



**Egészségnevelés -
betegtájékoztatási
esszékérdések**

dr. Ádám Ágnes
2017.01.16.



**Miért fontos az egészség-
nevelés ?**

A sikeres együttműködésünk titka a megfelelő betegoktatás !

Egészségtudatosságra való nevelés, a betegségek felismerése, azokkal való azonosulás


Alap: ismerni kell szervezetünk normális működését !



Hogyan kommunikáljunk?

- Az orvosnak **türelemmel, empátiával** kell kommunikálni betegeivel.
- Szükséges felmérni, ismerni a beteg pszichoszociális és mentális állapotát, ugyanis a megfelelő kommunikáció, csak megfelelő,

a beteg számára érthető módon történhet !!!!




Betegoktatás - a sikeres együttműködésünk titka

- Meg kell ismertetni őket **testük felépítésével, szervezetük működésével.**
- Csak akkor lehet betegségekről beszélni, amikor már tudják mi az **egészség kritériuma.**
- Jobban elfogadják betegségüket, az ezzel járó kivizsgálási és gyógyítási procedúrát, ha pontosan tudják mikor mi, és miért történik velük.
- Így **partnereinké válnak** és elfogadják tanácsainkat is.




Az egészségnevelés formái

- Egyénileg
- Csoportosan : klubokban, rendezvényeken, rendelőben
- Mediákban
- Újságokban
- Kiadványokkal
- Weblapokon, interneten



Az egészségnevelés lényege

- **CSAK A BETEG NYELVÉN ÉRTHETŐ SZAVAKKAL, azaz MAGYARUL történhet.**
- Gondoljunk arra, hogy a páciens az alapvető anatómiai és élettani fogalmakkal sincs tisztában.
- Előbb ezeket az alapokat kell elmagyarázni, utána beszélhetünk a betegségekről. Csak akkor tudja mi a kóros, ha tudja mi a normális.



Az egészségnevelés lényege

Az egészségnevelésbe fektetett idő és energia megtérül, mert páciensünk sok mindent egyedül megold, helyesen segít nekünk a gyógyításakor.

Jót tesz velünk, és főként jót tesz magának !!!

Ahogy én csinálom.....

Az OSAS és magasvérnyomás

Az OSAS a hipertónia állandó rizikófaktorja.
Az OSAS betegek 40%-a, a súlyos OSAS betegek 80%-a magasvérnyomásos.
A hipertóniások kb. 30-40%-a szenved OSAS-ban.
A terápia rezisztens, -gyógyászatra nem reagáló hipertónia kialakulásáért gyakran az OSAS felelős.



ZUGLÓI
EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ
MODELL

DR. ZUGLÓ
VÁLASZOL!

Ha cukorbetegséggel, magas vérnyomással kapcsolatban kérdése van, írjon erre az e-mail címre:

dr@zuglo.hu



Esszékérdések



52 éves közepesen elhízott általános iskolai magyartanár betegnél

diabetes mellitust diagnosztizál.

Éhomi vércukor értéke:11.2 mmol/l,
postprandialis vércukor értéke:14.8 mmol/l.

Adjon életmódi tanácsokat a betegnek!

Diabetes mellitusban szenvedő betegek szülő tanácsadás...

- Kedves betegem!

A laborleletek megerősítették a gyanúmat, Önnek 2-es típusú cukorbetegsége van. Ez a cukorbetegség gyakoribb formája, az összes beteg 90 %-a ebbe a csoportba tartozik.

A betegség lényege, hogy a hasnyálmirigyben termelődő inzulin nem tudja kifejteni hatását. Ez felelős a vércukor szint csökkenéséért. Kezdetben fokozott mértékben termelődik, majd, miután nem tud lépést tartani az igényekkel, csökken a termelése. A kevesebb inzulin nem tudja a vércukorszintet megfelelően szabályozni.

A cukorbetegség kialakulásában szerepet játszanak genetikai tényezők, de főleg életmódbeli szokások- mint mozgásszegény életmód, helytelen táplálkozás.

Szerencse, hogy olyan betegséggel állunk szemben, melynek jelentős javulásáért, esetleg évekre-évtizedekre tünetmentes állapotban tartásáért Ön nagyon sokat tehet.

A gyógyulás kulcsa az Ön kezében van!

....Diabetes mellitusban szenvedő betegek szülő tanácsadás...

