



Spoštovane sodelavke in sodelavci!

Živimo v precej čudnih razmerah, saj nam korona virus v veliki meri kroji naša življenja in vpliva tudi na izdajo našega internega časopisa. Val za valom se spopadamo s covidom-19 in ob zaključku vsakega vala upamo, da je zadnji. Pa temu ni tako. Četrty val nas dohiteva s svojo silovitostjo, zato se nanj pripravljamo z vsemi močmi. Tako pričenjamo s cepljenjem za nenaročene tudi v bolnišnici.

Med tretjim epidemiološkim valom smo uredili prostore negovalnega oddelka skladno z vsemi infektološkimi smernicami in zahtevami. V primeru potreb oddelek lahko hitro uporabimo kot »infekcijski« oddelek.

Za trud in požrtvovalnost v boju proti covidu-19 smo prejeli spominski znak Vlade RS, saj smo v do sedaj najhujšem drugem valu za zdravljenje covid-19 bolnikov namenili kar četrtyino bolnišničnih posteljsnih kapacitet, kadra pa še dosti več.

Ob sajenju drevesa sorte ginko, ki nam ga je doniral Lions klub Trbovlje ob svoji 25 – letnici obstoja smo prejeli dobro misel, ki vam jo posredujem v celoti:

Človek ni na tem svetu zato,

da bi bil srečen,

tudi ne zato,

da bi bil zgolj pošten, temveč zato,

da uresniči velike stvari za človeštvo, da postane plemenit

in preraste nizkotnost.

UREDNIŠKI ODBOR

- Romana Martinčič
- Mateja Jere Mrak
- Martina Gorjup Križaj
- Sara Švagan

Vaše predloge, pobude, ter naročilo internega glasnika na vaš službeni elektronski naslov sprejemamo na:

casopis@sb-trbovlje.si

Vsem hvala za vaš dosedanji trud. Verjamem pa, da volja in želja pomagati tudi naprej, ko nas čakajo nove naloge, predvsem na področju skrajševanja čakalnih vrst, gorita v vsakem izmed nas.

Srečno!

dr. Romana Martinčič, spec. manag.
Direktorica Bolnišnice Trbovlje

REALIZACIJA DELOVNEGA PLANA V OBDOBJU 1-6 2021

Romana Humski in Lili Krevl

Na uresničevanje planiranega fizičnega obsega dela v obdobju od januarja do junija 2021, je še vedno vplivala COVID epidemija, kar se je odražalo pri realizaciji rednega programa.

Programa nismo realizirali:

- na področju prospektivnih primerov (operacije na ožilju-krčne žile, operacije kil, operacije žolčnih kamnov, artroskopske operacije, porodi),
- na področju neakutne bolnišnične obravnave,
- na področjih specialistične zunajbolnišnične obravnave gastroenterologije, kardiologije, kirurgije, ortopedije, pediatrije, diabetologije, in alergologije.

Program je bil presežen na:

- področju internističnih ambulant, urgentne internistične ambulate, na področju nevrologije, urologije, na področju ginekoloških specialističnih ambulant, na področju centra za bolezni dojk, mamografije, radiologije, fizioterapije, UZ diagnostike, dispanzerja za žene in na področju dializ.

Glavni vzrok izpada pri vseh navedenih specialistično ambulantnih dejavnostih je v omejenem izvajanju obravnav pacientov zaradi prilagoditve dela zaradi epidemije. Seveda pa pričakujemo, da se bo realizacija v času po epidemiji povečala in dosegala planirane vrednosti.

DOGODKI V SPLOŠNI BOLNIŠNICI TRBOVLJE

DONACIJA KROFOV RADIA AKTUAL

Sara Švagan

Na pusti torek, 16. februarja 2021, so se »Aktualovci« zapeljali širom Slovenije in razveseljevali z najslajšimi krofi. Z njimi so osrečevali tiste, ki nesebično pomagajo drugim.

Obiskali so številne bolnišnice po Sloveniji in podarili krofe zdravstvenemu osebju. Med izbranimi je bila tudi naša bolnišnica.



foto SBT

OBISK ZASAVSKIH MOTORISTOV

Sara Švagan

Zadnjih 20 let zasavski motoristi zadnji dan v letu izkoristijo za obisk in obdaritev pediatričnega in dializnega oddelka Splošne bolnišnice Trbovlje.

Tradicionalna vožnja tokrat ni bila izvedena zaradi epidemioloških razmer, kljub temu so se vseeno odločili, da bodo zadnji dan v letu izkoristili za dobra dela.

Člani Moto kluba Schlossberg so dostavili malico za covid oddelek v SB Trbovlje. »Največja zahvala za pripravljene malice gre okrepčevalnici Kuhla,« poudarijo srčni motoristi.



Vir: moto Club Schlossberg in ZON

OBISK RDEČIH NOSKOV

Sara Švagan

V četrtek, 15. 10. 2020 in v torek, 15. 12. 2020, so SBT obiskali Rdeči noski. Približno eno uro so paradirali okoli ustanove, igrali na glasbila, izvajali klovnovske trike, pozdravljali ljudi na oknih in mimoidoče pred bolnišnico. V bolnišnico so prinesli nekaj praznične igrivosti, veselja, smeha in radosti.



foto SBT

Državni sekretar na ministrstvu za zdravje Franc Vindišar je ob obisku Splošne bolnišnice Trbovlje s predstavniki zdravstva v regiji razpravljal o cepljenju proti covidu-19 in poudaril, da je v Zasavju precepljenost 5 odstotnih točk večja kot v ostalih slovenskih regijah in je presegla 50 %.

Ob tem pa je dodal, da smo glede na Evropo še vedno na repu po precepljenosti. Zaskrbljujoč je podatek, da je kar 85 tisoč necepljenih starih nad 50 let. Količina cepiva ni vprašljiva, a kot pravi Vindišar: "Glavno vprašanje je, kako prepričati ljudi, da se cepijo. 75 odstotna precepljenost bo potrebna za bistveno manjše širjenje virusa."



foto SBT

Vlada ne želi zaostrovati ukrepov

Število hospitaliziranih bolnikov zaradi covid-19 spet raste, septembra bi se lahko povzpelo do 500. »Trenutno imamo aktivni dve covidni bolnišnici.

Do številke 150 hospitaliziranih bomo imeli urejeno kot doslej, nato bomo vključevali nove bolnišnice,« zatrjuje Vindišar. Vlada po njegovih zagotovilih ne želi zaostrovati ukrepov, prioriteta so s 1. septembrom odprte šole in delujoče gospodarstvo.



foto SBT

ZASADITEV DREVESA IN PODELITEV DOBRE MISLI

Sara Švagan

Lions kub Trbovlje je obeležil 25 letnico uspešnega delovanja z zasaditvijo drevesov. Eno drevo so podarili tudi naši bolnišnici. Zasadila sta ga najstarejši član LKT Henrik Pušnik in direktorica SBT Romana Martinčič v parku pred trboveljsko bolnišnico.

Podarili so nam ginko. To je živi fosil, ki je po sestavi ostal nespremenjen 200 mio let. To bi bil nekakšen simbol preživetja naše bolnišnice, ki so ji vsake nekaj let obljubljali zaprtje...pa je ostala in bo ostala še vrsto let. To bi bil simbol boja osebja bolnišnice za preživetje nas, ob rudniških nesrečah nekoč in spopadov s pandemijami danes.

Ob sajenju drevesa so nam g. Jurij Kolenc, g. Henrik Pušnik in g. Janez Perger podelili še dobro misel.



foto SBT



foto SBT

SPOMINSKI ZNAK ZA POŽRTVOVALNOST V BOJU PROTI COVID - 19

Sara Švagan

Vlada RS je lani sprejela uredbo o podelitvi spominskega znaka »Za požrtvovalnost v boju proti COVID-19«, ki jih podeljuje tistim, ki so izkazali požrtvovalnost pri izvajanju ukrepov za preprečevanje širjenja epidemije.

Spominski znak je kovinska značka okrogle oblike premera 25 mm, debeline 2 mm in srebrne (bele) barve na dveh metuljčkih z iglama oziroma magnetom. Na njej so v štirih barvah upodobljeni antikorona, okoli nje venec lovorjevih listov (simbol zmage) in državni grb, ki ga sklepa.

Antikorona simbolično prikazuje upanje, ki združuje vse ljudi v zmagi nad COVID-19. Na belem polju je postavljen simbol zdravstvenih delavcev Asklepijeva palica, ki se vzpenja nad prevrnjeno in premagano krono.



foto SBT

Ob prejemu spominskega znaka, nam je čestitala tudi ga. Jasna Gabrič

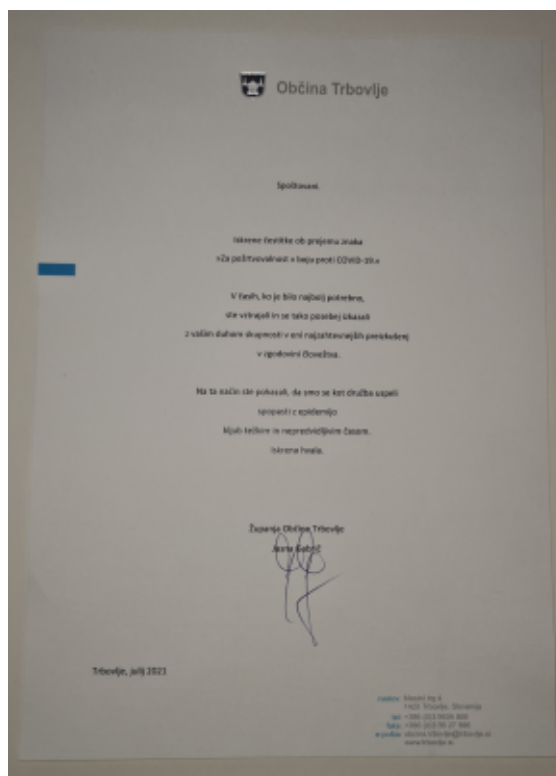


foto SBT

UPOKOJILA SE JE ZVONKA ZDOVC

Nataša Leskovšek, dipl.m.s., mag.zdr.nege

Zvonka Zdovc se je zaposlila v naši bolnišnici 1. 10. 1980 in se po malo več kot 40 letih upokojila.

Zvonka se je zaposlila na kirurškem oddelku kot višja medicinska sestra. Dve leti kasneje je nastopila porodniški dopust in rodila sina Jureta. V času službovanja se je vedno izkazala kot pozitivna oseba, ki je vedno pripravljena zgladiti morebitna nesoglasja. Do pacientov je imela veliko mero empatije in srčnosti ter vseskozi izkazovala ljubezen do poklica, ki si ga je izbrala za svojo življenjsko pot. Življenje ji je na pot pripeljalo razna doživetja - od opravljanja dela medicinske sestre kaj kmalu po operaciji v Zadru, ko je bila še sama v vlogi pacientke, do izjemne skrbi za paciente med vojno za Slovenijo, kjer je bila njena glavna skrb, da so pacienti na varnem v zaklonišču. Izjemno je zaupala kolektivu kirurškega oddelka, kamor so jo dejanja usmerila, če je potrebovala zdravniško pomoč. V vseh teh letih je Zvonka vedno dobro sodelovala v timu in ohranjala timski duh znotraj kolektiva zdravstvene nege. Bila je pripravljena za druženje izven službe - še posebej v časih, ko se je še hodilo na sindikalne izlete in organiziralo praznovanja.

Bila je odlična mentorica tako sodelavkam kot tudi študentom zdravstvene nege, pripravljena vse razložiti, z veliko mero potrpljenja in strokovnega znanja, ki ga je z veseljem delila naprej. Zadnje leto pred upokojitvijo je prevzela strokovno vodenje zdravstvene nege oddelka in se izkazala kot izjemna vodja.

Popolnoma vse, kar se ji je zgodilo do zdaj, je bila predpriprava na trenutek, ko je po 40 letih in 3 dneh zapustila oddelek, ki je bil njen prvi in tudi zadnji ter nam pomahala v pozdrav.

Z nami vedno nasmejana,

Včasih bila si kot prava mama.

Onkraj bolnišničnih zidov sedaj,

Na misel ti ne pride, da se vrneš nazaj.

Kaj hitro se v življenju obrne čas

A ti nikar ne pozabi na nas!



foto SBT

INTERVJU

MOJ POGLED/SPOMIN NA

... malo drugače

MATEJA GOLOUH ROTAR

Martina Gorjup Križaj, dipl. org. - men.



foto SBT

Picerija Rondo v Hrastniku (ne delam reklame!), sonček, kavica ... in midve z Matejo.

Verjetno mi je ni potrebno posebej predstavljati, saj je že dooolgooo zaposlena v bolnišnici. Prav tako ne nameravam naštevati vseh njenih vrlin, opravljenega dela, njenega sočutja do bolnikov, prav tako ne njenega humorja. Sama pravi, da je njena zvrst humorja posledica tega, da je doma na Dolu.

Matejo poznam že tako dolgo, da če bi napisala število let poznanstva, bi s tem vedeli, koliko sva stari.

