovala, sploh Ana, saj je vedela, da mi ne bo preostalo drugega, kot da ji ponovno kaj narišem z njenimi novimi barvicami. Tudi ona rada riše; tisto popoldne sem domov odnesla risbo s podobo božičnega drevesca. Na vrh je narisala še zvezdo. Poimenovala sem jo zvezda upanja.

Tisto presneto pomanjkanje kisika se je začelo odražati v nepravilnem telesnem razvoju. Pri letu in pol so Ani postavili diagnozo obojestranska cerebralna paraliza, spastična dipareza (zategnjenost mišic, op. a.). Ko v svoj mozaik položiš še zadnji pisan kamenček, si niti predstavljaš ne, da ga boš moral vzeti nazaj in spraviti za kasnejši čas. Starše je

novica povsem sesula, brat je bil seveda premajhen, da bi razumel, kaj se dogaja. Zelo težko je bilo. Težko dojeti nesrečo in težko se spopasti z novico, ki bo življenje postavila na glavo. Kje in kako začeti? Kakšni dnevi nas čakajo? Kako bomo Ani pomagali pri njeni borbi? Ali nam bo kdo pomagal? Odgovorov ni bilo.

Anina mama potoži, kako se ponovno bori za hčerin boljši jutri. V bistvu ne ponovno, bori se že od njenega rojstva. Mož je kmalu izgubil službo, sama pa se je posvetila izključno skrbi za svojo deklico. Je dokaz, kako neizmerna je materina ljubezen.

Ko sem dokončala risbo za Ano, jo je mama spodbudila, naj mi pokaže, kako zelo je napredovala v zadnjih mesecih. Ni se pustila motiti. Namreč, kinderjajček, ki sem ji ga prinesla, je bil na prvem mestu.

Potem ko so starši izvedeli za hčerinno diagnozo, so nemudoma začeli iskati pomoč ne samo v Sloveniji, temveč tudi čez mejo. Terapije v tujini so kaj kmalu postale preveliko finančno breme, zato so jih prekinili, čeprav je bil že po nekaj obiskih viden napredek, majhen, a bil je. V Sloveniji, kjer vse pogostejše naletiš na gluha ušesa, se je stvar neizmerno vlekla, na koncu vedno samo in izključno čakaš, a Anino telo ni imelo toliko časa.

Spoznala sem jo pred slabimi petimi leti. Bila je tako krhka. Kljub njeni majhni starosti sem v njenih očeh začutila nemoč. Tisto leto se je moja mama odpovedala vsem darilom za rojstni dan in izkupiček namenila za Anino rehabilitacijo. Njen napredek v razvoju spremljamo iz dneva v dan. Težko je doumeti teža bremena, ki ga nosijo na plečih. Nasmeh na obraz se nam nariše, ko vidimo, kaj vse je deklica dosegla v vseh teh letih. Je izredno bistra, povrhu pa še borka. Ana sedaj samostojno sedi, riše, jé, pije iz svojega najljubšega kozarčka, največja zmaga pa je postavitev na lastne noge, čeprav še vedno ne koraka brez pomoči drugih.

Vzor. Ko bomo negodovali po nepotrebnem, se vprašajmo, ali je sploh vredno. Bodimo Ana.

BARBARA JENKO

Alkoholizem

Povzetek predavanj/izobraževanj Nataše Sorko, univ. dipl. soc. ped., sam. svetovalke, sist. druž. psihoterapevtke (EAPTI)



Alkoholizem je najbolj stigmatizirana diagnoza v Sloveniji. Zasvojenost z alkoholom je socialna stiska družine in ne le posameznika, ki uživa alkohol. Vključuje negativne posledice, kot so strah, nasilje, negotovost, travme, sram. Posameznika in družino, v kateri obstaja zasvojenost z alkoholom, je treba obravnavati celostno (kot posameznika, kot del družine, kot del skupnosti, del delovnega okolja ipd.).

Uživanje alkohola ima hude zdravstvene, ekonomske in družbene posledice za posameznika in družbo kot celoto. Je drugi največji dejavnik tveganja za slabo zdravje v Evropi, takoj za uživanjem tobaka. Ocenjuje se, da v Evropi na leto povzroči 200.000 epizod depresije in da je eden od šestih samomorov povezan z alkoholom. Alkohol je strupen za večino telesnih organov in povečuje tveganje za razvoj več kot 60 bolezni, vključno z rakom, boleznimi srca in ožilja, hipertenzijo, depresijo in cirozo

jeter. **Večino bremena uživanja alkohola nosi odvisna populacija, stroški, povezani s posledicami uživanja alkohola v Sloveniji, so letno 234 milijonov evrov.**

Kako razumeti zasvojenost?

Zasvojenost je bolezen in kronična motnja v delovanju možganov. Ni le vedenjska težava, ki je posledica pretiranega uživanja alkohola, drog, predajanja igrar na srečo idr., ampak je življenjska zgodba posameznika, ne le ena epizoda.

Je kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom, ter se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Posameznik sam je nemočen. Marsikaj obljubi, ker verjame, da mu bo uspelo, ampak se zalomi, ker je zasvojenost močnejša od njega/nje. Pri zdravljenju potrebuje osebno, čustveno in strokovno oporo, podporo in pomoč za daljše časovno obdobje. Pri procesu zdravljenja zasvojenosti ni hitrih sprememb!

Za zasvojenost so značilni obrambni mehanizmi. To so avtomatični psihični procesi, ki varujejo pred anksioznostjo. Aktivirajo jih boleče in neprijetne vsebine, ki jih težko sprejmemo, in ogrožajo naše samospoštovanje in dobro mnenje o sebi. Obrambni mehanizmi so:

- **zanikanje** (zavedanje, vendar zavračanje lastnih neprijetnih čustev, misli ali dejanj),
- **projekcija** (pripisovanje lastnih negativnih oz. nespremenljivih misli, čustev ali lastnosti drugim, npr. »Ona je kriva, da sem jo udaril, ker me je pripravila do tega!«),
- **racionalizacija** (miselno izkrivljanje neprijetnih ali bolečih situacij z uporabo izgovorov, opravičil ali razlag, npr. »Nisem te mogel poklicati nazaj, ker sem bil ves teden zaseden.« Ko policija ustavi voznika: »Ravno danes, ravno 10 m pred domom ...«),
- **regresija** (uporaba nezrelega, otročjega obnašanja v neprijetnih situacijah, npr. umik v jok in trmo namesto pogovora ob partnerskem konfliktu).

Zaradi posledic alkoholizma bolnik brez zdravljenja lahko umre. Moraliziranje o tem, da si je svojo bolezen povzročil sam, ne pomaga nikomur, temveč stigmatizira vse, ki smo povezani z zasvojenostjo z alkoholom: bolnike, njihove bližnje in tudi strokovnjake. Stigmatizacija povzroča diskriminacijo vseh udeleženi, predvsem pa otežuje odločitev alkoholikov za zdravljenje. Zdravljenje zasvojenosti je za sedaj še vedno dostopno vsem, ki se za to odločijo. Boriti se moramo, da bo tako ostalo tudi v prihodnje (Čebašek Travnik, 2013).

