

NephroCare

zame

REVIJA NEFRODIAL | JULIJ 2024 | ŠT. 9



Fotografija: Aljoša Lukin



USTVARJAMO ŽIVLJENJA VREDNO PRIHODNOST

Medicinske sestre ustvarjajo razliko

12. maja smo tudi v naših dializnih centrih praznovali svetovni dan medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov, ki s svojim vsakodnevnim delom in neomajno predanostjo želijo vplivati in spreminjati življenja na bolje. Z vsakodnevno skrbjo za bolnike ustvarjajo razliko in njihov glas je pomemben del vizije za prihodnost zdravstvene obravnave.

Misli ob praznovanju svetovnega dneva medicinskih sester je z nami prijazno delila medicinska sestra Elica Lampreht, naša dolgoletna sodelavka, ki počasi zaključuje svojo profesionalno pot.

Sestra Elica se je zaposlila v Nefrodialu kot ena izmed prvih medicinskih sester v takratnem dializnem centru Zreče, davnega leta 1994, ki se je leta 2005 preselil na celjsko lokacijo, kjer obratuje še danes.

Sestra Elica ni le medicinska sestra; je srce in duša našega dializnega centra. S svojo neomajno predanostjo, sočutjem in strokovnostjo je mnogim bolnikom olajšala težke trenutke ter jim vlivala upanje in moč. S svojo izjemno delovno etiko in vodstvenimi sposobnostmi je ustvarjala okolje zaupa-

nja in sodelovanja. Vsi, ki smo imeli čast delati z njo, vemo, kako vestna in srčna je pri svojem delu. Njena skrbnost in profesionalnost sta vzor vsem nam. Sedaj, ko počasi zaključuje svojo profesionalno pot, se ji iz srca zahvaljujemo za vse njene neprecenljive prispevke.

BITI MEDICINSKA SESTRA JE PRILOŽNOST

Poklic medicinske sestre terja od nas držo stabilne in empatične osebe, ki se v procesu izobraževanja usposobi za to nadvse lepo, a tudi zelo zahtevno vlogo. Težimo k etični, strokovni in pravni odgovornosti. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da je vsak človek enkrat in vreden dostojanstva.

Zaupanje pacienta je nadvse pomembno, ni pa samo po sebi umevno. Potrebno je veliko potrpežljivosti, predanosti in vztrajnosti, da smo uspešni. K temu pripomore tudi dobro sodelovanje in komunikacija med zaposlenimi. Še tako težke situacije, ki se zdijo nepremostljive, na koncu v iskrenem in spoštljivem dialogu obrodijo sadove.

Na vsej prehojeni poklicni poti bi lahko tik pred upokojitvijo znova potrdila pomen tople in prijazne besede in iskrenega pogleda v oči. Včasih veliko pomeni že samo poslušanje. Ko vrednotimo uspešnost prehojene poti, je vloga, ki nam pritiče, vsekakor razdajanje za pacienta. Če je naša vrednota pomagati drugim in se odločiš za poklic medicinske sestre, na ta način osmisliš svojo pot.

Kot je zapisal Dalajlama: »Bodi prijazen, kadarkoli je mogoče. Vedno je mogoče.«

← **Elica Lampreht,**
medicinska sestra DC Nefrodial Celje

NAŠI DIALIZNI CENTRI NEFRODIAL

www.freseniusmedicalcare.com
www.nephrocare.si

→ **CELJE**
Nefrodial Celje
Kersnikova ulica 21,
3000 Celje
T: 03/ 425 04 50

→ **DRAGOMER**
Nefrodial Dragomer
Dragomer, Šolska ulica 3
1351 Brezovica pri Ljubljani
T: 01/ 750 69 59

→ **KRŠKO**
Nefrodial Krško
Leskovška cesta 29,
8270 Krško
T: 07/ 490 42 50

→ **MARIBOR**
Nefrodial Maribor
Ulica kragujevških
žrtev 10, 2000 Maribor
T: 02/ 460 51 70

→ **NAKLO**
Nefrodial Naklo
Kranjska cesta 18
4202 Naklo
T: 04/ 257 81 00

→ **LJUBLJANA**
Nefrodial Črnuče
Brnčičeva ulica 13
1231 Ljubljana - Črnuče
T: 01/ 589 72 10

NAPOLNITE SE S POLETNO ENERGIJO

SPOŠTOVANI BRALCI!

Pred vami je pomladno-poletna številka revije »Nephrocare zame«, s katero vas želimo izobraževati, informirati in navdihovati - naše bralce, bolnike in vse, ki ste kakorkoli povezani z boleznimi ledvic. Kot v vsaki številki smo se tudi tokrat potrudili ter za vas zbrali zanimive in poučne strokovne vsebine ter utrinke iz naših dializnih centrov.

Toplo in sončno vreme prinaša ne samo možnosti za poletni oddih in razmislek ampak tudi dovolj časa, da se posvetimo sebi in svojim najbližjim. V poletnem času nam vroče vreme zna ponagajati tudi pri kvalitetnem spancu, tako da smo za vas pripravili odličen prispevek s praktičnimi nasveti, kako vzdrževati dobro higieno spanja. 15 nasvetov za kvaliteten spanec je za naše bralce pripravila klinična psihologinja Madalina Modoranu iz NephroCare Vaslui (Romunija).

