

**OBVESTILO O
ZAMENJAVI FILTROV ZA
VODO V VODNIH
AVTOMATIH**

Na področju preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb v naši bolnišnici skrbimo za čisto in zdravo vodo, zato je v mesecu juliju potekala zamenjava vodnih filtrov v vodnih avtomatih. Zamenjava je zabeležena na kontrolnem listku, ki se nahaja na hrbtni strani vodnega avtomata. Vodni filtri iz vode odstranijo klasično umazanijo, odstranijo oziroma močno zmanjšajo kloride, pesticide in druge organske kemične sestavine, slab vonj in okus ter zmanjšujejo nastajanje vodnega kamna. Voda iz avtomata za vodo je sveža, prečiščena in skladna s Pravilnikom o pitni vodi (Ur. l. RS, št. 19/2004, 35/2004, 26/2006, 92/2006, 25/2009 in 74/2015).

*Bojana Vodeb Mesarič,
dipl. sanit. inž.*

**OBVESTILO O ZAPRTJU
CESTE**

V dneh od 2.8. do 4. 8. 2017 bo delno zaprta cesta za stavbo stare ginekologije zaradi odvoza kosovnih odpadkov. Naprošam za razumevanje.

*Bojana Vodeb Mesarič,
dipl. sanit. inž.*

JAVNA NAROČILA

Na portalu javnih naročil je bilo 2. avgusta 2017 objavljeno javno naročilo po postopku male

vrednosti, katerega predmet so »Električne bolniške postelje« za Infekcijski oddelek.

Številka razpisa je JN007287/2017-W01, rok za oddajo ponudb pa najpozneje do 17. avgusta 2017, do 10. ure.

mag. Andreja Stepanovič, univ. dipl. ekon.

Strokovna sodelavka za JN

**S ČIMPREJŠNJO
OPUSTITVIJO KAJENJA
ZA POMEMBNO
IZBOLJŠANJE ZDRAVJA**

V Sloveniji še vedno kadi skoraj vsak četrti odrasli prebivalec. Večina teh oseb je prvič kadila pred polnoletnostjo in pri večini gre za bolezen zasvojenosti z nikotinom. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) ugotavljajo, da več kot polovica kadilcev želi prenehati s kajenjem, veliko jih v prvih nekaj poskusih ni uspešnih, zato jim je na voljo pomoč pri opuščanju kajenja. Lahko izbirajo med skupinskim in individualnim svetovanjem za opuščanje kajenja, ki poteka v zdravstvenih domovih. Kot brezplačna pomoč kadilcem, ki želijo opustiti kajenje ali potrebujejo pomoč pri vzdrževanju abstinence, je na voljo tudi svetovalni telefon, kjer svetovanje izvajajo usposobljeni svetovalci. Telefonska številka svetovalne linije, 080 27 77, je objavljena na vseh embalažah tobačnih izdelkov.

Kot ugotavlja klinična psihologinja Anka Zavasnik, se spoznavanje s kajenjem običajno začne v obdobju mladostništva in je lahko povezano z različnimi spodbudami: da bi zadostil svoji radovednosti; z željo po tem, da bi

bili podoben idolu (znanemu posamezniku, ki kadi), potrebo, da bi bil enak v očeh prijateljev, ki kadijo; pričakovanjem, da bo s kajenjem »dokazana« odraslost; stremljenju k temu, da bi bil čim bolj podoben staršem in/ali drugim kadilcem, ki predstavljajo avtoriteto. Vsak bodoči kadilec je pripravljen vložiti kar veliko truda in energije v to, da »se nauči kaditi«, saj so začetki kajenja običajno povezani z neprijetnimi telesnimi občutki in različnimi težavami, povezanimi s prikrievanjem kajenja pred starši, skrbniki in drugimi odraslimi. Kadilec pa te ovire uspešno premaga in postaja vedno bolj odvisen od nikotina. Tako sprva prijetna »navada« postane ena od najpomembnejših stvari v življenju: «imam cigarete pri sebi; je še dovolj časa, da pokadim cigareto; kje bom kadil, ker je zunaj slabo vreme; moram na krajši odmor, saj »potrebujem« cigareto, da bom spet lahko zbran pri delu, so nekatere od značilnih kadilčevih skrbi itd.»

Kadilci se pri odločanju za opustitev kajenja srečujejo s številnimi dilemami

Mnogo nekadilcev se pogosto sprašuje, zakaj ljudje še vedno kadijo, če je v javnosti toliko informacij o škodljivosti kajenja.

Čimprejšnja opustitev kajenja pomembno izboljša zdravje in podaljša življenjsko dobo. V pomoč pri opustitvi kajenja so v Sloveniji na voljo številne brezplačne vrste pomoči, tudi svetovalni telefon za pomoč pri opuščanju kajenja na številki 080 27 77. Telefonska številka deluje vsak dan, tako med delovniki, kot tudi med vikendi

in prazniki med 7. in 10. uro ter med 17. in 20. uro.