Alkoholizem žensk

Evropske raziskave so pokazale, da so ženske bolj izpostavljene škodljivim posledicam pitja kot moški zaradi telesnih značilnosti in načina presnove. Alkohol je eden izmed pomembnejših dejavnikov za nastanek petine rakov dojke pri ženskah. V večini

evropskih držav vsaj občasno alkohol uživa vsaj četrtina nosečnic. Odnos družbe in ožje družine do žensk, ki pijejo alkohol, je drugačen. Ženske se soočajo s stigmatom in diskriminacijo ter so zaradi svojega pitja pogosto izpostavljene psihičnemu in fizičnemu nasilju v družini (skrivnost).

* Od 56 žensk, ki so zasvojene z alkoholom, le štiri spremljajo njihovi moški. Ženske nimajo tolikšne podpore, kot jo imajo zasvojeni moški. Pri ženski je podpora strokovnjaka toliko pomembnejša.

*Ženska s pitjem mogoče opozarja, da ne zmore več, da potrebuje pomoč, da je slišana. Žensk se večinoma ne odkrije tako zlahka, saj pijejo v domačem okolju na skrivaj in ne v gostilnah v družbi, kot je to značilneje za moške. Pogosto alkohol kombinirajo s tabletami.

DRUŽINA: Ženske, ki imajo ob sebi z alkoholom zasvojenega moškega, imajo velikokrat depresijo. Otroci prevzamejo starševsko vlogo, kar ni prav. Postanejo asocialni ali potrebujejo močno čustveno bližino. Zaradi vzorcev lahko nastane težava v duševnem zdravju ali zasvojenost pri otroku. Potrebujejo pozitivne izkušnje v varnem okolju. Otroci ne priznajo posledic zasvojenosti v družini. Velikokrat se odmikajo od čustvenega sveta, postanejo otopeli. Lahko postanejo zelo ubogljivi, držijo se reda. V šoli se spodbujajo, niso tekmovalni. Stiske otrok NISO motivacija za osebe, zasvojene z alkoholom.

Kaj lahko pomaga?

Opolnomočenje. Pri uporabnikih moramo krepiti opolnomočenje z aktivnim empatičnim in spoštljivim poslušanjem, s postavljanjem vprašanj, spodbujanjem, da izrazijo svoje misli, čustva, občutke, tudi dvome in strahove. Treba je prepoznati pretekle vzorce, zaradi katerih se uporabniki vedno znova soočajo s podobnimi življenjskimi situacijami. Iščemo nove rešitve, poti in možnosti.

Z opolnomočenjem pomagamo človeku, da spozna družbeno ustvarjene, strukturne neenakosti in diskriminacije, ter ga spodbujamo, da razvije tiste sposobnosti, s katerimi lahko razširi svoj vpliv in sposobnost za uporabo moči. Krepimo občutek samozavesti in spodbujamo osebo, da poišče v sebi vzrode moči, saj jo lahko uporablja zase, za podporo drugim uporabnikom in za socialno akcijo. Je metoda dela, ko uporabniki pridobivajo občutek, da so se vse bolj sposobni sami odločati o svojem življenju – pomagamo jim spoznavati in razumeti družbene in osebne ovire v njihovem življenju.

Ste vedeli?

- V Sloveniji ženske pokrivamo 99 % podpore moškim, ki so zasvojeni z alkoholom. Na Hrvaškem je delež moške podpore ženskam, ki so zasvojene, 70-odstoten.
- V visokopražnih programih osebe, zasvojene z alkoholom, ne smejo imeti ničesar, kar vsebuje minimalen delež alkohola, kot je na primer kreme za roke, kjer je v sestavinah naveden alkohol, prav tako večina kozmetike. Tudi v piškotih, kjer je 0,2 % alkohola (zaradi ruma, s katerim navlažijo stroj, da lažje delajo), ga ne smejo užiti.
- Vedno več oseb, ki so zasvojene z alkoholom, ima pridružene duševne bolezni. Uporabniki so vedno zahtevnejši, težava nastane pri socialnem varstvu.
- Uporabniki želijo, da jih vidimo, kot jih mi želimo. Ne bodo priznali, da niso pili.
- Če ima mama težave z alkoholom, so posledice pri otrocih veliko hujše – sploh pri hčerkah. Vseeno ne gre zanemarjati dejstva in posledic alkoholizma. Če eden od družinskih članov povzroči spremembo, to vpliva na vse ostale člane v družini.
- Alkoholizma je vedno več tudi pri otrocih. Otrok, ki do 15. leta kdaj spiše alkohol, ima kar štirikratno verjetnost, da bo v kasnejšem življenju imel težave z zasvojenostjo. Možgani se do 21. leta razvijajo in dozorevajo. Mladoletni nimajo težav pri dostopu do alkohola. Velikokrat slišimo stavek: »Naj spiše nekaj doma, ga vsaj vidim.« To povzroča, da bo zunaj lahko spil še več, in ni nikakršna primerna spodbuda oz. način.
- Brezalkoholno pivo ni brezalkoholno. Alkohol je konzervans in povzroča impulze, ki delujejo na možgane. Primer: v možganih osebe, ki je 12 let abstinirala in je le povohala brezalkoholno pivo, so se aktivirali vsi centri, saj si telo zapomni. To imenujemo možgansko nagajevanje kroga. Ljudje, ki so zasvojeni, grejo pit z namenom, da se napijejo do konca.
- Alkoholizem predstavlja veliko tveganje za revščino.

Kontakt za pomoč:

DRUŠTVO ŽAREK UPANJA 2–5 let

Med 40. in 50. letom, tudi starejši od 80. in mlajši od 30. leta.

Lokacije: Ljubljana, Zagorje, Kranj

Visokopražni program.

MAŠA ŽUGELJ



Diplomsko delo: Obravnava šolarja z bronhialno astmo



Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije ima bronhialno astmo po svetu 235 milijonov ljudi, od tega v razvitih državah 10 % otrok. Gre za kronično vnetno bolezen dihalnih poti (Kotnik Pirš in Krivec, 2015). Kljub mnogim študijam še vedno ni povsem znan vzrok njenega pojava. Prizadene velike in male dihalne poti (Škrgat, 2016). Najpogostejši simptomi, ki spremljajo astmo, so težko dihanje, piskanje, kašelj in stiskanje v prsih (Praprotnik, 2015a). Delo z otrokom, ki ima bronhialno astmo, in njegovimi starši je prav gotovo izziv za vsako medicinsko

sestro, saj ona zagotavlja in izvaja kakovostno zdravstveno nego in zdravstveno vzgojo (Oštir, 2015b).

