

UTRIP ŽIVLJENJA

GLASILO

SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE

MURSKA SOBOTA

februar 2025



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo



UNESCO
Združene
šole



**SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
MURSKA SOBOTA**

NAŠE POTOVANJE V OČEH MODRECEV

“Življenje je tisto, kar se ti zgodi, medtem ko si zaposlen z načrtovanjem drugih stvari.” – John Lennon

“Najboljši način, da napoveš prihodnost, je, da jo ustvariš.” – Abraham Lincoln

“Edini način, da narediš odlično delo, je, da ljubiš, kar delaš.” – Steve Jobs

“Življenje je ali drzna avantura ali nič.” – Helen Keller

“V življenju ne gre za to, da sebe najdeš. Gre za to, da sebe ustvariš.” – George B. Shaw



Tejo, Gašper in Tine - ustvarjamo šolsko kroniko

“Življenje je kot vožnja s kolesom. Da ohraniš ravnotežje, se moraš premikati naprej.” – Albert Einstein

“Dva najpomembnejša dneva v tvojem življenju sta dan, ko si se rodil, in dan, ko ugotoviš, zakaj.” – Mark Twain

“Edini človek, ki je vreden tvoje ljubezni, je tisti, ki te bo nikoli ne pustil padati.” – Frida Kahlo

“Ne čakaj. Nikoli ni pravi čas.” – Napoleon Hill

“Ali misliš, da lahko ali misliš, da ne moreš, imaš prav.” – Henry Ford

“Najboljše stvari v življenju niso stvari, so ljudje, ljubezen, spomini in smeh.” – Oscar Wilde

“Nihče ne more vrniti časa. Izkoristi vsak trenutek.” – Audrey Hepburn

“Bodite sprememba, ki jo želite videti v svetu.” – Mahatma Gandhi

“Izberi delo, ki ga ljubiš, in nikoli več ne boš moral delati niti dneva v svojem življenju.” – Konfucij

ŠOLSKO LETO PIŠE POSEBNO ZGODBO

Kaj vemo o času ...

Kaj vemo o času? Da
Je zdajšnji, pretekli,
Nam gleda na ure, ne
in teče prehitro, ko
Najboljši od časov so

najlepši pa čas, ki
Lahko ga po svoje
lahko le skomigneš pa
Zato si želimo več
Več časa za sanje, za
za urice polne prijetne
in tihe trenutke za



gre in mineva.
prihodnji in večni.
mara zamude
skupaj smo srečni.
časi svobodni,
porabiš ga zase.
deliš in sestaviš,
rečeš »ne-da-se«.
prostega časa,
ždenje, cartanje,
bližine
samost in branje. ...

Želimo si čas za otroško veselje,
za družbo, za igro, za noro zabavo,
za možnost, da včasih res gremo po svoje
in polni nemira se zleknemo v travo.

Vse želje so skupne in tudi posebne.
Vsak nosi kaj v srcu, kar drugi ne čuti.
Življenje je čudež in vse je mogoče,
ko ptica mladosti razpira peruti.

(Feri Lainšček)



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
MURSKA SOBOTA

SPOŠTOVANI BRALCI!

Naše glasilo Utrip življenja ponuja nekaj mavričnih utrinkov iz šolskih klopi, iz naši učnih baz in obšolskem utripanju v dobro vseh nas. Celo leto so naši dijaki in dijakinje uspešno pridobivali najrazličnejša znanja in veščine in jih radodarno delili med nas. Skratka - dihali so s polnimi pljuči in trud je rodil bogate sadove. Hvaležni smo vam za delitev vsega dobrega. Prijazno vabljeni na listanje.



Urednica



S SKUPNIMI MOČMI NAM BO LEPŠE

Spoštovani!



Nekje za gorámi je veter zaspal,
pod nočnim oblakom počiva.

Zdaj hodim skoz roso po mir preko trav,
tolažbe si iščem, kjer mesec svetel
razveša med vejami mračnih dobnav
čarobno sijoča prediva.

Takole je razmišljala o miru pred 140 leti rojena naša pesnica Lili Novy, ki velja za eno najboljših slovenskih pesnic in prevajalk poezije, za katero pravijo, da je ljudi v hipu osvojila s svojo iskrivo gorečnostjo in mirom, ki ga je izžarevala ... Spada med redke slovenske književnice, v čast katere je bil postavljen doprnski kip in ga lahko vidimo na Starem trgu v Ljubljani. Bila je posebna.

Lansko leto je bilo za nas posebno ... Priprave in postavitve temeljna kamna ...

Tudi letošnje leto je posebno leto ... Zaznamujejo ga obletnice, ki so nam prinesle mir, zunanji in notranji ...

Organizacija združenih narodov, katera bedi nad svetovnim mirom, človekovimi pravicami, razvija prijateljske odnose med narodi in vzpodbuja družbeni napredek, je leto 2025 med drugim razglasila tudi za mednarodno leto miru in zaupanja ... In prav letos bo ta organizacija dopolnila 80 let delovanja in prav toliko let bo tudi minilo od konca hude morije, 2. svetovne vojne.

Za nas Slovence je letošnje leto jubilejno. Obležili bomo naš notranji mir, ki smo ga končno dočakali tistega posebnega decembra ... Praznovali bomo namreč 25-letnico plebiscita, ki je izrazil enotno željo, da dobimo svojo državo. Dobili smo jo, ker smo čutili prijateljstvo s svojim narodom in zadihali mirneje ...

Z vsakim iskrenim prijateljstvom utrdimo temelje, na katerih počiva mir celega sveta, pa je delal Mahatma Gandhi.

Ljudje pa dobro čutimo, da mir ni potreben le v glavi, potreben je v srcu, ne znamo ga razložiti, ga pa čutimo. In takrat se počutimo dobro.

Tako se z dobrimi željami in odprtim srcem oglašamo iz Srednje zdravstvene šole Murska Sobota. Naša ustanova čez šest desetletij pošilja med ljudi kader, obdan z veliko mero humanosti in prav čas zadnjih let potrjuje, da so zdravstveni delavci nuja za naš obstoj. Lansko leto je bilo torej za nas posebno ...

14. maja 2024 nas je z ekipo obiskal takratni minister za vzgojo in izobraževanje, dr. Darjo Felda, in nam podal več podrobnosti o projektu izgradnje telovadnice ob naši šoli.

Tako smo v jeseni res imeli slovesnost ob postavitvi temeljnega kamna. Tako boste mladina, ki se odločite za nadaljevanje svojega izobraževanja pri nas, čez čas že urili svoja telesa v novi in lepi telovadnici.



Kulturni program ob postavitvi temeljnega kamna

Simbolni kamen



**Pravi kamen, ki čaka na
otvoritev.**



**Z državno sekretarko in dijakom Črtom
kamen predajamo svojemu namenu ... Naj
raste v naš objekt ...**

NAŠI PROGRAMI

V ustanovi se trudimo z izobraževanjem mladih v **4-letnih programih zdravstvena nega in**



kozmetični tehnik ter v **3-letnem programu bolničar-negovalec** do te mere, da so po koncu izobraževanja ustrezno pripravljeni za vstop v delovni proces in nadaljnje izobraževanje. Z ustanovitvijo raznovrstnih projektov, »živečih« v našem Pomurju, vzpodbujamo v mladih ustvarjalnost, razvoj različnih

sposobnosti, spretnosti in osebnostnih lastnosti, potrebnih za razvojno pot mladega človeka.

Prijetno in koristno – spoznavanje evropskih držav in njihove kulture z naravnimi danostmi ter



znanje in praktične veščine pridobiva naša mladina tudi na tujem. Dijaki višjih letnikov nadgrajujejo dragocene izkušnje in jezikovne veščine v domovih za starejše in kozmetičnih salonih v Avstriji, Nemčiji in na Irskem.

Poslanstvo
tehnika/tehnice
zdravstvene nege

je humano, zahtevno in odgovorno, saj zahteva delo z ljudmi, ki si zaslužijo potrpežljivost, srčnost in strokovnost. Dijaki tako teoretično znanje prenašajo na delo z neboljjenimi malčki, ki jih hočejo le zase, na delo z bolj ali manj bolnimi odraslimi, ki poleg osnovnih storitev čakajo vzpodbudno besedo, tolažilni gib, prijazen nasmeh ...



Tudi **program bolničar-negovalec je izziv zase**, saj se teorija močno podkrepí s prakso v domovih za starejše in varstveno-delovnih centrih, po končanem šolanju pa se ponuja možnost zaposlitve tudi v obliki dela na domu.

Kozmetične tehnice/tehnike odlikujejo osebne kvalitete ter predanost stroki in etiki ter želja po izpopolnjevanju tako strokovno kot osebno. Po zaključku šolanja **znajo strokovno negovati obraz in telo ter opravljajo kozmetične storitve na področju manikire, pedikure, masaže in ličenja**. S pomočjo znanja in strokovnosti ustvarjajo v kozmetičnih in



lepotilnih salonih ter centrih dobrega počutja, pa tudi kot svetovalci v drogerijah in parfumerijah, sodelujejo z zdravniki v dermatoloških ambulantah in ambulantah za plastično kirurgijo, usposobljeni so za delo v specializiranih pedikerskih salonih ali v savnah in

kopelih ali kot maskerji za oblikovanje fotografske, TV, filmske in gledališke maske. Lahko se zaposlijo kot svetovalci za nakup negovalnih preparatov ali kot demonstratorji kozmetičnih preparatov, ki za izdelovalca prikazujejo in pojasnjujejo različne načine uporabe in tehnike dela s temi preparati.

Veselilo nas bo, če vas bo pritegnil in obogatil srednješolska leta prav kateri izmed programov, ki vam jih ponuja naša šola. Sicer pa - naj bo pot, ki si jo izberete, pravšnja za vas ...

Vse dobro!

Zlatka Lebar, ravnateljica

UTRINKI Z RAZLIČNIH DELOVIŠČ NAŠIH DIJAKOV IN DIJAKINJ NAŠ PRAKTIČNI POUK

Ob vstopu v 3. letnik naše praktično znanje iz 1. in 2. letnika poneseemo v bolnišnično okolje. Praktičen pouk opravljamo na treh različnih oddelkih, to so: interni odd., kirurški odd. ter Dom



starejših občanov Rakičan. V 4. letniku pa namesto doma za starejše opravimo praktičen del na negovalnem oddelku.

KAKO POTEKA NAŠ DAN NA PRAKSI?