2-es típusú cukorbetegségben a hasi típusú elhízás miatt nő a zsírszövetek száma. Ezek hatására a testi sejtek nem tudják felvenni a cukrot, nő a vércukorszint.

A magas vércukor fokozza az érlemeszesedést, nő az érszövdmények rizikója

Mi a teendő?

▪ fogyás!

Elérhető diétával és fokozott testmozgással.

Fontos az egyéb **szív és érrendszeri kockázati tényezők csökkentése** (dohányzás elhagyása, alkohol-fogyasztási szokásoknak a megváltoztatása -itt lehet beszélni az alkohol vércukorra kifejtett hatásáról...)



....Diabetes mellitusban szenvedő betegek szülő tanácsadás...

A diéta lényege:

Meghatározott szénhidrát és energiatartalmú étrend,
(pl.150 g CH, 1200 Kcal) napi ötszöri étkezésre elosztva
30-20-50-20-30 g CH

Az étrend 50-55 % szénhidrátot,
20 % fehérjét (max. 0,8 g/tskg) ,
30 % zsiradékot tartalmazzon,
napi 30 g rostbevitel mellett



...Diabetes mellitusban szenvedő betegek szülő tanácsadás,életvezetés...

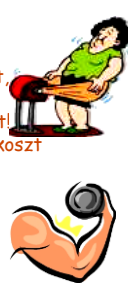
- mozgás: naponta 30 perc, lehetőleg izzasztó mozgás
- pszichés vezetés: Kudarc esetén ne adja fel!
- többszöri konzultáció az egészségügyi személyzettel, aki partner ebben a folyamatban!

zsirok, édességek ritkán, keveset	
tej, kefir, túró, sajt 2-3 egység	tojás, hús, dió 2-3 egység
zöldség - és főzelékek, burgonya 3-5 e.	gyümölcsök 3-5 egység
kenyér, gabonafélék, teljes kiőrlésű, korpás liszt 6-10 egység	



.... Életvezetés...

- Csak étkezési időben egyen, ezen túl ne (maximum 5x)
- Étkezés előtt igyon egy pohár vizet!
- Szedjen keveset!
- Kerülje a magas glycaemiás indexű
- (mi ez, elmagyarázni!) élelmiszereket, cukros italokat!
- Használjon mesterséges édesítőszert!
- Magunk készítsük az ételeket! (házi koszt előnye)
- Kevesebb zsiradékot használjon!



...Diabetes mellitusban szenvedő beteg részére tanácsadás...

- Vezessen étkezési naplót, mely alapján néhány hét múlva újabb konzultáció a diétáról (főtt ételek kalória és CH tartalmának kiszámítása, szükség esetén egyéb diétetikai problémák megbeszélése, koleszterin, húgysav, Syncumar szedése, emésztési zavarok, stb.)
- Vegyen mérleget, számítsa ki az energia értéket!
- A naplóban jelölje meg a testmozgás mennyiségét is.

Mindenképp beszéljünk meg a következő találkozás időpontját.



Betegének lezajlott élete első **köszvényes** rohama, húgysavszintje jelentősen emelkedett, gyógyszeres terápiát beállította. Adjon életvezetési és diétás tanácsokat betegének!



Köszvény

- magas purin tartalmú diéta kerülése (ajánlott: tej, tejtermékek, kenyér, gabonapelyhek, tojás,
- kerülendő: szardínia, élesztő, hering, húskivonat, pisztráng, kaviár, belsőségek, füstölt hús)
- bő folyadék bevitel, bőséges gyümölcs és zöldség fogyasztás, vitaminokban és nyomelemekben gazdag táplálkozás
- mérsékelt fehérje bevitel
- szénhidrát szegény étrend és a méz kerülése
- alkoholtilalom
- erős fűszerek kerülése
- testsúlyának megfelelő energiabevitel
- gyógytorna
- 3 havonta vérvétel, orvosi ellenőrzés



52 éves nőbetegnél
csontdenzitometriás vizsgálaton
csökkent denzitást írnak le, de
gyógyszeres terápiát még nem
tartanak szükségesnek. Adjon
diétás és életvezetési tanácsokat!

