



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice
Praha

PÉČE O ZAMĚSTNANCE – TÝM PRO PODPORU ZDRAVÍ

Sekce 1: Technicko - provozní oblast



Předkladatel: Ústřední vojenská nemocnice – Vojenská fakultní nemocnice Praha

Autoři: Mgr. Lenka Gutová, MBA

Kateřina Malá

Mgr. Václava Otcová

Obsah

1. Souhrn projektu	3
2. Stručná charakteristika organizace	3
2.1 Zaměstnanci nemocnice	4
2.2 Pacienti v péči ÚVN za rok 2014	5
2.3 Počet lůžek	6
3. Zdůvodnění projektu	7
4. Cíle projektu	7
5. Analýza situace	8
5.1 Péče o zdraví zaměstnanců	8
5.2 Výsledky HPH projektu podpory zdraví zaměstnanců	10
5.3 Význam role Týmu pro podporu zdraví	16
5.4 Analýza lidských zdrojů	16
6. Vlastní realizace projektu – aktivity Týmu pro podporu zdraví	17
6.1 Cvičte a námi, podpořte své zdraví	17
6.2 Do práce na kole	17
6.3 Sportovní turnaje 2014	19
6.4 Den zdravé nemocnice	21
6.5 Aktivity TPZ v roce 2015	23
6.6 Jóga smíchu	24
6.7 Propagace a komunikace	25
6.8 Podpořte své zdraví zlepšením životního stylu	25
6.9 Identifikace rizikových faktorů a podpora zdraví pacientů	27
7. Finanční bilance	28
8. Časový plán projektu	29
9. Hodnocení a udržitelnost projektu	29
10. Závěr	29
11. Zdroje	30

1. Souhrn projektu

V roce 2012 se Ústřední vojenská nemocnice - Vojenská fakultní nemocnice Praha stala jednou z institucí zapojených do mezinárodní sítě nemocnic a organizací poskytujících zdravotní služby podporující zdraví pacientů, svých zaměstnanců i veřejnosti. Koordinátorem projektu podpory zdraví v nemocnicích a zdravotnických zařízeních (Health Promotion in Hospitals and Health Services – HPH) je Ministerstvo zdravotnictví ČR. Cílem projektu je podpora aktivního přístupu každého jedince k vnímání vlastního zdraví, zaměření se na uspokojení tělesných, duševních a sociálních potřeb pacientů a seniorů, uspokojení požadavků nemocničního personálu, vystaveného fyzickému a psychickému stresu, a také naplnění očekávání veřejnosti.

Projekt HPH je tak ve zdravotnických zařízeních orientován na podporu zdraví:

- pacientů,
- zaměstnanců,
- veřejnosti. (1)

ÚVN se v roce 2014 rozhodla v rámci projektu HPH iniciovat vznik **Týmu pro podporu zdraví** (TPZ). Jeho hlavním úkolem je péče a podpora zdraví zaměstnanců nemocnice. Zaměřuje se také na osvětu v oblasti zdravého životního stylu pro pacienty, organizuje přednášky pro veřejnost v rámci Komunitního centra Prahy 6, participuje na různých akcích, které jsou zaměřeny na prevenci onemocnění.

Hlavní idea tohoto projektu - čím zdravější bude mít organizace své zaměstnance, čím lepší pracovní podmínky jim vytvoří, tím kvalitnější a bezpečnější péči budou poskytovat svým pacientům, tím větší pozornost budou věnovat podpoře a upevňování jejich zdraví.

2. Stručná charakteristika organizace

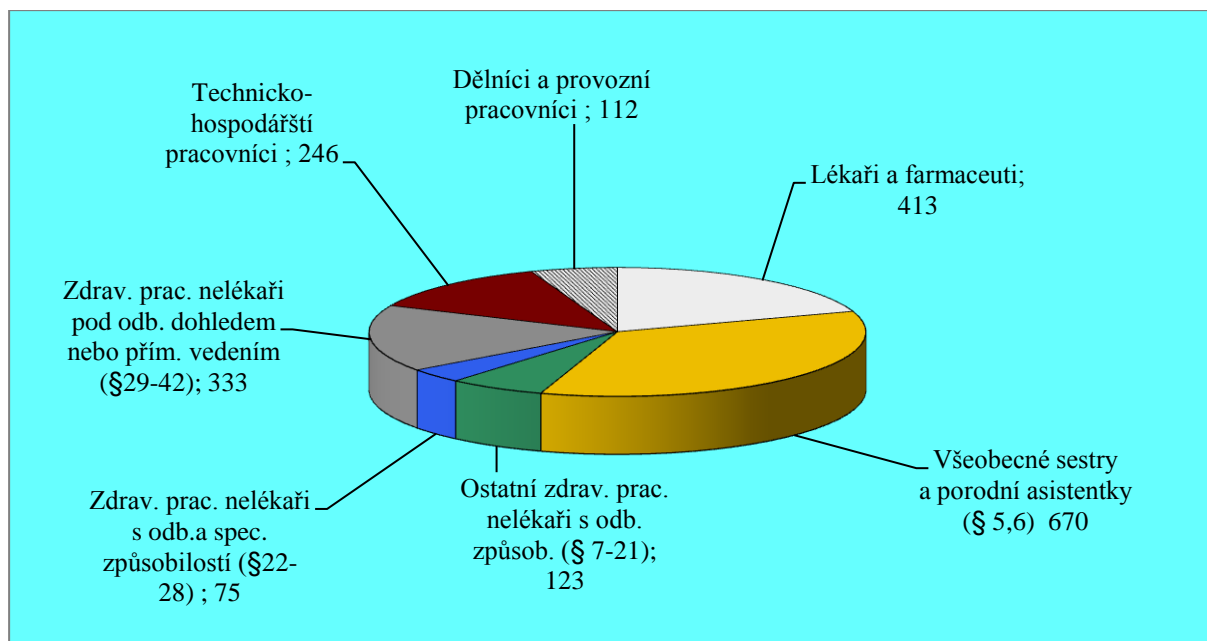
Ústřední vojenská nemocnice - Vojenská fakultní nemocnice Praha (ÚVN) je řazena od svého vzniku v r. 1938 mezi přední zdravotní zařízení v České republice. V roce 1994 se stala příspěvkovou organizací a otevřela se i civilnímu obyvatelstvu. Jejím zřizovatelem je Ministerstvo obrany České republiky. V ÚVN je poskytována zdravotnická péče obyvatelům regionu Prahy 6 a v řadě subspecializací i nadregionálně. ÚVN působí také

jako výcvikové, vzdělávací a odborné léčebné zařízení Armády České republiky, posuzuje zdravotní stav vojáků v činné službě a žadatelů o vstup do Armády ČR. Svým pacientům poskytuje veškeré zdravotnické služby s výjimkou dětského lékařství, porodnictví, kardiochirurgie a léčby popálenin. Na klinikách a akreditovaných odděleních ÚVN probíhá pregraduální i postgraduální výuka v nosných oborech nemocnice, především v neurochirurgii, abdominální chirurgii, gastroenterologii, diabetologii, infekčním, očním a ORL lékařství. V nemocnici pracuje v současné době 9 klinik a 21 odborných oddělení. Statut kliniky mají chirurgie, neurochirurgie, interní obory, ORL, oční, onkologie, infekce, anesteziologie a resuscitace a traumatologie pohybového aparátu. Kvalita a bezpečnost poskytované péče je v ÚVN v souladu s mezinárodními principy. Nemocnice disponuje 664 lůžky, z toho 469 standardními, dále lůžky následné péče a pečuje také o válečné veterány. (1)

2.1 Zaměstnanci nemocnice

V roce 2014 pracovalo v ÚVN celkem 1 972 zaměstnanců, 1 424 žen a 548 mužů.

