

marec 2026

utrinki

INTERNO GLASILO DRUŠTVA



Društvo
medicinskih
sester, babic in
zdravstvenih
tehtnikov
Gorenjske



ISSN 2232-2388



vsebina

Število članov
društva na dan
31. 12. 2025

1.422

Urednici
Mateja Bahun
Jana Lavtižar

Recenzentka
Mateja Bahun

Naklada
120 kosov

Sedež
Bleiweisova 20,
4000 Kranj

Oblikovanje,
priprava in tisk
Tiskarna
knjigoveznica
Radovljica d.o.o.

Marec, 2026

- 3** Vabilo na strokovno srečanje in občni zbor
- 4** Nagovor predsednice DMSBZT Gorenjske
- 5** Nagovor predsednice Zbornice – Zveze
- 7** Organi društva
- 8** Plan dela
- 9** Poročilo o delu DMSBZT Gorenjske – 2025
- 10** Letno poročilo odbora regijskih strokovnih društev – 2025
- 12** Rezultati ankete med člani DMSBZT Gorenjske – 2025
- 13** Finančno poročilo 2025
- 13** Poročilo o strokovnih izobraževanjih 2025
- 14** Delo komisije za dodeljevanje sredstev – 2025
- 15** Poročilo nadzornega odbora – 2025
- 15** Poročilo komisije za priznanja – 2025
- 16** Poročilo statutarne komisije – 2025
- 16** Vizija delovanja DMSBZT Gorenjske
- 17** Najpomembnejši in najvidnejši dogodki 2025
- 18** Slavnostna podelitev priznanj DMSBZT Gorenjske
- 23** Kongres zdravstvene nege 2025
- 23** Zlati znak članice
- 24** Plaketa Državnega sveta RS za leto 2025
- 25** Abonmajske predstave
- 26** Poročilo o športni dejavnosti
- 27** DMSBZT Gorenjske na Ljubljanskem maratonu
- 27** Tek na smučeh
- 28** Zgodnje odkrivanje raka prostate: sodobne metode in njihova prednost
- 28** Izgorelost in sproščanje: pot do ravnovesja
- 29** Triaža: prvi korak do oskrbe
- 30** Prvi študijski dan na FZAB
- 31** 17. študentska konferenca s področja zdravstvenih ved
- 31** Informativni dan na SESGŠ Kranj
- 32** Izlet na Slavnik (1028 m)
- 32** Junjski planinski izlet – Kleiner in Grosser Speikkofel
- 33** Čudovit pohod okoli Tre Cime di Lavaredo
- 34** Kulinarične delavnice
- 37** Ustvarjalne delavnice
- 38** Helsinki in baltski dvojček
- 39** Beneški karneval
- 40** Izlet na Ptuj, v eno najstarejših mest
- 41** Poročilo sekcije upokojenih medicinskih sester
- 41** Prednovoletno srečanje upokojenih članic



Društvo
medicinskih
sester, babic in
zdravstvenih
tehnikov
Gorenjske

STROKOVNO SREČANJE IN OBČNI ZBOR

MAREC 2026

ZASE, VASE, NASE

Od skrbi zase
do skrbi za druge

08:00 – 08:30 Prihod in registracija udeležencev

08:30 – 08:45 Gibalni prigrizek – elastike

Pozdravni nagovor predsednice DMSBZT Gorenjske, ga. Jane Lavtižar in pozdravni nagovor predsednice Zbornice – Zveze, ga. Anite Prelec

08:45 – 10:15 Hormonski kaos pri 40tih - Maruša Strgulc, dr. med., spec. gin. in porod.

10:15 – 10:25 Razprava

10:25 – 10:55 Odmor za okrepčilo (prigrizki, kava, čaj, voda)

10:55 – 11:10 Zdravje na doseg roke - Nika Niederwanger, mag. farm.

Sponzorsko predavanje Krka, d. d., Novo mesto

11:10 – 12:00 Za zaveso zadrege: Pogled na inkontinenco - Anita Jelar, dipl. babica, mag. zdr. – soc. manag., ET

12:00 – 12:05 Gibalni prigrizek – elastike

12:05 – 12:20 Osteoporoza - prof. dr. Mojca Jensterle Sever, dr. med.

Sponzorsko predavanje Amgen zdravila, d.o.o.

12:20 – 13:10 Spanje: Ali ste oddelali svojih 8 ur? - Žiga Lipar, dipl. fiziot., dipl. kin.

13:10 – 13:20 Razprava

13:20 – 13:40 Priprave na občni zbor

13:40 – 14:45 Občni zbor

14:45 – 15:30 Pozno kosilo

Komisija je s sklepom I-2026-0137-0137 ugotovila skladnost programa z zahtevami Pravilnika in Navodilom ter programu dodelila 5.00 lic. toč. za pasivne udeležence in 9.00 lic. toč. za aktivne udeležence. Strokovno srečanje je za člane DMSBZT Gorenjske brezplačno. Seznanjamo vas, da bomo strokovno srečanje oz. dogodek morda v celoti ali delno posneli oziroma fotografirali za namene dokumentiranja. Fotografije oz. posnetek bodo morebiti objavljeni na spletni strani oziroma v publikacijah Zbornice – Zveze oz. DMSBZT Gorenjske. Za dodatna vprašanja oz. informacije se obrnite na:

info@dmsbzt-gorenjske.si

HOTEL ASTORIA, BLED

12. MARCA 2026

OB 8.30



Za nami prvo leto povezovanja, pred nami nove priložnosti

Jana Lavtižar,
predsednica DMSBZT Gorenjske

Spoštovane članice in člani,

Leto je naokoli in pred vami je nova številka glasila Utrinki. 25. marca 2025 ste nam izkazali zaupanje in nas izvolili za novo predsedstvo društva. Tokrat vas prvič nagovarjam kot predsednica in v veliko čast mi je, da smo v tem letu skupaj ustvarjali številne strokovne in družabne trenutke – na izobraževanjih v živo in na daljavo, kulinaričnih in ustvarjalnih delavnicah, planinskih izletih, v gledališču ter na svečani prireditvi ob podelitvi srebrnih priznanj in naziva častni član.

Vsa srečanja, strokovna in družabna, so namenjena zagotavljanju stalne podpore članom, krepitvi povezanosti med medicinskimi sestrami, babcami in zdravstvenimi tehnikami ter promociji zdravega življenjskega sloga. Z vašo prisotnostjo na aktivnostih pomembno prispevate k večji prepoznavnosti in vrednotenju našega poklica v širši družbi. Posebej nas veseli medgeneracijsko povezovanje, saj so izkušnje upokojenih članic in članov dragocene ter predstavljajo pomembno popotnico mlajšim generacijam.

Daljša življenjska doba je dosežek, na katerega smo lahko kot družba upravičeno ponosni. Vendar dolgoživost sama po sebi ni dovolj – spremljati jo morajo zdravje, vitalnost in dobra kakovost življenja. Temelji kakovostnega staranja se ne postavljajo v poznejšem življenjskem obdobju, temveč veliko prej. Ključne so odločitve, ki jih sprejemamo danes: skrb za redno gibanje, uravnoteženo prehrano, kakovosten spanec, dobre medosebne odnose in duševno zdravje. Ne zato, ker bi šlo za modne

trende, temveč zato, ker predstavljajo osnovo za zdravo in aktivno starost.

Zdrav življenjski slog ni bližnjica in ne ekstrem, temveč pot, po kateri hodimo postopno, z znanjem in zavedanjem ter vsak po svojih zmožnostih. V društvu vas bomo na tej poti še naprej spodbujali, vam stali ob strani in ustvarjali priložnosti za aktivno preživljanje prostega časa. Na voljo so vam številne športne in rekreativne aktivnosti na območju Gorenjske – od vodene vadbe, pohodništva, plavanja in plesa do drugih oblik gibanja, ki krepijo telo in duha.

Ob tem z veseljem poudarjam pomemben strokovni in poklicni mejnik. Po skoraj sto letih organiziranega delovanja slovenskih medicinskih sester in babc smo predstavniki največje poklicne skupine v zdravstvu dobili svoj zakon. V Državnem zboru Republike Slovenije je bil 11. februarja sprejet Zakon o zdravstveni negi in babištvu. Gre za pomembno priznanje našemu delu, odgovornosti in strokovnosti ter trdno podlago za nadaljnji razvoj poklica. To je še en dokaz, da moramo biti na svoj poklic ponosni, ga negovati ter ga dostojno in samozavestno predstavljati, kjer koli delujemo.

Pred nami je leto novih priložnosti, v katerem naše društvo obeležuje častitljivo 70-letnico delovanja. 18. novembra 1956 so se v Kranju združile prve medicinske sestre s področja današnje Gorenjske z jasnim ciljem – zdravstveno vzgajati prebivalstvo. Njihove prve aktivnosti so bili gospodinjski tečajji, na katerih so žene in dekleta poučevale o pomenu in pripravi zdrave prehrane ter o negi dojenčkov. Ta tradicija strokovnosti, predanosti in skrbi za zdravje ljudi nas spremlja še danes.

Zato bo leto, ki je pred nami, posebno – obogateno z manjšimi presenečenji na naših aktivnostih in srečanjih. Visok jubilej je dokaz, da smo povezani lahko še močnejši ter da skupaj ohranjamo vrednote našega poklica in društva.

Hvala, ker soustvarjate naše društvo, ohranjate strokovnost, solidarnost in kolegialnost ter s svojim delom vsakodnevno prispevate k zdravju ljudi in skupnosti.

Leto prelomnih trenutkov

Spoštovane članice in člani, kot novoizvoljena predsednica Zbornice – Zveze vas po izvolitvi marca 2025 prvič nagovarjam tudi preko vašega glasila. Hvala za to priložnost. Moje poslanstvo v naslednjih štirih letih je graditi močno, povezano, strokovno in vplivno strokovno organizacijo – takšno, ki bo v podporo vsem vam, drage medicinske sestre in babice, z oblikovanimi močnimi strokovnimi stališči, zagotavljanjem najboljše zdravstvene oskrbe pacientov in višje kakovosti življenja naše družbe.

5. maj – mednarodni dan babic – je lani potekal pod pomenljivim sloganom Babice – ključne v izrednih razmerah. Pravzaprav ste regija, ki ima dve v slovenski javnosti dobro prepoznani porodničnici, kamor prihajajo nosečnice iz vse Slovenije – pa tudi iz širšega sveta. 12. maj – mednarodni dan medicinskih sester – je s sloganom Naše medicinske sestre, naša prihodnost: skrb za medicinske sestre krepí družbeno blaginjo sporočil, da vlaganje v medicinske sestre pomeni vlaganje v prihodnost družbe. Moč medicinskih sester in babic je v skrbi, znanju in sočutju. Na svečanosti na Brdu pri Kranju ob obeležitvi mednarodnih dni smo podelili deset zlatih znakov; dva sta prejeli tudi vaši članici Alenka Bijol in dr. Tanja Torkar – iskrene čestitke, naj zlati znak s ponosom krasi njuno obleko.

Slovenske medicinske sestre in babice smo v temeljnih vrednotah, ki nas spremljajo vsakodnevno, ponovno obudile pomen stanovske solidarnosti, saj smo kolegicam v Bosni in Hercegovini omogočili nakup službenega avtomobila za potrebe patronažne službe Zdravstvenega doma v Jablanici, ki je po hudih poplavah postal edino sredstvo dostopa do ranljivih ljudi.

Naša naslednja pot nas je vodila na svetovni kongres medicinskih sester na Finsko, kjer smo se odlično predstavili, predvsem pa lobirali za našo kandidatko v upravni odbor ICN, Alenko Bijol. Žal pa se interesi večjih držav pogosto odražajo tudi v večji moči pri glasovanju. Smo pa s seboj prinesli novo definicijo medicinske sestre in zdravstvene nege; upam, da ste jo že prebrali in se v njej tudi poklicno prepoznali.

Nič kaj mirni niso bili niti poletni meseci – specializacije, javna pooblastila ter zakon

o zdravstveni negi in babištvu; nekako v tem zaporedju so se v strokovnih službah stopnjevale aktivnosti vse do konca leta. Pravilnik o vrstah, vsebini, trajanju in poteku specializacij izvajalcev v dejavnosti zdravstvene in babiške nege prvič v zgodovini ureja področje specializacij s pravnim okvirom, sistemskim financiranjem diplomskega usposabljanja in ustrezno uvrstitvijo delovnega mesta v plačni sistem, kar diplomiranim medicinskim sestram specialistkam oziroma diplomiranim zdravstvenikom specialistom omogoča izkazovanje znanja in strokovne avtonomnosti. Pogodbo za izvajanje javnih pooblastil za naslednje sedemletno obdobje je ministrica za zdravje dr. Valentina Prevolnik Rupel podpisala septembra 2025. V skladu z enoletno pogodbo smo opravili vse obveznosti na področju vodenja registra zdravstvenih delavcev, podeljevanja licenc, licenčnega vrednotenja, strokovnih nadzorov s svetovanjem ter izvajanja preizkusov slovenskega strokovnega jezika.

Zgodovinska prizadevanja naših predhodnic za lasten zakon so bila skozi desetletja močna, zato smo s še toliko večjim entuziazmom v poletnih mesecih pristopili k podajanju pripomb na predlog zakona. Sprejem Zakona o zdravstveni negi in babištvu 11. februarja 2026 v Državnem svetu ne pomeni izključevanja drugih strok, temveč utrjuje celovitost zdravstvenega sistema, v katerem imajo vse regulirane dejavnosti jasno določene pristojnosti, odgovornosti in strokovno samostojnost. Naj se na tem mestu zahvalim tudi vaši častni članici, moji predhodnici Moniki Ažman, ki je z zagnanim delom v Državnem svetu pripomogla k uresničitvi te pomembne prelomnice, ki nas postavlja ob bok razvitim državam Evropske unije. Uspelo nam je! V vsej evforiji smo le dan za tem prejeli klic iz kabineta predsednika vlade dr. Roberta Goloba, ki nas je obiskal v naših prostorih, ob tem pa smo se zahvalili za podporo vlade pri urejanju položaja največje poklicne skupine v zdravstvu. V novem Centru SKOR smo mu pokazali nekaj praktičnih veščin, ki jih obvladajo pravi strokovnjaki – predsednik je bil je uspešen pri izvajanju TPO in miren pacient pri simulaciji uvajanja intravenske kanile z ultrazvokom.

Draga predsednica Jana, hvala za povabilo na svečanost ob podelitvi najvišjih pri-



Anita Prelec

Anita Prelec

Dovolite, da se skupaj sprehodimo skozi zadnje leto, o katerem lahko v marsičem govorimo v presežnikih. April je potekal zelo delovno – predaja vodenja strokovne organizacije je potekala tekoče. Program dela in načrtovanje letošnjih aktivnosti, ki smo jih skupaj z vašimi poslanci sprejeli na skupščini, sta zahtevala tudi številna usklajevanja s funkcionarji Zbornice – Zveze. V maju smo uspešno zaključili največji nacionalni kongres v zgodovini Zbornice – Zveze, kjer smo povezali različne poklicne skupine in odprli pomembna vprašanja sedanjosti in prihodnosti. Zaposleni iz Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Kranj so poskrbeli, da smo se v odmorih tudi počeno razgibali.



znanj društva – Srebrnega znaka in laskavega naziva častne članice Društva MSBZT Gorenjske, ki ga je prejela mag. Zdenka Kramar. Z Zdenko sva štiri leta delili delovno okolje Zbornice – Zveze, vse do njene upokojitve leta 2020; je učiteljica, vzornica in strokovnjakinja z izjemno delovno etiko. Lepo mi je bilo vaši družbi, predvsem pa v dvorani, polni članic, članov in vaših družin.

Obdobje od marca 2025 do danes je bilo leto trdega dela, številnih razprav in čas, ko smo kot Zbornica – Zveza brez omahovanja opozarjali na družbene in zdravstvene izzive – predvsem na paciente in njihovo ranljivost, kakovost in varnost zdravstvenega ter socialnega varstva ter nujnost celovitih, odgovornih

in dolgoročnih rešitev za izboljšanje položaja zaposlenih. Iskali smo sogovornike in zaveznike tudi v drugih zbornicah in združenjih. To mrežo ključnih deležnikov bomo krepili tudi v letu 2026.

Zahvaljujem se vsem članicam in članom regijskega strokovnega društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske za vse, kar delate za skupno dobro v svojih delovnih okoljih, ter vodstvu društva, ki s svojimi aktivnostmi skrbi za dobro vseh članic in članov ter pomembno prispeva k doseganju skupnih ciljev Zbornice – Zveze. Le tako organizirani ostajamo močni, prepoznavni v javnosti in nepopustljiv sogovornik zdravstveni politiki.

Izdelki za boljšo kakovost življenja



Programi izdelkov ABENA pokrivajo področje pripomočkov za oskrbo oseb s težavami z inkontinenco, nego bolnikov, izdelke za oskrbo ran ter izdelke za zaščito zdravstvenega osebja. Naši izdelki zagotavljajo visok standard higiene in zaščite.

Več info >



Z različnimi koncepti pokrivamo celotno področje nege in oskrbe v bolnišnicah, domovih za starejše, posebnih zavodih, lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Ponudba ABENA zajema naslednje skupine izdelkov:

- pripomočki za inkontinenco **ABENA Light**, **ABENA Man**, **ABENA Pants**, **ABENA Slip**, **ABENA San**
- negovalna kozmetika **Skin Care**
- izdelki za oskrbo ran **ABENA**
- izdelki za zaščito postelj **Abri Soft**
- zaščitne rokavice **ABENA**
- izdelki za osebno zaščito **ABENA**
- umivalne krpice **ABENA**
- otroške plenice **Bambo Nature**
- digitalne rešitve: kozarec **Aquatime** in pripomoček za inkontinenco **ABENA Nova**

Nudimo vam možnost, da se seznanite z našimi izdelki in jih tudi testirate. Bi želeli prikaz praktične uporabe ali izvedbo delavnice? Pokličite nas, z veseljem vam bomo pomagali.

Kontakt: **01 530 47 70**,
info@abena-helpi.si

PRESEDSTVO DMSBZT GORENJSKE od 25. 3. 2025

Jana Lavtižar – PREDSEDNICA DRUŠTVA
Tanja Podlipnik – PODPRESEDNICA ZA SPLOŠNE ZADEVE
Mateja Bahun – PODPRESEDNICA ZA IZOBRAŽEVANJE

KOLEGIJ PREDSEDNICE DMSBZT GORENJSKE

Jana Lavtižar – PREDSEDNICA DRUŠTVA
Tanja Podlipnik – PODPRESEDNICA ZA SPLOŠNE ZADEVE
Mateja Bahun – PODPRESEDNICA ZA IZOBRAŽEVANJE
Alenka Bijol – ČLANICA
Nina Trifoni – ČLANICA

ČLANI V ORGANIH DMSBZT GORENJSKE – stanje na 12. 2. 2026

ČLANI IZVRŠNEGA ODBORA

Ime in priimek	Ustanova
1. Jana Lavtižar	Zdravstveni dom Kranj
2. Tanja Podlipnik	Zdravstveni dom Kranj
3. Mateja Bahun	Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin
4. Karla Bogožalec	Zdravstveni dom Radovljica
5. Barbara Šivic	Zdravstveni dom Kranj
6. Katja Zupan	Zdravstveni dom Jesenice
7. Urška Slana	Zdravstveni dom Bled
8. Špela Nastran	Zdravstveni dom Škofja Loka
9. Lea Ahčin	Dom starejših občanov Preddvor
10. Aleksander Maglič	Psihiatrična bolnišnica Begunje
11. Denis Džamastagić	Psihiatrična bolnišnica Begunje
12. Saša Matko	Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj
13. Tadeja Starman	Zdravstveni dom Tržič
14. Petra Januš	Center slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka
15. Dijana Hodžič	Dom upokojenecv Kranj
16. Maja Štempihar	Srednja zdravstvena šola Jesenice
17. Petra Krničar	Dom dr. Janka Benedika Radovljica
18. Jožica Trstenjak	Center za usposabljanje, delo in varstvo Matevža Langusa
19. Tatjana Zadnikar Pajk	Zobna poliklinika Kranj
20. David Baš	Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin – študenti
21. Alma Košec	Dom Taber
22. Marta Smodiš	Predsednica sekcije upokojenih članic/članov
23. Maja Oblak	Dom upokojenecv dr. Franceta Bergelja Jesenice
24. Ivan Topič	Diagnostični center Bled
25. Grega Zihlerl	Univerzitetna klinika Golnik
26. Maja Zrnič	Univerzitetna klinika Golnik
27. Ria Jagodic	Nacionalni inštitut za javno zdravje
28. Ksenija Šmid	Splošna bolnišnica Jesenice
29. Anita Ključanin	Mavida domovi – Kranjska gora
30. Jana Žepič (začasno nadomešča Brigito Resman)	Dom Petra Uzarja Tržič

NADZORNI ODBOR

Ime in priimek	Ustanova
Zorica Panič – predsednica	Splošna bolnišnica Jesenice
Katja Mlinarec	Center za usposabljanje, delo in varstvo Matevža Langusa, Radovljica
Magdalena Mavri Tratnik	Psihiatrična bolnišnica Begunje

NADOMESTNI NADZORNI ODBOR

Ime in priimek	Ustanova
Nada Macura Višič	Splošna bolnišnica Jesenice
Simona Tomažević	Psihiatrična bolnišnica Begunje
Biljana Djaković	Center slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka

ČASTNO RAZSODIŠČE

Ime in priimek	Ustanova
Tanja Torkar – predsednica	Psihiatrična bolnišnica Begunje
Viktorija Vodnik	Dom dr. Janka Benedika Radovljica
Sanda Šifkovič	Zobna poliklinika
Maruša Ahačič	Onkološki inštitut Ljubljana
Tanja Žontar	Univerzitetna klinika Golnik

STATUTARNA KOMISIJA

Ime in priimek	Ustanova
Denis Džamastagić – predsednik	Psihiatrična bolnišnica Begunje
Maruša Ahačič	Onkološki inštitut Ljubljana
Urška Slana	Zdravstveni dom Bled
Jana Lavtižar	Zdravstveni dom Kranj
Tanja Podlipnik	Zdravstveni dom Kranj

KOMISIJA ZA PRIZNANJA

Ime in priimek	Ustanova
Alenka Bijol – predsednica	Splošna bolnišnica Jesenice
Maja Zrnič	Univerzitetna klinika Golnik
Saša Matko	Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj
Aleksander Maglič	Psihiatrična bolnišnica Begunje
Karla Bogožalec	Zdravstveni dom Radovljica

KOMISIJA ZA DODELJEVANJE SREDSTEV

IZ SKLADA ZA STROKOVNA IZPOPOLNJEVANJA

Ime in priimek	Ustanova
Mateja Bahun – predsednica	Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin
Grega Zihlerl	Univerzitetna klinika Golnik
Špela Nastran	Zdravstveni dom Škofja Loka
Lea Ahčin	Dom starejših občanov Preddvor
Ivan Topič	Diagnostični center Bled

SEKCIJE

Ime in priimek	Ustanova	Dejavnost
Saša Matko in Dorica Peternel	Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj	Organizacija kliničnih večerov
Adrijana Ilievski in Barbara Šivic	Splošna bolnišnica Jesenice in Zdravstveni dom Kranj	Organizacija planinskih izletov in pohodništva
Alma Košec	Dom Taber	Organizacija ustvarjalnih delavnic

DRUGO

Gregor Justin	Informacijska podpora
---------------	-----------------------



Plan dela

Jana Lavtižar

Januar:

- 17.01.2026** Tečaj teka na smučeh v Ratečah
- 28.01.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Zakonodaja s področja zdravstvene in babiške nege ter poklicne etike, modul licenca

Februar:

- 04.02.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Temeljni postopki oživljanja z vključenim AED, modul licenca
- 14.02.2026** Pustni karneval Benetke
- 25.02.2026** Kulinarična delavnica Kaše in omake – preprosto, zdravo in okusno

Marec:

- 03.03.2026** Klinični večer – skrb za lastno duševno zdravje in sodobna obravnava oseb z duševnimi motnjami
- 12.03.2026** Občni zbor s strokovnim srečanjem Bled Zase, vase, nase, Od skrbi zase do skrbi za druge
- 27.03.2026** Udeležba na Skupščini Zbornice – Zveze (poslanci)

April:

- 01.04.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Temeljni postopki oživljanja z vključenim AED, modul licenca
- 09.04.2026** Izlet in strokovna ekskurzija Sekcije upokojenih članic in članov DMSBZT Gorenjske
- 21.04.2026** KLINIČNI VEČER – Nevidni sovražniki našega vsakdana – zgodba alergij in astme
- 22.04.2026** Ustvarjalna delavnica Izdelava šopkov
- 23.04.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Kakovost in varnost v zdravstvu, modul licenca

Maj:

- 06.05.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Zakonodaja s področja zdravstvene in babiške nege ter poklicne etike, modul licenca
- 14.05.2026** Udeležba na Simpoziju ter Svečani akademiji ob 5. maju mednarodnem dnevu babic in 12. maju, mednarodnem dnevu medicinskih sester
- 19.05.2026** KLINIČNI VEČER – Izgorelost in sproščanje: pot do ravnovesja
(datum sporočimo naknadno) Tečaj THETA meditacije
(datum sporočimo naknadno) Udeležba na 20. DM teku

Junij:

- 06.06.2026** (ali **20.06.**) Planinski pohod Rinsennock 2334m (AUT), nad Turracher Hoehe

Julij:

- 04.07.2026** (ali **25. 07.**) Planinski pohod Dolomiti (ITA) – Cinque Torri, sedlo Averau, Nuvolau 2575m

September:

- 08.09.2026** KLINIČNI VEČER – V objemu sprememb – sočutna podpora kot most med domačnostjo in novim začetkom
- 09.09.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Temeljni postopki oživljanja z vključenim AED, modul licenca
- 10.09. – 13.09.2026** Strokovna ekskurzija v Pariz
- 12.09. ali 10.10.2026** Planinski pohod Gora Oljka 733m (SLO)
- 15.09.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Kakovost in varnost v zdravstvu, modul licenca
- 23.09.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Temeljni postopki oživljanja z vključenim AED, modul licenca

Oktober:

- 01.10.2026** Sodelovanje na prvem študijskem dnevu na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin
- 06.10.2026** KLINIČNI VEČER – Za zdravje, ki raste z otrokom – izzivi sodobnega otroštva
- 14.10.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Zakonodaja s področja zdravstvene in babiške nege ter poklicne etike, modul licenca
(datum sporočimo naknadno) Kulinarična delavnica: Enostavno zabavno
- 18.10.2026** udeležba na 30. Ljubljanskem maratonu

November:

- 04.11.2026** Strokovno izobraževanje iz obveznih vsebin: Temeljni postopki oživljanja z vključenim AED, modul licenca
(datum sporočimo naknadno) Ustvarjalna delavnica: Izdelava punčke Petruške

December:

- 05.12.2026** Svečana slovesnost s podelitvijo priznanj DMSBZT Gorenjske in obeležje 70 letnice društva – Gledališče Toneta Čufarja Jesenice
(datum sporočimo naknadno) Prednovoletno srečanje Sekcije upokojenih članic in članov DMSBZT Gorenjske

Poročilo o delu DMSBZT Gorenjske - 2025

Jana Lavtižar

Program DMSBZT Gorenjske je usmerjen v povezovanje medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov. Načrtujemo strokovne, športne, ustvarjalne in družabne aktivnosti za krepitev povezanosti, izmenjavo znanja in medsebojno podporo. Poseben poudarek namenjamo zdravemu življenjskemu slogu, izletom, vadbam in sprostitvi. Z rednimi sejami izvršnega odbora in letnimi občnimi zbori zagotavljamo preglednost delovanja. Spodbujamo promocijo poklica ter sodelovanje z lokalno skupnostjo, zdravstvenimi, socialnovarstvenimi in izobraževalnimi ustanovami, različnimi organizacijami, mediji, dijaki in študenti. Program vključuje digitalizacijo, ekološko naravnost in dobrodnele dogodke.

Strokovna srečanja

V letu 2025 je bilo organiziranih 10 strokovnih dogodkov. Pred sejo Občnega zbora marca je potekalo strokovno izpopolnjevanje z naslovom Sladkorna bolezen ne izbira, Gorenjecem je mar zanjo. Na področju obveznih vsebin je bilo štirikrat organizirano izobraževanje iz temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED ter po enkrat Kakovost in varnost v zdravstvu in Zakonodaja s področja zdravstva in poklicna etika. Strokovna srečanja so potekala v Zdravstvenem domu Radovljica in Univerzitetni kliniki Golnik, za kar se ustanovama lepo zahvaljujemo. Na spletni platformi so bili izvedeni trije klinični večeri. Več o tem si lahko preberete v nadaljevanju.

Druge aktivnosti

18. januar 2025 – tečaj teka na smučeh, Rateče

12. marec 2025 – kulinarčna delavnica »Kaše in omake«

13. maj 2025 – sodelovanje na 17. študentski konferenci na povabilo Fakultete za zdravstvo Angele Boškin

20. maj 2025 – kulinarčna delavnica »Naredi si moje štruklje«

6. junij 2025 – izlet upokojenih medicinskih sester na Ptuj

14. junij 2025 – planinski izlet Speikkofel v Labotniških Alpah

19. julij 2025 – planinski izlet v Dolomite – Tre Cime in jezero Misurina

18. september 2025 – štiridnevni izlet in strokovna ekskurzija »Helsinki in Baltski dvojček«

1. oktober 2025 – sodelovanje na prvem študijskem dnevu na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin

1. oktober 2025 – sodelovanje na 24. festivalu za tretje življenjsko obdobje skupaj z Zbornico – zvezo

4. oktober 2025 – planinski izlet na Slavnik

19. oktober 2025 – udeležba članov na 29. Ljubljanskem maratonu

22. oktober 2025 – tečaj »Lahkotno in sveže poslovno ličenje«

2. december 2025 – kulinarčna delavnica »Njoki, cmoki, žlikrofi«

6. december 2025 – svečana slovesnost s podelitvijo priznanj DMSBZT Gorenjske, Gledališče Toneta Čufarja Jesenice

11. december 2025 – prednovoletno srečanje upokojenih članov društva

V soboto, **6. decembra 2025**, je v Gledališču Toneta Čufarja potekala svečana podelitev priznanj DMSBZT Gorenjske. Dvorana je bila napolnjena s toplino, ponosom in hvaležnostjo, ki jih prinašajo ljudje, predani svojemu poklicu, ter tisti, ki znajo ceniti njihovo delo. Vsi nagrajenci s svojim delom izboljšujejo življenje mnogih, hkrati pa dvigujejo ugled in kakovost zdravstvene nege ter babištva v regiji in širše. Njihov prispevek je trajen, njihove zgodbe pa bodo ostale zapisane kot navdih prihodnjim generacijam. Slavnostni večer nas je spomnil, kako močni smo, kadar stopimo skupaj. Navdihnil nas je, povezal in napolnil s hvaležnostjo.

Srebrno priznanje za leto 2025 so prejeli: Breda Grilc, medicinska sestra iz Klinike Golnik; Ria Jagodic, diplomirana medicinska sestra iz NIJZ OE Kranj; Admir Krupić, zdravstveni tehnik iz Splošne bolnišnice Jesenice; Dorica Peternel, diplomirana babica iz Porodnišnice Kranj; in Judita Slak, diplomirana medicinska sestra iz Klinike Golnik. Naziv častne članice društva za leto 2025 je prejela Zdenka Kramar, upokojena medicinska sestra. Podelitvi je sledil sproščen in poln smeha zaključek večera – glasbeno-komični šov La La Lajf, ki sta ga odlično izvedla Perica Jerković in Robert Petan. Občinstvo sta navdušila s humorjem, glasbo in energijo, ki je v dvorani ustvarila pravo praznično vzdušje.

Članica DMSBZT Gorenjske, ga. Bernarda Poklukar Novak, je prejela Plaketo Državnega sveta Republike Slovenije za leto 2025, namenjeno najzaslužnejšim prostovoljcem, kot priznanje za njeno izjemno, dolgoletno in vsestransko prostovoljsko delo v lokalni skupnosti in širše.



Letno poročilo odbora regijskih strokovnih društev - 2025

Metka Plesničar,
koordinatorica dejavnosti ORSD

Odbor regijskih strokovnih društev (ORSD) deluje kot pomemben povezovalni organ znotraj Zbornice – Zveze, ki združuje enajst regijskih strokovnih društev. Njegova vloga je usklajevanje sodelovanja med regijami ter zastopanje interesov članstva na nacionalni ravni. ORSD omogoča prenos pobud in izzivov iz lokalnih okolij v organe Zbornice – Zveze ter podpira delovanje regijskih društev pri strokovnem razvoju, izobraževanju in promociji poklica. Skozi redno delo in sodelovanje z organi Zbornice – Zveze je odbor tudi v letu 2025 prispeval h krepitvi prepoznavnosti ter strokovne avtonomije zdravstvene in babiške nege. Regijska društva sta v Upravnem odboru zastopali Metka Plesničar kot koordinatorica ORSD in Đurđa Sima kot predstavnica ORSD.

Seje ORSD v letu 2025 in kratek povzetek dela:

V letu 2025 so bile izvedene štiri redne seje ORSD:

- 66. redna seja, 17. februarja 2025
- 1. redna seja, 7. aprila 2025
- 2. redna seja, 3. junija 2025
- 3. redna seja, 8. oktobra 2025

ORSD je v letu 2025 aktivno in usklajeno izvajal svojo vlogo povezovalnega organa med regijskimi strokovnimi društvi in Zbornico – Zvezo. Delovanje ORSD je bilo usmerjeno v obravnavo ključnih strokovnih, organizacijskih in sistemskih vprašanj, ki vplivajo na položaj zdravstvene in babiške nege ter delo regijskih društev. ORSD je skozi leto obravnaval številne aktualne teme, med drugim vprašanja licenčnega vrednotenja strokovnih izobraževanj, vloge in položaja regijskih društev v sistemu stalnega strokovnega izpopolnjevanja, zakonodajne spremembe na področju zdravstvene dejavnosti ter pomen enotnega in usklajenega nastopa stroke. Poseben poudarek je bil namenjen razpravi o zagotavljanju kakovostnih, strokovno utemeljenih in dostopnih izobraževanj v okviru Zbornice – Zveze in regijskih društev.

ORSD je v letu 2025 sprejel več pomembnih sklepov, med drugim podporo pobudam Zbornice – Zveze glede nadaljnjega razvoja organizacije, vključno z vprašanjem prostorskih kapacitet, ter sklepe, povezane s pripravo in izvedbo 38. volilne skupščine Zbornice – Zveze. Odbor je prav tako obravnaval in podprl aktivnosti, povezane s skupno promocijo poklica ob mednarodnem dnevu medicinskih sester in bobic, ter se zavzemal za večjo prepoznavnost in avtonomijo zdravstvene in babiške nege v zdravstvenem sistemu. V letu 2025 je prišlo tudi

do sprememb v sestavi ORSD. Za novo predsednico DMSBZT Gorenjske je bila izvoljena Jana Lavtižar, ki je prevzela funkcijo od dolgoletne predsednice Alenke Bijol. V DMSBZT Koper je funkcijo predsednice prevzela Maja Praček, ki je nasledila Doro tejo Dobrinja. ORSD se je obema dosedanjinima predsednicama zahvalil za njun pomemben prispevek k razvoju stroke in delovanju regijskih društev.

Pomemben mejnik leta je predstavljala tudi 38. volilna skupščina Zbornice – Zveze, na kateri je bilo izvoljeno novo vodstvo organizacije. Za novo predsednico Zbornice – Zveze je bila izvoljena Anita Prelec. ORSD je novoizvoljenemu vodstvu izrazil podporo ter pripravljenost za nadaljnje sodelovanje pri uresničevanju skupnih strokovnih ciljev.

V letu 2025 je ORSD na podlagi dolgoletnega strokovnega in predanega delovanja sprejel sklep, da za prejemnici Zlatega znaka Zbornice – Zveze predlaga Alenko Bijol, predsednico DMSBZT Gorenjske, in Tanjo Ribič Vidovič, predsednico DMSBZT Ptuj – Ormož. Predlog je izraz priznanja njenemu pomembnemu prispevku k razvoju zdravstvene in babiške nege, vodenju regijskih društev ter povezovanju stroke na regionalni in nacionalni ravni.

V okviru delovanja ORSD je bila obravnavana tudi zastopnost regijskih društev v organih Zbornice – Zveze. Na podlagi sprejetih sklepov je bila za novo predstavnico regijskih strokovnih društev v Upravnem odboru Zbornice – Zveze izvoljena Đurđa Sima, hkrati pa je ORSD izrazil podporo ponovni izvolitvi Metke Plesničar za koordinatorico ORSD.

Skozi celotno leto je ORSD deloval povezovalno, usmerjeno v dialog in iskanje skupnih rešitev ter si prizadeval za enotno in odgovorno zastopanje interesov regijskih društev in njihovega članstva na nacionalni ravni.

Program dela in cilji za leto 2026

V letu 2026 bo delovanje ORSD usmerjeno v spremljanje in aktivno sodelovanje pri ključnih procesih na nacionalni ravni, ki pomembno vplivajo na prihodnji razvoj zdravstvene in babiške nege. Posebna pozornost bo namenjena 39. volilni skupščini Zbornice – Zveze, na kateri bodo potekale volitve podpredsednika oziroma podpredsednice Zbornice – Zveze. ORSD bo v tem okviru nadaljeval svojo povezovalno in usklajevalno vlogo ter skrbel za zastopanje interesov regijskih strokovnih društev.

Pomemben vsebinski poudarek v letu 2026 bo namenjen tudi spremljanju in razpravi o Zakonu o zdravstveni in babiški negi,



pri čemer bo ORSD aktivno sodeloval pri obravnavi strokovnih stališč ter prispeval k oblikovanju rešitev, ki bodo podpirale strokovno avtonomijo, odgovornost in razvoj poklica.

Obenem se bo ORSD vključil v priprave na obeležitev 100-letnice organiziranega delovanja medicinskih sester na Slovenskem, kar predstavlja pomemben zgodovinski in strokovni mejnik. V sodelovanju z Zbornico – Zvezo in regijskimi društvi bo ORSD prispeval k načrtovanju vsebin in aktivnosti, ki bodo poudarile vlogo, razvoj in pomen zdravstvene ter babiške nege v slovenskem prostoru.

V prihodnjem letu bo ORSD nadaljeval z usmerjenim in načrtnim delovanjem za podporo razvoju zdravstvene in babiške nege v Sloveniji. Delo bo potekalo v okviru rednih sej, ki bodo predvidoma štirikrat letno, po potrebi pa tudi v obliki izrednih ali korespondenčnih sej, kar bo omogočalo pravočasno odzivanje na aktualne strokovne in organizacijske izzive.

Pomemben del dejavnosti bo še naprej usmerjen v področje strokovnih izobraževanj in izpopolnjevanj. Regijska strokovna društva bodo tudi v prihodnje nosilci številnih izobraževalnih aktivnosti, s katerimi bodo prispevala h krepitvi strokov-

nih kompetenc članstva. ORSD bo ob tem spodbujal udeležbo članic in članov na pomembnih nacionalnih dogodkih, kot so strokovni simpoziji, slavnostni dogodki in podelitve priznanj Zbornice – Zveze.

V ospredju bo ostalo tudi povezovanje članstva v lokalnih in regijskih okoljih. Z različnimi oblikami srečevanj – strokovnimi, neformalnimi in družabnimi – bosta ORSD in RSD krepila pripadnost poklicu, medsebojno sodelovanje ter vidnost zdravstvene in babiške nege v širši družbi. Takšne aktivnosti bodo prispevale k izmenjavi izkušenj, utrjevanju skupnih vrednot in skrbi za dobrobit zaposlenih.

Ob vseh navedenih dejavnostih bo ORSD ostal zavezan prizadevanjem za večjo prepoznavnost in uveljavitev zdravstvene ter babiške nege, tako v strokovni kot tudi širši družbeni in odločevalski javnosti. ORSD in RSD bosta tudi v prihodnje predstavljala pomemben temelj povezovanja, strokovnega razvoja in podpore članstvu, z jasno usmeritvijo v nadaljnjo krepitev poklica in izboljševanje kakovosti zdravstvene obravnave.

Celostna grafična podoba logotipa društva

Znak sestavljajo rumeni krog in dve stikajoči se zeleni polkrožni obliki. Vsi liki so obrobljeni z modro črto. Zeleni polkrožni obliki in rumeni krog spominjajo na cvetlico. Cvetlica simbolizira lepoto življenja, poklica in pokrajine Gorenjske. Rumeni krog lahko predstavlja tudi sonce med dvema pobočjema ali hriboma ter izraža lepoto in prvobitnost, ki bi morali biti prisotni v medčloveških odnosih. Sonce predstavlja medicinsko sestro, saj njena zavzetost, delavnost, dobra beseda in skrb obsijejo paciente s toplino, ko jo ti najbolj potrebujejo.



Rezultati ankete med člani DMSBZT Gorenjske - 2025

Mateja Bahun in Tanja Podlipnik

Med člani DMSBZT Gorenjske smo v spomladanskih mesecih leta 2025 izvedli anketo, na katero je odgovorilo 174 oseb. Načrt dela Društva za drugo polovico leta 2025 in leto 2026 smo prilagodili na podlagi analize rezultatov ankete. Tako smo izbrali ponudbo športnih oziroma telesnih dejavnosti, abonmajskih kart, vsebine kliničnih večerov in frekvenco organiziranja izobraževanj z obvezno vsebino za licenco.

Rezultati:

Največ anketiranih članov spletno stran, kjer so objavljene vse aktualne zadeve, povezane z delovanjem Društva, spremlja občasno, 12,6 % pa je nikoli ne obišče. Facebook strani večina (35,1 %) ne spremlja nikoli, 26,4 % jo obišče občasno. 45 % anketiranih navaja, da pozna aktivnosti, ki jih organizira DMSBZT Gorenjske, 45 % jih pravi, da aktivnosti poznajo le delno. Ostali aktivnosti ne poznajo.

Večina, 42,1 % anketirancev, najpogosteje izve za aktivnosti DMSBZT Gorenjske preko sporočil po e-pošti. Drugi najpogostejši vir informacij je preko drugih članov društva (39,2 %). Na tretjem mestu je pridobivanje informacij preko članov izvršnega odbora (predstavnikov delovne organizacije, kjer so zaposleni) (25,1 %). Ostali kanali informiranja (Facebook, spletna stran društva, od nadrejenih ipd.) so redko vir informacij o aktivnostih društva.

Zaradi racionalnejše organizacije izobraževanja iz obveznih vsebin smo povprašali, koliko je članov, ki morajo v naslednjih dveh letih opraviti posamezni modul. Skoraj polovica sodelujočih ima opravljene vse obveznosti, večini ostalih manjka Kakovost in varnost v zdravstvu, nato Temeljni postopki oživiljanja, najmanj sodelujočim pa manjka Poklicna etika ter zakonodaja s področja zdravstva. Ugotovili smo tudi, da se je v preteklem letu le 56,9 % anketiranih udeležilo katerega od izobraževanj, ki jih organizira DMSBZT Gorenjske.

Anketiranim smo postavili vprašanje, ali bi se jim zdelo zanimivo, če bi organizirali klinični večer, kjer bi bile predstavljene novosti in primeri dobrih praks. Skoraj 90 % jih je odgovorilo pritrdilno. Predlagane teme so zelo raznolike: obravnava urgentnih stanj, reanimacije, neinvazivne ventilacije, reševanje redkejših primerov ter novosti v predbolnišnični oskrbi; teme iz pediatrije, neonatologije, cepljenj, diabetesa, duševnih motenj v razvoju in alergologije; obravnava pacientov z demenco, multiplo sklerozo, Parkinsonovo boleznijo, kronično ledvično boleznijo, sladkorno boleznijo, srčno-žilnimi obolenji, pankreatitisom, boleznimi dojk, osteoporozo, spalno apnejo in drugimi kroničnimi stanji, vključno z uporabo bioloških zdravil. Posebno področje predstavljajo ginekologija, porodništvo, babiška ambulanta, menopavza, paliativna oskrba in dietetika pri različnih boleznih. Izpostavljeni so tudi pomen komunikacije v zdravstvenem timu, delo s tujci, kompetence medicinskih sester, organizacija in zakonodaja (npr. zakon o dolgotrajni oskrbi), kakovost in varnost v zdravstvu ter praktični pri-

meri dobrih praks. Pogosto so predlagane tudi teme osebnostne rasti, supervizije, timskega dela, obvladovanja stresa, izgorelosti, čuječnosti, sprostitve, skrbi zase, medgeneracijskega sodelovanja ter motivacije, pa tudi področja prehrane, telesne dejavnosti, duševnega zdravja in alternativnih pristopov (ajurveda, tradicionalna kitajska medicina, fitoterapija).

Predlagane teme za strokovno izobraževanje pred sejo občnega zbora so bile najpogosteje skrb zase (npr. obvladovanje stresa, izgorelost, komunikacija, spanje, meditacija, joga, sprostitvene tehnike, aromaterapija, taping, masaža, fitnes, kineziologija, čuječnost, supervizija, medosebni odnosi, psihološka podpora zaposlenim, sodelovanje med generacijami in v timih), nato teme z različnih kliničnih področij (npr. urgentna stanja, interpretacija EKG in motnje ritma, različna strokovna področja in bolezni različnih organskih sistemov, kronična stanja, različna življenjska obdobja, demenca, inkontinenca, paliativna oskrba, dietetika, različne vloge medicinskih sester, babiška ambulanta, predstavitve dobrih praks) ter zdravstveno-vzgojne vsebine (npr. zdrav življenjski slog s prehrano in telesno dejavnostjo, duševno zdravje, motivacija pacientov in zaposlenih za aktivno sodelovanje).

Spraševali smo tudi, katerih ustvarjalnih delavnic bi se anketiranci udeležili. 72,4 % tistih, ki so odgovorili na vprašalnik, bi se udeležilo kulinarčnih delavnic, 34,5 % bi se odločilo za botanične delavnice, 27,6 % pa za šiviljske delavnice. Veliko je bilo posameznih odgovorov, kjer so anketiranci predlagali druge vrste delavnic, kot so lončarske, vrtnarske, za osebnostno rast, o negi telesa, za sporočanje, različne športne tehnike in druge specifične delavnice.

Vprašali smo tudi, ali bi se anketiranci udeležili pohoda, ki bi bil organiziran s strani DMSBZT Gorenjske. 62,1 % bi se pohoda udeležilo, ostali ne.

Na vprašanje, katere aktivnosti bi želeli, da jih DMSBZT Gorenjske organizira, si odgovori sledijo po pogostosti: plavanje, fitnes, pilates, joga, plesni tečaj, visoko intenzivna vadba, plezanje. Manjši delež odgovorov zajema posamezne izbire: borilne veščine, jahanje, bowling, spinning, savne, meditacije in druge aktivnosti. Lokacijsko so bile za aktivnosti najpogosteje izbrani kraji: Radovljica, Kranj, Jesenice, Škofja Loka. Glede tekaških dogodkov je 44,8 % odgovorilo, da jih tovrstni dogodki ne zanimajo, tiste, ki jih tek zanima, bi se najprej udeležile DM teka, nato Ljubljanskega maratona, manjši delež pa še Oviratlona in drugih izbir.

Tri četrtine anketirancev bi izbralo gledališki abonma pred glasbenim, 90 % teh bi si raje ogledalo komedijo kot dramo.

Odgovori na vprašanje, katere vrste izletov bi anketiranci raje izbrali, so pokazali, da je daleč najbolj zaželen (58 %) dvodnevni izlet v bližnja evropska mesta čez vikend, sledil pa bi dvodnevni izlet po Sloveniji, prav tako čez vikend (32,8 %). Za izlet je večina (52,9 %) pripravljena odšteti manj kot 500 evrov, nato se z višanjem zneska delež pozitivnih odgovorov zmanjšuje.

Finančno poročilo 2025

Tanja Podlipnik

V letu 2025 je predsedstvo DMSBZT Gorenjske svoje delo usmerjalo v uresničevanje zastavljenih ciljev in programa dela ter dosledno sledilo interesom in potrebam članstva. Delovanje društva je bilo usmerjeno v strokovni razvoj, povezovanje in podporo članom.

Največ finančnih sredstev je bilo namenjenih strokovnemu izobraževanju ter aktivnostim, ki članom omogočajo ohranjanje in nadgradnjo znanja. Društvo je sredstva namenjala plačilu kotizacij, izvedbi seminarjev, tečajev, delavnic in drugih strokovnih srečanj ter organizaciji dogodkov.

Vobrnavanem obdobju so skupni odhodki znašali 121.146,42 €. Med pomembnejšimi postavkami izstopajo:

- nagrade, storitve fizičnih oseb in bruto sejnine (35.070,21 €),
- stroški organizacije dogodkov (34.515,50 €),
- izvedba tečajev, seminarjev, telovadbe in delavnic (18.535,30 €),
- kotizacije (15.670,01 €),
- intelektualne in osebne storitve (9.946,82 €).

Na prihodkovni strani je društvo ustvarilo 130.899,30 €, kar pomeni povečanje za 14.204,75 € glede na leto 2024. Temelj financiranja še vedno predstavljajo članarine v višini 105.828,68 €. Pomemben delež prispevajo tudi prihodki od prodaje storitev na domačem trgu (20.390,00 €), prostovoljni prispevki (4.080,10 €) in donacije (600,00 €).

Skupni odhodki so bili v primerjavi s preteklim letom nižji za 2.090,78 €. Kljub povečanju stroškov za kotizacije in izobraževalne aktivnosti so se izdatki za organizacijo dogodkov zmanjšali, kar je vplivalo na končni rezultat poslovanja.

Ob koncu leta 2025 je društvo izkazalo presežek prihodkov nad odhodki v višini 9.752,88 €. Ustvarjeni presežek bo namenjen nadaljnjemu delovanju in zagotavljanju finančne stabilnosti v prihodnjem obdobju.

Denarna sredstva na dan 31. 12. 2025 znašajo 89.609,94 € in se v celoti nahajajo na transakcijskem računu, medtem ko blagajniško stanje znaša 0,00 €.

Poročilo o strokovnih izobraževanjih 2025

Mateja Bahun

V letu 2025 je bilo organiziranih skupaj 10 strokovnih dogodkov. Tri dogodke je organizirala bivša podpredsednica za izobraževanje Nina Trifoni. Sedem dogodkov je organizirala podpredsednica za izobraževanje Mateja Bahun, pri kliničnih večerih v sodelovanju z Zalo Marn.

Vrsta dogodka	Naslov	Termin in lokacija
Strokovno izpopolnjevanje	Zgodnje odkrivanje raka prostate: sodobne metode in njihova prednost	4.3.2025 , Google Meet
Modul licenca	Zakonodaja s področja zdravstva in poklicna etika	6.3.2025 , Klinika Golnik
Strokovno izpopolnjevanje in seja OZ	Sladkorna bolezen ne izbira, Gorenjcem je mar zanjo	25.3.2025 , Bled

Vrsta dogodka	Naslov	Termin in lokacija	Število udeležencev
Modul licenca	Temeljni postopki oživljanja in AED	15. 9. 2025 , ZD Radovljica	20
Modul licenca	Temeljni postopki oživljanja in AED	29. 9. 2025 , ZD Radovljica	24
Klinični večer	Izgorelost in sproščanje: pot do ravnovesja	9. 10. 2025 , Google Meet	40
Modul licenca	Kakovost in varnost v zdravstvu	16. 10. 2025 , Google Meet	77
Modul licenca	Temeljni postopki oživljanja in AED	4. 11. 2025 , Klinika Golnik	23
Klinični večer	Triaža: prvi korak do oskrbe	27. 11. 2025 , Google Meet	44
Modul licenca	Temeljni postopki oživljanja in AED	10. 12. 2025 , Klinika Golnik	27

Komisija za dodeljevanje sredstev – 2025

Mateja Bahun

Komisija za dodeljevanje sredstev iz sklada za strokovna izpopolnjevanja se je v letu 2025 sestala desetkrat. Dvakrat je zasiedala pod vodstvom bivše podpredsednice za izobraževanje, Nina Trifoni. Skupaj so prejeli šest vlog na prvi seji in deset vlog na drugi seji ter jih potrdili.

Aprila 2025 je začela delovati nova sestava komisije: Mateja Bahun – predsednica, Lea Ahčin – namestnica ter člani Gregor Zihlerl, Ivan Topić in Špela Nastran. Komisija se je sestala osemkrat in skupaj obravnavala 65 vlog. Julija in decembra seje ni bilo. Tri vloge so bile zavrnjene, ker vlagatelji niso izpolnjevali pogojev za dodeljevanje sredstev.

Seja v mesecu 2025	Št. prejetih vlog	Št. potrjenih	Št. zavrnjenih
April 1	12	10	2 (nista minili 2 leti)
April 2	8	8	0
Maj	17	16	1 (članica Ljubljanskega društva)
Junij	1	1	0
Julij	/	/	/
Avgust	5	5	0
September	14	14	0
Oktober	5	5	0
November	3	3	0
December	/	/	/
SKUPAJ	65	62	3

Novembra je bilo preklicanih pet sklepov (štiri iz maja in eden iz oktobra), ker je posameznikom kotizacijo plačala delovna organizacija oziroma jo je ena posameznica plačala vnaprej sama. V takem primeru DMSBZT Gorenjske plačila izobraževanja naknadno ne more več izvesti.

Posebni poudarki:

- Rok za oddajo vloge za dodeljevanje sredstev iz sklada za strokovna izpopolnjevanja je do 20. v mesecu; po tem terminu poteka seja, nato se oblikuje zapisnik in pošiljajo sklepi, kar lahko traja do 14 dni.
- Zaradi opisanih postopkov je pomembno, da se vloga odda vsaj en mesec pred dogodkom.
- Za dogodke, ki potekajo ali so že bili izvedeni, plačilo s strani DMSBZT Gorenjske ni mogoče.

- Pri prijavi na dogodek je (ob pozitivnem sklepu komisije) kot plačnika nujno navesti DMSBZT Gorenjske; smiselno je, da je o plačniku obveščena tudi delovna organizacija, da ne prihaja do napak v plačilu, kar ureja vlagatelj sam.
- Vloga se odda v Word obliki, ne v PDF ali drugih formatih.
- Društvo krije znesek do maksimalno 300 EUR. Če je znesek izobraževanja višji, društvo kotizacijo lahko pokrije, če član razliko v znesku z nakazilom vrne društvu.
- Prijavitelji na izobraževanja naj bodo vedno pozorni na navedbo plačnika, ne glede na izobraževanje, ker prihaja do pogostih napak. Vsak posameznik naj na dan dogodka ob registraciji preveri pravilnost podatkov.
- V primeru neudeležbe na dogodku brez pravočasne odjave (pravila, datumi in zneski so navedeni na posameznem programu dogodka) DMSBZT Gorenjske zaračuna polovično kotizacijo.

Poročilo nadzornega odbora - 2025

Zorica Panić

Vsako obdobje se začne z novimi pričakovanji in cilji, nadaljuje z njihovo uresničitvijo ter prilagajanjem razmeram, zaključí pa z oceno doseženega stanja.

Naloga Nadzornega odbora DMSBZT Gorenjske (v nadaljevanju: NO) je spremljanje dela društva ter nadzor nad izvajanjem finančno-materialnega poslovanja društva. Članice NO – Katja Mlinarec, Magdalena Mavri Tratnik in Zorica Panić – so imele v ponedeljek, 9. 2. 2026, sestanek s podpredsednico za splošne zadeve Tanjo Podlipnik. Na sestanek je bila povabljen tudi računovodkinja Polona Klemenčič iz podjetja RICK d. o. o., ki za društvo opravlja računovodske storitve. Sestanku se je pridružila prek spletne platforme Zoom.

Pred načrtovanim sestankom so v pregled prejele:

- Letno poročilo društva za obdobje od 1. 1. 2025 do 31. 12. 2025,
- Obračun davka od dohodkov pravnih oseb za obdobje od 1. 1. 2025 do 31. 12. 2025,
- Prikaz prihodkov in odhodkov društva za leto 2025,
- Finančni načrt za leto 2026,
- Finančno poročilo podpredsednice za splošne zadeve o delu društva za leto 2025.

V pregled so prejele razčlenjen prikaz prihodkov in odhodkov za leto 2025. Računovodkinji so predlagale spremembo pri ločevanju stroškov v postavki »stroški tečajev, seminarjev, telovadbe, delavnic« zaradi večje preglednosti in jasnejše razpoznavnosti posameznih stroškov. S predlogom se je strinjala,

zato se bodo konti preimenovali v »stroški tečajev in seminarjev« ter »stroški telovadbe in delavnic«. Po poravnavi računov bo podpredsednica za splošne zadeve na vsak račun dopisala ustrezno kodo posameznega konta. Postavko so podrobno pregledale in pri tem niso ugotovile nepravilnosti.

Račune, ki prispejo na društvo, najprej pregledata predsednica in podpredsednica za splošne zadeve, nato se posredujejo v knjiženje. Glavni vir prihodkov društva je članarina, zato društvo za svoje člane organizira številne dogodke, delavnice, tečaje in izobraževanja. Z računovodkinjo so se pogovarjale tudi o ugodnostih, ki jih imajo člani društva. Zagotovila je, da se davčne obveznosti redno poravnava in da je vse ugodnosti mogoče utemeljiti s krovnim dokumentom društva – statutom.

Ugotovile smo, da so prihodki društva znašali 130.899,30 EUR, odhodki 121.146,42 EUR, presežek prihodkov nad odhodki pa 9.752,88 EUR. Prihodki iz članarine so bili za 11.978,99 EUR višji kot leto prej. Iz dodatnih podatkov k izkazu poslovnega izida je razvidno, da delež prihodkov iz pridobitne dejavnosti znaša 15,6 %, kar je za 1,4 % manj kot v letu 2024.

Predsednica nadzornega odbora se je udeleževala vseh sej izvršnega odbora ter se ob aktualnih dogodkih, ki bi lahko vplivali na finančno poslovanje društva, sproti seznanjala in v razpravo vključevala tudi članici nadzornega odbora. Nadzorni odbor podaja pozitivno mnenje k poslovanju društva in k finančnemu načrtu za leto 2026.

Poročilo komisije za priznanja - 2025

Alenka Bijol

Dne 27. 10. 2025 je v Splošni bolnišnici Jesenice potekal sestanek Komisije za priznanja. Sestanka so se udeležile članice komisije: Saša Matko, Maja Zrnič, Vesna Zajc in Alenka Bijol. Zaradi delno prenovljene sestave komisije sva se s predsednico go. Jano Lavtižar dogovorili, da na prvo srečanje povabimo dolgoletno predsednico komisije, Vesno Zajc, ki je s svojo strokovnostjo, bogatimi izkušnjami in dolgoletnim delovanjem pomembno prispevala k odgovornemu in strokovno utemeljenemu delu komisije.

Komisija je skrbno preučila vseh štirinajst predlogov za srebrni znak in en predlog za častno članico ter v skladu s kriteriji, določenimi v Pravilniku o priznanjih DMSBZT Gorenjske, izbrala kandidate, ki s svojim strokovnim delom, predanostjo poklicu, razvojem stroke ter pomembnim prispevkom k ugledu in napredku zdravstvene nege izpolnjujejo vse pogoje za podelitev priznanj.

Prejemniki priznanja SREBRNI ZNAK za leto 2025 so:

- gospa Breda Grilc, Univerzitetna Klinika Golnik
- gospa Ria Jagodic, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- gospod Admir Krupić, Splošna bolnišnica Jesenice
- gospa Dorica Peternel, Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj
- gospa Judita Slak, Univerzitetna Klinika Golnik

Prejemnica priznanja ČASTNI ČLAN DRUŠTVA za leto 2025 je:

- gospa Zdenka Kramar

Prejemnikom priznanj iskreno čestitamo za dosežke, dolgoletno strokovno delo ter pomemben prispevek k razvoju in prepoznavnosti zdravstvene nege. Njihovo delo predstavlja zgled strokovnosti in predanosti poklicu.

Poročilo statutarne komisije - 2025

Denis Džamastagić

Statutarna komisija DMSBZT Gorenjske je v letu 2025 delovala v skladu z nalogami statutarne komisije, s poudarkom na pregledu, usklajevanju in pripravi sprememb temeljnih aktov društva ter spremljajočih pravilnikov. Sestava komisije (2025): Denis Džamastagić, predsednik, Jana Lavtižar, Tanja Podlipnik, Maruša Ahačič, Urša Vidic, Ljubica Ravnikar.

V letu 2025 je komisija izvedla šest sej, od tega pet rednih in eno dopisno sejo.

Komisija je v letu 2025 obravnavala, pregledala in revidirala naslednje akte društva (pripravljen je bil en nov pravilnik in več sprememb obstoječih aktov):

1. Pravilnik o dodeljevanju sredstev za strokovna izpopolnjevanja
2. Pravilnik o nagradah
3. Pravilnik o uporabi bančne kartice (nov pravilnik)
4. Statut društva

Pri navedenih dokumentih je komisija usklajevala vsebino, terminologijo in notranjo skladnost aktov ter pripravljala dokumente v obliki, primerni za nadaljnjo obravnavo in potrjevanje na sejah organov društva.

Statutarna komisija je v letu 2025 opravila načrtovano delo na ključnih aktih društva ter pripravila podlage (spremembe in čistopise) za usklajeno in pregledno poslovanje. Spremembe navedenih aktov bodo posredovane v potrjevanje na Občnem zboru DMSBZT Gorenjske, predvidoma marca 2026.

Komisija predlaga, da se v letu 2026:

- spremlja izvajanje sprejetih aktov v praksi in po potrebi pripravi dopolnitve,
- nadaljuje sistematično revidiranje ostalih pravilnikov in internih aktov društva (pregled ažurnosti, skladnosti med dokumenti ter uskladitev terminologije), po potrebi pripravi predloge sprememb in čistopise za obravnavo in potrjevanje,
- vodi evidenco sprememb (verzioniranje dokumentov) ter enoten arhiv čistopisov,
- po potrebi pripravi dodatna pojasnila ali razlage posameznih pravilnikov za člane.

Vizija delovanja DMSBZT Gorenjske

Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske (DMSBZT Gorenjske) si v mandatnem obdobju 2025–2029 zastavlja cilje, ki temeljijo na zagotavljanju stalne podpore članom, krepitvi povezav med medicinskimi sestrami, babicami in zdravstvenimi tehnikami ter promociji zdravega življenjskega sloga. Poleg tega želimo povečati prepoznavnost in vrednost njihovega dela v širši družbi. V ta namen bomo kontinuirano sodelovali z Zbornico – Zvezo, drugimi društvi in strokovnimi sekcijami, kar bo prispevalo k večji povezanosti in sinergiji med različnimi deležniki. Naš cilj je ustvariti spodbudno okolje za medsebojno sodelovanje, krepitev poklicnega ugleda in osebnega zadovoljstva vseh članov, hkrati pa bomo še naprej skrbeli za razvoj in ohranjanje kulturne ter zgodovinske dediščine medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov.

Najpomembnejši in najvidnejši dogodki 2025

Strokovno srečanje in občni zbor 2025

Mateja Bahun, Jana Lavtižar

DMSBZT Gorenjske je 25. marca 2025 izvedlo strokovno srečanje in redni letni občni zbor, ki je potekal na Bledu v Hotelu Astoria. Udeležence sta nagovorili Alenka Bijol in Monika Ažman. Dogodek je bil organiziran kot celodnevno strokovno srečanje, ki je združilo strokovni in formalni del delovanja društva. Dopoldanski del je bil namenjen strokovnemu izobraževanju članov. Osrednja tema srečanja je bila obravnava oseb s sladkorno boleznijo ter sodobni pristopi k zdravljenju in zdravstveni negi pacientov s sladkorno boleznijo. Naslov je bil zelo poveden: »Sladkorna bolezen ne izbira, Gorenjcem je mar zanjo!«, predavanje pa je izvedla Jana Klavs, priznana edukatorica s tega področja. Predavanja so bila namenjena nadgradnji znanja, izmenjavi dobrih praks ter krepitvi kompetenc medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov v kliničnem okolju.

V popoldanskem delu je potekal redni občni zbor društva, ki ga je zaznamoval zaključek 12-letnega vodenja društva s strani Alenke Bijol ter podpredsednic Zorice Panič in Nine Trifoni. Občni zbor marca 2025 je bil tudi volilni. Člani so izvolili novo vodstvo društva za mandatno obdobje 2025–2029. Vodenje društva je prevzela nova predsednica Jana Lavtižar, podpredsednici sta Tanja Podlipnik in Mateja Bahun, ki bosta skupaj z novoizvoljenimi člani organov društva usmerjali razvoj društva v prihodnjem štiriletnem obdobju. Občni zbor je tako uspešno izpolnil svoj namen – pregled opravljenega dela, začetanje smernic za prihodnost ter utrditev strokovne povezanosti članov na območju Gorenjske.

Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujemo dosedanji predsednici Alenki Bijol ter podpredsednicama Zorici Panič in Nini Trifoni za strokovno, predano in odgovorno vodenje društva ter pomemben prispevek k njegovemu razvoju. Njihovo delo bomo z odgovornostjo in spoštovanjem nadaljevale ter gradile na trdnih temeljih, ki so jih postavile v dobro članstva in stroke.



Vitalni z močjo narave



www.almadea.si

MenoDea™ ZA SPROŠČENO MENOPAVZO

MenoDea vsebuje izvleček hmelja. Hmelj prispeva k zmanjšanju simptomov menopavze, kot so:

- vročinski oblivi
- znojenje
- nemir in razdražljivost



BrainBiome® ZA ČUSTVENO RAVNOVESJE

BrainBiome vsebuje izvleček žafrana in mlečnokislinske bakterije Cerebiome®. Žafran prispeva k:

- čustvenemu ravnovesju
- pozitivnemu razpoloženju
- sproščenosti.



Slavnostna podelitev priznanj DMSBZT Gorenjske

Jana Lavtižar

V soboto, 6. decembra 2025, je v Gledališču Toneta Čufarja potekala slovesnost ob podelitvi priznanj DMSBZT Gorenjske. Dogodek je potekal v prijetnem in spoštljivem vzdušju, prežetem s ponosom, hvaležnostjo in medsebojnim povezovanjem vseh, ki s svojim delom soustvarjajo kakovostno zdravstveno nego in babištvo. Nagrajenke in nagrajenci s strokovnim znanjem, predanostjo ter človeškim pristopom pomembno prispevajo k boljšemu življenju posameznikov in skupnosti. Njihovo delo pušča sledi ne le v zdravstvenih ustanovah, temveč tudi v širšem družbenem prostoru, kjer dviguje ugled poklica in utrjuje vrednote solidarnosti, strokovnosti ter sočutja. Slavnostni večer je bil priložnost za zahvalo, priznanje in skupno praznovanje dosežkov, hkrati pa opomnik, kako pomembna sta povezanost in medsebojna podpora v našem strokovnem okolju. Dogodek je navdihnil, okreпил občutek pripadnosti ter pustil trajen vtis.



Srebrno priznanje za leto 2025 so prejeli:

Breda Grilc, ki je svojo življenjsko in poklicno pot posvetila ljudem. Rodila se je v Bregu ob Savi, v družini, ki ji je privzgojila delavnost, spoštovanje in sočutje – vrednote, ki jo spremljajo vse življenje. Danes živi v Apnu, kjer ji družina, narava in preprostost vsakdana dajejo moč za delo, ki ga opravlja že skoraj štiri desetletja. Kot medicinska sestra je svojo poklicno pot začela leta 1986 na Kliniki Golnik. V tem času je pomembno sooblikovala področje zdravstvene nege, še posebej na področju urgentne obravnave pacientov. Izkušnje je pridobivala na številnih oddelkih, največji pečat pa je pustila v urgentni ambulanti – okolju, kjer sta strokovnost in mirnost ključnega pomena. Pacienti si jo zapomnijo po topli besedi in občutku varnosti, sodelavci pa po njeni modrosti, umirjenosti in zanesljivosti. V timu urgentne ambulante je Breda znana kot “mama urgentne ambulante” – oseba, ki povezuje, pomirja in skrbi za dobro vzdušje. Njena prisotnost daje občutek stabilnosti, kar je v hitrem in zahtevnem urgentnem okolju izjemnega pomena. Njeno delo nikoli ni bilo razumljeno zgolj kot poklic. Vedno je iskala načine za izboljšanje obravnave pacientov ter večjo varnost in učinkovitost delovnih procesov. Mnoge njene pobude so prerasle v pomembne spremembe, ki so olajšale delo celotnega tima. Posebno mesto v njenem poslanstvu ima mentorstvo. Z veliko potrpežljivosti in topline uvaja nove zaposlene, dijake in pripravnike ter jim pomaga zgraditi temelje strokovnosti in samozavesti. Mlajši sodelavci jo opisujejo kot mentorico, ki zna prisluhniti, razložiti in opogumiti, kot osebo, ki v vsakem prepozna potencial. Breda Grilc je medicinska sestra, ki združuje strokovno odličnost, izjemno človečnost in sposobnost ustvarjanja toplih odnosov.

Ria Jagodic je prve korake v zdravstveni negi je naredila že v študentskih letih v urgentni gastroenterološki ambulanti UKC Ljubljana. Po zaključku študija se je zaposlila kot operacijska medicinska sestra na področju opeklina in plastične kirurgije, nato pa nadaljevala kot anestezijska medicinska sestra v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo v Kranju ter kot vodja negovalnega tima na Kliniki Golnik. Ob delu je zaključila študij organizacije dela, kar je okrepilo njene organizacijske in vodstvene sposobnosti. Postala je regijska koordinatorica za zdravstveno vzgojo na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana in soustanoviteljica programa Zdravje v vrtcu, ki ga je do leta 2014 koordinirala na nacionalni ravni. V okviru programa je vsebinsko in tehnično koordinirala nastanek treh lutkovnih filmov za otroke v vrtcih. Organizirala je številne strokovne dogodke, nagradni literarni natečaj ob svetovnem dnevu aidsa in izdala knjižico Mladi in aids. Prevajala je strokovne članke ter vodila delavnice za preprečevanje stresa. Od leta 2015 deluje na NIJZ OE Kranj, kjer se posveča vzgoji za ustno zdravje, patronažnemu varstvu, pripravi na porod in starševstvo ter staranju. Sodeluje na domačih in mednarodnih strokovnih dogodkih, med drugim na treh konferencah School Nurse. Pomembno je prispevala k implementaciji projekta



MOST, temelja za vzpostavitev Centrov za krepitev zdravja, in v času epidemije prostovoljno pomagala v bolnišnici. Njeno delo je prepoznavno na regijski in nacionalni ravni. Je avtorica 82 bibliografskih enot. Redno organizira ustvarjalne natečaje za starejše. Ima specialna znanja s področja zobozdravstvene preventive. Ria Jagodic odlikujejo izjemna strokovnost, organizacijske sposobnosti, empatija in predanost. S svojim delom je zaznamovala razvoj zdravstvene nege ter pridobila spoštovanje sodelavcev in širše skupnosti.



Admir Krupić je svojo poklicno pot začel leta 2000, ko je na Srednji šoli Jesenice zaključil izobraževanje za zdravstvenega tehnika. Ker je bilo zaposlovanje takrat oteženo, je pripravništvo opravil prostovoljno in brez plačila, kar je že zgodaj pokazalo njegovo predanost poklicu. Njegovo delo je bilo prepoznano, zato je 6. aprila 2001 dobil prvo zaposlitev na internističnem oddelku Splošne bolnišnice Jesenice, le nekaj dni pozneje pa opravil tudi strokovni izpit. Poklicna pot ga je kmalu vodila v mavčarno, kjer deluje že več kot 20 let. Njegovo delovišče ni omejeno le na mavčarno – pomembno vlogo ima tudi v kirurških specialističnih ambulantah, urgentnih ambulantah ter pri izvajanju manjših kirurških posegov. Leta 2015 je pridobil Nacionalno poklicno kvalifikacijo in naziv ortopedski tehnolog, leta 2019 pa je bil po 38. členu ZZDejK preveden v naziv diplomirana medicinska sestra v operativni dejavnosti. Leta 2023 je pridobil licenco za preverjanje in potrjevanje NPK ortopedski tehnolog. Admir svojo strokovnost izkazuje tudi v širšem profesionalnem okolju. Je pridružen član Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v urgenci ter član delovne skupine mavčarjev. Sodeluje pri pripravi strokovnih programov, izvaja delavnice, predava, sodeluje pri pripravi kriterijev za javne razpise ter kot mentor vodi dijake, študente, pripravnike in nove sodelavce. Njegov mentorski pristop temelji na potrpežljivosti, timskem duhu, strokovnosti in etičnem delu s pacienti. Z največ izkušnjami med zaposlenimi v mavčarni pomembno prispeva k razvoju stroke, prenosu znanja ter kakovostni obravnavi pacientov. Admir je zgled predanosti, strokovnosti in humane skrbi za paciente ter je s svojim delom nepogrešljiv del urgentnega centra in Splošne bolnišnice Jesenice.

Dorica Peternel je po osnovni šoli šolanje nadaljevala na škofjeloški gimnaziji, leta 2005 se je poročila in se preselila v Gorenjo Žetino. Po končani gimnaziji se je vpisala na Zdravstveno fakulteto, smer Babištvo. Študij babištva je nadgradila z osebno izkušnjo in povila dva otroka, leta 2009 pa z diplomskim delom Masaža zdravega novorojenčka študij uspešno zaključila. Študij bi bil zagotovo težji brez izjemne družinske podpore, saj se je poročila na kmetijo, zato sta ji trdo delo ter skrb za ljudi in živali zelo blizu. V času redne zaposlitve je postala mama še dvema otrokoma. V vmesnem času je bila zaradi kadrovske reorganizacije zaposlena kot anestezijska medicinska sestra, kjer je pridobila dodatna znanja in veščine s področja anesteziologije in reanimatologije. Dorica je izjemno družabna, vedno pripravljena ponuditi pomoč sočloveku. Obožuje naravo, zato se večkrat odpravi na sosednje hribe, še posebej na Blegoš. Poleg trozemskega dela v porodnem bloku in skrbi za družino ji ne zmanjka energije niti za peko kruha, vrtnarjenje in generalno čiščenje doma in v službi. Njena pozitivna energija in optimizem nas vedno spravljata v dobro voljo, tudi v težkih situacijah opazi trud in izreče pohvalo. V času pandemije je bila ena izmed mnogih povezovalnih členov v porodnem bloku, tudi ob poplavih se je pokazala njena požrtvovalnost – ne samo pri organiziranju dela v porodnem bloku, ampak je v nemogočih razmerah nudila pomoč na poplavnem območju ujeti porodnici. Je nepogrešljiv del tima babic, izjemno strokovno usposobljena, zanesljiva in natančna, kar se odraža pri njenem delu s porodnicami in študenti. Dobro sodeluje z vsemi v porodnišnici, v času daljše odsotnosti vodje porodnega bloka pa je pokazala tudi svojo vodstveno plat. Je pomemben kamenček v mozaiku porodnega bloka izjemnih babic porodnišnice Kranj.



Judita Slak je medicinska sestra, ki je več kot tri desetletja svojega poklicnega življenja posvetila ljudem, ki potrebujejo strokovno nego, podporo in človeško toplino. Na Kliniki Golnik, kjer je zaposlena od leta 1996, jo sodelavci poznajo kot izjemno predano, sočutno in strokovno sodelavko. Danes dela na oddelku za redke pljučne bolezni, kjer skrbi za najzahtevnejše paciente. Njena poklicna pot se je začela po diplomi leta 1987. Delala je v UKC Ljubljana in Porodnišnici Kranj, nato pa svojo pot nadaljevala na Kliniki Golnik. Svoje znanje je ob delu nadgradila z diplomom na Visoki šoli za zdravstvo in s podiplomskim izobraževanjem iz zdravstvene vzgoje diabetikov. Judita je pustila velik pečat tudi na področju paliativne oskrbe v Sloveniji. Kot vodilna medicinska sestra negovalnega oddelka je sodelovala v projektih, ki so soustvarjali temelje sodobne paliativne obravnave. V času pandemije covid-19 je odlično vodila izolacijski oddelek. Bila je dolgoletna članica kolegija službe zdravstvene nege in oskrbe, strokovnega kolegija ter članica skupine za raziskovanje. Še vedno sodeluje v skupini za standarde zdravstvene obravnave in vodi zdravstveno-vzgojno šolo za paciente s sladkorno boleznijo. Bila je predsednica DMSBZT Gorenjske. Pri Zbornici-Zvezi je članica številnih strokovnih teles in predsednica delovne skupine za paliativno zdravstveno nego. S svojim znanjem vedno nesebično podpira sodelavce, dijake in študente, pri katerih je cenjena mentorica. Bila je predavateljica pri predmetu paliativna oskrba. Kot vabljen predavateljica sodeluje na strokovnih srečanjih in seminarjih. Za svoje predano delo je leta 2015 prejela Zlati znak Zbornice-Zveze. Judita v prostem času uživa v družinskem življenju, najraje potuje, kolesari in uživa v hribih z možem. Trenutno ji največje veselje in ponos predstavlja vnukinja Gaja, ki ji daje novo, lepo življenjsko energijo.

Naziv častne članice društva za leto 2025 je prejela:

Zdenka Kramar se je rodila v Celju, odraščala v Kranju, družino ustvarila na Jesenicah, zadnjih šestnajst let pa živi v Naklem. Po Srednji zdravstveni šoli Jesenice se je leta 1978 zaposlila v Splošni bolnišnici Jesenice, leto kasneje nadaljevala študij, pridobila naziv diplomirane medicinske sestre in zaključila magisterij na Fakulteti za zdravstvene vede v Mariboru. Poklicno pot je začela na internem oddelku, nadaljevala v koronarni enoti, po diplomi pa prevzela delo inštrumentarke na ginekološko-porodniškem oddelku. Zaradi želje po neposrednem stiku s pacienti je delo nadaljevala v centralni intenzivni terapiji in kmalu prevzela vodenje kot glavna medicinska sestra. To funkcijo je opravljala deset let, nato pa postala glavna medicinska sestra kirurškega oddelka, urgence in poliklinične dejavnosti. Na prelomu tisočletja je prevzela vodenje zdravstvene nege Splošne bolnišnice Jesenice ter kasneje funkcijo pomočnice direktorja za področje zdravstvene nege in oskrbe, ki jo je odgovorno opravljala petnajst let. Njeno delo je bilo ves čas usmerjeno v kakovost zdravstvene nege. Aktivno je uvajala sodobne prakse: koordinatorja primera, koordinatorja za oskrbo ran, promotorje higijene rok, sodelovala pri uvajanju standardov kakovosti, akreditacij, kliničnih poti in uvedbi kirurgije s pospešenim okrevanjem. Veliko pozornosti je namenjala kulturi varnosti, izobraževanju zaposlenih in razvoju stroke. Poklicno pot je nadaljevala na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana kot predstavnica vodstva za kakovost, nato na Zbornici – Zvezi, kjer je sodelovala pri oblikovanju strokovnih nadzorov s svetovanjem. Predava na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin, je avtorica dveh učbenikov, soavtorica priročnikov in številnih strokovnih člankov. Močno je zaznamovala tudi širši prostor zdravstvene nege: bila je članica in predsednica Razširjenega strokovnega kolegija za zdravstveno nego, dejavna v več strokovnih sekcijah Zbornice – Zveze ter sooblikovala kadrovske normative in strokovna priporočila. V epidemiji SARS-CoV-2 je kot koordinatorica nudila strokovno podporo številnim socialnovarstvenim zavodom. Leta 2001 je prejela Zlati znak Zbornice – Zveze. Aktivno je sodelovala v DMSBZT Gorenjske, spodbujala članstvo in izvajala številna



strokovna predavanja. Skupaj z Društvom in Andrejo Peternel je soustanovila Koordinacijo zdravstvenih in socialno-varstvenih ustanov na Gorenjskem, ki jo je vodila dva mandata, ter bila pobudnica ustanovitve Fakultete za zdravstvo Angele Boškin. Ves čas je zagovarjala samostojnost in avtonomijo zdravstvene nege ter spodbujala izobraževanje in razvoj kadra. Zaradi nje-nega vpliva je veliko zaposlenih nadaljevalo študij in pridobilo višjo izobrazbo. Po 42 letih neprekinjenega dela se je leta 2020 upokojila, vendar še naprej predano prenaša svoje bogato znanje na mlajše generacije kot predavateljica in svetovalka. Ob podelitvi priznanja Častni član ji izrekamo iskrene čestitke in globoko hvaležnost za njen izjemen prispevek k razvoju zdravstvene in babiške nege v Sloveniji.



Podelitvi je sledil sproščen in poln smeha zaključek večera – glasbeno-komični šov La La Lajf, ki sta ga odlično izvedla Perica Jerković in Robert Petan. Občinstvo sta navdušila s humorjem, glasbo in energijo, ki je v dvorani ustvarila pravo praznično vzdušje. Večer se je nadaljeval s prijetnim druženjem ob po-

gostitvi, kjer ni manjkalo nasmehov, pogovorov, stiskov rok in iskrenih čestitk. Za nami je leto, polno strokovnega dela, novega znanja, veselja, sodelovanja in premaganih izzivov.



Svečana podelitev priznanj 2025

Kongres zdravstvene in babiške nege 2025

Mateja Bahun

15. kongres zdravstvene in babiške nege, ki ga je organizirala Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov, je potekal 8. in 9. maja 2025 na Brdu pri Kranju. Dogodek je združil številne medicinske sestre, babice, zdravstvene tehnike, vodje zdravstvenih ustanov, pedagoge in raziskovalce, ki so razpravljali o vlogi zdravstvene nege v času hitrih globalnih sprememb. Osrednje sporočilo kongresa, »Zdravstvo v luči globalnih sprememb – skupaj še močnejši«, je poudarilo pomen povezovanja, strokovne rasti in skupnega iskanja rešitev za izzive sodobnega zdravstva. Zdravstveni sistemi se danes soočajo s staranjem prebivalstva, porastom kroničnih bolezni, pomanjkanjem kadra ter vse večjimi pričakovanji pacientov. Medicinske sestre in babice so pri tem v ospredju, saj predstavljajo temelj neposredne zdravstvene obravnave. Kongres je zato izpostavil potrebo po krepitvi njihove strokovne avtonomije, razvoju naprednih kompetenc ter večjem vključevanju v oblikovanje zdravstvenih politik. Poudarjeno je bilo, da brez močne in dobro organizirane zdravstvene nege ni mogoče zagotavljati kakovostne, varne in dostopne zdravstvene oskrbe. Posebna pozornost je bila namenjena voditeljstvu v zdravstveni negi. Razprave so se osredotočale na razvoj vodstvenih kompetenc, izboljšanje komunikacije v timih ter pomen strateškega razmišljanja v času organizacijskih in družbenih sprememb. Pomemben del programa je bil namenjen tudi inovacijam in na dokazih podprti praksi. Stroka se hitro razvija, zato je nujno, da se klinične odločitve sprejemajo na podlagi preverjenih raziskav in dobrih praks. Predavatelji so predstavili primere uspešne implementacije novih pristopov v klinično okolje ter poudarili pomen stalnega izobraževanja. Digitalizacija, sodobne tehnologije in napredne metode dela lahko pomembno razbremenijo zaposlene ter izboljšajo kakovost obravnave pacientov, vendar le ob ustrezni usposobljenosti kadra. V ospredju je bila tudi na pacienta osredinjena obravnava, ki temelji na spoštovanju posameznikovih potreb, vrednot in pričakovanj. Takšen pristop zahteva dobro medpoklicno sodelovanje, zato je bil poudarek na pomenu povezovanja med različnimi zdravstvenimi in socialnimi profili ter krepitvi timskega dela. Poseben poudarek je bil namenjen skrbi za dobrobit zaposlenih. Razprave so izpostavile pomen preprečevanja izgorelosti, ustvarjanja podpornega delovnega okolja in spodbujanja ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem. Skrb za zaposlene ni le individualna odgovornost, temveč tudi naloga vodstva in celotnega sistema.

Skupno sporočilo kongresa je bilo jasno: prihodnost zdravstvene nege je odvisna od znanja, sodelovanja in poguma za spremembe. Medicinske sestre in babice so nepogrešljiv del zdravstvenega sistema, njihova vloga pa se bo v prihodnje še okrepila. S povezovanjem, stalnim izobraževanjem in medsebojno podporo lahko stroka uspešno odgovori na izzive sodobnega časa ter ostane trden steber zdravstvene oskrbe v Sloveniji.

Pomembno je, da DMSBZT Gorenjske aktivno sodeluje z Zbornico zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zvezo strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov,

saj je povezovanje med regijskimi društvi in krovno strokovno organizacijo ključno za enoten in močan razvoj zdravstvene nege. Takšno sodelovanje krepí strokovno identiteto, spodbuja prenos znanja ter omogoča večjo vključenost članov v nacionalne strokovne tokove. Društvo je svojo podporo izkazalo tudi s plačilom kotizacij za kongres vsem članom, ki so za to zaprosili, pri čemer tokrat ni upoštevalo sicer s pravilnikom določene omejitve, da lahko posamezni član za finančna sredstva zaprosi le enkrat na dve leti. S tem je omogočilo dodatno strokovno rast posameznikov ter hkrati pokazalo zavezanost skupnemu napredku in kakovosti zdravstvene nege.

Zlati znak članic

Zbornica – Zveza je na slavnostni akademiji podelila tudi zlate znake, najvišja priznanja za pomembne prispevke in dosežke na področju zdravstvene in babiške nege. DMSBZT Gorenjske je podprla predloga za podelitev zlatega znaka dvema članicama, ki sta priznanje tudi prejeli. Prejemnici zlatega znaka sta Alenka Bijol in dr. Tanja Torkar. Ob tem jima iskreno in iz srca čestitamo ter želimo še veliko strokovnih uspehov na njuni nadaljnji poti.



Plaketa Državnega sveta RS za leto 2025

Anton Justin in Jana Lavtižar



Članica DMSBZT Gorenjske, Bernarda Poklukar Novak, je prejemnica Plakete Državnega sveta Republike Slovenije za leto 2025, namenjene najzaslužnejšim prostovoljcem. Priznanje je prejela kot poklon njenemu izjemnemu, dolgoletnemu in vsestranskemu prostovoljskemu delu v lokalni skupnosti in širše. Predlog za podelitev priznanja je podala Splošna bolnišnica Jesenice. V predlogu so posebej izpostavili njeno strokovno delo v zdravstveni negi, mentorstvo študentom ter izjemen prispevek k prostovoljstvu in skupnosti. DMSBZT Gorenjske je predlog podprla, iz strokovnih služb Zbornice – Zveze pa so ga posredovali v Državni svet.

Ga. Bernarda je diplomirana medicinska sestra s specialnimi znanji s področja mentoriranja študentov zdravstvene nege. S strokovnim delom, predanostjo in čutom za sočloveka že vrsto let pomembno prispeva k razvoju zdravstvene nege ter prenosu znanja na mlajše generacije. Njeno delovanje zaznamuje nesebična želja po pomoči, širjenju znanja ter ohranjanju kulturne in humanitarne dediščine. Več kot desetletje je dejavna članica Kulturnega in folklornega društva Gorje, kjer skrbi za ohranjanje lokalne tradicije. Je ustanoviteljica in dolgoletna vodja otroškega pevskega zbora OtAnaBer, s katerim je vzgojila številne mlade pevce in jih navdušila za ustvarjalnost. Redno sodeluje na kulturnih prireditvah kot pevka, igralka in voditeljica ter

spodbuja mlade k aktivnemu vključevanju v kulturno življenje. Njena ustvarjalnost se kaže tudi v pobudah, kot so postavitve jaslic v Poglejski cerkvi, miklavževanje po domovih ter oblikovanje likovnih podob, med katerimi izstopa figura svetega Jurija z zmajem. Kot članica Rdečega križa Gorje vodi humanitarne akcije ter delavnice o temeljnih postopkih oživljanja, uporabi AED in negi svojcev. Aktivna je tudi v Godbi na pihala Gorje, kjer povezuje različne generacije, ter kot idejna vodja nastopov mažoret. Sodeluje pri soustvarjanju krščanskega življenja v župniji Gorje, pri delu Turističnega društva in pri promociji gorenjske narodne noše, med drugim tudi pri programih v soteski Vintgar. Njeno delo bogatijo še razstave ročnih del, dejavnost v kegljaškem klubu ter sodelovanje na dobrodelnih koncertih Društva Hospic.

S svojim mentorstvom in prostovoljnim delom spodbuja mladino k odgovornosti, etičnemu ravnanju in aktivnemu družbenemu udejstvovanju. Zaradi dolgoletnega vpliva, predanosti in ustvarjalnega prispevka skupnosti je prejem plakete izjemno priznanje ne le zanjo osebno, temveč tudi za okolje, v katerem deluje.



DMSBZT Gorenjske ji ob prejemu Plakete Državnega sveta Republike Slovenije iskreno čestita in se ji zahvaljuje za dragocen prispevek k razvoju stroke, prostovoljstva in skupnosti.

Abonmajске predstave

Tanja Podlipnik

Zavedamo se, kako pomembno je negovati kulturno udejstvo-
vanje, medsebojno povezovanje in kakovostno preživljanje
prostega časa. Kultura bogati naš vsakdan, širi obzorja in nas
spodbuja k razmisleku o svetu, v katerem živimo. Zato z ve-
seljem nadaljujemo z organizacijo abonmajskih predstav za
naše člane. Veseli nas, da se vsako leto potrjuje, kako dragocen
del društvenega življenja predstavljajo obiski gledališča. Naše
abonmajске poti so nas vodile v Gledališče Toneta Čufarja Je-
senice, kjer smo si ogledali raznolike gledališke uprizoritve – od
komedij, ki so nas nasmejale in sprostile, do resnejših dramskih
del, ki so nas spodbudila k razmisleku o medčloveških odnosih,
vrednotah in izzivih sodobnega časa. Vsaka predstava je bila
svojevrstno doživetje, ki je pustilo pečat in odprlo prostor za
pogovor tudi po koncu večera. Z veseljem smo obiskovali tudi
prireditve v Linhartovi dvorani Radovljica, ki nas je navdušila
s prijetnim ambientom in skrbno izbranim programom. Tudi
tam smo doživeli večere, polne umetniške energije, iskrenih
igralskih interpretacij in toplih odzivov občinstva. Posebno
vrednost tem dogodkom daje občutek domačnosti ter mož-
nost, da se člani po predstavi zadržimo še v sproščenem po-
govoru. Vsaka predstava je prinesla novo zgodbo, sveža razmi-
šljanja in bogato paleto čustev. Gledališče ima posebno moč,
da nas za nekaj trenutkov prestavi v drug svet, hkrati pa nam
pomaga bolje razumeti lastne izkušnje. Skupno doživljanje
umetnosti povezuje, odpira dialog in krepi občutek pripadno-
sti. Abonmajске predstave niso le kulturni dogodki, temveč
tudi priložnost za druženje, pogovor in utrjevanje medsebojnih

vezi. Čeprav se predstav večinoma člani udeležujejo posamič-
no, nas skupna abonmajska izkušnja vseeno povezuje. Po ogle-
danih predstavah si z veseljem izmenjamo vtise in mnenja.

Od septembra smo si ogledali predstave Gospodarji neumnosti,
Šminka in sekirca, Kar je bilo in kar bo, Otroci, Ograje, Pionir no-
vega sveta, ter predstave v sklopu 38. Čufarjevih dnevov 2025.
Člani so si lahko ogledali predstave Gospodarji neumnosti, 64,
≈ [približno enako kot], Laponska.

Prihajajoče gledališke predstave v Linhartovi dvorani Radovljica
(na voljo sta 2 abonmajski karti) so:

- **Boško in Admira** v aprilu
- **Ta veseli dan ali Matiček se ženi** v maju

Prihajajoče gledališke predstave v Gledališču Toneta Čufarja
Jesenice (na voljo so 4 abonmajске karte) bodo v sklopu 25. Ču-
farjevega maratona v marcu in aprilu.

Z veseljem ugotavljamo, da je zanimanje za abonmajске večere
veliko, kar potrjuje, da kultura med našimi člani zavzema po-
sebnost. Hvaležni smo vsem, ki sodelujejo pri organizaciji,
ter vsem članom, ki s svojo prisotnostjo in pozitivno energijo
soustvarjajo prijetno vzdušje.

Veselimo se prihodnje sezone in novih gledaliških doživetij. Naj
kultura ostane pomemben del našega skupnega ustvarjanja in
druženja tudi v prihodnje.

Gledališke karte lahko rezervirate na
info@dmsbzt-gorenjske.si.

Vabilo k članstvu v Zvezi – Zbornici

Članstvo v Zbornici – Zvezi je prostovoljno in predstavlja čast za vse medicinske sestre, babice, zdravstvene
tehnike ter bolničarje negovalce iz vrst aktivnih delavcev v zdravstveni in babiški negi, upokojene medicinske
sestre, dijake in študente zdravstvene nege.

Članarina znaša 0,6 % bruto mesečnega osebnega dohodka za redno zaposlene, za upokojene 25 € letno, za
čas porodniškega dopusta in brezposelnosti pa 4 € mesečno.

Vsak, ki želi postati član, mora izpolniti pristopno izjavo, s katero se včlani v eno izmed 11 regijskih društev. Z iz-
polnitvijo pristopne izjave vsak član izrazi voljo po članstvu in načinu plačevanja članarine. Na podlagi pristopne
izjave prejme vsak član člansko izkaznico, s katero se lahko izkaže na vseh strokovnih srečanjih.

V organizaciji deluje tudi 32 strokovnih sekcij, ki povezujejo izvajalce na ožjih stro-
kovnih področjih po vsej državi, ter več začasnih ali stalnih delovnih skupin in teles.

Več informacij lahko dobite na spletni strani Zbornice – Zveze pod naslovom Več o
članstvu v Zvezi – Zbornici, kjer si lahko ogledate tudi ugodnosti, ki jih imate kot čla-
ni Zbornice – Zveze. Več o ugodnostih, povezanih s članstvom v regijskem društvu,
si lahko ogledate na spletni strani društva: <https://zbornica-zveza.si>



Poročilo o športni dejavnosti

Mateja Bahun

DMSBZT Gorenjske je v okviru letnega programa delovanja namenilo pomembno pozornost tudi promociji zdravja in aktivnega življenjskega sloga svojih članov. Športne dejavnosti so pomemben del društvenega življenja, saj prispevajo h krepitvi telesnega in duševnega zdravja ter spodbujajo medsebojno povezovanje in timski duh. Organizirali smo različne oblike rekreativnih aktivnosti, prilagojene interesom članov in sezonskim možnostim. Ponudba telesne dejavnosti DMSBZT Gorenjske ni zgolj rekreativnega značaja, temveč predstavlja pomemben prispevek k celostni skrbi za zdravje zdravstvenih delavcev, ki se pri svojem delu vsakodnevno soočajo z visokimi psihofizičnimi obremenitvami. Z organizacijo tovrstnih aktivnosti društvo uresničuje svoje poslanstvo – povezovanje, strokovno rast ter spodbujanje zdravega življenjskega sloga med medicinskimi sestrami, bobicami in zdravstvenimi tehnikami na Gorenjskem.



Plesne vadbe v Plesnem studiu Smaragd Kranj in Škofja Loka
(Foto: Sara Livk)



Fitnes FITX-GIM Jesenice

Društvo vsakemu članu, ki koristi ponudbo, enkrat mesečno sofinancira eno izbrano dejavnost. Vse, kar je potrebno storiti, je, da se z veljavno člansko izkaznico Zbornice – Zveze ter osebnim dokumentom identificira pri ponudniku dejavnosti oziroma sledi navodilom na spletni strani društva.

Glede na rezultate ankete, izvedene med člani, smo organizirali različne aktivnosti v štirih občinah.

Občina Kranj

Članom je na voljo:

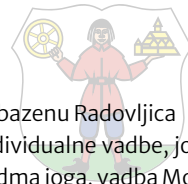
- Rekreatijsko plavanje v Olimpijskem bazenu Kranj
- Fitnes vadba v Mega Centru
- Plesne ure v Plesnem studiu Smaragd
- Vodena in skupinska vadba v Galea vadbenem centru v Šenčurju in Kranju
- In drugo



Občina Radovljica

Članom je na voljo:

- Rekreatijsko plavanje v Olimpijskem bazenu Radovljica
- Vodena vadba, trening gibljivosti, individualne vadbe, joga, v Fit Complete, v Lescah in Gorjah, Padma joga, vadba Mojce Svetina
- Plezanje v Plezalnem centru Vrtnje D Ranch
- Plesne vadbe v Plesnem studiu Smaragd
- In drugo



Občina Jesenice

Članom je na voljo:

- Fitnes, funkcionalna vadba, joga in pilates v FITX –GIM
- Fitnes v Fitness Samson
- Kickfit v KVB Samurai na Jesenicah in v Kranjski Gori
- Vadba Mojce Svetina
- Vodena vadba, trening gibljivosti, individualne vadbe na Hrušici v Fit Complete
- In drugo



Občina Škofja Loka

Članom je na voljo:

- Joga – Diana Subotič s.p.
- Ples v Plesnem studiu Smaragd
- Različne vadbe in fitnes – Vadbeni center Liparius
- In drugo



V letu 2025 smo sofinancirali aktivnosti nekaj več kot 180-krat. Pričakujemo, da se bo v prihodnje še več članov odločilo za eno od ponujenih dejavnosti in tako poskrbelo za svoje telesno ter posledično tudi duševno zdravje.

DMSBZT Gorenjske na Ljubljanskem maratonu

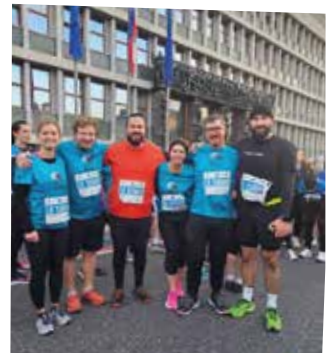
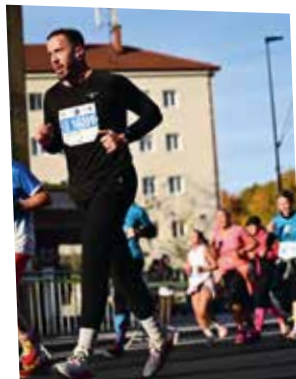
Nina Bitežnik

Sončna nedelja, nasmejani obrazi in tisoči tekačev, ki so zapolnili ulice slovenske prestolnice, so tudi letos ustvarili nepozabno kuliso enega največjih športnih dogodkov v Sloveniji. Na 29. Ljubljanskem maratonu smo se med številnimi rekreativci in športnimi navdušenci z veseljem in ponosom predstavili tudi člani in članice DMSBZT Gorenjske.

Našo ekipo je sestavljalo približno 40 motiviranih tekačev in tekačic, ki smo se preizkusili na različnih razdaljah – 10, 21 in 42 kilometrov. Vsaka razdalja je predstavljala svoj izziv, a z dobro pripravo, vztrajnostjo in medsebojno podporo smo jih uspešno premagali ter dokazali, da so gibanje, zdrav življenjski slog in ekipni duh pomemben del našega vsakdana. Za en dan smo delovne uniforme medicinskih sester, zdravstvenih tehnikov in babic zamenjali za tekaška oblačila, merilce krvnega tlaka pa za štartne številke. Polni dobre volje in pozitivne energije smo se pomešali med tekače iz vse Slovenije in tujine ter s svojo prisotnostjo prispevali k izjemnemu vzdušju v središču Ljubljane.

Ob progi so nas spremljali glasba, številni navijači, spodbudni aplavzi in besede podpore, ki so nam dajali dodatno moč vse do ciljne črte. Za nekatere udeležence je bil Ljubljanski maraton že tradicionalni dogodek, ki se ga udeležujejo iz leta v leto, za druge pa prva izkušnja na tako velikem tekaškem dogodku. Prav za slednje je bil maraton poseben osebni izziv, ki je zahteval veliko poguma, discipline in vztrajnosti – lastnosti, ki jih člani našega društva vsakodnevno izkazujejo tudi pri svojem poklicnem delu.

Iskrene čestitke vsem tekačem in tekačicam DMSBZT Gorenjske za uspešno udeležbo, športni duh in dosežene cilje. Tovrstni dogodki pomembno prispevajo k povezovanju članov, krepitvi pripadnosti ter promociji zdravega in aktivnega življenjskega sloga. Z veseljem že zremo naprej in se veselimo ponovnega srečanja na startu jubilejnega 30. Ljubljanskega maratona leta 2026.



Tek na smučeh

Adrijana Ilievski

17. januar 2026, tekaški dan v Ratečah. Kljub oblačnemu vremenu se je v Ratečah obetal odličan dan. Dogodek so tekači začeli z uvodnim ogrevanjem, nato pa so se glede na tehniko razdelili v skupine. Na poligonu so vaditelji prikazali pravilne tehnike teka na smučeh ter podali koristne nasvete, zatem pa so se z veliko dobre volje podali še na traso. Aktivno, poučno in v odlični družbi. Hvala vsem udeležencem in vadijteljem za prijetno izkušnjo!



Zgodnje odkrivanje raka prostate: sodobne metode in njihova prednost

Zala Marn

Prvi klinični večer v letu 2025 smo posvetili zgodnjemu odkrivanju raka prostate. Program je bil osredotočen na sodobne diagnostične metode in njihove ključne prednosti v klinični praksi. Jošt Janša, dr. med., spec. urologije, je predstavil sodobne pristope k diagnostiki. Izpostavil je, da je v splošni javnosti najbolj poznan PSA (prostatno specifični antigen), ki pa je pogosto nespecifičen. Vrednosti PSA lahko lažno porastejo zaradi vnetnih procesov (prostatitisa), benigne hiperplazije prostate ali celo fizičnih dejavnikov, kot je kolesarjenje. Ker je kar 80 % testov PSA lažno pozitivnih, so moški pogosto izpostavljeni nepotrebnim invazivnim diagnostiki. Predavatelj je poudaril pomen novega krvnega testa Stockholm3, ki poleg vrednosti PSA vključuje še analizo specifičnih beljakovin in genetskih markerjev. Test omogoča natančnejše presejanje, znižuje stroške obravnave, razbremenjuje zdravstveni sistem ter pacienta varuje pred nepotrebni biopsijami.

Sabina Vrbnjak, dipl. m. s., je predstavila zdravstveno nego pacienta pri transrektalni ultrazvočno vodeni punkciji (biopsiji) prostate. Poudarila je ključne naloge medicinske sestre:

- temeljita predoperativna priprava pacienta,
- prepoznavanje in obvladovanje morebitnih pooperativnih zapletov,
- nudenje psihofizične podpore pacientu med posegom,
- natančno in strokovno ravnanje z odvzetimi vzorci za nadaljnjo diagnostiko.

V zaključnem delu je Boštjan Jelovčan podal neprecenljiv vpogled v izkušnjo pacienta z diagnostiko in zdravljenjem raka prostate. Izpostavil je pomen empatije, pozitivne naravnosti in visoke strokovnosti zdravstvenega osebja. Njegova osebna zgodba služi kot dragoceno vodilo vsem zaposlenim v zdravstvu o pomenu kakovostne komunikacije in celostne obravnave pacienta.

Izgorelost in sproščanje: pot do ravnovesja

Maruša Pfajfar Rifi

Na kliničnem večeru oktobra smo imeli spletno srečanje z naslovom Izgorelost in sproščanje: pot do ravnovesja. Stres je del našega vsakdana, vendar je lahko pritisk iz okolja v določenem obdobju precejšen. V kombinaciji z zmanjšano zmožnostjo obvladovanja stresa in določenimi osebnostnimi značilnostmi lahko stres vodi v občutke preobremenjenosti in izgorevanja. Simptomi izčrpanosti in izgorevanja so zelo raznoliki ter se pojavljajo v različnih časovnih obdobjih, pomembno pa je, da jih čim prej prepoznamo pri sebi in ukrepamo. Na predavanju smo se dotaknili temeljev dobrega počutja, kamor vsekakor sodijo dovolj spanja, telesna aktivnost in sprostitvev. Zdrava, uravnotežena prehrana ter čas, preživeti z nam pomembnimi osebami, še dodatno prispevata k uravnoteženemu življenjskemu slogu. V sodobnem času ne moremo mimo nujnosti omejevanja časa, ki ga preživimo pred ekrani.

Klinični večer smo nadaljevali s praktičnim prikazom sprostitvenih tehnik. Začeli smo s trebušnim dihanjem, ki bi nam vsem moralo predstavljati orodje za prvo pomoč ob stresu, nadaljevali pa s kvadratnim dihanjem (>>box



breathing<<) – kvadrat s štirimi enako dolgimi stranicami predstavlja štiri enako dolge dele diha: vdih, zadrževanje diha po vdihu, izdih in zadrževanje diha po izdihu. Usvojena tehnika pomaga umiriti tesnobne občutke v telesu. Ob dihanju smo zaposlili tudi svoje misli: štetje do 4 ob vdihu in izdihu pri trebušnem dihanju ali štetje do 4 pri vsaki stranici kvadrata pri kvadratnem dihanju zaposli naše misli, da nas ne ujamejo prehitro in ne odpeljejo daleč stran, najverjetneje v scenarije, ki nam povzročajo stres. Zaključili smo z mislijo, da smo verjetno vsi že kdaj v življenju sami sebe izčrpavali ali pa to počnemo ravno zdaj, ter kako pomembno je, da se ustavimo in spremenimo življenjski slog, ko prepoznamo simptome izgorevanja pri sebi. In kako je včasih to veliko lažje reči kot storiti.

Triaža: prvi korak do oskrbe

Zala Marn

Zadnji klinični večer DMSBZT Gorenjske v 2025 smo posvetili triaži. Strokovno srečanje je osvetlilo procese od prvega klica v dispečerski center do obravnave pacienta na primarni ravni. Melita Lorenčič, dipl. m. s., zaposlena v Dispečerski službi zdravstva (DSZ), je s predavanjem Vloga DSZ uvodoma predstavila delovanje službe, ki je osrednji komunikacijski in koordinacijski člen v sistemu nujne medicinske pomoči (NMP). Služba neprekinjeno zagotavlja enako dostopnost do nujne pomoči ter nujnih in sanitetnih prevozov po vsej državi. Z uporabo strokovnega odločitvenega modela, imenovanega Slovenski indeks za nujno medicinsko pomoč, dispečerji na podlagi triažnega pogovora na kraj dogodka napotijo najbližjo ustrezno mobilno enoto, ne glede na občinske meje. Namen centraliziranega vodenja je racionalizacija virov, boljša pripravljenost na množične nesreče ter izboljšanje preživetja pri življenjsko ogrožajočih stanjih, saj DSZ aktivno koordinira vse enote na terenu, vključno s helikoptersko nujno medicinsko pomočjo in urgentnimi centri.

Inge Vrbovšek, mag. zdr. neg., je v nadaljevanju s predavanjem Telefonska triaža na primarni ravni izpostavila pomen telefonske triaže pri sprejemanju klicev na primarni ravni zdravstvenega varstva. Poudarila je, da je triažiranje ključen proces za varno in učinkovito razvrščanje pacientov glede na nujnost njihovega stanja. Izvaja jo usposobljeno zdravstveno osebje, ki s pomočjo strukturiranih vprašanj in prepoznavanja kritičnih simptomov oceni stopnjo nujnosti. Ta proces omogoča prednostno oskrbo nujnih stanj in paciente usmerja k najustreznejši ravni pomoči. Predavateljica nas je popeljala tudi skozi praktične delavnice ter naslovila izzive in dileme, s katerimi se medicinske sestre pri triaži vsakodnevno srečujejo. Po končanih predavanjih smo klinični večer zaključili v prazničnem duhu z božičnim voščilom in optimističnimi željami za leto 2026, s poudarkom na strokovnem sodelovanju in nenehnem izpopolnjevanju znanja.

Na kongresu Mednarodnega sveta medicinskih sester (ICN) v Helsinkih sta bili junija 2025 sprejeti novi definiciji Zdravstvene nege in Medicinska sestra. Obe definiciji sta potrdila Upravni odbor Zbornice – Zveze ter Razširjeni strokovni kolegij za zdravstveno in babiško nego.

DEFINICIJA ZDRAVSTVENE NEGE

Zdravstvena nega je stroka, ki si prizadeva za uveljavljanje pravice vsakega posameznika za doseganje najvišje možne ravni zdravja, z zavezanostjo k sodelovalni, kulturno varni ter na posameznika ali v skupnost osredotočeni zdravstveni negi. Zdravstvena nega deluje in se zavzema za zagotavljanje pravičnega dostopa do zdravja, zdravstvene obravnave ter varnega in trajnostnega okolja.

Zdravstvena nega temelji na filozofiji in vrednotah stroke ter zagotavlja zdravstveno obravnavo v najbolj osebnih vidikih življenja ljudi, povezanih z zdravjem.

Zdravstvena nega spodbuja zdravje, zagotavlja varnost in kontinuiteto zdravstvene obravnave ter sodeluje pri upravljanju in vodenju organizacij zdravstvenega varstva. Zdravstvena nega temelji na integraciji znanstveno utemeljenega strokovnega znanja, tehničnih zmožnosti, etičnih standardov in terapevtskega odnosa. Zdravstvena nega je zavezana sočutju, socialni pravičnosti ter svetlejši prihodnosti za človeštvo.

DEFINICIJA MEDICINSKE SESTRE

Medicinska sestra je strokovnjakinja z izobrazbo, temelječo na znanstvenih spoznanjih in filozofiji zdravstvene nege, ter strokovno usposobljena za izvajanje zdravstvene nege v skladu s strokovnimi standardi, protokoli in kodeksom etike. Medicinske sestre spodbujajo k ohranjanju in krepitvi zdravja, zdravstvene pismenosti in preprečevanju bolezni, zagotavljajo varnost pacientov, lajšajo trpljenje, omogočajo optimalno okrevanje in prilagajanje ter ohranjajo njihovo dostojanstvo skozi celotno življenje kakor tudi ob koncu življenja. Medicinske sestre delujejo samostojno in sodelujejo v različnih kliničnih okoljih s ciljem izboljšanja zdravja z zagovorništvom, odločanjem na podlagi dokazov in vzpostavljanjem kulturno varnih

in terapevtskih odnosov. Medicinske sestre zagotavljajo na posameznika ali skupnost osredotočeno, sočutno in celostno zdravstveno obravnavo, vodijo in upravljajo službo zdravstvene nege, krepijo zdravstvene sisteme, spodbujajo javno zdravje in zdravje prebivalstva ter si prizadevajo za ustvarjanje varnega in trajnostnega okolja. Medicinske sestre prispevajo k izboljšanju zdravstvenih izidov z vodenjem, izobraževanjem, raziskovanjem, ozaveščanjem, zagovorništvom, inovacijami in oblikovanjem ustreznih politik.

Poleg tega imajo medicinske sestre edinstveno vlogo pri skrbi za zdravje in zdravstveni obravnavi prebivalstva vseh starosti in okolij, pri čemer gradijo na zaupanju posameznikov, družin in skupnosti ter pridobivajo dragoceni vpogled v izkušnje posameznikov z zdravjem in boleznijo. Medicinske sestre nenehno nadgrajujejo svoje znanje z izobraževanjem, raziskovanjem in preučevanjem najboljših praks za individualizirano neposredno zdravstveno in socialno obravnavo.

Področje delovanja medicinskih sester je določeno s stopnjo izobrazbe, izkušnjami, strokovno usposobljenostjo, strokovnimi standardi in zakonskimi pooblastili. Medicinske sestre imajo ključno vlogo pri usklajevanju, nadzoru in prenosu pooblastil na drugo osebje, vključeno v proces zdravstvene obravnave.

Pogosto so dejavne v prvih vrstah, kjer se odzivajo na nesreče, krizne situacije in izredne razmere. Pri tem izkazujejo pogum, predanost, prilagodljivost in zavezanost zdravju posameznikov, skupnosti in okolja.

Prevod iz angleščine: Martina Paradiž

Strokovni pregled: prof. dr. Brigita Skela Savič, izr. prof. dr. Mateja Lorber, pred. dr. Manca Pajnič, mag. Jožica Ramšak Pajk, Monika Ažman, Anita Prelec

Vir: ICN_Definition-Nursing_Report_EN_Web_0.pdf

Prvi študijski dan na FZAB

Jana Lavtižar

1. oktobra 2025 smo se udeležili prvega študijskega dne na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin (FZAB), kjer smo v okviru kariernega sejma študentom predstavili delovanje Zbornice – Zveze ter DMSBZT Gorenjske. Z veseljem smo jim približali pomen strokovnega povezovanja, možnosti vključevanja v društveno delo ter prednosti aktivnega članstva in jih povabili, da se nam pridružijo.

Na fakulteti so ob tej priložnosti pozdravili največjo generacijo bruck in brucev doslej na vseh treh stopnjah bolonjskega študija. Dekanja izr. prof. dr. Sanela Pivač je v nagovoru poudarila, da se z novim študijskim letom odpira poglavje novih znanj, izizivov in priložnosti, posebno težo pa ima tudi začetek izvajanja novega študijskega programa prve stopnje Delovna terapija, ki predstavlja pomemben korak za razvoj stroke v Sloveniji.

Dogodek je bil priložnost za vzpostavljanje prvih strokovnih stikov, izmenjavo informacij ter spodbudo študentom na začetku njihove profesionalne poti. Veseli smo, da smo lahko soustvarjali ta pomemben dan in bodoče kolegice ter kolege spodbudili k aktivnemu vključevanju v strokovno okolje.



17. študentska konferenca s področja zdravstvenih ved

Jana Lavtižar

13. maja 2025 se je DMSBZT Gorenjske odzvalo vabilu Fakultete za zdravstvo Angele Boškin (FZAB) in se udeležilo 17. študentske konference s področja zdravstvenih ved, ki je potekala pod naslovom »Spremembe za prihodnost zdravstva: povezovanje, inovacije in z dokazi v prakso.«

Gre za pomembno strokovno srečanje, ki se vsako leto odvija na drugi fakulteti s področja zdravstva, FZAB ga je gostila že tretjič. Konferenca predstavlja dragocen prostor za predstavitev raziskovalnega dela študentk in študentov dodiplomskih ter podiplomskih študijskih programov, hkrati pa spodbuja njihovo aktivno vključevanje v razvoj stroke in znanosti.

Osrednje vsebine letošnjega srečanja so bile usmerjene v interdisciplinarno povezovanje in kulturno kompetentnost, razvoj inovacij – zlasti na področju digi-

talizacije, trajnosti in novih kompetenc – ter na dokazih podprto prakso kot temelj sodobne zdravstvene oskrbe. Strokovni program je obogatil uvodni nagovor diplomanta Matica Novaka, zaključil pa se je z dinamično okroglo mizo, na kateri so študenti soočili svoja mnenja o prihodnjih izzivih v zdravstvu.

Študentska konferenca ostaja poseben dogodek, saj mladim raziskovalcem omogoča povezovanje, izmenjavo znanj ter predstavitev dosežkov. S tem pomembno prispeva k razvoju zdravstvene nege in drugih zdravstvenih strok z jasnim ciljem – izboljševati zdravje, dobro počutje in kakovost življenja pacientov danes in v prihodnje. Ponosni smo, da smo bili del dogodka, ki spodbuja razmislek o prihodnosti zdravstva na temeljih sodelovanja, znanja in inovativnosti.



Informativni dan na SESGŠ Kranj

Jana Lavtižar

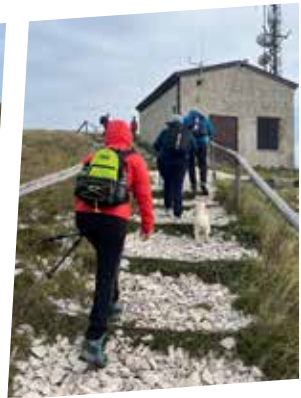
13. februarja 2025 smo se odzvali povabilu Srednje ekonomske, storitvene in gradbene šole Kranj (SESGŠ) na informativni dan za program tehnik zdravstvene nege, kjer smo bodočim dijakinjam, dijakom in njihovim staršem predstavili delovanje Zbornice – Zveze in DMSBZT Gorenjske. Obiskovalcem smo približali poklic zdravstvenega tehnika ter izpostavili pomen strokovnosti, srčnosti in medsebojnega sodelovanja v zdravstveni negi. Poudarili smo, da ta poklic ne pomeni le pridobivanja znanja in veščin, temveč tudi odgovoren odnos do ljudi, empatijo ter pripravljenost pomagati. Veselilo nas je veliko zanimanje mladih in njihova pozitivna energija, ki daje upanje in obeta lepo prihodnost našega poklica. Iskrena hvala šoli za prijazno povabilo ter vsem obiskovalcem za odprte in prijetne pogovore



Izlet na Slavnik (1028 m)

Adrijana Ilievski

V soboto, 4. 10. 2025, smo se v zgodnjih jutranjih urah odpravili proti Primorski. Naš cilj je bil Slavnik (1028 m), razgledna gora južno od Kozine, ki se dviga nad Podgorskim krasom. Pot smo začeli pri Podgorju in se po lahki, označeni planinski poti povzpeli proti vrhu. Čeprav nas razgledi tokrat niso razvajali, saj so jih zakrili oblaki, je bilo vzdušje na vrhu prijetno in sproščeno. Srmežljivo sonce je občasno pokukalo skozi oblake ter dodatno polepšalo naše druženje. Izlet je minil v znamenju dobre volje, prijetne energije in odlične družbe. Ob postanku pri Tumovi koči smo si privoščili zaslužen počitek in okrepčilo, nato pa se varno vrnili v dolino. Slavnik nas tokrat ni nagradil z razgledi, nam je pa podaril lepo pohodniško doživetje, ki bo ostalo v lepem spominu.



Junijski planinski izlet – Kleiner in Grosser Speikkofel

Adrijana Ilievski



Na lep sončen junijski dan smo se članice in člani Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske (DMSBZT Gorenjske) skupaj s prijatelji in vodnikom odpravili na nepozaben planinski pohod. Pot smo začeli v St. Lorenzen, kjer nas je že od začetka spremljalo odlično razpoloženje. Prvi cilj je bil Kleiner Speikkofel (2109 m), do katerega smo se povzpeli mimo razpotja Lorenzer Brunnen. Po krajšem postanku smo nadaljevali na Grosser Speikkofel (2270 m), kjer so se odprli osupljivi razgledi na okoliške vrhove. Uživali smo v čudoviti naravi, opazovali pisane gorske cvetlice in se naužili svežega gorskega zraka. Med vzponom ni manjkalo smeha, prijetnih pogovorov in skupinske energije, ki nas je gnala naprej. Hvala vsem udeležencem za čudovit dan. Se vidimo na naslednjem pohodu.

Čudovit pohod okoli Tre Cime di Lavaredo

Adrijana Ilievski

Juljski izlet nas je popeljal na enega najbolj slikovitih pohodov v Dolomitih – okoli Tre Cime di Lavaredo. Članice in člani DMS-BZT Gorenjske smo pot začeli pri Rifugio Auronzo, od koder nas je markirana pot vodila mimo kočice Lavaredo do legendarnih razgledov pod Drei Zinnen. Krog smo zaključili mimo kočice Locatelli, s katere smo občudovali osupljiv pogled na severne stene Tre Cime, ki jemljejo dih. Ob poti smo občudovali raznoliko alpsko rastje, prečkali kamnite planote in se ustavljali ob razgledih, ki jih preprosto ne moreš ujeti v objektiv. Vreme je bilo idealno, razgledi brez oblaka – pravo razvajanje za dušo in telo. Vzdušje je bilo sproščeno, polno navdušenja, fotografiranja in občudovanja naravnih lepot. Takšni dnevi nas znova spomnijo, zakaj imamo radi hribe. Hvala vsem, ki ste bili z nami – bilo je nepozabno.



»Njoki, cmoki, žlikrofi«

Jana Lavtižar

V decembru smo se članice društva z veseljem zbrale v Biotehniškem centru Naklo, kjer je potekala kulinarična delavnica z naslovom Njoki, cmoki, žlikrofi. Štirinajst udeleženk je že ob prihodu z nasmehom in zavihanimi rokavi čakalo, da osvoji nova znanja, izmenja izkušnje in odkrije kakšno drobno skrivnost priprave teh domačih dobrot.

Delale smo v treh skupinah, vsaka je pripravila svoje testo:

- skutno testo za njoke in cmoke,
- krompirjevo testo za njoke in cmoke,
- značilno testo za žlikrofe.

Ko so hlebčki testa počivali in čakali na oblikovanje, smo pripravile nadev za žlikrofe. Cmoke smo nadevale s slivami in marelicami. Na voljo so bile različne možnosti – od svežega do kompota ali namočenega suhega sadja, ki ga lahko uporabimo tako pri skutnih kot pri krompirjevih različicah. Oblikovane cmoke in njoke smo skuhale ter jih povaljale v drobtinah, nato pa shranile v toplo pečico, kjer so potrpežljivo čakali na pokušino. Testo za žlikrofe smo tanko razvaljale s strojčkom, razrezale na kvadrate, napolnile, oblikovale in skuhale. Iz preostanka testa so nastali lični rezanci, ki smo jih prelile s hitro omako iz pesta, sladke smetane in svežega limoninega soka – preprosto, a izvrstno. Ob zaključku delavnice smo z velikim užitek preizkusile vse, kar je nastalo pod našimi rokami. S ponosom lahko rečemo, da smo se odlično odrezale, se marsikaj novega naučile in domov odnesle tako recepte kot prijetno druženje, smeh in navdih za nadaljnje ustvarjanje v kuhinji. Bil je lep in ustvarjalen dan – tak, ki ga z veseljem ponovimo.



»Kaše in omake«

Alma Košec

V marcu je v Hiši Linhart potekala edinstvena kulinarična delavnica, ki je združila ljubezen do tradicionalnih slovenskih jedi in sodobnih kuharskih tehnik. Udeleženci so imeli priložnost raziskovati raznolike sestavine, preizkušati inovativne priprave ter se učiti skrivnosti vrhunskih kuharskih mojstrov.

Delavnica je temeljila na lokalnih in sezonskih sestavinah, ki so jih mojstri kuhinje preoblikovali v izjemne jedi. Med pripravljene jedmi so bili: gorenjski zajtrk s krompirjevo peno svilnate teksture in nežnega okusa, dopolnjeno z rumenjaki in ocvirki; zdrobov cmok, mehka in rahla jed z okusom masla, mleka in hrustljavih koščkov toasta; tepkov lonec s proseno kašo in sladoledom, kjer se je sladkoba tepk spojila z začimbami, prosena kaša pa je poskrbela za pravo mero kremaste strukture; pirina

enolončnica, bogata, rustikalna jed s fižolom, čičeriko in slanino, ki je s svojo domačnostjo ogrela vse prisotne; skutni narastek z zelišči in proseno kašo, popolna jed iz skute, jajc, slanine in aromatičnih zelišč.

Poleg priprave jedi je bila delavnica tudi priložnost za poglobljen pogovor o pomenu kakovostnih lokalnih sestavin in ohranjanju kulinarične dediščine. Udeleženci so se naučili, kako lahko tradicionalne recepte prilagodijo sodobnim okusom, ne da bi pri tem izgubili njihovo pristno esenco. Dogodek je znova dokazal, da slovenska kuhinja ponuja neizmeren vir navdiha in da lahko s pravim pristopom tradicionalne jedi postanejo vrhunske kulinarične kreacije. Hiša Linhart je s to delavnico še enkrat potrdila svoj sloves prostora, kjer se združijo tradicija, inovacija in vrhunski okusi.



»Moji štruklji«

Alma Košec

V dneh, ko je pomlad že razprla svoja krila, so se člani DMSBZT Gorenjske 13. in 20. maja 2025 zbrali na prav posebni kulinarični delavnici v srcu Gorenjske, v priznani proizvodnji Moji štruklji v Bistrici pri Trziču. V prijetnem in sproščenem vzdušju so pod strokovnim vodstvom gospe Sonje Roblek spoznavali skrivnosti priprave tradicionalnih slovenskih štrukljev. Udeleženci so z veseljem zavihali rokave in ustvarjali lastne štruklje – od priprave testa in nadevov do zavijanja ter kuhanja. Poleg praktičnega dela je bil vsak trenutek prežet z dobro voljo, smehom in prijetnimi pogovori. Delavnica je bila priložnost, da se oddaljimo od vsakodnevnega tempa zdravstvenega dela ter si vzamemo čas zase, za povezovanje, sprostitvev in ustvarjalno izražanje. Za piko na i so bili deležni še pristnega kulinaričnega razvajanja s prigrizki, kosilom in sladico iz domače kuhinje. Delavnica ni navdušila le ljubiteljev kuhanja, temveč tudi tiste, ki cenijo kulturno dediščino, saj so skozi pripravo štrukljev obujali delček slovenske tradicije. Dogodek si bodo zagotovo zapomnili po prijetnem druženju, smehu in seveda odličnem okusu sveže pripravljenih štrukljev. Takšne aktivnosti potrjujejo, kako pomembno je, da si zdravstveni delavci vzamemo čas tudi za sprostitvev in krepitev timskega duha.



»Lahkotno in sveže poslovno ličenje za medicinske sestre«

Alma Košec

Oktober smo se članice DMSBZT Gorenjske zbrale v knjižnici Zdravstvenega doma Kranj, kjer je potekala ustvarjalna delavnica ličenja. Srečanje je bilo namenjeno sproščenemu druženju, učenju in razvajanju v ženskem duhu. Pod vodstvom Saše Godejša smo se naučile, kako pomembna je priprava kože pred nanosom ličil, saj dobra nega omogoča, da ličila na obrazu zasijejo naravno in sveže. Saša nas je popeljala skozi osnove dnevnega ličenja in pokazala, kako z nekaj preprostimi triki poudariti poteze obraza, skriti utrujenost ter ustvariti nevsiljiv, a urejen videz. Delavnica je potekala v prijetnem, domačem

vzdušju. Izvajalka se je vsaki udeleženci posvetila individualno, svetovala pri izbiri barvnih tonov in predstavila, kako lahko z majhnimi spremembami dosežemo velik učinek. Med smehom, izmenjavo nasvetov in preizkušanjem ličil je popoldne hitro minilo, udeležence pa so odšle z novim znanjem, dobrim razpoloženjem in občutkom, da si je treba kdaj vzeti čas tudi zase. Delavnica je bila lep primer, kako lahko združimo prijetno s koristnim, se naučimo nekaj novega in hkrati preživimo kakovosten čas v družbi sodelavk in prijateljic.



AMGEN

Helsinki in baltski dvojček

Jana Zupan



Ekskurzija je potekala od 18. 9. do 21. 9. 2025. Po poletu Benetke–Frankfurt–Helsinki smo si najprej ogledali nekatere turistične znamenitosti finske prestolnice: Senatni trg s stolnico in spomenikom Aleksandra II., belo katedralo z zeleno kupolo in dvanajstimi apostoli na strehi, Ospensko katedralo, v skalo vklesano cerkev, park glasbe s Sibeliusovim spomenikom, olimpijski park z olimpijskim stadionom in številne druge. Naslednji dan smo prečili Finski zaliv, pristali v Estoniji in si ogledali estonsko prestolnico Talin, obiskali staro mestno jedro, ki je bilo leta 1997 uvrščeno na Unescov seznam kulturne dediščine, ter med drugim obiskali muzej ječe KGB, kjer je bil nekdaj sedež in zapor sovjetske tajne službe KGB s svojo temno zgodovino. Arhitekturni biser Talina je tudi mestna hiša iz začetka 15. stoletja. Danes je v njej muzej, mestni trg pa je prostor za različne dogodke. V njeni neposredni bližini stoji ena najstarejših neprekinjeno delujočih lekarn v Evropi, ki deluje že več kot 600 let, danes kot sodobna lekarna z muzejsko razstavo zgodovine farmacije. Popoldne smo obiskali Fundacijo Kliničnega centra Severne Estonije (North Estonia Medical Centre Foundation), kjer smo se srečali s poklicnimi kolegi in izmenjali informacije o delovanju zdravstvenih ustanov. Fundacija, ustanovljena leta 2001, deluje kot regionalna bolnišnica. Sestavljena je iz sedmih klinik in 40 specialističnih centrov. Ima 1.262 postelj in več kot 5.000 zaposlenih, ki letno oskrbijo okoli 160.000 pacientov. Na urgenci letno obravnavajo 95.096 pacientov in opravijo 91.059 operativnih posegov. Fundacija deluje kot učna bolnišnica ter podpira izobraževalno in raziskovalno delo v zdravstvu. Za spremljanje kakovosti zdravstvene nege uporabljajo kazalnike kakovosti: padce s poškodbami, ki kažejo na varnost okolja in odzivnost osebja, poškodbe zaradi pritiska pri ležečih pacientih, s pomočjo anket in vprašalnikov pa ocenjujejo zadovoljstvo pacientov ter medicinskih sester in drugega zdravstvenega kadra. Imajo 550 študentov zdravstvene nege, za katere opravijo okoli 99.000 ur izobraževanja. Zaposleni imajo dobre možnosti za horizontalno ali vertikalno napredovanje.

Naslednji dan smo se na poti proti Rigi ustavili pri spomeniku razglasitve neodvisne republike v Pernu. Sprehodili smo se mimo latvijskega parlamenta, si ogledali staro mestno jedro s kamenčki tlakovanimi ulicami, obdanimi z barvitimi zgradbami in zgodovinskimi cerkvami, kot je cerkev sv. Petra z zvonikom, ki ponuja lep razgled na Rigo in velja za največjo stolnico na Baltiku. Zadnji dan potovanja smo odšli v Vilno, glavno mesto Litve, od tam pa vse prehitro domov. Potovanje v Helsinke in baltske države ni bilo le potovanje iz države v državo, ampak tudi potovanje skozi čas in priložnost za medgeneracijsko druženje. Se vidimo naslednjič.

Beneški karneval

Jana Lavtižar

14. februarja 2026 smo se odpravili na obisk čudovitega Beneškega karnevala. Valentinovo in pustna sobota sta bila kot ustvarjena za skupno potovanje, ki nas je popeljalo v mesto mask, elegance in bogate tradicije. Benetke so nas očarale s pisanimi kostumi, prefinjenimi maskami in skrivnostnimi pogledi, ki so na vsakem koraku ustvarjali posebno, skoraj pravljичno vzdušje. Čez dan nas je spremljal dež, doživeli pa smo tudi poplavljen Trg svetega Marka, kar je izletu dodalo še poseben beneški pečat. Kljub vremenu dobre volje ni manjkalo – smeh, prijetno druženje in skupni trenutki so ogreli dan ter poskrbeli za še eno lepo skupno doživetje. Hvala vsem za dobro voljo in prijetno družbo – skupaj smo ustvarili spomine, ki bodo še dolgo ostali z nami.



Ostanimo povezani tudi po upokojitvi

Spoštovane članice in člani DMSBZT Gorenjske, vabimo vas, da tudi po upokojitvi ostanete del našega strokovnega in prijateljskega okolja ter nadaljujete članstvo v Društvu medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske. V okviru društva deluje Sekcija upokojenih članic in članov, ki obeležuje že 32 let delovanja in predstavlja pomemben prostor povezovanja, sodelovanja ter izmenjave izkušenj.

Upokojeni člani imate enake pravice in dolžnosti kot aktivni člani. Društvo omogoča vključevanje v strokovne in družabne aktivnosti, priložnosti za vseživljenjsko učenje ter ohranjanje socialne mreže, ki pomembno prispeva h kakovosti življenja tudi po zaključku aktivne poklicne poti.

Prisrčno vas vabimo, da se pridružite Sekciji upokojenih članic in članov našega stanovskega društva. Za včlanitev lahko pokličete v tajništvo Zbornice – Zveze na telefonsko številko 01 544 54 80. Letna članarina znaša 25,00 EUR, po dopolnjenem 80. letu starosti pa so člani oproščeni plačila.

Veselimo se ponovnega srečanja, sodelovanja in skupnega ustvarjanja tudi v obdobju po upokojitvi.

Jana Lavtižar
predsednica DMSBZT Gorenjske

Marta Smodiš
predsednica sekcije upokojenih članic in članov DMSBZT Gorenjske



Izlet na Ptuj, v eno najstarejših mest

Marta Smodiš

Upokojeni člani in članice DMSBZT Gorenjske smo 6. 6. 2025 obiskali mesto Ptuj, eno najstarejših mest, zgodovinsko poimenovano Optuj, latinsko Poetovio, ki je bilo v 3. stoletju največje in najpomembnejše rimsko mesto na Slovenskem. Poseljeno je bilo že v pozni kameni dobi, kar potrjujejo glinene posode in kamnite sekire, izkopane na Grajskem griču. Ptuj, mesto kurentov, stoji na starih vinskih kleteh, kjer hranijo najstarejši vinski letnik v Sloveniji, pod gradom, v katerem se nahaja eden najbolj obiskanih slovenskih muzejev. Na prelep sončen dan smo se z avtobusom odpravili iz Jesenic do Radovljice in Kranja, kjer so člani in članice vstopali na avtobus ter nadaljevali pot do Ptuja. Izletniški dan smo začeli na Dravskem mostu, kjer nas je pričakal lokalni vodnik g. Stanko, ki nas je skozi pripovedovanje različnih zgodb seznanil z zgodovino kraja, tesno povezano s preteklostjo in menjavo različnih oblastnikov. Pot nas je vodila mimo Dravskega stolpa v mestno jedro, do Minoritskega samostana in cerkve ob samostanu ter do rimskega spomenika iz 3. stoletja, ki je bil v srednjem veku uporabljen kot sramotilni steber. Pot smo nadaljevali do gradu, kjer nas je pričakal čudovit razgled na mesto Ptuj. Sledil je ogled gradu, ki je že s svojo zunanjo podobo kazal mogočnost tistega časa. Vodička nas je popeljala skozi zgodovino gradu, kjer danes domujejo zbirke in razstave Pokrajinskega muzeja Ptuj – Ormož: razkošno opremljene grajske sobane, bogata orožarna, galerija gotskih in baročnih umetnin, zbirki relikviarjev in slik

na steklu, razstava Ptujski grad skozi stoletja, tradicionalne pustne maske ptujskega območja ter največja zbirka historičnih glasbil na Slovenskem. Antični dvojni piščali tibia iz 2. ali 3. stoletja, umetelno izdelani iz kosti in prevlečeni s tankima slojema bronaste in medeninaste pločevine, so Rimljani pripisovali magično moč, saj naj bi njuna glasba preganjala zle duhove in klicala dobro. V grajski konjušnici smo si ogledali muzejsko zbirko številnih tradicionalnih pustnih mask, vključno s koranti ali kurenti. Po zaključenem ogledu se je prileglo popoldansko kosilo, ki so nam ga postregli v restavraciji na Ptuj.

V imenu vseh udeleženk se pristrčno zahvaljujem regijskemu strokovnemu društvu, ki nam je omogočilo brezplačni izlet ter druženje in izmenjavo različnih spominov.

HP
MERITHP
The way of distribution

Poročilo sekcije upokojenih članic

Marta Smodiš

V letu 2025 je Sekcija upokojenih medicinskih sester organizirala dva dogodka: v juniju izlet na Ptuj, kjer smo si ogledali mesto, njegove znamenitosti in Ptujski grad, decembra pa tradicionalno prednovoletno srečanje upokojenih članov in članic društva. Tekom leta je potekalo e-obveščanje članic in članov o dogodkih, izobraževanjih in aktivnostih društva. Prav tako smo stopili v stik z Ljudskimi univerzami Gorenjske, da bi člane in članice obveščali tudi o možnostih izobraževanja in vključevanja v njihove aktivnosti. V času razvoja digitalizacije smo želeli čim bolj razširiti obveščanje članic in članov, zato smo sistematično pristopili k pridobivanju podatkov in kontaktov na naših srečanjih, kjer je udeležba največja. Sekcija upokojenih medi-

cinskih sester je aktivna, saj se članice in člani udeležujejo vseh aktivnosti, ki potekajo v društvu. Število članic in članov je bilo v letih 2024/2025 115, zdaj pa je naraslo na 145.



Prednovoletno srečanje upokojenih članic

Marta Smodiš

10. decembra 2025 je potekalo tradicionalno prednovoletno srečanje upokojenih medicinskih sester DMSBZT Gorenjske. Srečanje je bilo v Naklem, v Gostišču Marinšek. Na seznamu je 147 upokojenih članic in članov, prednovoletnega srečanja pa se jih je udeležilo 81, kar predstavlja več kot polovico vseh članov. Po uvodnih pozdravnih besedah in zahvali predsednice sekcije upokojenih članic Marte Smodiš vodstvu društva za ugodnosti, ki jih društvo nudi upokojenim članom že vsa leta, je vse prisotne nagovorila tudi predsednica Jana Lavtižar ter predstavila delovanje društva, že izvedene aktivnosti in aktivnosti, ki potekajo ter se še načrtujejo v letu 2026. V sodelovanju z Ljudsko univerzo društvo pridobiva podatke o aktivnostih, ki potekajo in se načrtujejo v okviru izobraževanja odraslih, ter jih posreduje članom. Druženje smo izkoristili tudi za pridobivanje e-kontaktov članov, da bi obveščanje potekalo čim bolje.

Srečanje se je nadaljevalo s prijetnim druženjem ob dobri hrani, veliko pozitivne energije in zadovoljstva ob srečanju nekdanjih sodelavk in sodelavcev ter obujanju spominov na tisti čas in na spremembe, ki nastajajo v zdravstvu. Srečanja se je udeležila tudi podpredsednica društva za splošne zadeve Tanja Podlipnik. Ob zaključku srečanja smo si zaželeli vse dobro v prihajajočem letu 2026.



Flebaven®

Učinkovito nad
KRČNE ŽILE
in
HEMOROIDE



S Flebavenom olajšajte:

- ✓ bolečino v nogah ter občutek težkih in oteklih nog,
- ✓ težave s hemoroidi.

www.flebaven.si

 KRKA

*Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.*

Mazilo za obnovo in zaščito kože

vivamel

skin barrier

NOVO



100 % naravne sestavine

40 % kostanjevega medu

VIVAMEL SKIN BARRIER je prva izbira:

- za obnovo in zaščito kože po zacelitvi rane
- za zaščito okolice rane
- za pomiritev in obnovo tanke in razdražene kože
- za ohranjanje vlažnosti kože
- za pomiritev kože, predolgo izpostavljene soncu ali drugim sevanjem
- za zaščito kože pri inkontinenci
- za masažo brazgotine



SESTAVA

40 % kostanjev med

16 % čebelji vosek

44 % olje jojobe

Mazilo je bogato z vitamini, ki jih koža potrebuje za obnovo in zaščito. V medu je vitamin C, olje jojobe je bogato z vitaminom E, čebelji vosek pa vsebuje vitamin A.



Več o Društvu medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske si lahko preberete na naši spletni strani <https://www.dmsbzt-gorenjske.si/>

ali obiščite Facebook stran [Dmsbzt Gorenjske](#)