



# KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE

Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem, [www.srce-si.si](http://www.srce-si.si), [info@srce-si.si](mailto:info@srce-si.si), 070/874-911, 031/365-691

# GLASILO

št. 19, februar 2019

- UVODNIK

**Prim. Cirila Slemenik Pušnik**

- KRI IN SRCE

**Ivan Žagar**

- 20 LET DOBRIH IN SLABIH IZKUŠENJ

**Peter Kordež**

- USPEŠNA UPORABA AED

---

### Povabilo

Vabimo vas, da svoje zdravstvene izkušnje prispevate za objavo v GLASILU; lahko tudi ustno, uredniku.

Naš e-naslov: [info@srce-si.si](mailto:info@srce-si.si), spletna stran pa [www.srce-si.si](http://www.srce-si.si)

Svetovalnica za psihološko pomoč: 031/704-707

Zastopnik pacientovih pravic: 041/624-164

Klub: 070/874-911

**Klic v sili: 112**

Strokovna mentorica prim. Cirila, lektorica prof. Helena,

oblikovalec Peter, tisk KOROŠKI ŠTUDENTSKI SERVIS,

urednik Ivan

Naklada 420 izvodov

## UVODNIK

### IZLET V DOLINO SOČE



*Izleta v Dolino Soče se nas je udeležilo 134, kar pomeni, da so za naš transport morali poskrbeti kar trije »ta pravi« avtobusi. Čeprav vreme ni bilo kot »iz*



*škatlince«, nas to ni zmotilo. Ko smo vsi zbrani udobno sedeli na svojih mestih, nas je pot vodila od »Traberka« do Vrbskega jezera in naprej skozi Avstrijo, nato v Italijo pa spet nazaj v Slovenijo do Trdnjave Kluže na dostopu v Bovško dolino. Sledila je učna ura zgodovine severozahodne Slovenije s "pravimi" vojaškimi častniki nekdanjih vojska, ki so v krvavi moriji na tem območju merile svoje moči, ko marsikdo niti ni vedel zakaj. Nadaljevali smo pot skozi Triglavski narodni park, do njegovega glavnega informacijskega središča. Tu pa učna ura o mrtvi in živi naravi. O živalstvu, predvsem moramo biti ponosni na našo soško postrv, o rastlinstvu in ljudeh v tej prelepi, a zahtevni naravi. Komaj*

*smo še ujeli kosilo v Dolini Trente, tako zanimive in poučne so bile te naše učne ure. Zaradi muhastega vremena poti nismo nadaljevali proti Bovcu in Kobaridu, ampak smo se obrnili proti domu. Potem pa spet mimo bahavih vršacev, globokih sotesk, ledeniškega jezera do doma, v za nas še vedno najlepšo Mežiško dolino. Hvala osebju Relax-a, šoferjem in predvsem vodičkam za njihovo strokovnost, prijaznost in širok nasmeh od prve do zadnje minute.*

**Zapisal Ivan Žagar**



## SVETOVNI DAN SRCA V ČRNI



*Tradicionalno pripravljamo prireditev ob svetovnem dnevu srca, vsako leto v drugi občini našega delovanja, in tako je v letu 2018 prišla na vrsto Občina Črna na Koroškem. V sodelovanju z njo tamkajšnje osnovno šolo je prireditev več kot uspela. Bila je prisrčna, dobro obiskana, s prijetnim kulturnim programom OŠ Črna, spodbudim nagovorom županje Občine Črna mag. Romane Lesjak, ki podpira naša prizadevanja na področju rehabilitacije srčnih bolnikov in tudi na področju mreže javno*

*dostopnih AED ter s tem povezanimi usposabljanji krajanov in gasilcev, prvih posredovalcev, ki so v Črni nepogrešljivi. Kot vedno je za poučno in vsakemu razumljivo predavanje, tokrat o izvajanju slogana svetovnega dneva srca "Za moje srce, tvoje srce, za vsa naša srca", poskrbela prim. Cirila.*