Učenje samozdravljenja astme se začne ob postavitvi diagnoze in se nadaljuje ob vsakem obisku otroka v zdravstveni ustanovi. Zdravstvena nega je usmerjena k bolniku in njegovim potrebam. Ker celostna obravnava zahteva različne pristope, se skrb za otroka individualizira (Oštir, 2015b). Pomembno je, da so otrok in njegovi starši dobro poučeni o bolezni, saj jo le tako lahko nadzorujejo in razumejo, kako pomemben

je samonadzor. Poznati morajo simptome in sprožilce, pravilno uporabo zdravil in PEF-metra ter samozdravljenje astme (Praprotnik, 2015a). Če imajo potrebno znanje o bolezni, je manj možnosti za njeno poslabšanje, zaradi česar je kakovost življenja boljša. Zaželeno je, da je otrok telesno aktiven, saj s tem ohranja, krepi in vzdržuje telesno in duševno zdravje. Z aktivnostjo si povečuje pljučno zmogljivost, izdišno moč, bolj odprte dihalne poti in njihovo večjo vzdržljivost (Zrnič, 2019). Pri sebi mora imeti vedno olajševalna zdravila, če se stanje astme poslabša. Meriti si mora vrednosti PEF in si jih beležiti. Če se otrok in njegovi starši držijo načrta za samozdravljenje in nadzor astme, se otrokov življenjski slog ne razlikuje veliko od življenjskega sloga njegovih vrstnikov.

MARTINA DEMŠAR

Mentor: doc. David Ravnik, PhD.
(Republika Češka)

LITERATURA:

- Kotnik Pirš, A., in Krivec, U. (2015). Epidemiologija astme v svetu. V U. Krivec in M. Praprotnik (ur.), *Astma pri otroku* (str. 9–13). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za pediatrijo.
- Škrgat, S. (2016). Uvodnik. V L. Prestor (ur.), *Strokovni seminar astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen: zbornik predavanj z recenzijo / Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije, Zveza društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Selekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pulmologiji*, 8. in 9. aprila 2016, Zreče (str. 17–20). Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Pediatrična klinika Ljubljana.
- Praprotnik, M. (2015a). Diagnoza astme pri otroku, ki je starejši od 6 let. V M. Oštir (ur.), *Astma pri otroku za medicinske sestre* (str. 6–22). Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Pediatrična klinika, Služba za pljučne bolezni.
- Oštir, M. (2015b). Vloga medicinske sestre pri obravnavi otroka z astmo. V U. Krivec in M. Praprotnik (ur.), *Astma pri otroku* (str. 187–190). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za pediatrijo.
- Zrnič, M. (2019). *Pomen samonadzora pri pacientu z astmo* (diplomska naloga). Jesenice: Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin.

Tenka črta odgovornosti



Za zaposlene Oddelka za endoskopijo dihal in prebavil je bil februarja organiziran endoskopski timbuilding. Po končanem delovniku smo se v petek popoldan odpeljali na Soriško planino v penzion Lajnar. Kljub prebujanju pomladi tu na Golniku, nas je na Soriški planini pričakala prava zima. Ob 17. uri se nam je pridružil **Jani Prgić**, ki nam je v svoji delavnici Tenka črta odgovornosti predstavil miselne vzorce, skozi katere gremo ljudje pri izogibanju osebni odgovornosti ali njenem prevzemanju. Zavedanje teh procesov je okvir, skozi katerega se lahko uči

posameznika in organizacije, da je osebna odgovornost »ključ do uspeha«.

Po pozni večerji je sledilo prijetno druženje. V soboto dopoldan smo imeli delovni sestanek, ki smo ga ob 12. uri sklenili s sprehodom po zasneženi okolici. Ob 13. uri smo se z željo, »da ostanemo nad črto«, odpravili na svoje domove.

MARIJA PETRINEC PRIMOŽIČ

Foto: osebni arhiv

Od blizu: Mateja Srečnik, strežnica

Ne vem, če sem Matejo že kdaj videla slabe volje. Navadno je nasmejana in polna energije. Vem, da ji prosti čas veliko pomeni in da resnično uživa v njem ter da ima doma prav posebnega hišnega ljubljence. Iz pogovora z njo lahko zelo hitro sklepaš, da je zelo zanimiva oseba, zato sem jo tudi prosila, da malo več pove o sebi ter o tem, kdo in kaj vse ji riše nasmeh na obraz.

NINA KARAKAŠ

Kdor bi uganil moj poklic, bi lahko dobil nagrado

Lahko začnem kar s svojim priimkom Srečnik, za katerega se mi zdi, da ni čisto naključje. Lahko bi rekla, da me prav lepo opisuje. S partnerjem že dve desetletji živiva v središču Tržiča, kjer sva si ustvarila dom in družino. Sva ponosna starša najini čudoviti hčerki, ki je zelo hitro pokazala svojo samostojnost in že pred petimi leti (pri svojih 19) odfrčala iz skupnega gnezda.

Sem zelo odprta in komunikativna oseba, vedno nasmejana in polna energije, izkušnje v življenju pa so mi dale čut za poštenje, socialni čut ter čut za pomoč in podporo pomoči potrebnim. V naši kliniki že malo več kot osem let opravljam delo strežnice. Glede na to, da šola za strežnice ne obstaja, je razumljivo, da imamo s sodelavkami različne izobrazbe. No, kdor bi uganil moj poklic, bi lahko dobil nagrado. Po izobrazbi sem namreč ... dimnikarica. Štiri leta sem bila zaposlena v dimnikarski firmi, ampak na terenu nisem delala. Med opravljanjem prakse sem sicer enkrat zlezla na streho, očistila dimnik in kurilno napeljavo, vendar ne vem, ali to lahko šteje, da se primete za gumb, ko me vidite. Drugače pa se pri delu, ki ga opravljam zdaj, trudim biti čim bolj zavzeta in želim doseči zastavljene cilje, kar nekako pritiče moji vztrajnosti.

Svoj prosti čas največkrat preživim v hribih, kjer je vedno kakšen izziv.

Največjega mi predstavljajo ferate, saj se v steni vedno lahko zaneseš samo nase, preizkušaš samega sebe, svoje moči in sposobnosti, in ko prideš na vrh, je občutek neprecenljiv. Letos sem se odločila, da bom postala junakinja Kriške gore. Pohodniška akcija Junaki Kriške gore se je pričela leta 1992, ko si je nekaj ljubiteljev zadalo cilj, da se bodo

na goro povzpeli tolikokrat, kot je nedelj v letu. Od skromnih začetkov se je zamisel lepo prijela in dobila množico navdušenih obiskovalcev, ki se že štiriindvajset let v vsakem vremenu vzpenjajo na Kriško goro. Moj cilj je, da se letos nanjo povzpnem vsaj stokrat.

V prostem času se zelo rada družim s prijatelji. Eno od lepših doživetij je bilo,



Po preplezani ferati Gradiška tura.



Obisk Velesa.

ko sem lansko leto sprejela povabilo prijateljice Judite in se ji pridružila na srečanju brigadirjev v Velesu. Starejši se boste spomnili delovnih akcij v času nekdanje Jugoslavije, ko so se ob prijetnem druženju in petju pesmi gradile ceste ... Pred tem še nikoli nisem potovala po bivši Jugoslaviji. Med izletom smo se ustavili v Beogradu, obiskali Hišo cvetja, Avalo, Kalemegdan ... Pot smo nadaljevali proti Skopju in nato naprej v Veles, kjer je potekalo srečanje brigadirjev iz vse nekdanje skupne države. Občutki so bili neverjetni in kar malo sem zavidala tistim, ki so imeli pred toliko leti priložnost sodelovati v delovnih brigadah.