Kako, da jih kadilci ne upoštevajo in ogrožajo lastno zdravje? Njihovi odgovori so pogosto, da zbolevalo tudi tisti, ki ne kadijo; da se o škodljivosti kajenja pretirava in da bomo vsi (tako ali drugače) enkrat umrli; da je tako ali tako veliko ostalih škodljivih dejavnikov (nezdrava hrana, stres ...), zaradi katerih lahko še zbolijo. Za takšnimi trditvami se skriva strah pred spoznanjem, da si s kajenjem škodujejo. Tako ga vsaj začasno umirijo in odločitev o opuščanju kajenja preložijo nekam v daljno, neopredeljeno prihodnost. Kadilcu namreč takšna sprememba vzbuja različne, nasprotujoče si občutke. Po eni strani se zagotovo želi osvoboditi stroškov za cigarete, neprijetnega vonja, zaskrbljenosti za zdravje ter slediti dobronamernim nasvetom in odpraviti telesne težave, povezane s kajenjem. Po drugi strani pa opuščanje kajenja doživlja kot veliko izgubo nečesa prijetnega v svojem življenju. Nikotin mu je pomagal, da se je zbral in osredotočil na svoje delo, kajenje ga je povezovalo s prijatelji, mu bilo v tolažbo v težkih trenutkih in mu predstavljalo sprostitev in /ali »nagrado« po uspešno opravljenih obveznostih. Prisoten je strah pred opustitvijo starih in vzpostavljanjem novih navad ter pred morebitnim neuspehom in očitanjem s strani svojih bližnjih.

Naštete dileme so le nekatere, s katerimi se srečujejo kadilci pri odločanju o opustitvi kajenja. Čim bolj jih kadilec pretehta, izrazi in se o njih pogovarja, tem večja je možnost, da se bo odločil in uspešno izpeljal proces opuščanja kajenja. Tehnik in načinov pomoči pri odvijanju je veliko: od postopnega preizkušanja, katero cigareto in za koliko časa bi odložil, do informacij o tem, kaj vse kadilcu pomaga premagovati neprijetne telesne težave prve dni po opustitvi kajenja. Opušitev

kajenja pa mora seveda izpeljati kadilec sam.

»Opušitev kajenja je koristna za zdravje v kateremkoli obdobju življenja, največje koristi za zdravje pa prinaša opušitev kajenja pred 40. letom,« pojasnjuje mag. Tadeja Hočevar z NIJZ in navaja oblike različnih programov pomoči odvijanja od kajenja: *»Programi opuščanja kajenja potekajo v zdravstvenovzgojnih centrih, ki so v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Kadilci, ki želijo opustiti kajenje, se lahko kadarkoli obrnejo na najbližji zdravstvenovzgojni center in ne potrebujejo napotitve s strani osebnega zdravnika. Lahko izbirajo med skupinskim in individualnim svetovanjem za opuščanje kajenja. Kot brezplačna pomoč kadilcem, ki želijo opustiti kajenje ali potrebujejo pomoč pri vzdrževanju abstinence, je na voljo tudi svetovalni telefon.«*

Na svetovalnem telefonu uporabniki dobijo informacije o škodljivostih kajenja, prednostih nekajenja, metodah opuščanja kajenja, ki so v Sloveniji na voljo, kam se obrniti po pomoč, informacije o tem, kako opustiti kajenje, izvaja pa se tudi podpora v času opuščanja kajenja in podpora v času vzdrževanja abstinence.

Da bi čim večji meri zmanjšali kajenje v Sloveniji, je v začetku leta 2017 stopil v veljavo nov Zakon o omejevanju uporabe tobaknih in povezanih izdelkov (<http://www.nijz.si/sl/pozdravljam-o-sprejetje-zakona-o-omejevanju-uporabe-tobaknih-in-povezanih-izdelkov>). Zakon predstavlja celovit program ukrepov in enega najbolj naprednih zakonov na tem področju v Evropi in svetu. Njegov cilj je v čim večji meri preprečiti začetek in nadaljevanje kajenja med otroci, najstniki in mladimi ter spodbuditi opuščanje kajenja med kadilci.

Povzeto po www.nijz.si

ZGODILO SE JE - prejšnji teden

ZGODILO SE BO - ta teden

❖ Ponedeljek:

- Gostja radijske oddaje Murskega vala »Za zdravje« bo Renata Pleh, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, vodja Službe bolnišnične prehrane in dietoterapije, tema oddaje: »Malnutricija - podhranjenost«.

*Darja Cigut
Tajništvo*

STATISTIČNI PODATKI ZA PREJŠNJI TEDEEN

	<i>Plan</i>	<i>Realiz.</i>
ŠT. SPP	359	346
ŠTEV. BOD:	1.900	1726
LEŽALNA DOBA	5,30	4,63
ŠT. NOVOROJ:		22
DOJ. MATERE:		17

*Sladjana Čerpnjak
Splošna služba*

Misel

*Če hočeš hiteti pojdi sam,
če hočeš priti daleč
pojdi v skupini.
(Afriški pregovor)*

*Ureja : Jožica Viher
Lektorira: Tjaša Korošec Horvat
Naklada 140 izvodov
Prispevki in delo niso honorirani!
Modri dirkač vam je tedensko
dosegljiv na naslovu:
<http://www.sb-ms.si>*