

# Program podpory zdraví na rok 2016

## A: Program podpory zdraví zaměstnanců NSZ

- Uvědomění si významu a hodnoty osobního zdraví
- Podpora zdraví svých podřízených od každého vedoucího (slovně i skutkem)
- Příklad vztahu k vlastnímu zdraví dávaný vedoucími pracovníky na všech úrovních

### **1. Nemocnice bez tabáku**

Základní informace o kouření a možnostech jak přestat kouřit (informace na Oznámení)

Opakovaná kontrola míst s povoleným kouřením v nemocnici z hlediska zajištění nekuřáckého pracovního prostředí pro nekuřáky.

Vyvěšení informačního materiálu na všech odděleních včetně čekáren ambulancí.

Přednáška lékaře plicní ambulance o škodlivosti kouření a možnostech léčby závislosti na kouření (květen 2016 - termín bude upřesněn)

Přínos: snížení počtu kuřáků a postupné snižování počtu míst s povoleným kouřením. Snižování rizika požáru.

Příloha: Přestaňte kouřit

Zajišťuje: MUDr. Igor Šimoník – hlavní lékař, Bc. Jindřiška Šanderová – asistentka

### **2. Zvládání psychické zátěže a její minimalizace**

Podpora účasti na 2 denních seminářích zaměřených na nácvik reálného sebepoznání a sebehodnocení, budování pozitivního vztahu k sobě a okolí, identifikace stresu, nácvik relaxačních a uvolňujících technik. Program zohledňuje výsledky průzkumu spokojenosti zaměstnanců v 2015, ze kterého vyplynulo mimo jiné, že 59% dotazovaných hodnotí svoji práci jako psychicky i fyzicky náročnou. Nižší spokojenost byla zaznamenána i v oblasti vzájemné komunikace a spolupráce.

Přínos: zvládání psychické zátěže a stresu, zejména u vedoucích pracovníků, ale i ostatních.

Příloha: Plán vzdělávacích akcí

Zajišťuje: Drahoslava Smejkalová – hlavní sestra, Silvie Hugová - personalistka

### **3. Zdravě a bezpečně na pracovišti**

Edukační program pro pracovníky NSZ obsahující informace o zdravotně důležitých aspektech práce – správná ergonomie pracoviště, zásady správné manipulace s břemeny, manipulace s imobilním pacientem, kompenzační cvičení během přestávek v práci, mezilidské vztahy, komunikace -

Přínos: snížení únavy a předcházení zdravotním problémům

Příloha: Cvičení nejen do kanceláře 1,2

Metodický pokyn Bezpečná manipulace s břemeny...

Zajišťuje: Drahoslava Smejkalová – hlavní sestra

### **4. Změň svoje stravovací návyky**

Informační materiály o zdravém způsobu stravování. Možnost přihlásit se u nutričních terapeutek do programu snižování nadváhy.

Přínos: snížení nadváhy a zkvalitnění života

Příloha: informační materiál

Zajišťuje: Marie Křištofová, Kateřina Hezinová – nutriční terapeutky

## 5. Den zdraví pro zaměstnance NSZ

Příloha: Program

Zajišťuje: Bc. Jindřiška Šanderová – asistentka, Drahoslava Smejkalová – hlavní sestra

### B: Program podpory zdraví u pacientů a jejich blízkých

- Podpora uvědomění si významu a hodnoty osobního zdraví
- Zapojit pacienty do péče o své zdraví
- Poskytovat podporu a zdroje informací pro aktivní zlepšování zdraví a kvality života
- Mezioborová spolupráce a kontinuita poskytované péče

#### 1. Nutriční poradna

edukace diabetiků o příčinách a důsledcích onemocnění,  
rozšíření edukačních materiálů  
vedení dokumentace o edukaci v NIS

Přínos: zlepšení informovanosti o základním onemocnění s cílem odpovědnějšího přístupu k léčbě a dodržování režimu

Zajišťuje: Marie Křištofová, Kateřina Hezinová – nutriční terapeutky

#### 2. Stomická poradna

edukace stomiků, informační materiály, praktický nácvik  
vedení dokumentace o edukaci v NIS

Přínos: zkvalitnění života pacientů se stomií

Příloha: Informační leták

Zajišťuje: Olga Žejšková – stomická sestra

#### 3. Bariatrická poradna

edukace a péče o pacienty s nadváhou, možnosti snížení nadváhy,  
rozšíření edukačních materiálů  
edukace pacientů po bariatrické operaci – dodržování režimu, předcházení návratu obezity

Přínos: zlepšení informovanosti o možnostech redukce váhy, aktivní zapojení pacientů

Zajišťuje: MUDr. Igor Šimoník – lékař bariatrické ambulance

#### 4. Zapojení NSZ do akce Dny zdraví města Velkého Meziříčí

Zajišťuje: Bc. Jindřiška Šanderová – asistentka, Drahoslava Smejkalová – hlavní sestra, MUDr. Igor Šimoník – hlavní lékař

#### 5. Informační materiály „Přestaňte kouřit“

vyvěšení v ambulantním traktu NSZ