## V SPOMIN

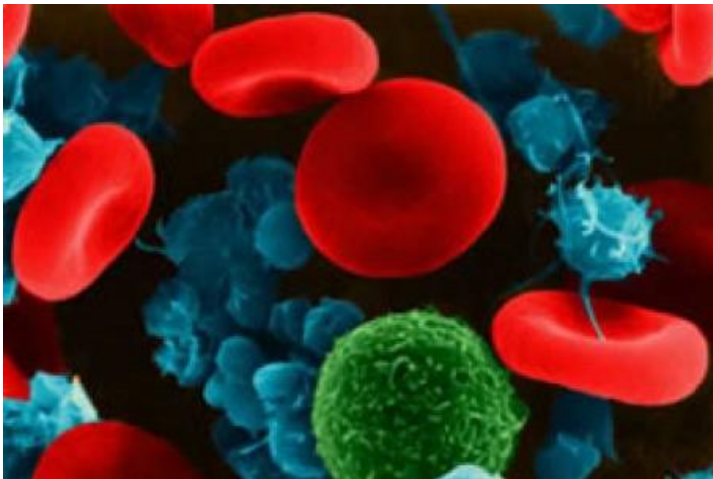
Nekako v sloganu lanskega svetovnega dneva srca bi se lahko poklonili tudi nenadno preminulemu prizadevnemu vodji skupine KKMD v Črni Silvestru Krajncu. Njegova energija je skrbela za nemoteno delo skupine, sam pa je kot član upravnega odbora Kluba slovel po doslednosti in skrbnosti. Nosili ga bomo večno v naših srcih. **Odbor KKMD**



## **KRI IN SRCE**

**KRI** je pomembna življenjska tekočina, ki jo sestavljajo krvne celice (45 %) in krvna plazma (55 %). Oskrbuje vse celice v našem telesu s hrano, tekočino in kisikom. Odrasel človek ima 5-6 litrov krvi. Kri potuje po telesu iz srca, po žilah odvodnicah – arterijah in se vrača po žilah dovodnicah – venah v srce. V dolžino merijo vse žile skupaj 96.500 km. Srce po žilah poganja kri, neutrudno, dan za dnem. Za naše življenje sta nujno potrebna oba: **srce in kri**. Če človek izgubi preveč krvi, srce – četudi je mlado in zdravo – nima česa črpati, in življenje ugasne. Ko odpove srce kot črpalka pri srčnem popuščanju, pa še tako kvalitetna in normalna sestava krvi ne prenese hranil in kisika do organov in celic.

Kri vsebuje tri skupine krvnih celic : **rdeče krvničke – eritrocite**, **bele krvničke -**



**levkocite** in **krvne ploščice – trombocite**, ki se nahajajo v tekočini, imenovani **plazma**. Plazma prenaša hranila do telesnih celic. Rdeče krvničke prenašajo kisik v vse dele našega telesa. Bele krvničke so zadolžene za obrambo pred okužbami, uničujejo bacile. Krvne ploščice skupaj s faktorji strjevanja v plazmi zaustavijo krvavitev.

### **Katere so naloge krvi?**

Kri nosi kisik, glukozo, maščobne kisline, aminokisline ... k vsem celicam v telesu in odnaša ogljikov dioksid, odpadne snovi do organov, ki jih nato izločijo (prebavila, ledvice, pljuča). Kri prenaša tudi hormone za dobro funkcioniranje telesa.

V plazmi se poleg krvničk nahajajo še različni produkti organov (ledvic, jeter), maščobe, hormoni, različni elektroliti, tudi toksične snovi, ki jih lahko dokažemo v krvi (alkohol, svinec ...).

Danes poteka analiza krvi elektronsko in še pod budnim očesom strokovnjaka. S pomočjo laboratorijskih postopkov, različnih reagentov dobimo poročilo o sestavi v krvi – laboratorijski izvid. Zdravnik si tudi z njegovo pomočjo ustvari celostno sliko o bolniku in njegovi bolezni.

Vse vrednosti na laboratorijskem izvidu imajo referenčne vrednosti, ki so orientacijske in veljajo za 95 % ljudi. Na izvid ne vpliva le bolezen, ampak spol, rasa, stres, hrana, nosečnost, nekatera zdravila. Vsako malenkostno odstopanje od normale še ne pomeni ogroženosti za bolnika. Le skupaj z zdravniškim pregledom lahko vrednotimo laboratorijske izvide. Pomembno je, da poznamo osnovne referenčne vrednosti, ki lahko vplivajo na naše zdravje.

Rdeče krvničke – eritrociti (**ERI**) so v normalnem območju **4,2-6,3 x 10<sup>12</sup>/l**. Število rdečih krvničk se poveča pri kronični pljučni bolezni, s kroničnim pomanjkanjem kisika v krvi. Slabokrvnost – anemija nastopi zaradi pomanjkanja železa ob kroničnih boleznih, krvavitvah, boleznih ledvic, kroničnih pljučnih boleznih, bolnikih s srčnim popuščanjem. Ob slabokrvnosti se vrednost **hemoglobina (Hb)**, ki je sestavni del eritrocita in vsebuje največ železa, zniža pod **120 g/liter pri ženskah** in pod **130 g/liter pri moških**, normalne vrednosti so **120-180 g/l krvi**. Železo je sestavni del hemoglobina, ki telesu prinaša kisik. Veliko ga je v mesu, drobovini, ribah, fižolu, grahu, krompirju, orehih ...

Pri bolnikih s srčnim popuščanjem sodeluje pri nastanku slabokrvnosti več mehanizmov: oslabele delovanje srčne mišice, slabše delovanje ledvic (pri 20-40 % bolnikih), slabše funkcijske sposobnosti kostnega mozga, kronična vnetja in zdravila (nesteroidni antirevmatiki – naklofen, voltaren ...).



Pri bolnikih s srčnim popuščanjem pomanjkanje železa povzroča več dejavnikov. Ti bolniki so pogosto slabše prehranjeni, imajo slabšo sposobnost absorpcije železa, B12 in drugih vitaminov iz želodca in tankega črevesja zaradi kroničnega vnetja želodčne sluznice ter zmanjšanja števila resic pri gladki sluznici želodca in že spremenjeni sestavi drugih delov prebavil. Slabokrvnost je lahko tudi kazalnik napredovalega srčnega popuščanja, če je pridružena še izguba telesne mase (BMI 19) – srčna kaheksija. Za izboljšanje prognoze in kakovosti življenja je potrebno zdraviti slabokrvnost in nadomeščati železo, in sicer intravenozno – v žilo, saj dajanje tablet z železom ni učinkovito. Njihova absorpcija v želodcu je slaba, ob kroničnem srčnem popuščanju je prisoten edem v črevesju.

**Levkociti (Leu)** so obramba našega telesa, povprečna vrednost je 4,0-10,0 x10<sup>9</sup>/l. Povečano število nastane zaradi bakterijskega vnetja, okužbe, zastrupitve, alergije, levkemije ... Zmanjšano število opazimo pri virusnih okužbah, malariji, tifusu, poškodbi kostnega mozga, obsevanju, jemanju nekaterih zdravil (za zdravljenje raka).



**Trombociti** imajo pomembno vlogo pri strjevanju krvi. Povprečna vrednost je 140-340 x10<sup>9</sup>/krvi. Število se poveča ob kroničnih vnetjih, tumorjih, po operaciji. Pomanjkanje trombocitov nastane zaradi motene proizvodnje, ob pomanjkanju vitamina B12, poškodbi, zaradi zdravil.

**Kri potuje po krvnih žilah do vseh celic v našem telesu in je lahko odsev naše skrbi za zdravje.**

Vse premalo se zavedamo, da je za krepitev vseh organov in tudi za izboljševanje krvi zelo pomembna **telesna vadba**, vse življenje, v vseh starostnih obdobjih. Z gibanjem in aktivnostmi spodbudimo k boljšemu delovanju pljuča, srce in ožilje ter s tem skrbimo za boljši sistem prenosa kisika v vsako celico našega telesa.

