

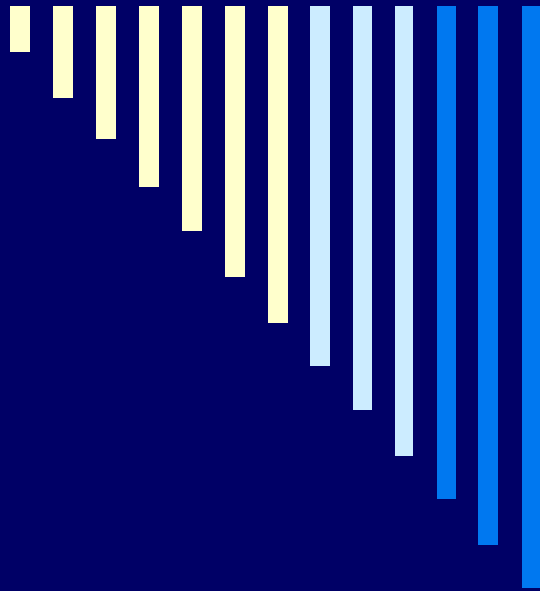
---



# Role sestry v ordinaci praktického lékaře v prevenci onemocnění

Kyasová Miroslava  
Katedra ošetrovatelství  
Lékařská fakulta MU

---



PROGRAM  
NEW START

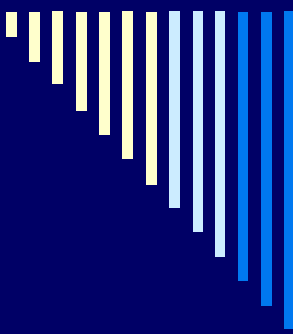
---



---

# STRUKTURA

- Nutrition – výživa
  - Exercise – pohyb
  - Water – voda
  - Sunshine – slunce
  - Temperance – střídmost/sebeovládání
  - Air – vzduch
  - Rest – odpočinek
  - Trust – duševní pohoda
-

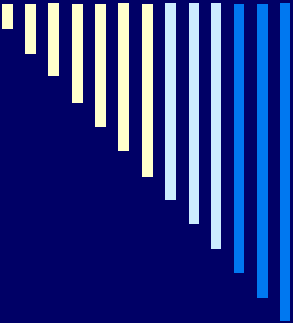


---

# Nutrition – výživa

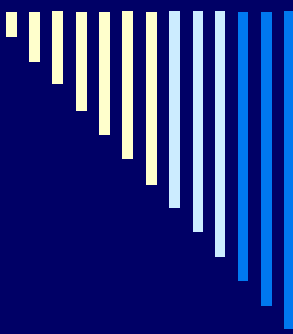
- Stravovací návyky – významný faktor v podpoře zdraví
  - Nemoci související s výživou: *obezita, diabetes mellitus, hypertenze, ateroskleróza, infarkt myokardu, rakovina .....*
-

---



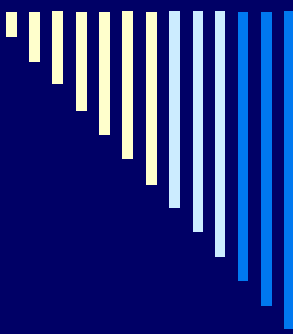
# Nutrition – výživa

- Proč je současná úroveň výživy nepříznivá ?
-



# Nutrition – výživa

- Vyznačuje se:
  - ❖ nadměrným příjmem masa a masných výrobků
  - ❖ malým zastoupením ryb a drůbeže
  - ❖ nízkou spotřebou nízkotučných mléčných výrobků
  - ❖ nízkou spotřebou zeleniny
  - ❖ nízkou spotřebou ovoce
  - ❖ vysokou spotřebou pochutin a sladkých nápojů, zejména u dětí, nadměrnou spotřebu soli



# Nutrition – výživa

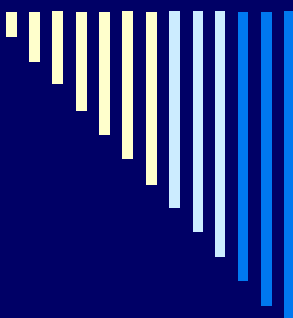
□ Výživová doporučení pro populaci

1. *JEZTE PESTROU STRAVU*

2. *UDRŽUJTE SI VHODNOU TĚLESNOU HMOTNOST*

3. *VYBÍREJTE STRAVU OBSAHUJÍCÍ NÍZKÉ MNOŽSTVÍ TUKU, ZVLÁŠTĚ ŽIVOČIŠNÉHO TUKU A CHOLESTEROLU, UPŘEDNOSTŇUJTE ROSTLINNÉ OLEJE*

---

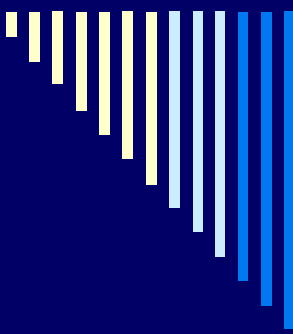


---

# Nutrition – výživa

- Výživová doporučení pro populaci
  - 4. *SNIŽUJTE SPOTŘEBU MASA A VYBÍREJTE MASO BILÉ A RYBY*
  - 5. *KONZUMUJTE DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ OVOCE, ZELENINY, POTRAVIN PŘIPRAVENÝCH Z OBILNIN, POKRMŮ Z LUŠTĚNIN*
  - 6. *OMEZUJTE SPOTŘEBU CUKRU*
-

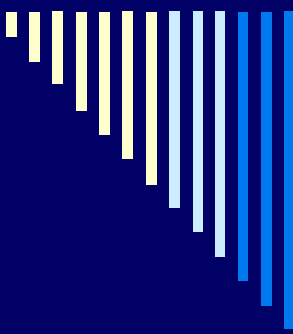




---

# Nutrition – výživa

- Výživová doporučení pro populaci
  - 7. *OMEZUJTE PŘÍJEM KUCHYŇSKÉ SOLI*
  - 8. *PŘIJÍMEJTE DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ TEKUTIN*
  - 9. *POKUD PIJETE ALKOHOLICKÉ NÁPOJE, ČIŇTE TAK UMÍRNĚNĚ*
-



---

# Nutrition – výživa

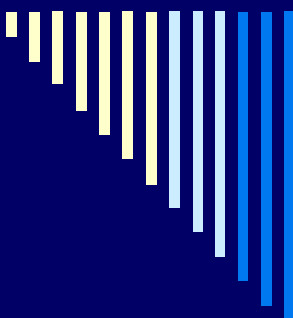
- Individuální doporučení by měla být upravena s ohledem na aktuální zdravotní stav pacienta, jeho životní styl, genetické riziko a individuální stravovací zvyklosti.
-

---



# Nutrition – výživa

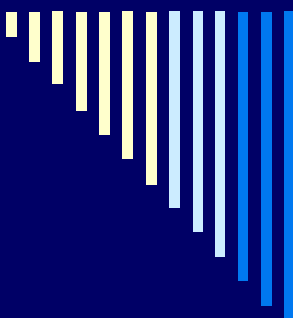
- Jaké jsou úkoly a možnosti sestry v ordinaci praktického lékaře?
-



---

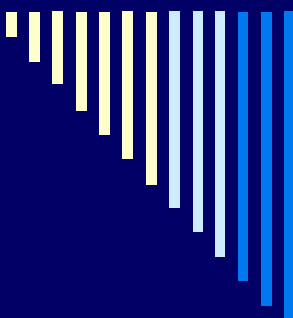
# Nutrition – výživa

- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
    - ❖ využívat všech možností diskutovat s pacienty otázky vztahu rizika některých onemocnění k výživovým zvyklostem
    - ❖ zjišťovat formou anamnestického pohovoru pacientovy stravovací zvyklosti a tyto informace zaznamenat
    - ❖ pomáhat lidem změnit jejich stravování, kdykoliv to bude indikováno
-



# Nutrition – výživa

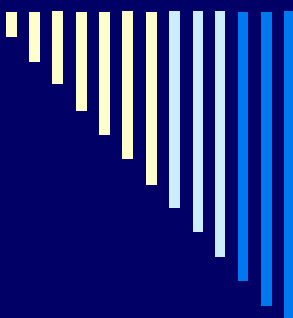
- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
  - ❖ podat realistický návrh stravovacích změn a úprav, tak aby respektoval tradice, ekonomickou situaci klienta, možnosti nákupu potravin a jejich přípravy
  - ❖ poradit, jak sestavit jídelní lístek
  - ❖ uvědomit si, že lidé ne vždy rozumí odborné terminologii, jedí potraviny, ne jejich nutriční složky



---

# Nutrition – výživa

- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
    - ❖ poskytnout praktické příklady výběru a přípravy zdravé stravy
    - ❖ využít informačních pomůcek
    - ❖ monitorovat stav výživy pacienta a doporučit udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost (Body Mass Index - BMI) vyrovnáním příjmu a výdeje energie
-



---

# Nutrition – výživa

- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
    - ❖ věnovat pozornost lidem se speciálními nutričními potřebami - děti, dospívající, těhotné, kojící matky (podporovat kojení), staří lidé, nemocní, vegetariáni
    - ❖ odeslat pacienta, kdykoliv to jeho stav vyžaduje, do nutriční poradny
-

---



# Excercise – pohyb

- Jaký je význam pohybu pro organismus?
-





---

# Excercise – pohyb

- Význam pohybu pro organismus:
    - pravidelná srdeční činnost, snížení cholesterolu, snížení TK, IM, CMP, zlepšení prokrvení, zlepšení funkce plic, paměti, mentální výkonnosti, snížení stresu, napětí, úzkosti a strachu
-



---

# Excercise – pohyb

- Význam pohybu pro organismus:
    - zlepšení činnosti svalstva, správný tělesný růst, zlepšení kontroly DM, posílení imunity, zpomalení procesu stárnutí, snížení hmotnosti .....
-



# Excercise – pohyb

## □ Obecné zásady

- ❖ tělesná aktivita o mírné intenzitě nejméně 30 minut denně (lze ji v průběhu dne sčítat alespoň po 10 min.)
  - ❖ tělesná aktivita o střední intenzitě alespoň 30 - 45 min 3 – 5 x týdně
-



---

# Excercise – pohyb

## □ Obecné zásady

- ❖ pravidelnost a dlouhodobost - jedince je třeba upozornit, že výsledek lze očekávat nejdříve po 1 měsíci pravidelného tréninku
  - ❖ typ pohybové aktivity - jedinec by si měl vybrat formu pohybu, která mu přináší radost a uspokojení
-



# Excercise – pohyb

## □ Obecné zásady

- ❖ společně hledáme nové aktivity - cvičení pro obézni, plavání, cykloturistika, pro starší procházky se psem
- ❖ intenzita - informujte pacienta, že potřeba dýchat ústy signalizuje nadměrnou zátěž, stejně jako bolesti ve svalech po výkonu večer či druhý den



# Excercise – pohyb

## □ Obecné zásady

- ❖ bezpečnost - důrazně vysvětlete, že s každým cvičením je nutné ihned přestat, jakmile jedinec ucítí bolest na prsou, v pažích, šíji či čelisti, bude dušný, pocítí hukot v uších či závrať, bude mu nevolno od žaludku, bude mít nepravidelný srdeční tep, bude pocítovat značnou bolest ve svalech



# Excercise – pohyb

- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
  - ❖ **diskutovat** s jedinci zdravotní rizika nečinnosti, její provázanost s ostatními riziky, zlepšení zdraví jako důsledek pohybové aktivity a její role v prevenci kardiovaskulárních onemocnění.
  - ❖ **motivovat** jedince, aby fyzickou aktivitu učinili součástí svého denního programu
  - ❖ **zjišťovat**, zda se ve volném čase jedinci věnují tělesnému pohybu
  - ❖ **zaznamenávat** v dokumentaci, zda fyzická aktivita je nízká, mírná nebo postačující



# Excercise – pohyb

- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
  - ❖ **identifikovat** jedince, kteří potřebují změnit v tomto směru svůj životní styl a **poskytnout** jim veškerou pomoc a podporu, aby to byla změna trvalá
  - ❖ **pomáhat** pacientům připravit program jejich fyzické aktivity a **poradit** jim při výběru jejich forem
  - ❖ snažit se, aby doporučená aktivita byla v souladu s jejich denními činnostmi, respektovala jejich věk, počáteční tělesnou zdatnost, zdravotní stav





# Excercise – pohyb

- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
  - ❖ **sledovat** pacienty, kterým byla fyzická aktivita doporučena, monitorovat do jaké míry byli schopni navržený program dodržovat
  - ❖ **motivovat** ty, kteří se vzdávají a vracejí se ke starému způsobu života
  - ❖ **odeslat** pacienty se specifickými zdravotními problémy na konzultaci ke specialistovi



---

# Water – voda

- Význam – nezbytná složka životně důležitých pochodů v buňce
  - Snižuje viskozitu krve
  - Denně 1,5 – 3 litry
-



---

# Sunshine – slunce

□ pozitivní účinky:

- ❖ *syntéza vitamínu D v kůži*
  - ❖ *stimulace produkce melaninu*
-



# Sunshine – slunce

- nepříznivé účinky:
  - ❖ katarakta (šedý zákal)
  - ❖ suprese imunitního systému, poškození DNA a jejich reparačních mechanismů
  - ❖ poškození kůže:
    - \* akutní účinek: spálení pokožky s přetrvávajícím zarudnutím, otoky, olupování kůže
    - \* chronické poškození kůže: nadměrná suchost, tvorba vrásek, povolení podkožního vaziva,
  - ❖ pigmentové skvrny a obecně "stárnutí" kůže



---

# Sunshine – slunce

## □ Doporučení - obecné zásady

- ❖ přirozené ochranné chování při opalování, aby nedocházelo ke spálení kůže, zejména v dětství
  - ❖ nejvnímavější skupině populace (lidem se světlou pletí, kteří se snadno spálí a špatně se opalují) by měla být věnována největší pozornost
-



---

# Sunshine – slunce

## □ Doporučení - obecné zásady

- ❖ dostupné opalovací prostředky zachycují většinu škodlivého UVB záření
  - ❖ každý prostředek má ochranný faktor, udávající jeho účinnost nebo čas, který je možno strávit venku na slunci tak, aby se zabránilo spálení, chrání před spálením a ne před rizikem onemocnění
-



---

# Sunshine – slunce

## □ Doporučení - obecné zásady

- ❖ - zvyšovat znalostí jedinců o možných rizicích expozice slunečnímu záření, jako jsou akutní spálení, stárnutí a rakovina kůže
  - ❖ - poradit jedincům, zejména těm se zvýšenou expozicí během práce nebo rekreace, jak zabránit nadměrné expozici slunečnímu záření (jehož výsledkem je přetrvávající zčervenání, nepříjemné pocity a olupování kůže)
-



---

# Sunshine – slunce

## □ Doporučení - obecné zásady

- ❖ varovat vysoce vnímavé osoby se světlou kůží, ty, kteří pracují a zdržují se převážně v interiérech a "prázdninové cestovatele" před rizikem nadměrného vystavování nechráněné kůže slunci
-





# Sunshine – slunce

## □ Doporučení - obecné zásady

- ❖ povzbuzovat a učit "vyznavače slunce" rozumným opalovacím praktikám:
  - nevystavovat se silnému polednímu slunci, zejména v blízkostí vodních nebo sněhových ploch
  - nosit ochranné součásti oblečení např. klobouk, sluneční brýle s UV filtrem
  - používat opalovací prostředky s ochranným faktorem 6 a vyšším před a během opalování a po každém koupání



# Sunshine – slunce

- Doporučení - obecné zásady
- ochrana faktorem nejméně 25 na citlivá místa - lícní kosti, nos, rty
- lidé se světlou pokožkou by měli používat krémy s faktorem nejméně 15 první 3 - 4 dny pobytu na slunci, poté mohou použít prostředek s nižším ochranným faktorem
- doporučit pacientům, aby používali umělé zdroje UV střídavě a pouze s certifikátem bezpečného provozu, s vysvětlením, že požadované celoroční opálení z expozice UV A záření v soláriích nepřipravuje kůži pro přirozené letní sluneční záření



---

# Sunshine – slunce

- Doporučení - obecné zásady
  - opalování v soláriích nese riziko vzniku melanomu kůže
  - věnovat speciální vzdělávací péči dětem, dospívajícím a jejich rodičům
-



---

# Temperance

## – střídmost/sebeovládání

- Vyloučit ze života, co nám škodí:  
„všeho s mírou“

ALKOHOL, NIKOTIN, KOFEIN,  
STŘÍDMOST V JÍDLE, PROMISKUITA

---



---

# Rest – odpočinek

- Únava
    - toxická
    - hypertonická
    - hypotonická
  - Odpočinek
    - denní
    - týdenní
    - roční
-



# Air – vzduch

- Význam pro život
- Senzory regulující hladinu  $O_2$  a  $CO_2$   
*- zrychlené dýchání, snížení schopnosti koncentrace, zpomalení činnosti frontálního laloku*
- Doporučení
  - *několikrát denně se zhluboka nadechnout čerstvého vzduchu*



---

# Trust – duševní pohoda

- Stres je důsledkem nesouladu mezi požadavky, které na člověka doléhají a jeho možnostmi
-



---

# Trust – duševní pohoda

- Zdrojem stresu mohou být všechny hlavní životní dimenze:
    - ❖ práce a seberealizace
    - ❖ manželství (resp. partnerský vztah), rodina
    - ❖ zdravotní stav (vlastní i blízkých osob)
    - ❖ ekonomická situace
    - ❖ hlavní životní plány a perspektivy
-





---

# Trust – duševní pohoda

- K základním technikám zvládnání stresu patří:
    - ❖ vytvoření žebříčku hodnot
    - ❖ umění "vypnout" a odpočívat
    - ❖ dostatek pohybu
    - ❖ správná výživa
    - ❖ relaxační techniky
-



---

# Trust – duševní pohoda

- Potenciální rizika působení stresorů:
    - ❖ důsledky pro duševní zdraví včetně aktuálního psychického stavu
    - ❖ důsledky pro rozvoj psychosomatických chorob
    - ❖ důsledky pro rozvoj somatických onemocnění
    - ❖ důsledky pro imunitu
-



---

# Trust – duševní pohoda

- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
    - ❖ mít dostatek informací v rámci všech složek etiologie, včetně základní charakteristiky premorbidní osobnosti a jejího sociálního zázemí
    - ❖ vysvětlovat jedincům principy působení nadměrné psychické zátěže a její důsledky
-



---

# Trust – duševní pohoda

- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
    - ❖ zjišťovat situaci jedince v oblasti působení nadměrných stresorů
    - ❖ s pomocí základních testů diagnostikovat míru psychické zátěže jedince
-



---

# Trust – duševní pohoda

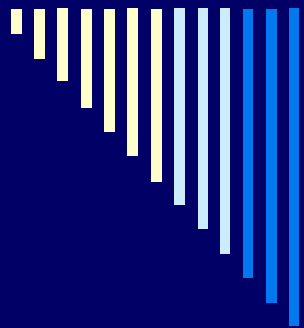
- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
    - ❖ podat návrh žádoucích změn životního stylu s dohodnutím krátkodobých cílů realizovatelných v časovém horizontu dnů až týdnů
    - ❖ naučit jedince jednoduché základní relaxační techniky
-



---

# Trust – duševní pohoda

- V ordinaci praktického lékaře je třeba:
    - ❖ provádět pravidelnou kontrolu efektu s možností mimořádné návštěvy mimo dlouhodobě dohodnuté termíny v případě rizikových situací
    - ❖ zajistit odbornou spolupráci psychologa v případě potřeby, zejména v oblasti psychoterapeutického působení
-



# Trust – duševní pohoda

- Je nutné mít rád sebe i ostatní