

Aby nás záda nebolela

Projekt - Bezpečná nemocnice

Aby nás záda nebolela

Projekt v soutěži Bezpečná nemocnice. Zastřešující téma pro 8. ročník

„Co můžeme udělat (děláme) pro zdravotníky, aby mohli poskytovat bezpečnou péči“.

Členové projektového týmu:

Prim. MUDr. Šárka Stýskalová

Mgr. Renáta Skulinová

Mgr. Jarmila Dostálová

Eva Kazlepková

Ing. Jolana Filipová

Ve Frýdku-Místku 1. 10. 2015

OBSAH

SOUHRN.....	3
1. CHARAKTERISTIKA ORGANIZACE.....	3
2. CÍLE PROJEKTU.....	3
2.1. Cíl	3
2.2. Specifické cíle.....	3
3. Význam REALIZACE PROJEKTU	3
4. ANALÝZA SITUACE	4
4.1. Analýza současného stavu	4
4.2. Analýza vybavenosti lůžkových oddělení.....	5
4.3. SWOT analýza	5
4.4. Identifikace problémů.....	6
4.5. Specifikace cílových skupin	7
5. NAVRHOVANÁ ŘEŠENÍ.....	7
5.1. Úprava pracovního prostředí.....	7
5.2. Zlepšení materiálního vybavení.....	7
5.3. Personální zajištění provozu	8
5.4. Osvěta, edukační materiály, semináře, kurzy.....	8
5.5. Motivace zaměstnanců k pohybovým aktivitám	9
6. FINANČNÍ A ČASOVÝ PLÁN	9
7. HODNOCENÍ A ZDOKUMENTOVÁNÍ	10
7.1. Ukazatelé úspěchu.....	10
7.2. Praktický přínos	10
8. ZÁVĚR	11
PROJEKTOVÁ VÝZVA.....	12
SEZNAM ZKRATEK	13
SEZNAM PŘÍLOH.....	14

SOUHRN

Motto: „Když nedopřeješ tělu pohyb, bude si mozek myslet, že jsi mrtev. Nejenže pohybem odstraníš „usazenou špínu“, pohyb ti dodá i více energie. Starej se o své tělo jako se staráš o auto - udržuj jeho vysoký výkon a bude tě vozit velmi dlouho.“ (Sylvia Brown)

Poruchy pohybového aparátu, a to i bolesti zad, zejména v jejich křížové oblasti (low back pain) patří dnes k jedněm z nejčastějších důvodů pracovní neschopnosti a předčasného odchodu do důchodu. V současnosti se jedná o celospolečenský problém. Roční prevalence bolesti zad u populace v produktivním věku činí zhruba 30 až 40 %, 5 - 10 % osob z tohoto počtu se kvůli nim dostane do pracovní neschopnosti a stejné procento nemocných vykazuje známky přechodu do chronicity. Na přiznaných invalidních důchodech se bolesti zad podílejí z 50 %. Podle údajů profesora Loesera, bývalého předsedy světové Společnosti pro studium a léčbu bolesti IASP (International Association for the Study of Pain), trpí bolestmi zad alespoň jednou za život 82 % obyvatel. To představuje obrovskou finanční zátěž společnosti, jak z pohledu farmakoterapie a další léčby, tak z hlediska nákladů na pracovní neschopnost. Příčin a faktorů, proč tak vysoké procento lidí trpí akutní či chronickou bolestí zad, je mnoho. Velmi často jsou však důsledkem používání nesprávných pohybových návyků, nepřiměřeného a nesprávného zatěžování pohybového aparátu v rámci pracovních činností. Je potřeba upozornit, že v rámci profesionálně podmíněných onemocnění, mezi nimiž jsou také bolesti zad, právě onemocnění pohybového systému vykazují nejvyšší ekonomické náklady. Jeden z nejnovějších mezinárodních výzkumů zveřejnil, že 30-33% pracovníků v Evropské unii udává v souvislosti s výkonem profese bolesti zad. Ze všech profesí si nejvíce stěžovali zdravotníci.

