



### GOSTJA RADIJSKE ODDAJE "PREBIRANJA"

Dne 24.7.2018 je bila gostja radijske oddaje »Prebiranja« radia Murski val Metka Lipič Baligač, mag. zdr. nege, pomočnica direktorja za področje zdravstvene nege.

Povzetek oddaje objavljamo v nadaljevanju:

Moj poklic, poklic medicinske sestre je najlepši na svetu. O tem sem prepričana. Od vedno. Ker sem človek poln energije, ljubim delo, ki je razgibano, občasno polno adrenalina, predvsem pa polno predanosti, človečnosti, iskrenosti, smeha in solz, povezanosti in srčnosti. Kot medicinska sestra skorajda ne moreš pasti v rutino, ne glede nato, kje in s kom delaš.

O tem velikokrat razmišljam na svoji vsakdanji poti od Beltincev do Rakičana, ko v svežem jutru vedno hitim do bolnišnice, in ne morem verjeti, da tako hitim že 31 let, polna pripravljenosti na izzive in na zahtevno delo z ljudmi, ki jih imam rada. Svoje sodelavce, bolnike, svojce, dijake, študente.

Na poklicni poti sem, kar se tiče strokovnega dela, največ pridobila od starejših kolegic, ki so mi z veseljem predale svoje znanje. Tako sem v poklicu rasla postopoma; najprej sem bila ob bolniški postelji, kjer sem se zavedala, da je stik z bolnišnico in hospitalizacija za človeka stresna in jo je potrebno organizirati tako, da bo imel bolnik občutek, da je cenjen in zaželen. Da bo vsak trenutek čutil, da je ob njem strokovnjak, ki zna biti ob svojem delu topel in čuteč. Tako so z

bolniki, kot tudi z njihovimi svojci, rasle moje strokovne in tudi človeške izkušnje. Trudila sem se, da vsak nov delovni dan začnem z dobro voljo in veliko mero pozitivne energije. Prijazen pozdrav, nasmeh na ustnicah, mogoče tudi topel stisk roke, lahko bolniku naredijo čudeže. Strah in negotovost se umakneta in pridobimo si pacientovo zaupanje. Vendar pa je delo v zdravstvu predvsem timsko delo in sprejela sem izziv, da poleg vodenja in organizacije svoje znanje poskušam prenašati na svoje sodelavce, na mlajše kolegice in kolege. Ne nazadnje vsak človek prej ali slej želi z drugimi deliti svoje znanje in izkušnje. Tako sem prevzela še drugo poslanstvo, pedagoško delo s študenti. Bil je velik izziv, prevzela sem ga z veliko mero odgovornosti, in tako postala predavatelj zdravstvene nege na Alma Mater Evropea. Delo s študenti mi je odprlo nove razsežnosti. Poleg stroke in strokovnih izkušenj dvajsetih let, sem jim poskušala zaupati tudi neprecenljive življenjske modrosti ljudi, ki sem jih ob svojem delu srečevala. Učila sem jih, kako je pomembno, da v življenju delamo tisto, kar si zares želimo. Da je pomembna srčnost in iskrenost; do sebe, da svojih sodelavcev, kolegov študentov in ne nazadnje stroke.

Ob zrelosti svoje poklicne poti, pred tremi leti, pa sem dobila privilegij – povabilo, da predavam in delim svoje znanje in izkušnje hrvaškimi študentom. Zame je to kompliment, saj je bilo znanje, moje delo, delo medicinskih sester v naši bolnišnici prepoznano kot primer dobre prakse. S vso

zagnanostjo sem se lotila novega projekta in izziva, še posebej, ker so to študenti na 2. stopnji študija, torej bodočimi magistri zdravstvene nege, vsi pa so na študij vpisani izredno, torej večinoma zaposleni na odgovornih delovnih mestih v hrvaških zdravstvenih ustanovah.

To je zame bogata izkušnja, saj sem skozi delo, znanje študentov in izmenjavo strokovnih mnenj dobila vpogled v zdravstveni in šolski sistem sosednje Hrvaške. Marsikaj imamo skupnega, marsikaj pa drugače. Že ob prvem stiku sem začutila, da ob politični zagati, ki je nastala takoj po prvem letu mojega pedagoškega dela ni bilo začutiti niti kančka nestrpnosti, nesoglasja. Ravno nasprotno, od takrat je bilo čutiti še več spoštovanja in posebne simpatije, vsi pa smo se strinjali, da je politični parket eno, življenje ostalih ljudi, tako slovenskih kot hrvaških pa drugo, največkrat oz. običajno prijateljsko in prijazno. Velika izkušnja zame pa so razlike. Kar se tiče materialnih resursov, opreme, aparatur, pripomočkov imamo v primerjavi s sosedi v naših ustanovah, bolnišnicah neprimerljivo več. Torej boljše, z vso opremo ambulant in bolniških sob. A njihov akademski nivo, pripravljenost za študij, za raziskovanje, za osebno in strokovno rast je izjemno visoko, upam si trditi, da veliko višje kot pri nas. Da, še posebej me je presenetilo, da so veliko bolj zadovoljni z manj. Torej; imajo manj kot mi, pa so zadovoljni bolj..