Pri skrbi za naše zdravje je pomembna tudi **uravnotežena prehrana**, z dosti beljakovinami (meso, ribe, jajca, sir, skuta, soja, fižol, grah ...), manj maščobami živalskega izvora in manj transmaščobami (krekerji, margarina, ocvrta hrana, rogljički ...), ki dvigajo nivo LDL-holesterola. Uživati je treba hrano, bogato z vitamini, ki so v sadju in zelenjavi. Takšna prehrana ni pomembna le za otroke in njihov razvoj, ampak je še kako pomembna za starejše ljudi. Beljakovine, iz katerih so zgrajene mišice, imajo kratek rok trajanja, če človek nima ustrezne prehrane in ni telesno aktiven, se ne obnavljajo in so vedno šibkejše. Tega si ne želimo za starejše življenjsko obdobje, ki je lahko ob skrbi za zdravje, pomoči napredne medicine in upoštevanju rednega jemanja predpisanih zdravil, če jih potrebujemo, tudi kvalitetno in dobro. Pri skrbi za zdravje pa je pomembno tudi zadostno **uživanje tekočine (1,5-2,0 l/dan)**.

Biokemijske analize krvi odražajo delovanje organov oziroma procesov v telesu.



Ravni parametrov so lahko povečane ali zmanjšane in kažejo na spremenjeno delovanje organa in so pomembna informacija pri ugotavljanju bolezni. Pregled telesnih tekočin mora biti strokovno utemeljen. Zdravnik mora vedeti, zakaj je poslal bolnika v laboratorij. Sam laboratorijski izvid brez anamneze – bolnikovih težav in opažanj ter dobrega

zdravniškega pregleda ne ozdravi bolnika.

## **20 LET DOBRIH IN SLABIH IZKUŠENI**

Konec meseca marca 2019 bo poteklo 20 let od mojega prvega srčnega infarkta, čez nekaj dni pa še od drugega. Minilo je hitro, zanimivo, na trenutke kar dramatično, pa vendar mi je medicina z nekaj moje pomoči uspela ohraniti življenje, kar je najpomembnejše.

V tem zapisu želim predstaviti nekaj svojih napak, ki so me pripeljale do srčne bolezni in me spremljale tudi kasneje. Pa ne zato, da bi se delal neumnega, ampak zato, da bi opozoril na možne napake, da jih ne bi ne sam ne kdo drug spet storil.

### ***1. Debelost me je spremljala skoraj vse življenje.***

Debelost v mladosti verjetno ni samo moja krivda, toda med služenjem vojske sem celi dve leti imel 84 kg, kar je bilo več kot 10 kg preveč. Kasneje je šlo samo še navzgor do celih 116 kg. Ukrepal sem po sistemu »gori-doli«, dokler me ni dr. Benko prijazno, a odločno opozoril na možne posledice debelosti.

### ***2. Do predpisanih zdravil sem se obnašal neodgovorno.***

Moj odnos do zdravil ni bil ravno vzoren; ko sem npr. imel angino, gripo, herpes, vnetje danke, so mi pregledali kri ter ugotovili povišan holesterol in krvni tlak. Dali so mi zdravila, tlak se je malenkost znižal, a običajno nisem šel po nova. Tako sem imel ob infarktih zelo visok holesterol (9 skupnega in 5 slabega) in tlak (180/110), ob tem pa so se mi krvne žile »veselo« mašile.

### ***3. Nisem šel k zdravniku ob bolečinah v prsih.***

Veliko napako sem delal 14 dni pred infarktoma. Ob vsakem malo večjem naporu, kot sta hoja v breg ali dvig težjega bremena, sem začutil najprej tiščanje, nato pa bolečino v prsih. Nisem vedel, da je to angina pectoris oz. napovednik srčnega infarkta. Če bi tedaj šel k zdravniku, bi gotovo ugotovil mojo ogroženost in ukrepal, da ne bi prišlo do poškodbe srčne mišice in številnih posledic.

### ***4. Nedopustno odlašanje klica na 112.***

Kot krono vseh napak pa sem naredil, ko je infarkt, tisto soboto zjutraj, že potekal. Že v postelji sem imel rahlo bolečino v prsih, potem pa se je počasi krepila. Ko smo bili že pri zajtrku, sem sinu in ženi povedal za to. Takoj sta hotela poklicati 112, a nisem pustil, češ »bo pa že minilo«. Verjetno sem odlašal tudi zato, ker nisem imel bolečin v levo roko. Vedel sem namreč, da lahko te bolečine opozarjajo na infarkt. Ko se je začela bolečina krepiti, sta sin in žena, ne da bi me vprašala, poklicala reševalce. Bolečine so se stopnjevale, žena mi je dala aspirin 500, povišala sta se utrip in pritisk, hlatal sem za zrakom, se znojil, zgubljal prisebnost in doživel obsežno poškodbo srčne mišice.

### ***5. Samo rastlinska hrana se je zame pokazala kot škodljiva.***

Zaradi visokega holesterola in tlaka sva z ženo začela razmišljati, kaj lahko storiva tudi sama za izboljšanje. Nabavil sem knjigo »Kitajska študija« in »odkril« recept »Samo rastlinska hrana«. Na začetku je bilo vse »OK«, tudi holesterol in tlak sta se ob zdravih počasi nižala. Toda 10 let po infarktih sem doživel srčni zastoj, krvna slika pa je pokazala veliko pomanjkanje železa in vitamina B12. Bil sem bled, slaboten, s srbečo kožo, mišičnimi krči itd. Moja kardiologinja mi je svetovala uživanje tudi živalske hrane in sedaj sta moje železo in B12 na zgornji meji primerne.

### ***6. Neuporaba merilca srčnega utripa bi me skoraj ubila.***

Kar nekaj let, potem ko sem se po infarktih in operaciji okrepil, sem verjetno svoje srce preobremenjeval. Imel sem merilec srčnega utripa, vendar ga nisem uporabljal, dokler nisem v gozdu, na poti na Šteharski vrh, obležal z rahlimi bolečinami v prsih, obnemogel, izmučen. Zelo počasi, s številnimi počitki sem prilezel domov ter naslednja dva dni obležal brez vsake moči in volje. Potem sem začel uporabljati merilec srčnega utripa in nikoli več nisem prišel tako daleč v breg, kaj šele na Šteharski vrh ali Brinjevo goro. Ko se ustavim in mi utrip ne začne takoj padati proti utripu v mirovanju, me to opozori, da je moje srce že preutrujeno in moram prenehati oziroma zmanjšati obremenitve.

### ***7. Ko sem izgubil sposobnost daljše hoje, telovadbe itd., sem se nehal gibati za zdravje.***

Po upadu kondicije in začetku popuščanja srca je kazalo, da bom kmalu povsem zarjavel. Potem sem pa le začel iskati možnosti za vadbo doma, v stanovanju. Že čim manj sedenja, več opravkov stoje, obvezen ležeči opoldanski počitek, občasna stoja na prstih, ponavljajoče vstajanje s stola, uporaba lahkih uteži, delo na vrtu itd. me ohranjajo živahnega.

### ***8. Naraščajoča pozabljivost me je opozorila na zanemarjanje skrbi za možgane.***

Pobrskal sem malo po gradivu za laike in hitro ugotovil, da ničesar ne naredim za ohranjanje živahnih možganov. Prvič sem se srečal s pojmom **umovadba** in možnostmi lastne skrbi za starajoče možgane. Gre za skrb za aktivne možgane.

Gibanje v ritmu glasbe pa seveda čim aktivnejše telesno in umsko preživljanje dneva, druženje, smejanje, petje, glasno branje, žongliranje, reševanje križank, živahno gibanje, reševanje raznih testov, vožnja avtomobila itd. mi bo, upam, upočasnilo fizično in možgansko popuščanje. Ali drugače povedano: če večino dneva prečepimo na kavču brez kakršne koli fizične in umske aktivnosti, nas bo kmalu obiskal »g. Alzheimer« in nam dal napotnico za demenco.

### ***9. Kvalitetnemu spanju nisem posvečal nikakršne pozornosti.***

Že po prvem infarktu se me je lotila poinfarktna depresija, ki se je kazala v razočaranju, brezupu, strahu, zaprtosti vase, jokavosti, nespečnosti itd. Kardiologinja me je napotila k psihiatru, predpisal mi je zdravila, ki jih s krajšimi presledki jemljem še sedaj, ko večino noči spim kot dojenček in s tem zdravim možgane.

### ***10. Vse slabo ima tudi nekaj dobrega.***

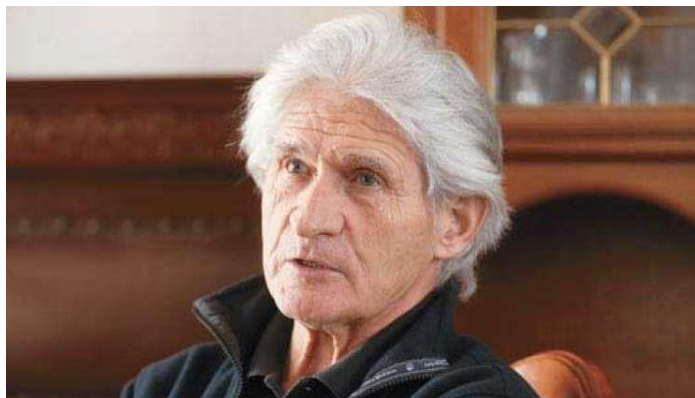
Resnici na ljubo pa lahko povem, da vse to ni imelo samo slabih posledic. Ko sem prišel malo k sebi, sem prvič res začel razmišljati o svojem življenju in zdravju. Poleg številnih zdravil, operacije, žilnih obvodov in opornice, vsadnega defibrilatorja (ICD), kar vse srcu preprečuje, da bi se prehitro vdalo, sem skupaj z družino poskrbel za veliko bolj zdrav slog življenja in s tem telesu omogočil lažje obvladovanje težke kronične bolezni. In zakaj vam to pišem? Preprosto zato, da vas prepričam, da se spleča izboljšati življenjski slog kadar koli v življenju. Veliko ali pa celo največ lahko sami storimo za pomoč poškodovanemu srcu, telesu, možganom itd.

**Zapisal Ivan Žagar**



## **USPEŠNA UPORABA AED**

Sunek električnega toka je res največkrat edina rešitev zastoja srca, saj gre večinoma za motnjo srčnega ritma, migetanje srca. A sama uporaba aparata še zdaleč ne zagotavlja uspeha in, kot pogosto ponavljamo, potrebno je imeti tudi kanček sreče. Sreče, kot jo je imel 72-letni gospod, ki je s kolesom nenadoma



obležal ob cesti na Poleni, v Mežici. Sam se spominja le, da je v vročem avgustovskem dopoldnevu obstal, ker ga je žejalo, in z levo nogo stopil na tla; več se ne spominja. Nihče ga ni videl, da je padel. Nekaj ljudi je mirno odpeljalo mimo. Da je preživel, je zaslužna skupina, ki se je pripeljala iz smeri Črna. Pričeli

so z oživljanjem, poklicali 112, med njimi je bil tudi gasilec, prvi posredovalec, ki je takoj poslal nekoga po AED v bližini. Že nekaj trenutkov po sunku električnega toka je gospod zadihal in odprl oči. Seveda je bila pomembna tudi oskrba po tem dogodku, saj je šlo za okvaro aortne zaklopke in zamašitev treh žil na srcu, a po uspešni operaciji in rehabilitaciji gospod Marjan počne vse, »kar lahko«. Smuča, kolesari in skrbi za dobro kondicijo, ki mu je olajšala okrevanje.

### **SVOJCI MORAJO ZNATI OŽIVLJATI! KDO VAM BO POMAGAL PRVI?**

Tudi drugi primer se je zgodil v Mežici. Žena je potožila možu, da se slabo počuti in že v naslednjem trenutku se je zgrudila na tla. Srčna bolnica, z dolgoletno sladkorno boleznijo, mož pa sam. Takoj ko je ugotovil, da žena ne diha, je nekajkrat pritisnil na prsni koš, nato se je spomnil, da mora poklicati 112. Po klicu je takoj nadaljeval z oživljanjem. Že



čez nekaj minut so prihiteli prvi posredovalci z AED, sprožili so sunek, nadaljevali oživljanje in ob prihodu ekipe reševalcev je gospa kmalu pričela samostojno dihati, prebudila se je in bila prepričana, da so bile težave s krvnim sladkorjem.

Pregled v UKC Maribor, kamor jo je prepeljal helikopter z ekipo HNMP, je pokazal, da ni šlo za zamašitev žil, pač pa motnjo srčnega ritma, zaradi katere je pod kožo dobila svoj majhen AED. Lansko leto je na vsak način želela, da gresta z možem na tečaj oživljanja. To se je vsekakor bogato obrestovalo. **Zapisal Peter Kordež**

## **NAROČANJE NA KONTROLNE PREGLEDE V BOLNIŠNICI SLOVENJ GRADEC**

Pred časom smo v. d. predstojnici Oddelka za interno medicino Ireni Umek-Bricman, dr. med. spec., poslali dopis, v katerem smo opozorili na problem naročanja na kontrolne preglede pri specialistih in predlagali ustrežnejši način, kakršnega uporabljajo tudi v nekaterih drugih bolnišnicah.

Objavljamo izvleček iz prejetega odgovora: ... »po obravnavi pri specialistu, bodisi v ambulanti ali po hospitalizaciji, prevzame nadaljnje vodenje bolnika osebni zdravnik. Bolnik mu je dolžan posredovati odpustnico ali ambulantni izvid. Osebni zdravnik tudi skrbi za napotitev na kontrolne preglede. Skrb bolnika in osebnega zdravnika je, da bo bolnik imel potrebno napotnico za kontrolo. Na izvidu kardiologa je tudi zapisano, kdaj naj bi bila kontrola. **Zato je na napotnico potrebno pripisati navodilo specialista, kdaj naj bi ta kontrola bila. Če tega na napotnici ne piše, naročanje na termine, kot je želel specialist, ni možno.** V informacijski pisarni namreč razporedijo prispele napotnice po vrstnem redu prihoda. Če pa je zapisan mesec, kdaj naj bo kontrola, se bolnik razporedi pod tisti mesec.

Razporede ambulant, diagnostike in s tem razporede dela zdravnikov imamo napisane za tri mesece vnaprej. S tem, da bi bolniki prejeli datume mesece vnaprej, pa nimamo dobrih izkušenj. Bolniki namreč v večini primerov na oddaljene datume čez 6 ali 12 mesecev pozabijo. In na pregled ne pridejo. Zato je boljše vabilo, ki ga prejmejo 3-4 tedne pred pregledom.

Ne glede na dolžino čakalnih dob pa naj vam še povem primer iz meseca septembra 2018. **Od vabljenih 12 bolnikov v kardiološko ambulanto jih 8 ni prišlo. Brez opravičila. Odvzeli so mesto 8 bolnikom, ki bi lahko bili pregledani. To pa je druga plat zgodbe.**

Naj končam z mislijo, da moramo zdravstveno osebje in bolniki sodelovati. Vaše pismo je opozorilo zame in za naše delo. Naj bo moj odgovor za vas in vse bolnike, ki morajo tudi sodelovati s svojim deležem v procesu našega odnosa. Imate pa bolniki predvsem v združenjih in povezavah veliko moč, da opozarjate na razmere, tudi na pereče pomanjkanje zdravnikov. Vedno ste bolniki bolje slišani, zdravstveno osebje je večinoma kljub apelom, ki jih pošiljamo, premalo slišano in upoštevano ...« Torej, dobro preberimo izvid in na mesec, ki ga predlaga specialist, opozorimo osebnega zdravnika, da ga zapiše na napotnico.

**Zapisal in podčrtal Ivan**

**Samo eno srce imamo! Kako ga varovati znamo???**