



# Preprečevanje in obvladovanje poškodb z ostrimi predmeti v Bolnišnici Topolšica in pregled 10-letnega delovanja bolnišnice na področju promocije zdravja

*pred. mag. Brigita PUTAR, univ, dipl.org.  
PVK , svetovalka za promocijo zdravja*



Bolnišnica  
Topolšica

# **BOLNIŠNICA TOPOLŠICA**



***javni zavod s specialistično bolnišnično in specialistično ambulantno dejavnostjo za pljučne in internistične bolezni.***

**240 zaposlenih**

## **Strokovno medicinske enote/oddelki:**

- Pljučni oddelek,
- Interni oddelek,
- Enota intenzivne terapije,
- Specialistične ambulante,
- Endoskopski center,
- Laboratorij,
- Fizioterapija,
- Rentgen in CT,
- Lekarna.

## **Administrativne in tehnično-preskrbovalne enote/slужbe:**

- Uprava,
- Kuhinja,
- Pralnica,
- Enota vzdrževanja.





## Področja delovanja BT na podlagi promocije zdravja

- Promocija zdravja na delovnem mestu
- Ohranjanje zdravja zaposlenih.
- Spreminjanje zdravstvenih ustanov v okolja, ki spodbujajo zdrave odločitve.
- Krepitev zdravja lokalne skupnosti v neposrednem območju okrog zdravstvene ustanove.



## OHRANJANJE ZDRAVJA IN DELO ZAPOSLENIH V BT

- Delo v bolnišnici - 24 ur na dan, 365 dni v letu
- Nevarnost okužb, delo s kemikalijami, RTG žarki, dvigovanje bremen, psihična obremenitev, poškodbe pri delu- vbodi...





# PROMOCIJA IN OHRANJANJE ZDRAVJA DELAVCEV – začetki I. 2012

- AKTIVNOSTI NA PODROČJU PZ  
PREVZAMEJO SINDIKATI ( GIBANJE)
- POHODI ZA DELAVCE
- ŠPORTNE AKTIVNOSTI- ODBOJKA,  
TELOVADBA
- Rekreacija na DM



## PREMIK – ZAGON PZ V BT ( I.2013)

- Sestanek pri direktorju BT
- Vodenje in usmerjanje posameznih področij promocije zdravja- vodi SZPZ
- Skupina za zdravje- skupina za ergonomijo
- L. 2013 - 5 sestankov
- Uspešna vloga na razpisu ZZZS

## Promocija zdravja na področju ergonomije v Bolnišnici Topolšica v letu 2013 in 2014

- *V projektni skupini za izvedbo Promocije zdravja smo sodelovali :*
- *vodja projekta Brigita Putar*
- *Renata Vrečar – Mošmondor, Polona Lebar, FTH*
- *Jurij Šorli, zdravnik*
- *Darja Kramar, dms*



## Cilji PPZ

- C 1:** izvedba usposabljanja zdravstvenih delavcev za delo z obstoječimi ergonomskimi pripomočki (deska za premeščanje, premikanje pacientov).
- C 2:** nabava sodobnih ergonomskih pripomočkov za zdravstveno nego (hidravličnih postelj, prelagalne deske in drseče podloge za premike pacientov).
- C 3:** izvedba usposabljanja zdravstvenih delavcev za delo z nabavljenimi ergonomskimi pripomočki (hidravlične postelje, prelagalne deske in drseče podloge za premike pacientov).
- C 4:** izvedba študije vpliva sodobnih ergonomskih pripomočkov in izobraževanj na zdravje zdravstvenega osebja.
- C 5:** priprava zloženke o Ergonomskih načinih dela .
- C 6:** obveščanje širše strokovne javnosti z objavo rezultatov projekta v Topličniku.