Zakaj je tako? Povprašala sem jih, tudi sama sem iskala odgovore. Nedvomno je več krščanskih

vrednost; na tak in drugačen način so bolj katoliška država. Seveda vsi tudi nimajo teh vrednot.

Sami so mi v Osijeku povedali, da jih še vedno spremlja huda izkušnja vojne. Ko zreš smrti v oči, si navajen vsega.. » Ništa strašnije ne može nam se dogoditi.« Torej: nič bolj hudega se nam ne more več zgoditi.. Zavedajo se, da se je življenje v trenutku res postavilo na glavo, v popolnoma novo dimenzijo.

Še en primer dobre prakse bi prenesla v naše okolje. To je organizacija paliativne oskrbe; torej blažilne nege in oskrbe težko bolnih in umirajočih. Od naše se razlikuje po tem, da je sistemsko in zakonsko urejena, predvsem pa je pomemben segment paliative na Hrvaškem tudi duhovna dimenzija, multidisciplinarno razumevanje smrti in umiranja, ter velik pomen duhovne oskrbe bolnih in umirajočih.

Naše sodelovanje in moja predavanja ob koncu študijskega leta zaključimo s predstavitvijo naše bolnišnice in našega kliničnega okolja. Študenti so ga prepoznali kot odličnega in hvaležni smo drug drugemu za bogato izkušnja izmenjave znanja in izkušenj. Presenetila me je njihova iskrena navdušenost nad našo bolnišnico, nad opremo, čistočo, urejenostjo. Predvsem pa skupaj doprinesemo k prenosu teoretičnega znanja v prakso.

Na ta način pripomoremo k razvoju novega kadra. Ne nazadnje si vsi želimo imeti ob sebi zanesljivega sodelavca, ki bo dober strokovnjak in bo svoje delo opravljal profesionalno, z veliko mero empatije in čutom za človeka.

*Metka Lipič Baligač, mag. zdrav. nege  
Pomočnica direktorja za področje ZN*

## OBISK HRVAŠKIH MEDICINSKIH SESTER V NAŠI BOLNIŠNICI

V ponedeljek, 23.7.2018, smo v naši bolnišnici gostili na strokovni ekskurziji študente magisterija zdravstvene nege Fakultete za dentalno medicino i zdravstvo Sveučilišča Josipa Jurja Strossmayera Osijek, dislocirane enote Čakovec.

Študenti so vsi zaposleni, večina na odgovornih mestih v hrvaških zdravstvenih ustanovah.

Kolegice in kolegi so bili navdušeni nad našo bolnišnico, nad opremo in organizacijo dela v naši bolnišnici.

Zahvaljujem se vsem, ki ste predstavili svoje oddelke in klinična okolja.

*Metka Lipič Baligač, mag. zdrav. nege  
Pomočnica direktorja za področje ZN*

## JAVNA NAROČILA

Na portalu javnih naročil je bilo 2. avgusta 2018 objavljeno ponovljeno javno naročilo po postopku malih vrednosti, katerega predmet je »**Nadgradnja diskovnega polja**«.

Številka razpisa je JN005379/2018-W01, rok za oddajo e-ponudb pa najpozneje do 16. avgusta 2018 do 10.00 ure.

*mag. Andreja Stepanovič, univ. dipl. ekon.  
Strokovna sodelavka za JN*

## NAPOTKI PREBIVALCEM ZA RAVNANJE V VROČINI

Vročina v okolju lahko povzroči številne škodljive vplive na zdravje, zlasti pri občutljivejših skupinah prebivalstva. Z upoštevanjem napotkov za ravnanje v obdobju visokih temperatur lahko škodljive vplive omilimo ali preprečimo.

**Koga lahko vročina najbolj prizadene?**

- **starejše in otroke,**
- **bolnike:** bolj ogroženi so bolniki z obolenji, ki vplivajo na uravnavanje toplote v telesu, na mobilnost in sposobnost presojanja (npr. bolniki s srčno žilnimi obolenji in obolenji dihal, diabetiki, bolniki z obolenji ledvic, bolniki z duševnimi motnjami, nepokretni; na uravnavanje toplote vpliva tudi uživanje nekaterih zdravil),

- **osebe s socialno-ekonomskimi problemi** (ljudi z nizkim socialno-ekonomskim statusom, brezdomce, socialno izolirane, prebivalce, ki imajo slabši dostop do zdravstvenih ustanov),

- **osebe, ki so dodatno izpostavljene nekaterim dejavnikom iz okolja** (onesnaženemu zraku; imajo slabše bivalne pogoje: bivajo v podstrešnih stanovanjih, v slabše prezračenih ali prenatrpanih prostorih, brez naprav za klimatizacijo; delavce, ki delajo na prostem in prebivalce mest).

**Kakšne težave povzročajo vročine?**

Daljše obdobje vročine lahko povzroči različne težave in pregretje telesa:

- kožne izpuščaje
- vročinske krče
- vročinsko izčrpanost
- omedlevico - kratkotrajno izgubo zavesti
- vročinsko kap.

**Kako lahko preprečimo težave, ki lahko nastanejo zaradi vročine?**

**Težave preprečimo tako, da zmanjšamo obremenitev telesa s toploto**

- **zmanjšamo izpostavljenost vročini:**  
- se umaknemo v **SENCO** ali v **HLADNEJŠE PROSTORE.**

- **zmanjšamo nastajanje toplote:**

- **OMEJIMO FIZIČNO AKTIVNOST.** Fizično aktivnost na prostem omejimo na jutranje in večerne ure.

- Uživamo »lahko hrano«, v manjših obrokih.

- **telesu omogočimo**

**odvajanje toplote:**

- s pravilno izbiro **OBLAČIL**,  
- zadostnim uživanjem **TEKOČIN**.

**Pomagamo drugim:**

- Nekateri ljudje so bolj **OGROŽENI**. Bodimo posebej pozorni na znake prizadetosti pri njih.

- **NIKOLI** ne puščamo nikogar v zaprtem, parkiranem avtomobilu.

- V primeru prejetja bolnika umaknemo na hladno (v senco ali hladen prostor). V primeru vročinske kapi takoj pokličemo **ZDRAVNIŠKO POMOČ**, obolelega ves čas hladimo. Z zdravnikom se posvetujemo tudi, če imamo neobičajne težave, ki ne minejo ali se večajo.

- **Ne pozabimo:**

- na zaščito pred **SONCEM**. V času njegove največje moči (med 10. in 17. uro) poiščimo senco. Zaščitimo se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo, primernimi oblačili ter s širokospektralno zaščitno kremo (z zaščito pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (t.j. SZF oz. angl. SPF) najmanj 30.

- V vročini se **HRANA** hitreje pokvari. Bodimo pozorni na varnost hrane, ki jo uživamo in pravilno ravnanje s hrano.

- **ZDRAVILA** shranjujemo na primerni temperaturi v skladu z navodili proizvajalca. Upoštevamo nasvete zdravnika.

- Spremljamo **NAPOVEDI IN OPOZORILA** preko sredstev javnega obveščanja.

Vir: NIJZ

## ZGODILO SE JE - prejšnji teden

### ❖ **Torek:**

- Gostja radijske oddaje »Prebiranja« radia Murski val je bila Metka Lipič Baligač, mag. zdr. nege, pomočnica direktorja za področje zdravstvene nege.

## ZGODILO SE BO - ta teden

### ❖ **Ponedeljek:**

- Gost radijske oddaje Murskega vala »Za zdravje« bo Mitja Lah, spec. med. biokemije, tema oddaje: »Vpliv predanalitike na laboratorijski rezultat«  
- Varstvo pri delu in požarna varnost (knjižnica V. nadst. Krg. bloka)

### ❖ **Torek:**

- Varstvo pri delu in požarna varnost (knjižnica V. nadst. Krg. bloka)

*Darja Cigut  
Tajništvo*

## STATISTIČNI PODATKI ZA PREJŠNJI TEDEN

|                     | <i>Plan</i> | <i>Realiz.</i> |
|---------------------|-------------|----------------|
| <i>ŠT. SPP</i>      | 359         | 411            |
| <i>ŠTEV. BOD:</i>   | 1.900       | 1750           |
| <i>LEŽALNA DOBA</i> | 5,30        | 3,89           |
| <i>ŠT. NOVOROJ:</i> |             | 20             |
| <i>DOJ. MATERE:</i> |             | 3              |

*Sladjana Čerpnjak  
Služba ZEPA*

## *Misel*

*Če bi radi živeli polno, se moramo naučiti izkoriščati stvari in imeti radi ljudi, ne pa imeti radi stvari in izkoriščati ljudi.*

*»John Powell«*

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