Vsi vemo, da nas komunikacija spremlja na vsakem koraku, zato smo se v tokratni reviji posvetili temi komunikacije med bolniki in zdravstvenim osebjem, ki jo je za naše bralce pripravila Amina Zakotnik iz DC Nefrodial Dragomer. Dobra komunikacija je ključna za dobre odnose, veliko veščin in tehnik za uspešno komuniciranje pa se z malo vaje lahko tudi naučimo. V članku si lahko preberete koristne nasvete, ki vam bodo pomagali ne zgolj v komunikaciji z zdravstvenim osebjem ampak tudi v vsakdanjiku.

V nadaljevanju smo za vas pripravili nekaj kratkih novic. Preberete si lahko, kako smo sodelovali ob 50. obletnici dializnega oddelka Univerzitetnega

kliničnega centra Maribor in kaj se je dogajalo ob 5. obletnici centra Nefrodial v Mariboru. Prav tako smo pripravili novice o izobraževanjih, dnevih zdravja v Kopru in svetovnega dneva ledvic 2024.

Nikar pa ne spreglejte utrinkov iz dializnih centrov, ki vas čakajo na zadnjih straneh, morda pa na kakšni fotografiji v tokratni številki prepoznate sebe. Spomnili smo se na dogajanja v pomladanskem času - na dan žena, valentinovo, maškare in veliko noč.

Za zadnjo stran smo v skladu s tematiko tokratne številke pripravili nasvete za varno preživljanje poletnih mesecev, ki si jih je vredno dobro prebrati in zapomniti, kajti sonce in vročina nas lahko hitro presenetita. Ne pozabite na priporočila vašega zdravnika glede vnosa tekočin, fizične aktivnosti in prehrane v poletnih mesecih.

Na tem mestu bi se želeli zahvaliti vsem, ki pomagata in sodelujeta pri pripravi revije. Odprti smo tudi za vaše predloge in komentarje, saj si želimo, da ste del naše skupnosti in revije tudi vi - naši bralci. Pišete nam lahko na info@nefrodial.si. Veseli bomo vaših predlogov!

Želimo vam prijetno branje in sproščeno ter mirno poletje!



Maribor, julij 2024

Izdaja: Fresenius Medical Care
Slovenija in Nefrodial,
Gaji 28, 3000 Celje

Uredništvo NephroCare zame
Odgovorna urednica:
Sabina Frumen Pivk

Uredniški odbor: Maja Rogelj,
Reina Dovč Dimec, Borut Juteršek

Zasnova in realizacija: EVRA d.o.o.
www.evra-agencija.si

Tisk: Evrografis

Število izvodov: 1.000

ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Kako ohraniti dobro higieno spanja



Pripravila: klinična psihologinja Madalina Modoranu, NephroCare Vaslui, Romunija, za revijo NephroCare for me, Poletje 2022



Spanje ima ključno vlogo pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja skozi vse življenje. Prav tako so pomembni prehranjevanje, hidracija in celo dihanje. Urejene spalne navade varujejo naše duševno in fizično zdravje, izboljšujejo naše kognitivne sposobnosti in podpirajo naš imunski sistem.

Higiena spanja:

Ko uporabljamo izraz »higiena spanja«, govorimo o navadah in praksah, ki omogočajo dober spanec. Te prakse so bile prvič razvite v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, da bi pomagale bolnikom z blago do zmerno nespečnostjo.

Kakšne so vaše spalne navade? Ali imate dovolj kakovostnega spanca?

Tukaj je 15 uporabnih vedenjskih tehnik za dobro higieno spanja, ki jih je za revijo NephroCare for me pripravila klinična psihologinja Madalina Modoranu (NephroCare Vaslui, Romunija).

1. Vzpostavite stalen urnik spanja.

Naše telo ima rado rutino. Še posebej, ko gre za spanje. Zato se poskusite zbuditi vsak dan ob isti uri. Tako boste postali zaspani ravno ob pravem času za odhod v posteljo. Če morate na posamezne dneve vstajati zelo zgodaj, na primer zaradi odhoda na dializo, poskušajte vstajati ob istem času tudi ob dnevih, ko nimate obveznosti. Spanja ni mogoče »obnoviti«. Če spite dlje ob dnevih, ko vam ni potrebno zgodaj vstati, izgubljenega spanca ne boste uspeli nadomestiti za dneve, ko morate zgodaj vstati. In da bi bilo vse skupaj še bolj zapleteno, ne le, da izgubljenega spanca ne boste mogli nadomestiti, še več, to bo celo povzročilo težje vstajanje naslednji dan. Ne pozabite torej, da prebujanje ob različnih urah vpliva na kakovost spanja in podaljšuje čas, ki je potreben za to, da zaspate.

2. Izogibajte se uživanju kofeina, alkohola in nikotina.

Kot verjetno veste, kofein ni prisoten le v kavi, ampak tudi v nekaterih čajih, energijskih napitkih in celo v čokoladi. Je stimulans, tako kot nikotin. Oba povzročata stanje aktivacije, ki otežuje sprožitev spanja in vpliva tudi na njegovo kakovost. Če imate težave s spanjem, se izogibajte kajenju pred spanjem in izločite kombinacijo tobaka in kofeina iz vaših navad. Za dober počitek lahko poskrbite tudi tako, da se izogibate uživanju živil, ki imajo spodbuden učinek na centralni živčni sistem. Če se jim težko izognete, poskusite omejiti količine za uživanje na prvo polovico dneva. Na splošno pa ne pozabite na omejitve pri vnosu tekočin.

3. Izogibajte se temu, da bi šli spat preveč siti ali lačni.

Izogibajte se obilnim obrokom vsaj uro in pol pred spanjem. Številne raziskave kažejo, da prebavljanje ponoči vpliva na kakovost spanja in povzroča, da se ponoči pogosteje zbudite. Velja tudi obratno – če se odpravite spat lačni, bo kakovost vašega spanca slabša. Zato ne preskočite večerje. Najboljši način,

da si zagotovite dober spanec, je, da se odločite za lahek večerni prigrizek.

4. Poskusite ujeti zdravo količino sonca vsak dan.

Dnevna svetloba je bistvenega pomena za vzpostavitev ritma spanja in budnosti. Preživite dovolj časa na prostem in se poskušajte izpostaviti sončni svetlobi vsaj 30 minut vsak dan. Priporočljivo je, da ta čas preživite v prvem delu dneva, da boste imeli korist od tega. Izkoristite nežne sončne žarke jutranjega sonca. Vendar ne pretiravajte. Ne izpostavljajte žilnega pristopa sončni svetlobi, izogibajte se sončnim opeklinam in obvezno uporabljajte ali nosite zaščito pred soncem.

5. Izogibajte se športnim dejavnostim vsaj dve uri pred spanjem.

Vsaj 30 minut telesne dejavnosti na dan je koristno za telo in prispeva k boljši telesni kondiciji in boljšemu spancu. Toda intenzivna telesna vadba tik pred spanjem zviša telesno temperaturo in hitrost presnove, kar otežuje začetek spanja. Poskusite načrtovati svoje športne dejavnosti v prvem delu dneva – ali vsaj dve uri pred spanjem.

6. Zmanjšajte zaskrbljenosti.

Vsi vemo, kako težko je zaspati, če smo zaskrbljeni. Vendar se temu lahko izognite. Če ste nagnjeni k temu,



Zaslone telefonov, prenosnih računalnikov, tabličnih računalnikov, celo televizorji uporabljajo modro svetlobo LED. Uporaba teh naprav zvečer, pogosto le nekaj centimetrov stran od oči, blokira sproščanje melatonina.

da zaspate z mislijo na vse stvari, ki jih morate opraviti naslednji dan, preden se odpravite spat, naredite načrte za naslednji dan. To bo zmanjšalo vašo zaskrbljenost, povezano z načrti za naslednji dan. Ta tehnika lahko očisti vaše misli, zaradi česar boste lažje »padli« v posteljo in zaspali.

7. V postelji ne ostanite predolgo budni.

Če ste v postelji že več kot 20 minut, ne da bi zaspali, je dobro, da zapustite spalnico in se lotite preproste, sproščujoče dejavnosti, ki jo lahko prekinete ali opustite, ko se zaspanost vrne (npr. pospravljanje, zlaganje oblačil itd.). Čeprav se morda to zdi težko izvesti, je namen te vaje okrepiti povezavo med posteljo in spanjem. Vaše telo se z njo dobesedno nauči hitreje zaspati. Čim dlje boste v postelji budni, več nelagodja bo povezano z ležanjem v postelji. Prav tako je pomembno, da posteljo uporabljate le za spanje. V postelji ne jejte, ne pogovarjate se po telefonu, ne glejte televizije ali karkoli drugega, ki je povezano z budnostjo.

8. Izogibajte se spanju čez dan.

Popoldanski počitek se morda zdi dobra zamisel, da bi nadomestili pomanjkanje nočnega spanca, in deluje poživljajoče, vendar pa dnevno spanje preprosto zmanjšuje nočno spanje. Če imate težave s spanjem ponoči, se poskusite izogniti kratkim dremežem čez dan. Če pa se vendarle odločite za dnevno spanje, naj to ne bo pozneje kot do 15. ure in naj ne bo daljše od 45 minut.

9. Zmanjšanje uporabe elektronskih naprav vsaj eno uro pred spanjem.

Svetlobni receptorji v očeh, ki so odgovorni za to, da našim možganom sporočajo, kdaj je dan in kdaj noč, so občutljivi na modro svetlobo. Zaslone telefonov, prenosnih računalnikov, tabličnih računalnikov, celo televizorji uporabljajo modro svetlobo LED. Uporaba teh naprav zvečer, pogosto le nekaj centimetrov stran od oči, blokira sproščanje melatonina. Ta res škodljiva navada, ki otežuje zdrav spanec, vpliva na kakovost spanja in celo budnost podnevi. Večina omenjenih elektronskih naprav ima možnost zmanjšanja glasnosti in intenzivnosti modre svetlobe. Aktiviranje in prilagajanje te možnosti



prilagodite svojemu urniku in prenehajte z uporabo elektronskih naprav vsaj eno uro pred spanjem.

10. Vpeljite branje tiskanih besedil pred spanjem.

Tiskana besedila so revije, časopisi, knjige itd. – in ne elektronske naprave. Pred spanjem se odločite za lahko branje sproščujočih besedil, ki ne zahtevajo veliko kognitivnega napora. To je zelo zdrava alternativa uporabi elektronskih naprav, kot so telefon, prenosni računalnik in tablični računalnik.

11. Uredite prijetno spalno okolje.

Spalni prostor in spanje sta v naših mislih močno povezana. Zato je pomembno, da je naša spalnica urejena, tiha in temna. Udobno ležišče in vzglavnik lahko pripomoreta k dobremu spancu. Uporabite zavese ali žaluzije, da preprečite vstop močni svetlobi v sobo, ali pa uporabite spalne maske, da boste lažje zaspali in preprečili prebujanje zaradi svetlobe. Če hrupa ni mogoče popolnoma odstraniti iz spalnega prostora, razmislite o uporabi čepkov za ušesa ali naprave, ki proizvaja beli hrup, ki pomirja.

12. Uredite zatemnjen, topel prostor z nizkointenzivno rumeno svetlobo.

Izogibajte se uporabi visečih svetilk z močno svetlobo v prostoru, kjer preživljate večere. Umetna svetloba, ki jo uporabljamo v večernih urah, zavede možgane, da sonce še ni zašlo. Zato možgani, čeprav je že čas za spanje, zaznavajo dan in posledično odložijo sproščanje melatonina. To lahko povzroči nespečnost. Za boljši spanec je torej pomembno, da večere preživljate v prostorih s pritajeno svetlobo.

13. Ohranjajte nižjo temperaturo v spalnici.

Za začetek spanja mora telesna temperatura pasti za približno eno stopinjo. Zato je za vaš spanec dobro, da je spalnica približno za 1–2 stopinji hladnejša kot ostali prostori in da je dobro prezračena. Preprost način za znižanje telesne temperature je tudi ta, da si preprosto umijemo obraz z mlačno vodo, preden se odpravimo v posteljo. Naše individualne želje glede sobne temperature se razlikujejo. Poskusite najti temperaturo, pri kateri se vi počutite najbolj udobno.

14. Odstranite vse ure iz vašega vidnega polja.

Če težko zaspimo, lahko to poveča našo anksioznost, kar še poveča naše težave s spanjem – začaran krog. To stanje se lahko še okrepi zaradi težnje po gledanju na uro, medtem ko poskušate zaspiti. Da bi se temu izognili, preprosto odstranite vse ure iz svojega vidnega polja. In ko ste že pri tem, odstranite tudi vse z uro povezane dražljaje, kot je na primer tik-takanje ure.

15. Ne jemljite zdravil brez recepta.

Ne jemljite zdravil brez recepta, naravnih zdravil ali prehranskih dopolnil, brez predhodnega posveta z zdravnikom. Če vas muči nespečnost in ta začne vplivati na vaše vsakdanje življenje, se pogovorite z zdravnikom ali psihologom. Raziskave kažejo, da je kognitivno-vedenjska psihoterapija najučinkovitejša oblika nefarmakološkega zdravljenja nespečnosti. Psiholog, ki je usposobljen za ocenjevanje kakovosti spanja, vam lahko predlaga intervencijski načrt, prilagojen vašim potrebam in željam.

POMEN DOBRE KOMUNIKACIJE med bolniki in zdravstvenim osebjem

Dobra komunikacija med bolniki in zdravstvenimi delavci je pri zdravstveni obravnavi ključnega pomena. Zato je smiselno razmišljati o tem, kakšna naj bi bila najboljša interakcija med bolniki in zdravstvenim osebjem, kako bi jo lahko izboljšali in se naučili veščin dobre komunikacije ter kako lahko strokovnost uspešno združimo s humanostjo. Pomembno je tudi, da vemo, da se lahko vseh komunikacijskih tehnik in veščin naučimo in tako ključno prispevamo k boljšemu počutju vseh nas.



Vsak od nas si želi dobrih
odnosov, osnova zanje pa je
komunikacija, ki je temelj
našega sodelovanja z ljudmi.

V zdravstvu strokovnjaki izpostavljajo eno izmed pomembnejših vrst komunikacije, t. i. terapevtsko komunikacijo, pri kateri je bolnik obravnavan kot posameznik, vključno z njegovim socialnim okoljem. Terapevtska komunikacija zdravstvenim delavcem pomaga pri vzpostavitvi odnosa z bolnikom in tako omogoča, da lahko bolnika aktivno vključujemo v proces zdravljenja.

Dobra komunikacija je torej zelo pomembna in zdravstvenim delavcem pomaga prepoznati individualne potrebe bolnikov in omogoča sodelovanje med celotnim zdravstvenim timom. Bolnikom predstavlja osnovo pri nudenju zdravstvene oskrbe, pripomore k višanju in izboljševanju standardov.

Za uspešno vzpostavljanje odnosov pa je v prvi vrsti pomembno, da imamo dober odnos do samega sebe. Ljudje z dobrim odnosom do sebe so prijazni, razumevajoči, radi pomagajo, druge spodbujajo, jasno postavljajo meje in tudi sami spoštujejo meje drugih, poznajo svoje vrednote in trdno stojijo za njimi. O stvareh imajo izoblikovana svoja mnenja, ki jih ne vsiljujejo drugim, saj vedo, da absolutne resnice ni. Znajo spoštovati pravila in delovati v kolektivih. Vedo, da se jim ni treba ves čas dokazovati. Ne zapletajo se v čustvena izsiljevanja, ne igrajo vloge žrtve, sami sprejemajo odgovornost za svoja dejanja. Svojo moč uporabljajo, nikoli pa je ne izkoriščajo. Dober odnos s samim seboj je potrebno zgraditi in je osnova za vse ostale odnose. Zavedanje lastne vrednosti je os-

Amina Zakotnik,

medicinska sestra, vodja izmene v DC Nefrodial Dragomer





nova samozavesti, vendar je potrebna tudi zdrava mera samokritičnosti. Vsak od nas si želi dobrih odnosov, osnova zanje pa je komunikacija, ki je temelj našega sodelovanja z ljudmi.

Danes vemo, da je v proces zdravljenja nujno vključevati tudi bolnika. Še posebej je to pomembno pri kroničnih boleznih, saj prizadenejo tako človeka kot celoto kot tudi njegovo socialno okolje. Kronične bolezni niso samo biološke, temveč so biopsihosocialne, saj prizadenejo tri glavna področja osebe: fizično, psihološko in socialno. Po prenehanju fizičnega zdravljenja se bolniki lahko soočajo z negativnimi stranskimi učinki, kot so bruhanje, slabost, diareja, utrujenost, šibkost, izčrpanost. Vse to lahko privede do psiholoških težav, kot so občutek krivde, jeza, tesnoba, izguba nadzora, skrb, žalost, zmedenost, strah pred smrtjo, skrbi glede telesne podobe, težave s komunikacijo in družino, izguba apetita, težave s spanjem, težave s spolnostjo, izguba dostojanstva, nizko samospoštovanje, nizka samozavest, depresija, nevarnost samomora. Med socialne težave pa sodijo finančne težave, predsodki, brezposelnost, pomanjkanje zdravstvenega zavarovanja, sprememba življenjskega

sloga, nezmožnost opravljanja drugih družbenih vlog. Zavedati se moramo, da ima vsak človek individualne potrebe, na katere vpliva tudi vrsta in stopnja bolezni, prognoza, starost, spol, osebnost. Da bi lahko razumeli počutje kroničnih bolnikov, je pomembno, da se poskušamo v njihovo doživljanje vživeti, da poskušamo razumeti, kakšne so njihove potrebe in kaj čutijo. Bolniki imajo različna stališča in posledično



Da bi lahko razumeli počutje kroničnih bolnikov, je pomembno, da se poskušamo v njihovo doživljanje vživeti, da poskušamo razumeti, kakšne so njihove potrebe in kaj čutijo.

tudi različna mnenja o boleznih. Nekateri zaradi svojih kulturnih ali verskih prepričanj ne smejo uporabiti različnih možnosti zdravljenja, spet drugi se lahko odločijo, da ne bodo uporabljali določenega zdravljenja, ker se ne morejo spopasti s stranskimi učinki trenutnega zdravljenja. Zelo pomembno je, da se bolniku vedno omogoči izbiro in upošteva njegovo mnenje ali odločitev. Zdravstveno osebje in bolniki morajo sodelovati kot ekipa in skupaj reševati morebitne dileme, ki povzročajo različne in nasprotujoče si občutke.

Terapevtska komunikacija

Kakovost odnosa med bolnikom in zdravstvenim delavcem je lahko za bolnika terapevtska. Ima pomembno vlogo pri izidu celotnega zdravljenja in je enako zdravilna in pomembna kot samo zdravljenje. Pomaga pri vzpostavitvi odnosa med zdravstvenimi delavci in bolnikom, ta pa omogoča natančno zbiranje podatkov in zagotavlja možnosti za dogovarjanje, načrtovanje, izvajanje in vrednotenje procesa zdravstvene nege.

Najpomembnejši elementi pri terapevtski komunikaciji so zaupanje, spoštovanje in empatija.

Zaupanje ni nekaj, kar bi lahko kupili ali zahtevali, je nekaj, kar pridobimo. Je temelj vseh odnosov in vpliva na uspeh oz. neuspeh nekega odnosa. Nekateri strokovnjaki ocenjujejo, da je bistvena težava v današnjem času ravno pomanjkanje zaupanja, kar ni dobro za odnose v zdravstvu kot tudi ne v življenju nasploh.

Enako kot zaupanje je tudi spoštovanje zelo pomemben člen pri medsebojni komunikaciji in je osnova terapevtske komunikacije.

Zdravstveni delavec, ki je dober sogovornik, bolnika spoštuje, ga ne prekinja, ampak si odločno prizadeva razumeti o čem govori, postavlja vprašanja in poskuša pridobiti informacije ne le o bolezni, ampak o bolniku kot posamezniku. Poskuša ga razumeti, četudi se z njim ne strinja. Bolnika nikoli ne kritizira in mu ne ukazuje. Če je spoštovanje obojestransko, imata obe strani svobodo do izražanja lastnega mnenja. Pri terapevtski komunikaciji je zelo pomembna tudi empatija torej vživljanje in razumevanje čustev sočloveka. Pomemben del tega je tudi neverbalno komuniciranje, ki nam ponudi uvid v človekovo stisko, žalost in strah. Komunikacijskih spretnosti se je mož-



**Večina ljudi ni
rojena z izjemnimi
komunikacijskimi
sposobnostmi, prav vsi
pa lahko razumemo
teorijo dobrega
odnosa, se teh veščin
tudi naučimo in jih
vadimo. Za to pa
je potrebno veliko
motivacije in izzivov
za boljše zavedanje
lastne prisotnosti
v odnosu.**

no naučiti. Naučimo se lahko, kako govoriti, kako opazovati ljudi okoli nas in kako aktivno poslušati. Ob tem se moramo zavedati, da je pomemben tudi

prvi vtis, ki vključuje zunanji videz, držo telesa, očesni stik, nasmeh. Če ustvarimo dober prvi vtis, je to dobra podlaga za nadaljevanje odnosa.

Če povzamemo, komunikacija med zdravstvenimi delavci in bolnikom je kompleksen proces. Dobra komunikacija pomaga bolniku, da lahko aktivno sodeluje v procesu zdravljenja. Večina ljudi ni rojena z izjemnimi komunikacijskimi sposobnostmi, prav vsi pa lahko razumemo teorijo dobrega odnosa, se teh veščin tudi naučimo in jih vadimo. Za to pa je potrebno veliko motivacije in izzivov za boljše zavedanje lastne prisotnosti v odnosu. Zdravstveni delavci pa se moramo v prvi vrsti naučiti kako združiti strokovnost s humanostjo.

In za zaključek; odnosi so tisti, ki določajo, kdo smo, kam gremo, kakšno bo naše zdravje, naše počutje, kako uspešni in predvsem kako srečni bomo. Odnose imamo z vsemi in z vsem, do vsega in do vseh. Do partnerja in otrok, do ljubezni in težav, do denarja, do duhovnosti in narave, do zdravja, do sodelavcev, do bolnikov in do samega sebe. Tako kot za vse stvari se tudi za dobre odnose odločimo, najpomembnejši odnos pa je odnos do samega sebe oziroma s samim seboj.

 medicinska sestra Amina in hemodializna bolnica v DC Nefrodial Dragomer Urška Nemec



PET LET DIALIZNEGA CENTRA NEFRODIAL MARIBOR

Ko se je pred petimi leti odprl nov dializni center Nefrodial Maribor niti bolniki, niti javnost nismo vedeli, kaj pričakovati. Porajalo se je mnogo vprašanj – bo vse skupaj steklo kot mora? Kakšno bo osebje? Kakšne oskrbe bomo deležni bolniki? Bo vodstvo odprto za predloge bolnikov in svojcev? Bodo zaposleni znali prisluhniti? Z veseljem lahko po petih letih uspešnega delovanja na vsa vprašanja odgovorimo pritrdilno.

Vsakič znova poudarjamo – in tudi tokrat bomo – izjemno srčnost in prijaznost osebja, ki se zaveda, kako zelo je pomemben nasmeh, vzpodbudna beseda in empatija. Predvsem zaradi njih nam ure na dializi minejo hitreje in pogosto dializo zapustimo z nasmeškom na obrazu.

Prav tako ne smemo pozabiti na direktorja podjetja Fresenius Medical Care Slovenija, gospoda Boruta Juterška, ki nas obišče, z nami spregovori nekaj besed in se po svojih močeh trudi, da smo bolniki na dializi kar se da zadovoljni.

Ob tej priložnosti pa ne smemo niti mimo kuharic, čistilk in vzdrževalcev, ki vsi po vrsti skrbijo za nas.

Hvala vsem zaposlenim v centru Nefrodial Maribor, da se trudite za nas bolnike in nam vedno znova pokažete, da vam ni vseeno in da za vas nismo le številke. Niti predstavljati si ne morete, koliko nam to vsem pomeni.

Zato naj vam ob peti obletnici delovanja iskreno čestitamo in se vam zahvalimo za vse, kar počnete za nas.

Iskrene čestitke!

Bolniki dializnega centra Nefrodial Maribor

Po petih letih delovanja se število bolnikov v našem centru počasi povečuje, širi pa se tudi ambulantna dejavnost, kjer naši zdravnici Marija Cerovšek Koberski in Gabrijela Damevska Kaučič opravita veliko ambulantnih nefroloških pregledov.

Celoten tim pa si zelo prizadeva za kakovostno oskrbo ter za visoko zadovoljstvo bolnikov in prepričani smo, da nam uspeva.

Kolektiv Nefrodial Maribor



50. OBLETNICA DIALIZE V UKC MARIBOR



V petek 5. aprila 2024 je v Hotelu City v Mariboru potekalo strokovno srečanje z mednarodno udeležbo ob 50. obletnici izvedbe prve hemodialize v Ukc Maribor.

Podjetje Fresenius Medical Care Slovenija smo na strokovnem srečanju pripravili satelitski simpozij z dvema odličnima predavateljema. Prof. Katih Kircelli iz Nemčije je predaval na temo 6008 CAREsystem - Enabling individualized medicine and therapy innovation. Predavateljica dr. Alijana Trošt Rupnik, dr.med., spec.int.med., pa je predstavila najnovejšo mednarodno študijo CONVINCe - Effect of Hemodiafiltration or Hemodialysis on Mortality in Kidney Failure.

Strokovni program je ponudil veliko strokovnih tem s področja ledvične bolezni. Dogodka smo se udeležili tako predstavniki podjetja Fresenius Medical Care Slovenija, kot medicinsko osebje iz Nefrodialovih dializnih centrov.

Oddelku za dializo UKC Maribor čestitamo ob visokem jubileju in želim uspešno delovanje še naprej!



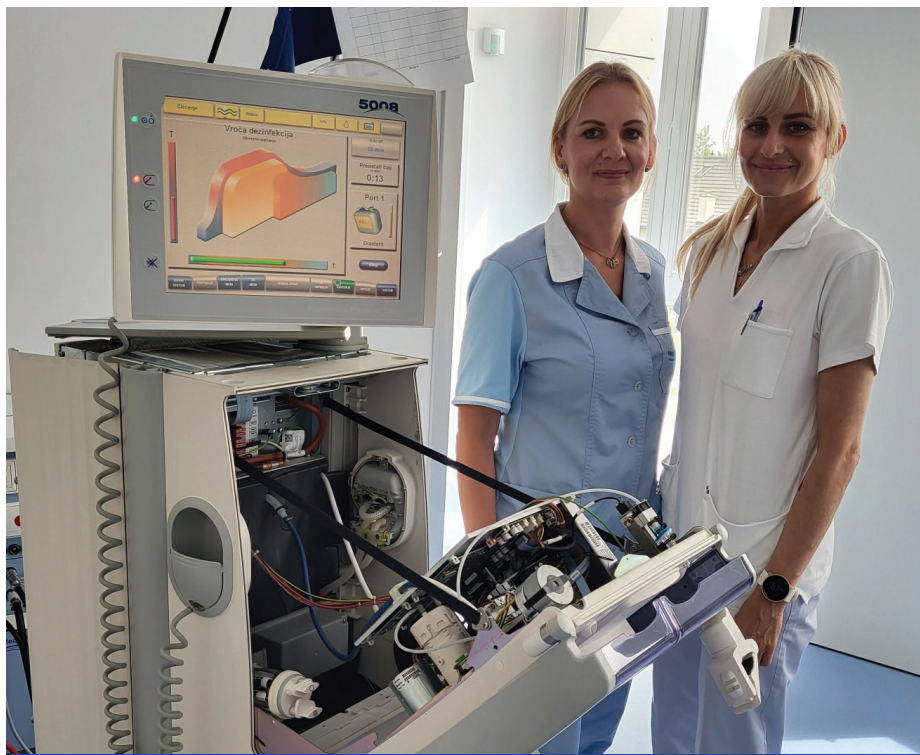
Predavatelj prof. KATIH KIRCELLI iz Nemčije je predaval na temo 6008 CAREsystem



Predavateljica dr. ALIJANA TROŠT RUPNIK, dr.med., spec.int.med.



Razstavni prostor podjetja Fresenius Medical Care Slovenija



KONTINUIRANO IZOBRAŽEVANJE IN USPOSABLJANJE STA KLJUČ DO USPEHA!

Medicinske sestre, ki si vzamejo čas za spoznavanje notranjosti hemodializnih aparatov, pridobijo globlje razumevanje njihovega delovanja. S tem izboljšajo tehnično poznavanje aparata in poglobijo sposobnost zagotavljanja varne in kakovostne oskrbe bolnikov. S tem, ko se potopijo v podrobnosti tehnologije, se lahko povežejo z znanostjo, ki podpira njihovo plemenito delo.

← Na fotografiji: medicinski sestre
Katja in Tina iz dializnega centra
Nefrodial Maribor

SODELOVANJE ZDRUŽENJA INVALIDOV Z LEDVIČNO ODPOVEDJO SLOVENIJE NA DNEVU ZDRAVJA V KOPRU

Z veseljem smo se odzvali vabilu Mestne občine Koper za sodelovanje na Dnevu zdravja v Kopru. Dogodek se je odvijal na lepo urejeni promenadi ob Kapitaniji, kjer smo člani Zdrženja invalidov z ledvično odpovedjo Slovenije imeli priložnost predstaviti delovanje našega združenja in ozaveščati meščane Kopra o boleznih ledvic, preprečevanju kronične ledvične bolezni ter dejavnih tveganja. Naša stojnica je bila postavljena ob Taverni Koper – Skladišču Sv. Marka, kjer so ob tem za najmlajše potekale predstave Pike Nogavičke, kar je dogodek še dodatno popestrilo. Ob Kapitaniji so potekale tudi predstave različnih lokalnih kulturnih društev, ki so prispevale k živahnemu in prijetnemu vzdušju. Predsednik Zdrženja ILOS Matjaž Pinter, njegova žena Darja Pinter in sekretarka Zdrženja ILOS Barbara Padušek smo opravljali meritve krvnega tlaka in svetovalno delo, kjer smo ozaveščali mimoidoče o dejavnih tveganja za nastanek ledvičnih bolezni. Naš cilj je bil poudariti pomembnost rednih meritev in preventivnih pregledov za zgodnje odkrivanje in preprečevanje resnih zdravstvenih težav, ki lahko vodijo do kronične ledvične bolezni. Mimidoidoče smo seznanili z dejavniki tveganja, kot so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, kajenje, premalo telesne aktivnosti in nezdrava prehrana. Prav tako smo poudarili, kako pomembni so preventivni ukrepi, kot so redne meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja, zdrav življenjski slog, uravnotežena prehrana in telesna dejavnost za preprečevanje kronične ledvične bolezni.

Barbara Padušek, Sekretarka Zdrženja ILOS





DIALIZNA ŠOLA

Po več letih je Klinični oddelek za nefrologijo iz UKC Ljubljana organiziral dializno šolo, ki je potekala od 13. do 15. junija 2024. Šola je bila namenjena osvežitvi znanja s področja nadomestnega zdravljenja akutne in kronične odpovedi ledvic. Zbralo se je preko 80 udeležencev, tako specialistov, specializantov nefrologije, interne medicine, kot tudi dializnih sester in tehnikov.

← Na fotografiji udeleženci Dializne šole iz različnih dializnih centrov po Sloveniji.



SVETOVNI DAN LEDVIC 2024

V sklopu obeležitve Svetovnega dneva ledvic 2024 v mesecu marcu smo se člani Združenja invalidov z ledvično odpovedjo Slovenije razdelili v dve skupini, da bi čim večjemu številu ljudi omogočili brezplačne meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja ter ozaveščanje prek strokovnih brošur. Ena skupina je svoje dejavnosti izvajala v prostorih trgovskega centra Interspar v Celju, druga pa v Mercator centru Tabor v Mariboru. Skupaj smo opravili skoraj 200 meritev krvnega sladkorja in preko 220 meritev krvnega tlaka. Pri nekaterih mimoidočih smo odkrili odstopanja od priporočenih vrednosti, kar nas je spodbudilo k takojšnjemu ukrepanju. Osebe, pri katerih smo zaznali nepravilnosti, smo nemudoma ozaveštili o pomembnosti teh rezultatov. Med meritvami smo opozorili, da sta povišan krvni tlak in povišan sladkor v krvi pomembna dejavnika tveganja za srčno-žilne bolezni in druge zaplete, ki lahko vodijo

tudi v kronično odpoved ledvic. Zaradi tega smo osebam, pri katerih smo izmerili odstopanja, svetovali preventivne korake. Priporočili smo jim, da si meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi ponavljajo doma v krajšem časovnem obdobju, da bi spremljali morebitna nihanja in pravočasno odkrili vzorce. Svetovali smo jim, da se obrnejo na svojega osebnega zdravnika za podrobnejšo diagnostiko in morebitno zdravljenje. Redni preventivni pregledi, stalno spremljanje zdravstvenega stanja in pravočasna zdravstvena oskrba so ključni za preprečevanje resnih zdravstvenih težav in za ohranjanje dobrega počutja. Združenje invalidov z ledvično odpovedjo Slovenije bo še naprej aktivno sodelovalo pri ozaveščanju in preventivnih dejavnostih, saj verjamemo, da lahko le z zgodnjim odkrivanjem in ustreznim zdravljenjem dosežemo boljšo kakovost življenja za vse.

Barbara Padušek, Sekretarka Združenja ILOS



VSE NAJBOLJŠE!

V soboto 25. maja je gospod Franc, dializni bolnik iz dializnega centra Nefrodial Dragomer praznoval 90 let. Zaposleni so mu pripravili presenečenje in mu zaželeli:

*Gospod Franc,
naj vam ta poseben dan prinese obilico
veselja, topline in ljubezni vaših najdražjih.
Želimo vam trdnega zdravja, notranjega
miru in še mnogo lepih trenutkov v krogu
družine in prijateljev.*

S spoštovanjem in najboljšimi željami!

**Ekipa dializnega centra
Nefrodial Dragomer**

UTRINKI IZ DIALIZNIH CENTROV

Tudi letos so nas obiskale maškare in nam popestrile dan.



↑ Maškare v DC Nefrodial Krško



↑ Maškare v DC Nefrodial Maribor

Praznovanje dneva žena



↑ DC Nefrodial Črnuče



Valentinovo



↑ DC Nefrodial Črnuče

Velika noč



↑ DC Nefrodial Črnuče



↑ DC Nefrodial Celje



↑ DC Nefrodial Maribor

Priporočila za varno preživljanje poletnih mesecev

Poletje je znova pred vrati in z njim prihajajo dolgi dnevi, topli večeri in priložnosti za nove dogodivščine. To je čas, ko narava pokaže svojo najbolj živahno in čarobno podobo, ko sonce boža našo kožo in nas vabi, da zapustimo udobje domov ter raziskujemo svet okoli nas. Podajmo se torej skupaj na poletno pot, ki naj bo polna smeha, ljubezni in nepozabnih trenutkov ter sočasno varna in primerna zdravstvenemu stanju. Za bolnike na hemodializi velja enako kot za vse ostale, da je v poletnih mesecih posebno pozornost potrebno nameniti hidraciji, prehrani in splošni oskrbi, da se prepreči zdravstvene zaplete in ohrani optimalno zdravstveno stanje. V ta namen velja na kratko ponoviti osnovna načela varnega preživljanja vročih poletnih dni.

1. Vnos tekočin

Bolniki na hemodializi morajo ves čas paziti na vnos tekočine, saj lahko prekomerno uživanje vodi do zadrževanja odvečne tekočine in otekanja. Če ste v dvomih glede priporočenega dnevnega vnosa tekočin, se za nasvet obrnite na vašega zdravnika. Ohladite se lahko tudi z uporabo hladnih brisač, mlačnih kopeli ali tušev, kar pomaga ohladiti telo brez povečanega vnosa tekočine.



2. Prehrana

Med poletnimi meseci je pomembno paziti na vnos elektrolitov, kot sta kalij in natrij. Prekomerno znojenje lahko vpliva na njihove ravni v telesu, zato prilagodite prehrano tako, da ohranite ravnovesje. Živila, bogata s kalijem, kot so banane, pomaranče in paradižnik, lahko povzročijo težave zaradi povečanega vnosa kalija, zato je priporočljivo uživanje sadja in zelenjave z nižjo vsebnostjo kalija.

3. Zaščita pred soncem

Dolgotrajna izpostavljenost soncu lahko poveča tveganje za dehidracijo in opekline. Uporaba zaščitnih krem, nošenje lahkih, ohlapnih oblačil in zadrževanje v senci so ključni ukrepi, kot je tudi redno spremljanje zdravstvenega stanja (spremljanje ravni elektrolitov in tekočin ter prilagajanje zdravljenja po potrebi).

4. Fizična aktivnost

V poletnih mesecih je priporočljiva zmerna fizična aktivnost, izogibati pa se je potrebno prekomernemu naporu, zlasti ko je vroče. Zato se lotimo vadbe zgodaj zjutraj ali pozno zvečer, ko so temperature nižje.

Želimo vam prijetno poletje!

VIRI:

- National Kidney Foundation – Summer tips for dialysis patients
- American Association of Kidney Patients – Summer safety tips for dialysis patients
- Renal Support Network – Staying cool during dialysis in the summer

SLEDITE NAM NA DRUŽBENEM OMREŽJU IN SPLETU

 Fresenius Medical Care Slovenija

www.FreseniusMedicalCare.com
www.NephroCare.com