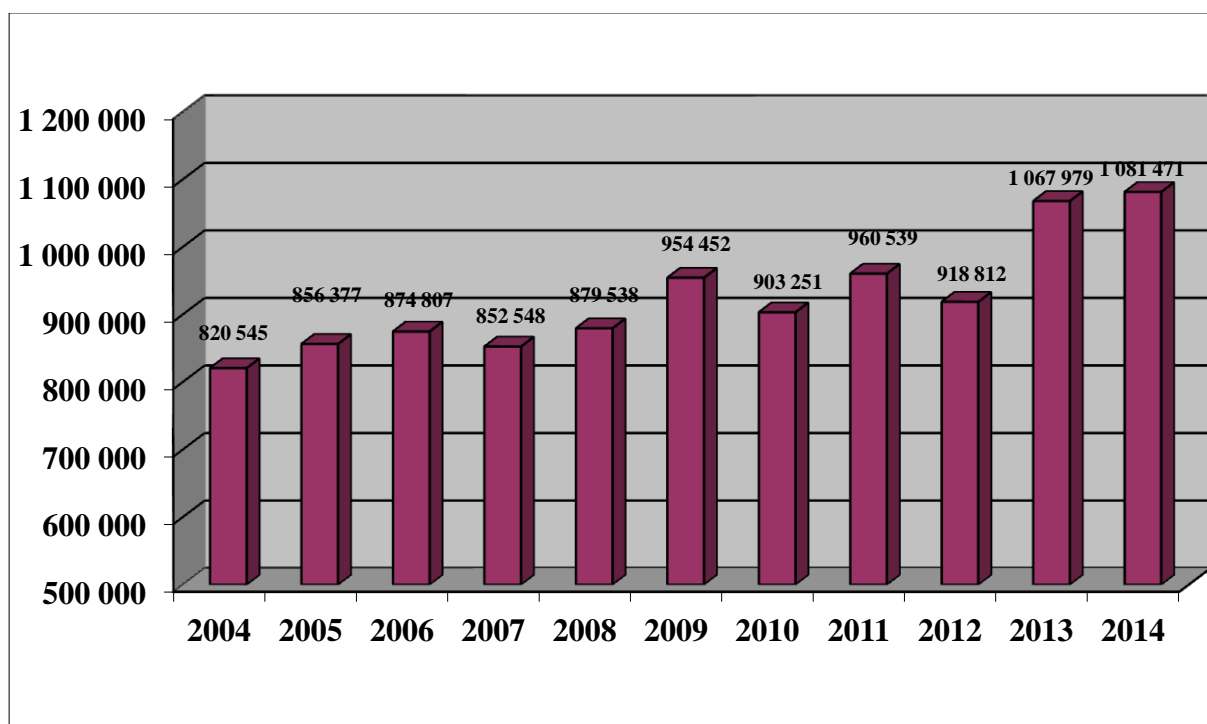
	Muži	Ženy
Lékař + zubní lékař	228	159
Farmaceut	2	24
Všeobecná sestra a porodní asistentka	27	643
Ostatní zdrav. pracovníci nelékaři s odb. způsobilostí	27	96
Zdrav. pracovníci nelékaři s odb. a spec. způsobilostí	14	61
Zdrav. pracovníci nelékaři pod odb. dohledem nebo přímým ved.	127	206
Technicko-hospodářští pracovníci	69	177
Dělníci a provozní pracovníci	54	58
CELKEM	548	1 424



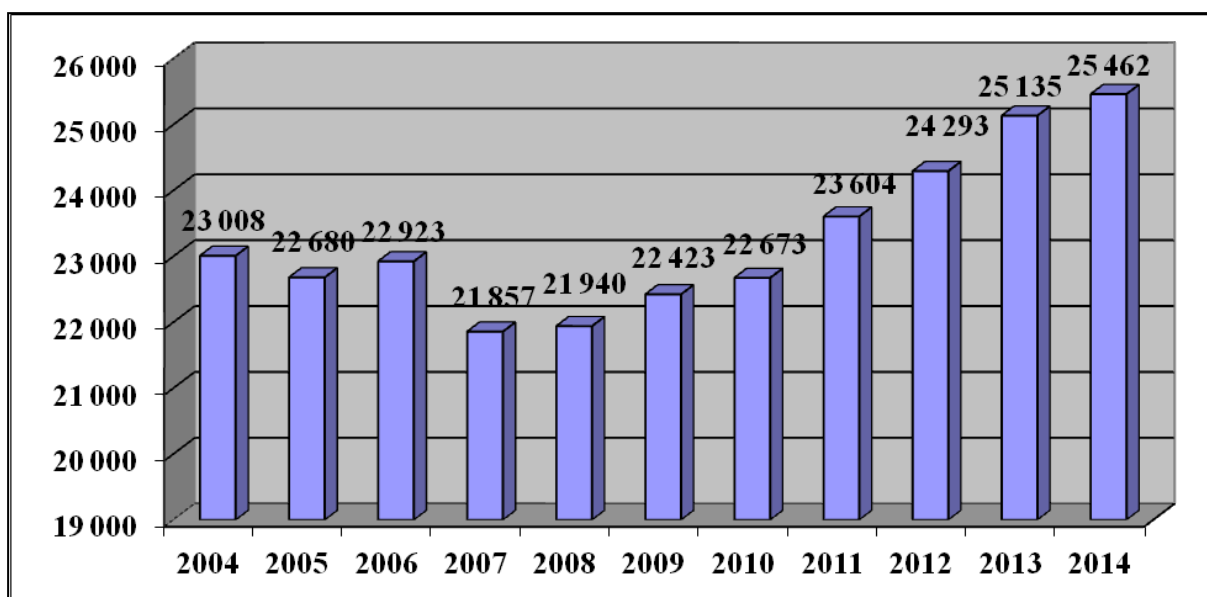
2.2 Pacienti v péči ÚVN za rok 2014

Počet ambulantních vyšetření	1 081 471
Počet hospitalizovaných pacientů	25 462

Počet ambulantních vyšetření



Počet hospitalizovaných pacientů



2.3 Počet lůžek

Standardní lůžka	469
Lůžka JIP	68
Lůžka následné péče:	
- Oddělení následné ošetrovatelské péče	42
- Léčebna dlouhodobě nemocných	26
- dlouhodobá intenzivní ošetrovatelská péče	10
Oddělení sociální péče	10
Domov se zvláštním režimem	30
Domov péče o válečné veterány	9
Celkový počet	664

3. Zdůvodnění projektu

Výchova ke zdraví má za úkol poskytovat jedincům vhodným způsobem dostatek informací o možnostech, jak předcházet nemocem, dále má zlepšit znalosti, motivovat, ovlivnit jejich postoje a vést k aktivnímu zájmu o své zdraví, popř. ke změně chování za účelem posílení zdraví. (5)

Výchova ke zdraví je zaměřená na jednotlivce, skupiny i celou populaci.

Pro realizaci zdravého životního stylu je důležité:

- Chtít své zdraví šetřit a upevňovat.
- Být dostatečně informován a motivován.
- Vědět, co je zdraví prospěšné a co mu škodí.
- Mít podmínky k realizaci zdravého způsobu života. (5)

Podpora zdraví představuje nové pojetí zdraví. Jejím smyslem je rozšířit možnosti jednotlivců podílet se na ochraně a posilování svého zdraví, realizovat a rozvíjet zdravý životní styl. (2)

Investice do péče a podpory zdraví zaměstnanců je pro každou organizaci přínosná. Je chápána jako benefit. Pracovníci podávají vyšší výkony, méně fluktuují, snižuje se jejich nemocnost, pečují o své zdraví a zdravě působí i na své okolí a své klienty a pacienty.

Výsledky projektu HPH podporujícího zdraví pacientů, zaměstnanců a veřejnosti v ÚVN neprokázaly optimální zájem personálu o posilování a upevňování vlastního zdraví. Proto se vedení nemocnice rozhodlo dále pracovat na podpoře zdraví svých pracovníků a navrhlo ustanovení dalšího z multidisciplinárních týmů - Tým pro podporu zdraví. Jeho hlavním úkolem je péče a podpora zdraví zaměstnanců nemocnice.

4. Cíle projektu

Hlavní cíl

- 1) Podpora zdraví zaměstnanců nemocnice - jedna z podmínek poskytování bezpečné péče.

Vedlejší cíle

- 2) Participace v oblasti podpory zdravého životního stylu a prevence onemocnění u pacientů a jejich blízkých.
- 3) Podpora týmové spolupráce jako klíčové hodnoty programu zvyšování kvality.
- 4) Spolupráce v rámci komunity Prahy 6 v oblasti podpory zdraví.

5. Analýza situace

5.1 Péče o zdraví zaměstnanců

Péče a podpora zdraví zaměstnanců nemocnice je realizována na několika úrovních.

a) Základní péče o zdraví zaměstnanců

- školení BOZP a požární ochrany;
- školení o nakládání s odpady a chemickými látkami, včetně jejich likvidace;
- školení o zacházení s tlakovými láhvemi;
- školení v postupech elektronického hlášení o expozici krvi a tělesným tekutinám, píchnutí jehlou nebo poranění ostrým předmětem v rámci aplikace EPINET;
- školení hygieny rukou a používání OOPP.

b) Oblast pracovního lékařství, očkování

- zajišťuje zaměstnancům prohlídky lékaře při nástupu do zaměstnání, periodicky v průběhu trvání pracovního poměru, při ukončení pracovního poměru;
- další zdravotní služby, včetně očkování.

c) Program fyzické regenerace

- preventivní rekondiční a rehabilitační programy;
- školení „škola zad“;
- možnost využití tělocvičny, posilovny, sauny, masáže nebo plaveckého bazénu.

d) Zaměstnanecké benefity

- nabídka zvýhodněných cen pro zaměstnance v oční optice, veřejné lékárně a prodejně zdravotnických potřeb;
- program slev pro zaměstnance na zdravotnické výkony, popř. rehabilitační úkony;
- příspěvky z Fondu kulturních a sociálních potřeb (FKSP) pro zaměstnance na rekreace, vstupné do sportovních center nebo vitamíny/očkovací látky a příspěvky na rekreace, tábory a sportovní aktivity pro děti do 18 let věku;
- závodní stravování dotované z příspěvků z fondu FKSP – možnost výběru dietní stravy.

e) Řešení složitých životních situací, problémů souvisejících s pracovním výkonem, případně se závislostmi:

- nabídka krizové pomoci - krizovapomoc@uvn.cz (řešení problémů ve spolupráci: kaplan, psycholog a psychiatr);
- psychologické poradenství;
- psychosociální výcvik pro zaměstnance nelékařských zdravotnických profesí;
- jednodenní výcvik speciální práce s pacientem – agrese;
- duchovní služba;
- poradny pro závislosti - odvykání kouření, závislost na alkoholu, drogová závislost.