Poleg tega, da se pišem Srečnik in da sem po izobrazbi dimnikarica, je še ena stvar v moji bližini, ki je povezana s srečo ... To je moja hišna ljubljanka pujsa Pepa (mešanka pot a belly). Kupila sva jo na Štajerskem, odločitev zanjo pa je bila čisto spontana. Nič nisva vedela o tem, kako skrbeti za tako živalco, zato smo se vsi učili sproti. Sedaj je z nami je že devet let in je eno od najprijaznejših, nežnih in razvajenih bitij. Ni zahtevna, hrani se s sadjem, zelenjavo, kosmiči, obožuje čokoladnik, še rajši pa ima čokolado. Okolica jo je sprejela več kot odlično, vsi so se je že navadili in jo obožujejo.

MATEJA SREČNIK



Popoldanski pogled s Kriške gore 27. februarja letos.



Mateja Srečnik.



Pujsa Pepa.

Dopust za nedoločen čas

Vsakega poglavja je enkrat konec; na koncu svoje delovne knjižice, polne spominov, je črto na zadnji januarski dan potegnila **Zdenka Vobovnik**. Na naši kliniki je v skupno 33 letih in pol preživela marsikaj lepega, nepozabnega.

Zdenka je rojena vesela Štajerka. V Ribnici na Pohorju si je, preden je konec leta 1979 prišla na Golnik delat in živeti, našla delo v podjetju, kjer so izdelovali granitne kocke. Po stečaju podjetja se je odločila, da obrne nov list in se odpravi drugam. Dobesedno je odšla drugam, na drug konec Slovenije. Še preden se je odločila za ta korak, je v njej dolgo tlela želja po delu v zdravstvu. Ko je prišla na razgovor, je začutila, da je to tisto, kar si je vedno želela delati. S srcem je delo zdravstvene administratorke opravljala od začetka do konca. Pravi, da bi si težko priklicala v spomin dneve, ko je bilo zares težko, če izvzame bolezen. Najbolj ji je bilo všeč raznoliko delo; kot administratorica je krožila po bolniških oddelkih, delala v urgentni sprejemni pisarni, skrbela za diagnostične in ambulantne izvide, sprva pa so jo posedli kar na stol bolnišničnega arhiva, delala je tudi kot čistilka. Zdenka se je po prvih štirih letih dela na kliniki z družino preselila v Bosno, a se je po izbruhu vojne leta 1991 z otroki vrnila in nadaljevala z novo staro službo. V kliniki je z nekaterimi spletla iskrena prijateljstva, ki trajajo še danes.

Prva stvar, ki jo je naredila po zadnjem golniškem službenem dnevu, je bilo poležavanje v postelji. Bilo je malo čudno, »ker ko sem se zbudila, sem se morala uščipniti, da v službo ne bom šla nikoli več. Sedaj se zame začne dopust za nedoločen čas.« Odhod na delo je bila stalnica; telo, duša se navadita na ta tempo in način življenja. Sedaj jo čakajo drugačni dnevi. Zdenka, ki se je na Golnik preselila iz Maribora, se je v začetku marca vrnila na Štajersko. Pod Kriško goro je stanovanje prodala in začela življenje (mlade) upokojenke v štajerski prestolnici. Sedaj bo s hčerko, ki živi na Golniku, in s sinom, ki ima dom v Ljubljani, še bolj oddaljena, a nič ne dé. »Otroka me podpirata, saj vesta, kaj je bila moja tiha želja, ko se upokojim. Želita mi največjo srečo na tem svetu,« je veselo dodala. Prosti čas



bo preživljala zunaj, na svežem zraku, na sprehodih na Lentu, zagotovo pa jo bo pot vodila tudi na – kot ljubljanska Šmarna gora – obljudeno Kalvarijo, vinogradni grič nad mestom, takrat bo čas samo zanj. A Zdenka, ki je po poklicu tudi najboljša babica, si bo čas krajšala s sedmimi vnuki; zagotovo njo in njeno

družino čaka še veliko pravljicnih trenutkov, ki jih bodo preživeli skupaj.

Zdenka, hvala za nalezljiv smeh in vse dobro na tvoji poti.

BARBARA JENKO

Foto: osebni arhiv

Novi obrazi



MAŠA POŽAR

Delovno mesto: srednja medicinska sestra na oddelku 100

Predem sem prišla na Golnik, sem delala: eno leto v DSO Preddvor, pred tem pa sem živela in delala v Londonu.

Moje lastnosti: Sem empatična, ambiciozna, ustvarjalna, zaščitniška, trmasta in včasih pretirano odzivna.

Pri mojem delu me veseli:

pridobivanje novih izkušenj in znanja ter delo z ljudmi oziroma za ljudi.

V prostem času: se rada lotevam različnih podvigov. Vse od raznih obnov, eksperimentiranja v kuhinji, pletenja, pohodništva, slikanja, plesanja, poležavanja do vrtnar-

jenja. Vendar so zame potovanja, raziskovanja in spoznavanja novih kultur ter ljudi daleč najljubša stvar.

Ne maram: nestrpnosti, zahrbtnosti, vzvišenosti, zbujati pozornosti, small talka.

Najljubša hrana, knjiga in film: Težko rečem, kaj od tega je moje »najljubše«. Čisto odvisno od dneva in razpoloženja. Ena izmed knjig, ki je name naredila velik vtis, je *Half the sky*, vendar rada prebiram tudi druge knjige, sploh kakšne bolj psihološke. Od filmov definitivno *Učinek metulja*, tudi kakšen dober črno-beli film, na primer *Schindlerjev seznam* in *Casablanca* ... Tukaj bi se dalo še razglabljati.

Baterije si napolnim: najbolj na kakšnem potovanju. Ko je »kriza« prevelika, dopust pa še daleč, se »polnim« v naravi, v hribih. **Življenjsko vodilo:** Vse se zgodi z razlogom.



AMELA DJURKOVIĆ

Delovno mesto: tehnik zdravstvene nege na oddelku 100

Predem sem prišla na Golnik, sem delala: 10 let v DSO Preddvor in 3 mesece v Splošni bolnišnici Jesenice.

Moje lastnosti: Sem vedno dobre volje, nasmejana, radovedna, polna idej.

Pri mojem delu me veseli: pomoč drugim in učenje vedno novih stvari.

V prostem času: narava, narava in ponovno narava. Veseli me vse, kar je povezano z naravo: od vrta pa vse do vzpona na Kriško goro.

Ne maram: slabe volje in negativne energije.

Najljubša hrana, knjiga in film: Pri hrani resnično nisem izbirčna, imam pa rada dobro pripravljeno hrano. Mamina kuhinja še vedno zmaga. Najljubša knjiga je bila v bistvu zbirka štirih del, ki mi jo je podarila prijateljica – katera, naj ostane skrivnost!). Med filmi še vedno zmaga Kekec, ki ga z otrokoma večkrat pogledamo.

Baterije si napolnim: na soncu, s poslušanjem dobre glasbe in na Kriški gori, kjer je zame raj na zemlji.

Življenjsko vodilo: Ne škodi, če ne moreš pomagati.