Moj spomin nanjo seže zelo daleč, še v leta, ko sva bili na pragu pubertete in odkrivali svet okoli sebe. Spoznali sva se v dramskem krožku, ki ga je takrat na Dolu pri Hrastniku na novo ustanovil Mile Plahuta, starosta in eminenca hrastniške kulture. Ekipo je sestavil iz mladine, ki se je potikala in kradla bogu čas po Texasu (bivša oštarija na Dolu). Glede na najino mladost sva verjetno mislili, da bodo iz naju naredili nove zvezde Hollywooda. Sicer je samo majčkeno mlajša od mene, vendar je bila takrat zame še »otrok«. Jaz sem se v tistem obdobju že srečala s cigareti, pa kakšna ura je že bila »prešpricana«, Mateja pa je bila še čisto »nedolžna« in pridna. Obema pa je bila skupna delavnost in zagretost, zato sva se z ekipo trudili narediti tak recital, kot ga Dol še ni videl. In smo ga!!!!

Recital je bil sestavljen iz pesmi slovenskih pesnikov, Mile je izbral več pesmi Janeza Menarta. Od nas je zahteval, da pesmi povemo doživeto, s čustvi, s pravilno mimiko in izgovorjavo. To je bilo takšnim hihitajočim in zardevajočim pubertetnicam hudo težko! Ampak obljuba na »jagodni sok s smetano« je ponavadi zadela v polno.

Ob najinem tokratnem srečanju z Matejo sva malce obudili spomine na ta dogodek. Spraševala sem jo, če se še spomni pesmi, ki opisuje pogovor matere z nerojenim otrokom (pogovor bodoče matere, ki otroka ni mogla obdržati in otročkom v maternici, ki jo prepričuje, da svet vseeno ni tako slab). Pri tej pesmi je namreč Mile od nas zahteval, da v besedico – mati – damo vsa občutja, tesnobo, strah, veselje... Zase vem, da sem jo doma pred ogledalom kar naprej ponavljala in poskušala vanjo vnesti čustva. Strinjali sva se, da bi nama bilo sedaj lažje, saj sva obe materi in imava čustev na pretek.

Kakor koli, recital je doživel izjemen uspeh, polno zasedeno kinodvorano, nama in vsem članom recitala pa je bila to potrditev, da se s trdim delom in dobro ekipo lahko iz nemogočega napravi vrhunsko!

In potem, leta kasneje, zagledam Matejo - nasmejana, glasno in polno energije v laboratoriju, kot novo sprejeto sestro v bolnišnici.

Danes, še leta zatem, vidim sledi življenja na njenem obrazu, vidim pa tudi srce in dobroto, ki jo kljub življenjskim preizkušnjam ni izgubila. Še vedno iz hudih in skorajda nemogočih situacij ustvarja dobro, vrhunsko.

Mile nas je dobro naučil ... Kajne?

PREDSTAVLJA SE

COVID ODDELEK

prim. Boštjan Leskovar, dr. med. spec. int. med.

Med izrekanjem dobrih želja ob vstopu v Izvor virusa takrat, in še danes, ostaja neznan. Prvi dnevi leta 2020 so bili zaviti v negotovost, a le redko kdo v Sloveniji je takrat novo virusno epidemijo na Kitajskem sprejemal z zaskrbljenostjo, saj so dosedanje epidemije (SARS, MERS, ptičja in prašičja gripa....) iz Azije hitro izzvenele in ostale lokalizirane na tej celin.

Po zaključku zimskih počitnic smo se nepričakovano soočili z nenadnim izbruhom hude epidemije v severni Italiji, ki pa je pomenila resno grožnjo tudi za nas. Po ugotovitvi stanja in soočenju z ukrepi razglasene epidemije, smo se začeli pripravljati na epidemijo in sprejem bolnikov v bolnišnico. Na oddelkih smo omejili ne nujne sprejeme, ustavili elektivne ambulantne preglede in posege na kirurškem in ginekološkem oddelku, prilagodili delo na urgenci ter uvedli preventivno triažo. Ob tem smo bili prisiljeni odpustiti tudi vse bolnike z negovalnega oddelka ter oddelke vsaj za silo pripraviti na morebiten sprejem bolnikov. Hkrati s tem smo prešteli tudi zaloge osebne varovalne opreme in zaščitnih mask.

Spoznanje je bilo kruto, saj je bilo kirurških mask za kakšen teden, FFP2 in 3 mask pa le okrog 300 in nekaj več kot 10 kosov kompletov osebne varovalne opreme. Tako rekoč smo bili bosi in goli in zato smo iskali možnosti re procesiranja obraznih mask, možnosti pridobitve pralnih plaščev, steriliziranja ostale osebne varovalne opreme, saj te opreme in razkužil na tržišču enostavno ni bilo. Vsak dan smo se srečali člani krizne komisije in organizacijo bolnišnice prilagajali aktualnim razmeram ter iskali nove možnosti improvizacije pri zagotavljanju zadostne osebne varovalne opreme.

Epidemija je svoj prvi vrh dosegla v marcu in v prvi polovici aprila 2020, že v drugi polovici aprila pa smo beležili umirjanje epidemije in zopet smo oživili klinično delo v ambulantah, na oddelkih in pričeli z elektivnimi posegi. Predvsem v maju in juniju 2020, ko se je epidemija umirjala, smo poskusili vsaj deloma

nadoknaditi izpad rednega programa v času epidemije prvega vala. Preko poletja se je epidemija pričela ponovno krepiti. Temu so botrovale predvsem migracije ljudi med dopusti in hitro sproščanje ukrepov ter lažna varnost, ki je bila mnogim vlita v času prvega vala epidemije, saj je ta v naši državi potekal dokaj blago.

V obdobju med sredino aprila in sredino oktobra 2020 smo lahko vsaj na internem oddelku nadoknadili večino izpadlega programa zaradi prvega vala epidemije, z nekoliko nižjo realizacijo so sledili tudi ostali oddelki.

Če smo prvi val epidemije preživeli mirno, z izjemo zbolelih 2 zaposlenih, v SB Trbovlje nismo obravnavali bolnikov okuženih s SARS-CoV-2 hospitalno, pa je drugi val prišel iznenada in udarno. V septembru in prvi polovici oktobra je grožnja drugega vala naraščala, a 14. 10. 2020 je bil Covid oddelk v prostorih NBO že odprt.

Že prvi dan smo sprejeli bolnika z intenzive v Novem mestu in 24-letno bolnico iz Zagorja, ki je že ob sprejemu potrebovala intubacijo in umetno predihavanje. V naslednjih dneh se je oddelk hitro polnil in nujno je bilo še dodatno odprtje Covid 2 oddelka na področju kirurškega oddelka. V največjem obsegu dela obeh oddelkov, v oktobru, novembru in decembru je bilo na Covid 1 povprečno hospitaliziranih 14-16 bolnikov in na Covid 2 med 10 in 16 bolnikov. Delo na Covid oddelkih smo prilagajali aktualnim potrebam, ob največji obremenitvi smo imeli kar 8 mest intenzive z največ 8 respiratorji hkrati, kjer smo redno izvajali dialize, če so bile potrebne, občasno tudi po 2 dnevno.

Poleg teh 8 mest intenzive smo zdravili še do 8 bolj prizadetih bolnikov, ki so potrebovali visoke koncentracije kisika ali celo neinvazivno ventilacijo preko Venturijevih sistemov in dihalnih mask oziroma šotorov. Na Covid 2 oddelku smo medtem zdravili bolnike brez respiratorne prizadetosti ali bolnike z blago respiratorno prizadetostjo v začetku bolezni ali po izboljšanju stanja, ko visoke doze kisika niso bile več potrebne. To razporeditev bolnikov smo prilagodili

medicinski ekipi, ki je delo opravljala na teh oddelkih. Na Covid 1 je jedro zdravniške ekipe sestavljala ekipa specializantov interne medicine (Furlan, Grilj, Leban, Vrbinc-Vrtek, Milanović) in dveh specializantov rentgenologije (Škoberne in Čolaković).

Vlogo nadzornega zdravnika je izvajal predstojnik internega oddelka, ki je opravljal to krovno vlogo tudi na Covid 2 oddelku. Ekipo medicinski sester pa so sestavljale posameznice in posamezniki z oddelkov za intenzivno in interno medicino, ki so prevzeli predvsem delo v intenzivi, ekipa mlajših inštrumentark, ki je delno prevzela delo v intenzivi in deloma delo DMS ter ekipa medicinski sester in tehnikov z internega, kirurškega, v nekoliko manjšem številu tudi z ginekološkega in pediatričnega oddelka, ki je prevzela vlogo SMS.

Pomembni del ekipe SMS so bile članice tima negovalnega oddelka in njihove vodje, ki je to vlogo prevzela tudi na Covid 1 oddelku. Na Covid 2 oddelku pa je jedno negovalnega tima predstavljala ekipa kirurških medicinskih sester in tehnikov, ki je bila dopolnjena z medicinskimi sestrami in tehniki internega oddelka in oddelka za anesteziologijo in reanimacijo. Slednji so se občasno vključevali tudi v delo na Covid 1 oddelku. Vlogo vodje negovalnega tima na Covid 2 oddelku je prevzela strokovna vodja kirurškega oddelka.

Zdravniška ekipa Covid 2 oddelka pa je bila sestavljena iz specializantov neinternističnih strok (Vrtek, Frelj, Lindič in Lenarčič), ki jih je vodila predstojnica oddelka za reanimacijo v sodelovanju z nadzornim internistom.

Pomembno vlogo so igrali tudi vsi ostali sodelavci, kjer moram posebej izpostaviti rentgenske inženirje in inženirke, rentgenologinje in rentgenologa za pljučne bolezni s Klinike Golnik, osebje oddelka za dializo, ki se je redno vključevalo v delo obeh Covid oddelkov, ko je bilo to potrebno, osebje laboratorija za vse ažurne analize krvi, fizioterapevte, medicinsko administracijo, lekarno, kuharje in seveda čistilke.

Zagotovo še niso vsi naštet, predvsem osebje, ki pri delu na Covid oddelkih ni sodelovalo neposredno, pač pa je z intenziviranjem dela ohranjalo kontinuiteto tudi na »belih« oddelkih. Le z vso to požrtvovalnostjo je bolnišnica lahko še nekako delovala kot celota.

Delo na obeh Covid oddelkih je bilo izjemno dinamično, že pri bolnikih na Covid 2 oddelku se je zdravstveno stanje hitro spreminjalo, kar je zahtevalo dodatne ukrepe, v primeru izboljšanja odpuste in v primeru poslabšanja predvsem premestitve na Covid 1 oddetek.

Na Covid 1 oddelku je bilo delo še bolj dinamično in tudi napornejše, saj se je stanje bolnikov spreminjalo še hitreje in, v primeru poslabšanja, smo spremenili ali prilagodili terapijo in povečali nadzor, mnoge pa tudi premestili v EINT. Ta oddetek pa je zahteval stalno prisotnost zdravnika, kontrole izvidov tudi na 4-6 ur, dnevne rentgenske kontrole, številne CT kontrole pri kritično bolnih ipd. Zelo kmalu smo spoznali, da je to bolezen številnih obrazov in nekateri so jo preživeli brez večjih težav, drugi so zdravljenje dokončali s kisikom in ostalimi ukrepi na običajnem oddelku, mnogi, kar 120 jih je bilo, so potrebovali intenzivno zdravljenje.

SB Trbovlje je v tem obdobju prispevala pomemben delež bolnišničnih obravnav na slovenski ravni, saj je v covid enoti intenzivne terapije zdravila več bolnikov (119) kot mnoge druge, tudi večje bolnišnice. Več intenzivnih bolnikov so zdravili le v obeh UKC-jih (vsak po 600-650), v Murski Soboti (244), v SB Celje (421), v SB Novo mesto (184) in na Kliniki Golniku (179).

Žal smo se pred uvedbo cepljenja starostnikov srečevali tudi s številnimi smrtmi in mnogi starostniki, ki so zboleli le dan ali dva pred sprejemom, so svoje življenje sklenili v nekaj urah ali dneh, kljub maksimalni oskrbi, ki smo jo lahko nudili. Žal pa niso umirali samo starostniki, umirali so tudi mlajši bolniki, najmlajši star le 50 let. Nekateri so umirali zaradi pljučnice, drugi zaradi sekundarnih bakterijskih okužb, tretji zopet zaradi odpovedi črevesja, četrti zaradi tromboz in prizadetosti srca ipd. Žal je število vseh umrlih doseglo skoraj 1/3 od preko 340 bolnišnično zdravljenih v SB Trbovlje, kar je povsem primerljivo s slovenskim povprečjem, torej prav z vsemi ostalimi bolnišnicami v RS. Smrtnost v slovenskem prostoru je namreč dosegla dobrih 30% hospitaliziranih bolnikov.

Moč drugega vala epidemije se je pričela nekoliko umirjati v januarju in februarju 2021, čemur je zagotovo botrovalo cepljenje zdravstvenih delavcev in starostnikov in z marcem smo lahko zaprli Covid 2 oddetek ter ga po najnujnejši prenovi zopet spremenili v kirurški oddetek.

Tretji val je sledil nekoliko nepričakovano že konec marca 2021. Ponovno smo morali intenzivirati delo in ponovno odpreti oddelek za intenzivno zdravljenje, tokrat le s 4 posteljami.

Število hospitaliziranih in umrlih se je v tretjem valu bistveno znižalo. Razlogov je več, največ je k temu verjetno prispevalo cepljenje, deloma tudi naše izkušnje z zdravljenjem bolezni. Ugotovili smo, kar je bilo kasneje potrjeno, da je ob prvih znakih večanja potrebe po kisiku, najučinkovitejše zdravljenje z visokimi dozami kortikosteroidov v imunski fazi poteka bolezni. S tem načinom zdravljenja smo pomagali predvsem bolnikom v fazi slabšanja bolezni in preprečili potrebo po zdravljenju v enoti intenzivne terapije oz. potrebo po umetnem predihavanju. Žal pa se preživetje intenzivno zdravljenih bolnikov ni bistveno spremenilo tudi ob uvedbi te terapijske sheme. Kljub vsem medicinskim pripomočkom, kljub izjemni negi, stalnemu monitoringu in vsej sodobni terapijski shemi ter rednim pronacijam (obračanje bolnikov na trebuh) intubiranih bolnikov in bolnikov na visokem kisiku, je odstotek slabih izhodov pri teh bolnikih (kljub vsemu izjemnem trudu osebja) ostal visok okrog 30-35%.

A tudi tretji val je pričel slabeti in število bolnikov, ki je potrebovalo bolnišnično zdravljenje, se je nižalo do trenutka, ko smo 17. 5. 2021 lahko tudi uradno zaprli Covid 1 oddelek. Bolnike smo odpustili v domačo oskrbo ali na druge oddelke, če so bili virološko negativni. Vsi, ki smo sodelovali pri delovanju teh oddelkov, smo se v tem trenutku počutili osvobodene stalnega bremena bolezni stoterih obrazov in oblik poteka ter stopenj agresivnosti.

Sama epidemija in vse opisano dogajanje pa je poleg izjemnih obremenitev kadra na covid oddelkih ter predvsem internem oddelku v beli coni in v urgentnem centru prinesla tudi nekaj pozitivnih točk, trenutkov in dogodkov.

Ob vsem tem dogajanju smo sodelujoči izjemno pomembno okrepili znanje zdravljenja kritično bolnih, predvsem podpornega zdravljenja akutnega dihalnega distres sindroma, okrepili smo znanje nege teh bolnikov, znanje težkega predihavanja z visokimi končnimi tlaki v izdihu, znanje intubacije, vstavljanja arterijskih in perifernih ter centralnih venskih poti, kot tudi splošno znanje intenzivnega zdravljenja kritično bolnih. V tem času smo trije, 2 zdravnika (Poznič in

Leskovar) ter 1 DMS (Terbovc), pridobili naziv učitelja pri Evropskem združenju za intenzivno medicino. Opravili smo lastne virtualne treninge za obnovitev znanja in ga tudi redno predajali mlajšim. Ti pa so poleg rednega praktičnega dela, preko naših lokalnih predavanj in tečajev ter preko virtualnih tečajev opravili spletni izpit na evropski ravni, s katerim so pridobili znanje za zdravljenje kritično bolnih in predvsem obolelih s SARS-CoV-2 kot zdravniki, ki sami niso specialisti intenzivne medicine.

S ponosom lahko ugotovim in poudarim, da so ta test opravili vsi sodelujoči specializanti interne medicine. Ob vsem tem pa smo se naučili tudi dela z zelo kužnimi bolniki, dela v osebni varovalni opreми ter ravnanja z njo in tudi dela v epizodah epidemije. Danes smo na morebitne podobne situacije pripravljeni mnogo bolje kot pred slabim letom in pol, tako na strokovnem področju, kot na področju medicinske opreme ter na področju ustreznejše opreme prostorov.

Verjamem, da si nihče izmed nas ne želi doživeti ponovitve takšne izkušnje in doživeti četrtega vala in navkljub vsemu, kar smo se naučili in strokovno pridobili predvsem v drugem in tretjem valu.

Upamo, da četrti val ne bo zahteval ponovnega odprtja covid oddelka v SB Trbovlje. Naj na tem mestu še enkrat poudarim pomen pozitivnega zgleda, kar bi zdravstveni delavci morali predstavljati. Vse zdravstvene delavce in nezdravstvene sodelavce v SB Trbovlje nagovarjam k odgovornemu odnosu do epidemije s SARS-CoV-2, torej k odgovornemu življenju in seveda tudi k cepljenju, ki se je izkazalo v Sloveniji in v svetu za najučinkovitejši ukrep pri obvladovanju te pandemije, saj le cepljenje lahko prepreči pravkar opisano in nam omogoči nadaljevanje rednega dela, kar je naše poslanstvo, pa tudi vrnitev v normalno zasebno življenje z rednimi medsebojnimi stiki.

Zaključil bi z osebno zahvalo vsem zaposlenim in prostovoljcem, vsem zunanjim sodelavcem in tudi vodstvu SB Trbovlje ter krizni komisiji za vse opravljeno delo, za vse neprespane noči in pregarane dneve z delovnikom brez časovne omejitve, kot tudi za opravljene vse druge napore, za vsako življenje, ki ste ga pomagali rešiti in tudi za vsako umiranje, ki ste ga olajšali.

SLIKOVNI MATERIAL + KOMENTARJI K DRUGEMU VALU

Martina Gorjup Križaj, dipl. org. - men.

Prazno stopnišče - zaprt interni oddelek



foto SBT



foto SBT

Zaprta vrata

To stopnišče je bilo zgrajeno leta 1925 (prvi zametki bolnišnice pa sicer segajo v leto 1870).

95 let, od ustanovitve obstoječe bolnišnice pa do leta 2020 se v celotni zgodovini delovanja ni zgodilo, da bi se kateri koli oddelek kadar koli zaprl.

Celo med drugo svetovno vojno je bolnišnica delovala dokaj nemoteno. Enemu majčkenemu virusu pa je uspelo, da je v temo ovil največji oddelek v bolnišnici.

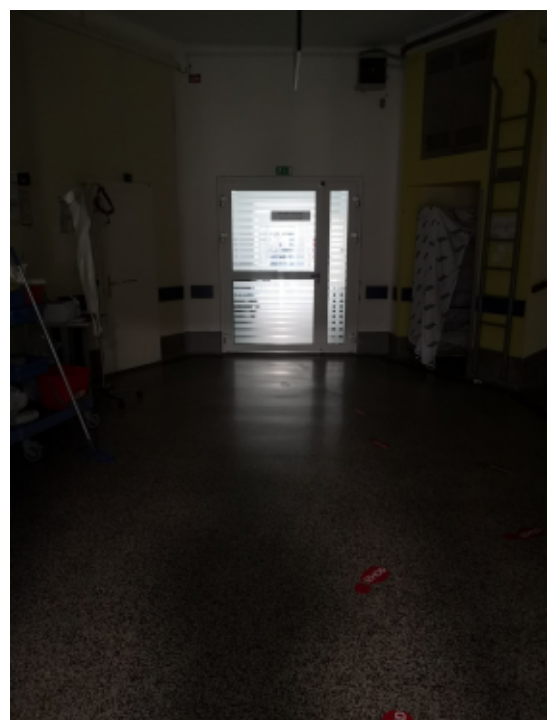


foto SBT

Sobe na internem oddelku v času drugega vala



foto SBT

Postavljanje novoletne smrečice

Bolnišnica je bila v času novoletnih praznikov brez smrečic po oddelkih, brez daril pod njo, brez lučk, praznovanja ...

Dva zagnana sta se ob glasbi vseeno odločila, da si/nam popestrita turobno vzdušje, ki ga je povzročila epidemija (se Manca v ozadju drži za glavo????)



foto SBT

Petra in Fabi ob zaključku dela, upoštevajoč protikoronske ukrepe (maska in 1,5 m oddaljenosti - če štejemo razdaljo nog ...).

Žal se je morala smrečica že naslednji dan vrniti v omaro ...

Drugo leto boljše bo!



foto SBT



foto SBT

IM MEMORIAM

Silva Krajnc

V začetku maja letošnjega leta je minilo pol leta, odkar smo se poslovili od naše drage sodelavke Andreje Žohar.

Mislim, da ni zaposlenega v naši bolnišnici, ki se ob prihodu v administracijo internega oddelka ne spomni, ali pa vsaj za trenutek ne pomisli na našo Andrejo, ki je s svojo pozitivno energijo in zagnanostjo do dela navdihnila vsakogar izmed nas.

Še danes slišimo njene močne korake, a hkrati tudi mehke in nežne, cenimo njeno poštenost, strpnost, delavnost, solidarnost in samozavest – vrednote, ki jih je v današnjem času vse manj. Vse to se je izkazalo tudi v boju z njeno težko boleznijo, ko nas je vse navdihovala s svojim optimizmom, realnostjo in izkazovanjem ljubezni.

Skoraj dve leti smo upali, trepetali in sočustvovali z njo. Vedno smo bili veseli njenega obiska in po hodniku se je slišalo: »Naša Andreja je prišla. Dobro se drži.«

Kot zanesljivi, natančni in odgovorni administratorki ji je bila dolga leta zaupana tudi vloga namestnice vodje administracije. Z najbližjo sodelavko Silvo sta se zelo dobro razumeli, delovali sta kot res dober tim. Silva še dandanes večkrat reče: »Tako dobre sodelavke kot je bila Andreja, ne bom imela nikoli več«.

Zagreta rokerica, ljubiteljica težkih motorjev, usnja, črne barve, rock koncertov in svobode, je v krogu svojih najdražjih, svojcev in prijateljev do zadnjega živela polno in z ljubeznijo prežeto življenje.

Misel, da je bila v svojem prekratnem življenju res srečna, nam pomaga, da se lažje soočimo s kruto resnico. Danes je ni več med nami, pogrešamo jo, še kako jo pogrešamo, vsak dan znova – Andrejo: našo dolgoletno sodelavko; črnih, nagajivo skodranih las; velikih, živahnih, rjavih oči; pokončne drže; včasih resne, včasih nasmejane in nagajive.

Andreja, kjerkoli že si, ti sporočamo: »Radi te imamo. Vedno boš ljubljena naših src.«

In kakor je pisalo na njenem cvetličnem aranžmaju, ki smo ji ga v zadnje slovo namenili zaposleni »Goodbye, lady in black«.



foto SBT

PRIHODI IN ODHODI

Junij 2020

PRIHODI 6

1 KUHAR
1 FARMACEVTSKI TEHNIK
1 RADIOLOŠKI INŽENIR
1 FARMACEVT
1 ANALITIK V LAB. MEDICINI (pripravništvo)
1 FIZIOTERAPEVT

ODHODI 6

1 RADIOLOŠKI INŽENIR (pripravništvo)
2 SREDNJA MEDICINSKA SESTRA (pripravništvo)
1 DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1 ZDRAVNIK SEKUNDARIJ (pripravništvo)
1 ZDRAVSTVENI ADMINISTRATOR

Julij 2020

PRIHODI 3

1 ZDRAVNIK SEKUNDARIJ (pripravništvo)
1 DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1 ČISTILKA

ODHODI 0

Avgust 2020

PRIHODI 4

1 DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1 DIPLOMIRANA BABICA
1 SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
1 RADIOLOŠKI INŽENIR (pripravništvo)

ODHODI 4

1 ZDRAVNIK SEKUNDARIJ (pripravništvo)
1 DIPL. MEDICINSKA SESTRA (upokojitev)
1 SREDNJA MEDICINSKA SESTRA (upokojitev)
1 DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA

September 2020

PRIHODI 5

3 SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
1 DIPLOMIRANA BABICA
1 FARMACEVTSKI TEHNIK

ODHODI 8

2 ZDRAVNIK SEKUNDARIJ (pripravništvo)
2 SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
3 DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1 DIPLOMIRANA BABICA

Oktober 2020

PRIHODI

8

3	SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
1	SREDNJA MED. SESTRA (pripravništvo)
3	DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1	ZDRAVNIK SEKUNDARIJ (pripravništvo)

ODHODI

4

1	ZDRAVNIK SEKUNDARIJ (pripravništvo)
1	SREDNJA MEDICINSKA SESTRA (upokojitev)
1	DIPL. MED. SEST./STROK. VODJA (upokojitev)
1	VODJA KADROVSKE SLUŽBE

November 2020

PRIHODI

6

1	KADROVIK
4	SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
1	DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA

ODHODI

3

1	ZDRAVNIK SEKUNDARIJ (pripravništvo)
1	ZDRAVSTVENI ADMINISTRATOR
1	DIPL. MED. SEST./STROK. VODJA (upokojitev)

December 2020

PRIHODI

1

1	SREDNJA MEDICINSKA SESTRA (pripravništvo)
---	---

ODHODI

9

2	SREDNJA MEDICINSKA SESTRA (upokojitev)
3	DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1	DIPLOMIRANA BABICA
1	FIZIOTERAPEVT (pripravništvo)
1	SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
1	ANALITIK V LAB. MEDICINI

Januar 2021

PRIHODI

4

1	PREDSTOJNIK BOLNIŠNIČNE LEKARNE
2	DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1	SREDNJA MEDICINSKA SESTRA

ODHODI

3

1	ANALITIK V LAB. MEDICINI (pripravništvo)
1	ZDRAVNIK SPECIALIST
1	BOLNIČAR

Februar 2021

PRIHODI **8**

1 ZDRAVNIK SEKUNDARIJ (pripravništvo)
1 SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
1 FIZIOTERAPEVT (pripravništvo)
5 JAVNA DELA

ODHODI **2**

1 DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1 RADIOLOŠKI INŽENIR (pripravnik)

Marec 2021

PRIHODI **8**

1 ZDRAVNIK SEKUNDARIJ (pripravništvo)
2 SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
1 VRATAR - RECEPTOR
1 ANALITIK V LAB. MEDICINI
3 JAVNA DELA

ODHODI **2**

1 SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
1 ZDRAVNIK SPECIALIST (upokojitev)

April 2021

PRIHODI **5**

2 SREDNJA MEDICINSKA SESTRA
1 DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1 SKRBNIK INFO. SISTEMA
1 ZDRAVSTVENI ADMINISTRATOR

ODHODI **1**

1 DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA

Maj 2021

PRIHODI **2**

1 DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA
1 ZDRAVSTVENI ADMINISTRATOR

ODHODI **2**

1 FIZIOTERAPEVT
1 ZDRAVNIK SPECIALIST

INVESTICIJE V IZVAJANJU

Božo Gašparič, dipl.inž.str.

