

ALGORYTM PODEJMOWANIA DECYZJI I DZIAŁANIA PRZEZ PIELĘGNIARKĘ – STYL ŻYCIA PACJENTA



(Źródło: <http://www.referencna-ambulanta.si/wp-content/uploads/roke.jpg>).

ALGORYTM PODEJMOWANIA DECYZJI I DZIAŁANIA PRZEZ PIELĘGNIARKĘ – STYL ŻYCIA PACJENTA

1. Informacje do Indywidualnego Planu Edukacji Pacjenta poprzedzone analizą dokumentacji medycznej pacjenta. w tym analizą możliwości skorzystania pacjenta z programów profilaktycznych (profilaktyka raka szyjki macicy, profilaktyka raka piersi, profilaktyka raka jelita grubego itp.)

Przed spotkaniem z pacjentem zapoznaj się z dokumentacją medyczną pacjenta.

Z koordynatorem opieki ustal czy pacjent korzysta z programów profilaktycznych tak aby móc ewentualnie pacjentowi zaproponować w nich udział.

ODŻYWIANIE

a) PODSTAWOWE WYTYCZNE DIETETYCZNE

Pytania z kwestionariusza bazowego dotyczące oceny nawyków żywieniowych i ich oceny.

	Liczba punktów
1. Ile posiłków jesz dziennie? (Wybierz jedną odpowiedź).	
• 2 lub mniej.	0 punktów
• od 3 do 5.	1 punkt
• 6 lub więcej.	0 punktów
2. Jak często zwykle jesz warzywa? (Wybierz jedną odpowiedź).	
a) Nigdy.	0 punktów
b) 4-6 razy w tygodniu.	0 punktów
c) 1x dziennie.	1 punkt
d) Więcej niż 1x dziennie.	2 punkty
3. Czy masz zwyczaj solenia potraw przy stole? (Wybierz jedną odpowiedź).	
• Tak.	0 punktów
• Nie.	1 punkt
4. Jakiego rodzaju tłuszczu używasz najczęściej do przygotowywania posiłków lub jako pasta do smarowania? (Możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź).	
• Oleje roślinne.	1 punkt
• Śmietana (kwaśna lub słodka).	0 punktów
• Masło.	0 punktów
• Smalec.	0 punktów
Twarda margaryna.	• Punktów
• Miękkie margaryny.	• punkt
• Wysokotłuszczowe pasty do smarowania (ryby, warzywa, zioła, sery).	• Punktów
• Mniej tłuste pasty do smarowania (sery, ryby, warzywa).	• punkt
• Pasta czekoladowa.	0 punktów
• Masło orzechowe.	0 punktów
• Pasztet.	0 punktów
• Bita śmietana.	0 punktów
• Majonez.	0 punktów
	Suma zdobytych punktów:

Jeśli liczba punktów otrzymanych przez pacjenta wynosi od 0-4 oraz pacjent ma BMI poniżej 18 lub powyżej 25 w Indywidualnym Planie Opieki w pkt 7.1 zaznaczać NIE

Jeśli pacjent nie został skierowany przez lekarza na konsultację dietetyczną porozmawiaj o tym z lekarzem. Jednocześnie doradź pacjentowi odnośnie dalszych działań, które należy podjąć, aby prowadzić zdrowy styl życia. Skorzystaj ze scenariuszy zajęć zaproponowanych w ramach projektu.

Jeśli pacjent korzysta w ramach opieki koordynowanej z konsultacji dietetycznych wzmocnij poprzez rozmowę z pacjentem konieczność wprowadzenia przez pacjenta zmian w diecie zaproponowanych przez dietetyka.

OKREŚL STAN PACJENTA

- Stan pacjenta według BMI.

Status tematu	ITM
Niedożywienie	poniżej 18,5 kg/m ²
Normalne odżywianie	18,5-24,9 kg/m ²
Przeżywienie	25,0-29,9 kg/m ²
Otyłość w I stopniu	30,0-34,9 kg/m ²
Otyłość w II stopniu	35,0-39,9 kg/m ²
Otyłość w III stopniu	powyżej 40 kg/m ²

- Stan pacjenta w zależności od obwodu talii.