f) Specializované poradny

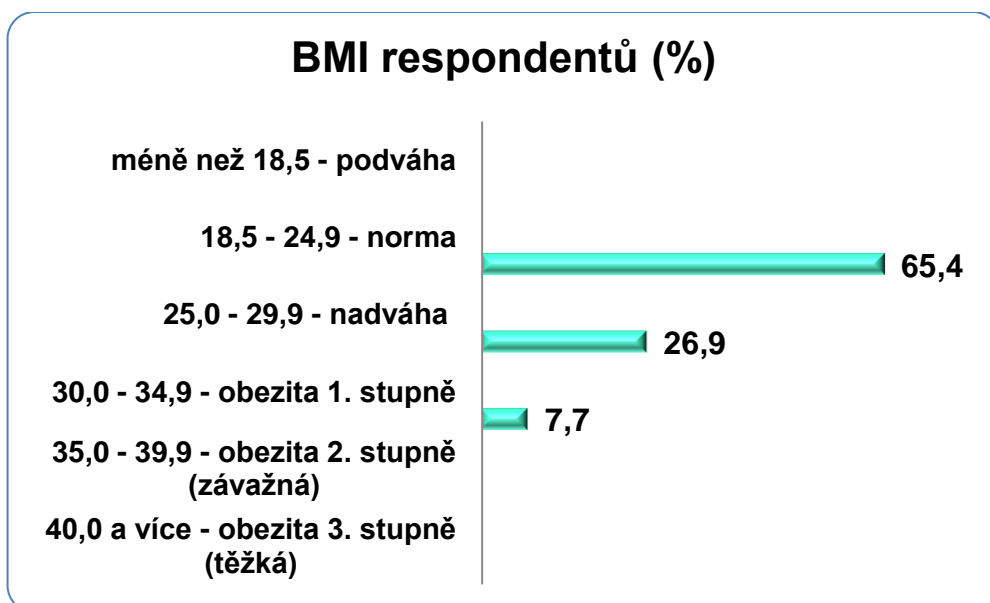
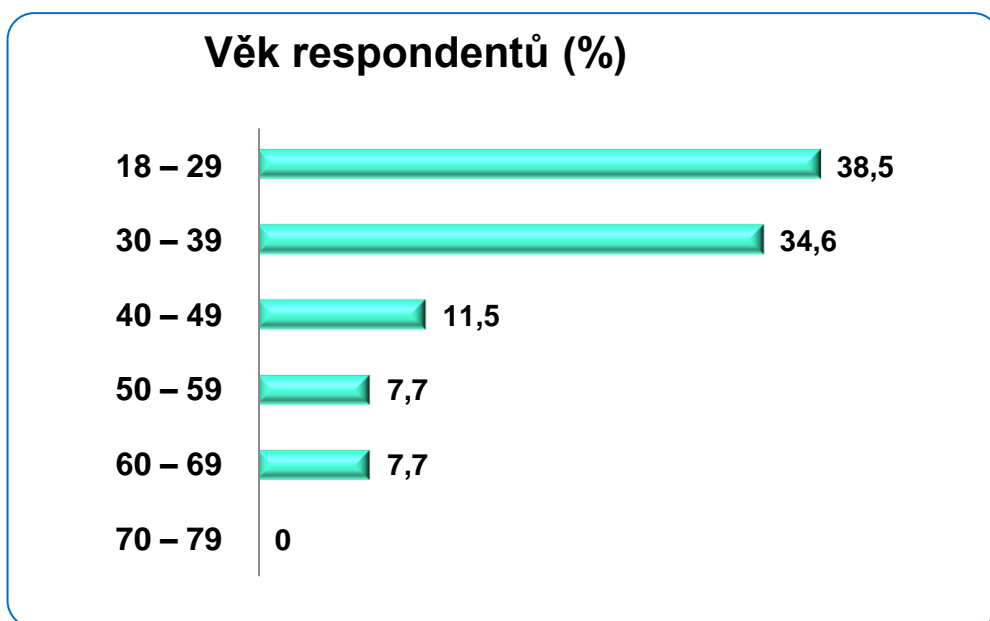
- obezitologie a nutriční péče;
- dentální hygiena.

S programem podpory zdraví je seznamován každý nový zaměstnanec v rámci vstupního školení a zapracování. Informace jsou dostupné také na Intranetu ÚVN. (1)

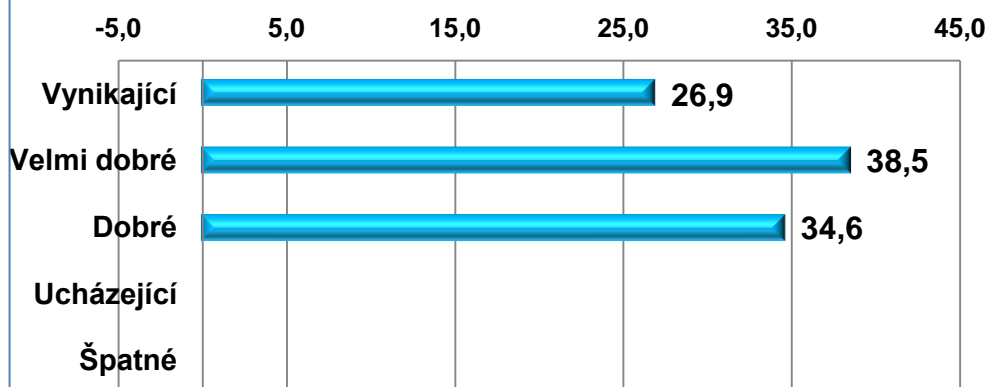
5.2 Výsledky HPH projektu podpory zdraví zaměstnanců

V rámci projektu HPH bylo prováděno šetření zaměřené na úroveň podpory zdraví nejen pacientů, ale také zaměstnanců nemocnice, konkrétně Kardiologického oddělení Interní kliniky.

Výsledky šetření znázorňují následující grafy.

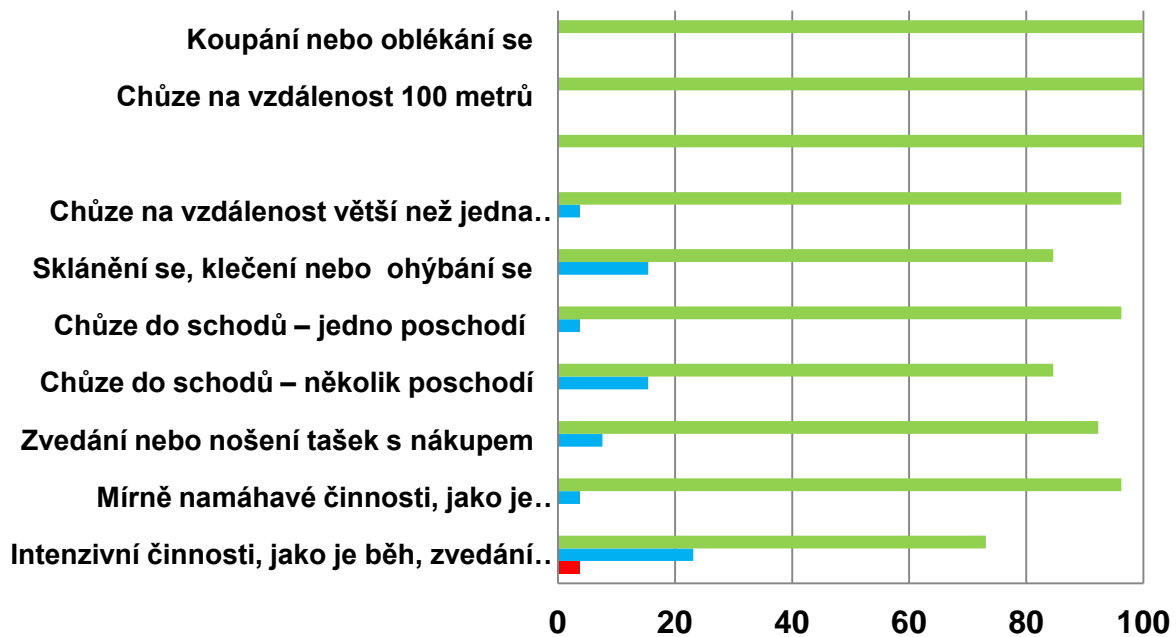


Personál považuje své zdraví za (v %)

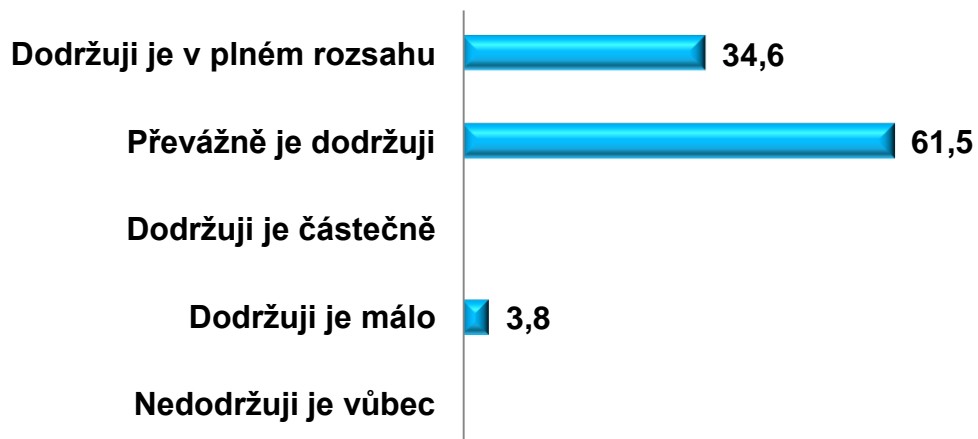


Omezuje vás nyní zdraví v těchto činnostech? Pokud ano, jak výrazně? (%)

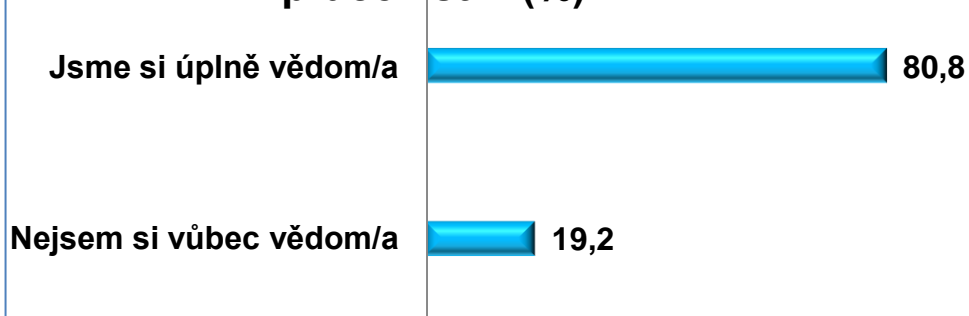
■ Neomezuje ■ Ano, trochu ■ Ano, výrazně



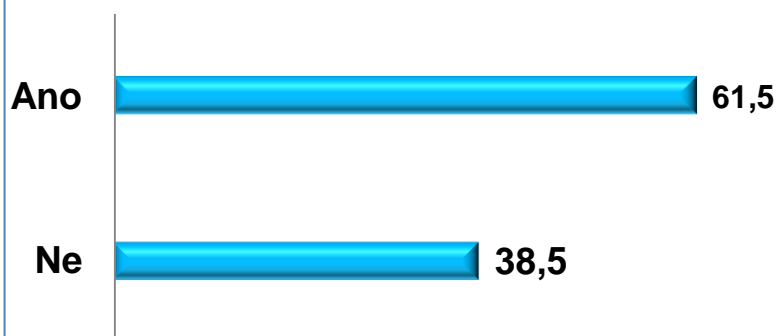
Dodržujete zdravotní a bezpečnostní předpisy svého pracoviště? (%)



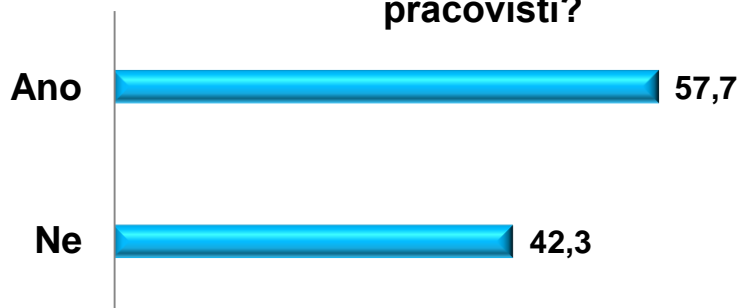
Jste si vědomi rizik na svém pracovišti? (%)



Znáte obsah zásad podpory zdraví na vašem pracovišti? (%)



Absolvovali jste vstupní školení zaměřené na zásady podpory zdraví na Vašem pracovišti?



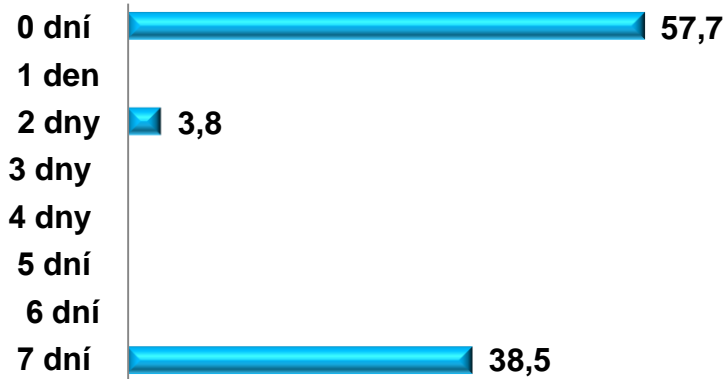
Informovali vás zástupci vašeho pracoviště v posledním roce o podpůrných službách, jako jsou kurzy odvykání kouření, které jsou nabízeny zaměstnancům? (%)



Ptali se vás zástupci vašeho pracoviště v posledním roce na vaše zdraví a rizika související s vaším životním stylem? (%)



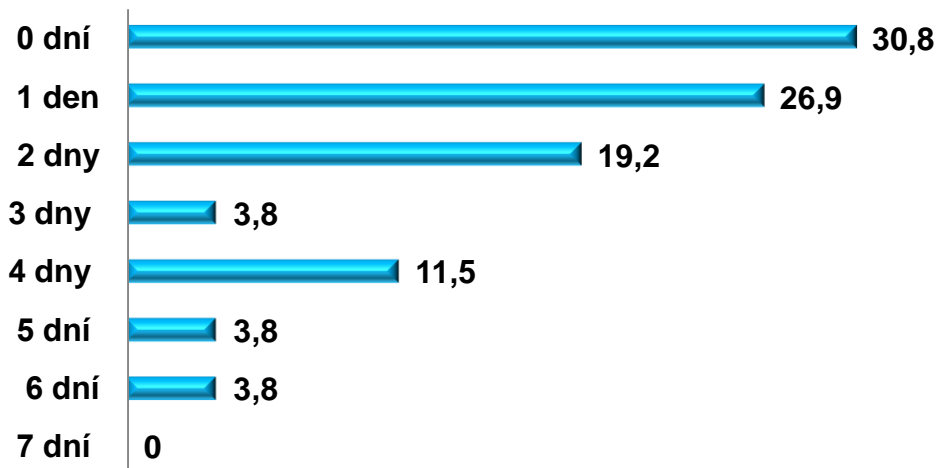
Kolik dnů v týdnu kouříte / užíváte tabák? (%)



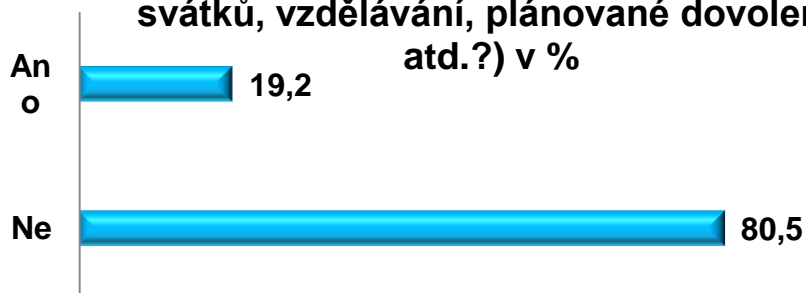
Pokud kouříte nebo jste v minulosti kouřili, poradili vám zástupci vašeho pracoviště, jak přestat kouřit? (%)



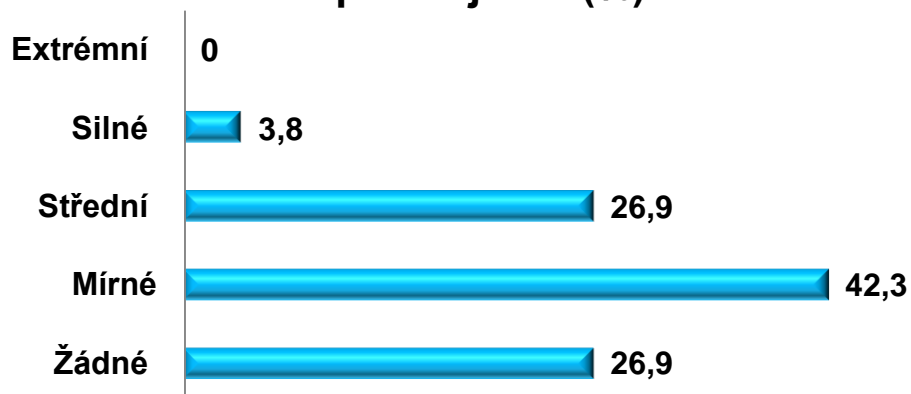
Kolik dnů v týdnu pijete alkohol? (%)



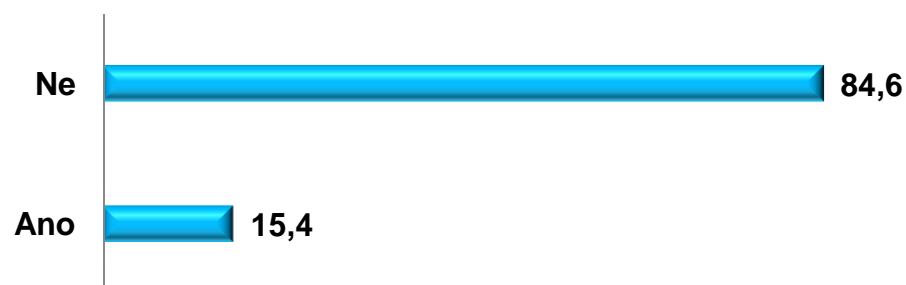
Byli jste někdy nepřítomni ve svém současném zaměstnání 30 dnů nebo déle (z jakéhokoli důvodu kromě státních svátků, vzdělávání, plánované dovolené atd.?) v %



Jak výrazné pracovní vyhoření pociťujete? (%)



Utrpěli jste za poslední rok na pracovišti nějaký úraz (včetně zranění, jako je bodnutí nebo pořezání ostrými předměty atd.)?



Výsledky HPH šetření zaměstnanců Kardiologického oddělení IK nebyly zcela uspokojivé a poukázaly na určité rezervy v informovanosti o zdravém životním stylu a zodpovědnosti za vlastní zdraví i motivaci ke změně chování k posílení zdraví. (1)

5.3 Význam role Týmu pro podporu zdraví

V provedené analýze byly identifikovány vlivy, které potvrzují pozitivní úlohu TPZ v oblasti posílení zdraví a životního stylu zaměstnanců:

a) Silné stránky (Strengths)

- **Podpora managementu** k řešení problematiky podpory zdraví zaměstnanců.
- **Dostatek motivovaného personálu** – personál oddělení zkušený, flexibilní a motivovaný ke změně.

b) Slabé stránky (Weaknesses)

- **Neochota ke změně** v postoji k vlastnímu zdraví ze strany personálu.
- **Omezené finanční prostředky.**

c) Příležitosti (Opportunities)

- **Zlepšení zdraví personálu**, posílení zdravého životního stylu a jeho transfer směrem k pacientům a komunitě.
- **Zlepšení kvality péče** poskytované pacientům, zvýšení bezpečnosti péče.
- **Stát se vzorovým pracovištěm**, pozitivní hodnocení u veřejnosti.

d) Hrozby (Threats)

- **Žádné.**

5.4 Analýza lidských zdrojů

Tým pro podporu zdraví má 18 stálých členů, a to z řad lékařů, nelékařů, technických i administrativních pracovníků, napříč různými obory a odděleními nemocnice. Další zaměstnanci nemocnice se stávají dočasně spolupracujícími členy týmu při pořádání akcí většího rozsahu. Členové týmu se schází 1 x měsíčně. Tým pracuje na základě svého statutu, má předem stanovený plán porad a činností. Zápisy z porad TPZ jsou přístupné zaměstnancům nemocnice na Intranetu. Prostřednictvím Intranetu ÚVN TPZ zveřejňuje plakáty a informace k pořádaným akcím pro podporu zdraví zaměstnanců, pacientů i pro veřejnost.

6. Vlastní realizace projektu – aktivity Týmu pro podporu zdraví

6.1 Cvičte s námi, podpořte své zdraví

Mezi první aktivity TPZ patřilo zahájení pravidelného cvičení pro zaměstnance „Cvičte s námi, podpořte své zdraví“. Cvičení probíhá pravidelně každou středu pod vedením zkušeného fyzioterapeuta a je zaměřeno na zlepšení tělesné kondice a výkonnosti zaměstnanců a prevenci bolestí zad.



  Tým pro podporu zdraví

ZVEME VÁS NA
pravidelné kondiční cvičení do tělocvičny ÚVN

**Cvičte s námi,
podpořte své zdraví!**

Cvičíme každou středu od 15:00 hodin

Pro koho je cvičení určeno?	Pro každého kdo má zájem protáhnout si tělo.
Jaký druh cvičení se bude cvičit?	Kondiční cvičení a prevence bolesti zad.
Kdy a v kolik se bude cvičit?	Pravidelně každou středu od 15:00 hodin.
Kdo bude předcvičovat?	Lektorka z ORFM Jana Petkevičová, DiS.
Co si vzít na cvičení s sebou?	Pohodlný oděv, vodu, podložku, ručník.

Kapacita cvičení je 30 míst. Přihlášení na cvičení není nutné.
Srdečně zveme všechny zaměstnance ÚVN.


 **Zdravá nemocnice ÚVN**  International Network of
Health
Promoting
Hospitals & Health Services


6.2 Do práce na kole


V květnu 2014 zprostředkoval TPZ zapojení zaměstnanců nemocnice do národní soutěže „Do práce na kole“, kterou organizuje pražská iniciativa Auto*Mat. Její snahou je omezit zbytečné zahlcování měst automobily, zlepšit kondici občanů-zaměstnanců a oživit ulice měst. (6)

Akce se za ÚVN zúčastnilo celkem 48 zaměstnanců. Společně vytvořili 11 cyklistických týmů: Střešovický lazaret, Leteňáčky, Trio, Pohyb/Certa, Šlapet'áci, ROKO, Srdeční záležitost, NeuroRehabBike, CoolBanda, RehabBike a Střešovičtí hřebci. Vítězný tým Střešovický lazaret najel celkem 2 525 kilometrů a nejvýkonnější cyklista „našlapal“ 1 487 kilometrů. Celkem se do soutěže v ČR zapojilo 5 768 osob z 1 129 pracovišť z devatenácti českých a moravských měst a ujelo se cca 1 250 000 kilometrů. (6)

Soutěž měla v ÚVN velkou sledovanost a o rok později se dočkala své reprízy. Do práce na kole jezdilo aktivně celkem 47 zaměstnanců ÚVN ze 13 týmů. Po dobu soutěže najezdili 12 047,3 kilometrů. Nejvíce najetých kilometrů měl na svém kontě pětičlenný tým KARIM - 2 005,6 km a největší vytrvalec ujel 722 kilometrů.







Vážené kolegyně, vážení kolegové,

Tým pro podporu zdraví Vás srdečně zve k účasti v týmové soutěži „Do práce na kole“

ÚVN podporuje pod záštitou ředitele v rámci projektu Zdravé nemocnice zapojení zaměstnanců do celostátní týmové soutěže „Do práce na kole“. Soutěž je určena všem, kdo chtějí udělat něco pro své zdraví, mají rádi zábavu a neotřelé nápady.

Jaká jsou pravidla soutěže?

- 1) Registrace týmu.
- 2) Úhrada startovního za každého člena týmu (hradí ÚVN)
- 3) Od 1. – 31. května 2014 jezdit do práce na kole a zapisovat si ujeté kilometry.

Jak se do soutěže zapojit?


- 1) Sestavte si 2 – 5 ti členný tým (na pohlaví ani na věku nezáleží).
- 2) Zaregistrujte se na vaclav.kratky@uvn.cz (správce soutěže v ÚVN Václav Krátký) **do 30. dubna 2014**, v registraci uveďte název týmu, jméno a kontakty na vedoucího a členy týmu.
- 3) Od 1. do 31. května jezděte do práce na kole. Pravidelně zaznamenávejte ujeté kilometry na web stránky a též předejte vedoucímu vašeho týmu. Ten je za celý tým 1x týdně přepośle panu Václavu Krátkému (správce soutěže).

Kdo zvítězí?

- 1) Každý účastník tím, že udělá něco pro své zdraví.
- 2) Vyhodnocení soutěže a zveřejnění vítězného týmu ÚVN proběhne 3. června 2014.
- 3) Závěrečné vyhodnocení celé akce proběhne 5. června 2014, kdy budou vyhlášeni vítězové z celé Prahy.

Pojďte si jízdu na kole zpříjemnit začátek a konec pracovního dne!

Více informací o akci najdete na bike.uvn.cz nebo přímo na www.dopracenakole.net





Do práce na kole 2014

6.3 Sportovní turnaje 2014

Na podzim roku 2014 se konal nohejbalový a florbalový turnaj a před Vánocemi turnaj v badmintonu. Do sportovních aktivit se v roce 2014 zapojilo celkem 138 zaměstnanců nemocnice.



Florbalový turnaj 2014



Nohejbalový turnaj 2014



Turnaj v badmintonu 2014

6.4 Den zdravé nemocnice

Tým pro podporu zdraví významně participuje také na akcích pořádaných pro pacienty nemocnice a veřejnost. Takovou akcí je pravidelně, několikrát do roka se opakující „Den zdravé nemocnice“. Cílem jsou proaktivní preventivně edukativní aktivity ve prospěch pacientů, veřejnosti i samotných zaměstnanců. Odborní pracovníci poskytují poradenské služby v oblasti dentální hygieny, prevence onkologických onemocnění a civilizačních chorob, výživového poradenství, odvykání kouření, poskytnutí první pomoci, prevence bolestí zad a celého pohybového aparátu.



Den zdravé nemocnice - poradenství



ÚVN
ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
 Vojenská fakultní nemocnice Praha

International Network of
 Health
 Promoting
 Hospitals & Health Services



INFEKČNÍ KLINIKA

Prevence klíčové encefalitidy (propagační letáky); Prevence nosokomiálních nákaz, kapénkové přenosy, HIV atd. - ukázka ochranných pomůcek; Prevence hepatitid.



CENTRUM PRO ZÁVISLÉ NA TABÁKU

Měření CO ve výdechu; informace o možnosti léčby; představení Centra pro závislé na tabáku v ÚVN.



OBEZITOLOGIE, NUTRICE

Měření rozložení tuků a svaloviny po těle, určení BMI. Ukázka potravinové pyramidy, možnosti léčby obezity. Ochutnávka nutričních drinků. Představení obezitologické poradny v ÚVN.



DENTÁLNÍ HYGIENA

Ověřte si, zda do drhujete správnou dentální hygienu a věnujete své dutině ústní dostatečnou péči.



MĚŘENÍ TK, GLYKÉMIE

Měření krevního cukru a krevního tlaku s okamžitým výsledkem naměřených hodnot. Informace o rizikových faktorech civilizačních nemocí.



KPR (altáněk)

Prověřte si, zda umíte správně zareagovat a poskytnout první pomoc při náhlé zástavě oběhu. Na maketě si vše můžete prakticky procvičit.



PSYCHO - TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

V průběhu akce si mohou zájemci v atriu ÚVN procvičit paměť a získat rady, jak na trénování paměti.



ČASOPIS FLORANCE

Ukázka časopisu pro zdravotníky.



DERMO-PORADENSTVÍ (Veřejná lékárna)

Diagnostika typu pleti, prodej kosmetických přípravků a produktů pro dentální hygienu za zvýhodněných podmínek.



MĚŘENÍ KREVNIHO TLAKU A MNOŽSTVÍ TUKU (Prodejna zdravotnických potřeb)

Přijďte do ÚVN
 ve **čtvrtek**
29. 5. 2014 **10 - 14 h.**

Den zdravé nemocnice

Téma:
Každý den něco pro zdraví



HYGIENA RUKOU

Hygienu rukou je nákladově efektivní postup prevence a kontroly infekcí v nemocnici, správné návyky jsou důležité pro celou populaci. Hygienu rukou musíme všichni provádět minimálně po použití toalety a před jídelm. Zdraví máme ve svých rukou.



VYŠETŘENÍ MELANOMU

Vyšetření kožních znamének mezi 10:00 - 12:00 hod.



VYŠETŘENÍ MELANOMU

Vyšetření kožních znamének mezi 10:00 - 12:00 hod.



ÚVN
ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
 Vojenská fakultní nemocnice Praha



International Network of
 Health
 Promoting
 Hospitals & Health Services

**MĚSÍC
 ZDRAVÉ
 SESTKY**

ZVEME VÁS

ve **středu 26. 9.**
 od 8.00 h do atria pavilonu A ÚVN

Den zdravé nemocnice

Téma:
Prevence onkologických onemocnění



ONKOMAJÁK, o.s.

Maketa tlustého stěva v nadživotní velikosti a informace o prevenci a léčbě rakoviny tlustého stěva a konečníku



LIGA PROTI RAKOVINĚ

Instruktaž o samovyšetření prsu a prevenci karcinomu prsu



DERMATOLOGIE ÚVN

Vyšetření mateřských znamének



FYZIOTERAPIE

Praktické cvičení na velkých rehabilitačních míčích



ONKOLOGIE ÚVN

Představení onkologické péče v ÚVN



CENTRUM PRO ZÁVISLÉ NA TABÁKU

Měření CO ve výdechu, poradenství v možnostech odvykání kouření



VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

Prevence nádorového onemocnění z pohledu stravy a životního stylu



www.uvn.cz


6.5 Aktivity TPZ v roce 2015

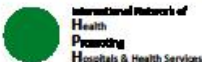
V roce 2015 TPZ zintenzivnil svoji činnost a kromě uvedených akcí uspořádal turnaj v sálové kopané, turnaj ve volejbalu a beach volejbalu, štafetu na 4 x 25 m v plavání, turnaj v pétanque, hvězdný běh pro zdraví a sportovní odpoledne v ÚVN.



Štafeta na 4 x 25 m v plavání 2015

 Tým pro podporu zdraví
Tým pro podporu zdraví ÚVN pořádá
HVĚZDNÝ BĚH PRO ZDRAVÍ
STŘEDA 23. 9. 2015
Místo konání: Obora Hvězda
Sraz: u Letohrádku Hvězda
Zahájení závodu: 16:30 hod.
Přihlášky: Přihlášky na mail: Ruzena.Hlavickova@uvn.cz
Podrobnější informace na telefonu: 728 755 733
Uzávěrka přihlášek 21. 9. 2015
Startující: Řádně přihlášené čtyřčlenné týmy, (zaměstnanci ÚVN)
Pravidla: Čtyřčlenné smíšené týmy (min. 1 žena), štafeta na cca 4 km (4 x 1 km).
Ceny: 1. - 3. místo medaile a diplomy

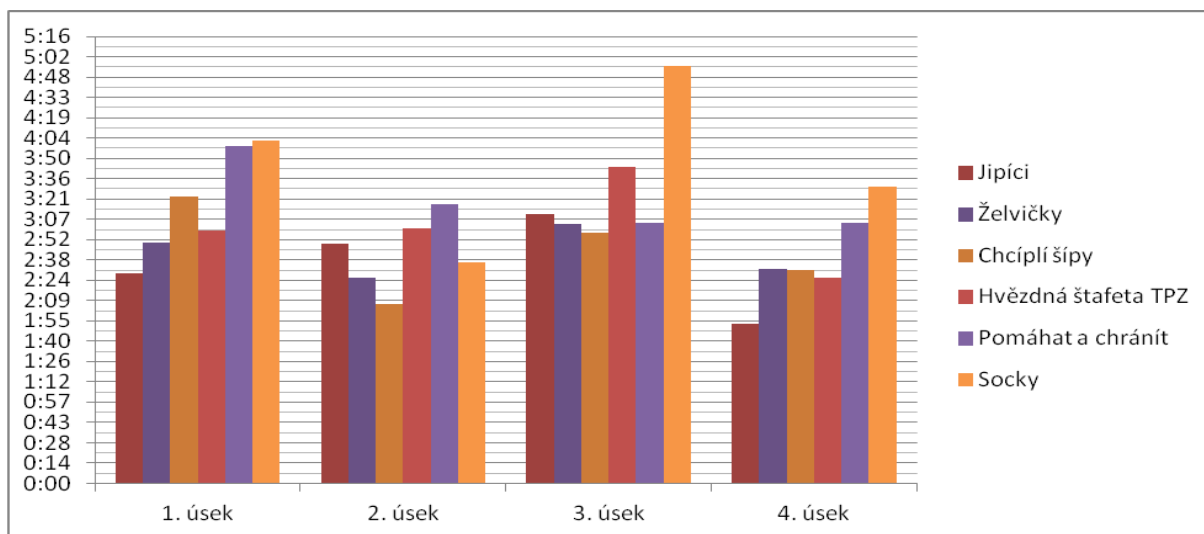
 Zdravá nemocnice ÚVN





Turnaj v pétanque 2015


Dne 23.9.2015 se konal Hvězdný běh pro zdraví v lesoparku Hvězda. Soutěžilo celkem šest týmů po čtyřech účastnících. V plném nasazení všech soutěžících se běželo 4 x 700m. Výsledky byly skvělé.



Sportovních aktivit v roce 2015 se zúčastnilo více než 200 zaměstnanců nemocnice. Další se podíleli na prevenci, posilování, rozvoji a podpoře zdraví ve prospěch pacientů a veřejnosti.

6.6 Jóga smíchu

Smíchem proti syndromu vyhoření je další iniciativou, na které se podílí TPZ. Jóga smíchu spolu s relaxací a jógovým dýcháním pod vedením zkušeného lektora účinně prospívá tělesné a duševní pohodě zaměstnanců a pomáhá v jejich podpoře zdraví.



Smíchem proti syndromu vyhoření

Uvolnění stresu, snížení svalového napětí, navození pozitivního myšlení, posílení imunitního systému aj.

Jóga smíchu v rámci programu podpory zdraví zaměstnanců ÚVN


Jóga smíchu je založena na přístupu, který spočívá v tom, že se každý z nás může smát bez důvodu, bez vtipů, humoru, komedie či jiných vnějších podmínek. V józe smíchu nejde o to někoho bavit, ale o cvičení, u kterého se bavíme všichni společně. Koncept jógy smíchu je založen na vědecky ověřeném faktu, že naše tělo nedokáže rozlišit mezi předstíraným a skutečným smíchem, pokud se smějeme dobrovolně na základě našeho rozhodnutí smát se. Předstírání smíchu je v pořádku, je to cesta, jak tělo přivést k přirozenému smíchu.

Jóga smíchu kombinuje cvičení smíchu a další aktivity s jógovým dýcháním a relaxací. To přináší více kyslíku do našeho těla a mozku, což v nás vytváří pocit zdraví a energie.

Lektor: Pavel Vosáhlo (instruktor Jógy smíchu, certifikovaný společností Laughter Yoga International)

Kde: zahradní altán psychiatrického oddělení, vchod C5

Kdy: 25.9.2014, od 16.30 hod., další termíny budou upřesněny
Prosíme zájemce, aby se předem přihlásili - pavel.vosahlo@uvn.cz. Na této adrese zároveň získáte více informací.



Jógu smíchu inicioval indický lékař Dr. Madan Kataria v roce 1995, když po studiu většiny hlavních pramenů o léčivé síle humoru a smíchu založil v Indii první klub smíchu. Od té doby vzniklo více jak 10 tisíc klubů smíchu ve více jak 65 zemích světa (včetně ČR) a jóga smíchu je využívána v mnoha oblastech. Tato aktivita je pro zaměstnance ÚVN zdarma.

6.7 Propagace a komunikace

Pro podporu a výchovu jedinců k respektování vlastního zdraví a pochopení osobní zodpovědnosti jsou důležité i další aktivity TPZ – upoutání pozornosti k danému tématu – tvorba plakátů a letáků, propagace, prezentace a dokumentování sportovních akcí a jiných aktivit pro zaměstnance, pacienty i veřejnost.

6.8 Podpořte své zdraví zlepšením životního stylu

Polovina dospělých v České republice má vyšší než normální hmotnost a tento podíl se nedaří snižovat, naopak počet obézních osob od počátku 90. let stoupá. Přitom choroby spojené s obezitou jsou druhou nejčastější příčinou úmrtí, kterým je možné předcházet, po onemocněních souvisejících s kouřením. Také podíl dětí s vyšší než normální váhou roste. (3, 4)

Program „Podpořte své zdraví zlepšením životního stylu“ se obrací na zaměstnance ÚVN s nadváhou a obezitou.

Program nabízí zaměstnancům:

- Vstupní konzultaci
- Sestavení individuálního plánu výživy
- Sestavení individuálního pohybového plánu
- Průběžné konzultace

ÚVN
ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

**Podpořte své zdraví
zlepšením životního stylu**

HPH Program podpory zdraví pro
zaměstnance ÚVN

Nabízíme:
Vstupní konzultaci
Sestavení individuálního plánu výživy
Sestavení individuálního plánu pohybu
Možnost průběžných konzultací

Nejlepší dosažené výsledky odměníme!

Ne pak, hned teď!

ŽIVOTNÍ STYL - ZMĚNA

INTRANET:UVN.CZ/ZMENA

Nemocniční informační systém jako zdroj informací pro podporu zdraví pacientů

Mgr. Lenka Gutová, MBA., Mgr. Tomáš Petr, PhD.

Ústřední vojenská nemocnice
– Vojenská fakultní nemocnice, Praha



ÚVOD:

Vedení Ústřední vojenské nemocnice systematicky využívá data z nemocničního informačního systému k plánování a rozvoji služeb. Nově má k dispozici také informace o rizikových faktorech ohrožujících zdraví pacientů.

METODA:

Při příjmu k hospitalizaci provádí sestra komplexní ošetrovatelské vyšetření. Součástí tohoto vyšetření je od ledna 2014 také soubor otázek vztahujících se k životnímu stylu pacienta, jejichž cílem je odhalení rizikových faktorů pro zdraví (kouření, užívání alkoholu a drog, výživa, pohybová aktivita). Získané informace jsou zaznamenány do nemocničního informačního systému

VÝSLEDKY:

Všeobecné sestry provedly v období od 1.1.2015 do 31.3.2015 vstupní ošetrovatelské vyšetření u 3 557 pacientů. V následující tabulce jsou znázorněny zjištěné rizikové faktory.

Rizikové faktory	Počet pacientů	% z celkového počtu
Rizikové užívání alkoholu (AUDIT C – více než 3 body)	413	12
Užívání drog	28	0,01
Kouření (více než 1 cigareta denně)	731	21
Nadváha (BMI více než 25)	2 867	81
Obezita (BMI více než 30)	1 800	51
Absence fyzické aktivity	1 550	44

SOUHRN:

Pacienti, u kterých byly zjištěny rizikové faktory pro zdraví, obdrží tištěnou informaci s jednoduchými radami a kontakty na klinické specialisty. Na základě získaných dat pak vedení nemocnice plánuje další intervence, např. průběžně posílaje roli nutričních terapeutů nebo zavazuje vytvoření místa pro klinického dietologa. Veškeré aktivity v oblasti podpory zdraví by měly vycházet z dostupných dat a odrážet potřeby pacientů ÚVN.



Letáček pro pacienty



Logo Zdraví

www

Poster Podpora zdraví pacientů 2015



ÚVN



PODPORA ZDRAVÍ v ÚVN

ÚVN svou účastí v „Mezinárodní síti nemocnic a organizací poskytujících zdravotní služby podporující zdraví“ pomáhá realizovat proces podpory zdraví pacientů a zaměstnanců za účelem získání jejich větší kontroly nad vlastním zdravím a přispění k jeho zlepšení.

● NORMÁLNÍ ŽENE KOUŘIT

Kuřáci jsou významně více ohroženi rizikem smrtelných onemocnění jako je rakovina plic, srdeční infarkt, cévní mozková příhoda aj. Na následky kouření umírá předčasně celosvětově až 50% kuřáků.

Nekuráči:

- méně trpí infekcemi dýchacích cest a chronickým kašlem
- lépe dýchají a mají svěží dech
- mají lepší plíci, chuť, čich a bielejší chrup
- jsou serózně vykoněnější

V případě, že se rozhodnete přestat kouřit kontaktujte odykaan@ouvn.cz 973 203 047. Jste závislostí (alkohol, léky, drogy) - kontaktujte zavris@ouvn.cz 973 203 516

Je nejvyšší čas přestat kouřit. Významně tím zlepšíte a podpoříte své zdraví

● DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Duševní pohoda patří neoddelitelně k celkovému zdraví. Bohužel jsme vystaveni velkému množství stresu, který negativně ovlivňuje naše průběžné, adaptační schopnosti, zvyšuje pocit únavy a způsobuje celkové snížení imunity. Nemoc je vždy zátěží pro psychiku každého člověka.

PÉČ o duševní zdraví často věnujeme pozornost až v případě, objeví-li se nějaké problémy (ponuchy spánku, zhoršený pracovní výkon, vzrušivé problémy aj.). Cesty k dosažení psychologické vyrovnanosti se mohou u jednotlivých lidí lišit. Přiznání vlivu na duševní zdraví má zejména dostatečný odpocinek a spánek, pravidelná fyzická aktivita, sil kvalitních sociálních vztahů, umění relaxovat, neodkládat řešení důležitých životních otázek, zdravěný postoj k alkoholu a toxickým látkám aj.

Také „sluchovní vyrovnanost“ napomáhá celkové dobré kondici. Člověk zatížený strachem, závistí, zlostí, přemotivovanou touhou, či nerealizovatelnými plány, nesrovnaný s vlastní identitou, apod. snadno podlehne nezdravému životnímu stylu, či nemocí. Požádejte o pomoc a podporu např. kaplana nebo psychologa je správná cesta.

V případě potřeby kontaktujte kaPLAN@ouvn.cz 724 587 712 nebo duševni@zdravi@ouvn.cz 973 203 463

JAK ZÍSKAT SPRÁVNOU MOTIVACI KE ZMĚNĚ?

Doporučujeme zmínit své zvyklosti postupně. Přibližná snaha uskutečnit změny je frustrující a mnohdy vede k neúspěchu. Dělat změny není snadné. Často víme, co bychom měli dělat, ale nedokážeme motivaci udržet. Snáze se získat proto podporu rodiny a přátel pro udržení své motivace ze změny. Změna životního stylu vám může přinést více energie, významně zlepšit zdraví a zvýšit sebedůvěru.

ZDRAVÍ MÁME VE SVÝCH RUKOU!

www.ouvn.cz

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Správná výživa, dostatečný pohyb, kvalitní spánek, nekuráctví a svoboda od jiných závislostí, prevence přenosných chorob, péče o duševní zdraví včetně zvládání stresu a dodržování hygienických zásad jsou zásadní faktory podporující naše zdraví.

Životní styl je nejvýznamnějším faktorem ovlivňujícím zdraví člověka. Zatímco životní styl ovlivňuje zdraví člověka až z 60 %, vliv ostatních faktorů je mnohem nižší (dědičnost – 20 %, zdravotní péče – 10 %, životní prostředí 10-20 %).

Způsob života více ovlivňuje naše celkové zdraví než úroveň zdravotní péče.



Na celkové zdraví mají vliv zejména následující faktory:

● SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Kvalita stravy – jak složení stravy tj. vyzrání poměr cukrů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálních látek a dalších prvků, tak i množství – poměr přijaté a vydané energie by měl být nulový. V případě pozitivní energetické bilance (energetický příjem převyšuje výdej) si organismus přebytečnou energii ukládá v podobě tukových rezerv a vzniká nadváha, případně obezita. Obezita má nepříznivý vliv na téměř všechny tělesné systémy. Alarmující je, že obezita je v naší populaci výrazně zastoupena – přes 35% dospělých je obezích.

Výživové doporučení:

1. Jzte pestrou stravu, bohatou na ovoce, zeleninu, luštěniny a celozrnné výrobky
2. Udržujte si rovnováhu příjem stravy a fyzickou aktivitu
3. Dopřejte si stravu bohatou na vlákninu – zejména čerstvé ovoce, zeleninu
4. Omezte celkový příjem živočišných tuků, upřednostněte rostlinné oleje
5. Cukr a sůl konzumujte střídmě v omezeném množství
6. Vyhybte se alkoholu
7. Uplatnostněte pravidelnou vodu před minerálními, slazenými nápoji a kávou

V případě, že se rozhodnete změnit své stravovací návyky kontaktujte nás na: net@ouvn.cz nebo 973 202 804

● POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu. Má nezastupitelnou úlohu jak v prevenci, tak i v léčbě řady civilizačních onemocnění. Právě prudký nárůst fady těchto onemocnění souvisí se snížením fyzické aktivity doma i v zaměstnání. Čištění je jakákoliv činnost, která vyžaduje fyzické úsilí a provádí se proto, aby člověk získal nebo si udržel kondici. Kolik cvičení potřebujete, je individuální, ale většina odborníků doporučuje alespoň 45 minut, a to 3x až 4x týdně (např. rychlá chůze je ideální).

Pohyb přináší pocit dobré životní pohody, snadnější zvládnání situací a větší radost ze života!

6.9 Identifikace rizikových faktorů a podpora zdraví pacientů

Program podpory zdraví zaměstnanců ÚVN má svoji paralelu v posilování a upevňování zdraví pacientů. Při příjmu k hospitalizaci provádí sestra komplexní ošetřovatelské vyšetření, jehož součástí je soubor otázek vztahujících se k životnímu stylu pacienta. Cílem je odhalení rizikových faktorů pro zdraví - kouření, užívání alkoholu a drog, problémy s výživou, nedostatečná pohybová aktivita. Získané informace jsou zaznamenány a vyhodnoceny v Nemocničním informačním systému.

Pacienti, u kterých byly zjištěny rizikové faktory pro zdraví, obdrží tištěnou informaci s jednoduchými radami a kontakty na klinické specialisty. (1)

International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services

ÚVN
ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Vážená paní, Vážený pane,
životní styl ovlivňuje Vaše zdraví a je velmi často příčinou vážných onemocnění. Na základě Vámi poskytnutých informací v rámci vstupního ošetřovatelského vyšetření Vám byla zjištěna zdravotní rizika.

Dovolte, abychom Vás upozornili, že tato zjištěná rizika mohou být příčinou zhoršení Vašeho zdraví a kvality života. Doporučujeme Vám proto navštívit odborníky v klíčových oblastech podpory zdraví. Kontakty na pracoviště, kde Vám naši specialisté poradí, jsou uvedeny na následujících stránkách.

PODPORA ZDRAVÍ

ŽIVOTNÍ ŽIVOTNÍ
PROSTŘEDÍ 10-20%
50-60%
Faktory ovlivňující zdraví člověka
DĚDICNOST 20%
ZDRAVOTNÍ PÉČE 10%

Více informací o možnostech podpory zdraví a správném životním stylu naleznete v sekci Zdravá nemocnice na www.uvn.cz

Zdravá nemocnice

© Ústřední vojenská nemocnice - Vojenská fakultní nemocnice Praha
U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6

HPH

Centrum pro závislost na tabaku
Poradíme Vám, jak se zbavit závislosti, jaké jsou možnosti léčby této nemoci, doporučíme Vám režimová opatření, změříme oxid uhelnatý ve výdechu, orientačně otestujeme míru Vaší závislosti, podpoříme Vás ve Vašem úsilí.

Ordinační hodiny:
Po 10.00 - 15.00 hod. Pavilon A7, 1. patro
Tel: 973 203 047 (recepcie kardiologie)
e-mail: odvykanikoureni@uvn.cz

ALKOHOL, NADUŽIVÁNÍ LÉKŮ, JINÉ DROGY
Alkohol, léky a drogy dokážou ovlivnit vnímání života kolem nás. Alkohol ničí obranné buňky těla a vytváří shluky červených krvinek, které ucpávají krevní oběh, tím způsobují nedokrvení buněk a jejich následné odumírání. Odumírání buněk je nenávratné a vzniká již po mírném požití alkoholu.

Léky jsou chemické látky, jejichž účelem je změnit něco ve Vašem těle, aby fungovalo lépe. Pokud léčiva používáte jinak, než je předepsáno, mohou být nebezpečná, stejně jako ilegální drogy.

Máte-li nějaké otázky týkající se této oblasti, obraťte se s důvěrou na naše odborníky, rádi Vám poskytneme odborná doporučení a poradenství.

Poradna pro léčbu alkoholismu a jiných toxikomanií
Zjistíme závažnost Vašeho problému a pomůžeme Vám najít vhodný způsob jeho řešení.

Ordinační hodiny:
Po, St 13.00 - 15.00 hod. Tel: 725 768 442
e-mail: zavislosti@uvn.cz

NADVÁHA A OBEZITA
Nadváha a obezita vedou k řadě zdravotních komplikací. Obezita hraje významnou roli při vzniku tzv. metabolického syndromu - vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu, dna. Dále vede k bolestivosti velkých kloubů (kolena, kyčle, aj.) a ke zhoršení mobility.

Obezitologická ambulance
Vypočítáme Vám index tělesné hmotnosti (BMI - Body Mass Index) a zjistíme rozložení tělesného tuku. Vypracujeme Vám individuální plán redukce hmotnosti, naučíme Vás jak se správně stravovat a vysvětlíme Vám, proč je pravidelná strava tak důležitá.

Ordinační hodiny:
Út, St, Pá 7.30 - 12.00 hod.
Pavilon B2, 1. patro Tel: 725 768 432,
e-mail: nutrition@uvn.cz

7. Finanční bilance

Projekt Tým pro podporu zdraví je nízkonákladový. Hybnou silou projektu je osobní nasazení a entuziasmus jednotlivých členů týmu.

Tabulky obsahují objem finančních prostředků, které TPZ čerpal od ledna 2014 do října 2015. Zahrnují registrační poplatky, nákup upomínkových předmětů pro soutěžící, občerstvení a zakoupení pomůcek pro jednotlivé sportovní akce, včetně propagačních materiálů pro veřejnost.

Celková čerpaná částka za uvedené období je 57 698,- Kč. (1)

Rok 2014	ceny pro soutěžící	občerstvení	pomůcky	registrace	propagace	celkem Kč
Do práce na kole	11970			8897		20 867
Den zdravé nemocnice					1825	1825
Nohejbal	600	749	790			2139
Florbal	645	569				1214
Badminton	432	605	2196			3233
						29 278

Pomůcky	počet	jednotková cena	celkem
Nohejbalový míč - do haly	1x	790,-	790
Badmintonová raketa	4x	549,-	2 196

Rok 2015	ceny pro soutěžící	občerstvení	pomůcky	registrace	propagace	celkem Kč
Cvičte s námi...			2500			2500
Sálová kopaná	731	506				1237
Volejbal	494	630				1124
Plavání štafet	640					640
Petanqué	1002		1496			2498
Do práce na kole	874			14357		15231
Hvězdný běh	420		1480			1900
Beach	405	2029				2434
Sportovní den		161	695			856
						28420

Pomůcky	počet	jednotková cena	celkem	
Petanqué koule	3 bal	489,-	1467	pozn. 1 bal = 8 koulí
Štafetový kolík	5x	30,-	150	
Stopky	1x	590,-	590	
Píšťalka	2x	20,-	40	
Tréninkové kužely	1 bal	350,-	350	pozn. 1 bal = 40 kužilků
Kompresor na míče	1x	2 500,-	2500	
Míč na plážový volejbal	2x	1014,5	2029	
Krocket	1x	579,-	579	
Skleněné kuličky	4x	29,-	116	

8. Časový plán projektu

Zahájení činnosti Týmu pro podporu zdraví v ÚVN nebylo časově náročné. Zahrnovalo sestavení týmu a vytvoření strategie a plánu činností – v průběhu měsíce ledna 2014.

9. Hodnocení a udržitelnost projektu

Projekt podpory zdraví zaměstnanců a existence Týmu pro podporu zdraví má dlouhodobou udržitelnost. Zájem ze strany zaměstnanců, ale také pacientů a veřejnosti stoupá.

Jakákoli investice do péče a podpory zdraví zaměstnanců je pro organizaci přínosná. Je chápána jako benefit ze strany zaměstnavatele, pracovníci podávají vyšší výkony, snižuje se jejich nemocnost, ve svém volném čase více sportují, pečují o své zdraví, snaží se zdravě žít a také zdravě působit na své okolí a své pacienty.

Klíčovým přínosem projektu je zároveň vylepšení podmínek pro poskytování kvalitní a bezpečné péče v ÚVN. Další výhodou může být loajalita a stabilizace personálu v daném zdravotnickém zařízení.

10. Závěr

Projekt je podporován vedením nemocnice i jednotlivými členy TPZ, je v popředí zájmu zaměstnanců nemocnice, pomáhá pacientům, jejich blízkým i veřejnosti. Aplikace tohoto projektu podpory zdraví je možná v jakékoli organizaci, nejenom ve zdravotnických nebo sociálních zařízeních.

11. Zdroje

1. Interní zdroje ÚVN:
 - webové stránky ÚVN;
 - Výroční zpráva ÚVN 2014;
 - Intranet ÚVN;
 - prezentace z porad a seminářů ÚVN;
 - zprávy a zápisy z porad TPZ;
 - výsledky HPH šetření v ÚVN.
2. Holčík, J., Kaňová, P., Prudil, L.: Systém péče o zdraví a zdravotnictví. Brno, NCONZO, 2005.
3. <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nadvaha-a-obezita-1>.
4. http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav_stav/vyskyt_nadvahy_a_obezity.
5. Vurm, V. a kol.: Vybrané kapitoly z veřejného a sociálního zdravotnictví. Praha, Triton, 2007.
6. <http://www.dopracenakole.net/>.