Pišite, fotografirajte, predlagajte!

Uredništvo Pljučnika vabi vse zaposlene k soustvarjanju našega internega časopisa. Prispevke, fotografije in predloge pošljite na pljucnik@klinika-golnik.si.

Stari izvodi Pljučnika ne sodijo v koš ali razrez. Če jih opazite na oddelku, jih, prosimo, odnesite v najbližjo čakalnico. Bolniki in obiskovalci jih radi preberejo.

Napredovanja in dosežki

Kristino Zihlerl, dr. med., spec., je senat Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani 3. februarja 2020 izvolil v naziv **asistentke** za področje interne medicine.

Martina Ravnihar je 26. februarja 2020 na Fakulteti za vede o zdravju Univerze

na Primorskem diplomirala po študijskem programu 1. stopnje in pridobila strokovni naslov **diplomirana medicinska sestra**.

ČESTITAMO!
SRLD

Knjižni namig



Pesniki vedo, kaj je njihova naloga. Govorijo, kričijo, pozivajo k uporabi proti mrtvilu, ki vlada v naših dušah. Kaj pa mi? Bomo vsaj prebrali njihove verze?

Zorana Baković (Delo, 24. 8. 2019)



Feri Lainšček:
LJUBI ME, KOT
SONCE SIJE

Najlepše ljubezenske pesmi božajo dušo v zbirki, ki jo dodatno krasijo ilustracije Danijela Demšarja.

DVOJINA

To arabesko ljubezni, ki nama zdaj sveti, je mojster naslikal predavnimi leti. Misterij dvojine, ki nikdar ne mine, prepoln je nemira, strasti in topline.

V globinah ljubezni je skrita uganka, kaj vzame, kaj da ti usoda neznanka. Tam strogi sodnik je, ki tehta obljube, tam mila je vila, ki šteje poljube.

Res svetle so zvezde, kometi barviti, srce pa edino, ki more ljubiti. Rojeni pod srcem, si k srcu želimo, tisoč in eno noč hrepenimo.



Jela Krečič:
KNJIGA DRUGIH

V romanu bremo o izposojeni knjigi, ki na poti k lastniku povzroči sosledje pozitivnih dogodkov: vase zaverovani Tine zadnji hip prepozna znake

ljubezni, Heda, nepričakovano, vzpostavi zavezništvo s starejšo osebo, Mirna je priča zakonski spravi in še in še, dokler se rdeča nit pestrega popotovanja knjige ne sklene z zanimivim dogodkom.

Knjiga drugih je bila nominirana za nagrado kresnik in je prijetno kratkočasno branje.

Dan Millman:

POT MIROLJUBNEGA BOJEVNIKA

Dan, odličen študent in vrhunski športnik, postaja melanholičen. Na večernem sprehodu zaide na bližnjo bencinsko



črpalko, kjer sreča starega posebnega Sokrata. Pogovor z njim mu v celoti spremeni življenje. Poda se na posebno pot, išče bojvnika v sebi in poizkuša izključiti um ter živeti tukaj in

zdaj. »Ostani v sedanjosti. Ne moreš spremeniti preteklosti, prihodnost pa ne bo nikoli takšna, kakršno si želiš. Nikoli niso obstajali pretekli bojvniki, niti ne bodo nikoli obstajali prihodnji. Bojvnik je tukaj, zdaj. Tvoja žalost, tvoj strah, tvoja jeza, obžalovanje, krivda, tvoja zavist, načrti in hrepenenja živijo samo v preteklosti ali v prihodnosti.«

Preizkušnja, izjemno naporna, na trenutke uničujoča, s Sokratovo pomočjo vseskozi pozitivno spreminja Danovo življenje. »Če imaš dovolj denarja, da zadovoljiš vse svoje želje, Dan, potem si bogat. Vendar obstajata dva načina, da postaneš bogat: lahko zaslužiš, naslediš, si sposodiš, naprosiš ali ukradeš dovolj denarja, da lahko zadovoljiš svoje želje, lahko pa si ustvariš življenje, v katerem

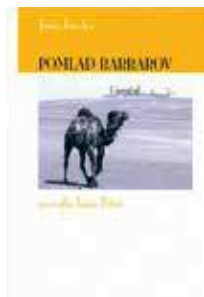
imaš preproste želje; tako imaš vedno več kot dovolj denarja.«

Končno spoznanje je presenetljivo. Dan, športnemu in kariernemu uspehu navkljub, ostaja na poti iskanja odgovornega posameznika, ki daje in sprejema in ne razglašča svoje sreče naglas, ker **srečen človek gre ljudem na živce!**



Taiye Selasi:
GANNA NAJ GRE

Kirurg Kweku Sai se zgodaj zjutraj zbudi in se, brez copat, tiho, da ne bi zbudil svoje druge žene Ame, sprehodi iz spalnice do vrta. Naenkrat ga obide slabost, in čeprav prepozna znake bližajočega se infarkta in je časa za reševanje dovolj, ne ukrepa. Srce se zlomi in sproži se hudournik zatajevanih čustev in travm njegove odtujene družine: prve, ljubljene žene Folasade in njenih štirih otrok Oluja, Taiwo, Kehinde in Sadie. Branje za vse, ki se želijo spoprijateljiti s sodobno afriško književnostjo.



Jonas Luscher:
POMLAD BARBAROV

Uvod in zanimivo, s črnim humorjem obarvano novelo nam najprej ponudi odgovor na vprašanje, kaj je barbarstvo: »To je stanje, v katerem

obstajajo številne vrednote visoke kulture, a brez družbene in moralne koherence, ki je pogoj za racionalno delovanje kulture.« (Franz Borkenau) V prvoosebni pripovedi bogatega švicarskega podjetnika Preisinga spremljamo dogajanje na poroki. Mlad angleški par, v družbi prav tako mladih, a objestnih »no-veau riche« angleških borznikov, sredi slavlja v letovišču *Tisoč in ena noč* izve za padec angleškega medbančnega trga. Bankrot povzroči človeško razdejanje, ki ga tako nazorno opisuje uvod ...

Anthony Doerr:

VSA TA NEVIDNA SVETLOBA

Druga svetovna vojna je tema, ki me nikoli ni zares pritegnila. A roman je mnogo več od tega. Pripoved je razpeta na dva konca in večino časa skače od let pred vojno do vojne, kar ne moti branja. Tako na enem koncu spremljamo slepo šestle-



tno Marie-Laure, ki z očetom dneve preživlja v pariškem naravoslovnem muzeju. Oče za hčerko izdeluje podrobne makete mesta, da bi se sama v njem čim bolje znašla, ona pa najbolj uživa v

raziskovanju muzeja in branju 20.000 milj pod morjem. V grozečem vzdušju francoske kapitulacije se zatečeta v Saint-Malo na bretonski obali. Ob tej zgodbi spremljamo še življenje osemletnega Wernerja iz sirotišnice v nemškem Zollverein, ki svoje otroško navdušenje in raziskovanje razvije v pretanjeno poznavanje radijske tehnike. To ga pripelje v šolo za Hitlerjevo mladino, pri šestnajstih pa je pahnen v še krutejšo realnost vojne čisto od blizu, ko s še nekaj fanti podobne starosti po Evropi išče in uničuje prepovedana radijska oddajanja odporikov. Za nekaj ur se Marie-Laurina in Wernerjeva zgodba avgusta 1944 preplete. Roman se nadaljuje 20 let po vojni in konča 40 let po njej v Parizu. Pisatelj je v zgodbo mojstrsko vtkal poetične drobce svetlobe, ki je Marie-Laure fizično ne vidi, a zazna s preostanimi čuti, Werner pa tako zelo pogreša, ko ugotovi, da je imela njegova mlajša sestra Jutta vseskozi prav, sam pa je šele čez čas spoznal, kaj zares pomenijo visokoleteče besede učiteljev in narednikov iz šole in kam ga je slepa, brezizhodna usoda pripeljala. Več kot odličen roman – o svetlobi in volji v deklici v temi, o fantih v »temi«, o svetlobi v ljudeh po enem od najtemnejših obdobjih človeške zgodovine.