## S projektom smo dosegli

1. Povečanje zadovoljstva zaposlenih in z njim povezani ugodni učinki so v opravljeni študiji nakazani.
2. Edukacija skupin zaposlenih v zdravstvu, kljub njihovi oceni, da so s problematiko dobro seznanjeni je koristna in vodi v zmanjšanje obolevnosti zaposlenih in dviguje kvaliteto njihovega dela.
3. Slikovna predstavitev vaj za krepitev tarčnih mišičnih skupin, ki se uporabljajo pri vsakodnevnem delu.

## VAJE

Cilj izvajanja vaj je krepitev vseh mišic, predvsem trebušnih in hrbtnih, ki so pomembne pri stabilizaciji hrbtenice.

Vaje izvajamo v pravilnem položaju, počasi, do bolečine in pri tem ves čas pravilno dihamo.



Stoj vzravnano, stisni MMD, z izdihom izmenično dvigni nasprotno roko in nogo.



V fazi izdiha izmenično dvigni koleno.



Komolci nazaj, lopatici stisni skupaj, mirno dihaj, zadrži 5-10 sekund.



Komolci skupaj, ramena dol, mirno dihaj, zadrži 5-10 sekund.

Ne pozabimo na mišice medeničnega dna (MMD).

### **Krepilne vaje za MMD:**

1. MMD stiskamo neprekinjeno 5-10 sekund, sledi enako dolg odmor. Naredimo 10 zaporednih ponovitev.
2. MMD 5x hitro stisnemo in spustimo, sledi enako dolg odmor. Naredimo 5 zaporednih ponovitev.

### **Hoja v naravi:**

- Dihaj!
- Sprosti se!
- Razgibaj se!

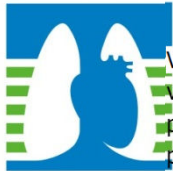
**AVTORJI : Enota fizioterapije v sodelovanju z mag. Putar Brigito in Centrom za informatiko.**

## ERGONOMSKI NAČINI DELA



**Projekt Program Promocije zdravja na področju ergonomije v Bolnišnici Topolšica je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.**

Topolšica, november 2014



Bolnišnica  
Topolšica

V Bolnišnici Topolšica se pri svojem delu vsakodnevno srečujemo z dvigovanjem in premeščanjem pacientov, z delom stoje in v prisilni drži.

Mišično-kostna obolenja predstavljajo najpogostejšo z delom povezano težavo. Pogosto se razvijejo v zelo resna bolezenska stanja, ki zahtevajo večkratne daljše odsotnosti z dela.

### **NAMEN ERGONOMSKEGA NAČINA DELA JE :**

- prilagajanje delovnega okolja negovalnemu osebju,
- preprečevanje akutnih poškodb,
- preprečevanje trajnih okvar,
- zmanjšanje bolniškega staleža zaradi mišično-kostnih obolenj.

### **CILJI :**

- ustrezna prilagoditev delovnega okolja zaposlenim,
- prepoznavanje meja telesnih obremenitev,
- preprečevanje prekomernega obremenjevanja telesa in poškodb, ki vodijo v nastajanje kroničnih mišično-kostnih obolenj,
- uporaba razbremenilnih položajev pri delu,
- uporaba ergonomskih pripomočkov pri delu,
- pravilno izvajanje vaj.

### **S teoretičnim in praktičnim usposabljanjem delavce seznanimo z :**

- ergonomskim načinom dela,
- uporabo ergonomskih pripomočkov,
- ustrezno tehniko dvigovanja bolnikov.

### **PRIPOROČILA PRI DVIGOVANJU PACIENTOV**

- načrtuj premeščanje pacienta, kadar je možno delaj v paru oz. skupinsko,
- zavzemi dober položaj in pravilno postavi stopala,
- uporabljalj ergonomske pripomočke,
- dobro primi pripomoček in pacienta,
- dvigni brez sunka z ravnim hrbtom in s pomočjo nog,
- dviguj med fazo izdiha.