Płeć	Obwód pasa	Zagrożenia zdrowia
Kobieta	Powyżej 80 cm	Zagrożenie dla zdrowia
Mężczyzn	Powyżej 94 cm	
Kobieta	Powyżej 88 cm	Poważne zagrożenie dla zdrowia
Mężczyzn	Powyżej 102 cm	

Na podstawie stanu odżywienia, obwodu talii i BMI, doradzasz pacjentowi w sprawie dalszego postępowania.

3 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Pytania z kwestionariusza wyjściowego dotyczące aktywności fizycznej (pytania w pkt 4) i ich ocena. Zakreśl jedną odpowiedź w każdej kolumnie.

3.1. aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności ¹ przez co najmniej 30 minut (jednorazowo lub np. trzy razy tego samego dnia przez co najmniej 10 minut) za każdym razem do tego stopnia, że oddychasz trochę szybciej? (Wybierz jedną odpowiedź).	3.2. Aktywność fizyczna o WYSOKIEJ intensywności przez co najmniej 25 minut za każdym razem do tego stopnia, że dyszysz i pocisz się?? (Wybierz jedną odpowiedź).
<ul style="list-style-type: none"> •0-Brak. <ul style="list-style-type: none"> • 1 raz w tygodniu. •2 razy w tygodniu. <ul style="list-style-type: none"> • 3 razy w tygodniu. •4 razy w tygodniu. •5 razy w tygodniu. •6 razy w tygodniu. <ul style="list-style-type: none"> • 7 razy w tygodniu. •Więcej niż 7 razy w tygodniu. 	<ul style="list-style-type: none"> •0-Brak. <ul style="list-style-type: none"> • 1 raz w tygodniu. •2 razy w tygodniu. <ul style="list-style-type: none"> • 3 razy w tygodniu. •4 razy w tygodniu. •5 razy w tygodniu. •6 razy w tygodniu. <ul style="list-style-type: none"> • 7 razy w tygodniu. •Więcej niż 7 razy w tygodniu.

3.3. CZY DANA OSOBA JEST WYSTARCZAJĄCO AKTYWNA FIZYCZNIE?

		Częstotliwość aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (częstotliwość w tygodniu)								
		0	1	2	3	4	5	6	7	7+
Częstotliwość TD o wysokiej intensywności (częstotliwość w tygodniu)	0									
	1									
	2				X					
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
	7+									

Legenda:

1. Osoba nie jest wystarczająco aktywna fizycznie.
2. Osoba jest na pograniczu aktywności fizycznej.
3. Osoba jest wystarczająco aktywna fizycznie.

WYPEŁNIJ OCENĘ KWESTIONARIUSZA ZGODNIE Z INSTRUKCJAMI.

¹Np. szybki marsz, łatwa jazda na rowerze po płaskim terenie, taniec, powolne pływanie, badminton, podnoszenie/przenoszenie średnich ciężarów.

²Np. bieganie, chodzenie po schodach, szybka jazda na rowerze, jazda na rowerze w pagórkowatym terenie, aerobik, szybkie pływanie, tenis, piłka nożna, podnoszenie/przenoszenie ciężkich ciężarów, ciężka praca fizyczna.

Adekwatność aktywności fizycznej obliczana jest z powyższej tabeli na podstawie sumy odpowiedzi zakreślonych przez uczestnika badania w pytaniach dotyczących częstotliwości UMIARKOWANEJ (3,1) i WYSOKIEJ (3,2) intensywności aktywności fizycznej w tygodniu. Tabela opiera się na zasadzie, że 1 minuta aktywności fizycznej o wysokiej intensywności odpowiada 2 minutom aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności.

