



Društvo medicinskih  
sester, babic in  
zdravstvenih tehnikov  
Gorenjske

## KAKO OHRANITI NOTRANJE RAVNOVESJE in ZDRAVJE-VREDNOTA VSAKE ŽENSKE

Dva naslova, dveh strokovnih srečanj preteklega leta v organizaciji Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske. Strokovni srečanja, ki se jih je udeležilo več kot 280 udeležencev. Strokovni srečanja, ki sta pustili sledi v vsakem izmed nas. Tudi zato vam jih pobjiže predstavljamo.

### KAKO OHRANITI NOTRANJE RAVNOVESJE

Pomladansko strokovno srečanje je potekalo 8. junija v Kranjski Gori v hotelu Larix. Naslov srečanja **Kako ohraniti notranje ravnovesje** je v Kranjsko Goro privabil številne medicinske sestre, zdravstvene tehnike gorenjske regije in tudi članice iz drugih društev.

V sodelovanju z gospo Klaro Ramovš - Elite izobraževanje d.o.o. Ljubljana smo organizirali izobraževanje, namenjeno zdravstvenim tehnikom in medicinskim sestram, ki se pri svojem delu večkrat znajdejo v stresnih situacijah. Delo v zdravstvu je zahtevno čustveno, telesno in umsko, zato je stopnja tveganja za izgorevanje zelo visoka.

V uvodnem pozdravu nas je nagovorila predsednica društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske gospa Monika Ažman.

Majda Šavko profesor pedagogike je stres in vlogo stresa predstavila v predavanju z naslovom Prezeti odgovornost za svoj osebni razvoj pomeni obvladati stres. Poudarila je, da je prvi korak k razumevanju stresa in njegovih posledic spoznanje, da je stres biološki pojav, na katerega lahko vplivamo in ga lahko učinkovito in ustvarjalno obvladujemo. Vsakdo od nas danes doživlja stresne trenutke, zato priznanje stresa ni znamenje slabosti. Seznanili smo se z učinkovitimi strategijami za obvladovanje stresa. Le v primerih, ko spoznamo in odkrijemo, kaj nam stres povzroča, lahko razvijamo strategijo za obvladovanje stresa in za zmanjšanje njegovih učinkov.

Mobing na delovnem mestu je bila tema predavanja, ki ga je predstavila Doroteja Lešnik Mugnaioni univ. dipl. politologinja. Pojem mobing je opredelila kot najhujšo obliko nasilja na delovnem mestu. Govorila je o najpogostejših možnih pojavih mobinga, kot so žalitev in poniževanje, napad na osebno dostojanstvo in integriteto, razvrednotenje dela, nenehno kritiziranje. Proces mobinga poteka v fazah tako, da se v njem razvije celovita dinamika te oblike nasilja. Navedenih je bilo tudi nekaj priporočil, kako ravnati kadar smo žrtve mobinga. Pri zaznavanju in obravnavi mobinga smo v Sloveniji šele na začetku. Vendar sta Delovna skupina za nenasilje v zdravstveni negi (ZN) in sindikat delavcev v ZN že dejavna na tem področju obenem pa sta pred novim izzivom glede oblikovanja ustrezne pomoči.

O zdravem okolju - okolju brez nasilja je spregovorila Irena Špela Cvetežar dipl. m. s. predsednica Delovne skupine za nenasilje v ZN. Raziskave v svetu potrjujejo da je nasilje na delovnem mestu v zdravstvu velik problem pri katerem gre za kršenje človekovih in delavskih pravic. V Sloveniji se je prvič tovrstna problematika pričela obravnavati leta 1999. V predavanju je bilo predstavljeno delo skupine za nenasilje v ZN. Predavateljica je spregovorila o nasilju v ZN, vrstah nasilja in o negativnih posledicah nasilja. Seznanili smo se o možnih oblikah preprečevanja nasilja in oblikah pomoči.

Dopoldne je hitro minilo in po predavanjih je sledil odmor za kosilo. V popoldanskem delu strokovnega srečanja smo organizirali delavnice.

Delavnico o pravilnem dihanju in sproščanju je vodila gospa Majda Šavko. Naučili smo se, da je tudi s pravilnim dihanjem možno doseči sprostitev.

Na delavnici, ki jo je vodila gospa Danica Cedilnik smo se pogovarjali o knjigah, o času ki ga namenimo branju. Ugotovili smo, da smo sproščeni le takrat, kadar beremo pravo knjigo. Ob zaključku delavnice pa še nekaj naslovov knjig, ki so jih kolegice priporočile kot dobro branje.

Na delavnicah orientalskega plesa - plesa žensk - plesa lotosovih cvetov, smo se sproščeno predale gibom, ritmu in glasbi. To je ples žensk, ples lotosovih cvetov, ples ki osvobaja telo in duha in je povezava med telesnim, duševnim in duhovnim. Gospa Mateja Matjašič učiteljica orientalskih plesov nas je s to delavnico tako navdušila, da smo sklenili da jo ponovimo prihodnje leto.

Ob zaključku seminarja je sledila še sklepna misel in zahvala.

Dan, ki smo ga preživeli smo namenili sebi. Pridobili smo nova znanja, dodatno energijo za premagovanje stresov in težav s katerimi se srečujemo. Pri tem nam bo v pomoč tudi zbornik predavanj z vsebinami, ki smo jih poslušali. Družno smo ugotovili, da je bil to dan, ko smo čisto zares naredili nekaj le zase.

## ZDRAVJE - VREDNOTA VSAKE ŽENSKE

Verjamem, da je bil zadnji četrtek v novembru za udeleženske strokovnega srečanja na Bledu, prav poseben dan. V organizaciji gorenjskega društva in seveda neuničljive predsednice Monike Ažman, je bil dan namenjen ženskam, ne le medicinskim sestram.

Dogaja se, da na raznih strokovnih izobraževanjih poslušamo tudi predavanja, ki se ponavljajo in so dolgočasna, tokrat pa je bila vsaka predstavljena tema zanimiva na svoj način.

O ozaveščenosti ženski, ki je ustvarjalna, spodbudna zase in za ljudi ob sebi, nam je v uvodu govorila Danica Cedilnik, prof.

Z gospo Desanko Eržen, svetovalko za protokol, smo se vprašali, kaj vse vpliva na naše dobro počutje, o vlogi delovanja okolja, kakšna je naša vloga v okviru medsebojnih odnosov v zdravstveni ustanovi in družbi. Pomembno je zavedanje, da s svojimi ravnanji ustvarjamo vtis in vplivamo na mnenja in počutje ljudi, s katerimi sodelujemo.

Prof. dr. Brigita Drnovšek Olup, dr. med., je predavala o anatomiji orbitalne regije in veku, pomenu simetrije očesnega področja obraza, in bolezenskih stanjih.

O zdravi prehrani pa, tako kot zna na svoj zanimiv način, Jože Lavrinec, upokojeni dietetik bolnišnice Jesenice.

Kaj je bistvo estetske kirurgije, nam je zaupal Marjan Fabjan, dr. med. Zmotna so prepričanja ljudi, ki menijo, da so lepotni popravki le za posebno kasto ljudi, ki ne ve kam z denarjem in s seboj. Pomembna je psihološka predoperativna priprava pacienta, ki je pogoj za to, da je čim manj nezadovoljnih pacientov, ki so imeli nerealna pričakovanja.

Povprečno preživi ženska v pomenopavzi dobro tretjino svojega življenja. Večinoma je vsaj prvi del tega obdobja še polno zaposlena, zahteve delovnega okolja pa niso prilagojene klimakteričnim težavam. Marjeta Podlipnik, dr.med., spec.ginekologinja, nam je v svojem predavanju prikazala spekter sprememb v klimakteriju. Veliko smo slišali tudi o hormonski nadomestni terapiji.

Lea Pisani nas je spomnila na kulturo oblačenja, osebno urejenost in kakšno vlogo naj ima službeno oblačilo ali uniforma.

Ob koncu pa še zanimive delavnice. Samopregledovanje dojk, kar mislimo da vse že vemo, pa tega ne delamo! Pa delavnica o gibalno športni aktivnosti za zdravje, ki nam je nekaterim tudi vzbudila slabo vest in še delavnica ličenja, ki je bila ves dan neprestano zasedena. Ga.Dragica in ga. Blanka sta ličili, frizirali in svetovali. Lepo je bilo videti zadovoljstvo v očeh tistih, ki so samozavestne odhajale od njih.

Nazadnje še občni zbor društva, pa prihodki, odhodki, doseženi načrti in cilji za naprej.

Skozi ves dan nas je vodila naša predsednica Monika Ažman - prava profesionalka z mikrofonom - ki se ji v imenu vseh udeležencev strokovnega srečanja zahvaljujem za prijetno preživet dan.

Vsem, ki ste slednje strokovno srečanje zamudili ali se ga zaradi prezasedenosti mest niste mogli udeležiti organizatorji obljublajo, da ga bodo spomladi ponovili! Pridite, ne bo vam žal!