## **ERGONOMSKI PRIPOMOČKI**

### **1. Električno nastavljiva postelja**



### **2. Drсна podloga**



### **3. Prelagalna deska**



# PZ od I.2015 –2022

- Vsako leto pripravljen načrt aktivnosti za PZ

## Aktivnosti:

- rekreacija zaposlenih- odbojka, košarka,
- pohodi zaposlenih,
- slovenski zajtrk ( zadnja 4 leta),
- nordijska hoja,
- ergonomski načini dela na različnih področjih-e izobraževanje,
- preprečevanje poškodb z ostrimi predmeti.

## PREMIK PO POSTELJI NAVZGOR-1

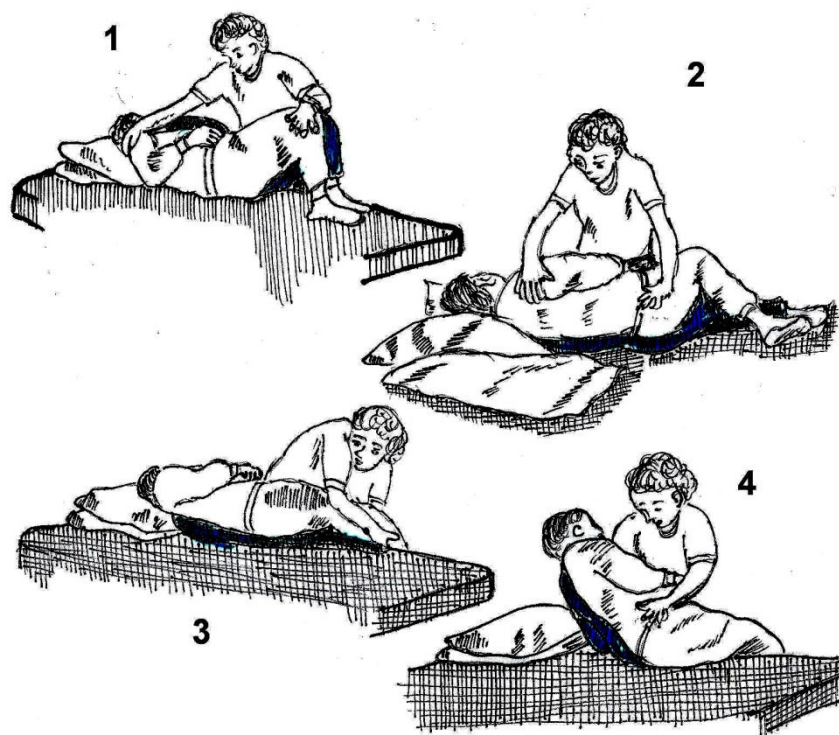


1. Pacient pokrči noge v kolenih, fiksiramo stopala, prime se za trapez in se prestavi



# POSEDANJE PACIENTA PREKO ROBA POSTELJE

1. Pacienta obrnemo na bok.
2. Z eno roko ga primemo pod kolena in mu jih potegnemo preko roba postelje.
3. Z drugo roko ga primemo pod lopatico.
4. Prosimo pacienta, da se poskusi odriniti od postelje in ga dvignemo v sedeč položaj.



# PREMEŠČANJE NEPOKRETNEGA BOLNIKA S POSTELJE NA INVALIDSKI VOZIČEK



1. Pacienta prestavimo a na rob postelje in posedemo s pomočjo blazine.
2. Invalidski voziček pripravimo ob vzglavju, tako da s posteljo oklepa kot 45 stopinj.
3. Z ustreznim prijemom (Rautkov prijem) dveh oseb ga prestavimo na invalidski voziček. Lahko si pomagamo s pripomočki, kot so: drseča deska, pas za dvigovanje, trak iz rjuhe ipd.