Przykład: w pytaniu 3.1 osoba zakreślona odpowiada d), że jest umiarkowanie aktywna fizycznie 3 razy w tygodniu, a w pytaniu 3.2 osoba zakreślona odpowiada c), że jest WYSOCE aktywna fizycznie 2 razy w tygodniu. Z powyższej tabeli (patrz X w tabeli) możemy wyczytać, że dana osoba jest wystarczająco aktywna fizycznie zgodnie z zaleceniami WHO (kółko odpowiedź 3 "Osoba jest wystarczająco aktywna fizycznie").

DORADZAĆ PACJENTOWI W ZAKRESIE DALSZYCH DZIAŁAŃ, KTÓRE NALEŻY PODJĄĆ, W ZALEŻNOŚCI OD WYNIKU OCENY WYPEŁNIONEGO KWESTIONARIUSZA

Działania podejmowane na rzecz pacjentów zgodnie z ich poziomem aktywności fizycznej

OCENA STANU PACJENTA	Działania
Zadbaj o wystarczającą aktywność fizyczną.	Chwal i zachęcaj pacjenta do utrzymania lub nawet zwiększenia nawyków związanych z ćwiczeniami, biorąc pod uwagę jego poziom motywacji do zmiany nawyków związanych z ćwiczeniami i odpowiadaj na wszelkie pytania, jakie może mieć na temat aktywności fizycznej.
Osoba jest na pograniczu aktywności fizycznej	Wyjaśnij pacjentowi, jak ważne dla jego zdrowia jest przerwanie siedzącego trybu życia i regularnej aktywności fizycznej. W przypadku pacjentów powyżej 65 roku życia należy podkreślić znaczenie wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie oraz utrzymujących elastyczność i równowagę. Poprzez dyskusję wspólnie spróbujcie znaleźć sposoby na zwiększenie ilości aktywności fizycznej, biorąc pod uwagę poziom motywacji pacjenta do zmiany nawyków związanych z ćwiczeniami. Prezentować i rozdawać materiały edukacji zdrowotnej na temat aktywności fizycznej w celu promocji zdrowia i doradzać mu w sprawie możliwości ćwiczeń w jego otoczeniu.

<p>Za mało aktywności fizycznej.</p>	<p>Wyjaśnij pacjentowi, jak ważne dla jego zdrowia jest zaprzestanie nadmiernego siedzenia i regularnej aktywności fizycznej oraz podaj podstawowe wskazówki dotyczące aktywności fizycznej. Dla pacjentów, dla osób w wieku 65 lat i starszych, podkreśl znaczenie wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie oraz utrzymania elastyczności i równowagi. Oferowanie i prezentowanie materiałów informacyjnych na temat aktywności fizycznej w celu promocji zdrowia. Jeśli się zgodzi, poprzez dyskusję staraj się znaleźć korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej i ewentualne bariery dla aktywności fizycznej.</p> <p>Wspólnie z pacjentem opracuj wstępny plan aktywności fizycznej, na który pacjent wyrazi zgodę i którego może przestrzegać. Cele powinny być krótkoterminowe i łatwe do osiągnięcia. Dla pacjentów, którzy prowadzą w dużej mierze siedzący tryb życia, są nieaktywni fizycznie lub rzadko aktywni, ważniejsze niż osiągnięcie wytycznych jest wprowadzenie przynajmniej pewnych zmian w stylu życia. Pierwszym celem jest przerwanie niesiedzenia na dłuższy czas i włączenie aktywności fizycznej do codziennego życia (korzystaj z okazji, aby być aktywnym w pracy, po załatwianiu sprawunków, regularnie spacerować, korzystać ze schodów zamiast windy lub wykonywać ćwiczenia od niechcenia, zwłaszcza w pracy, aby przerwać siedzenie lub złagodzić napięcie mięśni).</p>
--------------------------------------	---

4. PALENIE

Pytania z kwestionariusza podstawowego dotyczące palenia tytoniu,

5.1 Czy palisz papierosy? (Wybierz jedną odpowiedź)
<ul style="list-style-type: none"> • Obecnie palę. Palę papierosy _____papierosów/dzień. Palę już od lat. • Jestem byłym palaczem. Paliłem papierosy _papierosów/dzień. Paliłem papierosy____lata. • Jestem narażony na bierne palenie. • Nigdy nie paliłem.

