

Zora Vadnjal Gruden, dr. med., specialist medicine dela prometa in športa, alergolog

Rodila sem se 21.1.1959, v Kopru, kmalu sem se s svojo družino preselila v Kranj. Zaključila sem Gimnazijo Kranj, vpisala študij medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani in diplomirala leta 1983. Nadaljevala sem študij s specializacijo iz medicine dela, prometa in športa, ki sem jo zaključila s specialističnim izpitom. V sklopu specializacije sem opravila tudi podiplomski študij s področja medicine dela, prometa in športa, zagovor podiplomskega dela na temo ergonomije Metoda OWAS, sem uspešno opravila pri mednarodno priznanem strokovnjaku prof.dr. Janku Sušniku.

Po končani specializaciji sem pričela s samostojnim delom v Obratni ambulanti medicine dela, ki jo je kot eno prvih pri nas ustanovil moj oče, prav tako specialist medicine dela, mag. Jaka Vadnjal, dr.med. Ob rednem delu sem razširila svoje znanje z izobraževanjem iz akupunkture (podiplomsko izobraževanje iz Akupunkture v okviru SZD v Ljubljani, Chinese academy for acupuncture, Beijing, China).

Vedno je moja pozornost privlačila individualna različnost reagiranja ljudi na različne snovi v bivalnem in delavnem okolju in to me je peljalo na izobraževanje s področja alergologije; opravila sem podiplomski študij iz Klinične imunologije in alergologije na KOPA Golnik. Pri svojem delu sem uporabljala vse pridobljene veščine in znanja, kmalu sem ugotovila, da je stres vse pogostejša težava s katero se srečujejo ljudje, ki sem jih srečevala v ambulanti in preko njih tudi jaz. Usmerila sem se v podrobnejše preučevanje stresa, bolezni, ki jih lahko povzroči, metode in načine, ki pomagajo pri izboljšanju komunikacije pri mojem delu in s katero lahko pomagam zaposlenim.

Opravila sem izobraževanje s področja NLP-nevrolingvističnega programiranja (INLPTA Practitioner Training in the Art and Science of Neuro Linguistic Programming). Leta 2009 sem se v literaturi srečala z navedbo o možni uporabi Zdravilnega vrta za hitrejšo izboljšanje simptomov stresa. Zato sem se maja 2010 udeležila izobraževanja v Botaničnem vrtu v Chicagu na to temo in pridobila certifikat o načrtovanju in uporabi Zdravilnega vrta (Healing Garden Design course, Chicago Botanical Garden, Chicago, USA, 2010). S krajinsko arhitektko Bredo Bernik sva napravili dva projekta za uporabo Zdravilnega vrta v delavnem okolju, zadnji od teh je leta 2009 zaživel v Centru Korak v Kranju in ga uporabniki ter zaposleni z velikim zadovoljstvom uporabljajo.

Od leta 2009 dalje sem kot organizator ter glavni iniciator srečanj, s skupino 4 kolegov organizirala strokovna srečanja na temo Zdravniki in stres I-VI (2009-2015), kjer smo zdravnike seznanjali s prepoznavanjem, obvladovanjem stresa, metodami za boljše obvladovanje stresa in zlasti spodbujali to, kar vsem manjka- dobro in odkrito medsebojno komunikacijo, ki lahko pomaga v okoliščinah kroničnega stresa. Če lahko sodim po evalvaciji srečanj in pohvalnih ocenah, smo projekt zastavili in vodili zelo dobro.

V zadnjem letu sem prav tako zaradi boljšega spoznavanja tehnik za obvladovanje stresa opravila 8 tedenski tečaj MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ali čuječnosti po naše in 1 mesečni program izobraževanja Relaxation Response to Stress (Harvard Medical School- MSG Hospital) za širitev znanja o sproščenem odzivu na stres.

V sklopu svojega rednega dela sem velikokrat vodila in izvajala izobraževanja s področij obvladovanja stresa, ergonomije, prehrane in telesne aktivnosti v podporo zdravju delavcev. Prav tako sem v

zadnjih 5 letih izvedla kar precej predavanj na temo Uporabe zdravilnega vrta v procesu lažjega obvladovanja stresa.