# PREMEŠČANJE NEPOKRETNEGA BOLNIKA S POSTELJE NA INVALIDSKI VOZIČEK



1. Pacienta prestavimo a na rob postelje in posedemo s pomočjo blazine.
2. Invalidski voziček pripravimo ob vzglavju, tako da s posteljo oklepa kot 45 stopinj.
3. Z ustreznim prijemom (Rautkov prijem) dveh oseb ga prestavimo na invalidski voziček. Lahko si pomagamo s pripomočki, kot so: drseča deska, pas za dvigovanje, trak iz rjuhe ipd.



2. Stegnjeno nogo dvignite: v stran.



3. Stegnjeno nogo dvignite: nazaj.



4. S pokrčenim kolonom dajte nogo nazaj.



5. Počepnite.



6. Prenesi težo telesa na eno in nato na drugonogo.



7. Pokrčite komolce.

Pripravili:  
Delić A., dipl. fizioterapevtka  
Menih I., viš. fizioterapevtka



Enota za Fizioterapijo  
10.3.2021

FTHNP03 V.1.0 4

## VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ

(Navodilo pacientom)

- Vaje ponovite 5 do 10-krat, večkrat na dan.
- Vaje izvajajte izmenično.

### Leže na hrbtu

Priporočljivo je izvajanje vaj na ravni podlagi.



1. Premaknite stopala gor in dol.



2. Skrčite eno nogo. Koleno približajte k prsnemu košu.



3. Pokrčite obe nogi, stopala in križ so ves čas na podlagi: izmenično nagnite eno nogo navzven.



4. Pokrčite obe nogi, stopala so na postelji: dvignite medenico.

FTHNP03 V.1.0 1



# KREPITEV ZDRAVJA LOKALNE SKUPNOSTI

## - kje vse so prisotni naši sodelavci



95 Let



## Aktivna vadba v krajevni skupnosti





Bolnišnica  
Topolšica

# Preprečevanje poškodb z ostrimi predmeti

## Management of **NEEDLE-STICK INJURY**



- 1. Clean it**  

  - Do** encourage bleeding by applying gentle pressure
  - Do** wash with soap and water
  - Do not** scrub the affected area
  - Do not** suck the area to remove the blood
- 2. Report it**  


Report the incident immediately to the supervisor or the designated Doctor at your hospital
- 3. Treat it**  


Find out the patient's HIV, Hep.B and Hep.C status and receive the appropriate treatment within 72 hours

# Prve analize poškodb z ostrimi predmeti

- Leta 1981 se prične beleženje poškodb z ostrimi predmeti.
- 1987 – ločevanje uporabljenih ostrih predmetov.
- Po letu 1991 konceptne zasnove varnih ostrih predmetov ter zbiralnikov.
- Kompleksnost in visoka cena upočasnila razvoj varnih pripomočkov.
- Poudarek na osebni varovalni opremlitvi.

# Zakonodaja

- Direktiva 2010/32/EU o preprečevanju poškodb z ostrimi pripomočki v bolnišnicah in zdravstvenem sektorju.
- Ocenjevanje tveganja.
- Prilagajanje dela posamezniku, tehničnemu napredku.
- Zamenjava nevarnega z manj nevarnim, razvijanje preventivne politike.
- Razvijanje kolektivne preventivne politike, dajanje ustreznih navodil delavcem.

# Poškodbe z OP v številkah

- Na svetovni ravni se letno zabeleži 385.000 incidentov z ostrim predmetom.
- Število 1.000 predstavlja dnevno povprečje svetovnih vbodov v zdravstveni negi.
- V Sloveniji se dnevno zbode vsaj ena oseba.





# Poškodba z ostrim predmetom (OP)

- **INCIDENT** imenujemo poškodbo zdravstvenega delavca z ostrim predmetom, politje s krvjo ali izpostavljenost sluznice aerosolu krvi ali kužnim telesnim tekočinam.
- Poškodba z ostrim predmetom je vsaka poškodba ali vrez z iglo ali drugim ostrim predmetom, ki poškoduje kožo.
- Posledica takšnih incidentov je lahko izpostavljenost zdravstvenega delavca virusom, ki se prenašajo s krvjo.