Práce ve zdravotnictví, zejména na lůžkových odděleních nemocnic, je pro pohybový aparát velmi zatěžující a riziková. Fyzioterapeuti a NLZP přetěžují záda a končetiny opakovaným zvedáním imobilních a těžkých pacientů, navíc často v nevhodné poloze.

1. CHARAKTERISTIKA ORGANIZACE

Organizace Nemocnice ve Frýdku-Místku je příspěvkovou organizací zřizovanou Moravskoslezským krajem. Hlavním úkolem organizace je poskytování ústavní, ambulantní základní i specializované diagnostické léčebné péče. Dále pak preventivních opatření v náležití spádové oblasti. Zdravotnické zařízení v roce 2014 mělo k datu 31. 12. 2014 celkem 405 lůžek pro hospitalizované, z toho 34 lůžek intenzivní péče, 32 lůžek následné péče a 21 lůžek novorozeneckých. Vše je určeno pro pacienty z oblasti, v níž žije odhadem 160 tisíc obyvatel. Spádovou oblast představuje především město Frýdek-Místek a s ním související mikroregion Podbeskydí a v některých odbornostech i celé ČR (kardiologie, gastroenterologie, hematologie, oftalmologie, nukleární medicína). Naše nemocnice poskytuje znalosti, dovednosti a služby lékařských odborností (23 oborů), dále má nemocnice akreditace pro nelékařské obory Porodní asistence, Radiofarmaka, Veřejné lékárenství. Celkový počet zaměstnanců k výše uvedenému datu byl 892. Z toho 168 farmaceutů a lékařů, 604 NLZP a 119 zaměstnanců HTS. Léčebná preventivní péče je poskytována jak ambulantní, lůžkovou, tak ústavní pohotovostní službou. Počet pacientů ošetřených v ambulantním režimu činil 259 276, hospitalizovaných pacientů ke stejnému datu bylo 18 646.

2. CÍLE PROJEKTU

2.1. Cíl

Naším cílem je minimalizovat fyzickou zátěž při manipulaci s pacientem a zajistit bezpečnější pracovní podmínky našich zaměstnanců.

2.2. Specifické cíle

1. snížit riziko přetěžování zad a končetin ošetřujícího personálu úpravou pracovního prostředí
2. zlepšit materiální vybavení jednotlivých oddělení, snaha o minimalizaci manuálního zvedání břemen a pacientů
3. snížit fyzické přetěžování personálu navýšením počtu sester a ošetřovatelů zejména na odděleních následné a dlouhodobé péče
4. zvýšit erudovanost zdravotnického personálu v zásadách školy zad a správné manipulaci s pacienty

3. VÝZNAM REALIZACE PROJEKTU

Manipulace se špatně mobilním nebo imobilním pacientem je mnohdy náročnější, než práce v průmyslu, protože zde nelze dodržovat doporučené limity hmotnosti břemene, bezpečné techniky manipulace, prostorové podmínky atd. Nejčastější bolestí zad zdravotnického personálu jsou sice způsobeny přenášením a zvedáním pacienta, ale řada autorů poukazuje také na tyto následující faktory:

- fyzické požadavky práce: opakovaný, či vynucený předklon, náhlé neočekávané pohyby, fyzické úsilí při manipulaci s těžkým pacientem, stlaní, oblékání, otáčení;
- zařízení a vybavení: nevhodné postele, klouzavá podlaha, špatné umístění držáků a ovladačů, nedostatek prostoru, nedostačující vybavení zařízení;
- pracovní techniky: manipulace s těžkými pacienty bez použití vhodných kompenzačních (technických) pomůcek, nevhodné pracovní postupy, práce bez pomoci dalšího ošetrovatelského personálu;
- individuální faktory: zdravotní stav, kondice, dřívější úrazy, stres, psychický stav.

Znalost bezpečných technik při manipulaci s pacientem je velmi důležitá pro prevenci poškození páteře.

