



# Podpora zdraví v nemocnici Pelhřimov



Bc. Pavlína Fridrichovská DiS.

Koordinátor podpory zdraví – Nemocnice Pelhřimov p.o.

Efektivní strategie podpory zdraví III.

Praha SZÚ 18.6. 2015



# Nemocnice Pelhřimov

- Všeobecná nemocnice okresního typu
- Jedna z pěti nemocnic Kraje Vysočina
- 340 lůžek intenzivní, akutní a následné péče
- 650 zaměstnanců





# HPH- Health promoting hospital

**5. 8. 2011**

**rozhodnutí ředitele Ing. Jana Mlčáka MBA ke vstupu do  
HPH**

Projekt zaměřený na prevenci, osvětu, výchovu  
pacientů, zaměstnanců a široké veřejnosti

- 2011 - Zapojení do sítě nemocnic podporujících  
zdraví
- 2012 - Zapojení do projektu WHO – HPH  
Research Project: Recognition Process



# HPH- Health promoting hospital

- 2013 - externí audit WHO a MZČR





# Podpora zdraví

- Zdravotní výchova, prevence, rehabilitační služby
- Zlepšovat tělesnou, duševní a sociální pohodu pacientů a zaměstnanců
- Uplatňovat osvětu a podporu zdraví v prevenci chronických onemocnění



# Cíle programu podpory zdraví

- Integrovat základní strategie podpory zdraví do činnosti a kultury nemocnice
- Zlepšovat kvalitu poskytované péče
- Zavádět konkrétní projekty, integrovat je do komplexního systému řízení kvality péče
- Zaměřit se na pacienty a jejich příbuzné, zaměstnance nemocnice a komunitu
- Využít nemocničního prostředí, pacient více vnímá rady a informace vedoucí ke změně rizikového chování



# Cíle programu podpory zdraví

- Zapojit zaměstnance nemocnice do edukace
- Rozvoj lidských zdrojů
- Spolupracovat s lékaři primární péče, propojení péče, návaznost péče v rámci regionu
- Veřejné aktivity zaměřené na rizikové faktory a zdravý životní styl



# Podpora zdraví - pacienti

- Zjišťovat a hodnotit faktory všeobecných rizik u pacientů při prvním kontaktu s nemocnicí
- Implementovat proces do léčebných a ošetrovatelských plánů
- Podporovat a pomáhat při vyrovnávání se s onemocněním, omezit komplikace onemocnění





# Ověřování metodiky krátkých intervencí

## - Lůžkové rehabilitační oddělení

- Zvyšování informovanosti o zásadách správné výživy, přiměřené fyzické aktivity a o škodlivých účincích užívání alkoholu, tabáku
- Motivace ke změně postojů, které ovlivňují rozhodování ve prospěch zdravého životního stylu
- **Krátké intervence** (3 – 5 min.)  
motivační rozhovor, edukační aktivita



# Krátké intervence – praktické postupy

- **Rozpoznat** reálný či potenciální problém (alkohol, kouření)
- **Edukovat** pacienta na základě dotazníkového šetření (stručná rada, poradenství, odeslání ke specialistovi)
- **Motivovat** ke změně chování

Prevence primární – podání obecné informace

Prevence sekundární – včasné podchycení problému

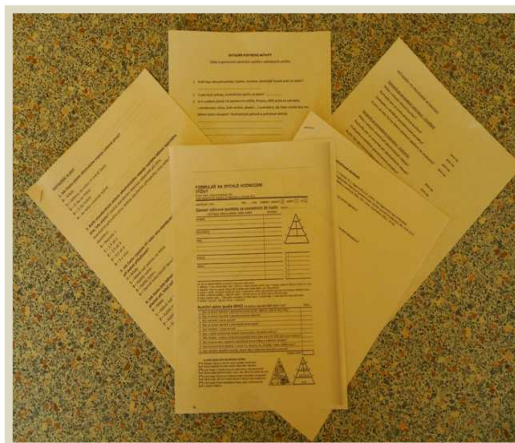


# Krátké intervence – 5P

- Ptát se pacienta
- Posoudit jeho ochotu ke změně
- Poradit
- Přijetí individuálního cíle
- Plánovat kontroly



# Krátké intervence





# Co se nám podařilo?

- **Zdravotnická dokumentace** - ošetrovatelská a lékařská anamnéza zaměřená na podporu zdraví, intervence zaměřené na podporu zdraví

<b>Příjem</b>		<b>Výživa</b>	
Datum příjmu: čas:		<input type="checkbox"/> normální <input type="checkbox"/> dieta	
Rodina informována:		<input type="checkbox"/> problémový <input type="checkbox"/> žádné <input type="checkbox"/> nevolno	
Stav:		<input type="checkbox"/> koudání <input type="checkbox"/> nehybný <input type="checkbox"/>	
Povolání:		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
Alergie:		<b>Alkohol</b>	
Jaká:		<b>Vyprazdňování</b>	
<b>Psychický a sociální stav pacienta</b>		<input type="checkbox"/> pravidelná <input type="checkbox"/> x / týden <input type="checkbox"/> normální	
<b>Vědomí a orientace:</b>		<input type="checkbox"/> projímada (název, dávka, frekvence)	
<input type="checkbox"/> při vědomí <input type="checkbox"/> porucha vědomí <input type="checkbox"/> bezvědomí		<b>Problemy s močením:</b>	
<input type="checkbox"/> orientovaný <input type="checkbox"/> dezorientovaný		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<b>Komunikace:</b>		<input type="checkbox"/> inkontinence <input type="checkbox"/> pálení <input type="checkbox"/> rezání	
<input type="checkbox"/> normální <input type="checkbox"/> porucha řeči		<b>Nutnost toalety v noci:</b>	
<b>Kontakt:</b>		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<input type="checkbox"/> osedlá <input type="checkbox"/> písemně <input type="checkbox"/> afixický slovník		<b>Spánek</b>	
<b>Chápavost:</b>		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<input type="checkbox"/> normální <input type="checkbox"/> porucha chápání		<input type="checkbox"/> často se v noci	
<b>Emoce:</b>		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<input type="checkbox"/> klidný <input type="checkbox"/> úzkostný <input type="checkbox"/> plachý		<b>Dýchání</b>	
<input type="checkbox"/> depresivní <input type="checkbox"/> apatický <input type="checkbox"/> agresivní		<input type="checkbox"/> bez potíží <input type="checkbox"/> porucha dýchání	
<input type="checkbox"/> má strach <input type="checkbox"/> jiné:		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<b>Náboženské potřeby:</b>		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<b>Duchovní přání:</b>		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<b>Soběstačnost / pohyblivost:</b>		<b>Pomůcky</b>	
<input type="checkbox"/> soběstačný/á <input type="checkbox"/> soběstačný/á s pomocí		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	
<b>Pomoc nutná při:</b>		<input type="checkbox"/> správo <input type="checkbox"/> vlevo	
<input type="checkbox"/> chůze <input type="checkbox"/> péče o tělo		<input type="checkbox"/> vpravo <input type="checkbox"/> vlevo	
<input type="checkbox"/> jídlo, pití <input type="checkbox"/> péče o vlasy		<input type="checkbox"/> dole <input type="checkbox"/> nahore	
<input type="checkbox"/> oblékání <input type="checkbox"/> péče o ruce / dutinu ústní		<input type="checkbox"/> naslouchadlo <input type="checkbox"/> paruka	
<input type="checkbox"/> péče o ruce / dutinu ústní		<input type="checkbox"/> přístroj	
<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne		<input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne	



- **Edukační materiály**  
vytvoření edukačních materiálů  
informační brožura



# Ambulance

- Léčba závislosti na tabáku
- Ambulance preventivní medicíny
- Edukační centrum ortopedického oddělení pro pacienty s endoprotézou
- Nutriční poradenství pro ambulantní i hospitalizované pacienty
- Individuální a skupinová edukace pro pacienty s diabetes mellitus
- Obezitologická ambulance pro děti





# Pracovní prostředí

- Zdravé stravování
- Školení, semináře
- Společenské aktivity
- Kultura, sport





# Osvěta

- Program pro MŠ a ZŠ – doktora se nebojíme, aneb s úsměvem do nemocnice







# Osvěta

- Program pro ZŠ – první pomoc a prevence úrazů





# Osvěta

- Program pro ZŠ – zdravé stravování a pitný režim







# Osvěta

- Program pro ZŠ – hygiena rukou





# Osvěta

- Den diabetu – měření glykémie, BMI, tuku, TK,





# Spokojený život seniorů

- Optimalizace zdravotního a funkčního stavu seniorů, odvrácení ztráty soběstačnosti
- Rehabilitace, nácvik sebeobsluhy, trénování paměti, logopedie







# Spokojený život seniorů

- Zlepšení psychické kondice
- Komunikace
- Duchovní podpora dle individuálních požadavků
- Dobrovolnictví

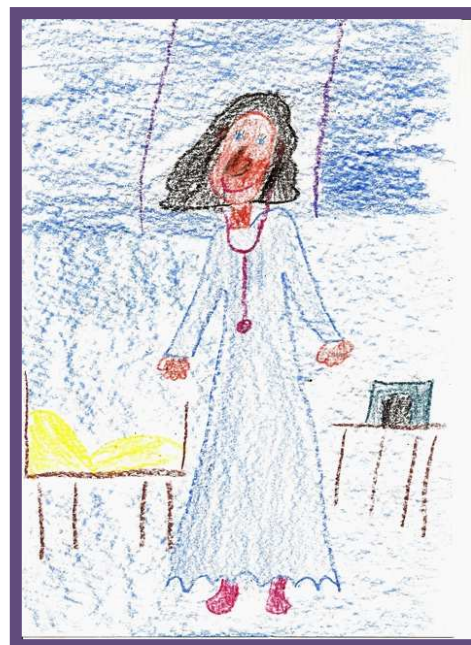




# Spokojený život seniorů

- Komunitní plánování – při propuštění pomoc rodině, plánování další péče, systém sociálních služeb v regionu
- Výživa seniorů – sledování malnutrice
- Úprava prostředí





**Děkuji Vám za pozornost**