S prakso začnemo ob 7. uri na določenem oddelku, kjer smo razdeljeni po skupinah. Najprej si na negovalni voziček pripravimo vse potrebno za delo. Nato sledi jutranja nega, merjenje vitalnih funkcij, deljenje zdravil, pomoč pri



hranjenju in transport pacienta na raznorazne preiskave. Po zajtrku, ko smo z delom opravili, je naša naloga, da izpolnimo negovalno poročilo, ki ga na koncu preveri profesor. Po 10. uri sledi malica v jedilnici bolnišnične prehrane. Kadar zaključimo z malico, se vrnemo nazaj na oddelk, kjer najprej zamenjamo plenico, če je to potrebno. Po zaključku našega dela imamo s

profesorji refleksijo, kjer obenem vključimo tudi zdravstveno stanje našega pacienta, ki smo ga obravnavali ta dan. Praksa se zaključi predvidoma ob 12.30, lahko že tudi prej, odvisno od količine dela.

ZANIMIVOSTI PRAKSE

V 3. in 4. letniku opravljamo PUD (praktično usposabljanje pri delodajalcu) brez profesorjev, na vseh oddelkih, ki jih ima naša splošna bolnišnica. To je odlična priložnost, da podrobneje spoznaš delo srednje medicinske sestre. V tem času, imaš možnost biti prisoten pri različnih bolnišničnih procesih, od carskih rezov, porodov, vse do ogleda poteka operacij, endoskopskih preiskav, ultrazvokov, obdukcij, rentgenov in še in še.



Z izvajanjem prakse te morda v prihodnje pritegne delo na katerem izmed teh oddelkov. Želiva vam obilo uspeha in izkušenj, ki vas bodo bogatile za nadaljnje delo v tem poklicu.

Dijakinji 4. a, Taira Celec in Ana Katarina Kociper

BOLNIČARJI- NEGOVALCINA PRAKTIČNEM USPOSABLJANJU

Pravkar smo se vrnili s skoraj 7-mesečne prakse. Jaz sem bila v Domu starejših v Murski Soboti. Znanje iz šolskega kabineta smo prenašali na ljudi, potrebnih naše pomoči. Zelo dobro pa nam je med pridobivanjem praktičnih veščin služil dober občutek empatije, odgovornosti, poslušanja, komuniciranja in sočutja.



V teh letih šolanja smo se veliko naučili. Vse od splošne urejenosti



posameznika, pravih higienskih ukrepov, posteljanja, nege telesa ... Pridobili smo znanje o tem, kaj potrebuje človek, ko postane nemočen. Delali smo z varovanci, ljudmi s svojimi težavami, strahovi in navadami. Že v prvem letniku nas je čakala praksa v Domu starejših Rakičan, v drugem letniku pa še v drugih domovih iz lokalnega okolja. Bilo je zanimivo in poučno, za vse, ki radi delamo z ljudmi, pa tudi osrečujoče.

Neli Čep, 3. e

BOLNIČARJI - NEGOVALCI: Praktično usposabljanje pri delodajalcu (PUD)

- ✓ ko v šoli pridobljeno strokovno znanje lahko utrdimo v praksi
- ✓ ko teorija »oživi«
- ✓ ko se oblikuje poklicna usposobljenost dijaka
- ✓ ko pridobivamo neprecenljive socializacijske spretnosti
- ✓ ko je komunikacija »glavna nit«
- ✓ ko spoznavamo pomen vrednosti za skupno odgovornost
- ✓ ko ...

... Vse to in še več je PUD.

PUD je torej pomemben in obvezni del izobraževalnega programa v srednjem poklicnem in strokovnem izobraževanju, ki dijakom omogoča usvajanje veščin in spretnosti v realnem delovnem okolju.

V šolskem letu 2024/2025 smo dijaki 3. letnika, izobraževalnega programa BOLNIČAR-NEGOVALEC uspešno zaključili predpisanih 912 ur PUD-a. Le-tega smo opravljali v domovih za starejše, s katerimi je imela šola sklenjene učne pogodbe.

Z veseljem podajamo izkušnje s PUD-a:

»Na PUD-u mi je bilo všeč, ker sem se naučila veliko novega. Stanovalci so bili prijazni. Sem pa spoznala, da moramo biti v tem poklicu potrpežljivi in imeti občutek in skrb za čistočo, da ne pride do prenosa okužb.«

»Na delo, prakso moraš priti naspan. Fizično in psihično pripravljen. Moraš biti pozitiven, dobre volje. Tudi, če nimaš dobrih dni, stanovalcem ne smemo pokazati, saj to vpliva na njih.«

»Na PUD-u mi je bilo všeč, saj so bili ljudje prijazni, komunikativni. Nekateri se znajo pohecati, eni so pa bolj tiho. Lepo je, saj jim poskušamo pomagati, ker sami ne zmorejo. Lep je občutek hvaležnosti, lep nasmech in objem.«

»Bila sem na praksi v Senecuri v Radizelu. Na začetku je bilo zelo težko in naporno, ampak sem hvaležna za to, ker so me naučili samostojnega dela in mi bo v prihodnosti, ko se bom zaposlila, veliko lažje. Kabinetne vaje se ne morejo primerjati s tem. Komaj zdaj sem spoznala, kaj pomeni ta poklic. Ko si v stiku s toliko ljudmi, se počutiš zelo odgovornega. Delo je tudi fizično naporno, vendar je vredno, ko se zaveš, koliko dobrega narediš za ljudi. Ko stanovalcem običajen dan spremeniš v nekaj posebnega.«

»Na praksi mi je bilo fajn, pa naporno. Ugotovila sem tudi, kako zelo so pomembni odnosi.«

»To je poklic, ki ga hočem opravljati.«

»Na PUD-u sem spoznala in videla, kako smo si ljudje različni in se seveda moraš prilagoditi in jih razumeti in s tem tudi njihove zahteve in želje. Ker je to njihova zadnja postaja v življenju, jim poskušamo obogatiti dni, da se ne počutijo osamljene. Ta poklic mi je zelo všeč, saj rada pomagam starejšim in jih vidim nasmejane. Še bolj pa imam rada, ko dobim kompliment od njih, tako dobim še več motivacije in volje za delo.«

»Na prakso sem prihajala z mešanimi občutki. Na začetku me je bilo strah, da bom naredila kaj narobe. Vendar mi je mentorica tokoj priskočila na pomoč in mi pomagala. Bilo je lepo, včasih pa so nastopili tudi dnevi, ko je bilo manj lepo.«

»Prakso imam rajši kot pouk v šoli, ker rada delam in pomagam. Z veseljem sem izvajala osebno higieno pri stanovalcih, skrbela za njihovo urejenost in poskrbela za čistočo okolice. Tudi pomoč pri hranjenju tistih, ki sami niso bili zmožni, mi je bilo v zadovoljstvo. V spominu pa so mi ostali posebni dnevi, ko so obeleževali rojstne dneve. Bilo nepozabno.«

SRCE NEGOVALCA - Izzivi in priložnosti praktičnega pouka



Ko jutro se buji v tišini,
negovalec vstopi v dan – z nasmehom, nežnostjo in
skrbjo, da bo vsak trenutek dan.

Če je naspan, lažje vidi, kje težava, kje je strah,
z mirno roko, mehkim glasom pomiri srca v očeh.

Srce ga vodi, a znanje usmerja.

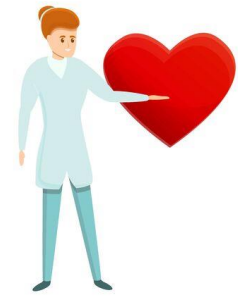


Berem, da čas ne teče v
prazno,
berem, da spomini žarijo,
da starost ni le tišina in senca,
ampak svet, kjer zgodbe
živijo





Srce negovalca je nežno, toplo, kot sonce, ki greje ob mraku, a znanje mu daje trdnost in moč, da pomaga v vsakem trenutku.



Negujem s čistimi rokami, a tudi s toplim srcem.

Vsak dotik prinaša mir,
v očeh pa žari potrpljenje,
v dlaneh nežnost in iskren vir
moči.





Skrb za higieno ni le voda in
milo,
je skrb, spoštovanje, ljubeč
dotik ...
Skrb za lahkoten dan.



Priprava na delo ni le v uniformi, ampak v želji in volji, ki žarita,
v nežnem dotiku, v prijazni besedi, ki zna utrujeno dušo ogreti.

Vsak dan se znova pripravim, da bom pomagal nekemu vstati, mu dal
spoštovanje in svoj glas.



*Dotik je zgodba, ki jo srce sliši, je
pogovor z dušo, ki je zrasla,
je spoštovanje, da čas ne zbledi in
da v njihovi modrosti najdemo svoj
mir.*



*Preprosto, enostavno,
neprecenljivo.
Bližji korak.
Modrost in mladost.*



Prisrčni in srčni dijaki 3. letnika, B-N na praksi

ZDRAVSTVENA NEGA OD BLIZU

Prišel je čas, ko se vsi iz objema otroštva in osnovnošolskih dni vzpenjate v srednješolsko, odgovorno in samostojno življenje. Pripravljeni boste sprejemati in nabirati nova znanja, izzive življenja ter odgovornosti bodočega poklica, kasneje pa tudi nadaljnega študija. Pred takšno veliko odločitvijo so bili vsi, tudi jaz, sedaj na tem mestu stojite tudi vi, bodoči srednješolci. Sama sem se odločila za to srednjo šolo, ker me veseli delo z ljudmi, saj rada pomagam ljudem, ki so potrebni pomoči. Dijaki in zaposleni Srednje



zdravstvene šole Murska Sobota utripamo ob soboški bolnišnici in domu starejših občanov. Ti ustanovi spadata med naše poglobitve učne baze v času našega izobraževanja. V tretjem in četrtem letniku namreč obiščemo tako bolnišnico, kot tudi dom starejših, kjer pridobimo veliko

novega znanja in izkušenj. Vse to je za nas zelo pomembno. Na začetku, ko pa smo prestopili prag te šole, smo morali najprej pridobiti le in izkušnje na način. Prav zato in drugem vaje le v lutkah, to je pouk nege. Ko smo

prvič, je vse to za nas bilo novo. Pred nami so omare, polne enih rekvizitov. Bile so tudi postelje, na njih pa so nas čakale lutke, skoraj Poleg tega je bilo v kabinetu še veliko drugih nam še neznanih, vendar zanimivih. Z dnevom v vedno bolj radovedna, in vedno bolj me je vse bomo delali in kakšne dogodivščine so pred mano. Z belo modro uniformo in logotipom šole na njej sem ponosno vstopila skozi vrata kabineta, vedoželjna in novim izkušnjam naproti. Na vaje moram vedno priti ustrezno pripravljena in urejena. Pri pouku zdravstvene nege se vedno počutim sproščeno, saj je tudi komunikacija s profesorico zelo dobra, kratka pogovor vedno steče na lep in prijazen način. V prvih urah smo spoznali način postiljanja in urejanja bolniških postelj. Po praktičnem spoznavanju osnovnega udobja bolnikov smo prešli na osebno higieno in nego bolnika ali pacienta. Do sedaj smo se seznanili z umivanjem od glave do nog, ter nego ustne votline. Kljub zahtevnemu, napornemu in odgovornemu delu, se veselim vseh novih podvigov in novih znanj, ki še jih bom pridobivala naprej tekom izobraževanja skozi vsa leta.