# Statistika okužb z OP

- V Bolnišnici Topolšica v zadnjih 10 letih ni prišlo do okužbe zaposlene osebe med rokovanjem z ostrim predmetom.



# Pomembnost prijave poškodbe z OP

- Hitro, jedrnato, popolno
- Nadrejeni osebi
- Izpolnjena prijava isti dan ali prvi delovni dan (več v VADON01)
- SOBO
- Pooblaščen osebja za varnost
- Tajništvo

Bolnišnica Topolšica | Topolšica 61 | SI 3126 Topolšica | Slovenija  
 T +386(0)3 898 77 00 | F +386(0)3 898 77 22 | E info@bolnišnica.si | www.boltop.si

**PRIJAVA NEZGODE / POŠKODBE / INCIDENTA PRI DELU**

**DELAVEC, UDELEŽENEC V NEZGODI/POŠKODBI/INCIDENTU**

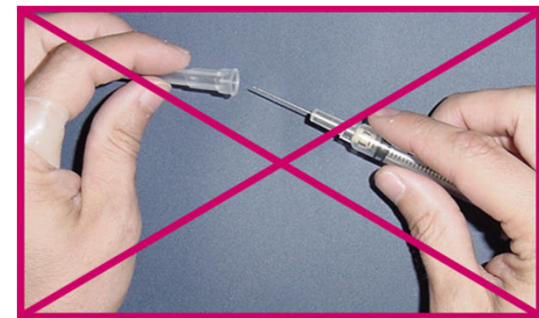
1	IME IN PRIIMEK:
	NASLOV BIVALIŠČA:
2	Kraj: _____ Občina: _____
	Ulica: _____

**PODATKI O NEZGODI/POŠKODBI/INCIDENTU**

3	DATUM PRIJAVE: (DAN, MESEC, LETO)
4	DATUM NEZGODE /POŠKODBE/INCIDENTA: (DAN, MESEC, LETO)
4A	URA NEZGODE/POŠKODBE/INCIDENTA:
	KJE SE JE NEZGODA /POŠKODBA/INCIDENT PRIPETIL:
5	0 - ni podatka, 1 - na običajnem delovnem mestu, 2 - začasno delovno mesto v isti enoti/oddelku/slужbi 3 - službena pot ali delovno mesto v drugi enoti, 9 - drugo
6	VRSTA POŠKODBE (le v primeru poškodbe/incidenta): 1 - lažja, 2 - hujša, 3 - kolektivna, 4 - smrtna
7	KRAJ NEZGODE/POŠKODBE/INCIDENTA:
8	POŠKODOVANI DEL TELESA (le v primeru poškodbe/incidenta): glava, leva roka, desna roka, desni oklep, levi oklep, ...
9	DELOVNO OKOLJE: (področje, zgradba, prostor, oddelčna enota, ...)
10	DELOVNI PROCES: (kaj je delavec tu delal?)

# Vzroki za poškodbe

- **Najpogostejši vzroki in načini poškodbe:**
  - vbodi z iglo,
  - pokrivanje uporabljene igle ali drugega predmeta,
  - urez z ostrim predmetom,
  - politje poškodovane kože,
  - politje sluznice s krvjo.