UREDITEV PROSTOROV NA MANSARDI UPRAVE

V mesecu maju 2018 se je pričela izvajati energetska sanacija treh stavb Splošne bolnišnice Trbovlje. V sanaciji je bila zajeta tudi upravna stavba, predmet sanacije je bil izolacijski fasadni ovoj in izolacija mansarde. Želja bolnišnice je bila, da se izvede celotna adaptacija, vendar investitor (Ministrstvo za zdravje) ni odobril dodatnih del zaradi pomanjkanja finančnih sredstev.

Zaradi potreb po dodatnih prostorih smo v finančnem planu načrtovali dokončanje mansarde s svojimi lastnimi sredstvi. Po izdelavi projektne naloge smo na spletni strani Splošne bolnišnice Trbovlje v mesecu marcu objavili zbiranje ponudb za gradbeno obrtniška dela, elektro dela in strojno inštalacijska dela. Po uvodnem sestanku z izvajalci smo v mesecu aprilu pričeli z deli. Gradbeno obrtniška in elektro dela so dokončana, pri strojnih pa čakamo še prezračevalno napravo, kjer je dolgi rok dobave – po navedbah izvajalca bodo strojna dela dokončana do konca meseca maja.

Nove prostore bodo zasedle: oskrbovalna služba, informacijska tehnologija, osebni dohodki, fakturiranje, vložišče in služba za kakovost.

Izvajalci del na mansardi: gradbeno obrtniška dela: Sobo slikarstvo Buco s.p., elektro dela: EIMD d.o.o., strojno inštalacijska dela: Gerčer d.o.o.

RAZŠIRITEV PARKIRIŠČA

Zaradi problematike parkirišč za osebna vozila zaposlenih se je pristopilo k izdelavi projekta za razširitev parkirišča pri upravi. V prvem tednu meseca maja smo pričeli z zbiranjem ponudb preko objave na spletni strani Splošne bolnišnice Trbovlje. Izbrano je bilo gradbeno podjetje AGM Nemec, ki je bilo cenovno najugodnejše.

Razširitev parkirišča se je pričela 7. junija in končala 22. junija. S tem smo pridobili 26 novih parkirišč.



foto SBT

INVESTICIJA COVID ODDELKA 1

V sredo dne 23.3.2021 se je na pobudo SBT izvedel zunanji nadzor katerega namen je bil svetovanje pri izvajanju in obvladovanju okužb v času epidemije.

Izmed pomembnih pomanjkljivosti je bila navedena ureditev con v covid 1 oddelku. Na podlagi ugotovitev zunanje kontrole se je sestala krizna komisija, ki je preučila pomanjkljivosti in sprejela sklepe z roki izvedbe.



foto SBT

Po pridobitvi ponudbe in izvajalca se je pristopilo k ureditvi načrtovane izvedbe. Pri izvedbi je sodelovala tehnično vzdrževalna služba, ki je vgradila dodatne parapetne kanale z električnimi vtičnicami in vtičnicami za mrežno povezavo ter zamenjala dotrajano varnostno razsvetljavo. V bolniški sobi 1, 2 in 3 so se v medicinske kanale inštalirale dodatne vtičnice za kisik in vakuum ter vgradile šine pod medicinske kanale. Glavni namen covid 1 oddelka je bilo ureditev vstopnega filtra in conami v celotnem oddelku. V ta namen so se v vseh bolniških sobah vgradila avtomatsko pomična steklena vrata, ki se odpirajo brezkontaktno z aktivacijo svetlobnega senzorja. Za lekarno in sestrsko sobo so se vgradila ročna pomična vrata katera se nahajajo v sivi coni.

Z načrtovano izvedbo smo uredili oddelek, ki omogoča sprejem in zdravljenje potencialnih pacientov, ki potrebujejo izolacijo.



foto SBT

ALERGIJE

asist. dr. sc. Lili Mikecin, dr. med., spec. pediatrije

Ocena Svetovne alergijske organizacije (WAO) je, da se razširjenost alergij celotne populacije po državah giblje med 10 in 40 %. Več kot 150 milijonov Evropejcev trpi za kroničnimi alergijskimi boleznimi. Sedanja napoved je, da bo do leta 2025 prizadeta polovica celotnega prebivalstva EU (EAACI, 2016).

Trudila sem se ne biti »preširoka« v opisu, po drugi strani pa omeniti najpomembnejše, najbolj praktično, zdaj ko smo zakorakali v poletje. Da brez zapletene patofiziologije pridobimo nekaj osnovnih vpogledov v imunološka načela.

Ime - alergija na zdravila - je leta 1906 uvedel Pirquet in je grškega izvora, kar v bistvu predstavlja reakcijo organizma na snov, ki je že bila v stiku z njo in se kaže kot poseben odziv - kot povišana reakcija, preobčutljivost ali kot zmanjšana reakcijska imunost.

Beseda senzibilizacija izvira iz latinščine, v imunologiji in alergologiji ta izraz pomeni ustvarjanje preobčutljivosti za antigen. Antigen je snov, ki povzroča, da telo proizvaja protitelesa.

Alergija - alergijska bolezen je kompleks simptomov in znakov, pri katerih imajo imunski mehanizmi ključno vlogo, v bistvu pa jo najpogosteje posredujejo in sprožajo protitelesa, odziv antigen-protitelo, vedno pa jo spremlja tudi opazna klinična simptomatologija. Najpogostejša protitelesa, ki sodelujejo pri alergijskih dogodkih, so razredi IgE.

Alergeni so antigeni, ki povzročajo alergijsko reakcijo. Preobčutljivost je pojav objektivno ponovljivih simptomov ali znakov, ki so posledica izpostavljenosti določenemu dražljaju pri odmerku, ki je normalen za osebe, ki so tolerantne.

Atopija je v podlagi, osebna in/ali družinska, predstavlja občutljivost in generiranje protiteles imunoglobulina razreda E (protitelesa IgE) kot odziv na pogosto izpostavljenost alergenom, običajno beljakovinam, pogostejšim v otroštvu in mladosti. Posledično lahko

takšni posamezniki razvijejo značilne simptome astme, konjunktivitisa, rinitisa ali ekcema. Izraz atopija je rezerviran za genetsko nagnjenost k preobčutljivosti za IgE na alergene, ki jih pogosto najdemo v okolju in s katerimi vsi pridejo v stik - v serumu, bodisi s pozitivnim kožnim testom.

Z drugimi besedami, stalna in obilna proizvodnja imunoglobulina E na okoljskih antigenih je ključni proces, na katerem temelji atopija.

Imunski sistem ščiti telo pred okužbami. Vendar pa lahko imunski odziv sam po sebi povzroči poškodbe tkiva in bolezni. Patološki imunski odzivi ali tisti, ki povzročajo škodo, se imenujejo preobčutljivostne reakcije. Ime izvira iz ideje, da lahko imunski odziv na antigen povzroči občutljivost na izpostavljenost temu antigenu in zato preobčutljivost kaže na pretiran ali neustrezen imunski odziv. Preobčutljivostne reakcije se lahko pojavijo v dveh primerih. Prvič - imunski odziv na tuje antigene je lahko moten ali nenadzorovan, kar povzroči poškodbe tkiva.

Drugič - imunski odziv je lahko usmerjen proti lastnim (avtolognim) antigenom, kar je posledica prekinitve avtotolerance. Odziv na lastne antigene imenujemo avtoimunost, motnje, ki jih povzroča ta odziv pa avtoimunske bolezni. Alergijsko reakcijo lahko štejemo le za reakcijo, pri kateri ugotovite vzročno zvezo med stikom z antigenom in nastankom škode ali ugotovite imunski mehanizem, ki povzroča škodo.

Preobčutljivostne reakcije običajno razvrstimo na podlagi glavnih imunskih mehanizmov, ki so odgovorni za poškodbe tkiva in bolezni, najpogosteje po Coombs in Gell. Od leta 1975 jih razvrstimo na štiri osnovne vrste: Tip I: anafilaktične ali reagentno odvisne reakcije; zgodnja preobčutljivost, ki jo povzroči sproščanje mediatorjev iz mastocitov. Najpogosteje ga sproži proizvodnja okoljskih protiteles IgE in vezava protiteles IgE na mastocite v različnih tkivih. Tip II: od protiteles odvisni citotoksični (ali spodbudni) odzivi. Protitelesa, ki niso IgE, lahko bolezen povzročijo na dva

načina. Protitelesa, usmerjena proti celičnim in tkivnim antigenom lahko poškodujejo te celice/tkiva ali motijo njihove funkcije. Te bolezni naj bi povzročala protitelesa in so preobčutljivost tipa II. Tip III: preobčutljivostne reakcije, ki jih povzročajo imunski kompleksi. Včasih lahko protitelesa proti topnim antigenom tvorijo komplekse z antigeni in ti imunski kompleksi se lahko kopičijo v krvnih žilah različnih tkiv ter povzročijo vnetja in poškodbe tkiva. Te bolezni se imenujejo bolezni imunskega kompleksa. Tip IV: pozna ali celično posredovana hipersenzibilnost. Nekatere bolezni so posledica reakcij T-limfocitov, pogosto proti lastnim antigenom v tkivih.

Alergijske reakcije v klinični praksi vključujejo sekundarne dogodke z različnimi imunskimi mehanizmi, tako da te reakcije, ki so najpogostejše pri razvoju bolezni, postanejo reakcije dveh ali več vrst preobčutljivosti.

Najpogostejše alergije lahko razvrstimo glede na:

- VRSTO ALERGENA

***Alergije na hrano**

Mleko, jajca, suho sadje in oreški ter pšenica so živilski proizvodi, ki lahko povzročijo alergije. Na splošno alergijske reakcije prizadenejo prebavni sistem (bruhanje, driska, slabost itd.), težave s kožo (na primer koprivnica) ali prizadenejo kardiovaskularni sistem ali dihalni sistem (rinitis, astma itd.). Običajno je, da alergije na hrano zamenjamo z intoleranco. V primeru intolerance telo ne more presnoviti določenega hranila, ker nima potrebnega katalizatorja.

***Alergije na zdravila**

Vsako zdravilo lahko povzroči alergijo, čeprav imajo nekatera statistično večjo pojavnost. Simptomi se lahko razlikujejo od kožnih izpuščajev, vročine in resnih bolezni več vitalnih sistemov, ki lahko ogrozijo človekovo življenje (anafilaksija). Alergij na zdravila ne smemo zamenjevati s stranskimi učinki ali učinki prevelikega odmerjanja določenega zdravila. Simptomi se praviloma pojavijo takoj, čeprav se včasih pojavijo po nekaj dneh ali celo tednih.

***Alergije na žuželke**

Večina tovrstnih alergij se pojavi zaradi ugriza insektov rodu hymenoptera: os, čebel in nekaterih vrst mravelj. Normalno je, da se avtoimunski sistem odzove na

strupe žuželk in da se rdečina in oteklina pojavita lokalno, kadar pa je nekdo alergičen, so lahko simptomi veliko hujši: palpitacije, dihalna stiska, omotica in celo anafilaksa.

-SIMPTOMI ALERGIJE

-Kožne alergije

Kožne bolezni zaradi alergij so zelo pogoste ne glede na alergen, ki jih proizvaja. Med njimi velja omeniti naslednje:

- Atopijski dermatitis - zaznamuje ga vnetje in pordelost kože z luščenjem, srbenjem, suhostjo itd.
- Alergijski kontaktni dermatitis - simptomi so podobni atopijskemu dermatitisu, vendar je razlika v tem, da se kontaktni dermatitis pojavi v neposrednem stiku z alergenom. Sredstva, ki povzročajo te simptome, so tako raznolika kot rastline, kovine, mila, dišave itd.
- Urtikarija - to je oteklinska kožna lezija, ki povzroča srbenje.
- Angioedem - tekočina se kopiči v intersticijskih prostorih (med celicami) v koži in sluznicah. Namesto da bi se oteklina pojavila površno kot pri koprivnici, se pojavi pod kožo.
- Sluznice
- Alergijski konjunktivitis - konjunktivitis je napihovanje "veznice", sluznice, ki pokriva sprednji del očesa in notranjost vek. Oči bodo rdeče, solzne, srbeče in pekoče.
- Alergijski rinitis - sluznice v nosnih votlinah so vnete in povzročajo obilne izločke in srbenje, ki jih spremlja pogosto kihanje in izguba vonja. Odvisno od alergena je rinitis lahko sezonski (seneni nahod, zelo pogosta je alergija na cvetni prah, ki se pojavi le v nekaterih sezonah), začasen ali trajen (na primer zaradi prahu ali pršic).

