



## **Kas ir pacientu drošība?**

Veselības aprūpei mūsdienās ir kļuvusi efektīvāka un iespējām bagātāka palīdzēt Jums ar efektīviem medikamentiem un mūsdienīgām terapijas metodēm, tomēr, vienlaikus tā ir kļuvusi arī sarežģītāka un ar augstāku nevēlamo notikumu vai iespējamo kļūdu risku. Pasaules Veselības organizācija un Eiropas Komisija vērš uzmanību uz to, ka 8-12% pacientu pasaulē cieš medicīnisku kļūdu dēļ, kur cēloņi meklējami nevis speciālistu nekompetencē vai paviršībā, bet gan dažādos sistēmiskos faktoros, piemēram, neveiksmīgā komunikācijā, pārprastā vai nepietiekamā informācijā. [1]

Biežākie nevēlamie notikumi ir saistīti ar slimnīcā iegūtu infekciju, kļūdām zāļu lietošanā, pacienta identificēšanā u.tml. [2]

Lai Jūsu ārstēšana būtu droša, mums ir jāsadarbojas! Šajā brošūrā mēs pastāstīsim, kā Jūs varat iesaistīties, lai uzlabotu Jūsu drošību.

## **Lai kaut ko nepiemirstu sarunā ar ārstu!**

- Neierastajā slimnīcā vidē var būt grūti atcerēties visu būtisko informāciju par Jūsu veselības aprūpi, tādēļ droši aiciniet līdzīgu tuvinieku, kas var palīdzēt uzklaut, uzdot jautājumus, izprast informāciju un veicināt saprašanu. Divatā Jūs noteikti sapratīsiet labāk! [3]
- Atbildot uz jautājumiem, esiet pēc iespējas godīgāks, jo informācija ir nozīmīga pareizas diagnozes noskaidrošanai, ārstēšanas izvēlei un iespējamo blakusparādību novēršanai laikus! [4]
- Labāk jautājiet vairāk nekā par maz! Ir svarīgi, lai Jūs saprastu savu ārstēšanas plānu un zinātu, kā Jūs varat iesaistīties. Ja nesaprotiet atbildi uz Jūsu jautājumu, nekautrējieties, bet lūdziet skaidrot papildus! [3]
- Pierakstiet Jūsu jautājumus pirms vizītes un pierakstiet informāciju vai palūdziet to uzrakstīt. [3]
- Neklusējiet, ja Jums kaut kas šķiet nepareizi vai citādāk, kā parasti! [3]
- Pirms izrakstīšanas noskaidrojiet, vai un kad Jums jānāk pie ārsta uz atkārtotu vizīti! [3]
- Noskaidrojiet, kur Jūs varat uzzināt savu izmeklējumu rezultātus! [3]
- Atgādiniet par sevi, ja Jūs neaicina uz pārbaudēm vai neesiet saņēmis izmeklējumu rezultātu! [3]

## **Kā izvairīties no infekcijām?**

- Viens no 10 pacientiem slimnīcās cieš no infekcijām, kuras visbiežāk pārnes ar rokām. Iespējamo inficēšanās risku būtiski mazina vienkārša roku mazgāšana! Mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni pirms ēšanas, pēc tualetes, saskaroties ar citiem slimniekiem! [5]
- Mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni ik reiz, kas tās ir redzami netīras, pirms ēšanas, pēc tualetes apmeklējuma, saskaroties ar citiem slimniekiem, pēc pieskāšanās jebkurām virsmām, kas varētu būt netīras!
- Klepojot vai šķaudot, aizsedziet muti un degunu ar salveti (vai elkonī), pēc tam uzreiz izmetiet salveti un nomazgājiet rokas! [4]
- Palūdziet radniekus un draugus, kuri nejūtas veseli vai ir saaukstējušies, neapmeklēt Jūs slimnīcā! [4]
- Atgādiniet Jūsu apmeklētājiem nomazgāt rokas pirms un pēc apmeklējuma! [4]
- Vakcinējieties, ja Jums to iesaka ārsts, jo gripas un pneimokoku vakcīna var novērst smagas blakus slimības īpaši augsta riska pacientiem un cilvēkiem gados! [4]

## **Ja Jūs pastāvīgi lietojat medikamentus!**

- Viens līdz divi pacienti no 10 tiek hospitalizēti, jo ir nepareizi lietojuši medikamentus, tāpēc iegaumējiet Jūsu lietoto medikamentu nosaukumus, to devas un lietošanas nolūku. [5]



- Izveidojiet sarakstu ar medikamentiem, kurus Jūs lietojat, un ņemiet to līdzi vizītē pie ārsta! [5]
- Informējiet Jūsu ārstu par receptšu un bezreceptšu medikamentiem, kā arī uztura bagātinātājiem, kurus Jūs lietojat! [2]
- Informējiet Jūsu ārstu par alerģijām un reakcijām uz medikamentiem, ko esat pieredzējis! [2]
- Uzsākot jauna medikamenta lietošanu, noskaidrojiet tā nolūku un iedarbību, kādas blakusparādības tam iespējamas un cik ilgi Jums tas būs jālieto! [4]

### **Jums ir plānota operācija!**

- Sekojiet pirms un pēcoperācijas ieteikumiem, lai mazinātu iespējamo sarežģītumu attīstību, piemēram, urīnceļu iekaisumu, pneimoniju un trombemboliju! [2]
- Jautājiet ārstam par pastāvīgi lietojamo medikamentu lietošanu pirms operācijas, piemēram, hormonālās kontracepcijas līdzekļu lietošana jāatceļ mēnesi pirms, acetilsalicilskābe (aspirīns) – vienu nedēļu pirms, bet klopidogrels (plavix) piecas dienas pirms operācijas, nepieciešamības gadījumā tos saskaņā ar ārsta norādījumiem aizstājot ar citiem;
- Ja ārsts nav norādījis citādi, tad tos medikamentus, kurus lietojat pastāvīgi, turpiniet lietot līdz tās dienas rītam ieskaitot, kurā plānota operācija vai manipulācija. Jautājiet ārstam par glikozes līmeni pazeminošu medikamentu lietošanu pirms operācijas;
- Pārtrauciet smēķēt 6–8 nedēļas pirms operācijas un labāk neatsāciet nekad, vai sliktākajā gadījumā nesmēķējiet vismaz 6 nedēļas pēc operācijas, jo tas būtiski mazina sarežģītumu risku. Noskaidrojiet, kādi ierobežojumi vai kādas sajūtas būs gaidāmas pēc operācijas un cik ilgs paredzams atveseļošanās laiks! [6]
- Uzdodiet Jūs interesējošus jautājumus par anestēziju, piemēram, kāds būs narkozes veids un kā Jūs jutīsieties pēc tās, kā arī informējiet par alerģijām, medikamentiem, kurus Jūs lietojat un iepriekšējām narkozēm! [6]
- Pirms operācijas vai manipulācijas vispārējā narkozē nelietojiet dekoratīvo kosmētiku, izņemiet auskarus un pīrsingu, īpaši, ja tas atrodas mutes dobumā, izņemamās zobu protēzes, kontaktlēcas, noņemiet nagu laku;
- Neņemiet uz slimnīcu līdzi vērtslietas, piemēram, rotas vai greznumlietas!
- Diennakti pirms operācijas nelietojiet nekādus alkoholiskos dzērienus un nesmēķējiet, 8 stundas pirms tās Jūs nedrīkstat ēst, bet 4 stundas pirms tās – dzert vai košļāt košļājamo gumiju;
- Ja pirms operācijas Jūs nakti pavadījāt mājās un uz slimnīcu dodaties pēc īpaši norādīto medikamentu lietošanas, kas paredzēti pirmsoperācijas sagatavošanai, Jūs nedrīkstat vadīt transporta līdzekli, bet sabiedriskajā transportā Jums nepieciešams pavadonis;
- Informējiet, ja Jūs ciešat kādas sāpes! [6]

### **Vai šī ārstēšana ir domāta Jums?**

- Lai pārliecinātos par Jūsu identitāti, personāls pirms katras manipulācijas lūgs Jums nosaukt vārdu, uzvārdu un dzimšanas datumu. [7]
- Ja Jums tiks izsniegta identifikācijas aprobe, tad pārliecinieties, ka Jūsu dati uz tās ir uzrakstīti pareizi, un ārstēšanās laikā to nenoņemiet! [7]

### **Kā izvairīties no nokrišanas un traumām?**

- Ārstniecības laikā, īpaši pēc operācijas vai anestēzijas, vairākas dienas var saglabāties nespēks, muskuļu vājums, kustību koordinācijas, redzes vai dzirdes traucējumi, kuri nereti pakļupšanas (paslīdēšanas, pakrišanas, aizķeršanās) dēļ, zaudējot līdzsvaru, izraisa nokrišanu no stāvus stāvokļa. [8]



- Jums ir lielāks risks nokrist, ja esat nesen kritis, ja nozīmēti jauni medikamenti vai ir mainīta pastāvīgi lietojamo medikamentu deva, ja medikamenti tiek ievadīti intravenozās infūzijas veidā (uzlikta sistēma), ja Jums nav spēka un ir nepieciešamība palīdzība staigājot. [7]
- Celieties no gultas lēnam un pirms ceļaties kājās brītiņu pasēdīet! Nesteidzieties! Ja nepieciešams, izmantojiet staiguļus vai citus palīglīdzekļus! Nekautrējaties tos palūgt un izmantot! [9]
- Ja Jums reibst galva vai ļimst kājas:

Apstājieties!  
Skaļi sauciet palīgā!  
Lēni nolaidieties uz grīdas! [10]

- Lai novērstu paslīdēšanu, valkājiet zeķes un apavus ar gumijas zoli! [4]
- Ja Jūs lietojat ritenkrēslu, pirms tajā iesēsties, pārlicinieties, vai tam uzliktas bremzes! [4]

### **10 ieteikumi, lai Jūs varētu uzlabot savu veselības aprūpi:**

- 1) Pirms kontakta ar veselības aprūpi sagatavojieties!
- 2) Atklāti stāstiet par savām problēmām un paradumiem!
- 3) Piedalieties lēmumu pieņemšanā par savu ārstēšanu un aprūpi!
- 4) Jautājiet par aprūpi un ārstēšanu nākotnē!
- 5) Pierakstiet būtiskāko informāciju vai palūdziet to pierakstīt!
- 6) Aiciniet līdzī tuvinieku, ja tas Jums liek justies drošāk!
- 7) Iegaumējiet medikamentus, kurus lietojat – kā tie darbojas un kāpēc Jūs tos lietojat!
- 8) Lai mazinātu infekciju risku, mazgājiet rokas!
- 9) Pārtrauciet smēķēšanu, ja tiek plānota operācija!
- 10) Sakiet, ja kaut kas šķiet nepareizi! [5]



## Literatūras avoti:

- [1] World Health Organization, «Patient safety. Making health care safer,» 2017.
- [2] Association for professionals in infection control and epidemiology, Patient safety: Protecting yourself from medical errors, 2005.
- [3] Sveriges Kommuner och Landsting, Vad du kan göra själv, 2011.
- [4] Kemptville district hospital, Working together for patient safety, 2007.
- [5] Socialstyrelsen, Min guide till säker vård, 2015.
- [6] Rouge Valley health hospital, Patiend and family role in patient safety, 2009.
- [7] Howard county General hospital, Patient safety, 2009.
- [8] Muskoka Algonquin Healthcare, Your health care: be involved, 2015.
- [9] Ohio Valley surgical hospital, Patient safety, 2013.
- [10] Trinitas hospital, We are your partners in safety, 2015.