Na začetku, ko pa smo prestopili prag te šole, smo morali najprej pridobiti le osnovno znanje in izkušnje na način. Prav zato in drugem vaje le v lutkah, to je pouk nege. Ko smo prvič, je vse to za nas bilo novo. Pred nami so omare, polne enih rekvizitov. Bile so tudi postelje, na njih pa so nas čakale lutke, skoraj Poleg tega je bilo v kabinetu še veliko drugih nam še neznanih, vendar zanimivih. Z dnevom v vedno bolj radovedna, in vedno bolj me je vse bomo delali in kakšne dogodivščine so pred mano. Z belo modro uniformo in logotipom šole na njej sem ponosno vstopila skozi vrata kabineta, vedoželjna in novim izkušnjam naproti. Na vaje moram vedno priti ustrezno pripravljena in urejena. Pri pouku zdravstvene nege se vedno počutim sproščeno, saj je tudi komunikacija s profesorico zelo dobra, kratka pogovor vedno steče na lep in prijazen način. V prvih urah smo spoznali način postiljanja in urejanja bolniških postelj. Po praktičnem spoznavanju osnovnega udobja bolnikov smo prešli na osebno higieno in nego bolnika ali pacienta. Do sedaj smo se seznanili z umivanjem od glave do nog, ter nego ustne votline. Kljub zahtevnemu, napornemu in odgovornemu delu, se veselim vseh novih podvigov in novih znanj, ki še jih bom pridobivala naprej tekom izobraževanja skozi vsa leta.



Spoznala sem, da je delo srednjega zdravstvenega kadra vsestransko, polno vzponov in padcev, a nepogrešljivo za delovanje določenega oddelka. Pacienta spoznavamo v najbolj ranljivem obdobju, zato ga moramo obravnavati z vsem spoštovanjem. Dobro je, da kar ponotranjimo misel Johna Watsona: »Bodi prijazen; vsak, ki ga srečaš, bide hudo bitko.« V času šolanja pridobivamo na samostojnosti, razumevanju, potrpežljivosti, empatiji in vse te vrline so tudi sicer nepogrešljive v človekovem življenju.



Bogato znanje, ki ga pridobivamo v času izobraževanja, zajema več področij od umetniškega, strokovnega in raziskovalnega (nega obraza in telesa, manikira in permanentno lakiranje, estetska in medicinska pedikura, depilacija, make up, tudi permanentni, ličenje in kemični piling ter masaža). Naše praktično znanje temelji na teoriji somatologije in dermatologije, s poudarkom na boleznih kože. Znanje nam omogoča ustvarjanje v kozmetičnih salonih, drogerijah, centrih dobrega počutja, lahko pa smo v pomoč tudi zdravnikom v dermatoloških ambulantah. Sanje pa nas lahko zapeljejo na bolj ali manj sorodna področja in v različne študije. Sama sem se odločila, da bom po končanem šolanju pričela z delom, ker me praktično izražanje kozmetičnih znanj izjemno veseli.



VTISI Z ODDELKA: KIRURGIJA III

Razmišljanja dijakov o praksi:

- Pogovor pomirja ne le pacienta, ampak tudi nas.
- Začetek je težak, ampak na koncu dneva veš, da si naredil lepo in dobro delo.
- Na praksi se naučimo več kot v šoli glede zdravstvene nege.
- Doživimo različne primere, ki jih redko vidiš na slikah (rzp, rane, katetri, drenaže, aspiracije)
- Vsak dan prakse je nova izkušnja
- Je zelo zanimiva in poučna, širi obzorje našega strokovnega znanj.
- Prakso vzljubiš, ko vidiš dejansko stanje pacientov v bolnišnici.
- Praksa ni tako enostavna kot kabinetne vaje.
- Komaj na praksi vidiš dejansko delo zdravstvenih delavcev, saj delaš s pravimi ljudmi.



Čeprav na oddelku Kirurgija III. nisem imela prvega stika s pacienti, ima



oddelek vseeno posebno mesto v mojem srcu. S prvo oskrbo in nego pacienta sem se namreč srečala v Domu starejših Rakičan. Ob prvem vstopu v dom nisem bila nervozna, saj nisem vedela, kaj naj pričakujem. Prvi stik s varovankami je bil nekaj posebnega, saj smo tako prvič zares občutili pomen svojega bodočega poklica. Praktično smo izkusili, kaj pomeni individualna obravnava pacienta oz. varovanca, kar smo do tedaj obravnavali le teoretično. Delo z različnimi pacienti je daleč od univerzalnega, saj niti dva pacienta nimata popolnoma enakih diagnoz, značajskih vedenj, mobilnosti in doživljanja hospitalizacije oz. stanovanja v domu starejših. Usedlo se nam je tudi pravilo, da mora zdravstveni delavec ob vstopu na delovno mesto svoje probleme in slabo voljo pustiti doma ali »pred vrati«, saj je prioriteta pacient, ki je velikokrat prestrašen, v bolečinah, zato je naša naloga, da ga postavimo na prvo mesto in mu po najboljših zmožnostih bivanje poskušamo olajšati, olepšati, mu nuditi podporo, empatijo ter si vzeti čas za njega.

ZDRAVSTVENA NEGA OTROKA IN MLADOSTNIKA

Zakonodaja določa, da ima vsak pacient, posebej otrok, pravico do najvišje možne zdravstvene oskrbe. Strokovno in predano zdravstveno osebje v pediatrični dejavnosti vsakodnevno skrbi za mnoge otroke, ki prihajajo po pomoč in zdravljenje v ambulante, pediatrične oddelke bolnišnic in klinik. Ves čas sodelujejo tudi s starši otrok, ki so danes lahko skupaj hospitalizirani s svojim otrokom na vseh oddelkih in se aktivno vključujejo v oskrbo svojega otroka. V času hospitalizacije ima starš pravico do bolniške odsotnosti in plačilo nadomestila.

OTROK IN HOSPITALIZACIJA

Hospitalizacija otroka in mladostnika predstavlja otroku in njegovim staršem ter družini veliko obremenitev in pogosto žalost. Zdravstveni delavci, posebej medicinske sestre in tehniki zdravstvene nege smo poklicani, da s svojim pristopom in delom z bolnim otrokom in



mladostnikom ter razumevanju prizadetih staršev zagotovimo prijazno in humano hospitalizacijo. Za doseganje humane hospitalizacije potrebujemo predvsem znanje iz psihofizičnega razvoja otroka in mladostnika ter poznavanje in doživljanje otroka v času bolezni. Psihofizične značilnosti otroka so značilne v času novorojenčka, dojenčka, malčka, predšolskega

otroka, šolarja in mladostnika. Poznavanje in opazovanje značilnosti otroka in mladostnika so vodilo za kvalitetno delo z otrokom.

Psihosomatska medicina uči, da vse, kar se odvija na psihičnem področju izzove nešteto telesnih reakcij. Spolnost, nosečnost in porod so zelo povezani s čustvi, zato so pogoste psihosomatske motnje tudi v nosečnosti in med porodom. Čustvene napetosti lahko imajo kot posledica različnih psihičnih stresov različne in kompleksne vplive na človekovo reprodukcijo. Emocionalni stres pri ženski lahko vpliva na probleme med nosečnostjo in porodom ter na intelektualne in čustvene motnje pri potomcih. (Globevnik- Velikonja, 2005).

Nosečnost je čas, ko bi morala žena živeti mirno in brez stresa. Žal v mnogih primerih ni tako. Večina žena, ki pričakuje otroka, hodi v službo, kar danes že najpogosteje predstavlja stres. Tudi medicinske sestre v času nosečnosti opravljajo zahtevno in stresno delo ob pacientu, ob tem pa so še pogosto izpostavljene fizičnim naporom in bolnišničnim okužbam. To gotovo ni v prid noseči delavki in njenemu otroku.

V današnjem času se otroka in mladostnika hospitalizira le v primerih, ko je to nujno potrebno zaradi bolezni in zdravljenja. Hospitalizacijo odredi zdravnik. Govorimo o prijazni in odprti bolnišnici, tako za otroka, kot njegovega starša ali skrbnika.

Ko živimo mirno in zdravo življenje, se niti ne zavedamo, kaj imamo. To stanje



se lahko v trenutku poruši, najpogosteje takrat, ko nenadoma zbolimo ali zboli kdo od najbližjih svojcev. Hospitalizacija otroka je zelo neprijetna in težka, tako za otroka, kot za celo družino. Pred tridesetimi leti sem doživljala hospitalizacijo svojega šestmesečnega otroka. Takrat so bili obiski ob določenih urah, sobivanja še ni bilo. Ob svojem otroku sem bila cel dan, to sem si izprosila od prijaznih in razumevajočih zdravnikov. Posamezne medicinske sestre so to odobravale, spet druge so mi s pogledi dale vedeti, da jim moja prisotnost ne ustreza. Zvečer, ko sem otroka dala spat, sem se odpeljala 60 km proti domu. Zjutraj sem bila spet pri otroku. To je trajalo 14 dni. Doma preprosto nisem zdržala. To je le malenkost, ob misli na vse tiste otroke in starše, katerih otroci so dolgo hospitalizirani in imajo težke in neozdravljive bolezni.

Pod pojmom humanizacija hospitalizacije razumemo:

- odprto bolnišnico, ki omogoča sožitje malega bolnika s starši v času bivanja v bolnici,
- racionalno diagnostiko, terapijo in zdravstveno nego,
- pravilno indikacijo za napotitev otroka v bolnišnično zdravljenje,
- kratko ležalno dobo,
- pediatrični režim na otroškem bolniškem oddelku,

- zdravstveno vzgojno delo s starši (Hoyer, 1994).



Vse naštetu se v Sloveniji spoštuje in uresničuje. Pravimo, da zdravstveni in socialni zavodi postajajo "odprti". To pomeni, da lahko prihajamo časovno neomejeno na obiske. Na obiske lahko prihajajo tudi člani otrokove družine. Gotovo je to izjemnega pomena za otroke in starše. Vodstvo bolnišnic in zaposleni so odgovorni za humanizacijo hospitalizacije in odprtost ustanove. Medicinske sestre lahko s

pravilnim pristopom in delom prispevajo k prijetnemu vzdušju bolnih otrok in njihovih staršev. V Sloveniji se je prvi zavzemal za humanizacijo hospitalizacije in dejansko odprl vrata otroške bolnišnice v Ljubljani, tudi staršem bolnih otrok, zdravnik Marij Avčin. Uspešno je sodeloval pri oblikovanju otroških oddelkov v regionalnih bolnišnicah in primarne dispanzerske pediatrične mreže v Sloveniji. V petdesetih in šestdesetih letih prejšnjega stoletja je dal tudi pobudo za diferenciacijo pediatrije na različna specialistična področja (Kržišnik, 2004).

Zdravljenje mora biti organizirano tako, da mladi bolnik ostane v bolnišnici čim krajši čas, tam pa mora imeti možnost sobivati s starši. Starše moramo pritegniti v proces obravnave bolezni, tako, da iz zaskrbljenih opazovalcev trpljenja njihovih otrok, postanejo aktivni sodelavci v poteku zdravljenja. S tem postane zdravljenje lažje, sprejemljivejše in uspešnejše. Starši spremenijo tuje in strašljivo okolje bolnišnice v neke vrste prilagojeno domače okolje. V času sobivanja z bolnim otrokom, mladostnico ali mladostnikom, se naučijo postopkov nege in zdravljenja, zato je lahko bivanje v bolnišnici krajše, nadaljevanje zdravljenja doma pa uspešnejše. Zato je razumljivo, da imajo vse sodobne bolnišnice za otroke in mladostnike urejeno možnost sobivanja staršev ali skrbnikov z otrokom, kar pomeni, dovolj velike bolniške sobe, dovolj prostorov za učenje postopkov, nege in zdravljenja in sodobno opremo za diagnostiko in zdravljenje (Battelino, 2004). Bolezen in hospitalizacija sta za otroka, njegove starše in družino velika sprememba v njihovem vsakdanjiku. To je tudi velika preizkušnja za vsakega izmed družinskih članov. Strokovnjaki prikazujejo različne vidike hospitalizacij in z njo povezanih posledic za otroka in družino.

Odhod v bolnišnico zelo vpliva na čustveno doživljanje otrok, posebej od prvega do četrtega leta starosti. Otroci zelo težko prenašajo daljšo odsotnost od matere, posebej ko gre za neobičajna in neugodna doživljanja.

Zdravljenje v bolnišnici najbolj prizadene otroka v starosti od prvega do četrtega leta. V tem obdobju je otrok čustveno povsem odvisen od matere, zato ga bolj kot samo obolenje in z njim povezano neugodje v času zdravljenja, prizadene ločitev od matere. V



predšolskem obdobju se lažje vživi v novo okolje in razume, da je bivanje v bolnišnici le začasno. Šolar prenaša kratkotrajno bivanje v bolnišnici mnogo lažje kot predšolski otrok. Čustveno urejen in prilagodljiv otrok bo imel težave predvsem zaradi obolenja, bolečin in neprijetnih preiskav in zdravljenja. Preobčutljiv in razvjen otrok bo težje preživel čas zdravljenja v bolnišnici. Ko otrok že razume pojasnila staršev, mu je potrebno razložiti vse v zvezi s hospitalizacijo in zdravljenjem (Mikuš - Kos, 1969).

Oče hospitaliziranega mladostnika, še na stari pediatrični kliniki na Vrazovem trgu, piše o sobivanju naslednje: " Moj 13-letni sin je nenadoma hudo zbolel in pristal na pediatrični kliniki. Na željo svojega otroka in na svojo lastno željo sem en mesec spal na otroških šolskih stolih. Ob tem sem opazoval vse mlade mamice in očete, ki so drveli s penami in spalnimi vrečami v višje nadstropje, kjer so lahko spali ob svojih otrocih. Razpravljamo o tem, kateri otroci bodo deležni sobivanja staršev. Iz lastne izkušnje naj vam povem, da si je otrok želel moje prisotnosti, saj je mislil, da sanja le grozne sanje, ni mogel prepoznati prave situacije. Pred seboj je želel imeti le nekoga, pred katerim se ga ni bilo sram zjokati. Starši bodo tudi na novi pediatrični kliniki želeli, hoteli in bili pri svojem otroku. Te pravice jim ne more odvzeti nihče. Ni je avtoritete, ki bi jih od tega odvrnila, pa čeprav ne bo ležalnika in bodo tam le šolski stoli. Starši si želimo biti pri svojem otroku in otroci si želijo v bolnišnici biti s svojimi starši." (Jakič, 2004).



Otrok potrebuje pozornost, prisotnost in potrpežljivost staršev in bolnišničnega osebja. Vsak otrok doživlja bolezen po svoje in ni splošnega pravila, ki bi veljalo za vse. Otrokovo doživljanje obolenja je v veliki meri odvisno od tega, kako doživljajo otrokovo bolezen njegovi starši. Mati, ki jo otrokovo obolenje navdaja s hudimi skrbmi, se izda s pogledi, z načinom, kako otroka hrani, oblači, z barvo glasu in drugimi oblikami svojega vedenja. Otrok, ki je bolj kot odrasli občutljiv za taka nebesedna izražanja duševnih dogajanj, bo kaj hitro zaznal, da se dogaja nekaj nenavadnega, zanj nevarnega in ogrožujočega, bo zato tudi sam prestrašen (Mikuš - Kos, 1969).

Življenje prinaša v družino tudi nepričakovane in nezaželene preizkušnje: bolezen, gmotne težave, zapleti v odnosih znotraj družine in z drugimi ljudmi, nezgode, izguba družinskega člana. V vsaki družinski zgodovini se vrstijo različni dogodki, ki zahtevajo od članov družine veliko moči in prizadevanj. V družini marsikdaj zapustijo tudi boleče in trajne sledi (Tomori, 1994).

Bolan in hospitaliziran otrok in mladostnik je zaradi svoje bolezni, morda tudi bolečine zelo ranljiv in občutljiv. Ob sebi si poleg najbližjih, to je staršev, želi ljudi, ki so prijazni, razumevajoči, ob njih čuti varnost in sprejetost, se pravi, da jim lahko zaupa. Enako želijo otrokovi starši, ni jim vseeno, kdo in kako neguje in zdravi njihovega otroka. Na drugi strani imamo zdravstveno osebje, najpogosteje medicinske sestre in zdravnike, katerih glavna skrb je otrok, njegovo počutje in zdravje. Želijo si dobrih in pristnih odnosov z otroki in njihovimi starši. Govorimo o dobri komunikaciji in sožitju med vsemi tremi udeleženci v procesu zdravljenja in zdravstvene nege otrok in mladostnikov. Dobra komunikacija je pogoj za sožitje med njimi.

V življenju pediatričnih oddelkov naj bo vedno dovolj vedrine. Tukaj naj ne delajo mrke in nerazpoložene medicinske sestre, obremenjene z različnimi problemi. Sestre so največ časa z otroki in zato je od njih močno odvisno vzdušje na otroškem oddelku. Proces zdravstvene nege poteka pri otroku po enakih fazah kot pri drugih pacientih. Pri pripravah individualnih načrtov zdravstvene nege bolnega otroka upoštevamo vse zbrane podatke in standarde zdravstvene nege otroka in mladostnika za določeno starostno obdobje, po vseh življenjskih aktivnostih. V

načrtu zdravstvene nege predvidimo tudi postopke in aktivnosti, ki jih bodo pri svojem otroku opravljali starši. Vsaj za začetek hospitalizacije načrtujemo nadzor nad njihovim delom in zdravstveno vzgojno delo z njimi. Lahko načrtujemo npr. hranjenje, previjanje, spremljanje otroka na različne preiskave, nadzor nad mirovanjem otroke, igranje z otrokom in drugo (Hoyer, 1994).

Izraz na obrazu izraža osebnost, stališča, reakcije. Zelo pomemben je čimbolj naraven nasmeh, vendar ne krohotanje ali prisilno smehljanje. Pozoren poslušalec ima široko odprte oči, dvignjen obraz in gleda v sogovornika. Pomembno je, da naš izraz kaže zanimanje za to, kar nam govori in tudi s čustvi posreduje druga oseba (Hoyer, 2005). Diagnostični postopki pri otrocih se pogosto razlikujejo, zahtevajo



mnogokrat povezovanje na evropski ali svetovni ravni zaradi redkih in težko dokazljivih motenj in bolezni. Obravnava otroka je vedno celostna. Mnoge naprave, krvni odvzemi, laboratorijske metode, zdravila in posegi so vedno prilagojeni otroku in zato specifični za pediatrijo (Žerjav-Tanšek, 2004).

Starše vzamemo kot partnerje v procesu zdravljenja, lahko tudi kot učitelje. Opazujemo in posnemamo situacije, ki jih bolje obvladajo kot mi, saj otroka tudi bolje poznajo, npr. situacije pri hranjenju, uspavanju, pogovoru in drugo. Delo s starši v zdravstveni negi predstavlja novo, višjo stopnjo v sledenju zahtevam sodobne zdravstvene nege. Te spremembe dajejo tudi višjo ceno takim odnosom. Vsekakor je delo z bolnim otrokom v prisotnosti staršev vneslo v zdravstveno nego veliko odgovornosti, izzivov, stisk, zapletov in tudi optimizma. Če je bila pred leti prisotnost staršev ob obisku v bolnišnici priložnost za umik v čajno kuhinjo na malico ali na kavo, je danes ravno obratno. Medicinske sestre moramo s starši vzpostaviti in razvijati odnos, ki bo omogočal primerno sobivanje, ocenjevanje kakovosti dela zaposlenih v zdravstveni negi, primerno zdravstveno vzgojno delo in pri kroničnih boleznih, ko se starši, otroci in mladostniki večkrat vračajo na kliniko, zaupanje, ki je temelj vsakega dobrega odnosa (Peterka- Novak, 2004). Delo vzgojiteljev in učiteljev s hospitaliziranimi otroki v angleških bolnišnicah je prvi spoznaval dr. Marij Avčin. To je bilo v petdesetih letih 20. stoletja. Od takrat se je pedagoška dejavnost nenehno širila tudi v naših bolnišnicah. V Sloveniji imajo skoraj vse

bolnišnice zaposlene tudi vzgojiteljje. Vzgojiteljica najpogosteje spozna otroka zjutraj, ko pride na delovno mesto. Temeljni cilj njenega dela je preprečevati posledice hospitalizacije otrok, da izkušnja v bolnišnici ne bi prešla v travmo. Vzgojiteljice imajo pripravljena vzgojna sredstva. Otroku ponudijo različne dejavnosti. Omogočijo mu možnost izbire. So sogovornice in soigralke malemu bolniku. Vzgojiteljice večkrat svetujejo staršem, naj gredo med vzgojno dejavnostjo na "kavo". Staršem želijo omogočiti, da si vzamejo nekaj trenutkov zase. Celodnevno bivanje ali obisk v bolnišnici je velikokrat zelo utrujajoče za oba, otroka in starša. Pomembno je tudi timsko sodelovanje zdravstvenega in pedagoškega osebja, pri čemer je treba upoštevati meje strokovnega znanja in odgovornosti. Otrok naj ima v bolnišnici svojo najljubšo igračko, knjigo, odejo, dudo ali kak predmet, ki pripada domu. Z njim lažje preživi odsotnost od doma (Meško, 2004).