ALERGIJSKA ASTMA

Astma je bronhialna vnetna bolezen. Tipični simptomi vključujejo kašelj, težko dihanje, piskanje in stiskanje v prsih. Alergijska astma se pojavi, ko je oseba v stiku z alergenom, na katerega je občutljiva. Krizo lahko doživijo neposredno zaradi telesne vadbe, okužb dihal ali nespecifičnih dražilnih snovi.

DIAGNOSTIČNI TESTI

Za diagnozo povzročitelja alergije in glede na simptome, ki se pojavijo, je mogoče izvesti vrsto testov: Lahko izvajamo kožne teste, laboratorijske, preizkusi

delovanja dihal (spirometrija, test z bronhodilatatorjem, merjenje pretoka zraka, saturacija kisika itn), poskusi provokacije itn.

Če mislite, da imate alergijo, povejte svojemu zdravniku o simptomih, ki jih imate, kdaj se pojavijo, kako pogosto se pojavijo in ali se zdi, da jih kaj sproži. Vaš splošni zdravnik lahko ponudi nasvete in zdravljenje blagih alergij. Če je vaša alergija hujša ali ni očitno, na kaj ste alergični, vas bodo morda napotili na alergijsko testiranje v specializirano ambulantno.

Zdravljenje alergije je odvisno od tega, na kaj ste alergični. V veliko primerih bo zdravnik splošne medicine lahko ponudil nasvete in zdravljenje. Svetovali vam bodo, kako se izogniti izpostavljenosti snovi, na katero ste alergični, in vam lahko priporočili zdravila za nadzor simptomov.

Najboljši način za obvladovanje simptomov je pogosto izogibanje stvarim, na katere ste alergični, čeprav to ni vedno tako lahko v praksi

Zdravila za lažje alergije so na voljo v lekarnah brez recepta. Vedno pa vprašajte farmacevta ali splošnega zdravnika, preden začnete uporabljati katero koli novo. Posebej je treba biti pozoren pri dajanju zdravil otrokom, ker je treba paziti na doze zdravil, pogostost dajanja itn.

Antihistaminiki so glavna zdravila proti alergijam. Uporabljajo se lahko ko, in kadar opazite simptome alergijske reakcije; za preprečevanje alergijskih reakcij - na primer, lahko jih vzamete zjutraj, če imate seneni nahod in če veste, da je ta dan veliko število cvetnega prahu. Antihistaminike lahko jemljete v obliki tablet, kapsul, krem, tekočin, kapljic za oko ali pršil za nos, odvisno od tega, na kateri del telesa vpliva vaša alergija.

Dekongestivi se lahko uporabljajo kot kratkotrajno zdravljenje zamašenega nosu zaradi alergijske reakcije. Lahko jih jemljete v obliki tablet, kapsul, pršil za nos ali tekočin. Ne uporabljajte jih več kot en teden hkrati, saj lahko dolgotrajna uporaba poslabša simptome.

Losjoni in kreme - rdečo in srbečo kožo, ki jo povzroči alergijska reakcija lahko včasih zdravimo s kremami in losjoni brez recepta, kot so: vlažilne kreme (mehčala), ki kožo ohranjajo vlažno in jo ščitijo pred alergeni, histaminske kreme (fenistil, synopen) za zmanjšanje srbečice, steroidi za zmanjšanje vnetja.

Steroidna zdravila: na voljo so kot pršila za nos in kapljice za oko pri vnetem nosu in očeh, kreme za ekcem in kontaktni dermatitis, inhalatorji za astmo, tablete proti koprivnici (urtikarija).

Imunoterapija (desenzibilizacija) je lahko možnost za majhno število ljudi z nekaterimi hudimi in trajnimi alergijami, ki s pomočjo zgornjih ukrepov ne morejo nadzorovati svojih simptomov. Zdravljenje vključuje dajanje večkratnih majhnih odmerkov alergena, bodisi kot injekcija bodisi kot kapljice ali tablete pod jezik, v nekaj letih. Injekcijo je mogoče izvajati samo v specializirani kliniki pod nadzorom zdravnika, saj obstaja majhno tveganje za hudo reakcijo. Kapljice ali tablete lahko običajno vzamete doma.

Cilj zdravljenja je pomagati telesu, da se navadi na alergen, da se nanj ne odzove tako močno. To ne bo nujno pozdravilo vaše alergije, vendar bo blažje in pomeni, da lahko jemljete manj zdravil.

Zdravljenje hudih alergijskih reakcij. Nekateri ljudje s hudimi alergijami lahko doživijo življenjsko nevarne reakcije, znane kot anafilaksija ali anafilaktični šok. Če to tvegate, boste za nujno uporabo dobili posebne injektorje, ki vsebujejo zdravilo, imenovano adrenalin.

Če se pojavijo simptomi anafilaksije, na primer težave z dihanjem, si pred prihodom nujne medicinske pomoči injicirajte zdravilo v zunanje stegno. V tem primeru je treba biti prebrati navodila o zdravilu, ter znanje vsako leto obnavljati.

Preventiva

Najboljši način za preprečevanje alergijske reakcije je izogibanje snovi, na katero ste alergični, čeprav to ni vedno enostavno v praksi. Spodaj je nekaj praktičnih nasvetov, s katerimi se boste izognili najpogostejšim alergenom.

Pršice iz hišnega prahu

Eden največjih vzrokov za alergije so pršice, ki so drobne žuželke, ki jih najdemo v gospodinjstvem prahu. Število pršic v vašem domu lahko omejite tudi tako - izbira talnih oblog iz lesa ali trdega vinila namesto preproge, namestitev rolojev, ki jih je mogoče enostavno očistiti, pohištva iz usnja, plastike ali vinila namesto oblazinjenega pohištva. Redno čistite blazine, mehke igrače, zavese in oblazinjeno pohištvo bodisi s pranjem (pri visoki temperaturi 60 st. C), bodisi s

sesanjem z uporabo sesalnika, opremljenega s HEPA (visoko učinkovitim zrakom za delce), saj lahko ujame več pršic kot običajni sesalniki redno brisanje površin z vlažno, čisto krpo - izogibajte se suhemu prahu, saj lahko prah razširi v zrak. Zatirajte pršice na območjih vašega doma, kjer preživite največ časa, na primer v spalnici in dnevni sobi.

Alergijske reakcije ne povzročajo krzno hišnih ljubljencev. Namesto tega so kosmiči njihove odmrle kože, slina in posušen urin. Naj bodo po možnosti na območju brez preproge, pranje hišnih ljubljencev vsaj enkrat na teden, redno pranje celotne posteljnine in mehke opreme, na kateri ležijo hišni ljubljenci z uporabo zračnega filtra v prostorih, kjer preživite večino svojega časa, povečanje prezračevanja z ventilatorji ali klimatsko napravo ali z odpiranjem oken.

Če obiščete prijatelja ali sorodnika s hišnim ljubljencem ga prosite, naj se na dan, ko ga obiščete, ne prši ali sesa, saj bo to alergene dvignilo v zrak. Jemanje antihistaminika približno eno uro pred vstopom v hišo, v kateri prebivajo hišni ljubljenci, lahko pomaga tudi zmanjšati simptome.

Alergije na hrano - po zakonu morajo proizvajalci živil jasno označevati živila, ki vsebujejo nekaj, za kar je znano, da pri nekaterih ljudeh povzročajo alergijske reakcije. S skrbnim preverjanjem etikete na seznamu sestavin se lahko izognete alergijski reakciji. Ljudje z alergijami na hrano najpogosteje doživijo alergijsko reakcijo med jedjo v restavraciji.

Temu se lahko izognete tako, da se ne zanašate samo na opis menija (ne pozabite, da bi lahko številne omake ali prelive vsebovali alergene), treba je jasno komunicirati s osebjem in prositi za nasvet; izogibanje krajem, kjer obstaja možnost, da bi različne vrste hrane lahko bile skupaj, na primer bifeji ali pekarnice; sporočanje osebju restavracije o vaših prehranskih potrebah, vključno s hudo alergijo ali intoleranco na hrano.

Vedno preverite, kateri alergeni so v jedi, tudi če ste ga že jedli, saj se lahko recepti in sestavine spremenijo. Ne pozabite, da preproste jedi manj verjetno vsebujejo "skrite" sestavine. Če niste prepričani o sestavinah jedi, ne tvegajte.

Alergije na cvetni prah, bolj znane kot seneni nahod, nastanejo, ko drevesa in trave sprostijo cvetni prah v zrak. Zdravniki seneni nahod pogosto imenujejo alergijski rinitis. Različne rastline oprašujejo v različnih letnih časih, zato bodo težave, ko boste dobili seneni nahod, odvisne od vrste cvetnega prahu, na katerega ste alergični. Običajno so ljudje prizadeti spomladi (drevesa) in poleti (trave).

Če želite ohraniti seneni nahod pod nadzorom, lahko preverite vremenska poročila glede števila cvetnega prahu in po možnosti ostanite v zaprtih prostorih, ko je veliko izogibajte se sušenju oblačil in posteljnine zunaj, kadar je število cvetnega prahu veliko nosite zaščitna sončna očala, da zaščitite oči (sluznice). Po možnosti imejte vrata in okna zaprta. Po prihodu od zunaj se tuširajte in preoblecite. Izogibajte se travnatih površin, kot so parki in polja, zlasti zgodaj zjutraj ali zvečer, ko je število cvetnega prahu največje.

Če imate travnik, poskusite koga drugega prepričati, da vam pokosi travo.

Seneni nahod je običajno slabši med koncem marca in septembrom, še posebej, če je toplo, vlažno in vetrovno. Takrat je število cvetnega prahu največje. Simptomi senenega nahoda vključujejo: kihanje in kašljanje; izcedek ali zamašen nos; srbeče, rdeče ali solzne oči; srbenje grla, ust, nosu in ušes; izguba vonja; bolečine čela; glavobol; bolečina v ušesu; občutek utrujenosti. Če imate astmo, lahko imate tudi občutek tesnosti v prsih, ne morete normalno zadihati, sliši se piskanje in kašelj. Seneni nahod bo trajal tedne ali mesece, za razliko od prehlada, ki običajno izzveni po 1 do 2 tednih. Kako sami zdraviti seneni nahod?

Lahko storite nekaj za lajšanje simptomov, ko je število cvetnega prahu veliko - položite vazelin okoli nosnic, da ujame cvetni prah; nosite zaščitna sončna očala, da preprečite, da bi cvetni prah prišel v vaše oči; po tuširanju in preobleki, ko ste bili zunaj, da sperete cvetni prah, ostanite v zaprtih prostorih; kadar je le mogoče naj bodo okna in vrata čim bolj zaprta. Redno sesajte in prašite z vlažno krpo kupite filter za cvetni prah za zračne odprtine v avtomobilu in sesalnik s HEPA filtrom. Ne kosite trave in ne hodite po njej; ne preživite preveč časa zunaj; ne hranite svežega cvetja v hiši; ne kadite; oblačil ne sušite zunaj - lahko ujamejo cvetni prah.

Če ste kdaj trpeli zaradi slabe reakcije na pik žuželke je pomembno, da sprejmete previdnostne ukrepe, da zmanjšate tveganje. Ko ste na prostem, zlasti poleti pokrivajte izpostavljeno kožo; nosite čevlje; nanosite sredstvo proti insektom; izogibajte se nošenju močnih parfumov ali dišav, saj lahko ti pritegnejo žuželke.

Naslednji ukrepi vam lahko pomagajo preprečiti pike in pike žuželk: bodite mirni in se počasi odmikajte, če naletite na ose, sršene ali čebele - ne mahajte z rokami in ne udarjajte po njih, pokrijte izpostavljeno kožo - če ste zunaj v času dneva, ko so žuželke še posebej aktivne, na primer sončni vzhod ali sončni zahod, pokrijte kožo z dolgimi rokavi in hlačami, nosite čevlje; na prostem na izpostavljeno kožo nanosite sredstvo proti insektom - najučinkovitejši so repelenti, ki vsebujejo 50% DEET (dietiltoluamida); izogibajte se uporabi izdelkov z močnimi parfumi, kot so: mila, šamponi in dezodoranti - ti lahko privabijo žuželke.

Bodite previdni pri cvetočih rastlinah, smeteh, kompostu, stoječi vodi in na zunanjih površinah, kjer strežejo hrano. Nikoli ne motite gnezd žuželk - če je gnezdo v vaši hiši ali na vrtu, poskrbite, da ga boste odstranili; izogibajte se kampiranju v bližini vode, kot so ribniki in močvirja - v bližini vode so pogosto komarji in konjske muhe. Imejte hrano in pijačo pokrito, kadar jeste ali pijete zunaj, zlasti sladke stvari - ose ali čebele lahko pridejo tudi v odprte steklenice s pijačami ali pločevinke, iz katerih pijete; vrata in okna imejte zaprta ali nanje položite tanke mreže ali kroglice za vrata, da preprečite vdor žuželk v hišo - tudi okna avtomobila naj bodo zaprta, da preprečite, da bi žuželke vstopile.

Izogibanje ugrizom klopov - klopi so majhna bitja, podobna pajkom, ki jih večinoma najdemo v gozdovih in na puščavah. Pritrdijo se na kožo, sesajo kri in v nekaterih primerih lahko povzročijo boreliozo. Tveganje ugriza klopa lahko zmanjšate, če: pri hoji se držite pešpoti in se izogibajte dolgi travi; nosite primerna oblačila na območjih, okuženih s klopi (srajca z dolgimi rokavi in hlače, zavite v nogavice); nosite svetle tkanine, ki vam lahko pomagajo opaziti klopa na oblačilih; na izpostavljeni koži uporabite sredstvo proti insektom; pregledajte kožo za klope, zlasti ob koncu dneva, vključno z glavo, vratom in kožnimi gubami (pazduhe, dimlje in pas;) preverite predele glave in vratu svojih otrok, vključno z lasiščem, in poskrbite, da klopov ne nosite domov na oblačilih; preverite, ali hišni ljubljenci ne prinesejo klopov v vaš dom s krznom.

Pomembno je, da čim prej odstranite morebitne klope.

V nekaterih delih sveta lahko žuželke prenašajo resne bolezni, kot je malarija, zato morate biti previdni. Preventivni ukrepi: ugotovite, kakšna so tveganja; kam nameravate potovati; preverite, ali potrebujete cepljenje pred potovanjem - cepiva lahko preprečijo nekatere bolezni, ki jih širijo žuželke, na primer rumena mrzlica. Za to lahko poiščete spletno mesto NIJZ.

<https://www.nijz.si/sl/241-preprecevanje-bolezni-ki-jih-prenasajo-insekti>

Napadi žuželk - če so vas ugriznile bolhe, pršice ali stenice, ste morda okuženi v vašem domu. Poskusite najti vir okužbe, preden sprejmete ukrepe za njeno odpravo.

Znaki okužbe z bolhami so npr: vidne bolhe v krznu ali posteljnini; spremembe na koži domačih živali; prekomerno praskanje in negovanje so znak bolh pri mačkah. Prhljaj (luskice kože) na vaši mački ali psu je znak, da imajo pršice; madeži krvi na posteljnini so znak stenic; neprijeten mandljev vonj je znak stenic.

Prva pomoč pri pikih in pikih žuželk - Odstranite vbod, klopa ali dlake, če so še vedno v koži. Umijte prizadeto območje z milom in vodo. Na otekline vsaj 10 minut nanosite hladen obkladek (na primer flanelo ali krpo, ohlajeno s hladno vodo) ali pakiranje ledu. Če je le mogoče, prizadeto območje dvignite, saj lahko to pomaga zmanjšati otekline. Izogibajte se praskanju območja ali razpoku mehurjev, da zmanjšate tveganje za okužbo.

Izogibajte se tradicionalnim domačim zdravilom, kot sta kis in soda bikarbona, saj verjetno ne bodo pomagali. Bolečina, otekline in srbenje lahko včasih trajajo nekaj dni. Če vas je picila žuželka in je želo ostalo v koži, ga čim prej odstranite, da preprečite sproščanje strupa. Stran ga postrgajte z **nečim** s trdim robom, na primer z bančno kartico, ali z nohti, če nimate nič drugega pri roki. Žela ne stiskajte s prsti ali pinceto, ker lahko razširite strup.

Če vas je klop ugriznil in je še vedno pritrjen na kožo, ga čim prej odstranite, da zmanjšate tveganje za okužbo z boleznimi, kot je borelijoza. Uporabite pinceto, ki klopa ne bo zmečkala (na primer pinceta z drobnimi konicami) ali orodje za odstranjevanje klopov (na voljo v trgovinah z živili ali veterinarjih).

Klopa primite čim bližje koži, da zagotovite, da usta klopa ne ostanejo v koži. Potegnite ga stran od kože, ne da bi klopa zdrobili. Potem si umijte kožo z vodo in milom, nato pa na kožo okoli ugriza nanesite antiseptično kremo. Če uporabljate orodje za odstranjevanje klopov, sledite navodilom proizvajalca. Za prisilitev klopa ne uporabljajte prižganega cigaretnega ogorka, glave vžigalice ali snovi, kot sta alkohol ali vazelin.

Lajšanje simptomov pika ali pika žuželk pri bolečinah - vzemite zdravila proti bolečinam, kot sta paracetamol ali ibuprofen . Zaradi srbenja se posvetujte z zdravnikom ali tudi s farmacevtom o primernih načinih zdravljenja, vključno s kremo z antihistaminikom, ali mazilom hidrokortizon in tabletami antihistaminikov. Pri oteklinah poskusite redno nanašati hladen obkladek ali oblogo ledu na prizadeto območje ali se posvetujte o zdravlilu, kot so antihistaminske tablete.

Če zdravljenje ne pomaga, se obvezno se posvetujte s svojim zdravnikom, ki lahko predpiše močnejša zdravila, kot so steroidne tablete. Če vas skrbi ugriz ali pik, simptomi se ne začnejo izboljševati v nekaj dneh ali se poslabšajo - imate ugriz v področju ust, grla ali blizu oči; veliko območje (približno 10 cm ali več površine kože); če okoli ugriza postane rdeče in oteklo - vaš zdravnik vas bo morda napotil na zdravljenje v bolnišnico.

Če imate simptome okužbe rane, kot so gnoj ali naraščajoča bolečina, oteklina ali pordelost - morda boste potrebovali antibiotike. Če imate simptome bolj razširjene okužbe, kot so vročina, otekle žleze in drugi gripi podobni simptomi tudi.

Kdaj poiskati nujno pomoč - takoj pokličite 112 za reševalno vozilo, če imate vi ali nekdo drug simptome hude reakcije, kot so: sopenje ali težave z dihanjem, otečen obraz, usta ali grlo, slabo počutje ali slabost, hiter srčni utrip, omotico ali občutek omedlevice, težave pri požiranju, občutek izgube zavesti. V teh primerih je potrebno nujno zdravljenje v bolnišnici.

Alergija na hrano

Obstajata dve glavni vrsti zdravil, ki jih lahko uporabimo za lajšanje simptomov alergijske reakcije na hrano: antihistaminiki - uporabljajo se za zdravljenje blage do zmerne alergijske reakcije, ter adrenalin -

uporablja se za zdravljenje hudih alergijskih reakcij (anafilaksija).

Antihistaminiki delujejo tako, da blokirajo učinke histamina, ki je odgovoren za številne simptome alergijske reakcije. Številni antihistaminiki so na voljo pri vašem farmacevtu brez recepta - založite jih v nujnih primerih. Prednost imajo nespeči antihistaminiki. Nekateri antihistaminiki, na primer alimemazin in promethazin, niso primerni za otroke, mlajše od 2 let. Če imate mlajšega otroka z alergijo na hrano, se posvetujte s svojim zdravnikom o tem, katere vrste antihistaminikov so lahko primerne. Izogibajte se pitju alkohola po jemanju antihistaminika, saj se lahko zaradi tega počutite zaspani.

Adrenalin deluje tako, da zoži krvne žile, da prepreči učinke nizkega krvnega tlaka in odpre dihalne poti, da olajša težave z dihanjem. Dobili boste samodejni injektor adrenalina, ki ga boste uporabili v nujnih primerih, če vi ali vaš otrok tvegate anafilaksijo ali ste imeli predhodno epizodo anafilaksije. Natančno preberite navodila proizvajalca, ki so priložena samodejni injektorji, in otroka naučite, kako jo uporabljati, ko bo dovolj star.

Če sumite, da ima nekdo hudo alergijsko reakcijo, pokličite 112 in prosite za rešilca. Povejte operaterju, da mislite, da ima oseba anafilaksijo.

Starejši otroci in odrasli bodo verjetno usposobljeni za samoinjiciranje. Morda boste morali injicirati mlajšim otrokom ali starejšim otrokom in odraslim, ki so preveč bolni, da bi si dali injekcije. Obstajajo 3 vrste samodejnih injektorjev: EpiPen, Jext, Emerade Vsi delajo približno enako. Če sumite na anafilaksijo, odstranite varnostni pokrovček z injektorja in trdno pritisnite na stegno, tako da ga držite pod pravim kotom.

Bolnik je v položaju leže. "Klik" pomeni, da je bil samodejni vbrižgalnik aktiviran in naj bo na mestu 10 sekund. Injekcije se lahko dajejo skozi oblačila. To bo poslalo iglo v stegno in prineslo odmerka adrenalina.

Če je oseba v nezavesti, preverite, ali so dihalne poti odprte in čiste, ter dihanje. Nekoga, ki je nezavesten, zavarujte, da se ne bo zadušil, če bo bruhal. Osebo položite na bok in se prepričajte, da jo podpirata ena noga in ena roka. Odprite dihalno pot tako, da nagnete

glavo in dvignete brado. Če se človeku ustavi dihanje ali srce, je treba izvesti kardiopulmonalno oživljanje (KPR). Pred tem je treba poklicati na pomoč.

Če vam je predpisan avtoinjektor adrenalina - kot previdnost je treba upoštevati naslednji nasvet: ves čas imejte avtoinjektor ali otroka spodbujajte, če je dovolj star, da ga ima. Morda vam bosta predpisana 2 injektorja. Morda boste prejeli tudi izkaznico ali zapestnico z vsemi podrobnostmi o otrokovi alergiji in kontaktnimi podatki zdravnika, da opozorite druge. To bi morali nositi ves čas. Zaradi ekstremnih temperatur lahko adrenalin postane manj učinkovit.

Ne puščajte samodejnega vbrizga na mestih, kot sta hladilnik ali predal za rokavice avtomobila. Redno preverjajte rok uporabnosti. Zastareli injektor nudi le omejeno zaščito. Proizvajalci ponujajo opomnik, kjer vas lahko kontaktirajo blizu datuma poteka veljavnosti. Za več informacij pogledajte v navodilo za uporabo, ki je priloženo zdravilu. Če ima vaš otrok samodejni injektor, bo moral preiti na odmerek za odrasle, ko bo dosegel teži 30 kilogramov. Odvisno od velikosti otrokovega telesa je to lahko od 5. do 11. leta starosti. Ne odlašajte z injiciranjem, če mislite, da se pri vas ali vašem otroku morda začne anafilaksija, tudi če so začetni simptomi blagi. Bolje je, da adrenalin uporabite zgodaj in ugotovite, da je šlo za lažni alarm kot za odložitev zdravljenja.

Pokličite 112 če piskate, vas stiska v prsih ali grlu, imate težave z dihanjem ali pogovorom, usta, obraz, ustnice, jezik ali grlo začnejo otekati. Morda imate resno alergijsko reakcijo (anafilaksija) in boste morda potrebovali takojšnje zdravljenje v bolnišnici.

Pojdite na pregled k osebnemu zdravniku, če se simptomi ne izboljšajo; skrbi vas otrokova koprivnica; izpuščaj se širi; koprivnica se vedno znova vrača. Morda ste na nekaj alergični. Če imate tudi visoko temperaturo in se na splošno slabo počutite, imate tudi oteklino pod kožo - to je lahko angioedem

Koprivnico dobite, ko nekaj povzroči, da se v koži sproščajo visoke ravni histamina. Sprožilci lahko vključujejo uživanje določene hrane, stik z nekaterimi rastlinami, živalmi, kemikalijami in lateksom, mraz - na primer hladna voda ali veter, vroča, prepotena koža - zaradi gibanja, čustvenega stresa ali uživanja začinjene hrane reakcija na zdravilo, pik žuželk, praskanje ali

pritiskanje na kožo - na primer nošenje srbečih ali tesnih oblačil, okužba, težave z imunskim sistemom voda ali sončna svetloba - vendar je to redko. Poskusite ugotoviti, kaj sproži koprivnico pri vas, da se izognete tem sprožilcem. To lahko pomaga preprečiti epizodo koprivnice.

Kontaktni dermatitis je vrsta ekcema, ki ga sproži stik z določeno snovjo. Ekcem je ime za skupino stanj, zaradi katerih koža postane suha in razdražena. Kontaktni dermatitis se običajno izboljša ali popolnoma očisti, če je snov, ki povzroča težavo, prepoznana in se ji je treba izogniti.

Kontaktni dermatitis povzroči, da koža postane srbeča, mehurčasta, suha in razpokana. Svetlejša koža lahko postane rdeča, temnejša pa temno rjava, vijolična ali siva. Ta reakcija se ponavadi pojavi v nekaj urah ali dneh po izpostavitvi dražljivemu ali alergenu. Simptomi lahko prizadenejo kateri koli del telesa, najpogosteje pa roke in obraz. Boleč izpuščaj majhnih rdečih pik na beli koži. Če vas kontaktni dermatitis moti, se pogovorite s farmacevtom. Priporočajo lahko tretmaje, kot so mehčalci (vlažilci), ki jih vtrite v kožo, da preprečite, da bi postala suha.

Če imate stalne, ponavljajoče se ali resne simptome kontaktnega dermatitisa, obiščite zdravnika splošne medicine. Lahko poskusijo ugotoviti vzrok in predlagajo ustrezna zdravljenja. Splošni zdravnik vas lahko za nadaljnje teste napoti k zdravniku, ki je specializiran za zdravljenje kožnih stanj (dermatolog), če snovi, ki povzroča vaš kontaktni dermatitis, ni mogoče prepoznati in če se vaši simptomi ne odzivajo na zdravljenje.

Priporočena vsebina torbice potovalne lekarne:

- Termometer
- Zdravilo proti povišani telesni temperaturi
- Protibolečinske tablete
- Osnovna prva pomoč (obliži in povoji, sterilne gaze, lepilni trak ter mini škarje).
- Zaščita proti soncu (visok zaščitni faktor in mazilo za morebitne opekline)
- Zaščita proti komarjem in drugim insektom (repelenti in za blaženje pikov)
- Zdravilo proti morebitnim alergijam
- Razkužilo in mazilo za rane
- Zdravilo proti slabosti in driski (in rehidracijska sol)
- Drugo pomembno (pinceta za klope, rokavice iz lateksa, kondomi, zaščitna maska...)

Popotniška lekarna za posebne primere

Vsebina potovalne lekarne se razlikuje glede na potrebe uporabnikov, cilj potovanja in izkušnje. Zdravila, zaščitna sredstva in medicinski pripomočki tebi in tvojim bližnjim nudijo takojšnjo oskrbo, preprečujejo hujšo škodo in lajšajo bolečine.

Posebno pozornost morate sestavljanju popotniške lekarne nameniti starši majhnih otrok, resni rekreativci/športniki, starejši in vsi, ki potujejo na manj obljudena, eksotična ali območja povečanega zdravstvenega tveganja. Kako naj bo sestavljena?

Otroško lekarno prilagodi glede na starost otroka, znane alergije in najpogostejše težave na potovanjih (na primer slabost med vožnjo). Poleg zgornjega seznama je priporočljivo s seboj vzeti tudi izdelke za zniževanje povišane telesne temperature, proti bolečinam in prebavnim motnjam za otroke.

Športni navdušenci se težko izognejo vsem morebitnim poškodbam, ki jih lahko utrpijo pri svojem športu – odrgnine, zvini, udarci in podobno, zato je dobro imeti pri roki ustrezno pomoč. Geli, povoji, obliži, razkužilo, kreme in mazila, hladilne blazinice ter peroralna rehidracijska sol sestavljajo »športni paket«, ki v popotniški lekarni skoraj ne sme manjkati.

Starejši ljudje imajo običajno vsaj eno vrsto tablet, ki jih morajo redno jemati. Preverite zalogo in datum uporabnosti, zdravila pa hranite v originalni embalaži skupaj z navodili.

Če planirate odmor v tujini, je dobro planirati pravočasno zdravstveno zavarovanje:

<https://www.nijz.si/sl/81-zdravstveno-zavarovanje-za-tujino>

ZAHVALE

besedilo ni lektorirano

V ponedeljek, 8.3.2021 sem bil zaradi akutnega kalkuloznega holecistitisa sprejet na oddelek za kirurgijo vaše bolnišnice. Naslednji dan, v torek 9.3.2021 sem bil laparoskopsko operiran z odstranitvijo žolčnika. V vaši bolnišnici sem bil do četrтка, 11.3.2021, nato pa odpuščen v domačo oskrbo.

Na tem mestu bi se iz srca najlepše zahvalil dr. Fabijanu in dr. Riflu za strokovnost in predanost in hkrati vse pohvale vsem zaposlenim na Kirurškem oddelku, ki so res lepo skrbeli zame!

Še posebej se zahvaljujem dr. Fabijanu pri tolmačenju patohistološkega izvida vzorca tkiva odstranjenega žolčnika.. Ostanimo zdravi!

Lep pozdrav T.T

Spoštovani,

Želela bi se še enkrat zahvaliti osebju interne intenzive, ki je žal v zadnjih dneh moškega življenja (B. M.) poskrbelo zanj na strokoven in človeku dostojen način ter meni dalo tako potrebno toplo besedo razumevanja in spoštovanja.

Hvala.

N. R. M.

Pozdravljeni,

V letošnjem letu sem bila prisiljena kar nekajkrat obiskati vašo bolnišnico in opraviti različne preglede pri vaših specialistih. Z veseljem ugotavljam, da imajo vsi vaši zaposleni lep in prijazen odnos do pacientov in da se zdravniki poglobijo v zdravstveno stanje bolnika v celoti. Vsaj pri meni je bilo tako. Zahvaljujem se vam za skrbno obravnavo in upam, da boste tako delali še naprej.

Lep pozdrav in lep dan vam želim

J.

Zahvala za zdravljenje mojega vnuka G.J. iz srca se vam zahvaljujem lepemu sprejemu in dobro zdravljenju ki je potreboval zaradi hude nesreče. Kljub težki nesreči in da niso udeleženci nesreče pomagali Galu. Ste vi nam vsem svojcem vrnili upanje v dobrih ljude. Hvala

I.M.

Rada bi pohvalila srčnost, ustrežljivost in požrtvovalnost med. sester porodnega oddelka med mojo hospitalizacijo 25.-29.10.2020. HVALA ZA VSE!
Š.P.

Rada bi se zahvalila zdravstvenemu timu na korona oddelku za prijaznost in vsakodnevne izčrpne informacije o očetu. Hvala in ostanite ZDRAVI.
B.Z

Spoštovani,

Zahvaljujemo se zdravstvenemu osebju internega in intenzivnega oddelka za skrb in nego, ki ste jo nudili naši mami M.M. ob prvem in drugem bivanju v Bolnici Trbovlje.

Hvaležni hčerka R.M ter sinova U.M in M.M

Pozdravljena dir. Romana

Se opravičujem, da takole kratim tvoj čas. Upam, da se me spomniš O. J., ETI vhodna kontrola poleg P. A. Na tem mestu, se želim tebi predvsem tvoji celotni ekipi dr. Furlanovi dr. Leskovarju (ostalih imen ne vem) in vsem na COVI oddelku 1. zahvaliti za vso pomoč, skrb, požrtvovalnost, energijo, moč, sploh za vse kar tvoji sodelavci (moji angelčki) delajo za naju oz. vse paciente. Jaz sem tu že 10.dan mama 14.dan. Vidim kako požrtvovalno predajajo svojo energijo, kljub vsem prostorskim in tehničnim težavam ki jih spremljajo.

Romana hvala za vse vsem vam.

Upam, da se stvari umirijo in popijeva kavo čez cesto v K5 kot včasih v vhodni kontroli.

Ostanite vsi zdravi, tvoji doma in sodelavci

Hvala
J.O. in J.O

Iskreno se vam zahvaljujem za strokovnost, skrb in prizadevnost v času mojega zdravljenja na vašem oddelku. Težko je, ko zbolíš, toda zaradi vašega toplega in predanega odnosa do bolnikov čutiš, da nisi sam in vse postane lažje.

D.G.

Zahvaljujem se zdravnikom in strežnem osebju, za požrtvovalnost in pozitivno energijo ob delu, ki ga opravljate nesebično in prijazno. Vse lepo za praznike in srečno. Hvala še enkrat.

S spoštovanjem,

M.M.

Spoštovani

Dne 4.02.2021 sem imel v vaši bolnišnici pregled na oddelku hematologije. Glede na stanje v bolnišnicah v zvezi Covid-a19 sem bil prijetno presenečen. Na vhodu me je sprejel prijazni varnostnik in mi razložil protokol za vstop in me napotil na vpis v kontejner. Tudi ta gospa je bila izredno prijazna in me je napotila nazaj do vratarja-varnostnika, kateri mi je nato razložil, kje se nahaja oddelek hematologije in mi zaželel lep dan. Ko sem čakal v čakalnici sem bil v kratkem času tudi sprejet pri prijaznem gospodu in gospe, kjer sta me vpisala in napotila do zdravnice. Tu se je zadeva ponovila zelo prijazna zdravnica me je sprejela, pregledala in me napotila na odvzem krvi. Tudi na tem oddelku zelo prijazno osebje, zelo lepo odvzeta kri, tako, da ste lahko na uslužbenca zelo ponosni in obenem veseli, da imate tako prijazne sodelavce. Še vedno sem zelo pozitivno presenečen in to delim tudi z mojimi prijatelji in znanci.

Lep pozdrav in ostanite zdravi

Spoštovani,

Iskrene se zahvaljujemo medicinskemu osebju SB Trbovlje COVID2, kjer ste zdravili mojo mamo T. in očeta S., za vso vašo strokovnost, pozornost i topel odnos.

Želim vam obilo zdravja, sreče in uspehov.

Hči M.K z družino

Spoštovano osebje oddelka COVID2,

ISKRENA VAM HVALA za vso vašo strokovno pomoč pri zdravljenju covid pljučnice. Vaša pozitivna naravnost, človeški pristop, prijazne ter tople besede v teh hudih časih so bile še kako dobrodošle in zame optimistične. Zahvala tudi s strani mojih domačih, s katerimi ste bili vedno pripravljeni komunicirati. Želim vam vse dobro in ostanite zdravi.

Še enkrat hvala iz srca.

Iskreno se zahvaljujemo vsem zdravstvenim delavcem, ki delate na oddelku covid2 ter ste skrbeli v času okužbe s hudim virusom za naše drage.

Kljub vašim prizadevanjem za njihovo ozdravitev smo izgubili naša draga: J.M starejšega in J.M. mlajšega.

Dnevi njihovega zdravljenja so bili zelo težki za nas svoje, pa vendarle ste nam z vsakodnevnimi informacijami, podanimi na nam razumljiv način, pomagali premagovati strah.

Hvala vam, M in K

Hvala ker ste! Za vse medicinske sestre in zdravnike. Hvala, ker skrbite za mojo mamo ob prebolevanju Covida.. T.

Spoštovani!

Iskreno se zahvaljujem osebju urgentnega oddelka, intenzivnega oddelka in internega oddelka za vso prijaznost, potrpežljivost in pridnost. Še enkrat iskreno hvala!

Hvaležna pacientka B. G.

Izrekla bi rada vse pohvale zdravstvenim delavcem v SB Trbovlje na odd. Covid 1 in Covid2. Tako podporo in strokovno delo, ki so ga nudili v času moje hospitalizacije nam vsem, ki lahko vsak pacient samo želi. Delajo v težkih razmerah, zaviti v nepredušnih skafandrih, a vseeno z nasmehom in pozitivno. Vedno pripravljeni pomagati. Ne veste, koliko to pomaga bolniku, ki se bori z vsakim najmanjšim vdihom s pljučnico. Dragi moji Zasavci! Srečni smo lahko za tako strokovni in nesebični kader v naši neposredni bližini. Hvala vam za vse in le pogumno naprej. Skupaj lahko premagamo to grdo pošast imenovano Covid 19. Kapo dol slehernemu!

Hvaležna pacientka S.!

Spoštovani,

morala sem se oglasiti in vam napisati POHVALO. V soboto sem po poškodbi zloma pete prišla na vašo Urgenco. Medicinska sestra je takoj ven pripeljala invalidski voziček in me prijazno sprejela in napotila v ambulanto. V ambulanti so bili izjemno prijazni in me napotili na slikanje. Posebno sem zadovoljna z razlago dr. med. spec. kirurgije ga. Dintinjana Veronika. Do sedaj me tako zavzeto v mojem življenju še nihče ni tako strokovno in prijazno obravnaval. Potrebno bi bilo javno objaviti vašo strokovnost in zavzetost do pacientov. Hvala vam in še naprej ostanite tako vrhunski.

*Lep pozdrav,
A.S.*

Pozdravljeni,

Od 6.5.2021 do 8.5.2021 sem bil zaradi operacije kile na kirurškem oddelku Bolnišnice Trbovlje. Rad bi se zahvalil in predvsem pohvalil prijaznost in prizadevnost sester, zdravnikov in vseh drugih, ki so del tima. S takšnim odnosom lepšate ljudem težke trenutke. Le tako naprej...

*Srečno
J.R.*

Zahvala za predanost in trud zaposlenim zdravnikom in osebju internega oddelka ter Covid intenzivnega oddelka 1. Splošne bolnišnice Trbovlje.

*Spoštovani,
Po nekaj dneh boleče praznine in težkega sprejemanja izgube moža, očeta in dedka Staneta Sevljaka, se počasi vendarle zmoremo soočiti tudi z realnostjo, ki je ostala – v naših očeh seveda močno spremenjena.*

V dneh, ko je bil v naši oskrbi, ko smo še vsi upali na njegovo ozdravitev, ste nam vsakodnevno poročali o njegovem stanju, o vaši skrbi in prizadevanjih, da bi ga ohranili med nami. Kljub številnim obveznostim ob izvajanju vaše osnovne dejavnosti, ste si vzeli čas tudi za podrobno poročanje, za razlago postopkov – čas za naše skrbi in bolečino.

Prišel je tudi čas, ko ste nam morali povedati najhuje.

Ob bolečini, ki ne izzveni, se vam za človečnost in dostojnost, s katero ste komunicirali z nami, iskreno zahvaljujemo.

Hkrati se, ozirajoč se na dolgi 7 tednov, ki jih je preživel v vaši bolnišnici, zahvaljujemo za vso skrb, ki ste mu jo namenili, za prizadevanja za ozdravitev, opravljene posege in številne preiskave, ki so bile izvedene, da bi mu lahko pomagali. Žal je bil Covid močnejši, zahrbtnejši.

Tako posameznikom kot timu v vaši bolnišnici izrekamo hvaležnost.

Žena D., hči M. in vnukinja K.

Spoštovani,

Po tej poti izrekam zahvalo Branki Šmergut (oddelek za radiologijo) za prijazno pomoč.

Vse dobro,

T.K.

Pozdravljeni.

Sem J. Č., rada bi pohvalila celotni Ginekološko porodni oddelek. Veliko HVALA dr. Urški Sotenšek za celotno skrb in vodenje moje nosečnosti. Takšno zdravnico bi si vsak želel imeti. Veliko HVALA gre tudi medicinski sestri iz štabije in sicer Edini Čobo. Jaz osebno sem imela ogromno pomoči z njene strani v zvezi z dojenjem, previjanjem in vsem tegobam oziroma stiskam, ki sem jih imela po porodu. Glede na trenutno situacijo, da ne moremo imeti obiskov in smo oddaljeni od najbližjih veliko pomeni, da je nekdo tam, da te lahko malce motivira, potolaži ter ti na nek način polepša dan. Moram pohvaliti tudi vse ostale medicinske sestre ter babice, ki so tudi tako vedno bile nam na voljo brez kakšnih pripomb ali jamranja. Pridejo in odhajajo iz službe vse vesele, nasmejane pa ceprav utrujene. Iskreno, vse pohvale za celotni porodni oddelek.

Hvala lepa in lep pozdrav

J. Č.

Lepo pozdravljeni.

Res da nisem velikokrat v vaši ustanovi (hvalabogu), vendar sem zaradi poškodbe sedaj že par mesecev, kar pogosto pri vas, in sicer na fizioterapiji. Rada bi pohvalila osebje v oddelku na Fizioterapiji, še posebej gospoda Damjana Kolenca za prijaznost, strokovnost, usposobljenost. Skratka vsi so zelo prijazni in ustrezljivi, pomagajo, svetujejo z veliko dobre volje... res super. Moje stanje se izboljšuje in to zaradi njihove pomoči. Menim, da si takšni zaposleni zaslužijo izredno pohvalo.

Lp

MGS

Pozdravljeni,

imela sem manjši poseg na vaši kliniki in rada bi izrekla pohvalo kirurgu in njegovima sodelavcema za izjemen odnos pri mojem, sicer mini posegu.

Poseg je opravil dr. Fip Simoniti, pomagala pa sta mu nadvse prijazna sodelavec in sodelavka, katerih imeni mi žal nista znani. Navdušena sem bila tako nad komunikacijo zdravnika kirurga, ki je zelo jasno in primerno razložil kaj in zakaj dela, kot tudi njegovih sodelavcev, ki sta poskrbela za moje, kar se da dobro počutje pred, med in po posegu. Veseli me, da imate v svoji ekipi takšne sodelavce in upam, da jih je takšnih še veliko.

Sama na srečo nimam veliko stikov z zdravstvom, zato iz medijev v glavnem slišim samo kaj ni v redu. Po današnji izkušnji pa verjamem, da so vaše največje bogastvo prav vasi sodelavci

V.L.

Lep občutek preveva človeka, ko je s svojimi težavami pripeljan v bolnišnico kjer na vsakem koraku vladata strokovnost in prijaznost, katero je pri Vas vedno zaznati.

Najlepša hvala za vaše hitro ukrepanje za vse preglede in pomoči, ki jo je bil deležen pri Vas na urgenci moj mož v četrtek 24.6. 2021.

Hvala dr. med. Katarini Ulen in dr. med. Aljoša Milovanović-u in ostalemu bolnišničnemu osebju

S prijaznimi pozdravi
M.K.U.

Zahvala delodajalcem

Spoštovani,

v srednji šoli Zagorje si prizadevamo izvajati kvaliteten vzgojno-izobraževalni proces. V tem šolskem letu smo bili soočeni z izzivi kako dosegati izobraževalne cilje v posebnih okoliščinah, v času izobraževanja na daljavo. Uspešno smo izvajali splošno izobraževalne predmete, strokovne module in se trudili, da bi dijakom ponudili tudi čim več praktičnega znanja.

Praktično usposabljanje z delom je eden izmed temeljev poklicnega in strokovnega izobraževanja in na tem področju ste delodajalci odigrali zelo pomembno vlogo. pridobivanje praktičnih izkušenj in znanj je nujno za oblikovanje poklicne identitete posameznika. brez vašega sodelovanja in prizadevanj našim dijakom ne bi uspelo osvojiti spretnosti, veščin in kompetenc, ki jih bodo v svojem poklicnem življenju zelo potrebovali.

Naj povzamemo besede misleca jeana piageta: "Glavni cilj izobraževanja je oblikovati ljudi, da bodo sposobni delati nove

stvari in ne zgolj ponavljati vsega, kar so počele generacije pred njimi. Vzgojite torej ljudi, ki so ustvarjalni in inovativni".

Upamo, da nam je s skupnimi močmi uspelo doseči cilj, to je poklicno usposobljene in samozavestne ljudi, ki bodo uspešno reševali izzive življenja.

Zahvaljujemo se vam za odlično sodelovanje.

A.Z. in A.U

Osebna pohvala in zahvala

Celotnemu oddelku kirurgije se osebno zahvlajujem za celotno oskrbo v času hospitalizacije pri vas! iskreno zahvalo podajam zdravniku, ki me je operiral in ostalemu kolektivu, ki je sodeloval pri operaciji. Medicinskemu osebju pa kapo dol! s tako človeškimi odnosi, kot delate vi s pacienti verjetno redko kje srečaš. tudi hrana je bila enkratna! Vsem in vsakemu posebej še enkrat iskrena hvala za vse in se oproščam, če je bilo kaj z moje strani narobe. Z veseljem se bom vračal k vam, če bo potrebno.

J.L.

Spoštovana dr. Dodevska. dr. Kalanova in osebje intenzivnega oddelka.

Ni besed s katerimi bi opisali praznino in žalost. Vsak dan ga kličeva. Čakava najinega Edija - a zaman. Pa vendar... radi bi se vam zahvalili za vse kar ste naredili zanj, za vso vašo požrtvovalnost, prijaznost in ves trud. da sva skupaj z vami upali in želeli, da bomo na koncu uspeli - a žal se ni izšlo. Hvala, ker ste tako lepo skrbeli zanj, nama dovolili na obiske in naju objemali in vzpodbujali. To v tako težkih časih človeku res veliko pomeni. Še enkrat en velik hvala iz srca, kjer nama bo najin Edi z lepimi spomini ostal za vedno.

M.Š. in A.Š.

SLOVENSKI KOTIČEK

Martina Gorjup Križaj, dipl. org. - men.

ZAPIS KRAJA IN DATUMA

Trbovlje, 1. 1. 2020

ZAPIS DNEVA, DATUMA IN URE

V petek, 1. 1. 2020, ob 15.30

ZAPIS URE

Ob 8.00 ali 8. uri in NE ob 8.00 uri

Ob nepolni uri samo oblika 8.30.

STROKOVNI NAZIVI

Pišejo se **desno od priimka**, ločeni z vejico, npr.
Janez Novak, **dr. med.**

ZNANSTVENI NAZIVI

Pišejo se **pred imenom**, npr.

dr. Janez Novak

(Nazive uporabljamo v ustreznih slovnicih oblikah.)

OKRAJŠAVE, KRATICE, SIMBOLI

d. d./s. p./d. o. o./oz.

ipd./itd./idr./itn.

t. i./tj./l.r.

ga./ge./go.

EU, NUK, Ol, v EU-ju, v NUK-u, na Ol-ju

5 m, 3 kg, 5 %, -5 °C, 45°

LOČILA

TRI PIKE ...

Rad imam: hruške, jabolka, maline ...

OKLEPAJ ()

France Prešeren (1800–1849) se je rodil v Vrbi na Gorenjskem.

DVOPIČJE

Levostično dvopičje

Obiskali so me: Jure, Silva, Maja, Sašo.

Nestično dvopičje

Raztopina je bila v razmerju 3 : 2.

VEZAJ -

Stični vezaj

slovensko-angleški (slovar)

C-vitamin, v NUK-u

Levostični vezaj

V tem sadju je veliko A-, B- in C-vitamina.

V bolnišnici je največ 80-, 85- in 86-letnikov.

Včeraj so bili predstavljeni: osnovno-, srednje- in višješolski programi.

Nestični vezaj

Andrej Rozman - Roza

Marja Bešter - Turk (lahko)

Šmarje - Sap

POMIŠLJAJ -

Stični pomišljaj

15.45–16.45

1800–1849

20–30

Trbovlje–Zagorje

Nestični pomišljaj

Alineje

– Trbovlje

– Zagorje

– Hrastnik

(ločila na koncu alinej)

Nestični pomišljaj

France Prešeren – naš največji pesnik – se je rodil na Gorenjskem.

Če pri t. i. alinejah namesto pomišljajev uporabimo črke ali številke ...

- a) ~~a~~ 1. ali 1) NE 1.)
- b) ~~b~~ 2. ali 2) NE 2.)
- c) ~~c~~ 3. ali 3) NE 3.)

PREDLOG Z/S

Predlog **S** uporabljamo samo pred nezvenečimi nezvočniki:

F, P, C, Š, T, S, Č, K, H.

Pred **vsemi preostalimi**, vključno s samoglasniki, uporabljamo predlog **Z**.

PREDLOG H/K

Predlog **H** uporabljamo samo pred **K in G**.

Predlog **K** uporabljamo pred **vsemi preostalimi** črkami/glasovi.

BESEDI KI/KATERI

Besedo **kateri** uporabljamo, kadar je pred njo predlog, npr. **na/o/pri KATEREM**, in ob izražanju svojine, npr. hruška, katere okus mi ustreza, je zelo draga.

V vseh drugih primerih uporabljamo **KI**.

BESEDA ČIGAR

Pogoji:

- oseba moškega spola
- ednina
- svojina

Mož, **čigar** žena je uspešna, je igralec.

Kostanj, katerega senca mi ustreza, je že star.

RAZVEDRILO

**Pride ženska k
mesarju :
Dajte mi kilo
možganov!
Mesar:
Spremljam jaz
tebe na
fejsbuku, ti rabiš
dve kili**



				SLOVESNA MEDSEBOJNA OBLJUBA POROKE PRED PRIČAMI	NAŠ RAPER IN BLOGER MIHA BLAŽIČ	ANNIE LENNOX	NEMŠKA PEVKA (99 BALONOV)	TV VODI- TELJICA ŠIRCA ROŠ	VARUH, OSKRBO- VALEC	KRAJA
				ZNANST- VENA VEDA						
				ATLETINJA						
				RITA ORA			ZGORNJI DEL STOPALA			
				BIVALIŠČE UMRLIH, NAVJE			MILANSKI NOGOMET- NI KLUB			
									BORUT VESELKO	
									SLOVNIČNO ŠTEVILO	
AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	TRETJE NAJVEČJE JAPONSKO MESTO	CIRKUŠKI BURKEŽ	SPLOŠNO VELJAVEN PRAVNI AKT TATUM O'NEAL				ITALIJAN. NAFTNI KONCERN GLASBENA ZVRST			
GLASBENI INTERVAL V OBSEGU OSMIH STOPENJ						SVOJE- GLAVEC, TRMEŽ PRISTAŠ NATURIZMA				
ZELO VELIKA ŽIVAL Z OKLOMA IN TROBCEM					VULKAN NA SICILIJI	PISANA AKVARIJ- SKA RIBICA NELA ERŽIŠNIK				
ADAM OPEL			DENAR, NOVCI VERDIJEVA OPERA						ODSTRA- NJEVANJE S TRESENJEM	ŽUPNIK
SKUPINA ŠTIRIH GLASBE- NIKOV							GUMB RADKO POLIČ			
NEGATIVNO NAELEK- TREN ION						UROŠ ROJKO GOVEDU PODOBNA ANTILOPA		OČE STEKLO ZA ENO OKO, NAOČNIK		
POMOČ: AKANT N'TOKO TRDIN TROJAK	ODSEV	GRAF, PRIKAZ BELOST, BELOTA							ROBERT REDFORD PES, KI ZELO LAJA	
VELIKA MUHA, BRENCELJ					FILMSKA IGRALKA KIDMAN UJEDA, MIŠAR					ČINITELJ, DEJAVNIK
DON ELLIS			ČUT ZA ZAZNAVO V USTIH GR. MITOL- LETALEC				AMERIŠKA VESOLJSKA AGENCIJA JUDOISTKA SRAKA			
TEKOČINA V USTIH						RAZDELI- LEC CEVI V TRI DELE ZNIŽAN TON D				
KONEC TEDNA						OKRASNA SREDOZEM. RASTLINA LAURENCE FISHBURNE				
HRVAŠKO NAFTNO PODJETJE				JELŠEVO DREVJE ALI GRMOVJE						
KRAJ PRI POREČU, TORRE				CESTNI DELAVEC, KI ASFALTIRA						