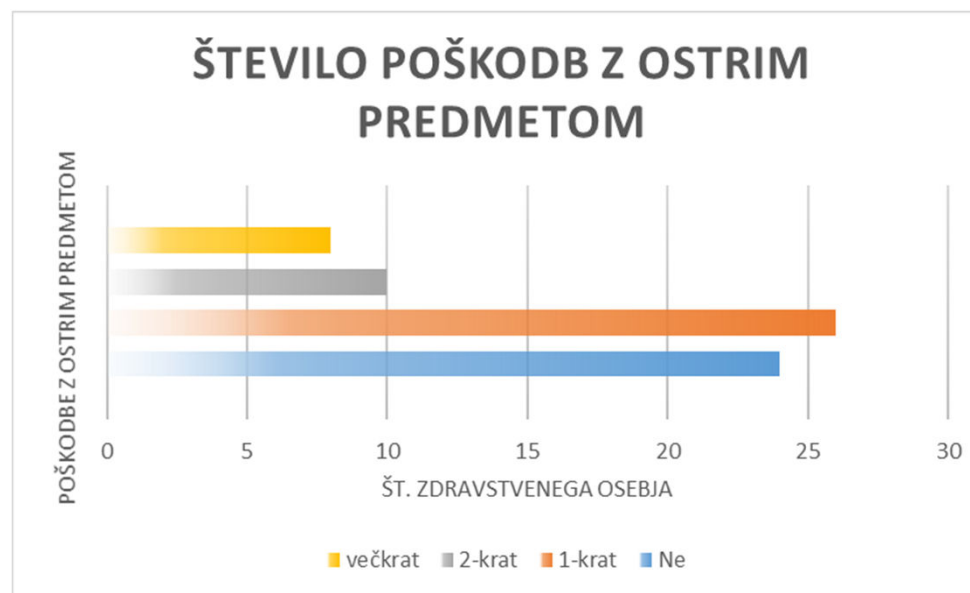


# Poškodbe z OP v Bolnišnici Topolšica

## Statistika prijavljenih poškodb

- 2014 - 4 poškodbe
- 2015 - 6 poškodb
- 2016- 6 poškodb

## Statistika na podlagi Ankete v BT, april 2015







# Poškodbe z OP v Bolnišnici Topolšica

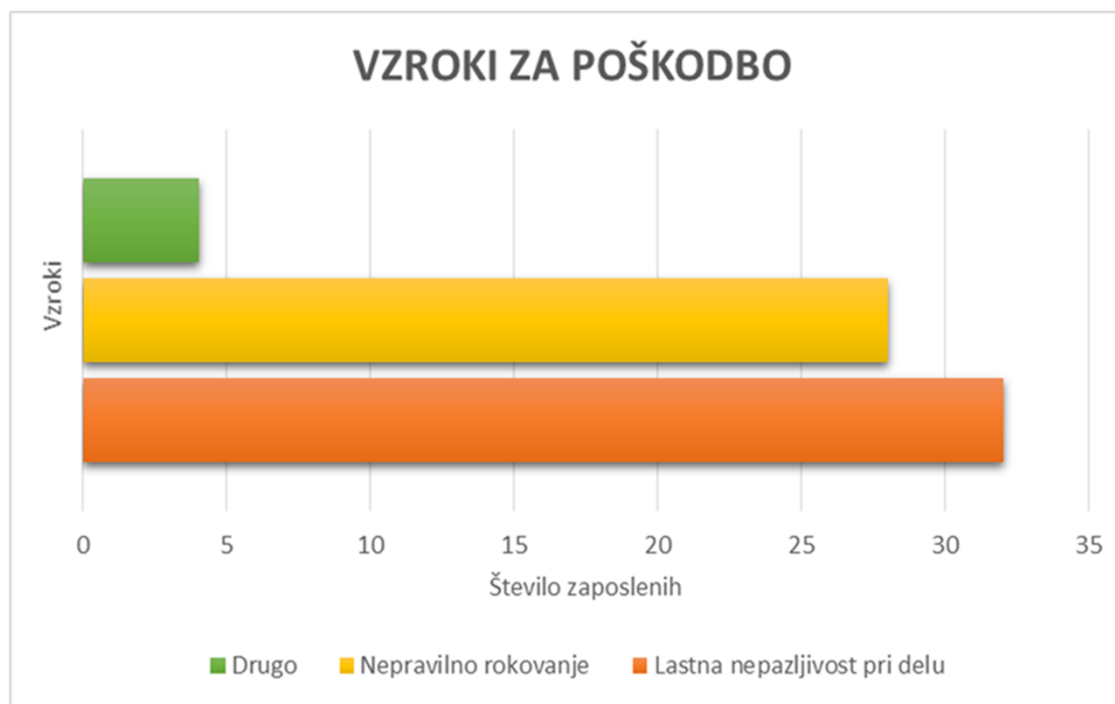
**S katerim OP ste se  
poškodovali?**

- Največkrat z iglami (42)
- Lancete (6)

**Kakšna je bila vrsta poškodbe z  
OP?**

- Površinska (32)
- Srednje globoka (20)

# Poškodbe z OP v Bolnišnici Topolšica

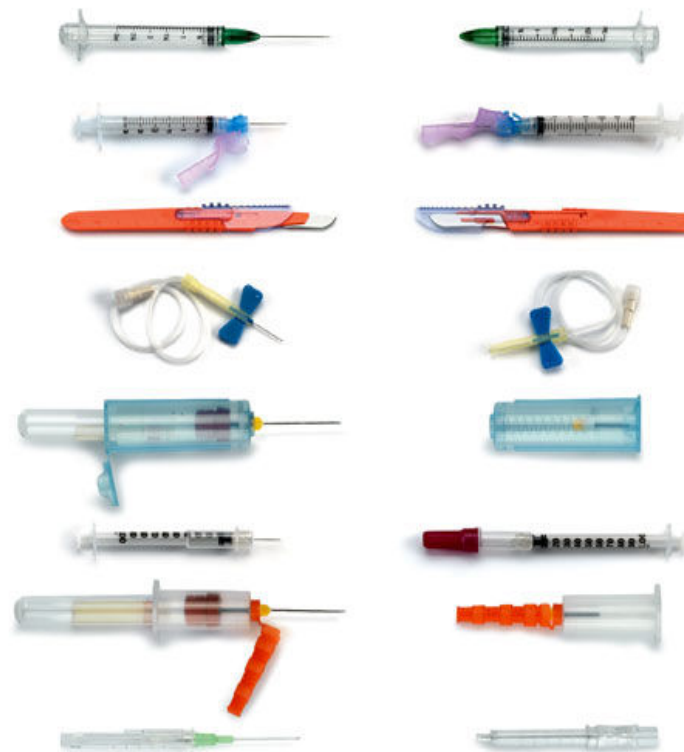


# Prijava poškodbe



# Varni pripomočki

- Vgrajen varnostni zaklep
- Uspešnost aktivacije z zaklepom vizualno in z zvokom



# Varno rokovanje z ostrimi predmeti

- Pravilno odlaganje uporabljenih pripomočkov/naprav
- Ločevanje ostrih predmetov ter plastičnih odpadkov
- Polnjenje kontejnerja do treh četrtin
- Zapiranje vrhnjega pokrova





# Varno odlaganje ostrih predmetov

- A: luer igle
- B: inzulinske igle
- C: skalpeli, okužene igle, luer igle
- D: skalpeli





## Ukrepi za preprečevanje incidentov z ostrimi predmeti

- Pravilni postopki dela v zdravstveni negi
- Pravilno odstranjevanje uporabljenih ostrih predmetov
- Ustrezno čiščenje instrumentov
- Uporaba osebne varovalne opreme
- Usposabljanje novozaposlenih in obdobjno usposabljanje ostalih zaposlenih- vsaj na 1 do 2 leti.

