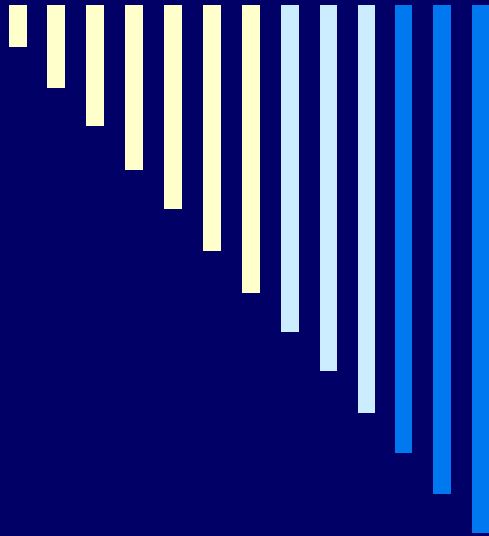



Role sestry v ordinaci praktického lékaře v prevenci onemocnění

Kyasová Miroslava
Katedra ošetřovatelství
Lékařská fakulta MU



PROGRAM NEW START



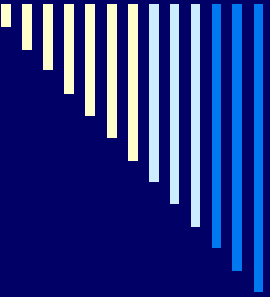
STRUKTURA

- 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
-



Exercise – pohyb

- Jaký je význam pohybu pro organismus?



Exercise – 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
-



Exercise – pohyb

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



Exercise – 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



Exercise – 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



Exercise – 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
 - ❖ nejvímavější 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 solářiích 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
-