



**»15. OKTOBER -
SVETOVNI DAN
UMIVANJA ROK«**

Sporočilo letošnjega svetovnega dneva umivanja rok »Moč je v vaših rokah«. Dejansko smo le mi sami tisti, ki skrbimo za svoje roke ter z njimi tudi za svoje zdravje in posredno za zdravje drugih. S tem preprostim dejanjem lahko preprečimo številna obolenja in tudi smrti. Čeprav je bila pobuda za obeleževanje svetovnega dne umivanja rok prvotno namenjena otrokom in šolam, želimo k higieni rok spodbuditi vse. V aktivnosti obeležitve je vključenih več kot 200 milijonov ljudi v več kot 100 državah po vsem svetu. V svetovnem merilu gledano je bila ocena, da bi z doslednim umivanjem rok lahko za polovico zmanjšali smrti otrok zaradi drisk in za četrtno zaradi akutnih okužb dihal. Stavek, da je umivanje rok z milom "cepivo", ki preprečuje okužbe, je tako še bolj razumljiv. Skrb za čiste roke je povsem v naših rokah.

Kdaj si je treba umiti roke? VEDNO, ko so roke vidno umazane, po uporabi stranišča in pred jedjo, tudi če smo prijekali ali se dotikali površin ograje, kljuk, raznih predmetov v javnih ustanovah, trgovinah, lokalih,... Najbolje je, da čim prej po onesnaženju rok ali vsaj preden bi mikrobe, ki smo jih dobili na roke s svojim dejanjem lahko vnesli v naše telo ali morebiti drugim.

Roke umijemo tudi pred, med in po pripravi hrane, še posebej dosledno, če rokujemo s surovim mesom, jajci, morskimi školjkami,

svežo neočiščeno zelenjavo ali sadjem; po brisanju in umivanju otroka po uporabi stranišča; po smrkanju, kihanju, kašljanju, če smo uporabili robec (če nimamo pri sebi robca, v katerega bi zakašljali ali kihnili, potem to naredimo v rokav in ohranimo roke čiste); po dotikanju živali (tudi hišnih ljubljencev, akvarijskih živali) ali živalskih odpadkov ter po dotikanju smeti in ko pridemo domov.

Kako pravilno umivati roke? Pomembno je, da se držimo pravilnega zaporedja in roke pod toplo tekočo vodo najprej dobro splaknemo. Na tako navlažene roke naneseemo milo, ki ga vtiramo vsaj 20 sekund po celi površini dlani, hrbtišč, med prsti obeh rok in ne pozabimo palcev ali predelov pod nohti. Sledi dobro spiranje mila s toplo tekočo vodo z rok, ki jih nato dobro osušimo. Najbolje, da jih obrišemo do suhega s papirnato brisačo, če smo kje zunaj, doma pa seveda s svojo brisačo za roke. Pipo zapremo s korničem ali papirjem, ne z umito golo roko, še posebej, če nismo doma. Veliko ljudi seže po milu s suhimi rokami. Če si pa roke najprej dobro splaknemo, odplaknemo kar lepo število mikrobov s površine rok in miljenje, ki sledi je bolj učinkovito in v celoti odstranimo več mikrobov. Zato je zelo pomembno, da svoje otroke postopoma naučimo teh higienskih navad, ko so za vse novosti še zelo motivirani in učljivi. V vrtcih in šolah pa lahko s stalnim nadzorovanim učenjem, spodbujanjem in preverjanjem pomembno prispevajo k utrjevanju tega znanja, da preide v naše higienske navade, ki jih ne bomo opustili, temveč le še izboljševali skozi življenje.

Poudarek na umivanju rok ni pomemben samo v času, ko obeležujemo dan umivanja rok na svetovni ravni. Temu področju je pomembno nameniti vsako dnevno skrb in s pravilnimi aktivnostmi spodbujati vse generacije in v vseh prostorih. Umivanje rok je eden izmed ukrepov higiene rok, ki ga je potrebno izvesti ob pravem času in na pravilen način, da dosežemo njegov namen.

Vir: <http://www.ivz.si>

*Marija Kohek, M.Sc. (Avstrija), dipl. m. s.,
SOBO*

**The ART of RETINA
treatment**

Od 13. Do 14.10 sem se udeležil The ART of RETINA treatment v Kongresnem centru Portorož ter aktivno predstavil rezultate anti-vegf th. dobljene v naši bolnišnici.

Prezentacija je bila sestavljena iz dveh delov, PPT in krajšega filma, ki sem ga posnel z lastnimi finančnimi sredstvi. Predstavil sem naše operacijske prostore in proces aplikacije intravitralne injekcije. Prejel sem veliko pohval glede naših rezultatov in dosežkov s strani domačih kot tudi tujih udeležencev seminarja in dobil prošnjo s strani organizatorjev (Sekcija za mrežnico pri ZOS in Očesna klinika) za možnosti organizacije naslednjega seminarja v Pomurju, ki bo najverjetneje spomladi.

To priznanje je seveda plod trdega dela medicinskih in nemedicinskih kadrov očesnega oddelka in seveda prizadevanja vodstva

bolnišnice za večjo promocijo naše bolnišnice.

*asist. Satar Baghrizabehi, dr.med.,
spec. oftalmolog
predstojnik Očesnega oddelka*

Predstojniku asist. Satar Baghrizabehiju, dr.med., spec.oftalmolog za njegov strokovni uspeh in prezentacijo čestitamo in mu želimo še veliko strokovnih uspehov.

Vodstvo bolnišnice

20. JESENSKO SREČANJE EKONOMISTOV IN POSLOVODNIH DELAVCEV V ZDRAVSTVU

Tokratno srečanje ekonomistov in poslovodnih delavcev v zdravstvu je potekalo na Ptuj. Dvodnevno druženje je potekalo v sproščenem vzdušju ob zelo zanimivih temah pod geslom »Procesni in kadrovski management v zdravstvu«.

Ministrica za zdravstvo je poudarila, da smo lahko ponosni na naš zdravstveni sistem, saj se je ugled Slovenije v zdravstvu izboljšal za 7 mest. Slovenija je pristala na 14. mestu v Evropi. Zdravstveni sistem v Sloveniji deluje odlično glede na razpoložljiva finančna sredstva. Potrebno ga je le nekoliko izboljšati in posodobiti. Žal tega sami ne vemo ceniti, saj so nam to morali povedati opazovalci in koristniki zdravstvenih storitev iz tujine. Obljubila je tudi, da se bodo cene zdravstvenih storitev povečale šele s 1.1.2018. V skladu z interventnim zakonom se bodo javnemu zdravstvu pokrile izgube iz preteklih let v višini 80 odstotkov. Formirane bodo sanacijske uprave, ki bodo morale v celoti izpolniti pričakovanja sanacijskih načrtov, v nasprotnem primeru se bodo zamenjale.

Mag. Robert Cugelj je poudaril, da je le jasen proces osnova za večjo kakovost, fleksibilnost, strokovnost in učinkovitost pri delu. Pojem glavnega procesa nam je še vedno dokaj neznan. Procesi v zdravstvu morajo delovati kot celota, hkrati pa vsak proces troši določene resurse, torej sredstva in tako postane stroškovni oziroma prihodkovni nosilec. Mag. Sabine Kerle in Nora Stampfer iz Avstrije sta predstavila temo »Upravljanje bolnišnic kot uspešna povezava zdravstvenih, poslovnih in kakovostnih procesov.« Osnovna načela na katerih temelji avstrijsko zdravstvo sta solidarnost in obvezno zavarovanje. Zdravstvo se financira iz vsakokratnih prispevkov in davčnih dajatev, ki jih poberejo Zveza, dežele, občine in iz zasebnih dajatev pacientov. Porazdelitev finančnih sredstev opravlja devet deželnih skladov. Dr. Gregor Hauc je predstavil temo »Kako se lotiti uvajanja procesne organiziranosti v zdravstvene organizacije?« Ta izziv pomeni enak izziv kot pri ostalih organizacijah. Avtor prikazuje različna tveganja ob prenovi in informatizaciji organizacij in opazovanje vplivov tveganj na učinkovitost in uspešnost poslovanja. Doc.dr. Milena Kramar Zupan nam je predstavila temo »Ali nam je akreditiranje bolnišnic in uvajanje ISO standardov izboljšalo način vodenja in obvladovanje procesov v zdravstveni ustanovi?« Ne glede na vse formalno pridobljene standarde kakovosti slovenskih bolnišnic se v praksi ugotavlja, da je kakovost preveč prepuščena strokovnjakom za kakovost. Vse prevečkrat certifikati in akreditacije služijo zato, da se zaščitijo kakovost. Skrb za kakovost, posamezne aktivnosti in poslovnih procesov pa je naloga vsakega zaposlenega, predvsem pa osnovna naloga vodij. Milan Terpin je predstavil temo »Razvoj vodij je ključna vloga kadrovskega menedžmenta.« Pravno kadrovske službe se še

vedno preveč ukvarjajo pretežno s kadrovskimi administrativnimi zadevam, ki so povezane z zaposlovanjem in urejanjem pogodbenih razmerij med delojemalci in delodajalci. Skrb za zaposlene ter njihov strokovni in osebni razvoj so prej izjema kot pravilo. Razvoj vodij je ena od najbolj pomembnih nalog saj se v praksi kaže, da imamo v našem okolju veliko težav s kakovostjo vodenja ljudi. Bolnišnico Ptuj in Zdravstveni dom sta predstavili oba direktorja. Anka Bolka pa je predstavila analitski sistem ZZZS. Udeleženci smo se razšli z željo, da se zopet srečamo na spomladanskem srečanju prihodnje leto.

*Pomočnik direktorja za PZ:
Marjan Maček, univ.dipl.ekon.*

ZAČETNI TEČAJ MADŽARSKEGA JEZIKA

Ker živimo v regiji, kjer živi številčna madžarsko narodnostna manjšina, bomo po dogovoru z Madžarsko narodno skupnostjo, v mesecu novembru organizirali brezplačni začetni tečaj madžarskega jezika. Informacije dobite v tajništvu bolnišnice.

Prijave do 25.10.2017 v tajništvu pri Darji Cigut in Metki Kuhar.

Vodstvo bolnišnice

SKUPAJ OHRANJAJMO DOJENJE

Nacionalni odbor UNICEFA Slovenije, je dne 6.10.2017 v Laškem, organiziral strokovno srečanje na temo: Skupaj ohranjajmo dojenje. Predavanja sva se udeležili Bric Marjana - zdr.tehnik in Silvija Magyar -zdr .tehnik iz gin.por oddelka.

Predavatelji so bili tuji in domači strokovnjaki. Med predavanji nam je bil predstavljen pomen spodbujanja dojenja pri nedonošenčkih in bolnih novorojenčkih. Razprava je bila o procentih dojenih otrok v novorojenčkom prijaznih porodnišnicah. Predstavljeno nam je bilo delo patronažne sestre z novorojenčkom, rokovanje z nedonošenčkom in dojenčkom, ter položaji pri dojenju.

Zahvaljujeva se vodstvu Bolnišnice Murska Sobota za omogočeno strokovno srečanje.

*Bric Marjana, zdrav. tehnik
Silvija Magyar, zdrav. tehnik
Ginekološko-porodni oddelek*

REALIZACIJA FIZIČNEGA OBSEGA V OBDOBJU JANUAR - SEPTEMBER 2017

Pogodba z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije (v nadaljevanju: ZZZS) o opravljanju zdravstvenih storitev za leto 2017 je bila podpisana 19.9.2017. S plani ste bili obveščeni in so bili tudi upoštevani v prejšnjih karticah fizičnega obsega dela.

Podatki kažejo sledeče:

- V akutni bolnišnični obravnavi (v nadaljevanju: ABO) je bilo realiziranih 12.653 SPP-jev po pogodbi z ZZZS oziroma 17.852,69 obteženih primerov. Plan primerov je izpolnjen 97,7-odstotno (292 SPP-jev je pod dogovorjenim obdobjnim planom). Povprečna realizirana utež je 1,41. V primerjavi z enakim obdobjem preteklega leta je bilo narejeno v ABO po pogodbi do ZZZS 47 primerov manj, upoštevajoč celotno realizacijo pa 95 primerov manj.
- Prospektivni program po

pogodbi v obdobju januar - september ni dosežen pri naslednjih programih: splav (ind. 94,9), kirurško zdravljenje rakavih bolezni (ind. 97,2), zdravljenje možganske kapi (ind. 45,4), operacija nosu in grla (ind. 79,5), operacije na ožilju – arterije in vene (ind. 85,4), endoproteza kolena (ind. 87,4), operacije na stopalu – hallux valgus (ind. 58,7), operacija hrbtenice (ind. 87,0) in hipertrofija prostate (ind. 62,2). Pri nekaterih ostalih programih je doseženo preseganje rednega programa, ki je plačano do 30% (op. hallux valgus ter op. krčnih žil do 20%) v okviru enkratnega dodatnega programa (v nadaljevanju EDP): op. na ožilju – krčne žile, operacije kile, operacije žolčnih kamnov, endoproteze kolka in operacija rame.

- Program nemedicinsko oskrbnih dni (NOD) za doječe matere je realiziran 106,0 %, program sobivanje staršev ob bolnem otroku pa je realiziran 100,8 %. Vso preseganje je plačano;
- Program PBZ je izpolnjen 97,7-odstotno (84 neakutnih BOD-ov je pod obdobjnim planom, program negovalnega odseka pa je izpolnjen 96,1-odstotno (216 neakutnih BOD-ov je pod dogovorjenim obdobjnim planom).
- Realizacija v specialistično ambulantnih dejavnosti je upoštevajoč le realizacijo točk po specialističnih ambulantah sledeča:
 - interna spec. amb. (ind. točk 95,2),
 - gastroenterološka amb. (ind. točk 90,5),
 - tireološka amb. (ind. točk 70,8),
 - nevrološka amb. (ind. točk 99,7),
 - revmatološka amb. (ind. točk 85,8),

- urološka amb. (ind. točk 92,0),
- ortopedska amb. (ind. točk 84,5),
- interna urgentna amb. (ind. točk 85,3),
- ginekološka spec. amb. (ind. točk 96,2),
- pediatrične ambulante (ind. točk 99,7),
- ultrazvok (ind. Točk 73,6).

V vseh ostalih specialističnih ambulantah so plani izpolnjeni oz. preseženi.

Pri ambulantnih storitvah plan ni dosežen:

- KIRURGIJA: operacija kile – ind. 0,0, sklerozacija – ind. 80,5, aplikacija Qutenza obliža – ind. 0,0,
- OKULISTIKA: anti VEGF terapija z aplikacijo zdravila – ind. 82,8; anti VEGF terapija prva in nadaljnja – ind. 64,5 in presejanje diabetične retinopatije – ind. 37,8,
- GIN: diag. histeroskopija in histeroskopske operacije – ind. 79,3;

Pri ostalih specialističnih ambulantnih storitvah so plani izpolnjeni oz. preseženi.

Realizacija SVIT programa: presejalna kolonoskopija – ind. 110,6, presejalna terapevt. kolonoskopija – ind. 123,3 in delna kolonoskopija 123,8.

Program CT-ja je izpolnjen z 19,7-odstotnim preseganjem (518 preiskav je nad obdobjnim planom (v primerjavi z realizacijo lanskega obdobja je indeks 103,3), program MR-ja pa ni bil dosežen, saj je indeks 95,4 oz. 217 preiskav je pod planom (v primerjavi z realizacijo lanskega obdobja je indeks 100,2). CT im MR preiskave so v letu 2017 plačane po realizaciji.

V primarni dejavnosti program v ginekološkem dispanzerju je v tem obdobju izpolnjen glede na novi plan iz pogodbe 2017 le 93,8.

Pri fizioterapiji je plan uteži presežen za 5,2%, prav tako plan

primerov, ki je pogoj za plačilo programa, indeks je namreč 101,3. Indeks realizacije dializ (do ZZZS) znaša 105,4 (488 dializ je nad obdobjem planom). Opravljene dialize so plačane v celoti glede na realizacijo.

*Izidor Lebar, dipl.ekon
strokovni sodelavec ZEPA*

RANE, STOME, INKONTINENCA

V Zrečah je šestega in sedmega oktobra potekal seminar sekcije MS v enterostomalni terapiji. Enterostomalna terapija letos obeležuje 30. let delovanja, zato se je seminar začel z intervjujem prve enterostomalne terapevtke v Sloveniji gospe Metke Zima, ki se je kot prva šolala v Angliji. Po vrnitvi v Slovenijo je svoje znanje začela prenašati na svoje sodelavce. Med pogovorom je gospa Metka opisala svojo pot šolanja in začetke enterostomalne terapije v Sloveniji, ki pa nikakor niso bili lahki. Razkrila nam je tudi svoje poglede na enterostomalno terapijo nekoč in danes, ter izrazila svoja pričakovanja za delovanje vnaprej. Predavanja smo nadaljevali v treh različnih sklopih. Svoje izkušnje in doživetje enterostomalne terapije nam je orisal predstavnik ILCO društva. Predstavil nam je bolnikovo doživljanje operacije, kasnejše sprejetje stome, spoprijemanje s težavami pri učenju negovanja stome, težave ob vrnitvi v vsakdanje življenje s stomo, skozi oči bolnika s stomo – stomista.

Predstavnica ZZZS nam je predstavila medicinski tehnične pripomočke za nego in oskrbo črevesne stome, pisanje naročilnic in pravice stomistov. Na ZZZS se v bodoče pripravlja nekaj sprememb. V drugem sklopu nam je dr. Planinškova nazorno predstavila faze celjenja ran in obloge za oskrbo ran glede na fazo

celjenja. Predstavljene so bile tudi novosti pri izboru oblog za rane. Sledilo je še predavanje o kompresijskem povijanju nog in predstavitev spoznorjev.

V tretjem sklopu so potekale delavnice: kompresijsko povijanje nog, nefrostoma (preveza, prebrizgavanje), oskrba rane z metodo negativnega pritiska (VAC).

Sledil je letni sestanek enterostomalnih terapevtov in volitve dodatnih članov IO sekcije. Večer smo začeli s svečano akademijo ob trideseti obletnici sekcije MS v ET, kulturnim programom, podelitve priznanj in skupno slavnostno večerjo z druženjem. Presenečenje večera je bil nastop Ota Pestnerja. Drugi dan seminarja je bil namenjen predavanju o inkontinenci- kako in kaj svetovati bolniku in o racionalni uporabi inkontinenčnih pripomočkov. Fizioterapevtka nam je v svojem predavanju predstavila pomen izvajanja vaj za krepitev mišic medeničnega dna, ter izvedla kratko delavnico na to temo.

V zadnjem sklopu predavanj pa smo obravnavali probleme stome s prevelikim izločanjem, kako se tega problema lotimo in prehransko strategijo pri ileostomi s prevelikim izločanjem.

Seminar smo zaključili s predavanjem in delavnico z naslovom; »NAREDIMO NEKAJ ZA ZDRAVJE«, kjer je dr. Ravnik zelo zanimivo predaval o ergonomiji na delovnem mestu. Izvedel je delavnico za pravilno držo, ter vaje za vadbo zaposlenih na delovnem mestu.

S predavanj sem odšla polna vtisov, zadovoljna in s spoznanjem, da v naši bolnišnici delamo dobro in strokovno.

*Helena Garbar, dipl.med. sestra,
enterostomalni terapevt*

Zahvala Splošni bolnišnici Murska Sobota za organizacijo dveh izobraževalnih delavnic o mehanski ventilaciji

V bolnišnico smo v ponedeljek, 9. 10. 2017 prejeli zahvalo za organizacijo dveh izobraževalnih delavnic z naslovom »Mehanska ventilacija - Kako naredim?« v imenu udeležencev delavnic in predstavnikov podjetja RAM2.

Radi bi se vam zahvalili za odlično izvedbo obeh delavnic mehanske ventilacije pretekli petek in soboto. Vedno smo bili navdušeni nad gostoljubnostjo, iskreno toplino in radodarnostjo ljudi iz Prekmurja, tokrat pa ste preseglji vsa naša pričakovanja. Lahko potrdimo, da smo vsi, udeleženci, slušatelji in predavatelji, uživali nad strokovnim programom in prijetnim vzdušjem ter medsebojnimi odnosi, ki krasijo vašo ustanovo.

Najprej naj se zahvalimo doc. dr. Farkaš-Lainščak-ovi za neizmerno pozitivno energijo; vse je teklo kot po maslu: organizacija delavnic, povezava z Zbornico-Zvezo in Zdravniško zbornico, ureditev prostorov, premorov,... Zares hvala.

Posebna zahvala gre kuhinji in vodji bolnišnične prehrane in dietoterapije ga. Renati Pleh, ki je poskrbela za časovni termin kavic, prigrizkov, nad katerimi smo bili vsi vzhiceni. Tako okusne delavnice še nismo imeli prilike videti in okusiti.

Prof. dr. Lainščaku se zahvaljujemo za uvodne besede; po 2 min »briefingu« je mojstrsko predstavil cilje dogodka, kot bi se za to pripravljajal ure.

Iskrena pohvala in zahvala vaši predavateljici, ge. Vesni Makovec, dipl. m. s. in predavateljema, g. Juretu Horvatu, dipl. zn. in dr. Goranu Larnsaku, ki so približali Mursko Soboto vsej Sloveniji in jo izpostavili kot nadvse uspešno. Medicinske sestre iz UKC Ljubljana so bile navdušene nad entuziazmom ekipe zdravstvene

nege oddelka EIT, Jure je na delavnici rutinirano umiril še najbolj nepredvidljive, da o predstavitvi dr. Larnsaka ne izgubljam besed- pričakovali smo strokovnost, ampak ste nam zadali novo lekcijo iz ventilacije. Veliko udeležencev je bilo odkrito navdušenih nad ustanovo, vašo intenzivo in ekipo, dr. Knafelj bo gotovo še teden dni »gučak« po prekmursko. Vse čestitke in zahvala vsem.

Hvala vodstvu, da ste se odzvali na pobudo in organizirali delavnici.

Iskrena hvala in čestitke!

Udeleženci delavnic in predstavniki podjetja RAM2

OBVESTILO

Ob svetovnem dnevu hrbtениčnih boleznih in okvar, ki ga obeležujemo 16. oktobra želimo zaposlene v bolnišnici seznaniti o pomenu varovanja in krepitvi zdravja tudi v z vidika promocije zdravja na delovnem mestu in kaj lahko sami naredijo za svoje zdravje

In kaj sploh je promocija zdravja na delovnem mestu?

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja z namenom ohranjanja in krepitve telesnega in duševnega zdravja delavcev. Pravne temelje podaja Zakon o varnosti in zdravju pri delu ([ZVZD-1; UL 43/11](#); v nadaljevanju: zakon) in Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki jih je pripravilo Ministrstvo za zdravje.

V skladu s 6. in 32. členom zakona mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in

način spremljanja izvajanja le tega, kar pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe, da se ohranja in krepi telesno in duševno zdravje delavcev. Delodajalec mora tudi v izjavi o varnosti z oceno tveganja načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu, kar določa 27. točka 76. člena zakona.

V bolnišnici imamo Načrt promocije zdravja na delovnem mestu, ki vsebuje več modulov od analize zdravja zaposlenih na delovnem mestu, preprečevanje poškodb/bolezni na delovnem mestu, ergonomija na delovnem mestu, spodbujanje zdravega življenjskega sloga in še druge.

V letu 2006 smo na podlagi analize zdravja zaposlenih v bolnišnici ugotavljali, da so boleznimi mišično kostnega sistema in veziva najpogostejši vzrok odsotnosti z delovnega mesta med zaposlenimi.

Raziskavo na vzorcu slovenskih bolnišnic z vidika problematike kostno mišičnih obolenj pri zaposlenih v zdravstveni negi je leta 2016 izvedla Fakulteta za zdravstvo Jesenice. Ugotovili so, da bolečine v križu tarejo več kot 85% zaposlenih v zdravstveni negi in s tem namenom pripravili knjižico z navodili za preprečevanje in obvladovanje bolečine v križu pri zaposlenih v zdravstveni negi. Več informacij lahko najdete na spletnem naslovu:

http://www.fzab.si/uploads/file/br osura_FZJ_ZZZS_bolecina_v_kri zu.pdf.

V naši bolnišnici smo med drugim sistematično uvedli delavnice na temo: Tehnika pravilnega dvigovanja bremen, ki jih izvajajo fizioterapevti. Poleg omenjenih delavnic imajo zaposleni skozi celo leto možnost obiskovati Pilates vadbo (s 30% popustom), ki je po navedbah znanost in umetnost koordiniranega razvijanja TELESA-RAZUMA-DUHA (body-mind-spirit) skozi

naravna gibanja pod strogo kontrolo želje. In kakšne so prednosti Pilates vadbe? Literatura jih navaja kar nekaj:

- izboljšanje telesne drže,
- pomoč pri bolečinah v hrbtenici,
- je lahko osnova vsem športnim zvrstem,
- povečanje sposobnosti v vsakdanjem življenju in s tem izboljšanje kvalitete življenja,
- izboljšanje mentalne koncentracije in odgovornosti do telesa,
- izboljšanje kontrole telesa,
- izboljšanje samozavedanja telesa in samozavesti,
- krepitev mišičnega sistema, predvsem mišic trupa in hrbta,
- krepitev od znotraj navzven,
- izboljšanje gibljivosti,
- izboljšanje ravnotežja in koordinacije,
- oblikovanje telesa,
- zavestno Pilates dihanje,
- vsa gibanja so vedno podprta z dihanjem,
- sprostitvev,
- protistresno delovanje,
- pomoč pri težavah z inkontinenco,
- postrehabilitacija

Več informacij najdete v brošurah, ki ste jih prejeli na oddelke in tudi v tajništvu bolnišnice.

Mag. Zdenka Gomboc, prof.zdr.vzg.

Popravek na prispevek Mehanska ventilacija: Kako naredim?

V prispevku Mehanska ventilacija: Kako naredim? je prišlo do nenamerne napake v nazivu asist. dr. Mitja Lainščak, dr.med.spec. interne medicine - pravilno je prof.dr. Mitja Lainščak, dr.med.spec. interne medicine. Za izvedbo delavnic se iskreno zahvaljujemo tudi Ginekološko porodnemu oddelku,

ki nam je prijazno odstopil prostore za izvedbo praktičnih delavnic.

Iskreno se opravičujemo.

Oddelek za perioperativno medicino

ZGODILO SE JE - prejšnji teden

❖ Ponedeljek:

- Redni nadzor SPP-jev s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije

❖ Torek:

- Strokovno pediatrično srečanje na temo: »Krvavitev iz prebavil« predavala je Katja Zemljarič, dr. med.

- Varstvo pri delu in požarna varnost

❖ Sreda:

- Interno strokovno izobraževanje za področje ZN, »Asistenca pri mavčenju«, predaval je Ciril Kozar, ortopedski tehnolog

- Varstvo pri delu in požarna varnost

❖ Četrtek:

- Delovni sestanek skupine za kronične rane

- Interno izobraževanje za zaposlene v Bolnišnični prehrani in dietoterapiji na temo: Smernice dobre higienske prakse in varno delo z nevarnimi kemikalijami

ZGODILO SE BO - ta teden

❖ Ponedeljek:

- Redni nadzor SPP-jev s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije

- Gost radijske oddaje Murskega vala »Za zdravje« bo Nejc Jelenko, dr. med., specializant kirurgije, Krg.

odd., tema oddaje »Poškodbe gležnja«

❖ Torek:

- 4. seja Odbora bolnišnične dejavnosti Skupščine Združenja zdravstvenih zavodov Slovenije, direktor Bojan Korošec, dr. med., spec. int.

- Strokovno pediatrično srečanje na temo: »Sladkorna bolezen tip I« predavala bo Nataša Krajnc, dr. med. (predavalnica na Otroškem odd.)

- Delavnica - Higiena rok (knjižnica V. nadst. Krg. bloka)

❖ Sreda:

- Interno strokovno izobraževanje za področje ZN, »Obvladovanje okužb povezanih z zdravstvom«, predavala bosta mag. Emil Pal, dr. med., spec. inf. – ZOBO in Marija Kohek, M. Sc.^(Austrija), dipl. m. s. – SOBO (knjižnica V. nadst. Krg. bloka)

❖ Četrtek:

- Strokovno srečanje Raziskovalna injekcija na temo predstavitev brezplačnega raziskovalnega orodja, ki pomaga pri citiranju ter zbiranju in organizaciji referenc. S pomočjo orodja lahko lažje organiziramo svoje raziskovalno delo, preko spleta sodelujemo z drugimi raziskovalci ter poizvedujemo po najnovejših virih.

Teoretični uvod in praktični prikaz uporabe orodja bo izvedel Daniel Omersa, dr. med..

Srečanje traja 1 uro. Prijavljeno je pri Zdravniški zbornici Slovenije in udeleženi zdravnikom prinaša 1 kreditno točko. (knjižnica V. nadst. Krg. bloka)

*Darja Cigut
Tajništvo*

STATISTIČNI PODATKI ZA PREJŠNJI TEDEEN

	Plan	Realiz.
ŠT.SPP	359	422
ŠTEV. BOD:	1.900	1969
LEŽALNA DOBA	5,30	4,11
ŠT. NOVOROJ:		16
DOJ. MATERE:		2

*Sladjana Čerpnjak
Splošna služba*

Misel

*Pogum je najpomembnejša
človeška lastnost, saj je podlaga
za vse druge vrline.*

(Winston Churchill)

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