DORADZAĆ PACJENTOWI W ZAKRESIE DALSZYCH DZIAŁAŃ, KTÓRE NALEŻY PODJĄĆ, W ZALEŻNOŚCI OD WYNIKU OCENY WYPEŁNIONEGO KWESTIONARIUSZA

LECZENIE PACJENTÓW W ZALEŻNOŚCI OD STANU PALENIA TYTONIU

OCENA STANU ZDROWIA PACJENTA STAN	ZAGR OŻENIE POCHP	AKCJA
Osoba niepaląca, nigdy nie paląca, nie narażona na bierne działanie dym.	Nie jest zagrożony	Pogratuluj dbałości o zdrowie.

Osoba niepaląca narażona na bierne palenie.	Zagrożeni	Skomentuj wynik, przeprowadź krótką konsultację. Poinformuj o zagrożeniach związanych z biernym paleniem i sposobach zmniejszenia narażenia. Poleć wybór bezpłatnych materiałów edukacyjnych na temat szkód związanych z biernym paleniem.
Były palacz.	Nie jest zagrożony	Pogratuluj decyzji.

Palacz poniżej 40 lat.	Zagrożeni	<p>Przedstaw pacjentowi szkody związane z paleniem i korzyści płynące z rzucenia palenia. Poinformuj pacjenta o dostępnych opcjach rzucenia palenia, poleć wybór bezpłatnych materiałów na temat szkodliwości palenia.</p> <p>Możesz również skierować palacza do lekarza rodzinnego i zaproponować udział w programie profilaktyki chorób odtytoniowych (w przypadku jeśli pacjent spełnia kryteria włączenia do programu).</p> <p>jeśli pacjent zgłasza objawy ze strony układu oddechowego (przewlekły kaszel, zadławienie, słaba wydolność wysiłkowa);</p> <ul style="list-style-type: none"> po uzgodnieniu z pacjentem skieruj go do lekarza na konsultację (w przypadku jeśli nie jest objęty opieką opieką koordynowaną w ramach ścieżki pulmonologicznej)
------------------------	-----------	--

5. PICIE NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH

PODSTAWOWY FORMULARZ KWALIFIKACYJNY DO OCENY STATUSU PIWA (AUDIT-C)

Pytania zawarte w kwestionariuszu podstawowym odnoszące się do oceny statusu piwa (pytania 5.1-5.3) i ich oceny.

	Liczba punktów
5.1 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy pacjent spożywał napoje zawierające alkohol (piwo, wino, alkohole, likiery, szampan, koktajle, cydr, bimbler, miód pitny)?	
<ul style="list-style-type: none"> Nigdy. Raz w miesiącu lub rzadziej. 2 do 4 razy w miesiącu. 2 do 3 razy w tygodniu. 4 lub więcej razy w tygodniu. 	<ul style="list-style-type: none"> 0 Punktów 1 Przedmiot 2 punkt 3 Punktów 4 Punktów
5.2 W ciągu ostatnich 12 miesięcy, ile porcji napoju zawierającego alkohol zwykle wypijałeś/a Kiedy piłeś? Wyjaśnienie: jedna porcja standardowa (10 g czystego alkoholu) zawarta jest w około:	
<ul style="list-style-type: none"> 250 ml piwa o mocy 5% 100 ml wina o mocy 12% 30 ml wódki o mocy 40% 	

<ul style="list-style-type: none"> • Zero do 1 porcji. • 2 porcje. • 3 lub 4 porcje. • 5 lub 6 porcji. • 7 i więcej porcji. 	<ul style="list-style-type: none"> • 0 Punktów • 1 Przedmiot • 2 punkt • 3 Punktów • 4 Punktów
5.3 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy piłeś/a drinka: Mężczyźni: 6 lub więcej porcji jednorazowo? Kobiety: 4 lub więcej porcji na jedną okazję?	
<ul style="list-style-type: none"> • Nigdy. • Rzadziej niż raz w miesiącu. • 1 do 3 razy w miesiącu. • 1 do 3 razy w tygodniu. • Codziennie lub prawie codziennie. 	<ul style="list-style-type: none"> • 0 Punktów • 1 Przedmiot • 2 punkt • 3 Punktów • 4 Punktów
Suma zdobytych punktów:	

WYPEŁNIJ OCENĘ KWESTIONARIUSZA ZGODNIE Z INSTRUKCJAMI.

Ocena pytań w kwestionariuszu wyjściowym	
Musisz zsumować punkty/liczby obok wybranych odpowiedzi. Łączna liczba punktów jest sumą punktów uzyskanych z dwóch pytań.	
Płeć	Suma punktów
Kobieta	0-4
Mężczyzn	0-5
Kobieta	5 lub więcej
Mężczyzn	6 lub więcej

DORADZAĆ PACJENTOWI W ZAKRESIE DALSZYCH DZIAŁAŃ, KTÓRE NALEŻY PODJĄĆ, W ZALEŻNOŚCI OD WYNIKU OCENY WYPEŁNIONEGO KWESTIONARIUSZA, PROCEDURY.

³Dla uproszczenia punktacji, wynik mniejszy niż 4 (lub 5 dla mężczyzn) jest zdefiniowany jako "NIE pije ryzykownie" w krótkim kwestionariuszu AUDIT-C. Należy jednak zauważyć, że picie zawsze niesie ze sobą pewne ryzyko, więc każda suma większa niż 0 (i odpowiednio mniejsza niż 4 i 5) oznacza ryzykowne picie.

6. LECZENIE PACJENTÓW ZGODNIE Z OCENĄ STANU PICIA - 1

OCENA STANU SPOŻYWANIA ALKOHOLU PRZEZ PACJENTA	Liczba punktów	Działanie
---	----------------	-----------

Abstynencja lub picie mniej ryzykowne.	Kobieta: = 0-4 Mężczyzna: = 0-5	Zachęcaj pacjenta do zachowania abstynencji lub picia mniej ryzykownego
Picie jest ryzykowne.	Kobieta: = 5 lub więcej mężczyzna: = 6 lub więcej	Jeśli pacjent przekracza kryterium picia o niższym ryzyku, porozmawiaj o tym z pacjentem. Możesz wskazać mu możliwości skorzystania ze świadczeń zdrowotnych w poradni uzależnień.

DORADZIĆ PACJENTOWI W ZAKRESIE KOLEJNYCH KROKÓW, KTÓRE NALEŻY PODJĄĆ, W ZALEŻNOŚCI OD LICZBY PKT.

	Suma zdobytych punktów:
--	--------------------------------

JEŚLI PACJENT ODPOWIE TWIERDZĄCO NA KTÓREKOLWIEK Z PYTAŃ, OBOWIĄZKOWA JEST WIZYTA KONTROLNA U LEKARZA RODZINNEGO.

6.	Czy zauważasz jakieś problemy ze zdrowiem, o których nie wspomniałeś?	TAK	NIE
Jeśli TAK, to jaki?			
7.	Czy masz jakieś obawy dotyczące swojego zdrowia, których nie poruszyliśmy w rozmowie?	TAK	NIE
Jeśli TAK, to jaki?			
8	Czy chcesz skonsultować się z pracownikiem służby zdrowia w sprawie któregoś z problemów zdrowotnych?	TAK	NIE
Jeśli TAK, to jaki?			

JEŚLI PACJENT ODPOWIE TWIERDZĄCO NA KTÓREKOLWIEK Z PYTAŃ, OBOWIĄZKOWA JEST WIZYTA u lekarza