

CESTA KE ZDRAVÍ: KVALITNÍ INFORMACE OD ODBORNÍKŮ, PRAKTICKÝ NÁCVIK, PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ

Tentokrát nahlédneme do zákulisí Týmu edukačních specialistů ÚVN, který je poradním orgánem náměstkyně ředitele pro nelékařské profese. Odpovídá za organizaci a provádění specializované činnosti v oblasti edukace pacientů a jejich blízkých před přijetím, v průběhu hospitalizace a po propuštění v souladu s Edukačním programem nemocnice. V jeho čele stojí Mgr. Růžena Hlavičková. Mnohý pacient ÚVN ji zná jako výbornou fyzioterapeutku, studenti jako zkušenou odbornici, která jim předává své znalosti v rámci výuky i praxe, je uznávanou školitelkou v oboru rehabilitace a zdatnou organizátorkou akcí Týmu edukačních specialistů ÚVN.

Před nedávnem byl můj známý hospitalizován v ÚVN. Vyprávěl své zážitky, pochvaloval si péči, ochotu personálu, a také měl zvláštní poznámku, že si zde prý rozšířil slovní zásobu. Víte jak? O slovo EDUKACE. Provázelo ho prý na každém kroku: byl edukován sestrami, lékaři, před výkonem, po operaci, byl edukován o tom, co se s ním bude dít, jak má používat pomůcky... Je to výsledek působení členů edukačního týmu?

Tak je to přece správné. Slovo edukace je odvozeno z latinského educo, educare, což znamená vést vpřed, vychovávat.

A my zdravotníci se soustavně snažíme ovlivňovat chování a jednání pacientů s cílem navodit pozitivní změny v jejich vědomostech, postojících návycích a dovednostech. Výchova pacientů je dobrá investice a jedna z priorit poskytování kvalitní péče.

Edukace pacientů a jejich blízkých je nástrojem k zajištění jejich lepší účasti při poskytování zdravotní péče a především jim umožňuje kvalifikovaně se rozhodovat. V nemocnici se na edukaci pacientů a jejich blízkých podílí řada pracovníků. K edukaci dochází při kontaktu pacienta s jeho lékařem, či s příslušným ošetrovatelským personálem. Protože se na edukaci pacientů a jejich blízkých podílejí různí pracovníci, je důležité koordinovat jejich aktivity a zaměřit se na ty oblasti, které by pacient měl zvládnout.

Pacient má právo na informace a my mu je poskytujeme. Využíváme možnosti elektronického a vizuálního sdělování informací, možnosti distančního učení a další způsoby výuky.

Takže se každý pacient či klient ÚVN může s činností vašeho týmu potkávat na každém kroku?

Těch věcí, které připravujeme, zajišťujeme nebo koordinujeme ve vztahu k pacientům, je celá řada, takže se dá předpokládat, že ano. Vedle množství odborných akcí pro zdravotnický personál, přednáškové činnosti, zajištění odborné výuky a mnohého dalšího v oblasti edukace zdravotníků se zaměřujeme na pacienty a veřejnost: spolupracujeme



na sborníku informací pro pacienty, který je k dispozici v každém nemocničním pokoji, po odborné stránce připravujeme podklady pro vysílání na obrazovkách v čekárnách ambulancí ÚVN, důležité pokyny na webové stránky, spolupracujeme na výrobě vlastních informačních brožur. Veřejností nejméně jsou naše edukační akce, z nichž mnohé již mají svou tradici a osvědčenou formu.

Můžete některé zmínit?

Jedná se například o vzdělávací akce pro seniory Komunitního centra Šlejnická. Každoročně tam pořádáme sérii přednášek zaměřených na prevenci nejčastěji se vyskytujících zdravotních problémů a na péči o zdraví, letos již čtvrtým rokem. Na odborně vedené přednášky a diskuse docházejí do Komunitního centra Šlejnická především seniory z Prahy 6. Naši specialisté reagují na témata z oblasti zdraví a prevence, která jsou seniorům nejbližší. Nevyhýbáme se ani citlivým oblastem jako je problematika inkontinence, bezpečného užívání léků či problémů se sluchem. Je pro nás důležité, aby akce byly



pro seniory užitečné, aby se hovořilo nejen o úskalích a léčbě, ale především abychom přišli s radou a pomocí, ukázkou pomůcek, které umožňují lidem s nějakým handicapem tento problém zvládnout a zařadit se do aktivního života.

Zařadili jste letos do akcí pro veřejnost vedle těch tradičních také nějakou novinku?

V květnu jsme se zapojili do prvního ročníku celotýdenního cyklu Jarní RE-Fresh senior. Za podpory Prahy 6 se ve Ville Pellé uskutečnil Den zdraví. Během jediného dne jsme poskytli několika stovkám návštěvníků, převážně seniorů, informace a praktické ukázky péče o zdraví své i blízkých. Měřili jsme krevní tlak, množství cukru v krvi, fyzioterapeuté poradili, co dělat, aby záda nebolela, naši specialisté vyšetřovali kožní znaménka, zájemci se naučili správnou hygienu rukou a mnohé další. Nechyběly ani ukázky a praktický nácvik poskytování první pomoci.

Lze tomu rozumět tak, že své edukační akce pořádáte především pro občany Prahy 6?

Jsmo sice vojenská nemocnice, ale Pražané ze šestky jsou našimi nejčastějšími pacienty. ÚVN na Praze 6 sídlí, takže to propojení je jednoznačné. Velmi dobře se nám spolupracuje s radní Prahy 6 pro zdravotní a sociální politiku paní Milenou Hanušovou. Ta se pravidelně také našich akcí účastní. Mimochodem, v září pořádáme v ÚVN v rámci Měsíce zdravé šestky Den zdravé nemocnice.

Kdy a hlavně co se bude dít?

Den zdravé nemocnice pořádáme v ÚVN již šestým rokem a vždy se těší velkému zájmu. Ten poslední, který se konal na jaře, překonal předchozí v mnoha ohledech: přes nepříznivé počasí přišlo nejvíce návštěvníků, měli jsme zaznamenáno přes tisíc edukací! Potěšitelné bylo, že se zvýšil počet zájemců o nácvik správné hygieny rukou i těch, co se rozhodli přestat kouřit. Měli jsme také novinky, například vyšetření zraku.

A ten zářijový – co připravujete?

Určitě bude velmi zajímavý. Bude mít podtitul Ruku na srdce. Chceme tím vybídnout jednak k zamyšlení, ale především je věnovaný tématu srdce a srdeční selhání. Návštěvníci budou mít možnost jako obvykle na místě a zdarma podstoupit měření tlaku, cukru v krvi, rozložení hmoty a tuku v těle, nechat si vyšetřit kožní znaménka, procvičit si paměť, nechat si změřit zrak, procvičit se ve správné hygieně rukou. Mnohé jistě zaujmou přednášky lékařů na téma činnost srdce, srdeční selhání – existuje prevence? Nebude chybět ani poradenství v očkování nebo prevence

bolesti zad. Máme připraveny ještě další novinky, ale to už je překvapení. Je příjemné, že se o akci zajímá i Všeobecná zdravotní pojišťovna, která pořádání preventivně zaměřeného dne zdravé nemocnice podpořila.

Můžeme to vnímat jako pozvánku?

Samozřejmě, všichni, kdo si chtějí prověřit svou zdravotní kondici, procvičit si například poskytování první pomoci při srdeční zástavě, anebo kdo potřebuje poradit, jak na odvykání kouření, ti, komu není lhostejné jejich zdraví, jsou vítáni. Jim je Den zdravé nemocnice určený. Teď si uvědomuji, že jsem ještě stále neprozradila termín. Takže: přijďte ve středu 27. září od 9 do 13 hodin do atria pavilonu A. Desítky našich

specialistů tu budou k dispozici, aby poradily, doporučily, předvedly, instruovaly a snad i motivovaly.

A jestli vám náhodou termín nevyhovuje, nekončíme! Ve spolupráci s Prahou 6 totiž připravujeme hned na začátek října, konkrétně na 4. 10. další akci – Setkání specialistů ÚVN s občany Prahy 6. Naši přední odborníci na gastroenterologii, kardiologii, neurologii, urologii a oční lékařství budou v kongresovém centru ÚVN od 15 hodin připraveni sdělit příchodím informace o nejčastějších chorobách, které dospělé i seniory postihují, a zároveň diskutovat o vybraných zdravotních problémech a zodpovědět dotazy z auditoria.

text a foto: ÚVN

ÚVN
ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

VZP

International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services

MĚSÍČEK ZDRAVÉ ŠESTKY

Městská část Praha **6**

ŽIVOT 90
Představí komplexní služby pro seniory a jejich blízké, například projekt tísňové tlačítka pro seniory.

PREVENCE SRDEČNÍHO SELHÁNÍ
Srdeční selhání postihne každého páteho člověka a je často zaměňováno za infarkt. Staráte se o své srdce? Přijďte o něm mluvit s lékařem.

PRVNÍ POMOC
Prověřte si, zda umíte správně zareagovat a poskytnout první pomoc při náhlé zástavě srdce.

OBEZITOLOGIE, NUTRICE
Měření rozložení tuků a svaloviny po těle, určení BMI. Ukázka potravinové pyramidy, možnosti léčby obezity.

FYZIOTERAPIE
Bolí Vás záda? Máte jiné obtíže s pohybovým aparátem? Rádi Vám poradíme jak na ně.

ERGOTERAPIE
Máte problém vykonávat všední denní činnosti? Rádi Vám poradíme například s výběrem správné kompenzační pomůcky.

HYGIENA RUKOU
Ukázka správné hygieny rukou, která je významnou prevencí infekcí. Možnost praktického nácviku.

MĚŘENÍ TLAKU A GLYKÉMIE
Měření krevního cukru a krevního tlaku, na místě sdělení naměřených hodnot.

PREVENCE INFEKČNÍCH NEMOCÍ
Očkování a odborné poradenství - prevence chřipky, klíšťové encefalidy, meningokokových onemocnění, hepatitid, černého kašle aj. Osvěta HIV.

DENTÁLNÍ HYGIENA
Ověřte si, zda dodržujete správnou dentální hygienu a věnujete své ústní dutině dostatečnou péči.

PSYCHO - TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI
Doporučení a praktické vyzkoušení způsobů cvičení a tréninku paměti pod odborným vedením.

VYŠETŘENÍ ČICHU
Možnost na místě provést test čichu.

DERMO-PORADENSTVÍ (Veřejná lékárna)
Odborná diagnostika pleti, prodej kosmetických přípravků za zvýhodněných podmínek.

VYŠETŘENÍ KOŽNÍCH ZNAMÉNEK
Specialisté Vám vyšetří podezřelá kožní znaménka.

OČNÍ VYŠETŘENÍ
Přístrojové vyšetření zraku, orientační měření dioptrií. Konzultace zrakových problémů.

CENTRUM PRO ZÁVISLÉ NA TABÁKU
Měření CO ve výdechu; informace o možnosti léčby; představení Centra pro závislé na tabáku v ÚVN.

www.uvn.cz www.rukunasrdce.cz www.zivot90.cz