

Dragi ustvarjalci in sodelavci pri programih CINDI in Svit.

Jesen predstavlja poseben izziv. Ljudje delajo več, primeren čas je za gibanje, večina ocenjuje, da so obveznosti večje, večina tudi sklepa, da imamo po poletnih dopustih dovolj moči.

Bodimo pozorni pri sebi in pri naših uporabnikih na znamenja izčrpanosti, tudi na sindrom izgorelosti, po drugi strani pa na pomanjkanje gibanja, skrb za zdravo prehrano, ter na to, da se bodo pridno udeleževali naših preventivnih programov.

Ob tem, ko natančno spremljamo zdravstveno stanje, simptome, znake bolezni, odkrivamo bolezni in jih zdravimo, razmišljajmo tudi preventivno.

S preventivo danes porabimo nekaj minut do pol ure v prijetnem ozračju pacientovega sodelovanja, čez mesece, leta in desetletja bomo prihranili pomemben čas pri zdravljenju tistih, ki jim bodo preventivni programi ali preprečili ali zgodaj odkrili bolezensko stanje.

Moj namen je, da Te kot izvajalca zdravstvenega programa neposredno spodbujam v zavesti, da je to delo koristno, da se z enakim pristopom ukvarja desetina kolegov, da pri izvajanju nisi sam/a, in da tudi, ko pride do dodatne obremenitve, nekdo ve za to in to ceni.

Preventiva ima poseben status: če je danes ne opravimo, škode ne opazimo danes. Če jo opravimo, smo naredili veliko. Tudi bolniku koristi zavest o zdravju celo v primeru, ko mu povemo, da je zdrav, da zdaj lahko mirno živi, se naprej posveča zdravemu življenjskemu slogu in pridno ustvarja v svojem delovnem okolju.

Vsak naš pogovor s pacientom je pogovor s štirimi: vsaj trem v svojem okolju, v svoji družini, med prijatelji praviloma pove o dobrih navodilih, ki jih je dobil pri nas.

Tako zavest širimo o tem, da je za zdravje koristno aktivno skrbeti, posledično zmanjšamo tudi apatičnost in skrajšamo žalovanje, ko nekdo v bolnikovem okolju umre.

Bolnik ve, da se tveganje zmanjša s primernim odnosom za dejavnikov tveganja.

Opisal bom primer bolnika iz Ljubljane.

Pred 6 leti je bil operiran zaradi ca. hepatitis, posledica okužbe s HCV. Ciroza jeter.

Uspešna operacija dveh lezij v petem in šestem segmentu jeter.

Bolnik ima tudi hemokromatozo, ki je bila odkrita tedaj.

Upokojil se je in skrbi za svoje zdravje.

Letos je opazil kri na blatu. Ob tem, da ima kontrole vsake pol leta, se ni zdelo nič posebnega.

Diagnostika je pokazala ca. kolona v predelu sigme na globini 12 cm velikosti 16 mm. Ob njem je bil 4 mm velik polip, ki je bil odstranjen pri kolonoskopiji. Ta teden v sredo je bil bolnik operiran. Metastaz niso našli.

Spremljanje po programu Svit je koristno. Omenjeni bolnik je zaradi operacije v trebuhu po nepotrebnem izpadel iz omenjenega programa, res je bil redno spremljan pri gastroenterologu - predstavlja lep primer, kako ima preventivni program pomen celo pri takih bolnikih, ki so pod nadzorom zaradi **drugih delov telesa**.
Črevo, jetra in hemokromatoza, HCV

Zahvaljujem se Vam za opravljeno delo.

Zavest o tem, da nekdo ceni naše delo, je koristna zato, ker se nam potem krepijo občutki moči, vrednosti, zadovoljstvo ob delo spada med preventivne dejavnike tako pri depresiji, anksioznosti kot celo pri sindromu izgorelosti: pri slednjem velja, da zavzet delavec dela veliko, a ne zapade v sindrom izgorelosti, ker prisluhne opozorilnim znakom in si ob pravem času vzame potrebni počitek, samo delo ga ne izčrpava, temveč ga krepi. Delavec v sindromu izgorelosti ima občutek preobremenjenosti, zunanje okoliščine ga silijo, da dela več, kot bi po občutku želel, izčrpava svoje zaloge še posebno, ko mu zaradi nastajajoče bolezni zaloge začno usihati in se s tem delovna storilnost zmanjšuje. Navzven sta lahko zavzeti delavec in deloholik v sindromu izgorevanja videti enako uspešna v nekem obdobju.

Sindrom izgorelosti se zdravi s 6 do 8 tednov bolniškega staleža, kjer si prizadeti izbere "aktivnosti po občutku", brez prisile zaskrbljenosti glede dela in brez pritiska časa.

Ko se vrne, ima obnovljene moči in je naprej dober delavec.

Želim vam, da se v tem času naužijete svežega zraka v prostem času, narava kar kliče po gibanju, narava vabi.

Lado Golouh, dr. med. spec. dr. med.
koordinator CINDI