4. ANALÝZA SITUACE

4.1. Analýza současného stavu

V lednu 2015 jsme v našem zařízení vypracovali dotazník se zaměřením na výskyt bolesti zad, zhodnocení subjektivní úrovně znalostí správné a bezpečné manipulace s imobilním pacientem, zmapování vybavenosti jednotlivých oddělení polohovacími pomůckami a pomůckami k manipulaci s pacientem, realizaci volnočasových pohybových aktivit.

Dotazník vyplnil nelékařský zdravotnický personál vybraných oddělení nemocnice s četným výskytem pacientů s limitovanou mobilitou (oddělení následné péče, interní oddělení, chirurgické a traumatologické oddělení).

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 63 respondentů, z toho 52 žen a 11 mužů. Nejpočetněji zastoupenou skupinou byli respondenti ve věku 31 - 40 let. Na základě takto zpracovaných dat jsme zjistili, že s bolestí zad se setkalo 92 % oslovených respondentů. Analgetika z tohoto důvodu užívá 79 % dotázaných, 16 % pak častěji než 1x týdně. Čtvrtina dotazovaného personálu pro tyto obtíže navštívila lékaře, 52 % dotázaných navštivovala rehabilitace a 11 % respondentů mělo v posledním roce pracovní neschopnost právě z důvodu bolesti zad. Alarmujícím číslem je, že 95 % dotázaných spojuje bolesti zad s pracovním zatížením.

Na otázku, zda je dostatek polohovacích pomůcek na oddělení odpovědělo 84 % záporně. Více pomůcek by uvítalo 92 % respondentů. Vybavenost polohovacími pomůckami a pomůckami k manipulaci s pacientem je na všech uvedených odděleních tedy nedostatečná. Na otázku personálního zajištění v péči o pacienty s omezenou mobilitou a imobilní pacienty uvedlo 84% dotázaných, že je dle jejich mínění personálu nedostatek. Pomoc ošetřujícího personálu z jiného oddělení při manipulaci s pacienty využívá 60 % respondentů. U otázky týkající se znalosti manipulačních technik u pacientů s omezenou mobilitou odpověděli všichni respondenti kladně. Na základě tohoto zjištění provedli naši fyzioterapeuti kontrolní šetření přímo na dotazovaných odděleních. Byli přítomni u manipulace s pacienty během toalety a u podávání stravy. Domnívané znalosti uvedené v dotazníkovém šetření se nepotvrdily. Celých 79 % pracovníků manipulaci s imobilním pacientem neprovádělo správně. Školení, kurzy a edukační materiál by k tomuto

tématu uvítala velká většina dotazovaných. Pohybovým aktivitám se ve svém volném čase věnuje jen polovina respondentů. Poukaz zaměstnavatele na rekondiční služby osobně využívá 51 % dotazovaných a 79 % účastníků by uvítalo navýšení částky na rekondiční poukazy.

4.2. Analýza vybavenosti lůžkových oddělení

V rámci tohoto projektu jsme současně provedli analýzu vybavenosti polohovacími a rehabilitačními pomůckami (Tab. 1).

Tab. 1 Vybavenost oddělení polohovacími a rehabilitačními pomůckami

	Σ lůžek	elektrická polohovací lůžka		vozíky, sedačky, lehátka		chodítka		přesunovací podložky	
		1/2015	8/2015	1/2015	8/2015	1/2015	8/2015	1/2015	8/2015
Chirurgie a traumatologie	67	11	67	6	10	6	6	1	4
Ortopedie	21	0	21	2	5	1	1	0	1
Urologie	19	0	19	2	3	0	0	0	1
ARO	9	9	9	1	1	1	1	1	1
Interna + TRN	114	8	114	20	20	4	4	1	5
Neurologie	30	5	30	4	4	3	3	0	1
ONP	32	6	32	7	7	3	5	0	1
Gynekologie + porodní	40	0	37	1	1	0	0	0	1
Dětské *	55	6	16	3	3	0	0	0	1
Oční	6	3	3	1	1	0	0	0	0
ORL	12	0	12	1	1	0	0	0	0
Σ	405	48	360	48	56	18	20	3	16

- včetně 21 novorozeneckých lůžek

4.3. SWOT analýza

Ke zhodnocení současného stavu a hledání cesty, jak situaci zlepšit jsme zvolili SWOT analýzu (Tab. 2), prostřednictvím které jsme posoudili silné a slabé stránky nemocnice a také příležitosti a hrozby. Vycházeli jsme ze stavu a uspořádání nemocnice v lednu 2015, tj. před otevřením nového pavilonu chirurgických oborů.

Tab. 2 Analýza SWOT

<p>Vnitřní silné stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erudovaní RHB pracovníci • realizace kurzů vlastními silami • podpora managementu nemocnice 	<p>Vnitřní slabé stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nedostatek polohovacích pomůcek • stará nepolohovatelná lůžka • omezené prostory některých oddělení • ztížené podmínky pro práci s pacienty • zažití návyky manipulace s pacientem • problém udržet projekt funkční dlouhodobě • vyhodnocování kategorií pacientů, dle toho posílení personálu
<p>Vnější příležitosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • polohovací pomůcky jsou dostupné na trhu • edukačních materiálů a kurzů s tematikou prevence bolestí zad je dosud nedostatek nebo nejsou plně využívány • vytvoření nabídky preventivních programů pro jednotlivce i firmy - možnost rozšíření služeb • výstavba PCHO • dotační fondy 	<p>Vnější hrozby:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vysoká cena polohovacích pomůcek • pomalé přijímání a zavádění změn a realizace dosavadních vlastních postupů • fluktuace zdravotnického personálu • více obézních pacientů - náročnější manipulace pro ošetrovatelský personál • nedostatek NLZP

4.4. Identifikace problémů

Na základě výše uvedených analýz jsme identifikovali tyto problémové oblasti:

- přetěžování pohybového aparátu zaměstnanců v důsledku nedostatečné vybavenosti oddělení polohovacími pomůckami (malý počet elektrických polohovacích lůžek, schůdků k lůžkům, nedostatečné množství chodítek, vozíků, zvedáků), současné vybavení zastaralé,
- nevyhovující prostorové podmínky pro práci s pacienty,
- fyzické přetěžování středního zdravotnického personálu - minimální počty sester a ošetrovatelů zajišťujících provoz lůžkových oddělení, 12 hodinové směny, celkově nedostatek kvalifikovaného personálu,

- nedostatečná erudovanost ošetřujícího personálu v otázkách rehabilitačního ošetřování, správné manipulaci s břemeny a používání pomůcek k tomu určenými, špatné pohybové návyky,
- malá volnočasová pohybová aktivita zaměstnanců, neznalost cílených cvičení proti bolestem zad,
- minimální osvěta v rehabilitačním ošetřování již na středních zdravotnických školách, rehabilitační ošetřování je zařazeno do výuky ošetřovatelství pouze v 1. ročníku.

Rok 2015 je pro Nemocnici ve Frýdku-Místku rokem přelomovým a plným změn. V srpnu byl otevřen zcela nový pavilon chirurgických oborů. V říjnu 2015 a lednu 2016 je plánováno postupné zprovoznění dvou stanic LDN. Je naší povinností zajistit personálu naší nemocnice takové pracovní prostředí, aby se mohli ke svým žádám chovat co nejšetrněji.

4.5. Specifikace cílových skupin

V rámci tohoto projektu bude věnována pozornost zejména ošetřujícímu personálu a fyzioterapeutům, kteří manipulují se špatně mobilním nebo imobilním pacientem.

5. NAVRHOVANÁ ŘEŠENÍ

V rámci zlepšení podmínek, pro zaměstnance manipulujícími s pacienty s omezenou mobilitou či imobilními pacienty, jsou navrženy nebo se již realizují tyto změny.

5.1. Úprava pracovního prostředí

Otevření nového pavilónu chirurgických oborů v srpnu 2015 poskytlo:

- mnohem větší prostory (než v dosavadních provizorních podmínkách), které umožňují ošetřujícímu personálu zaujímat vhodnější postavení při práci, snižují nutnost setrvávat v nepříznivých statických polohách,
- přístup ke všem lůžkům je zajištěn ze tří stran,
- vybavení novým kancelářským nábytkem s patřičným ergonomickým uspořádáním.

Díky celkové reorganizaci nemocnice je výhled na zlepšení prostorového uspořádání i ostatních oddělení. Další rekonstrukce budou postupně probíhat v letech 2015 - 2020.

5.2. Zlepšení materiálního vybavení

- vybavení oddělení elektrickými polohovacími lůžky - na odděleních s četným výskytem pacientů s limitovanou mobilitou je tato změna vnímána jako zásadní - elektrické polohovací postele nyní činí 88,2 % z celkového počtu lůžek oproti původním 11,7 %:

- nastavení vhodné polohy pacienta při polohování a vertikalizaci významně redukuje zatížení zad a končetin personálu, umožňuje zaujímat příznivější polohu při nutné manipulaci,
- všechna lůžka jsou vybavena hrazdami, je tedy možná větší dopomoc pacienta při přesunu,
- menší hmotnost nových lůžek a přepravních lehátek ulehčuje převoz pacientů,
- nový pavilón chirurgických oborů vybaven větším počtem vozíků a převozních sedaček, což opět umožňuje snadnější přesun pacientů,
- oddělení ONP - získalo 5 nových hydraulických chodítek, která již mají snadno nastavitelnou výšku, je nutná menší dopomoc personálu, redukuje se zatížení zad
- dochází k postupné obnově a zvýšení počtu pomůcek k manipulaci s pacienty i na ostatních odděleních včetně nového chirurgického traktu,
- je v plánu náhrada manuálně nastavitelných chodítek chodítky, jež jsou ovládány hydraulicky a elektricky - velmi snadné a fyzicky nenáročné ovládání výšky, komfort pro obsluhu i pacienta - k postavení z polohy v sedě do stoje není nutná asistence druhé osoby,
- bude se zajišťovat patřičné materiální vybavení na nově zřízené LDN (říjen 2015 až leden 2016, celkem 60 lůžek), vzhledem k vysoké koncentraci pacientů s limitovanou mobilitou zde bude velký nárok na zatížení muskuloskeletárního aparátu ošetřujícího personálu.

5.3. Personální zajištění provozu

- kurz sanitářů - certifikovaný kurz probíhal v Nemocnici ve Frýdku-Místku v termínu únor - červen 2015, celkem 80 hodin teorie a 80 hodin praxe. Součástí náplně kurzu byly mimo jiné i základy rehabilitačního ošetřování, kdy přednášejícími byly fyzioterapeutky rehabilitačního oddělení. Počet absolventů 20, z toho 14 jsou nebo budou zaměstnání v naší organizaci,
- navýšení počtu ošetřujícího personálu na disponovaných odděleních (zejména ONP, interní oddělení, LDN) - alespoň 1 pracovník (ošetřovatel, zdravotní asistent) na denní provoz určený jako asistent fyzioterapeuta.

5.4. Osvěta, edukační materiály, semináře, kurzy

- vytvoření vlastního názorného edukačního letáku zaměřeného na správnou polohu těla a správné úchopy pacienta při manipulaci s ním - základní pozice (posun na loži, posazení, stoj, přesun na vozík, přesun pomocí podložky) - distribuce letáku na jednotlivé stanice lůžkových oddělení, umístění na viditelných místech, seznámení zaměstnanců,
- školení v zásadách rehabilitačního ošetřování v rámci adaptačního procesu pro nově nastupující zaměstnance a průběžná školení zaměstnanců v rehabilitačním ošetřování - semináře na jednotlivých lůžkových odděleních nemocnice - školiteli jsou fyzioterapeuti rehabilitačního oddělení,
- celoustavní vzdělávací seminář na téma „*Správná a bezpečná manipulace s imobilním pacientem jako prevence vertebrogenních potíží zdravotnického personálu*“, určený pro nelékařský personál, proběhl v květnu 2015,

- absolvování certifikovaných kurzů v rehabilitačním ošetřování - nutné zejména u personálu s velkou koncentrací imobilních pacientů.

5.5. Motivace zaměstnanců k pohybovým aktivitám

Mimo jiné se vedení nemocnice snaží motivovat své zaměstnance k pestrým pohybovým aktivitám a nabízí různé benefity:

- program rekondičních aktivit rehabilitačního oddělení - využití poukazů fondu FKSP (poukázka 400 Kč, jednání o navýšení částky)
 - kondičního aerobní cvičení na strojích
 - cvičení na velkých míčích
 - cvičení v malých skupinkách dle SM systému
 - cvičení s pružnými lany
 - cvičení v malých skupinkách Pilates - cvičení k podpoře stabilizace páteře
 - instruktážní lekce zásad Školy zad
 - relaxační procedury - vodoléčba, zábaly, masáže
- „Sportovní den“ - 2x ročně organizováno vedením nemocnice - míčové hry
- sportovní akce jednotlivých oddělení (turistické a cyklistické výlety).

6. FINANČNÍ A ČASOVÝ PLÁN

- vybavení nemocnice novými polohovacími postelemi a matracemi - projekt Moravskoslezského kraje financovaný Evropskou unií,
- renovace a dovybavení lůžkových oddělení novými mobilizačními pomůckami - 7/2015 realizován projekt s finanční spoluúčastí města Frýdek-Místek - 5 nových hydraulických chodítek v celkové ceně 80 000 Kč na ONP . Ostatní oddělení (nová chodítka, hydraulické zvedáky, vozíky, podložky k přesunům, koupací lůžka, křesla, klozetová křesla, pojízdná křesla pro kardiaky). V současnosti je zpracován projekt na vybavení nemocnice ošetřovatelskými a rehabilitačními pomůckami v celkové výši 2 000 000 000 Kč,
- vydání edukačního letáku - fotky, text (RHB oddělení) - vlastními silami, předpokládané náklady 0, grafické zpracování letáku (tisková mluvčí nemocnice) vlastními silami s předpokládanými náklady 0, vydání a distribuce (papír, tisk, zafoliování) - cca 300, - Kč,
- organizace seminářů v rehabilitačním ošetřování - na jednotlivých odděleních zajišťují fyzioterapeuti rehabilitačního oddělení - náklady 0,
- celoustavní seminář firmy Johnson&Johnson - náklady hrazeny firmou,
- certifikované kurzy v problematice rehabilitačního ošetřování u specifických pacientů - jaro 2016 - Brno NCO NZO - v plánu účast několika zaměstnanců, t.č. hrazeny z ESF, náklady tedy pouze na cestovné.

7. HODNOCENÍ A ZDOKUMENTOVÁNÍ

Vyhodnocení osobního dotazníku budeme provádět u našich zaměstnanců jedenkrát ročně. Dotazníky budou opět distribuovány na oddělení s vyšší koncentrací imobilních pacientů (traumatologie, chirurgie, interna, ONP, LDN). Budeme sledovat změny jednotlivých parametrů.

7.1. Ukazatelé úspěchu

Snížení četnosti zaměstnanců s častou bolestí v zádech a častým užíváním analgetik, snížení pracovní neschopnosti z důvodů bolesti zad. Zlepšení znalostí postupů při práci s imobilním pacientem a zlepšení hodnocení vybavenosti na odděleních nového chirurgického traktu.

1. snížit riziko přetěžování zad a končetin ošetřujícího personálu úpravou pracovního prostředí
 - *otevřením nového PCHO se zlepšilo pracovní prostředí zaměstnancům třech oddělení, které byly přestěhovány = 28 % (v přepočtu na počty lůžek),*
2. zlepšit materiální vybavení jednotlivých oddělení
 - *statistické hodnocení pomůcek na jednotlivých odděleních 1x ročně. V prvním pololetí 2015 došlo k navýšení elektrických polohovacích lůžek, chodítek a podložek k přesunům, viz. Tab.1,*
3. snížit fyzické přetěžování personálu navýšením počtu sester a ošetřovatelů zejména na odděleních následné a dlouhodobé péče
 - *1x ročně hodnocení Náměstkyní ošetřovatelské péče a vedoucích OLZ v rámci systematizace s přihlédnutím k zátěži dle ošetřovatelských kategorií. Od září 2015 došlo na chirurgickém a interním oddělení k navýšení ošetřovatelského personálu pracujícího pod odborným dohledem a bez maturity,*
4. zvýšit erudovanost zdravotnického personálu v zásadách školy zad a správné manipulaci s pacienty
 - *proškolení nových zaměstnanců v rámci adaptačního procesu, 1x ročně seminář s praktickým nácvikem.*

7.2. Praktický přínos

Edukační leták „ Aby nás záda nebolela - správná manipulace s imobilním pacientem” jehož autory jsou lékaři a fyzioterapeuti rehabilitačního oddělení Nemocnice ve Frýdku-Místku je v tištěné verzi k dispozici na každé jednotce a také ke stažení na webových stránkách nemocnice. V plánu je také příprava výukového videa.

- možnost distribuce i do jiných zařízení,
- návod, jak vytvořit vlastní edukační materiál s minimálními náklady.

Semináře v rehabilitačním ošetřování jsou zařazeny do náplně všech lůžkových oddělení nemocnice mimo jiné jako prevence bolestí zad personálu.

- organizace vlastními silami - semináře v rámci adaptačního procesu, semináře na jednotlivých odděleních, celústavní seminář,
- možnost využití nabídky externích firem.

8. ZÁVĚR

V současném zdravotnictví jsme se ocitli na křižovatce tří cest - cesty bezpečnosti a kvality péče, cesty ekonomické efektivity a cesty uspokojování potřeb pacientů. Definovat kvalitu není lehké. V moderním kontextu je vnímána jako filozofie, která je úzce spojena s organizační strukturou. Bezpečnost prostředí a poskytování zdravotní péče je stupeň, v němž jsou možná rizika omezena na minimum nebo zcela vyloučena. Ekonomičnost péče znamená, že očekávaných výsledků je dosaženo s nejhospodárnějším využitím zdrojů.

Naší snahou je vytvořit a zajistit bezpečnější pracovní podmínky a prostředí pro naše zaměstnance, aby k přetěžování pohybového aparátu u zdravotníků docházelo v co nejmenší míře, to vše za využití vlastních prostředků a zdrojů s minimálními náklady. Tím pak bude následně zajištěna kvalitnější péče a bezpečí i pro naše pacienty. „*Spokojený personál = spokojený pacient.*“

Jsme schopni zlepšit materiální vybavení našich oddělení, jsme schopni pracovat na erudovanosti personálu, zpracování těchto informací a postoj k této problematice však záleží na jednotlivcích.

PROJEKTOVÁ VÝZVA

Kraj Vysočina - soutěž Bezpečná nemocnice 2015

<http://www.kr-vysocina.cz/soutez-bezpecna-nemocnice/ds-302111/p1=52526>

SEZNAM ZKRATEK

ESF	Evropské sociální fondy
HTS	hospodářsko technická správa
IASP	international Association for the Study of Pain
NCO NZO	Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů
NLZP	nelékařský zdravotnický personál
LDN	léčebna dlouhodobě nemocných
ONP	oddělení následné péče
SM	system spirální stabilizace páteře dle Smiška
RHB	rehabilitace
OLZ	oddělení lidských zdrojů

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 Edukační leták „Aby nás záda nebolela - správná manipulace s pacientem“
- Příloha 2 Nestandardizovaný dotazník - Bolesti zad u NLZP Nemocnice ve Frýdku-Místku, příspěvkové organizace

Příloha 1

EDUKAČNÍ LETÁK

ABY NÁS ZÁDA NEBOLELA

- SPRÁVNÁ MANIPULACE S PACIENTEM

Obecné zásady při manipulaci s pacientem:

- manipulaci s imobilním pacientem neprováděj sám, pomáhejte si navzájem,
- komunikujte mezi sebou
- dle možností nastav správnou výšku a polohu lůžka
- instruuj pacienta a vyzvi ho k maximální spolupráci
- k pacientovi přistupuj co nejbližší, přiklekní na postel
- během činnosti dbej neustále na správné držení těla:
 - páteř drž vzpřímenou,
 - nohy rozkroč, jednou nohou mírně nakroč,
 - dbej na správný úchop pacienta, netahej ho pouze za akra končetin,
 - pokrč kolena a při zvedání je pomalu narovnávej,
 - zvedání prováděj zejména pomocí svalů dolních končetin a trupu,
 - nepřetěžuj horní končetiny
 - před zvednutím stabilizuj bedra hlubokým nádechem do břicha, zvýšíš tím nitrobřišní tlak
- můžeš-li, použij pomůcku určenou k manipulaci s pacientem.

Příloha 2

DOTAZNÍK

Dotazník - bolesti zad u středně zdravotnického personálu Nemocnice ve Frýdku-Místku

Jste:

- Žena
 - Muž
-

Patříte do věkové kategorie:

- do 30 let
 - 31-40 let
 - 41-50 let
 - 51 let a více
-

Bolest v zádech Vás trápí:

- Ano - často - více než 1x týdně
 - Ano - občas - více než 1x měsíčně
 - Ne - výjimečně
-

Jste nucen/a užívat léky proti bolesti:

- Ano - často - více než 1x týdně
 - Ano - občas - více než 1x měsíčně
 - Ne - výjimečně
-

Navštívil/a jste v souvislosti s bolestí zad v posledním roce lékaře:

- Ano
 - Ne
-

Měl/a jste v posledním roce pracovní neschopnost z důvodu bolesti zad:

- Ano
 - Ne
-

Absolvoval/a jste v souvislosti s bolestí zad v posledním roce rehabilitace (mimo poukazy FKSP):

- Ano
 - Ne
-

Pozorujete spojitost bolestí zad se zatížením v práci:

- Ano
 - Ne
-

Znáte správné postupy při polohování a práci s pacienty:

- Ano
 - Ne
-

Absolvoval jste nějaký kurz, školení na toto téma:

- Ano
 - Ne
-

Právíte byste edukační materiál, jak manipulovat s pacienty:

- Ano
 - Ne
-

Máte dostatek polohovacích pomůcek:

- Ano
 - Ne
-

Právíte byste větší množství polohovacích pomůcek:

- Ano
 - Ne
-

Personální zajištění provozu na vašem oddělení je dostatečné:

- Ano
 - Ne
-

V případě nouze využíváte pomoc středně zdravotnického personálu jiných oddělení:

- Ano
 - Ne
-

Pohybové aktivity a sport realizujete:

- Ano - často - více než 1x týdně
 - Ano - občas - více než 1x měsíčně
 - Ne - výjimečně
-

Cílené cvičení proti bolestem zad provádíte:

- Ano - často - více než 1x týdně
 - Ano - občas - více než 1x měsíčně
 - Ne - výjimečně
-

Využíváte nabízené rekondiční služby RHB oddělení nemocnice (FKSP):

- Ano - osobně
 - Ano - poukaz daruji
 - Ne
-

Měl byste zájem o navýšení částky na rekondiční služby:

- Ano
- Ne - procedury bych nestihl/a vybrat

Poznámky, vlastní návrhy řešení nedostatků: