



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ochrana zdraví zdravotnického asistenta

Číslo projektu: CZ.1.07/1.1.26/02.0077

Název projektu: Elearning na střední zdravotnické škole 2

PŘEDMĚT : Ošetřovatelství
ROČNÍK : První
JMÉNO AUTORA : Mgr. Marcela Stojčevová
ŠKOLA : SZŠ a VOZŠ E. Pöttinga Olomouc

ANOTACE: Téma ochrana zdraví zdravotnického asistenta se vyučuje v prvním ročníku v předmětu ošetřovatelství. Zabývá se významem ochrany zdraví, prevencí nemocí a správnou životosprávou zdravotnického asistenta.

KLÍČOVÁ SLOVA: zdraví, ochrana zdraví, prevence nemocí, zdravý životní styl, správná životospráva

Obsah

1. Ochrana zdraví zdravotnického asistenta.....	- 3 -
1.1 Úvod	- 3 -
1.2 Životní a pracovní prostředí	- 5 -
1.3 Životospráva zdravotnického asistenta.....	- 6 -

1. Ochrana zdraví zdravotnického asistenta

1.1 Úvod

Definice zdraví podle Světové zdravotnické organizace - WHO, 1946

Zdraví není jen absence nemoci či poruchy, ale je to **komplexní stav tělesné, duševní i sociální pohody**. Zdraví je fyzické (tělesné), psychické (duševní) a sociální prospívání (blaho).

Ochrana zdraví při práci zdravotníků je prioritou, je důležitou součástí prevence a kontroly šíření infekcí ve zdravotnických zařízeních. Zajištění bezpečného pracovního prostředí a bezpečných pracovních procesů je povinností zaměstnavatele.

Definice nemocí z povolání

Jde o nemoci, které vznikají působením chemických, fyzikálních nebo jiných škodlivých vlivů během pracovního procesu a v pracovním prostředí.

Pracovníci zaměstnaní ve zdravotnictví se musí zabývat celou řadou činností, jež ohrožují jejich zdraví a představují pro ně riziko nemocí z povolání nebo pracovních úrazů.

Rizika, kterým zdravotníci čelí, jsou:

- **biologická** rizika = infekce způsobené poraněním injekční jehlou, jiným kontaminovaným předmětem
- **chemická** rizika = kontakt s dezinfekčními prostředky a léčivými přípravky používanými při léčbě rakoviny
- **fyzická** rizika = ionizující záření
- **ergonomická** rizika = například manipulace s pacienty
- **psychosociální** rizika = práce na směny, hrozba fyzického násilí a skutečné násilné útoky ze strany spolupracovníků i ostatních osob

Zdravotníci tvoří specifickou skupinu pracovníků, kteří jsou vystaveni infekčním činitelům, alergenům (zejména dezinfekčním prostředkům), anestetikům, cytostatikům, ionizujícímu nebo neionizujícímu záření, vibracím, fyzické zátěži, hluku, tepelné a neuropsychické zátěži.

Příklady nemocí z povolání ve zdravotnictví:

- přenosná a parazitární onemocnění – svrab (infekční svědivé onemocnění vyvolané zákožkou svrabovou), virová hepatitida A,B,C (infekční zánět jater), tuberkulóza plic a jiných orgánů
- kožní a jiná alergická onemocnění – profesionální dermatózy jako jsou alergická dermatitida (zánětlivé onemocnění kůže způsobené přecitlivělostí kůže na určitý alergen), alergická kopřivka (příčinou mohou být dezinfekční prostředky, latex v gumových rukavicích), astma, alergická rýma
- intoxikace chemickými látkami
- syndrom karpálního tunelu z přetěžování horních končetin (bolestivé poškození rukou), artrózy rukou, zápěstí

Proti nemocem se dá bojovat jednak jejich léčbou a jednak jejich **předcházením = prevencí**.
Prevence nemocí se dělí na **dvě oblasti**:

- **primární** – zahrnuje **odstraňování příčin nemocí** a **zvyšování odolnosti** organismu vůči nemocem, velký význam v této oblasti má **aktivní účast samotného jedince** (jeho životní styl), který je dostatečně informován o tom, co zdraví škodí, co prospívá
- **sekundární** – zahrnuje **časné odhalení vzniklé poruchy nebo nemoci** tak, aby mohla být úspěšně léčena, tato oblast je z větší části v rukou lékařů (organizování preventivních prohlídek), ale i zde záleží na samotném jedinci, který nepodcení varovné příznaky poruch zdraví

Zdravý životní styl

Z 80% určuje naše zdraví náš vlastní životní styl, zbývajících 20% zahrnuje dědičnost a zdravotnickou péči. Zdravý životní styl představuje souhrn všeho, **jak vlastně člověk žije**.

Zásady zdravého životního stylu:

- nekouření
- zdravá výživa – přiměřená, pestrá a vyvážená
- správný pitný režim
- vysoká pohybová aktivita – dávat přednost přirozenému pohybu (chůzi), pravidelné cvičení, procházky
- omezená konzumace alkoholu
- dostatek spánku – chodit spát pravidelně ve stejný čas
- optimismus a dobrá nálada, radost ze života
- vyvarovat se působení škodlivých látek a faktorů, chránit se před přímým slunečním zářením

Důsledky = jak se zdravý životní styl projevuje na zdraví

- přiměřená hmotnost
- normální krevní tlak
- nízká hladina cholesterolu v krvi
- dobrá tělesná kondice a výkonnost, nízká únavnost
- svěží a zdravý vzhled
- dobrá psychická pohoda
- vysoká odolnost vůči nemocem, nízký výskyt nemocí



Obrázek č.1 – Normální je nekouřit

1.2 Životní a pracovní prostředí

Životní prostředí

Umožňuje **vznik a existenci života**. Člověk žije se svým prostředím **ve vzájemném působení**. Svou činností ovlivňuje své prostředí a zpětně je sám tímto prostředím ovlivňován. Každý zásah do okolního světa **vyvolává konkrétní změnu**, která je pak **pocit'ována jako přínos nebo újma**. Proto má velký význam **kvalitní ochrana a tvorba životního prostředí**.

Ochrana životního prostředí představuje snahu o zachování zdraví a celé přírody.

Tvorba životního prostředí představuje úpravu okolního světa, která je nezbytně nutná pro sociálně ekonomické požadavky společnosti.

Ochrana a tvorba životního prostředí má tyto složky:

- přírodní – týká se ovzduší, vodních zdrojů, půdy, rostlin a živočichů
- umělé – jsou zaměřeny na obytná a rekreační zařízení, pracovní prostředí
- sociální – zahrnují rodinu a mezilidské vztahy

Člověk do životního prostředí zasahuje například:

- nápravou škod, které vznikly jeho dosavadní činností
- zabezpečováním obživy pro stále rostoucí počet obyvatel
- organizováním výroby a dopravy
- zachováním hodnot životního prostředí pro příští generace...

Pracovní prostředí

Je jednou ze složek životního prostředí člověka, která se **týká pracovního procesu**.

O kvalitě pracovního prostředí rozhodují:

- **materiální podmínky** – stavební a estetická úroveň pracoviště, prostorové uspořádání, přístrojové vybavení, manuální činnosti
- **mikroklimatické podmínky** – kvalita ovzduší, výměna vzduchu, teplota a osvětlení, čistota, hlučnost na pracovišti
- **věcné podmínky** – materiální vybavení, pracovní pomůcky a nástroje pro plnění pracovních úkolů, ochranná výbava pracovníků, pracovní oblečení
- **samotní lidé** – úroveň řízení a organizace práce, podmínky spolupráce, mezilidské vztahy, fyzická a psychická zátěž
- **hygienické podmínky práce a pracovního prostředí** – vliv pracovního procesu na tělesné a duševní zdraví jedince, kvalita prostředí, dodržování hygienických a pracovních norem, hygiena a bezpečnost práce

1.3 Životospráva zdravotnického asistenta

Péče o osobní hygienu

Vychází z potřeby být čistý. S tím souvisí pocit svěžesti a potřeba působit esteticky ve společnosti. Jedinec, který udržuje čistotu, chrání i své zdraví, zabraňuje přenosu infekce. Každý zdravotnický pracovník musí mít osvojené hygienické návyky, které uplatňuje jak v osobním životě, tak i v práci.

Do péče o osobní hygienu zahrnujeme:

- **dodržování čistoty a pořádku**
- **pravidelné sprchování či koupel ve vaně** – smyjí nejen nečistotu, ale pomůže odstranit nepříjemné myšlenky, únavu, vyčerpání, starosti
- **péče o chrup a dutinu ústní** – čištění zubů se provádí ráno a večer před spaním a přes den dle potřeby, zubní kartáček a zubní pastu si volí každý individuálně nebo podle doporučení stomatologa
- **péče o ruce – důkladné mytí rukou** před jídlem a po jídle, po použití hygienického zařízení, před odchodem ze zaměstnání a při příchodu domů, před každým výkonem a po něm, po umytí je **vhodné natřít ruce hydratačním krémem**, kromě mechanického mytí je velmi **důležitá dezinfekce rukou** vhodným dezinfekčním prostředkem
- **péče o nohy** – pro unavené nohy po skončení služby je vhodná střídavá koupel ve studené a teplé vodě s následnou masáží, vhodné je lehnout si na záda a dát dolní končetiny do zvýšené polohy nebo opřít o stěnu
- **péče o vlasy** – myjí se dle potřeby, důležité je umývat je nadvakrát šamponem, jeho důkladné spláchnutí dostatečným množstvím vody, jemné masírování pokožky během mytí, vhodné je vlasy přes den několikrát pročešávat, účes má být lehký, slušivý
- **péče o nehty** – nehty na rukou a nohou jsou vždy čisté a upravené (krátké, uhlazené pilníčkem do kulata a nenalakované), prsteny a náramky nejsou vhodné, protože se v nich může držet nečistota a infekce
- **průběžná péče o kůži a pleť**
- **častá výměna osobního prádla**



Obrázek č. 2



Obrázek č.3 - Správný postup při mytí rukou

Výživa

Potrava je **zdrojem energie**. Nedostatek potravy nebo její nevyvážené složení vedou k únavě, k postupnému hubnutí, ke snížení odolnosti organismu vůči nemocem, ke vzniku konkrétní nemoci.

Zdravotnický asistent by se měl stravovat v jídelně pro personál (teplé jídlo), neměl by řádné jídlo nahrazovat salámy, hamburgery, vlaškými saláty či jiným rychlým občerstvením.

Strava by měla být:

- vhodně složená
- pestrá
- jednoduše připravená – není vhodné smažení, fritování (přepalované tuky)
- bez přehnaného solení, koření a umělých ochucovadel

- chemicky a bakteriologicky nezávadná
- s velkým podílem nezávadného ovoce a zeleniny, obilovin, mléčných výrobků
- pozor na přehnanou konzumaci cukru, cukrářských výrobků, tučného masa, vnitřností, uzenin, vajec, živočišných tuků, bílého pečiva



Obrázek č.4



Obrázek č.5

Rady pro správné stravování:

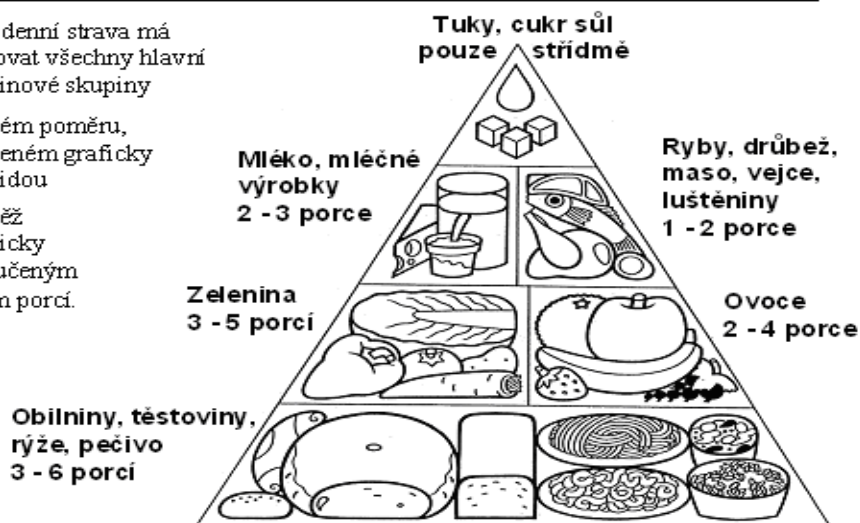
- jídlo má být **přiměřeně teplé**
- sousto je třeba **dobře rozžvýkat**
- jíst se má **pravidelně, pomalu a bez hltání**
- na jídlo si máme **udělat čas**
- po jídle je dobré mít **chvilku na zažití**
- jídlo má být **zdrojem příjemných zážitků**, chvílí klidu a pohody, má být **příležitostí k posezení s rodinou**, ale nic víc (nadměrná láska k jídlu až jeho zbožňování)

Výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy

Každodenní strava má obsahovat všechny hlavní potravinové skupiny

v určitém poměru, vyjádřeném graficky pyramidou

a rovněž numericky doporučeným počtem porcí.



Obrázek č. 6 Potravinová pyramida

Příjem tekutin

Za den přijme jedinec **přibližně 2 000 ml** vody prostřednictvím nápojů a tekutých pokrmů (omáčky, polévky). Z nápojů je nevhodnější čerstvá pramenitá voda (čistá, zdravotně nezávadná, s vhodným složením stopových prvků), konzumní vody (např. Dobrá voda), minerální vody, ovocné šťávy, džusy, přírodní a ovocné čaje. **Důležité je rozložit přísun tekutin v průběhu dne, pít zvolna a po doušcích** nápoj o vhodné teplotě. Je **nezdravé náhlé zaplavení** organismu po delším vynuceném žíznění.



Obrázek č. 7 - Vodní pyramida

Vypražďování

Dospělý člověk denně vyloučí asi **1 500 – 2 000 ml moče**. Během dne **močení (mikce)** probíhá v několikahodinových intervalech, v noci bývá pauza. K močení má dojít hned, jakmile se objeví nucení na močení. **Zadržování moče je velmi nezdravé**. Přeplněný močový měchýř tlačí na okolní orgány. Je živnou půdou pro bakterie, je zdrojem infekce. **K vyprázdnění tlustého střeva (defekace)** dochází u zdravého člověka jedenkrát za den obvykle ve stejnou denní dobu. Normální stolice je formovaná, bez příměsí a hlenu, hnědé barvy a typického zápachu.

Po každé mikci a defekaci musí následovat **důkladné mytí genitálu a konečníku**, aby nedošlo k zavlečení infekce do pohlavních orgánů nebo jiných míst.

Z hygienických a estetických důvodů má člověk vypěstovaný **návyk mytí rukou** po použití toalety.

Pohybová aktivita a odpočinek

Odpočinek je nezbytný pro obnovu sil a k načerpání nové energie. Přepínání sil vede k únavě a vyčerpání, člověk je pak nespokojený, podrážděný, práce se mu nedaří tak, jak by chtěl. Odpočívat znamená uvolnit se. **Doba potřebná k odpočinku je individuální**.

Při únavě těla se zpravidla volí **pasivní odpočinek** v poloze vsedě nebo vleže s uvolněným svalstvem a odpoutání se od vtíravých nepříjemných myšlenek.

Aktivní odpočinek spočívá ve střídání psychických a fyzických aktivit. Odpočinkem po duševní práci může být procházka v lese, turistika nebo práce na zahrádce či domácí práce spojené s pohybem.

Práce zdravotnického pracovníka je fyzicky a psychicky velmi vyčerpávající. Vhodným kompenzačním prostředkem je **pravidelné cvičení** alespoň 15 minut denně zaměřené na protažení zkrácených svalů, rozhýbání kloubů a páteře **spojené s dechovým cvičením**, strečink, jóga, turistika, vhodný sport, tanec. Všechno to, co člověk dělá, **by měl dělat rád, protože mu to přináší radost.**

Duševní hygiena

V zaměstnání má člověk pracovat tak, aby skutečně odváděl práci a práce sama mu přinášela uspokojení a úspěch. **Do práce se má těšit stejně jako se má těšit po práci domů.**

Domov je místo s typickou atmosférou, vůní a intimitou, **jsou zde lidé**, kteří umí nejen **mluvit**, ale také **naslouchat a projevit porozumění** v případě problémů a potíží.

Dobrý kamarád rovněž patří do osobní pohody. Je na něj vždy spolehnutí, má čas, podobné zájmy a nikdy nezradí.

Od určitého věku má velký význam i **partner**, který umí lásku nejen brát, ale i dávat, má srdce, rozum a přijatelné plány.

Spánek

Je jednou z biologických potřeb, slouží **k obnovení sil, načerpání energie, ovlivňuje správnou funkci centrální nervové soustavy, upevňuje zdraví**. Má být **dostatečně dlouhý (7 – 8 hodin) a pravidelný**.

Jedinec po probuzení se cítí svěží, odpočínutý, s dobrou náladou, plný energie. Nevyspaný člověk je naopak unavený, mrzutý, podrážděný a přes den málo výkonný. Pokud je tento stav dlouhodobější, pak dojde k oslabení organismu, k pesimistickým náladám, agresivnímu chování, k omezení zájmů.

Spánek může narušit:

- mimořádný zvuk (hlasitý hovor sousedů, hlasitě puštěná televize)
- jídlo snědené těsně před spaním nebo vypitá káva či silný čaj v tuto dobu
- starosti, nepříjemné myšlenky, vzpomínky či události
- sledování nevhodného programu v televizi

Do hygieny spánku patří:

- dodržování pravidelné doby uléhání a vstávání
- zachovávání rituálu stejných činností v době těsně před ulehnutím
- úprava prostředí v ložnici (vyvětrání, vhodné přitímní, pohodlná postel...)
- zajištění pohodlí a klid



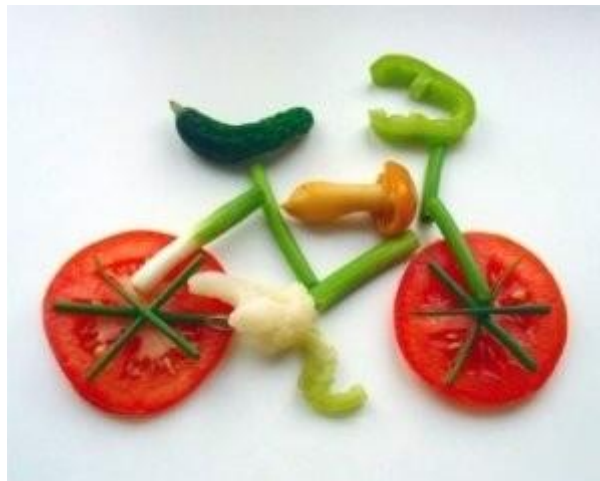
Obrázek č.8 - Pohodlné lůžko

Prevence nemocí

Velmi důležité místo zaujímá pravidelná spolupráce s lékařem, která zahrnuje:

- konzultace o rodičovství
- péči o těhotnou ženu a očekávané dítě
- odbornou péči o narozené dítě
- pravidelné lékařské kontroly a prohlídky dítěte
- očkování
- sledování tělesného a duševního vývoje
- včasné odkrývání skrytých vad
- výchovu k dodržování zásad zdravotnické osvěty
- sexuální výchovu již od dětství, která je prohloubena v období dospívání (časté střídání sexuálních partnerů spojené s riziky kapavky, syfilis, AIDS)
- problematiku drogové závislosti
- vstupní lékařské prohlídky při nástupu do zaměstnání
- pravidelné kontroly zdravotního stavu jedince při práci v rizikovém oboru

Iniciativu a zájem o předcházení nemocí musí projevit jedinec sám. Musí si uvědomit, že záleží hlavně na něm, jaký bude jeho další život.



Obrázek č.9

LITERATURA

1. ROZSYPALOVÁ, Marie, ŠAFRÁNKOVÁ, Alena. *Ošetrovatelství I pro 1. ročník zdravotnických škol*. Praha: Informatorium, 2002, ISBN 80-86073-96-3
2. VUČKOVÁ, Jaroslava. *Ošetrovatelství – I /2. část/ pro 1. ročník středních zdravotnických škol, obor všeobecná sestra*. Praha: Nakladatelství Fortuna, 1996, ISBN 80-7168-210-1
3. www.braunoviny.bbraun.cz
4. www.osha.europa.eu
5. www.medicinapropraxi.cz
6. www.pracovniklekarstvi.eu
7. www.cba.muni.cz/prevencenemoci

Zdroje obrázků:

1. Obrázek č.1: www.kondice.cz/2013/05/zivot-bez-cigarety
Staženo dne 7.6.2014
2. Obrázek č.2: www.svetemmodity.cz/zdraviakrasa
Staženo dne 7.6.2014
3. Obrázek č.3: www.zdravi.e15.cz/clanek/sestra/vyznam-myti-a-hygieny
staženo dne 7.6.2014
4. Obrázek č.4: www.healthy.ome.cz/cz/pece-o-zdravi/zdrava-vyživa
Staženo dne 7.6.2014
5. Obrázek č.5: www.healthy.ome.cz/cz/pece-o-zdravi/zdrava-vyživa
Staženo dne 7.6.2014
6. Obrázek č.6: www.cba.muni.cz/prevencenemoci
Staženo dne 7.6.2014
7. Obrázek č.7: www.fitnessv.cz/vodni-pyramida
Staženo dne 7.6.2014
8. Obrázek č.8: www.top-gasto.cz/archiv-aktualit/
Staženo dne 7.6.2014
9. Obrázek č.9: www.kurzyprotebe.cz/products/poradce-zdraveho-stylu/
Staženo dne 7.6.2014