



# MOJ GLAS

GLASNIK MEDICINSKIH SESTARA, TEHNIČARA I PRIMALJA  
KLINIČKE BOLNICE SVETI DUH

ISSN 1849-4889

BROJ

28



**DNEVNA BOLNICA**



**JEDNODNEVNA KIRURGIJA**

[www.kbsd.hr](http://www.kbsd.hr)



## SADRŽAJ

Riječ urednice	3
Riječ pomoćnice ravnatelja za sestrinstvo	3
Riječ ravnateljice	4
Božić 2022.	5
Iskustvo doktorata	6
Dnevna bolnica Kliničke bolnice „Sveti Duh“	8
Palčiči	10
Jednodnevna kirurgija dnevne bolnice Kliničke bolnice „Sveti Duh“	11
Radionica laparoskopskih uroloških zahvata u Zadru	12
IZVJEŠTAJ SA XII. međunarodnog kongresa Udruge medicinskih sestara i tehničara Hrvatske za neurologiju "ISKUSTVA RUKOVOĐENJA COVID-19 KRIZOM U ZBRINJAVANJU NEUROLOŠKOG BOLESNIKA"	13
Izvešće s 3. hrvatskog simpozija o enterostomalnoj terapiji	14
Dan kliničke bolnice „Sveti Duh“	15
Obilježavanje međunarodnog dana sestrinstva	16
Kongres hitne medicine	17
Aromaterapija kod hashimota – osobno iskustvo Zvezdano igralište: Pjevajući organi	18
„Koristi ruke, djetе moje“	19
Suptilni veo	20
Bilješke	21

## UREDNIŠTVO

### Glavni urednik:

**Jadranka Ristić, dipl.med.techn.**

Voditelj tima operacijskih sestara na Klinici za ginekologiju i porodništvo

### Zamjenik glavnog urednika:

**Antonija Strojny, bacc.med.techn.**

### Uredništvo:

**Gorana Aralica, bacc. med. techn.**

Voditeljica tima u intenzivnoj skrbi Zavoda za cerebrovaskularne bolesti i intenzivnu neurologiju Klinike za neurologiju

**Nasiha Kukec, bacc. obs.**

Klinika za ginekologiju i porodništvo

**Luca Topić, bacc. med. techn.**

Glavna sestra odjela za stražnji segment oka

**Ivana Valdec, mag. med. techn.**

Glavna sestra Zavoda za ortopediju

**Valentina Kovačević, medicinska sestra**

Zavod za abdominalnu kirurgiju

**Mjesto objavljivanja:** Zagreb

**Godina objavljivanja:** 2022.

**Učestalost objavljivanja:** dva puta godišnje

**Kontakt:** [moj.glas@kbsd.hr](mailto:moj.glas@kbsd.hr)

## Riječ urednice

*Jadranka Ristić, dipl. med. techn.*

Poštovani čitatelji, čast mi je predstaviti Vam 28. broj stručno - informativnog glasnika „Moj glas“. Protekla godina za nas bila je jako turbulentna, nakon završetka COVID – 19 epidemije, susreli smo se s brojnim novim izazovima. Iz bolnice je otišao velik broj medicinskih sestara, tehničara i primalja. S druge strane, otvoren je novouređeni prostor dnevne bolnice i novi operacioni blok Klinike za ginekologiju i porodništvo. Također, veselimo se i skorom otvorenju nove zgrade Zavoda za mikrobiologiju.

U ovom broju donosimo Vam nove stručne članke medicinskih sestara, tehničara i primalja KB Sveti Duh i drugih ustanova, kao i izvještaje sa kongresa te stručnih usavršavanja.

Nadam se da će Moj glas nastaviti s uspješnim radom uz podršku ravnateljstva i pomoćnice ravnatelja za sestrinstvo, Tanje Lupieri. Ovaj, kao i naredne brojeve Sestrinskog glasnika možete čitati u online i tiskanom izdanju, koje osim u bolnici, možete pronaći u svim bolnicama i ustanovama u Republici Hrvatskoj.



Naš kontakt mail: [moj.glas@kbsd.hr](mailto:moj.glas@kbsd.hr)  
Časopis „Moj glas“ osim u tiskanom obliku  
čitajte i na službenoj Internet stranici KB „Sveti Duh“:  
[www.kbsd.hr](http://www.kbsd.hr)

## Riječ pomoćnice ravnatelja za sestrinstvo

*Tanja Lupieri, mag. med. techn.*

Dragi djelatnici naše Bolnice,

posebno mi je drago da Vam se mogu obratiti na kraju ove godine. Ovaj časopis tijekom proteklog desetljeća nosi „glas“ o našoj Bolnici i našim zaposlenicima te je postao prepoznatljiv i sastavni dio naše ustanove. Čestitam svima koji na ovaj način daju svoj doprinos u promociji naše Bolnice.

Posljednjih mjeseci svjedoci smo utjecaja globalne krize na naše živote i na posao koji predano i odgovorno obavljamo na dobrobit naših pacijenata. U našem svakodnevnom radu u Bolnici svjedoci smo promjena na koje je utjecala pandemija Covid-19, potres, migrantska kriza, rat u Ukrajini, energetska kriza, inflacija... Vrijeme koje nadolazi donosi nove izazove te nam je danas više nego ikad potrebna nada i jasna vizija.

Kroz svoj rad njegujemo zajedništvo, suradnju i uzajamno poštovanje i podupiranje u svladavanju svih prepreka koje nam stoje na putu prema napretku i blagostanju.

Kraj godine je vrijeme koje nas upućuje jedne na druge i pokazuje nam vrijednost zajedništva i uzajamne bliskosti te ima važno značenje upravo u ovom izazovnom vremenu prožetom krizom.



Ondje gdje je prisutna solidarnost, uzajamno pomaganje i iskreno zajedništvo kriza se lakše podnosi, te se u takvom ozračju lakše otkrivaju putevi izlaska iz poteškoća i kriza.

Neka ovogodišnji blagdan Božića svima bude nadahnuće i poticaj da svi doprinesemo građenju takvog ozračja.

*U tome duhu, dragi zaposlenici naše Bolnice, Vama osobno i  
Vašoj cijenjenoj obitelji želim sretan Božić i puno uspjeha u novoj 2023. godini.*



## Riječ ravnateljice

ravnateljica Kliničke bolnice „Sveti Duh“  
Ana-Maria Šimundić

*Drage i poštovane djelatnice i djelatnici Kliničke bolnice Sveti Duh, Drage i poštovane medicinske sestre i tehničari!*

Bez ikakve dvojbe, odgovorno tvrdim da su medicinske sestre i tehničari kao najbrojnija skupina zdravstvenih radnika, temelj koji drži na okupu svaku zdravstvenu organizaciju ili ustanovu.

Medicinska sestra je ta koja pacijentu pruža utjehu, koja ga drži za ruku kad mu je najteže, koja je uz njega danju i noću, koja razumije njegovu bol, strepnju i patnju. Biti sestra nije lako. Teško je to zanimanje i vrlo često podcijenjeno, a svakako i potplaćeno.

Od prvog dana mog mandata postala sam bolno svjesna koliko su sestre ključne za funkcioniranje bolnice i koliko je teško organizirati službu bez njih. U našoj je bolnici sistematizirano 769 medicinskih sestara i tehničara, od toga je zaposleno njih 682, od čega je u svakom trenutku jedan dio njih izvan službe zbog bolovanja i porodijskih dopusta. Dakle, u službi je u svakom trenutku prisutno znatno manje sestara i tehničara no što ih uistinu trebamo, što dugoročno nije održivo i nikako nije prihvatljivo.

Upravo iz tog razloga, unatoč manjku medicinskih sestara i tehničara na globalnoj razini, ova Uprava daje sve od sebe od prvog dana našeg mandata kako bi se radna mjesta popunila do pune sistematizacije i na taj način omogućilo medicinskim sestrama i tehničarima u našoj bolnici više zadovoljstva na njihovim radnim mjestima. Uzimajući sva ograničenja i skromne mogućnosti, jasno je da to nije lak zadatak i da rješenje ne dolazi preko noći. Koliko smo uspjeli u ovoj godini, vi ćete prosuditi, no ja bih rekla da smo svakako učinili značajan pomak unaprijed.

Što smo do sada kao nova Uprava učinili za naše sestre i tehničare?

Ove smo godine u dva navrata održali Dan otvorenih vrata, na kojem smo ugostili učenike i učenice srednjih medicinskih škola, a kako bismo ih upoznali s našom bolnicom i potaknuli ih da baš našu ustanovu izaberu za svoje prvo radno mjesto.

Pokrenuli smo održavanje Dana bolnice, koji će se od sada svake godine obilježavati 8. lipnja, na kojem smo izabrali naj-djelatnika u četiri kategorije, od kojih je jedna bila fizioterapeut, medicinska sestra ili tehničar. Ovom prilikom još jednom čestitam Bernardi Živoder koja je ove godine vašim glasovima izabrana kao naj fizioterapeut naše bolnice i koristim priliku da iduće godine u što većem broju nominirate sestre ili tehničare za koje smatrate da bi trebali dobiti ovu prestižnu nagradu i glasate za njih. Vi ste ti koji odlučujete o tome!

Među prvim smo bolnicama u cijelosti primijenili Uredbu o izmjenama i dopuni Uredbe o nazivima radnih mjesta i koeficijentima složenosti poslova u javnim službama (NN 82/2022) i svakoj smo sestri i tehničaru koja ima odgovarajuću stručnu spremu i uvjete za to, priznali stručne kvalifikacije i odgovarajući koeficijent.

Na inicijativu koja je došla od strane specijalizanata i medicinskih sestara i tehničara, pokrenuli smo program Multisport koji našim zaposlenicima omogućuje pristup brojnim sportskim sadržajima i aktivnostima.

Uspostavili smo fond za edukaciju bolnice i osigurali sredstva za edukaciju medicinskih sestara i tehničara.

Fondom za edukaciju sestara i tehničara, na razini svake klinike ili zavoda upravlja glavna sestra ili glavni tehničar te klinike ili zavoda. Prvi je to put u našoj bolnici da glavna sestra ili glavni tehničar ima na raspolaganju sredstva kojima može upravljati i dodjeljivati ih svojim kolegicama za edukaciju. Sredstva su skromna, no nadamo se da ćemo u godinama koje dolaze biti u mogućnosti osigurati više. Edukacija, ulaganje u znanje i jačanje kapaciteta i kompetencija naših djelatnika je jedna od ključnih odrednica ove Uprave.



Izborom sestre Tanje Lupieri na mjesto glavne sestre bolnice, Uprava je dobila snažnog saveznika u daljnjoj borbi za bolji položaj medicinskih sestara i tehničara ne samo u našoj ustanovi nego i u cijeloj Hrvatskoj. Njenim naporima i zahvaljujući njenom radu, u suradnji s Državnom školom za javnu upravu pokrenut je program edukacije s ciljem jačanja upravljačkih sposobnosti rukovodećeg sestrijskog kadra u našoj ustanovi. Program edukacije je započeo 21. studenog ove godine, uključio je 18 medicinskih sestara i tehničara i traje četiri modula. Ovo je samo početak. U planu nam je osigurati čitav niz edukacijskih sadržaja našim dragim sestrama i tehničarima, ali i svim drugim djelatnicima naše bolnice. Naša je želja da pod vodstvom naše nove Glavne sestre, sestrištvo Svetog Duha bude primjer za cijelu zemlju. Mi želimo biti bolnica koja će primjerom pokazati što treba raditi da bi se medicinske sestre i tehničari osjećali zadovoljno i sigurno, bez potrebe da traže posao izvan granica naše domovine.

U pripremi je nova sistematizacija kojom ćemo povećati broj njegovateljica tamo gdje postoji potreba, kako bismo sestre i tehničare rasteretili i omogućili im da rade ono što je njihov posao. Namjera nam je u periodu koji dolazi smanjiti i teret administracije.

Planova i želja je još mnogo. U procesu nabave su nove uniforme i nova računala, iduće godine ćemo ponovno započeti sa sistematskim pregledima djelatnika, koji su zastali radi epidemije COVID-19, nadamo se skorom uređenju garderoba za sestre i tehničare i novim prostorima za edukaciju. Planiramo uvesti zasebne sestrijske budžete za njegu, za koje će biti odgovorne glavne sestre i tehničari klinika i zavoda. Pri kraju je i natječaj za potrošni materijal za uzorkovanje krvi, koji će svim sestrama omogućiti sigurno vađenje krvi korištenjem jednokratnih podveza i igala sa sigurnosnim mehanizmom, čime će se značajno smanjiti mogućnost zaraze krvlju prenosivih bolesti.

Od prvog dana kontinuirano objavljujemo natječaje za zapošljavanje medicinskih sestara i tehničara. I dok je interes u samom početku bio slab, u posljednje vrijeme s veseljem mogu reći da je interes sestara i tehničara za rad u našoj ustanovi značajno porastao. Želim vjerovati da su naša nastojanja barem jednim dijelom tome doprinijela i čestitam i zahvaljujem svima koji su u tome dali svoj doprinos.

Drage kolegice i kolege, dragi djelatnici, raditi u zdravstvenom sustavu nije lako, ali mi ipak ostajemo u tom sustavu. Zašto? Zato što svaki dan koji damo ovoj bolnici i njenim pacijentima je dan koji nas učini boljim ljudima, povećava kvalitetu života naših sugrađanki i sugrađana, a naše društvo čini zdravijim i otpornijim. Psiholozi kažu da primanje darova u nama budi tek privremenu radost, dok je akt darivanja taj koji nudi trajnije zadovoljstvo. Osmijeh bolesnika, njihova zahvalnost i sreća, to je naša motivacija i to je razlog zašto svaki dan dolazimo na posao.

Hvala vam svima na svemu što dajete našim pacijentima. Hvala vam što ste nasmijane i pristupačne, što razumijete bol i strepnju, što ste tu kad zatreba.

Neka vam je svima čestit i blagoslovljen Božić! Želim vam puno sreće, zdravlja i veselja u Novoj 2023. godini.



## Božić 2022.

Za Božić od srca želimo da nam ovo blagdansko vrijeme usred nervoze svagdašnjice podari malo prisebnosti i radosti, doticaja s dobrotom našega Boga i novu hrabrost za daljnji život.

U djetetu Isusu objavila se najočitije bespomoćnost Božje ljubavi: Bog nam dolazi bez naoružanja, jer on ne želi osvajati izvana, nego iznutra, on želi obratiti čovjeka iznutra. Ako išta može pobijediti čovjeka, njegovu slavu, njegovu nasilje, njegovu lakomost, onda je to upravo bespomoćnost djeteta. Onaj koji nije spoznao tajnu Božića, nije shvatio bitnu stvar u kršćanstvu. Tko nije spoznao? A tko je spoznao?

Onaj koji nije spoznao bijaše Herod koji nije ništa razumio, kad su mu pripovijedali o djetetu, nego je bio obuzet strašću za vladanjem i ludošću za proganjanjem te je tako bio duboko

zaslijepljen. Onaj koji nije spoznao, to su bili ljudi u mekanim haljinama, fini ljudi. Onaj koji nije spoznao, to su bili učena gospoda, pismoznanci, stručnjaci u tumačenju Svetog pisma, koji su doduše točno znali gdje se što u Pismu nalazi, ali unatoč tomu ništa nisu razumjeli.

A oni koji su razumjeli, to bijahu – u usporedbi s tim glasovitim ljudima: pastiri, mudraci, Marija i Josip. Je li moglo biti drukčije?

U štali, gdje se nalazi dijete Isus, tu nema finih ljudi, tu su doma vol i magarac.

A kako je s nama? Jesmo li zato toliko udaljeni od štale, jer smo previše fini i previše pametni za to? Nismo li i mi previše u „Jeruzalemu“, u palači, ušančeni u sebi samima, u svojoj sebičnosti, u svojem strahu pred progonima, tako da noću ne čujemo anđelova glasa, da tamo pođemo i njemu se poklonimo?

Božansko dijete, Tebe, Bogočovjeka, želimo prihvatiti i uvesti u dom svih naših kršćanskih, ljudskih, društvenih i kulturnih odnosa. Htjeli bi smo povjerovati da među nama, u našem društvu, može biti dovoljno mjesta, radnog i stambenog, za dostojan život svakog čovjeka.

Htjeli bismo se, u svjetlu radosne vijesti Božićnog Otajstva, obradovati dobroj vijesti novorođenih života, koji će biti povjereni i položeni u mekše odnose toplije sredine.

Dragi prijatelji, neka se Betlehemsko Dijete, Riječ koja je tijelom postala, koja je iz ljubavi došla u ovaj svijet i po ljubavi postala čovjekom, trajno nastani i prebiva među nama. Neka upravlja našim srcima, vodi naše korake i blagoslovi sve dane Nove 2023. godine.

*Sretan Božić i blagoslovljenu  
Novu godinu želi vam  
fra Filip*





## Iskustvo doktorata

*dr. sc. Štefanija Kolačko mag. med. techn.*

*Razgovarala: Tanja Lupieri mag.med.techn.*

Na početku ovoga razgovora, zahvalila bih Vam se na pozivu. Moje ime je Štefanija Kolačko i trenutno radim na mjestu glavne sestre jednodnevne kirurgije Dnevne bolnice, Kliničke bolnice „Sveti duh“. Prije dolaska na ovo radno mjesto, 11 godina sam radila kao medicinska sestra instrumentarka na Klinici za očne bolesti.



U naslovno suradničkom sam zvanju asistenta na Fakultetu za dentalnu medicinu i zdravstvo, Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, te na Katedri za zdravstvenu njegu na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu.

Uz to sam predavač iz predmeta „Njega i zdravlje djeteta“ te „Hitna stanja u pedijatriji“ na Pučkom otvorenom učilištu „Petar Zrinski“ u Zagrebu.

Također, vanjska sam suradnica Centra za socijalnu skrb te u potrebitim obiteljima provodim mjere stručne pomoći i potpore u ostvarivanju skrbi o djeci.

Srednju medicinsku školu završila sam u Varaždinu nakon čega sam obavila pripravnički staž u tadašnjoj Bolnici za plućne bolesti i TBC Klenovnik. Već tijekom pripravničkog staža shvaćam kako želim nastaviti s daljnjim stjecanjem znanja te upisujem preddiplomski Studij sestrinstva na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu kao redovan student, a završavam ga 2009. godine.

Tijekom treće godine preddiplomskog studija zapošljam se kao medicinska sestra na tadašnjoj Klinici za tumore u Zagrebu. Nakon završetka preddiplomskog studija, kao prvostupnica sestrinstva počinjem s radom u Kliničkoj bolnici „Sveti duh“ čiji sam zaposlenik i danas.

Nakon što sam stekla određeno radno iskustvo, shvatila sam da ću stjecanjem dodatnih znanja biti bolja u području svoga rada, stoga upisujem Sveučilišni diplomski studij sestrinstva, Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.



No moje obrazovanje tu ne prestaje te iste godine, nakon završetka diplomskog, studija upisujem Poslijediplomski doktorski studij „Biomedicina i zdravstvo“ na Medicinskom fakultetu u Osijeku.

Slijedom gore navedenog, razvidno je kako je interes za učenjem i obrazovanjem te stjecanjem novih znanja i vještina bio sveprisutan kroz moj život. Mišljenja sam kako je, osim vlastitog interesa te želje za učenjem i napredovanjem pojedinca, za osobni i profesionalni razvoj jednako tako važna i poticajna okolina.

Nakon što sam upisala Sveučilišni diplomski studij sestrinstva jedan od zahtjeva studija bilo je i polaganje razlikovnih ispita. Gledajući sada s odmakom, rekla bih da je razlikovni kolegij „Osnove istraživačkog rada“ bio prekretnica za moj budući znanstveni rad te je u meni probudio interes za bavljenjem znanošću u sestrinstvu.

Osim ranije navedenog, studiranjem na sveučilišnom diplomskom studiju sestrinstva stekla sam i pedagoške kompetencije posebice kroz kolegije „Metodika“ i „Metodički praktikum“, a stečena znanja i danas primjenjujem u radu sa studentima te ponosno mogu reći da sam bivši student doc. dr. sc. Nade Prlić.

Poslijediplomski doktorski studij „Biomedicina i zdravstvo“ sam završila na Medicinskom fakultetu, Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Nastavni plan i program je koncipiran na način da pri završetku studija ukupno treba ostvariti 180 ECTS bodova. Od 180 ECTS bodova, 45 otpada na organiziranu nastavu, 45 na izvannastavnu znanstvenu aktivnost, a najveći broj bodova tj. 90 ECTS otpada na znanstvenoistraživački rad doktoranda na doktorskoj disertaciji. Uz obaveznu nastavnu aktivnost, polaganje ispita, sudjelovanja na projektima, sudjelovanje na danima doktoranada i sl., ono što je neizostavno i nužno je i pretraživanje znanstvenih baza podataka, čitanje već objavljenih radova, izrada projekata i pisanje istraživačkih radova.



Naslov moje doktorske disertacije je „Povezanost biometrijskih obilježja oka s tjelesnom visinom, masom, dobi i spolom u zdrave prezbiopske populacije“. Istraživanje sam, nakon dobivene suglasnosti Etičkog povjerenstva Kliničke bolnice „Sveti Duh“ i suglasnosti Medicinskog fakulteta u Osijeku, provela na Klinici za očne bolesti Kliničke bolnice „Sveti duh“ gdje sam radila sve do 2021. godine. Ispitanici u istraživanju su bili pripadnici mlađe zdrave odrasle populacije u dobi od 18 do 39 godina. Ono što je najvažnije prilikom odabira i razrade teme doktorske disertacije, kao i oblikovanja samog istraživačkog rada, je da isti daje doprinos znanosti i odgovor na pitanje što je novo u odnosu na ono što je već poznato iz dosadašnjih provedenih istraživanja.

Kompetencije koje doktorand stječe završetkom poslijediplomskog studija su sposobnost primjene istraživanja i znanja za kreiranje novih koncepata, hipoteza i projekata koji će generirati novo znanje i/ili njegovu primjenu na području biomedicine i zdravstva, odnosno polju i grani u kojoj radi.

### **Koliko se u RH provodi zdravstvena njega utemeljena na dokazima?**

Kako bi sestrinstvo napredovalo kao profesija, od iznimne je važnosti da se medicinske sestre bave znanstveno istraživačkim radom te da provode zdravstvenu njegu utemeljenu na dokazima koja će posljedično doprinijeti dobrobiti pacijenata. Ipak, mišljenja sam kako se u Republici Hrvatskoj još uvijek nedovoljno provode istraživanja na području sestrinstva, ali vjerujem da će se i to u budućnosti promijeniti.

Pisanje znanstveno istraživačkih radova, osim stečenog teorijskog i praktičnog znanja, zahtjeva dodatni angažman uključujući vrijeme i trud.

Poslijediplomski doktorski studij predstavlja najvišu razinu formalnog obrazovanja i temelj je za buduću akademsku, znanstvenu i/ili znanstveno-nastavnu karijeru.

Tijekom svoga obrazovanja stekla sam znanja koja danas primjenjujem u svakodnevnom radu sa studentima preddiplomskih studija kojima sam ujedno i mentor na završnim radovima. Iznimno sam ponosna na te mlade ljude koji već sada, na razini preddiplomskog obrazovanja, pišu svoje prve istraživačke radove i na taj način prave svoje prve znanstvene korake. Ono što me čini posebno sretnom i zadovoljnom je njihov interes koji pokazuju za pisanje znanstveno istraživačkih radova iz područja sestrinstva, kao i njihova upornost i trud koji ulažu u to.

Iskoristila bih ovu priliku te se i na ovaj način zahvalila svome mentoru doc. dr. sc. Jurici Predoviću, dr. med. i komentoru izv. prof. dr. sc. Antoniju Kokotu, na nesebičnom prenošenju znanja, mentorskom vođenju, strpljenju i bezuvjetnoj potpori prilikom izrade doktorske disertacije.

Također, zahvaljujem Upravi KB „Sveti Duh“ te predstojniku i svim djelatnicima Klinike za očne što su mi bili potpora u ostvarenju mog cilja.

### **Poruka za čitatelje?**

„Nemojte čekati dok sve ne bude baš kako treba. Nikada neće biti savršeno. Uvijek će biti izazova i prepreka. Pa što? Počnite sada. Sa svakim korakom koji napravite biti ćete sve jači, sve stručniji, i sve uspješniji.“

Očne bolesti, Klinička bolnica „Sveti Duh“, Zagreb  
Medicinski fakultet Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Suradni centar WHO za dječju oftalmologiju

**Mark Viktor Hansen**

## JAVNA OBRANA DOKTORSKE DISERTACIJE „POVEZANOST BIOMETRIJSKIH OBILJEŽJA OKA S TJELESNOM VISINOM, MASOM, DOBI I SPOLOM U ZDRAVE PREZBIOPSKE POPULACIJE“

17. lipnja. 2022.g.

Pristupnica: Štefanija Kolačko mag.med.

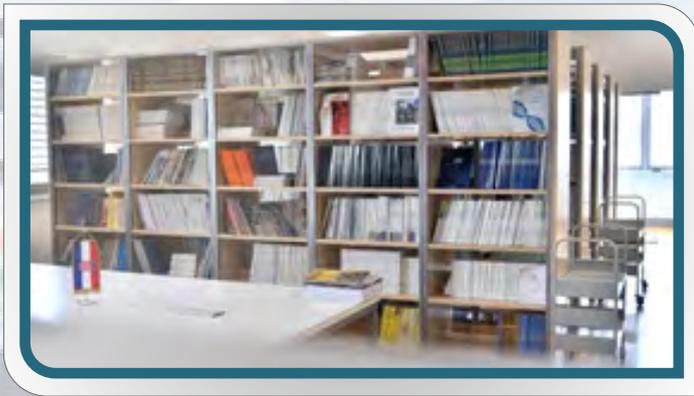
Mentor: doc.dr.sc. Jurica Predović dr.med.  
Komentor: prof.dr.sc. Antonio Kokot dr.med.





# Dnevna Bolnica Kliničke bolnice

(Izvor: [www.kbsd.hr](http://www.kbsd.hr))  
Tomislav Maričić



Klinička bolnica „Sveti Duh“, javna zdravstvena ustanova, čiji je osnivač Grad Zagreb, planirajući svoj razvojni ciklus od 2013. do 2020. godine, kao dio razvojne strategije Grada Zagreba i strategije razvoja javnog zdravstvenog sustava u Republici Hrvatskoj, članici Europske unije, planirala je izgradnju dnevne bolnice i jednodnevne kirurgije uz istodobno osiguranje njene pristupačnosti građanima izgradnjom podzemne garaže i rješavanjem prometa u mirovanju. Strateški cilj osnivača Bolnice i njenog posloводства bio je lakše dostupna i održiva učinkovita javna zdravstvena zaštita građanima osiguranjem njene prometne pristupačnosti.





# „Sveti Duh“



Projektne aktivnosti započele su još 2008. godine. Nakon pristupanja Republike Hrvatske Europskoj uniji, projekt je revidiran 2013. i 2014. godine u skladu s europskom pravnom stečevinom te standardima važećim u području graditeljstva. Izgradnju dnevne bolnice s podzemnom garažom koju je financirao Zagrebački holding d.o.o., počela je 2017. godine te dovršena koncem 2020. godine.

Građevinu, ukupne bruto površine 23.020 m<sup>2</sup>, čine dvije funkcionalne cjeline, dnevna bolnica i jednodnevna kirurgija s pripadajućom najsuvremenijom tehnološkom i informatičkom infrastrukturom i nemedicinskim službama ukupne bruto površine 8.575 m<sup>2</sup> s 65 smještajnih jedinica te javna garaža na 4 etaže bruto površine 14.445 m<sup>2</sup> s 477 parkirnih mjesta.

Dana 11. lipnja 2021. godine svečano je obilježen početak rada nove Dnevne bolnice Kliničke bolnice „Sveti Duh“ u sustavu javne zdravstvene zaštite građana Grada Zagreba i Republike Hrvatske.

Nova Dnevna bolnica Kliničke bolnice „Sveti Duh“ obuhvaća više tehnoloških cjelina – internistički dio (hematologija, onkologija, nefrologija, endokrinologija, kardiologija, gastroenterologija, reumatologija, farmakologija) i neurološki dio, kirurški dio s četiri operacijske dvorane (opća kirurgija s otorinolaringologijom, ortopedija, urologija i oftalmologija), anesteziološki dio za potrebe kirurških djelatnosti, ginekološki dio za potrebe humane reprodukcije i medicinske potpomognute oplodnje te terapijski dio za potrebe fizikalne medicine i rehabilitacije.

U Dnevnoj bolnici su osigurani i svi potrebni ambulantni specijalistički i dijagnostički kapaciteti neophodni za učinkovito obavljanje djelatnosti dnevne bolnice i jednodnevne kirurgije te kapaciteti bolničke ljekarne i servisnih nezdravstvenih službi.

Od otvorenja Dnevne Bolnice Kliničke bolnice „Sveti Duh“ (lipanj 2021. do danas) zbrinuto je oko 60.000 pacijenata u okviru programa zdravstvene zaštite u dnevnoj bolnici i jednodnevnoj kirurgiji.





## Palčiči

17.11.2022. je na Odjelu neonatologije Klinike za ginekologiju i porodništvo KB „Sveti Duh“ obilježen Međunarodni dan svjesnosti o prijevremenom rođenju.

Nedonošče je svako dijete koje je rođeno prije navršenih 37 tjedana trudnoće. U Hrvatskoj se godišnje prijevremeno rodi oko 2500 djece.

Svijest javnosti o posljedicama nedonošenosti te problemima s kojima se susreću roditelji nedonoščadi je jako niska, stoga je važna edukacija svih dionika našeg društva.

Međunarodni dan svjesnosti o prijevremenom rođenju se tradicionalno obilježava svake godine 17. studenog.



Cilj obilježavanja tog dana je podizanje svijesti i usmjeravanje javnosti na probleme s kojima se nedonoščad i njihove obitelji susreću.

Na inicijativu Kluba roditelja nedonoščadi "Palčiči" u gradovima diljem Hrvatske se 17. studenog puštaju ljubičasti baloni u zrak kao simbol nedonoščadi. Ljubičasta boja u vizualnom identitetu predstavlja osjetljivost i iznimnost, stoga je postala simbol Svjetskog dana prijevremeno rođenja.

S ponosom ističemo da je na današnji dan 2009. godine iz naše Bolnice skupina roditelja nedonoščadi zajedno s **prof.dr.sc. M.Stanojevićem najavila osnivanje Udruge "Palčiči"**.

**Iva Benko**





## Jednodnevna kirurgija dnevne bolnice Kliničke bolnice „Sveti Duh“

Pripremila: Štefanija Kolačko

Budući da se radi o relativno novom pristupu kirurgiji u zdravstvenim ustanovama, posljednjih desetak godina može se primijetiti porast interesa za rad kroz jednodnevnu kirurgiju.

Strateški cilj Vlade Republike Hrvatske već je tijekom 2014. godine bio 30% svih kirurških zahvata uključenih u listu elektivnih zahvata obavljati u izvanbolničkom liječenju. Terapijski postupak koji u pravilu traje duže od šest i kraće od 24 sata naziva se jednodnevna kirurgija. Pojam jednodnevne kirurgije je definiran kao prijem odabranih bolesnika s planiranim kirurškim zahvatima koji se isti dan vraćaju kući, uz minimalnu bolničku opservaciju u trajanju od četiri sata.

Za jednodnevnu kirurgiju potrebna je u potpunosti opremljena jedna ili više operacijskih dvorana, prema normativima prostornog uređenja zdravstvenih ustanova u Republici Hrvatskoj.

Jednodnevna kirurgija Dnevne bolnice Kliničke bolnice „Sveti Duh“ započela je s radom dana 11. lipnja 2021. godine i nalazi se u novoizgrađenom djelu zgrade Dnevne bolnice. Sastoji se od ukupno 4 operacijske dvorane, dvije prostorije za pripremu bolesnika (18 ležajeva) i sobe za buđenje (Recovery room) s ukupno 7 ležajeva. Zahvati se izvode u različitim vrstama anestezije: opća, regionalna, lokalna i topička. Zahvate izvode djelatnici Klinike za kirurgiju, Klinike za oftalmologiju, Klinike za ginekologiju, Zavoda za otorinolaringologiju i kirurgiju glave i vrata, Zavoda za ortopediju, Zavoda za urologiju i Klinike za anesteziologiju.

Od početka rada jednodnevne kirurgije Kliničke bolnice „Sveti Duh“ najčešće izvođeni operativni zahvati su: operativni zahvati katarakte, vitrektomije (operativni zahvati na stražnjem segmentu oka), artroskopije ramena, kuka i koljena, operativni zahvati karpalnog kanala, cirkumcizije, ekscizije tumora kože, miringotomije s umetanjem cjevčice, epidurolize, histeroskopije, laparoskopije i drugi.

S operativnim programom se započinje radnim danom od 07:00 h, a svi bolesnici napuštaju jednodnevnu kirurgiju prije 15:00 h. U rijetkim slučajevima, bolesnici nakon dnevnog kirurškog zahvata odlaze na opservaciju na bolnički odjel. Od početka rada jednodnevne kirurgije do danas izvršeno je ukupno 4 800 operativnih zahvata.

Protočnost bolesnika u jednodnevnoj kirurgiji je velika, a iskorištenost najmodernije opreme i suvremene tehnologije optimalna. Uspostavljanje rada jednodnevne kirurgije pridonosi boljoj njezi bolesnika jer se radi o učinkovitoj usluzi koja pridonosi bržem i sigurnijem liječenju bolesnika.

Najviše međunarodno stručno tijelo za djelatnost jednodnevne kirurgije, Svjetska udruga jednodnevne kirurgije (International Association for Ambulatory Surgery – IAAS), zagovara ekonomsku isplativost, sigurnost bolesnika i dobru praksu ovakvog oblika liječenja.





## Radionica laparoskopskih uroloških zahvata u Zadru

Danijela Prgomet, Marija Dragozet



U Općoj bolnici Zadar je održana radionica laparoskopije 3. i 4. 11. 2022. godine. Radionica je sudionicima, liječnicima i medicinskim sestrama instrumentarkama, doprinijela u smislu dobivanja najboljih kliničkih rezultata pomoću suvremene tehnologije. Cilj tečaja bio je utvrditi postojeća znanja, te usvojiti nove vještine u području laparoskopske kirurgije. Edukacija je održana pod pokroviteljstvom tvrtke Olympus u hotelu „Niko“ u Zadru. Sudjelovale su Adelina Hrkać, dr. med. i medicinske sestre instrumentarke Marija Dragozet i Danijela Prgomet.

Poznato je da je laparoskopska kirurgija u početku služila u ablativne svrhe (osobito kod benignih bolesti). Početak laparoskopske kirurgije, prema literaturi, spominje se u prošlom stoljeću. Prvu laparoskopsku operaciju izveo je George Kelling 1901. godine u Njemačkoj. Bila je to laparoskopska eksploracija trbušne šupljine kod psa. Liječnik Hans C.J. je izveo prvu kliničku laparoskopiju u Stockholmu 1910. godine. Prva laparoskopska nefrektomija izvedena je 1991. godine i tada započinje konkretan razvoj urološke laparoskopije. U Zadru je prva laparoskopska urološka operacija izvedena 2003. godine.

Na Zavodu za urologiju u KB „Sveti Duh“ do sada su se izvodile laparoskopske operacije varicocele, te sporadično nefrektomije. Cilj edukacije bio je steći nova znanja i vještine prilikom laparoskopske nefrektomije, radikalne prostatektomije i hernije.



Tijekom rada koristi se instrumentarski stol, stolić za instrumentiranje, a instrumentarka je pozicionirana nasuprot operatera.

Laparoskopska radikalna prostatektomija također je jedna od operacija izvedena tijekom edukacije. Indikacije za laparoskopsku radikalnu prostatektomiju iste su kao i kod klasične retropubične prostatektomije: T1 ili T2 stadij karinoma i starosna dob do 71 godine. Bolesnik je smješten na leđima na operacijskom stolu u Trendelenburgovom položaju za 30 stupnjeva. Nakon uvođenja Veressove igle postiže se optimalan tlak CO<sub>2</sub> (15). Što se tiče kirurške tehnike, važno je spomenuti da se sveukupno koristi 5 troakara. Uvijek se radi zdjelična limfadenektomija. Priprema pribora za rad instrumentarke slična je onom kod nefrektomije, a sav ostali potreban dodatni pribor naknadno se dodaje prilikom samog zahvata. Kao pripomoć koristi se instrument Ligasure. Pozicioniranost instrumentarke je nasuprot operatera.



Hernija (obostrana) posljednja je pokazna operacija u Zadru. Kod ove operacije bolesnik je u Trendelenburgovom položaju, a instrumentarka je nasuprot operateru. Osim standardne preoperativne pripreme, važno je naglasiti što je još potrebno pripremiti prije zahvata. Medicinska sestra instrumentarka priprema još dodatno troakar s balonom koji služi za potiskivanje peritoneuma.

Idealna mrežica pomoću koje se kilna vreća vraća u trbušnu šupljinu dimenzija je 7,5 X 15 cm. Za fiksiranje mrežice tijekom laparoskopskog zahvata koristi se instrument poput staplera-Protack (instrument ima 21 kopču), što je vrlo praktično za ovakav zahvat, ubrzavajući sam operativni tijek.

Brojne su prednosti laparoskopske kirurgije u odnosu na klasične operativne zahvate kao što su manji gubitak krvi, manja trauma i bolnost nakon zahvata, brži oporavak bolesnika te kraći boravak u bolnici. Također, za laparoskopsku kirurgiju je karakterističan minimalno invazivni pristupi kroz 3 - 4 mala reza dok otvorena kirurgija zahtijeva veliki rez što za posljedicu ima veći estetski deficit. Prateći svjetske standarde, u cilju poboljšanja kvalitete operativne skrbi i postoperativnog oporavka bolesnika, nekoliko djelatnika Zavoda za urologiju prisustvovalo je edukaciji laparoskopije u suradnji s Općom bolnicom Zadar. Stjecanje iskustva, poboljšanje vještina u smislu kirurške tehnike i unapređenje tehnika instrumentiranja pridonijet će bržoj implementaciji laparoskopske kirurgije u svakodnevni rad.



## IZVJEŠTAJ SA XII. međunarodnog kongresa Udruge medicinskih sestara i tehničara Hrvatske za neurologiju "ISKUSTVA RUKOVOĐENJA COVID-19 KRIZOM U ZBRINJAVANJU NEUROLOŠKOG BOLESNIKA"

Ove godine XII međunarodni kongres Udruge medicinskih sestara i tehničara Hrvatske za Neurologiju održan je u Šibeniku u AMADRIA PARK, HOTEL IVAN, od 29. rujna do 2. listopada 2021.

Nakon dvije godine on-line edukacije koja se je provodila u organizaciji Udruge, ove godine smo se napokon sastali u živo. Znanja i iskustva u radu za vrijeme Covid pandemije ali i nova znanja o neurološkim bolestima međusobno su se razmjenjivala kroz predavanja i radionice. Pokazalo se da je pandemija imala veliki utjecaj na psihičko i fizičko zdravlje medicinskih sestara/tehničara. Prezentirali su se i istraživački radovi koji su dokazali da ni pandemija ne može zaustaviti želju za rastom i razvojem medicinskih sestara/tehničara u svojoj struci. Prikazani su slučajevi koji su vjerno prikazali težinu stanja pacijenata s određenim neurološkim dijagnozama i uz to kvalitetan rad zdravstvenih djelatnika. Na ovom Kongresu akcent je bio na težini posla zdravstvenih djelatnika kako u Hrvatskoj tako i van granica naše države. Čast nam je bila slušati iskustva kolega/ica iz Makedonije, Srbije. Neurološki pacijent je sam po sebi zbog neuroloških dijagnoza zahtjevniji za zdravstvenu njegu i skrb, te je time i posao zdravstvenih djelatnika oko pacijenta s neurološkim dijagnozama otežan.

U ovoj novonastaloj situaciji zdravstveni djelatnici su podnijeli još veći teret no inače. Od samog početka pojave epidemije organizacija rada i provođenje zdravstvene zaštite zahtijevalo je dodatni angažman. Provođenje zdravstvene zaštite za vrijeme epidemije zahtijeva upravljanje svim sustavima podrške i veliki osobni i profesionalni izazov. Pandemija Covid-19 donijela je izazove zdravstvenim sustavima cijelog svijeta pa tako i našem. Situacija zahtijeva brzu prilagodbu na novo radno okruženje, nove tehnologije i različite medicinsko – tehničke postupke od onih koji se inače obavljaju u svakodnevnom radu. Rad za vrijeme pandemije zahtijeva strogo poštivanje preporučenih zaštitnih mjera u radu i rad u osobnoj zaštitnoj opremi.

Prisutna je zabrinutost zdravstvenih djelatnika za osobnu sigurnost, sigurnost svojih obitelji i za sam ishod liječenja pacijenata. Takav rad može uzrokovati povećanje razine stresa kod djelatnika.

Novonastala situacija svakako zahtijeva povećani osobni i profesionalni angažman svakog zdravstvenog djelatnika i preuzimanje dodatnih profesionalnih uloga. I ove godine iskustva sa naše Klinike za Neurologiju KB Sveti Duh na kongresu su podijelile **Marina Kos, dipl. med sestra, glavna sestra** Klinike za Neurologiju i **Gorana Aralica dipl. med. sestra,** voditelj Neurološke Jedinice intenzivnog liječenja sa temom Organizacija rada u neurološkoj jedinici intenzivnog liječenja.





## Izvešće s 3. hrvatskog simpozija o enterostomalnoj terapiji

dr.sc. Vesna Konjevoda mag.med.techn.



U organizaciji Društva medicinskih sestara/tehničara digestivne kirurgije (DMSTDK) organiziran je 3. hrvatski simpozij o enterostomalnoj terapiji u Poreču od 20.-22. svibnja 2022.

### Teme simpozija bile su:

1. Kirurgija stome: zašto i kako?
2. Stoma od A do Ž
3. Liječenje enterokutanih fistula: zatvoreni krug – stoma, prehrana, kirurgija
4. Radionica: Stoma marking – Back to basics

Pozvani predavači svojim su iskustvom i dugogodišnjim radom na području enterostomalne terapije, obradili određene podteme te sudionicima osigurali i prezentirali najnovija teorijska i praktična saznanja. Interesantno je bilo predavanje Slavena Međimurca magistra fizioterapije, koji je govorio o fizioterapijskim intervencijama osobama sa stomom, fekalnom i urinarnom inkontinencijom. Marina Jurić mag. med. techn., ET, govorila je o specifičnosti zbrinjavanja kolostome kod djece s naglaskom na potrebu osiguravanja psihološke podrške roditeljima. Radmila Vrbat mag.med.techn. govorila je o specifičnostima zbrinjavanja urostome. Traheostomu – njegu stome i pristup traheostomiranom bolesniku predstavila je Blaženka Ferenčak mag.med.techn.,ET. Magistra nutricionizma Anamarija Švagelj, govorila je o dijetoterapiji bolesnika sa stomom. Predavanje je bilo vrlo sveobuhvatno, stručno i zanimljivo. Liječenje enterokutanih fistula predstavlja veliki problem zdravstvenim djelatnicima diljem svijeta. Zarah je ispričala iskustvo enterostomalnih terapeuta iz St. Mark's Hospitala te prezentirala hodogram i smjernice koje koriste u skrbi osoba sa enterokutanom fistulom.

Enterostomalni terapeuti Tiana Bunić bacc.med.techn.,ET, patronažna sestra i Željka Mihovilić bacc.med.techn.,ET predstavile su svoja iskustva na radnom mjestu. Vrlo emotivno bilo je slušati iskustvo pacijentice koja 10 godina živi sa stomom.

Polaznici simpozija bili su vrlo aktivni u radionicama markiranja najidealnijeg mjesta za izvedbu stome kao jedne od ključnih intervencija u prijeoperacijskoj pripremi osoba kod kojih se planira izvedba stome.



Na simpoziju je održana i svečana ceremonija podjele WCET diploma polaznicima 3. generacije programa cjeloživotnog obrazovanja iz enterostomalne terapije. Diplome je polaznicima uručila Zarah Perry Woodford, enterostomalni terapeut iz St Mark's Hospitala iz Londona.



## Dan kliničke bolnice „Sveti Duh“

Antonija Strojny



Klinička bolnica „Sveti Duh“ je bolnica s najdužom neprekinutom tradicijom u Republici Hrvatskoj od osnivanja 1804. godine.

Dan bolnice obilježen je 08.06.2022. godine u nazočnosti zamjenice gradonačelnika dr.sc. Danijele Doleneć, predsjednika liječničke komore doc. Krešimira Luetića, predsjednika Upravnog vijeća bolnice prof. Darka Kaštelana, te predstavnika zdravstvenih ustanova i zaposlenika bolnice. Ravnateljica bolnice Ana-Maria Šimundić je povodom svečanosti dodijelila nagradu najboljim djelatnicima i nagradu za najbolji znanstveni rad u 2021. godini.

Najboljim djelatnicima su proglašeni Sanja Sarta, Bernarda Živoder, Marko Kurbanović, Brankica Klančir i Borislav Holjevac, a Štefci Kantoci i Renati Lukač su uručene nagrade za predani rad. Najboljim znanstvenim radom u 2021. godini proglašen je rad „Macular perfusion analysed by optical coherence tomography angiography after uncomplicated phacoemulsification: benefits beyond restoring vision“ autorice Ane Čurić, dr.med.

## Obilježavanje međunarodnog dana sestrinstva

Međunarodni dan sestrinstva i godišnjica rođenja Florence Nightingale, začetnice modernog sestrinstva, tradicionalno se obilježava 12. svibnja. Ovogodišnjim sloganom „Snaga je u zajedništvu“ želi se ukazati na važnost unaprjeđenja sestrinske profesije. Na obilježavanju dana sestrinstva u Kliničkoj bolnici „Sveti Duh“, glavna sestra bolnice Maja Pipić i prof. Edvard Galić iskazali su zahvalnost medicinskim sestrama i tehničarima na predanosti i iznimnom radu, te istaknuli njihovu važnu ulogu u zdravstvenom sustavu.

Želja nam je da zajedničkim snagama i dalje ustrajemo u pokretanju promjena i osnaživanju svoje profesije za dobrobit bolesnika.





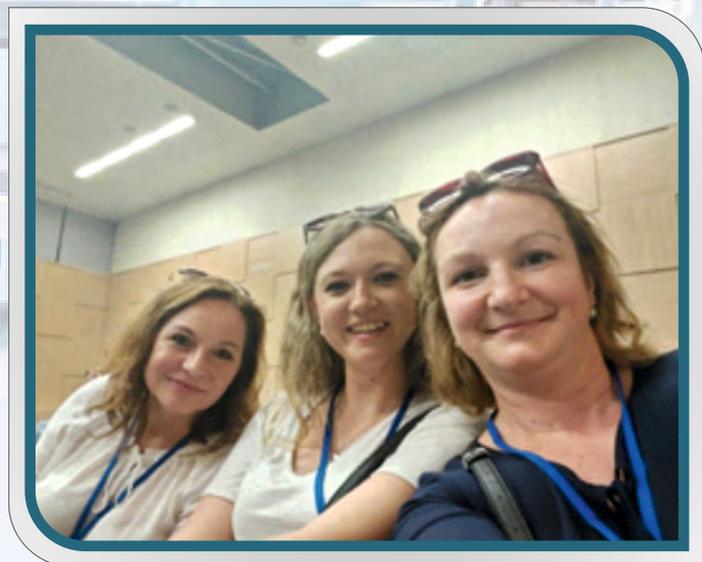
## Kongres hitne medicine

Dijana Biličić

Nakon dvije pandemijske godine, od 3. do 5. lipnja 2022. godine održan je 6. kongres hitne medicine s međunarodnim sudjelovanjem u Vodicama, koji je ostavio pozitivan utisak na nas. Znanstveni programi, kroz predavanja koja su iscrpno prikazala različita područja rada, donijeli su bitne informacije i nova saznanja.

**Teme programa bile su:** dišni put i ventilacija, hitna stanja u gerijatriji, akutni abdomen, politrauma, zbrinjavanje boli u hitnoj službi, sepsa, hitna stanja u pedijatriji, hitna helikopterska služba, medicinska prijavno dojavna jedinica, testiranje na mjestu gdje se bolesniku pruža skrb (eng. point of care - POC) te slobodne teme. Ponuđene radionice "Ultrazvuk vena donjih ekstremiteta", "Regionalna anestezija u hitnoj medicini" i "Hitna stanja u pedijatriji" bile su vrlo interesantne i edukativne. Što se tiče organizacijskog djela, smještaja i obroka, veliko hvala Hrvatskom liječničkom zboru i Hrvatskom društvu za hitnu medicinu.

Treba spomenuti i naša predstavljanja, pod temama; Rani postupci zbrinjavanja višestrukih opekлина tijela, koje su pripremile Ivana Kerezović, Blaženka Pucko i Dijana Biličić, te Prevencija stresa, psihosomatskih poremećaja i bolesti, Meline Nelyh Đikoli. Veliko hvala prof. Višnji Adam Nesek što nam je omogućila ovo prekrasno i edukativno iskustvo.





## Aromaterapija kod hashimota – osobno iskustvo

*Sindy Slipac, clin. aromath.*

Kada mi je prije 10 godina dijagnosticiran Hashimotov tireoiditis simptomi koji su ga pratili bili su od onih na fizičkoj razini poput problema s menstrualnim ciklusom, probavom (napuhnutost, usporena probava), bolova u mišićima, umora i iscrpljenosti, nesanice, na emotivnoj razini bezvoljnost, osjećaj tjeskobe, emocije straha, nesigurnosti, zabrinutosti do potisnute ljutnje, frustriranosti, do simptoma na mentalnoj razini poput nemogućnost fokusiranja, slabe koncentracije i pamćenja. Opisana stanja narušavala su moje psihičko stanje te kvalitetu života i onemogućavala mi obavljanje posla. „Živjela“ sam Hashimoto čime sam povećavala navedene simptome. Došla sam do konstantnog osjećaja umora, iscrpljenosti fizičke i mentalne, totalnog pada energije, turbulencija u emocijama, osjećaja beznađa. Osvijestila sam da ne mogu više tako živjeti, da moram preuzeti osobnu odgovornost i tada pronalazim Zrinku Jezdić i AromaVita učilište, koje je u međuvremenu izraslo u AromaVita institut za aromaterapiju sa novim, jedinstvenim integrativnim pristupom aromaterapiji. Donijela sam odluku da želim individualno učiti o aromaterapiji i usporedno dolaziti na tretmane. Moja edukacija je bila jedinstvena, jer sam paralelno spajala osobno iskustvo i znanje o esencijalnim uljima. Završila sam studij kliničke aromaterapije, a trenutno sam na studiju integrativne aromaterapije.

Bolujući od Hashimota niz godina i aktivno se baveći kliničkom i integrativnom aromaterapijom, primjenjivala sam esencijalna ulja na sebi, a kasnije i na mojim klijenticama, zapisujući i vodeći bilješke o svim promjenama koje su se događale. Rezultat toga je moja knjiga **“Vodič za Hashimoto putem načela integrativne i kliničke aromaterapije”**, praktični priručnik koji se temelji na empirijskom istraživanju utjecaja esencijalnih ulja na simptome Hashimotovog sindroma. Također sam pratila znanstvena istraživanja primjene esencijalnih ulja i prema načelima integrativne aromaterapije uspješno ih integrirala u profesionalni i svakodnevni život.

U knjizi sam opisala simptome Hashimotovog sindroma kroz fizičku razinu (stres, nesanica, kronični umor, probavni problemi), emocionalnu razinu (anksioznost, depresija, letargija, emocionalna iscrpljenost), mentalnu razinu (raspršenost, mentalna iscrpljenost), duhovnu i energetsku razinu te načine primjene esencijalnih ulja na njihovo smanjenje. Priručnik daje jasne upute o tome kako primijeniti esencijalna ulja na cijelo biće, što uključuje osobnost, psihološko, energetsko i duhovno stanje. Osobe sa dijagnozom Hashimotovog sindroma, svakodnevno se nose s nekim od gore navedenih simptoma, trudeći se dovesti u potreban psihofizički balans. U tom procesu veliku pomoć i podršku mogu im pružiti esencijalna ulja koja svojim kemijskim sastavom i mirisom djeluju terapeutski i to stimulirajuće, relaksirajuće i balansirajuće i na taj način učinkovito umanjuju simptome Hashimotovog sindroma. Esencijalna ulja se primjenjuju kroz različite tehnike aromaterapije, od suhe inhalacije, difuzora, kupki, aromaterapeutske masaže, džepnih inhalatora te aroma preparata, od strane educiranog aromaterapeuta ali i samostalno, kroz svakodnevno korištenje esencijalnih ulja.

Miris esencijalna ulja kod oboljelih od Hashimotovog sindroma djeluje na umanjeње efekata lošeg raspoloženja, odnosno emocija i osjećaja, poput ljutnje, tuge, frustriranosti, povrijeđenosti. Olfaktorna stimulacija udisanjem mirisa esencijalnih ulja ima pozitivne učinke na umanjeње simptoma poput anksioznosti i depresije ali također i pozitivan učinak na poboljšanje memorije i raspoloženja.

Na umanjevanje simptoma Hashimotovog sindroma djelotvorno djeluju esencijalna ulja **bosiljka (Ocimum basilicum), geranija (Pelargonium graveolens), timijana ct.timola (Thymus vulgaris ct.timol), mirte (Myrtus communis), korijandra (Coriandrum sativum), slatke naranče (Citrus sinensis) i bergamota (Citrus bergamia).**

Posebno dobra ulja za štitnjaču i hipotireozu su **geranij i mirta** koji uravnotežuju rad štitnjače, donose hormonalnu ravnotežu i umanjuju simptome depresije, te **korijander** koji potiče rad štitnjače i posebno je dobar za Hashimoto, ali djeluje i kao karminativ, euforik i neurotonik. Jedno od najboljih esencijalnih ulja sa umirujućim i balansirajućim učinkom je **bergamot**, koji umanjuje simptome nesanice, nervoze i anksioznosti.

U trenucima kada se pojave simptomi Hashimotovog sindroma, umor, problemi sa probavom, nedostatak energije i koncentracije te panika i tjeskoba, oslanjam se na **korijander**. U trenucima održavanja vlastite discipline koristim **mirtu** koja me podržava kako da disciplinu održim u svom životu. Ekstremne oscilacije emocija ugrožavaju moje međuljudske odnose pa tada koristim svoje prvo ulje **geranij**. Kada osjećam najjaču paniku u sebi koristim **bergamot** koji mi vrati samopouzdanje kojim mogu započeti novi dan. Ima dana kada je lakše, a ima dana kad je teže. Ali ono što je nužno, da bi se održavao uravnotežen i funkcionalni način života, je uporna, disciplinirana i aktivna, svakodnevna briga o sebi. Moramo preuzeti osobnu odgovornost za svoje zdravlje i izići iz „autoimunog“ filma.

Zahvaljujući kontinuiranom radu sa esencijalnim uljima, redovitoj fizičkoj aktivnosti, posebice planinarenju te prilagođenoj prehrani, pronašla sam svoj balans koji nastojim održati. Moja bolest se stabilizirala. Radim kao klinički aromaterapeut u AromaVita institutu za aromaterapiju, suradnica sam na našem časopisu za integrativnu aromaterapiju **„Essetia”** i voditeljica sam terapijskog programa integrativne aromaterapije za Hashimoto **„Aroma leptir”**. Želim pružiti podršku oboljelima kroz individualni i grupni pristup i naučiti ih kako da pomognu sebi koristeći puni potencijal esencijalnih ulja kroz kliničku i integrativnu aromaterapiju. Integrativni pristup Hashimotovom sindromu podrazumijeva primjenu punog potencijala esencijalnih ulja za održavanje balansa te osobni i duhovni razvoj pomoću različitih integrativnih metoda/tehnika (AromaFace, Aroma biblioterapija, Aroma art). Predstavlja integraciju esencijalnih ulja u svakodnevni život, što donosi osobnu integraciju, razvoj svijesti te rješavanje psiholoških i energetskih blokada koje su u podlozi ovog sindroma.



## Zvezdano igralište: Pjevajući organi

Košarić Željka

*Prije nego li će Liriana upoznati ljepotu kristalnoga svijeta, prošla je još jednu inicijaciju, tako je barem doživljavala mirišljavi svijet eteričnih ulja.*

### Aromaterapija

Ne samo što joj je bila ponuđena jedna nova čarolija, kroz dodir je počela prihvaćati i vlastitu tjelesnost. Tijekom odrastanja nije imala nikakvih problema u dodirivanju tuđeg tijela, bilo ono zdravo ili narušeno bolešću, međutim, u vlastitoj koži često joj je znalo biti pretijesno. Uz taj osjećaj, nije se mogla oteti dojmu kako je svi ljudi i doživljavaju samo kroz izvanjsko, tako da je duša s vremenom tijelo počela doživljavati kao zaštitni zid, pa je kao takvo bilo i tretirano.

Sve do susreta s mirišljivim eteričnim kapima.

Koje li je to otkriće bilo!

Svako otvaranje neke nove bočice, nudilo je i putovanje kroz svijet mašte i vizija. A tek ljudi, pridošli sa svih strana svijeta s jednim naumom, saznati nešto više o sebi. O svojoj duši, svome tijelu, jednom novom znanju.

Masaže su znale podariti apsolutnu suprotnost. Ponekad su bile kao majčino milovanje, ponekad je i lagan dodir poticao ispoljavanje jake boli, ali kroz svjesni pristup i malo dublje prekopavanje po nutrini, samostalno ili uz pomoć grupe, uvijek bi se došlo do neke spoznaje, do uzroka koji je dugo godina bio zakopan kao ostavljeno blago kojemu će se duša jednoga dana obradovati.

Kada se Liriana prisjeća tog vremena, uvijek se osmjehe jednoj zanimljivoj meditaciji. Naime, voditeljica grupe zamolila je prisutne da umire svoje misli. U takvom meditativnom stanju, zatvorenih očiju, svatko od sudionika izvukao je jednu bočicu s eteričnim uljem. Obratila se pažnja na dodir dlana i bočice, kakve sve senzacije izaziva, da li stvara otpor, osjeća li se hladnoća ili možda toplina, bol ili nešto drugo. Zatim se bočica otvorila, i prinijela nosu na odmak od nekih desetak centimetara. I opet ista pitanja. Stvara li miris osjećaj ugodne ili odbojnosti, u koji dio tijela putuje miris, nosi li neku poruku?

Nakon uspostavljenog kontakta, zamoljeno je tijelo da na neki način pokaže organ koji ima nešto za reći „vlasniku“. Većina prisutnih osoba bile su žene, i kako se poslije uspostavilo, svima se obratila maternica ili srce.

Liriani se kao na hologramu pokazao mozak, trodimenzionalan, sa svih strana, a oko njega je prolazila duga u obliku znaka beskonačnosti.

Kada je Liriana zapitala mozak što joj ima za poručiti, začula je riječi; Sretan sam što me tvoja Duša voli!

Odjednom se našla u samoj unutrašnjosti lubanje, u jakoj bijeloj svjetlosti koja je isijavala van, ali je svjetlost iste jačine dolazila i izvana. Kroz svjetlost su potekli i stihovi.

Tu sam da zbrajam i dijelim

Da tugujem i da se veselim

Oduzimam i da množim

Učim i ispite položim.

Ovdje sam da spojim Dušu i tijelo

Da šaljem svjetlo plavo

I da primam svjetlo bijelo.

Tu sam da ti kažem, što tvoje tijelo voli

Što mu se ne sviđa, što ga vrijeđa

Što ga boli

I kad spavaš, ja i onda radim

U snovima, sa svjetovima drugim

Mostove ja gradim.

Tek djelić sam jedne nedjeljive cjeline

Prihvaćam mane, prihvaćam vrline.

I dok cijeli svijet uzdiže me, il' negira

Dirigent sam orkestru što neumorno svira.

U trenutku kad utiša se misao tvoja

Prepušten sam zagrljaju svih duginih boja.

Kada je poruka privedena kraju, Liriana je postala svjesna opojnog mirisa koji je do nje dopirao iz otvorene bočice.

Tamjan.

Eterično ulje koje potiče napredak na duhovnoj razini i uspostavlja vezu između svjesnog i nesvjesnog. Nije li upravo ova meditacija bila to, poveznica između svjesnog i nesvjesnog.

S vremena na vrijeme, kada tijelom prostruji impuls kojim poziva dušu da se malo usmjeri ka uzemljenju, Liriana kroz meditaciju razgovara s nekim od organa. Tada kroz taj organ pošalje 'bujicu svjetlosti' svim stanicama koje čine tijelo, tim činom grli tijelo kao cjelinu kroz koju se duša izražava nebrojnim načinima.

To je i čin zahvale Cjelini.





## "Koristi ruke, dijete moje"

Elena Barnabé

(prevela sa francuskog Nataša David Iskrenović)

- Bako, što da radim s patnjom?
- Koristi svoje ruke dijete moje! Ako koristiš samo svoj razum, patnja se povećava.
- Moje ruke?
- Da, da! Naše ruke su antene naše duše. Kada se ruke koriste dok kuhaju, dok peglaju, dok češljaju, da dodirnu pod ili da ih zariješ u zemlju, one šalju najdublje signale ljubavi tvojoj duši i duša se umiruje. I duši onda više ne treba bol da bi se ti brinula o njoj.
- Da li su ruke zaista toliko važne?
- Da, pomisli na bebe, one otkrivaju svijet dodirujući ga. Kada pogledaš ruke starijih ljudi, one pričaju o životu kao nijedan drugi dio našeg tijela. Kaže se da sve što je napravljeno ručno da je napravljeno srcem, i to je istina, jer su ruke i srce povezani.
- Maseri to znaju, kada dodiruju nekog svojim rukama, dodirujući tu osobu, stvaraju duboku vezu sa tom osobom.
- Pomisli na zaljubljene, kada se uhvate za ruke, njihova ljubav jača, a cijelo tijelo to osjeti, srce im uzlupa od jednog dodira ruku.
- Bako, od kada nisam koristila moje ruke na taj način...
- Koristi ruke, dijete moje! Stvaraj rukama! I sve u tvojoj unutrašnjosti će se pretvoriti!
- Bol neće nestati, ali će se pretvoriti u najdivnije umjetničko djelo. Neće te više natjerati da patiš. Jer ćeš uspjeti da uljepšaš svoju suštinu.



# 20

## Suptilni veo

Željka Košarić

*U suptilni veo odijevam tijelo  
Niti su vezene osjećajnim tkanjem  
Sve boje slijevaju se kroz svjetlo bijelo  
Koje je ispunjeno ljubavlju i znanjem.*

*I nije da svakoga časa baš blistam,  
Povremeno zamute se šavovi nježni  
Kao prašnjavu knjigu, tad' samu sebe listam  
Tražeći u duši trag kristalno snježni.*

*Primjećujem tragove na fizičkom tijelu  
Kao da vrijeme pečate ostavlja  
Da li ću dušu osjetiti cijelu,  
U trenutku kad sebe u svjetlosti obnavljam?*

*Suptilno... bez riječi... a misao teče,  
Strastveno... bez traga... u sebi se budim,  
Oseka me hladi, bujica peče  
Svjež prtok energije, tijelu svome nudim.*

*A ono prihvaća, zahvalno treperi  
Tragovi što netom bili su vidljivi  
Šapuću mi potihom: sve ljubavlju isperi,  
Ogoli se cijela, kao pupoljak stidljivi.*

*U suptilni veo odjeni svoje tijelo  
Niti poveži osjećajnim tkanjem  
Sve boje se slijevaju kroz svjetlo bijelo  
A ono je ispunjeno ljubavlju i znanjem.*







Sindy Slipac



VODIČ ZA

# Hashimoto

PUTEM NAČELA INTEGRATIVNE  
I KLINIČKE AROMATERAPIJE