MIRA ŠILAR



Mirt Komel:
MEDSOČJE

Filozofsko-detectivski roman slovenskega pisatelja nas vodi v Medsočje, biser na ogrlici Soške doline, kjer skupaj s krajanji osupli in prestrašeni ugi-

bamo, kdo je na razklano lipo sredi trga razpel golo truplo županove lepe hčere. Reševanja uganke se loti Erik Tlomm, ki ga najprej spoznamo v vlogi novinarja, a se kasneje izkaže, da ni to, za kar se predstavlja. So tudi njega obsedli medsoški demoni in maske? Bo odkril morilca ali je morilec on sam?

A. B.



Druga pustna



Tretja pustna

Novosti v knjižnjici

Strokovne novosti (izbor)

- STROKOVNE NOVOSTI (izbor)
- Vaupotič, M.: *Analiza farmakokinetike cisplatina in karbolatina pri bolnikih s pljučnim rakom: magistrska naloga: magistrski študijski program laboratorijska biomedicina*. Ljubljana, 2017.
- Sound Tsao, M., et al., ur.: *IASLC atlas of ALK and ROS1 testing in lung cancer*. Second ed. Aurora (Colorado), 2016.
- Krčevski Škvarč, N., et al., ur.: *Specialistična paliativna oskrba onkološkega bolnika: zbornik prispevkov*, 5. mariborska šola paliativne oskrbe, Maribor, 1. in 2. junij 2018. Maribor, 2018.

- Fras, Z., et al., ur.: *Izbrana poglavja iz interne medicine : (strokovna monografija)*. Ljubljana, 2019.
- Košnik, M., ur.: *Zbornik sestanka, Jesensko srečanje ZPS 2019, Porto-rož, 29.–30. november 2019*. Golnik, 2019.
- Gastel, B.: *How to write and publish a scientific paper*. 8th ed., 3rd printing. Cambridge, 2019.
- Rolfes, S. R.: *Understanding normal & clinical nutrition*. Twelfth ed. Boston (Ma.), 2020.
- Poljanec Bohnc, M., et al., ur.: *Sladkorna bolezen: povezovanje medicine in humanističnih ved*. Ljubljana, 2019.
- Herdman, T. H., et al., ur.: *Negovalne diagnoze: definicije in klasifikacija 2018–2020*. 11. (2. slovenska) izd. Ljubljana, 2019.
- Inglehart, R.: *Cultural evolution: people's motivations are changing, and reshaping the world*. 5th printing. Cambridge, 2019.
- Potočnik, I., et al., ur.: *Medicinske osnove kardiorespiratorne fizioterapije: univerzitetni učbenik*. Ljubljana, 2019.
- Kellehear, A.: *The inner life of the dying person*. New York, Chichester, 2014.
- Cedilnik Gorup, E., et al., ur.: *Kakovostna obravnava bolnika v družinski medicini: (redke bolezni, telesna aktivnost, diagnostika nekaterih simptomov in znakov, klinične veščine, spopadanje s stresom, referenčne ambulate, delo v timu): zbornik predavanj, 45. strokovno srečanje timov, Ljubljana, 24. 5.–25. 5. 2019*. Ljubljana, 2019.
- Zihlerl, K., ur.: *Zbornik predavanj, Golniški simpozij 2019, Bled, 11.–12. oktober 2019*. Golnik, 2019.
- Tušek-Bunc, K., ur.: *Simptomi spodnjih sečil, KOPB, fibromialgija, neizrečeni ali prezrti simptomi, kronično srčno popuščanje, astma, demenca, samomor: učno gradivo, 10. mariborski kongres družinske medicine, Maribor, 23. in 24. november 2018*. Ljubljana, 2018.

Leposlovje (izbor)

- Pelevin, V. O.: *Čelada groze : (mit o Tezeju in Minotavru)*. Ljubljana, 2006.
- Le Carré, J.: *Prijatelja do konca*. Ljubljana, 2005.
- Gržan, K.: *Za dobro doto*. Celje, 2007.
- Šteger, A.: *Berlin*. Ljubljana, 2007.
- Ephron, N.: *Moj vrat mi gre na živce in druge misli o tem, kako je biti ženska*. 1. natis. Ljubljana, 2007.



Novica iz knjižnice

Sredi februarja ste v e-nabiralnike prejeli sporočilo, da knjižnica uvaja avtomatizirano izposajo sistema Cobiss. V praksi to pomeni slovo rumenim kartončkom za izposajo (leta 2020 je bil za to že skrajni čas); izposoja pa bo potekala podobno, kot ste vajeni v drugih knjižnicah – avtomatsko zaznavanje evidenčne številke knjige z bralnikom črtnih kod ter evidentiranje izposojenega gradiva v sistemu Cobiss. Vpisovanje članov in izposojenega gradiva za nazaj terja svoj čas, zato bo potekalo

postopoma. O vključitvi v sistem boste obveščeni po e-pošti, takoj po vpisu pa si boste na spletni strani Moj Cobiss (<https://plus.si.cobiss.net/opac7/user/login>) lahko dodali knjižnico na seznam knjižnic, katerih član ste, si ogledali seznam izposojenega gradiva, ga po potrebi podaljšali ali rezervirali gradivo, ki vas zanima. Če servisa še niste uporabljali, bo pred tem potrebna še registracija. Za pomoč se obrnite na knjižnico (po telefonu ali e-pošti).

ANJA BLAŽUN

Foto: A. Blažun



Četrta pustna

Nekaj utrinkov s Kanarskih otokov



Tenerife: Pogorje Anaga na severu otoka se strmo spušča v morje.

Čeprav zadnje zime nimajo več tako ostrih zob kot nekdaj, je otočje ob južni obali Maroka zelo privlačno za prekinjanje zimske zaspanosti.

Lansko leto otočja ni prekril puščavski pesek, tako da nas vreme ni omejevalo pri našem potovalnem načrtu. Obiskali smo štiri otoke, od katerih je vsak zgodba zase.

