

Ničelna toleranca do nasilja

Vodstvo ZD Ljubljana se zaveda problematike nasilnega vedenja uporabnikov naših storitev, zato sprejema številne ukrepe za zmanjšanje in preprečevanje le-tega. Zadnji v vrsti teh ukrepov je bil sprejem Ničelne tolerance do nasilja, kjer smo pripravili obvestilo (OBV 197) o Ničelni toleranci do nasilja, s katerim poudarjamo nujnost prijaznega odnosa tako uporabnikov naših storitev kot zaposlenih, za varno in kakovostno obravnavo ter obsojamo vsako vrsto nasilja. Pripravili smo tudi dopis za uporabnike storitev (OBR 502), ki izvajajo nasilje nad zaposlenimi ali drugimi obiskovalci ZD

- Problem**
- Potreba po dodatnih znanjih
- Izobraževanje zaposlenih s področja komunikacije in konfliktnih situacij
- Osnovno mediacijsko usposabljanje na področju zdravstva (2015)
- Mediacijski center,
- Pomoč zaposlenim v kriznih situacijah

Ljubljana, s katerim jih bomo opozorili na njihovo nesprejemljivo vedenje. Odločitev, kdaj in komu se bo postal dopis, je v rokah predstojnikov. Obveščanje policije pa je nujno, kadar je ogroženo naše zdravje, ali življenje.

Nasilje nima prostora ne med pacienti in ne med zaposlenimi, zato se trudimo po svojih najboljših močeh za dobre in prijazne medsebojne odnose. Kot pravi misel: »Nasmeh nas nič ne stane, pa vendar čudežno deluje...«

- Ukrep**
- Plakat STOP NASILJU
- Ničelna toleranca do nasilja
- Dopis povzročitelju nasilja (odločitev predstojnika)
- Prijava na policijo

Robertina Benkovič,
vodja Službe za razvoj kakovosti v zdravstvu, Uprava ZDL

Kako si pomagati pri depresiji, tesnobi in bipolarni motnji razpoloženja?

Število duševnih motenj v primerjavi z drugimi boleznimi narašča hitreje. Vsaka tretja družina ima člana, ki ima težave z duševnim zdravjem. Polovica vseh duševnih motenj, ki se pojavijo tekom življenja, se začne do 14. leta starosti. Do 24. leta starosti naj bi se začelo že tri četrtine duševnih motenj.

Tudi zato je zaživel program OMRA, katerega izvajanje financira Ministrstvo za zdravje RS. Njegovo poslanstvo je »z večjo prisrčnostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja«. Motnje razpoloženja, kot so depresija, anksioznost, bipolarna motnja razpoloženja, so mnogo bolj pogoste, kot si predstavljamo in o njih govorimo. Z njimi se soočajo moški in ženske v vseh starostnih obdobjih. Razje-dajo jih črne misli in strahovi pred izgubo nadzora nad svojim življenjem, izgubo zdravega razuma; pojavljajo se strahovi pred povsem vsakdanjimi situacijami (kot je na primer odhod od doma), vrtoglavica, šumenje v ušesih, dolgotrajna nespečnost, nenehna zaskrbljenost, obupavanje, jokavost in drugo.

Mnogi jih ne prepoznajo in ne vedo, da pomoč in zdravljenje obstajata. Dolga leta na plečih nosijo pretežke nahrbtnike (Kaj bodo rekli v službi, sosedje? Kako bodo reagirali v družini?) si zatiskajo oči ter po nepotrebnem vztrajajo v trpinčenju sebe in drugih.

A motnje razpoloženja niso odraz posameznikove šibkosti, vzrokov za razvoj motenj je več. Lahko jih povezujemo tudi s prekomernim stresom. Predvsem pa so ozdravljive, kar pomeni, da jih lahko obvladujemo, in ne one nas. V sklopu programa OMRA si zato prizadevamo, da bi tovrstne težave boljše prepoznavali, da bi se zavedanje o njih okreplilo, zmanjšala z njim povezana stigma in da bi ljudje našli ustrezno pomoč. Želimo, da bi se razvila realnejša pričakovanja v zvezi z zdravljenjem, da bi podprli posameznike v oblikah samopomoči, ter da bi se razkrdala zmotna prepričanja o motnjah razpoloženja.

6

Interno glasilo ZD Ljubljana

V ta namen smo postavili izobraževalno spletno stran www.omra.si, ki vsebuje predstavitev motenj razpoloženja na poljuden način, iskalnik s seznamom različnih strokovnjakov v posameznih regijah, pojasnila o učinkih zdravil in oblikah terapij, dobre in preverjene oblike samopomoči, nekaj usmeritev za svoje, nazorne osebne zgodbe in še marsikaj drugega. Našli boste tudi izobraževalno gradivo, e-učilnice. Predvsem pa vabimo k branju poljudnih priložnikov Depresija in bipolarna motnja razpoloženja ter Stres in anksioznost ter kratke publikacije Vodič po motnjah razpoloženja. Vse tri si lahko v pdf obliki snamete na spletni strani.

Brezplačne delavnice o motnjah razpoloženja

Od oktobra je ekipa odličnih strokovnjakov na terenu. Izvajamo brezplačne delavnice, predvsem v krajih SV Slovenije, saj ta regija izkazuje najslabše kazalnike na področju duševnega zdravja. Na razumljiv način boste dobili odgovore na vprašanja: Kaj so motnje razpoloženja? Kako se razvijejo? Kako jih prepoznati? Kako jih zdraviti? Kdo in na kakšen način vam lahko pomaga? Kaj lahko naredite sami? Na vsaki delavnici je prisoten tudi lokalni psihiater, ki konkretno pojasni, kam se lahko obrnete v vašem kraju ali regiji.

Odprti termini in lokacije so objavljene na spletni strani <https://www.omra.si/kaj-je-omra/delavnice-omra/>. Umik se



dopolnjuje. Več delavnic na Štajerskem, Koroškem in v Prekmurju načrtujemo v začetku prihodnjega leta.

Program OMRA na Facebooku in Twitterju (@ProgramOmra). Prijavite se lahko tudi na prejemanje OMRA novic.

Rešitve obstajajo, treba jih je poiskati in vztrajati. Zato ne obupajte, puško v koruzo lahko vržete tudi jutri.

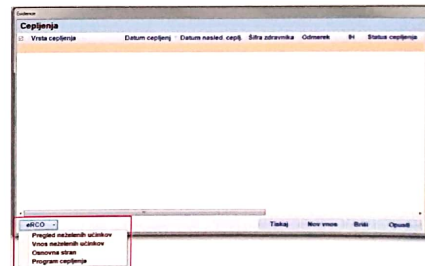
Jana Šimenc, dr. etnol. in kult. antropologije,
Druženomedijski inštitut,
Znanstvenoraziskovalni center SAZU

Spletna aplikacija za vnos neželenih učinkov po cepljenju - eRCO

V skladu z dopisom NIJZ z dne 25. 10. 2018 je obvezen vnos prijave neželenih učinkov po cepljenju ter beleženje odklonitev/opustitev obveznega cepljenja preko spletnega vmesnika eRCO glede na Zakon o zbirkah podatkov s področja zdravstvenega varstva (Ur. l. RS, št. 65/00 in št. 47/15).

Spletna aplikacija za vnos neželenih učinkov po cepljenju je v IRIS-u dosegljiva preko Evidence cepljenj s klikom na gumb eRCO levo spodaj. Prikaže se spustni meni z možnostmi:

- Pregled neželenih učinkov
- Vnos neželenih učinkov
- Osnovna stran
- Program cepljenja



7

Interno glasilo ZD Ljubljana