Otroku smo dolžni zagotoviti tudi absolutno varnost. Bolan otrok, sprejet v bolnišnico skupaj s starši ali brez njih, je zaupan osebju v ustanovi. Le ti pa morajo poskrbeti za kakovostno zdravljenje in zdravstveno nego. Eno izmed načel kakovosti je tudi varnost pacienta. Osnovno pravilo je, da otrok ne sme biti nikoli sam ali brez nadzora. Pri malih in nemirnih bolnikih si moramo vedno zagotoviti pomoč druge medicinske sestre, ki poskrbi za varen potek (Trstenjak, 2007).

Listina EACH – pravice otrok pred, med in po hospitalizaciji



EACH Charter (Listina EACH), sprejeta leta 1988 v Leidnu na Nizozemskem, vsebuje seznam pravic za vse otroke pred hospitalizacijo, med njo in po njej. Zapisane so v desetih členih. Razlage k Listini EACH so avtorji European Association for Children in Hospital (EACH) - Evropsko združenje za otroke v bolnišnici, sprejeli na 7. konferenci, decembra 2001 v Bruslju. Razlage k Listini EACH natančno opredeljujejo uresničevanje Listine EACH.

Listino EACH in razlage je potrebno razumeti v naslednjem kontekstu:

- vse pravice, omenjene v listini in ukrepi, sprejeti na podlagi Listine EACH, morajo biti v korist otrok in spodbujati njihovo blaginjo,

- pravice se nanašajo na bolne otroke, ne glede na njihovo bolezen, starost ali prizadetost, njihov izvor, socialno ali kulturno ozadje, razloge za zdravljenje, kraj zdravljenja, če se zdravijo v bolnišnici ali ambulantno,
- je skladna z ustreznimi in zavezujočimi pravicami, določenimi v KOP in se nanaša na otroke od 0 do 18 let,
- razlage so bile pripravljene kot pomoč za izvajanje Listine EACH (Združenje za pravice bolnih otrok, 2009).

Sprejem otroka v bolnišnico - otroci so sprejeti v bolnišnico samo takrat, če oskrbe, ki jo potrebujejo, ni mogoče enakovredno zagotoviti doma ali v ambulanti.

(Listina EACH, 1. člen).

Pravica do prisotnosti staršev - otroci v bolnišnici imajo pravico, da imajo vseskozi ob sebi svoje starše ali nadomestne skrbnike.

(Listina EACH, 2. člen).

Sobivanje staršev v bolnišnici - vsem staršem se zagotovi namestitvev, pomoč in spodbuda, naj ostanejo; starši nimajo dodatnih stroškov ali nižjega dohodka; starše je treba poučiti o urniku dela na oddelku in spodbuditi njihovo dejavno udeležbo.

(Listina EACH, 3. člen).

Obveščanje (pojasnila dolžnosti) - otroci in starši imajo pravico do informiranosti na način, ki ustreza njihovi starosti in ravni razumevanja; zagotovijo se koraki za ublažitev telesnega in čustvenega pritiska.

(Listina EACH, 4. člen).

Soudeležba pri odločitvah - otroci in starši imajo pravico do informacij, da lahko obveščeni sodelujejo pri vseh odločitvah, povezanih z njihovim zdravstvenim varstvom; vsak otrok je zavarovan pred nepotrebnimi zdravstvenimi posegi in preiskavami.

(Listina EACH, 5. člen)

Oskrba skupaj z vrstniki - otrokom se zagotovi oskrba skupaj z drugimi otroki, ki imajo enake razvojne potrebe in se ne sprejmejo na oddelke za odrasle; za obiskovalce otrok v bolnišnici ni starostnih omejitev.

(Listina EACH, 6. člen).



Igra, rekreacija, šolanje - otroci imajo priložnost za igro, rekreacijo in izobraževanje v skladu s svojo starostjo in stanjem, njihovo okolje je zasnovano in opremljeno tako, da zadovoljuje njihove potrebe, ki jih zadovoljuje tudi osebje.

(Listina EACH, 7. člen) .

Ustrezno osebje - za otroke skrbi osebje, ki je ustrezno usposobljeno, da se odziva na telesne, čustvene in razvojne potrebe otrok in družin.

(Listina EACH, 8. člen) .

Neprekinjena oskrba - tim, ki skrbi za otroke, zagotovi nepretrgano oskrbo.

(Listina EACH, 9. člen) .

Obravnavanje otrok - otroci se obravnavajo obzirno in razumevajoče. Vedno se upošteva njihova zasebnost.

(Listina EACH, 10. člen).



Listina EACH z razlagami se navezuje na otrokove pravice, zapisane in opredeljene v KOP. Oba dokumenta opredeljujeta, da je otrok vsak, star do 18 let. V nekaterih državah Evrope še vedno sprejemajo v otroške bolnišnice le otroke do 16 let, ponekod je ta meja še nižja. Izvajanje Listine EACH in razlage zahteva dodatno izobraževanje in usposabljanje zdravstvenega osebja ter sodelavcev. Pomembno je poznavanje dokumentov o pravicah otrok in mladostnikov. Ko bomo natančno poznali zakone in predpise, jih bomo tudi dosledno uresničevali. Naloga vseh, posebej zdravstvenih delavcev je, da

se bodo pravice otrok vsak dan izvajale v praksi.

Viri:

Šumak, I. Pravno varstvo otrok in pravice otrok v bolnišnici. Magistrsko delo, UM FZV, 2011

Slike: Učenje in pridobivanje veščin iz intervencij zdravstvene nege dojenčkov

Irena Šumak, mag. zdr. nege

ZDRAVSTVENA NEGA OTROKA - PREDMET, KI GA DEKLETA OBOŽUJEMO



Predmet, kjer se dijaki učimo, kako pravilno skrbeti za dojenčke, otroke in mladostnike v zdravju in bolezni.

Poudarek je na tem, kako pomagati otrokom, ko so bolni, kako preprečiti bolezni ter kako podpirati njihov razvoj in dobro počutje.

CILJ ZDRAVSTVENE NEGE OTROKA:

Skrb za zdrav razvoj otroka, tako fizičnega, intelektualnega in čustveno socialnega ter duhovnega bitja znotraj družine in skupnosti. Skrb za otroka od spočetja do adolescence, v obdobju zdravja in bolezni. Spodbujanje k zdravemu slogu življenja in preprečevanje tveganega vedenja.



KAJ SE NAUČIŠ?

1. Razvoj otroka - kako otrok raste, se razvija in katere so njegove posebnosti.
2. Bolezni pri otrocih – kako prepoznati in negovati otroka pri prehladu, vročini, alergijah ...
3. Delo s starši – kako staršem pomagati in jih podpreti pri skrbi za otroka.
4. Praktične veščine – otroka pravilno rokovati, hraniti, preoblačiti in negovati.

Arjona Shala, 3. a

SPOZNAVANJE NEKAJ POVSEM NOVEGA



»Zdravstveni delavec mora biti pozitivno življenjsko naravnani in si zapomniti pomen vse življenjskega učenja.«

Smo 1. c razred. Prihod v srednjo šolo je bil na začetku velik izziv, saj se med sabo večinoma še nismo poznali. Kmalu smo se povezali in začeli graditi nova prijateljstva. Zdaj se kot razred že

zelo dobro razumemo, si pomagamo pri šolskem delu in držimo skupaj.

Naši profesorici pri vajah sta prof. Marija Kolenko in prof. Tatjana Pernat Ščančar. Pri vajah v kabinetu dijaki zelo pridno, optimistično in z veseljem do učenja izvajamo aktivnosti zdravstvene nege pod vodenjem profesorice, ki sta nas naučili zgornje pomembne besede.



Pri praktičnem pouku smo razdeljeni v dve skupini, saj nas je v razredu 25. Pri vajah pridobimo veliko veččin s področja zdravstvene nege. Nekatere veččine, ki smo se jih do zdaj naučili, so higiensko umivanje in razkuževanje rok ter postiljanje, ki smo se ga naučili na tri načine: postiljanje nezasedene postelje, postiljanje zasedene postelje po dolžini in postiljanje zasedene

postelje po širini. Naučili smo se tudi zelo dobro zlagati posteljno perilo. Trenutno se učimo umivanje pacienta v postelji, kar je tudi zelo zanimivo.

Na začetku nam je bilo malce težje, saj je bilo za nas vse nekaj novega, ampak čez čas in s trdom nam uspeva.

Pri našem delu nas podpira tudi naš razrednik Edvard Jakšič.

Ela Varga in Tiana Lackovič, 1. c

UTRINKI Z ZDRAVSTVENE NEGE OTROKA IN MLADOSTNIKA



Vsi dijaki 3. letnikov zdravstvene nege imamo na urniku predmet zdravstvena nega otroka in mladostnika. Poučuje nas profesorica Irena Šumak. Pouk poteka v kabinetu nege otroka. Na teden imamo predvidoma 3 šolske ure. 2 uri sta namenjeni vajam oz. praktičnemu delu na lutkah, ena ura pa utrjevanju pridobljenega znanja pri vajah in obravnavanju nove snovi. Na začetku šolskega leta smo večino časa posvetili teoriji o zdravstveni negi novorojenčka po rojstvu ter kasneje tudi nedonošenčka. Učili smo se o vlogi staršev

pri sami vzgoji dojenčka in kasneje tudi pripravljanju na samostojno življenje. Podrobneje smo spoznali najrazličnejše institucije, ki imajo preventivne in kurativne naloge.

Te novorojenčki in dojenčki ter kasneje tudi malčki skupaj s starši obiščejo. Ustanove so namenjene predvsem za spremljanje otrokovega napredka v psihičnem in fizičnem razvoju, hkrati pa so pomembne za zgodnje ugotavljanje bolezni in čim hitreje zdravljenje. Kar nekaj ur smo se pogovarjali o opremi za novorojenčka, in sicer o primernem prostoru za bivanje, ležišču, oblačilih in obutvi ter o oskrbi in značilnostih zdravega novorojenčka in prepoznavanju bolnega novorojenčka. Govorili smo tudi o hranjenju in pitju dojenčka. Verjetno si bomo najbolj zapomnili, da dojen



otrok prve mesece, razen materinega mleka, ne potrebuje nobene tekočine. Ko smo dodobra spoznali novorojenčka, smo prešli na obravnavanje teme o nedonošenčkih in spoznali njihove značilnosti, po katerih se razlikujejo od zdravega novorojenčka. Učili smo se zdravstveno nego nedonošenčka, predvsem v inkubatorju in o pojavu zlatenice, kako jo prepoznati, ki je značilna tako za nedonošenčke kot tudi zdrave novorojenčke.

Vso znanje, ki smo ga v začetni urah pridobili pri teoriji, smo prenesli v prakso. Prvih nekaj tednov smo se učili o pravilnih tehnikah nošenja, pestovanja, dvigovanja, obračanja, preoblačenja novorojenčka in izpraznjevanju zraka iz želodca po hranjenju novorojenčka. Prav tako tudi o hranjenju, in sicer o pripravi mlečne formule, če mati zaradi različnih razlogov ne more dojiti. Sedaj pa že kar nekaj časa umivamo lutke oz. se na njih učimo pravilne nege novorojenčka in dojenčka. Novorojenčka sprva umivamo z gobicami, vse dokler mu ne odpade popkovina, popka ne pokrivamo, kasneje pa pričnemo s kopanjem. Pridobili smo že veliko znanja o sami negi dojenčka, vendar se moramo še veliko naučiti, da bomo nekega dne tudi me opravljale vlogo ljubeče in skrbne mame, dijaki pa predvsem zaščitniško vlogo očeta.

Dijakinje 3. letnika

PRVA IN NUJNA MEDICINSKA POMOČ



dekleta obvladamo, spretno in zanesljivo



Tu se urimo tudi v malce bolj zahtevnih veččinah, na primer, kako namestimo vratno opornico pri sumu na poškodbo hrbtenice, kako namestimo in uporabljamo zajemalna nosila ... Predstavljamo si, kako je, če smo poškodovani in se prepuščamo bolj ali manj večjim rokam sošolk. Zaupanje, da nas ne stresejo z nosil, rahla tesnoba, ko nas imobilizirajo in se mnogo tega ... Da, tudi



nameščajo pasove, rute in opornice.

"Kličemo 112", kadar sošolcu postane slabo in je neodziven. Prijetno nam je, ko po nekaj poskusih postanejo naši gibi bolj spretni in prijemi zanesljivejši, juhu! Nad nami bedi in nas umerja naša profesorica Jana Bučar. Ja, če in ko bo potrebno, se bo panika umaknila pravim ukrepom.

Dijaki in dijakinje 2. a in 3. e

MLADOST IN MODROST V GIBANJU



Stanovalci doma Rakičan na obisku



Na Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota smo uspešno izvedli prav posebno srečanje, kjer sta si modrost in mladost podali roke in v gibanju skupnih trenutkov spletli močno učečo se zgodbo.

V velikem številu prostovoljnih dijakov smo se tako odpravili po naše sosede – stanovalce Doma starejših Rakičan. Z mešanimi občutki smo šli po njih ter jih pripeljali z vozički k nam na šolo.

Tako nas je obiskalo kar 30 stanovalcev.

Namen srečanja je bila zanimiva oblika druženja v naravi z gibalno telovadnim elanom ter pridihom pogovarjanja, spoznavanja o najrazličnejših življenjskih izkušnjah. Mislim, da smo bili odlični učenci, poslušalci, telovadci in umovadci.

V drugem delu »Ponovno v šolskih klopeh« pa so lahko naši prijetni sosedi obujali spomine na šolo. Kako je bilo nekoč, recimo, ko so učenci morali z glasnim in stoječim pozdravom počakati na učitelja do šolskih pripomočkov in raznih hruškastih oblik vzgojnih metod pri nagajivosti.

Kako pa je danes? Na stenah ogromna »živa bela tabla«, ki vse napiše.

Pa vendar - še vedno je danes ena plus ena dva in abeceda je še vedno abeceda

Kaj pa je z lepomisli ...

Naši gostje so videli, kje in kako se učijo bodoči zdravstveni delavci, ki bodo morebiti kdaj tudi njihovi negovalci.

Ob kavici in piškotih ter ob poslušanju glasbe smo drug drugemu popestrili dan na svojstven način, se uglasili s srčnostjo, umirili svoje misli in se obdarili z modrostjo.

Tudi smeh in dobra volja sta bila kar zvesta spremljevalca tistega bogatega dne.



Sabina Šebjan Jaklin in Danijela Zelko-Škalič

IZKUŠNJE S PRAKSE V 3. IN 4. LETNIKU

Praktični pouk je najbolj ključen del našega izobraževanja. Tako v 3. kot tudi v 4. letniku se naučiš veliko le na ta način - s praktičnim delom.

3. letnik – Od teorije k praksi

V 3. letniku smo se prvič odpravili na oddelke Splošne bolnišnice Murska Sobota. Bili smo zagnani in radovedni in neučakani po novih izkušnjah. To je bil čas, ko smo prvič začeli opravljati naloge, ki so bile bolj povezane z dejanskim delom. Med praktičnim poukom smo pridobivali osnovna znanja o negi pacientov, merjenju vitalnih funkcij, sodelovanju v timih ter se učili o različnih medicinskih postopkih. Pogosto smo tudi prosili mentorja oziroma profesorja za pomoč, saj se največ naučiš iz napak. Poleg tega smo začeli oblikovati odnos do bolnikov in boljše spoznali, kako pomemben je način našega ravnanja in komunikacije z njimi.

4. letnik – Večja samostojnost in odgovornost

Prestop v 4. letnik je prinesel nekaj sprememb, saj smo imeli že več izkušenj in samozavesti, tako pa postaneš tudi bolj odgovoren pri svojem delu. Svoje znanje še bolj nadgrajujemo in delo opravljamo bolj samostojno. Profesorji nas še včasih kaj usmerijo ali popravijo oz. dopolnijo, vendar že večino odločitev sprejmemo sami. V zadnjem letniku je praksa tudi bolj ciljno usmerjena - priprava na maturo. Po opravljeni maturi (praktičen del), smo pripravljene na izzive, ki nas čakajo po zaključku srednje zdravstvene šole, saj bomo postali zdravstveni tehniki.



Dijakinje 4.b razreda z mentorico, prof. Tanjo Flegar, na praksi

Nika Križanič

NA KIRURŠKEM ODDELKU ...

Hitro mine, vsakič je vedno nekaj novega ...

Jož, te grozne pisave zdravnikov ...

Pri vožnji bolniške postelje bi skoraj potrebovali vozniško dovoljenje.





Ko iščem zdravila

Pa ne pozabi na pismo!



Še malo pa bom lahko kirurginja ☺

Dijakinje z mentorico

ZELENI UTRIP RDEČEGA SRCA

Na naši šoli izvajamo projekt **ZURS – Zeleni utrip rdečega srca**. Projekt zajema promocijo, prostovoljstvo in medgeneracijsko druženje. Namen projekta je spodbujanje zdravega življenjskega sloga. V tem sklopu izvajamo preventivne zdravstveno-vzgojne delavnice.



Delavnice že potekajo vsak prvi petek v mesecu (imenovan zeleni petek) v trgovskem centru v Maximusu.



Šolski mentorji in dijaki namreč na stojnicah izvajamo **brezplačne meritve krvnega tlaka, meritve saturacije – nasičenost krvi s kisikom in bazalno stimulacijo rok**. Zdrav življenjski slog promoviramo tudi s promocijskim gradivom.

Zeleni četrtek - ZRNO PRIJATELJSTVA

V sklopu projekta ZURS (Zeleni utrip rdečega srca) smo v **četrtek, 7. 11. 2024**, uspešno pričeli z zdravstveno-vzgojnimi delavnicami v trgovskem centru Maximus Murska Sobota.

Dijakinje Ema Jukič, Žana Vöröš in Patricija Žižek; vse iz 3. a, so mimoidočim opravljale meritve krvnega tlaka in nasičenosti krvi s kisikom. Vsi so bili deležni prijetne komunikacije z obiskovalci.



Zeleni pogovori so bili obarvani z lepimi mislimi. Gospa Edita je z nami podelila misel o prijateljstvu, ki pravi:

*»Ne tisti, ki s tabo še joka,
ne tisti, ki joka s teboj,
le tisti, ki s tabo občuti,
ta pravi prijatelj je tvoj.«*

Zdravstveno-vzogni del pa je bil usmerjen v preventivo, in sicer **osveščanje o raku na modih in o raku na dojki** (Movember, Roza oktober).



Dijakinji Melanija Stojan in Nejša Rajtar iz 4. k pa sta se s svojo prisotnostjo, srčnostjo in prijaznosto posvetili k izvajanju masaže rok.

ZURS TIM

Danijela Zelko Škalič in Sabina Šebjan Jaklin - mentorici

PROSTOVOLJNO SOCIALNO DELO - POMOČ PARAPLEGIKOM

21. januarja 2025 sva se s sošolko udeležili prijetnega dogodka, kjer smo skupaj z invalidi na vozičkih preživeli dopoldne ob bovlanju. Za naju je bila ta izkušnja precej čustvena ter izjemna.



Posamezniki, ki so se udeležili, so bili neopisljivo prijazni ter polni veselja, kljub omejitvam, ki jim jih je prineslo življenje.

S sošolko sva jim prinašali bowling žoge, saj jih zaradi svojega stanja niso bili zmožni prnesti



sami. Morava pa poudariti, da to ni bila le fizična pomoč, temveč tudi nekaj, kar naju je zelo razveselilo.

Opazovali sva jih, kako jih le še tako majhen uspeh spravi v boljšo voljo. Na koncu dneva sva se počutili zelo izpolnjeno ter prijetno, saj je pomembnost male pomoči ter prijaznosti, ki jo lahko nekomu nudimo, neprecenljiva.

Upava, da bova še kdaj imeli to priložnost sodelovanja v podobnem dogodku, saj je bil dan poln srčnih trenutkov, ki nama bodo ostali v lepem spominu.

Lara Ferencek in Blažka Prkič, 3. b

Življenje s paraplegijo

Kaj sploh pomeni izraz paraplegija? Paraplegija je ena izmed vrst ohromelosti. Ta se izraža kot prizadetost oz. popolna ohromelost obeh spodnjih okončin. Čeprav si marsikdo to predstavlja kot nekaj oviranega, sramotnega pa tudi nekoristnega, je večina ljudi s takšnim prizadetjem vseeno optimističnih. Kljub oviranosti gibanja še vseeno radi uživajo ter se sproščajo ob različnih športih. Eden izmed teh je tudi kegljanje, na katerega sem se udeležila tudi jaz, in sicer v Radencih.

Tam smo jim zraven pomoči nudili še oporo in družbo, ki so jo oz. jo še potrebujejo. Vsi so zelo dobri ljudje, polni življenja, pozitivne, humorja ter sreče. Njihova družba je prijetna in polna toplote. V tem trenutku sem spoznala pravi pomen sreče v življenju: »Ne glede na okoliščine, se moramo imeti radi - takšne kot smo«, to je največja sreča, s katero si gradimo kakovost in kvaliteto našega življenja.

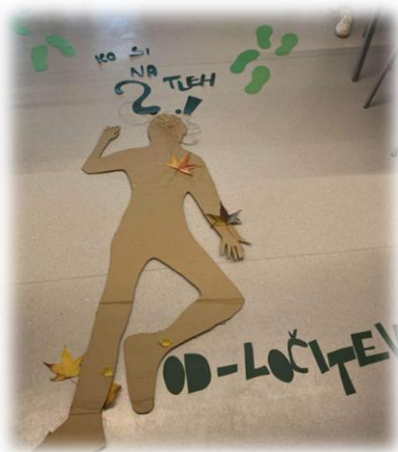
Lara Krancelbinder, 3. c

DUŠEVNO ZDRAVJE - promocija v avli šole



sreča«, s pomočjo profesorice Danijele Zelko Škalič, v prostorih jedilnice naredili tržnico na temo **Duševno zdravje**.

6. novembra 2024 smo dijaki v sklopu programa »Zeleni utrip rdečega



Predstavili smo duševno zdravje človeka, ki je v globoki depresiji. Zraven predstavitve, masaže rok, barvanja mandal in brskanja po literaturi, ki nam je lahko v pomoč, so se ostali dijaki lahko



okrepčali s hokuspokus napitkom ter napolitankami in bomboni.

Na tablo smo napisali naslov »Kaj me muči?« in dijaki so tablo popisovali s svojimi težavami in skrbmi, ki jih trenutno pestijo. In tako težavo iz sebe prenesli na tablo.

Eva Tompa, 2. b

POUK GOSPODINJSTVA - kako kuhamo in pečemo ...

Pri pouku gospodinjstva smo se lotili peke čokoladnih mafinov. Dve sošolki sta bili zadolženi za pripravo mase, kjer sta odmerjali in mešali sestavine, ostali pa smo pomagali pri pripravi



prostora, prinašanju pripomočkov in sestavin. Skupaj smo poskrbeli, da je delo poteklo hitro in organizirano. Ko so bili modelčki napolnjeni z maso, smo jih postavili v pečico in nestrpno čakali, da so mafini zlato rjavo vzhajali.

Medtem ko so se mafini pekli, smo pospravili delovno površino, pomili posodo in pripravili krožnike za serviranje. Na koncu smo vsi skupaj uživali ob pogledu na naše čudovite mafine, ki so bili mehki in rahli z bogatim čokoladnim okusom.

Pri gospodinjstvu pa ne pripravljamo le slaščic. Pogosto kuhamo različne jedi od palačink do pizze, učimo se priprave uravnoveženih obrokov in spoznavamo osnove prehrane. Poleg kuhanja se učimo še, kako pospravljati kuhinjo in delati kot ekipa. Takšna praktična znanja so nam v veselje in nam pomagajo razvijati spretnosti, ki jih bomo uporabljali celo življenje.



Tjaša Titan, 2. b

UČENJE IN REKREACIJA NA GORENJSKEM IN PRIMORSKEM - PESTRA JE NAŠA SLOVENIJA

V začetku prejšnjega septembra smo se drugi letniki odpravili na Gorenjsko. Prvi postanek je bil na letališču Brnik, tam so nam razkazali helikopter in njegovo opremo. Vanj smo se lahko tudi usedli in fotografirali. Pot smo nadaljevali po poteh kulturne dediščine, kjer so nam animatorji povedali cel kup zanimivosti in nam razkazali hiše naših literatov (Jalen, Finžgar in Čop). Pot smo nadaljevali na Primorsko. Naslednji dan so nas čakale športne aktivnosti (plavanje, supanje in odbojka na mivki). Po kosilu smo se z ladjico odpravili na panoramsko vožnjo po Slovenski Obali. Tretji dan smo si ogledali Sečoveljske soline in se utrujeni odpravili domov. Projektna dneva nam približata našo domovino in jo predstavita v vsej kulturni in geografski raznolikosti pa, da ne pozabimo omeniti tudi kulinaričnega razvajanja v hotelu Lucija.



Sodelujemo pri demonstraciji helikopterskega reševanja - Brnik.





Naslednji dan smo kolesarili z gorskimi kolesi, kar je bilo zelo adrenalinsko, plezali smo po skalnati steni, nekateri smo si v jezeru tudi pomočili noge. Ko smo se odpravili domov, pa nismo mogli mimo Bleda, da ne bi pojedli vsaj ene blejske rezine.

Žana Martinec, 2. b

UČENJE MALO DRUGAČE

Letošnji 2. letniki so 3 dni spoznavali del Gorenjske, zlasti kulturno dediščino v Žirovnici, in del Primorske, saj so topli septembrski dnevi omogočili kopanje v izolskem Simonovem zalivu. Brez spremstva profesorjev seveda ni šlo, torej smo za družbo poskrbeli razrednik Goran Špilak in razredničarke Lea Flisar Miholič, Danijela Zelko Škalič, Tanja Flegar in Brigita Štumpf Sovič. Vse organizacijske niti pa je usmerjala profesorica Tatjana Pernat Ščančar.

Prvi dan naše ekskurzije, 9. 9. 2024, smo si najprej ogledali helikoptersko enoto nujne medicinske pomoči v bližini letališča Brnik. Ta deluje v sklopu slovenske vojske in gorske reševalne službe. Vodja brniške ekipe HNMP, Uroš Lampič, dr. med., se je pošalil, da je sodelovanje z vojsko kot «dogovorjena poroka». Nekateri pogumnejši dijaki so si helikopter ogledali tudi v notranjosti.

Pot nas je vodila po žirovniški kulturni dediščini, kjer smo si v Rodinah ogledali rojstno hišo, v kateri se je rodil pisatelj in duhovnik Janez Jalen, avtor znanega romana Bobri. V njem je pripovedoval o življenju koliščarjev na Ljubljanskem barju, in to kar 2000 let pred našim štetjem.

V Žirovnici pa smo obiskali rojstno hišo Matije Čopa, znanega jezikoslovca in najboljšega Prešernovega mentorja ter prijatelja, ki je nesrečno utonil v Savi. Žalosten Prešeren mu je



posvetil sonet Matiju Čopu in pesniška umetnina predstavlja začetek epa Krst pri Savici.

V Čopovi hiši je bilo prijetno, zunaj pa so se nad Žirovnico zgrnili črni oblaki, iz katerih je lilo kot iz škafa. Kljub temu smo si ogledali notranjost hiše, ki je spremenjena v muzej, v katerem se srečata izobraženost in kulturna dediščina. Med ogledom razstave smo se spomnili tudi na t. i. črkarsko pravdo. Veter se je zakadil v naše dežnike, jih obračal, zato žal

nismo odšli v Doslovče, rojstno vas Frana Saleškega Finžgarja, avtorja zgodovinskega romana Pod svobodnim soncem.

Poslovali smo se od deževne Gorenjske in upali na sončne primorske žarke. In res, pričakalo nas je toplo sonce. Namestili smo se v hotel Lucija in se zvečer sprehodili po Portorožu, v katerem ni bilo nobene gneče.

Naslednji dan, torek, 10. septembra, je bil poln aktivnosti. Najpogumnejši so poskusili večšine na supu in nekaterim je šlo supanje dobro od rok. Odbojka na mivki je bila precej tekmovalna, kopanje v toplem morju pa je večini zelo prijalo. Damjana Pajžlar, profesorica športne vzgoje in učiteljica plavanja, je preverila naše plavalne sposobnosti. Nekateri pa so si po kopanju pridno nabirali D-vitamin.

V hotelu so poskrbeli za naše lačne želodčke in po kratkem počitku smo odkorakali do obeh ladjic v Portorožu. Rahla sapica nas je hladila in vožnja z ladjo od Portoroža do Pirana ter še malo proti Izoli nam je omogočila drugačen pogled na našo obalo, z morja se pač lepše vidi. Dekleta so uživala v fotografiranju in verjetno kar sproti ustvarjale fotke za spletne objave. Spreten kapitan je ladjo zasidral, da smo varno stopili na pomol in se odpravili po strmi poti do župnijske cerkve sv. Jurija nad Tartinijevim trgom. Pogled s hriba na morje je bil veličasten, pogled na Piran pa nam je ponudil stiskajoče strehe piranskih hiš. Vožnja z ladjo v Portorož je minila, kot bi pihnil. Zvečer smo se družili in sprehajali ob obali.

Krajinski park Sečoveljske soline

Zadnji dan naše ekskurzije, v sredo, smo bili polni morskih vtisov in sprehodili smo se še po starih sečoveljskih solinah v Seči in si ogledali film o življenju solinarjev v preteklosti.

Na slovenski obali se razprostira eden najlepših naravnih in kulturnih biserov Slovenije, Krajinski park Sečoveljske soline. Tu v sožitju



človeka in narave domuje že stoletja stara tradicija pridelave soli, ki je od srednjega veka pa do danes ustvarila in ohranila edinstveno solinarsko pokrajino. V THALASSO SPA LEPA VIDA nudijo gostom posebno doživetje tradicionalnih talasoterapij v edinstvenem naravnem okolju sredi solinskih polj. Solinsko blato in slanica sta najpomembnejša dejavnika v talasoterapiji, ki izkorišča blagodejne učinke produktov morja, morske obale in klime za krepitev naravne odpornosti ter za izboljšanje splošnega počutja.

Teh terapij nismo mogli doživeti, ker smo se utrujeni, a polni prijetnih doživetij, vrnil domov.

Brigita Štumpf Sovič, prof. slovenščine

PRVA POMOČ - teoretično znanje utrjujemo s praktičnimi vajami



Poznavanje osnov prve pomoči nam kozmetičarkam poveča samozavest, saj bomo pripravljene na nepričakovane situacije, kar je ključno tako za našo varnost kot za zaupanje strank. Ker bomo zaradi narave dela imele pogosto opravka z instrumenti in kemikalijami, kar pa lahko povzroči različne poškodbe, je prav, da obvladamo osnove prve pomoči in naša

razredničarka se zelo trudi, da osvojimo tako teorijo kot prakso, da nam bo v življenju varneje.



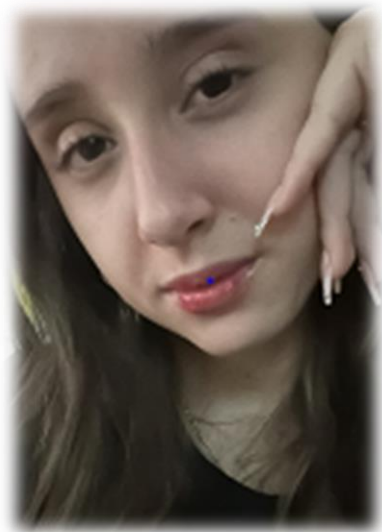
**Larisa Kauter, Ana
Melani Kous, Vori, 4. k**



Marija Kerec, Alina Žižek,

JANUAR – DAN BREZ CIGARETE –

NAJ POSTANE NAŠE ŽIVLJENJE BREZ KAJENJA



Dijakinje razglabljam, kako reči cigareti STOP oz. sploh ne kaditi.