Vsi otoki so vulkanskega izvora, zato so precej razgibani. Na Lanzaroteju pre-

vladuje črna barva kamnin. V narodnem parku Timanfaya je še zaznati vulkansko aktivnost, temperatura tal je na nekaterih mestih več kot 200 stopinj, zato ni dovoljeno raziskovati na lastno pest. Otok je zaznamoval tudi arhitekt Cesar Manrique, čigar dela najdemo na skoraj vsakem koraku. Na severnem delu se ob naselju Famara razprostira široka peščena plaža, ki je raj za deskarje. Malo

zahodneje pa se nahaja veliko središče za treniranje triatlona.

Tudi glavno mesto Arrecife je čisto prijetno za pohajkovanje, bolj na severu in vzhodu pa sta ljubki mesteci Teguiše in Haria, ki z nekaj zelenja popestrita sicer trdo pokrajino. Osrednji del otoka in naprej proti jugozahodu (dolina La Geria) zajemajo vinogradi. Vsak trs je ograjen s polkrožnim zidom, ki trto

zaščiti pred severnim vetrom, rastlina pa je posajena v jamico, da prejme nekaj jutranje vlage. Takšnih zidov je več tisoč. Belo vino, v glavnem malvazija, je zelo dobro.

Najpestrejši otok je vsekakor Tenerife, kjer je tudi najvišji vrh Španije, več kot 3700 metrov visoki Pico del Teide. Južni del otoka je turističen in poln hotelov, na severu in v goratem osrednjem delu pa najdemo številne možnosti za pohode.

Za sproščeno uživanje sta bila na našem potovanju vsekakor najprimernejša otoka La Palma in La Gomera. Ker sta oba gorata, se tudi tu hitro spreminjajo

vremenske razmere. Na južnih delih se lahko sončimo, na severu pa močan hladen veter prinaša dež ... Oba otoka sta zelo primerna za pohode, le včasih moramo potrpežljivo čakati, da se megleni oblaki razkadijo, saj so lahko vrhovi po več dni zaviti vanje.

Povsod najdemo pestro rastlinje. Nekatere nam znane lončnice tu rastejo prosto, nekatere rastline pa so endemiti. Na otokih gojijo tropske sadeže, zlasti avokado, mango in papajo.

ROK CESAR

Foto: osebni arhiv



Tenerife: Značilni rezbarjeni balkoni na etnografskem muzeju v Orotavi.



La Gomera: Raztreseno naselje Hermigua na severu pa prekrivajo oblaki.



La Gomera: Valle Gran Rey.



La Gomera: Playa de Santiago na jugu otoka se kopa v soncu.



Tenerife: Pogled na zmajevo drevo in najvišji vrh Pico del Teide.



La Palma: Rakovica.



Lanzarote: Kljub rdeči zastavi na plaži v Famari nekateri še vedno upajo, da bodo lahko jezdili na valovih.



La Palma: Dilema v Santa Cruz de la Palma: levo je dobra tradicionalna gostilna, desno pa najboljši tapas na vsem otočju.



Lanzarote: Pogled na otok La Graciosa, severno od Lanzaroteja.



La Palma: Značilen prizor na osenčenih vrhovih La Palme – do morja s severne strani prodirajo oblaki.



Lanzarote: Cerkev v kolonialnem slogu v kraju Tegüise.



La Palma: Na višini okrog 1200 m cvetijo frezije.

Sneg, telečja obara in Milan Kučan



»Joj, Jenkotova, pozabu sm ti povedat, da mal preh prid,« je zavpil iz kuhinje takoj, ko me je videl vstopiti v dom. **Marko Bernik** je oskrbnik doma v Tamarju dobrih sedem let. Je njegov prvi obraz, prvi kuhar in prava oseba, ki ji lahko zaupaš ključne doma na idilični jasi pod Jalovcem.

Pohodnikov, ki si izberejo lahko dostopen cilj – dom v Tamarju – v tej alpski dolinici, je vsako leto več. Tamar je postal prava romarska pot za tiste, ki si želijo lahkoten korak, ne stremijo pa k sopihanju zaradi strmine in spodnašanju kamenja pod nogami.

Preden sem prišla, sva se dogovorila za dan in uro mojega prihoda, ki pa je bila glede na zgoraj navedeno prepozna. Bil je predzadnji januarski torek, temperature so bile na moji strani. Že ko sem se peljala proti Jesenicam in videla, kako se v daljavi sveti Triglav, sem si želela, da bi me sončni žarki božali tudi na pešpoti.

Potem ko sem se na parkirišču v Planici z avtom vrnila med druga dva in

mi je eden izmed tekačev na smučeh neuspešno ponudil šnopček, sem se odpravila na pot. Sonce se je skrivalo za zasneženimi vršaci na levi strani; le sem in tja je kakšen žarek prodrl skozi veje smrek in borovcev.

Po dobri uri hoda po sem in tja zaledeneli poti sem končno odprla vrata doma v Tamarju. V njem se je trlo ljudi, le peščica od njih je govorila slovensko. »Evo, tukaj imaš dve joti in (telečji) obari z žganci,« je Marko zaklical Violeti, svoji edini pomočnici tisti torek. Da delaš tukaj, moraš imeti jekleno voljo ob trenju pohodnikov za točilnim pultom in željo po delu, ne izostane pa tudi predanost slednjemu.

Danes 58-letni Marko se je z ženo Martino na razpis Agrarne skupnosti Rateče za oskrbnika doma v Tamarju prijavil leta 2013. Niso se motili, ko so v njiju videli pravi osebi, osebi, ki bosta domu predani in lepo skrbeli zanj. Sprva so podpisali pogodbo za tri leta, potem

pa sta skrbništvo dobila za nedoločen čas. Žena pride delat čez vikend, če je treba, pa tudi med delavniki. Marko je šef kuhinje. »Lansko leto smo se razveselili nove kuhinje, saj je bila potrebna temeljite prenove. Zamenjali sta se električna in vodna napeljava, kuhinja je sedaj oblečena v rostfraj (nerjaveče jeklo),« zadovoljno pove. Kuhar, vključno z vajeniško dobo, je že 40 let in poklica ne bi zamenjal za nič na svetu. Svojo miselnost in znanje prenaša tudi na zaposlene; rednih je pet, pomaga jim pa tudi pet do šest študentov, katerih roke pridejo prav predvsem poleti. Z ženo sta želela ob sebi mlad kolektiv. Fantje in punce so stari od 25 do 30 let in s pohvalami na njihov račun ne skopari.

Visok obisk

Ko so vsi Avstrijci plačali svoja naročila in se je vsaj sto šolarjev odpravilo nazaj proti Planici, sem pripravila telefon, moje misli pa so že bile pri vprašanjih, na ka-

tere bo odgovarjal Marko. Takrat so drug za drugim v dom začeli vstopati gospodje v letih, tako visoki, da so komajda prišli skozi vrata. Glede na višino, sem pomislila, bi bili lahko nekdanji košarkarji. In nekateri med njimi so res bili. Sama nisem bila še niti v načrtu, ko so oni z Jugoslavijo dosegali vidne uspehe. Po imenu in videzu bi poznala samo Iva Daneua, če bi tisto dopoldne prišel z njimi. Pa ni. Kmalu zatem se je mednje pomešal nekdo, ki bi ga marsikdo ne pričakoval. Med dvometraši je je zares izstopal. Ko se je prebijal med njimi, da bi Marku stisnil roko, sem videla, da je gospod, ki je imel okoli vratu zavit šal, na glavo pa poveznjeno debelo volneno kapo, nekdanji slovenski capo

Po dobre pol ure me je Marko sprejel med goro posode, jedilnega pribora in pladnjeve. Ker se mi je zdelo najbolj pristno opraviti intervju v njegovem *naravnem habitatu*, sem to tudi storila. Med mešanjem jote mi je povedal, da vso hrano pripravljajo sami, tudi sestavine so večinoma domačega porekla. Je glavni pri vihtenju kuhalnice, a to ne pomeni, da ni prostora za druge. Učijo se drug od drugega. Pohodniki najraje naročijo jedi na žlico, kot so jota, ričet, telečja obara z žganci in ocvirki, pasulj. Še posebno pozimi se omenjene jedi najbolj priležejo.

Ko svojo pomočnico vpraša, ali še kdo na kaj čaka, mu ta odvrne, da se je

je že vrsto let aktualno sankanje od doma ali proti njemu; je med družinami priljubljena točka za izlet konec tedna. Ko sem imela do doma le še nekaj minut, sem v daljavi slišala vpitje, smeh in glasbo. »V tem času pridejo polni avtobusi šolarjev iz vse Slovenije na športni dan, a se ne zadržijo dolgo. Dajo si duška v snegu, pomalicaajo, nekateri naročijo kaj za popit, se pa najde tudi kdo, ki naroči t. i. tamarski *pohanček*, dunajski zrezek za otroke, kot sem ga sam poimenoval,« opiše zimsko dogajanje.

Da bi se pozimi več ljudi lahko spočilo ob peči, bi se že našel dodaten primeren prostor v domu, ki bi bil namenjen gostom, a ta potreba bi bila večinoma aktualna le pozimi. Poleti se obiskovalci raje zadržujejo pod milim nebom. Radi bi uredili tudi zunanjo podobo doma. »Agrarna skupnost Rateče se že štiri leta bori za obnovo fasade, a nič ne kaže, da bi se lahko to, če sploh kdaj, uresničilo. Je pa bila zamenjana vsaj streha,« razočarano pripoveduje. Namreč, dom v Tamarju je pod spomeniškim varstvom in za nujne posege, kot bi bila obnova dotrajane fasade, nimajo posluha. Ko bi le razmišljali praktično, zmajuje z glavo.

Njegov dan se začne okoli pol sedme ure, umiri okoli četrte popoldne, ko še zadnji prišleki odidejo domov, svoja vrata pa zapre zvečer ob devetih. Vsakega gosta je vesel, vsako leto jih je več, kar je zanj in sodelavce le še dodatna spodbuda, da še naprej delajo dobro in uspešno. Lakotnikov je pa tudi vse več, kar potrjuje, da predanost kuhanju le ni muha enodnevnic Marka Bernika.

BARBARA JENKO

Foto: B. Jenko

di banda **Milan Kučan**. »Očitno bom s pogovorom morala še malo počakati,« sem gledajoča v tla rekla sama pri sebi. »Petnajst jih je, moram jih postreči. Imajo rezervacijo, ki sicer ni naša stalna praksa. Nekaj bodo popili, zagotovo pa tudi pojedli,« se mi je opravičil. Postregel mi je z domačim planinskim čajem, da bo čakanje hitreje minilo. Sprva mi je hotel naliti kozarček luštreka, prijazno pa sem odklonila tudi *smrekovec*. Kasneje sem si privoščila svojo najljubšo telečjo obaro. Nekaj je v njej.

Iz kuhinje je dišalo po domačem. Najavljena gospoda je začela z aperitivi, nadaljevala s pivom ali čajem, izmed jedi pa so naročili nekaj na žlico. »Gospod Kučan je že dolga leta naš redni gost. Vedno me pride pozdravit, izmenjava si tudi nekaj besed. Zanj si vedno vzamem čas, če ga le imam. Me ne zanima mnenje drugih, meni ni naredil nič. Dobro se razumeva,« zagovarja svojo miselnost, ki bi marsikoga zbudla.

stanje umirilo. Največ pohodnikov pride poleti, saj je zunaj občutno več prostora, veliko se jih usede tudi na travo. Pozimi



Polna usta so nas kritiziranja vsega in vseh, ko gre za življenje, ki ga živimo, in svet, ki nas obdaja. Zelo radi razpravljamo o tem, kaj vse bi bilo treba narediti, da bi bil svet prijaznejši in življenje lepše. Mi pravimo »Od besed k dejanjem« in v tokratni številki članom uredniškega odbora Pljučnika zastavljamo konkretno vprašanje:

KAJ SEM DANES NAREDIL/-A ZA BOLJŠI SVET?

Včeraj sem sejala nekaj vrtnin in rožic v staro plastično embalažo po načelu *uporabi, kar imaš, ne kupuj*. Danes zjutraj sem na cesti v gneči z neprednostne ceste spustila voznika; ker se tako rekoč dnevno z neprednostne ceste v gnečo vključujem tudi sama, še kako cenim tovrstno gesto drugih voznikov. Pa sodelavkam sem prinesla čokolado za k jutranji kavi. :)

Anja B.

V službo sem (v ponedeljek!) prišla nasmejana, s kolegico podebatirala o brezovem soku za čiščenje, ptičkih, pomladi in tim bildingu in do kosila nisem niti omenila tistega virusa ...

Jana

Preprosto sem odprla vrata pisarne in rekla ... vstopi ... Vsak dan naredim veliko takšnih majhnih korakov za boljši svet. Tega se nisem zavedala, dokler nisem zagledala nasmeha nekoga v skrajni stiski.

Katja

Opravičil sem se za neprimeren način komunikacije.

Janez

Tiskam obojestransko.

Antonijo

Že zelo dolgo opazujem plastične lončke v naši jedilnici in vedno znova se oglašata tisti eko delček v meni. In, ko si vsak dan pri kosilu v enega od njih natočim čaj, je ta eko glas še močnejši in občutek še slabši... Danes sem mu prisluhnila in s seboj prinesla svoj lonček, ki ga bom od zdaj naprej uporabljala vsak dan... no, dokler ne bodo v jedilnici plastičnih lončkov zamenjali s steklenimi oziroma katerimi drugimi, okolju prijaznejšimi :).

Nina

Ustvarila sem KAMasho (IG, FB), kjer delim svoja znanja s področja psihologije, socialnega dela, alternative in spodbujam zdrav način življenja z občasnimi pregrehami. S tem želim pozitivno vplivati na ljudi in jim pomagati. Sprememba se začne, ko sprejmeš odgovornost za svoje življenje.

Maša

Boljši svet se sliši kar ambiciozno in ne vem, če moja dejanja štejejo v to, ampak verjetno vsak zase gradi svoj mali boljši svet:

- poskušala sem pomiriti nekatere preveč hude strasti, ki sem jih včeraj nehote vzbudila v domačih,
- skuhala sem si zdrav obrok hrane,
- kot vedno ločevala odpadke,
- šla na krajši sprehod,
- počivala in to je preprosto to.

Anja S.