# Priporočila

- Vsesplošna uporaba varnih ostrih predmetov
- Namestitev kontejnerjev za uporabljene ostre predmete v več prostorov
- Uporaba mobilnih osebnih kontejnrčkov ali pladnjev



# Program : E učenje

- **Leto 2016**
- **v sodelovanju z Inštitutom Jožef Štefan smo pripravili video vsebine za zaposlene in predvsem za novozaposlene:**
- **PREPREČEVANJE POŠKODB Z OSTRIMI PREDMETI V ZDRAVSTVENI NEGI**



## Preprečevanje poškodb z ostrimi predmeti v zdravstveni negi

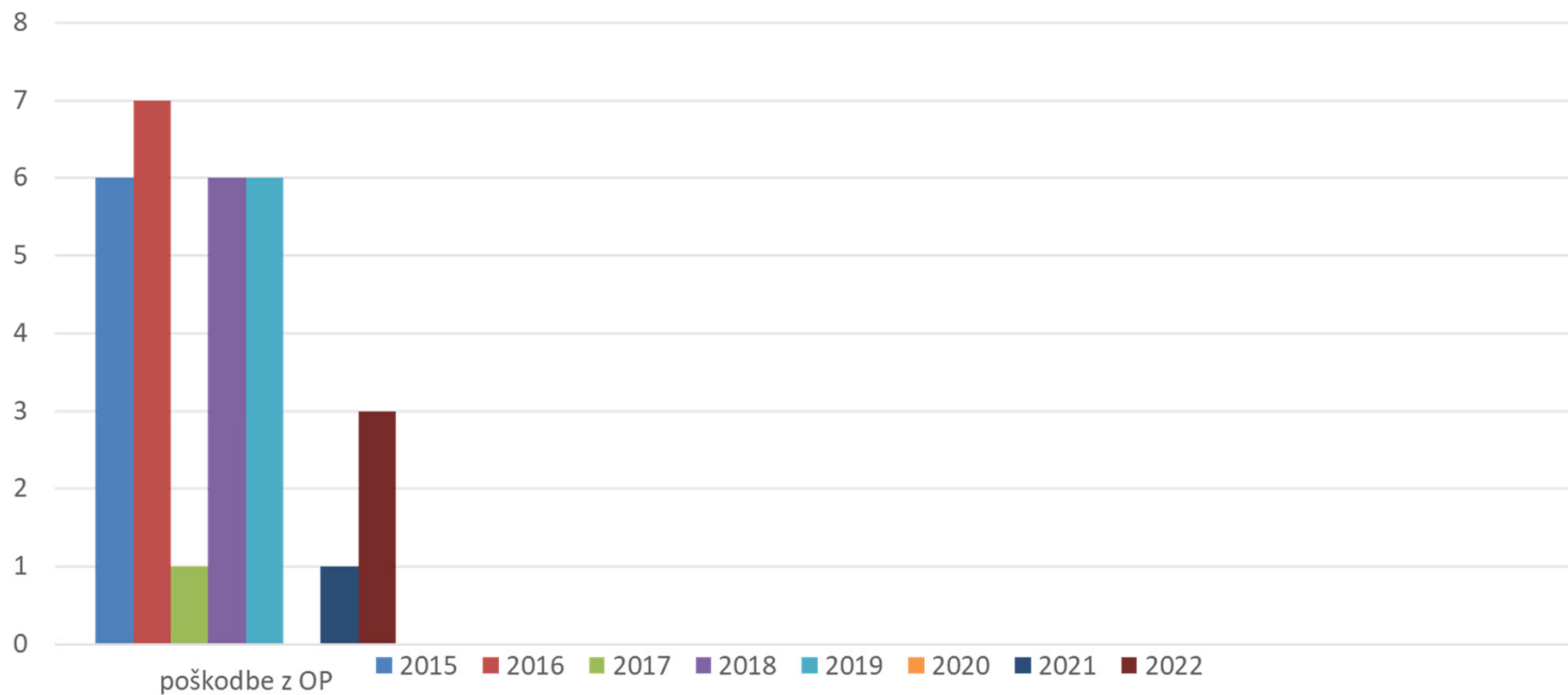
Klemen Putar, dipl. inž. teh. var.  
pred. mag. Brigita Putar, univ. dipl. org., viš. med. sestra





# Št. poškodb z ostrimi predmeti

Poškodbe z OP- trend





# HVALA ZA POZORNOST



VEČ ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU