



**»LAST AID – ZADNJA
POMOČ«**

V sredo, dne 26. 6. 2019 je v prostorih Medicinske fakultete v Mariboru potekalo izobraževanje z mednarodnim programom »LAST AID - ZADNJA POMOČ«. Organizacijski odbor so sestavljali predstojnica Inštituta za paliativno medicino in oskrbo doc. dr. Nevenka Krčevski Škvarč, dr. med., vodja tečaja doc. dr. Erika Zelko, dr. med. v sodelovanju s predstojnikom programa ZN na ECM Maribor, viš. pred. Edvardom Jakšičem mag. zdr. nege.

Program je nastal v sodelovanju avstrijskih, nemških in danskih raziskovalcev in trenutno poteka v desetih evropskih državah. Namenjen je osveščanju splošne populacije o paliativni oskrbi. Po vsebini programa, ki je bil razdeljen na 4 module, smo se vsi udeleženci iz različnih poklicnih skupin aktivno vključevali s svojimi prispevki in tako po končanem izobraževanju pridobili naziv inštruktor. Izobraževanje je bilo nadvse zanimivo in poučno.



*Natalija Stanko Henzlin,
v.d.odg.teh.
Oddelek za patologijo*

ČESTITKA

Valentina Golob, dr. med. je dne 20. 6. 2019 opravila specialistični izpit iz pediatrije. Ob pomembni prelomnici v poklicnem življenju ji izrekamo iskrene čestitke in želimo veliko strokovnih uspehov in izzivov na poklicni poti.

VODSTVO

**POVIŠANE
KONCENTRACIJE
TROPOSFERSKEGA OZONA
- PRIPOROČILA ZA
PREBIVALCE**

Pred nami so topli meseci leta, ko ima onesnaženost zraka z ozonom v Sloveniji, še zlasti na Primorskem in Obali, lahko pomembne vplive na zdravje ljudi. Med ranljive skupine sodijo otroci, starejši ljudje, ljudje z astmo, kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB) in bolniki z drugimi kroničnimi pljučnimi boleznimi, ljudje z boleznimi srca, vsi fizično aktivni na prostem, nekateri bolj občutljivi zdravi posamezniki. Splošna priporočila, ki veljajo za vroče, jasne, sončne dni, predvsem od meseca maja do vključno septembra oziroma ob povišanih koncentracijah ozona, so:

- Prostore zračimo v jutranjih urah in delu dopoldneva.
- Popoldne se zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer so koncentracije ozona nižje. Koncentracije ozona so v dnevu najvišje med 12. in 16. uro, na Primorskem in Obali pa med 12. in 18. uro.

- Izogibamo se fizičnim aktivnostim na prostem (tudi v hribih so poleti koncentracije ozona visoke). Aktivnosti na prostem izvajamo v jutranjih urah, ko so koncentracije ozona praviloma nižje.
- Od meseca maja do septembra redno spremljamo napovedi in obvestila ARSO v zvezi z onesnaženostjo zunanjega zraka z ozonom.
- Pri načrtovanju dnevnih aktivnosti na prostem (še zlasti če načrtujemo intenzivno fizično aktivnost) upoštevamo dnevne napovedi maksimalnih urnih koncentracij ozona in redno spremljamo urne ravni ozona ter preverimo indeks kakovosti zunanjega zraka na spletnih straneh ARSO.

Priporočila veljajo za celotno populacijo, predvsem pa za ranljive skupine prebivalcev.

Vir: NIJZ

**NAPOTKI 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).

Daljše obdobje vročine lahko povzroči različne težave in pregretje telesa:

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

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 pregretja 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

Kaj je največji izziv, ko si odličen, uspešen zmagovalec? Da želijo vsi delati s teboj.

Enako je v podjetjih, ko šef razmišlja za določen, zahteven projekt, koga bo najprej poklical v ekipo. Najboljšega.

Ko se kaj zalomi, komu potem zaupaš rešitev problema? Najboljšemu.

Ko je potrebno malo stisniti in več narediti, na koga se najprej zanesesh? Na najboljšega.

Koga se najbolj izkorišča? Najboljše.

Kje je past? Past je, če se najboljši ne držijo prioritete in so res vsem na razpolago. Zaradi tega se lahko zgodi, da jim pade kvaliteta in tako nekoč zmagovalci ostanejo samo še dobri ali povprečni. Nič kaj dobro sporočilo za naprej, kajne?

Sodelavci, ki vidijo, kaj se zgodi z nekom, ki je bil nekoč odličen, si rečejo: "saj nima smisla, da se trudim in sem vrhunski, ker bom slej ko prej zaradi tega toliko obremenjen, da mi bo kvaliteta padla. Zato je boljše, da ostanem tu, kot sem zdaj." S tako logiko se lahko celo strinjamo.

Največji izziv je, da začnejo vodje opazovati in razmišljati, kako razvi(ja)ti vse sodelavce, da celotna ekipa (p)ostane odlična.

Vodje bodite pozorni na najboljše in jih ne iščite, včasih jih pustite na miru. Tiste, ki še niso tako dobri, pa najdite in jih dodatno obremenite, da bodo boljši. Tako boste poskrbeli, da bodo povprečni postali izjemni, izjemni pa bodo ostali izjemni. Tako boste dobili izjemno ekipo.

Vir. Nasveta tedna BMC International

ZGODILO SE JE - prejšnji teden

❖ **Ponedeljek:**

- Karolina Kovač, dipl. babica, vodja porodnega bloka, je sodelovala v radijski oddaji Splošna bolnišnica Murska Sobota na Murskem valu; tema oddaje: »Porodnišnica se predstavi«.

- Gostja radijske oddaje Murskega vala »Za zdravje« je bila asist. dr. Alenka Kovačič, mag. farm., tema oddaje: »Sonce, koža in zdravila«.

- Predavanje v okviru strokovnih seminarjev Odd. za perioperativno medicino, z naslovom »Nevraksialna anestezija in antikoagulantna zdravila«, predavali sta Petra Novak, dr. med. in Alja Beznec, dr. med., spec. anest., rean. in periop. int. med.

❖ **Sreda:**

- Interno strokovno izobraževanje za področje ZN, »Okužbe povezane z zdravstvom v izzivih sedanjosti«, predavali so dr. Emil Pal, dr. med., spec. inf. - ZOBO in Marija Kohek, M.Sc.(AUSTRIJA), dipl. m. s. – SOBO, Bojana Vodeb Mesarič, dipl. sanit. inž.

❖ **Četrtek:**

- Delovni sestanek Skupine za kronične rane.

ZGODILO SE BO - ta teden

❖ **Četrtek:**

- Strokovno srečanje Raziskovalna injekcija, predaval bo izr. prof. dr. Borut Jug, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine s Kliničnega oddelka za žilne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Naslov njegovega predavanja je

»Sekundarna preventiva in rehabilitacija srčno-žilnih bolnikov v Sloveniji«.

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**

ŠTEVILO SPP (evid. primeri):	405
ŠTEVILO BOD:	2001
LEŽALNA DOBA:	4,44
ŠTEVILO NOVOROJENČKOV:	12
DOJEČE MATERE - BOD:	10

*Sladjana Čerpnjak
Služba ZEPA*

Misel

*»Vsakdo potrebuje druge
ljudi, ki mu bodo pomagali
uresničiti sanje.
Vsi potrebujemo drug
drugega.«
(Jim Rohn)*

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