31. januarja po svetu praznujemo svetovni dan brez cigaret. Zato sva se s sošolko odločili, da naštejemo nekaj škodljivih lastnosti in svetujemo, kako se izogibati cigaretam.

Svetujemo, da cigaret sploh ne poskušamo, se ne družimo z uporabniki cigaret in ne podležemo pritisku vrstnikov; poleg vseh negativnih učinkov pa stane veliko denarja.

Kajenje ima številne negativne posledice in ni le grda razvada. Negativno vpliva na vse organe v telesu, še posebej na pljuča, vsebuje vsaj 60, dokazano, karcinogenih kemikalij, poviša krvni tlak, povzroča glavobol, omotico, motnje spanja, zmanjšuje plodnost, pospešuje staranje kože in upočasnjuje celjenje ran.



Ljudem, ki kadijo, svetujemo, da čim prej prenehajo. S kajenjem ne škodijo le sebi, temveč tudi ljudem v okolici (pasivno kajenje). Če ne morejo prenehati sami, svetujemo nikotinske nadomestke oziroma primerno terapijo.

KAJ JE KAJENJE?

Kajenje je eden najpogostejših vzrokov smrti, ki ga je mogoče preprečiti.

KAJ SE DOGAJA Z NAŠIM TELESOM, KO PRENEHAMO KADITI ?

Prej, ko kadilec neha kaditi, hitreje zmanjša tveganje za raka, bolezni srca in pljuč, ter druge bolezni, ki so povezane s kajenjem.

Opustitev kajenja pomeni tudi prekinitev kroga odvisnosti.

KAKO LAHKO PREPRIČAMO OSEBO, DA NEHA KADITI?



Poskusila bi jo prepričati tako, da bi ji povedala, na kakšne načine kajenje slabo vpliva na njeno zdravje. Torej bi ji povedala, da kajenje povzroča bolezni srca in ožilja ter pljuč in da povečuje

možnost, da zbolijo za rakom. Povedala bi ji tudi, da dim, ki se nalaga v pljučih, povzroča okvaro ožilja. Ljudi bi nagovorila z stavki, kot so: Cigareta je majhna, a njen vpliv je ogromen, zato prenehaj in pridobi nadzor nad svojim telesom, dokler imaš še možnost. Po 24 urah brez cigarete se tveganje za srčni napad že zmanjšuje! Cigareta je kot neiskren prijatelj - obljublja sprostitev, a ti krade zdravje.

Nekadilka z razlogom

Žana Martinec, 2. b

TO SMO MI - 1. B



Smo zelo povezani razred ne glede na to, da prihajamo iz različnih koncev Slovenije. Na to šolo



smo prišli s podobnimi cilji in željami, da bi pomagali vsem tistim, ki potrebujejo našo pomoč. Naš razrednik je vesel, da smo mešani razred, fantje in dekleta iz vseh koncev in krajev. S prvim šolskim dnevom smo spoznali, da smo se odločili za pravo šolo. Radi smo v družbi drug drugega in si nudimo medsebojno pomoč.

Veseli bomo, če bomo vsa 4 leta dobro izpeljali in ga vsi uspešno zaključili.

Klara, Tjaša, Eva, Flora

UREJENI ZA DOBRO POČUTJE



PEDIKURA

Rada bi vam predstavila pedikuro. Vejo v kozmetiki.

Pedikura je negovanje zdravih, utrujenih in lažje poškodovanih nog.

Začetek pedikure je že v pradavnini. Skozi zgodovino je pedikura dobila pomembno mesto, saj je človek zaradi kulturnih, vremenskih in socialnih razmerij stopala »odel« v obutev, ta pa zaradi neprimerne velikosti, oblike in materiala prinaša nemalo težav s stopali. Strokovno nego stopal so se ukvarjali že v starem Egiptu. Otiščance in kurja očesa je omenjal Hipokrat, ki je spoznal potrebo po mehanskem odstranjevanju trde in debele plasti kože. On naj bi tudi izumil skalpel za odstranjevanje trde kože. V Sloveniji se je pedikura začela razvijati po prvi svetovni vojni.



Ločimo:

- **Estetsko pedikuro** - pri njej izvajamo postopke, s katerimi noge lepšamo (odstranjevanje poroženele kože, na lahko dostopnih mestih odstranjevanje otiščancev in plitvih kurjih očes, čiščenje obnohtnih predelov, oblikovanje in lakiranje nohtov) in lajšamo težave utrujenih nog (masaža nog).
- **Medicinska pedikura** - opravljanje medicinske pedikura zahteva



izjemo preciznost. Poleg postopkov estetski pedikuri, izvajamo sanacije kožnih razpok na peti, pa tudi drugih odstranjevanje globljih in težje dostopnih otiščancev in kurjih očes, sanacije vraščene nohta, oskrbo žulja, protetiko (izdelava nadomestka za odstranjen del nohta), pedikuro sladkornemu bolniku ... Izjemnega pomena je pri obravnavi teh problemov tudi

poglobljena znanja, izkušnje in naštetih pri ragad (globljih delih stopala),

ustrezno svetovanje stranki. Le tako je delo uspešno, saj je cilj reševanje problema ne le blažitev njegovih posledic.

Takole pa izgleda delo v šolskem kabinetu. Naše nogice so vedno urejene ...

Lea Trstenjak

MANIKURA

Manikura pomeni skrb za lepe roke (mani (lat.) – roke, cure (lat.) – skrb). Manikura se je razvila že pred vsaj 4 tisočletji, saj so ljudje že od nekdaj posvečali veliko pozornosti negi nohtov. Za opravljanje same storitve pa je potrebno poglobljeno in strokovno znanje o boleznih kože in nohtov.

Osnovni namen manikure je skrb za naše roke in nohte, da bi ostali zdravi. Manikura se namreč izvaja ženskam in moškim, razlika je le v tem, da se ženskam po poliranju nohtov nanje običajno nanese barvni lak, moškim pa poseben lak z vitaminom E, ki nima sijaja in daje povsem naraven videz. Del manikure je tudi zaščita in obnova krhkih, lomljivih in pogrizenih nohtov. V ta namen se uporabljajo posebni geli. Manikura je priporočljiva tudi za osebe, ki pri svojem delu pogosto in veliko močijo roke ali pa veliko uporabljajo čistila ter gumijaste rokavice. Storitvev



je primerna za vse ljudi, ki se zavedajo, da so zdrave in lepe roke ter nohti prvi pokazatelj zdravja in urejenosti pri človeku, s katerim se srečamo.

Pred začetkom dela obvezno razkužimo strankine roke in jih pregledamo vse do komolcev. Če opazimo kakšne spremembe kože ali nohtov, stranko napotimo do zdravnika.

Po pregledu rok začnemo s samim postopkom.

Najprej je potrebno odstraniti povrhnjico. Tega se je najlažje lotiti s posebno ščetko. Po odstranjevanju povrhnjice je potrebno nohte umiti z mlačno vodo, nato pa jih povsem posušiti. S tem se izognemo večini težav z razpokanimi rokami.

Po lakiranju naneseemo olje za obnohtno kožico. Na koncu še naredimo masažo rok in nohtov, s katero se doseže voljnost, prožnost, pospeši se prekrvavitev rok in izboljša sestava kože.

Kaja Mauko

OSEBNA HIGIENA

KAJ JE OSEBNA HIGIENA:

Osebna higiena se nanaša na prakse in navade, ki jih posamezniki izvajajo za ohranjanje čistega in zdravega telesa. To vključuje redno umivanje rok, prhanje, nego zob, vzdrževanje čistoče kože in las ter skrb za nohte. Osebna higiena je pomembna za preprečevanje bolezni, zagotavljanje dobrega počutja in ohranjanje socialne sprejemljivosti. Dobre higienske navade prispevajo k splošnemu zdravju in dobremu počutju posameznika.

KORAKI UMIVANJA:

1. Pripravimo vse stvari, ki jih potrebujemo za umivanje.
2. Posteljo naravnamo na primerno višino.
3. Naredimo paket in pacientu **OBVEZNO** povemo, kaj bomo delali.
4. Najprej izvedemo higieno ustne votline. Potem umijemo obraz, vrat, prsni koš, roki, hrbet in nogi. Anogenitalna nega je vedno na koncu.



5. Pod glavo namestimo nepremočljivo zaščito za posteljo. Pri umivanju pacienta ves čas pokrivamo, da ga ne zebe in mu zagotovimo zasebnost.
6. Preverimo temperaturo vode (ne sme biti premrzla ali prevroča)
7. Predel telesa najprej zmočimo z vodo, nato ga namilimo, speremo in dobro obrišemo.
8. Milimo vse razen OBRAZA.

PRIPRAVA PRIPOMOČKOV:

- Umivalnik, vrč s toplo vodo
- Losjon za telo
- 2 umivalni krpici
- Pripomočke za ustno nego
- Nepremočljivo zaščito za posteljo
- Rokavice
- Nepremočljiv predpasnik
- 2 brisači
- Čisto osebno perilo (pižama)
- Čisto posteljno perilo
- Koš za umazano perilo, koš za odpadke iz zdravstva
- Če ima pacient plenico, si pripravimo še le-to.

DELO NA PRAKSI V BOLNIŠNICI:

Zjutraj pridemo na oddelek, potem nam profesorica preda paciente in nam pove o njihovem zdravstvenem stanju, da vemo, kako ravnati z njimi.



vzete na tešče.

Pacientu se predstavimo in mu povemo, da bomo mi danes z njim in da ga negovali. Povemo mu tudi vse, kaj bomo počeli.

Potem si pripravimo vse za posteljno kopel.



Preden ga gremo umivat, še zmerimo vitalne funkcije (krvni tlak, telesna temperatura, saturacija kisika v krvi, pulz, dihanje ...)



Pacienta umijemo in ga uredimo (to pomeni, da uredimo pričesko, nohte, ga namažemo s kremami,

da odstranimo rdečine.)

Pomembno je, da pacientu ves čas ponujamo tekočino.

Namestimo ga v udoben položaj. Ko prinesejo zajtrk, ga namestimo v sedeči položaj, mu damo zaščito in hrano. Če rabi pomoč pri hranjenju, ga hranimo MI, če pa ne, pa se hrani SAM.

Na koncu vse pospravimo, uredimo posteljo in okolico ter prostor. Vpišemo vse izmerjene vrednosti v temperaturni list in negovalno dokumentacijo.

Ne pozabimo naslednjega:

S PACIENTOM JE POTREBNO VES ČAS KOMUNICIRATI!

Na prvem mestu je vedno PACIENT!!

Do pacientov moramo biti potrpežljivi, spoštljivi in predvsem sočutni, saj so to bolni ljudje in je z njimi potrebno ravnati spoštljivo. Zagotoviti jim je potrebno zasebnost.

Tia Trstenjak, 3. c