Csontritkulás

Olyan állapot, mely az eredendően erős csontozatot elvékonyítja, és ezzel kiteszi a törés veszélyének
Rettegett szövödmények:
Combnyaktörés, csigolyatörés

A csontritkulás terápiaja:

- Gyógyszeres (esetünkben még nincs rá szükség)
- Mozgásterápia (Gyógytorna)
- Táplálkozási terápia (Diéta)



...csontritkulás...

A diéta célja:

- Az optimális csúcscsonttömeg elérése,
- A csontvesztés lelassítása



...csontritkulás...

A diéta jellemzői:

Kalciumgazdag, tudatos, kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás

Megfelelő energiabevitel és optimális tápanyagösszetétel

A növényekben (paraj, sóska, zeller gumó) lévő oxal és fitinsav (száraz hüvelyesek, búzakarpa) oldhatatlan komplexet képez a kalciummal és így csökkenti a felszívódást

Míg a laktóz és a savanyú közeg elősegíti azt



...csontritkulás...

Kalcium szükséglet:

- Felnőttkorban átlagosan napi 1000-1200 mg
- Terápiásan napi 1500 mg (túlzott mennyiség székrekedést, vesekövet okoz, romlik a Fe és Zn felszívódása)



...csontritkulás...

A kalcium hasznosulást elősegítő és gátló tényezők:

Segítő tényezők:

D vitamin, laktóz, savas közeg
fizikai aktivitás

Gátló tényezők:

túlzott fehérjefogyasztás,
túlzott foszforbevitel,
túlzott zsíradékfogyasztás,
kevés D vitamin,
oxal- és fitinsav,
túlzott rostbevitel
kevés mozgás,
dohányzás



...csontritkulás...

kalcium tartalmú élelmiszerek:

A tej, tejtermékek, tejkészítmények
laktóz és a tejsavtartalma miatt a
kalcium igen jól hasznosul

A sajtokban a kalcium mennyisége
különösen sok (de az ömlesztett
sajtok foszfor- tartalma rontja a Ca
hasznosulását)

Mák, mandula, mogyoró, dió
(foszfortartalmuk is magas)

Kalcium tartalmú ásványvizek

(pl. Apenta, Fonyódi,
Kékkuti, Kristályvíz, Harmatvíz, Mohai
Agnes)

Kalciummal dúsított termékek, pl.
kalciumos kenyér, Hohes-C



...csontritkulás...

Foszfor:

Felnőttkorban mintegy 700-800 mg/nap
Nemcsak a bevitt foszfor mennyisége,
hanem a kalciumhoz viszonyított
aránya is fontos, ideális a Ca:P
arány, ha 1:1 vagy 1,5:1

Ha a táplálékok közel azonos
mennyiségben tartalmazzák
mindkettőt, akkor a foszfor segíti a
kalciumnak a csontokba való
beépülését és csökkenti a vizelettel
távozó kalcium mennyiségét.

Túlzott bevétel a kalciumürülést
fokozza



...csontritkulás...

Magnézium:

350-500 mg bevétel ajánlott.

Jellemző
magnéziumforrások: zöldség és
főzelékek, gyümölcsök,
hüvelyesek, gabonafélék

Fluor: növeli a csontképzést

Források: halak, tea, fluorozott
ásványvizek

Mangán, réz: kedvezően hat a
csontképzésre.

megtalálható: pl. dióban
zöldborsóban



...csontritkulás...

Vitaminok:

D vitamin (tojás, tej, halmáj, olaj): növeli a
kalcium felszívódást a belekből,
csökkenti a szervezet kalcium
ürítését, valamint a vázrendszerben
elősegíti a csontképződést

C-vitamin (nyers gyümölcs, zöldség): a
kollagénrostok képződéséhez szükséges

A vitamin (tojás, vaj, máj,
sárgarépa, sütőtök): a csontok hosszanti
növekedését segíti elő

K-vitamin (Brokkoli,
saláta, paraj, tejtermékek, máj): a
csont mátrixának kialakulásában van
szerepe,

(K vitamin hiány lehet
Syncumár szedőkben)



...csontritkulás...

Javasolt ételek:

Sovány tej és tejtermékek, light
zsíradékok,

Teljes kiőrlésű gabona és termékei,
zöldségek és hüvelyesek

Gyümölcsök és olajos magvak

Ásványvíz
Párolás, főzés, zsírszegény sütési
eljárások

Korlátozott:

Alkohol, kóla, kávé,

Dohányzás,

Zsíradékok, búzakupával való dúsítás,

Sóska, paraj, rebarbara.

Bő zsírban sütés



...csonttritkulás...

Javasolt ételek:

- Rakott, töltött ételek, reszelt sajttal, kefirrel dúsítva
- Sós és édes túrókrémek, gyümölcsös túródesszertek, túrótorták
- Tej vagy joghurt alapú turmixok
- Sajttal, túróval, kefirrel komlettált saláták



...csonttritkulás...

Ajánlat osteoporosis étrendjéhez (minta-étrend)

- R:tej, mákos kalács
- T:banán
- E:paradicsom ivólé, csőben sült brokkoli kőményes sajttal
- U:kefir, sokmagvas kifli
- V:zöltséges pulykarizottó, téli vitamin salátá



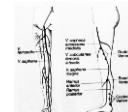
42 éves fogamzásgátlót szedő, egyébként egészséges ételmisszerbolti eladó betege lábszárfájdalom panaszaival keresi föl. A vizsgálat során mindkét lábszáron kiterjedt **varicositas crunist** talál, a beteg a műtéti megoldásról hallani sem akar. Adjon tanácsot betegének!



Varicositas cruris

- A felületes vénák betegsége, a véna falának meggyengülése okozza.
- A hajlam öröklődik.
- Kialakulásában szerepet játszó tényezők:

kövértség,
székrekedés,
terhesség,
ülő és álló foglalkozás,
helytelen öltözködés (stranguláció)



...Varicositas cruris

- korrekt belgyógyászati kivizsgálás után
- vénás torna, rendszeres testmozgás (izompumpa – mechanizmus, úszás, kerékpározás, kocogás, séta 30 perc/naponta)
- kompressziós kezelés (helyes fászlítás megtanítása kompressziós harisnya munka közben)
- gyógyszeres (flavonid, salicilátok, Venoruton, Doxium, Detralex)
- utazásnál 2 óránként 15 perces séta, harisnya, zokni
- fogamzásgátlás megváltoztatása
- skleroterápia 5 év alatt a recidíva 65%
- gyógynövények (vadgesztenye magvai helyileg, aranyvessző, japánakác)
- soft laser kezelés



49 éves hypertóniás, gyakori deréktáji fájdalomokról is szenvedő betege **phlebotrombosis profundus** miatt kórházi kezelés alatt állt. A kórházban krónikus antikoaguláns terápiát kezdtek, jelenleg a beteg **Syncumart** szed, de nem kapott felvilágosítást a gyógyszerről. Tájékoztassa betegét az antikoaguláns terápiáról!



Syncumar...

- mindennap azonos időpontban vegye be
- rendszeresen ellenőriztesse vérének INR szintjét
- csak az orvossal egyeztetve változtassa meg a gyógyszer adagját
- kerülje a szoros öv, szűk ruhák viselését
- piros színű vizelet és a széklet fekete, vagy véres színe esetén menjen orvoshoz
- időleges vizelet üledék és széklet Weber vizsgálat
- egy - egy banális fertőzés, hányás, hasmenés, de az alkohol fogyasztás befolyásolja az INR (protrombin) szintet



...Syncumar...

- ételek, amelyek emelik az INR szintet (spenót, karfiol, brokkoli, saláta, kelbimbó, káposzta, tojás, máj, saláta, málna és az eper)
- gyógyszerek (pld: NSAID, szalicilátok, vérzsír csökkentők, E-vitamin, szulfonamid-tartalmú antibiotikumok, Milurit, pajzsmirigy hormonok, stb.)
- legyen az iratok között egy hiteles vércsoport meghatározás
- foghúzásnál, műtétek előtt és szövettani mintavétellel járó vizsgálatok esetén jelezze, hogy Syncumárt szed



Az óvónő megkéri, hogy a **nagycsoportos óvodásoknak** tartson foglalkozást az **egészséges életmódról**. Állítsa össze a foglalkozás vázlatát!



Egészségvédelem a nagycsoportban

- **Kézmosás**: hogyan, mikor? Megmutatni !!!! (étkezések előtt, WC használatkor, játék, homokozás, gyurmázás után, és minden hazaérkezéskor)
- **Fogmosás**: hogyan, mikor? minden étkezés után - Megmutatni !!!
- **Fürdés**: minden nap zuhanyozás vagy fürdés
- **Hajápolás**: naponta többször fésülködj meg, legalább hetente 1x, 2x moss hajad
- **Körömvágás**: körömöd rövidre kell vágni
- **köhögéskor és tüsszentéskor** tegyél zsebkendőt a szád elé
- **Öltözködés**: ha sétálni mész öltözz fel rendszeren, a sapkát ne a zsebedben hord



...Egészségvédelem a nagycsoportban

- egyél sok gyümölcsöt és zöldséget, főzeléket, tejtermékeket
- Mozogj, sportolj sokat
- az állatokat szeresd, de óvakodj a harapásuktól, ha ez történik szólj a szüleidnek
- ne ülj sokat a számítógép előtt, inkább menj játszani a friss levegőre
- aludj annyit, hogy ne legyél fáradt, de minimum 10 órát naponta
- Aludni kell, aludni jó, !!!!



42 éves, autószerelő betege hazaérkezik a kórházból, ahol **akut miokardiális infarktus** miatt feküdt. Kéri, hogy adjon életvezetési tanácsokat!



AMI

- diéta (csökkentett energia-felvétel, csökkentett zsiradék, kevés só és bőséges kálium- és magnézium fogyasztás, karotinban, E-vitaminban gazdag főzelék és gyümölcsféléket fogyasszon)
- naponta sétáljon szabad levegőn és végezzen az állapotának megfelelő mozgást (terhelési lelettől függ)
- tartózkodjon a dohányzástól
- alkoholos italok fogyasztása károsíthatja az anyagcsere folyamatokat
- Mérje a vérnyomását rendszeresen
- ellenőriztesse a labor értékeit (vércukor, koleszterin, húgysav, ionok)
- derjés életvitelre törekedjen, Helyes stressz kezelés
- Óvatos, fokozatos sex



Szűrővizsgálat alkalmával betegnél enyhén emelkedett lipidszinteket észlel. Adjon tanácsokat betegének, amivel lipidszint csökkentése érhető el!



Lipidszint csökkentés

Megengedett, ajánlott :

- húсок és húsfélék (marha, baromfi, vad, borjú, bány sovány része, párizsi, krinolin, szafaládé, virsli, fehérpecsenye, gépsonka, zala felvágott, baromfi- és pulykafelvágott, diétás kenőmáj és sonka szalámi, mindenfajta hal, makrélá halkonzerv)
- tojás heti 1-2
- zsírok, olajok (margarin, növényi olajok)
- tej és tejtermékek (0,5 l 1,5 %-os, joghurt vagy kefir, félszíros túró, 20% zsírtartalom alatti sajtok)
- kenyér, tésztafélék, édességek (barna kenyér, rozs-, szójás- vagy korpás kenyér)
- zöldségek és főzelékek (nyersen vagy párolva, főzve, salátának, burgonyából max. 10 dkg)
- gyümölcsök (alma, citrom, egres, eper, görögdinnye, grapefruit, körte, málna, meggy, narancs, ribizli cukor nélkül)
- italfélések (kávé, tea, ásványvizek, csapvíz, édesítőszerrel készült limonádé, energiamentes italok)



...Lipidszint csökkentés

Kerülendő:

- húсок és húsfélék (zsíros húсок, liba, kacsa, kolbász, hurka, belsőségek, húskonzervek, szalámik, felvágottak)
- tojás (zsíros tojásrántotta, majonéz, tojással készült ételek)
- zsíros, olajok (állati eredetű (sertés-, liba-, kacsa-) zsírok szalonna, tepertő, vaj, vajkrém)
- tej és tejtermékek (több, mint 0,5 l tej, tejföl, tejszín, tejszínhab, sűrített tej, zsíros sajt-félék)
- kenyér, tésztafélék, édességek (fehér kenyér, zsemle, pékárú, kalács, liszt, tésztafélék, rizs, cukor, lekvár, méz, glukagon, marcipán, bonbon, csokoládé, kakaó, fagylat, rántásos leves és mártás)
- italfélések (bor, sör, pálinka, kóla, tonik, szörpök, gyümölcslevek)
- étvágycsökkentőként (búza- vagy zabkorpa, zabpehely)



Fiatal házaspár keresi fel. Mindketten egészségesek. Elmondják, hogy most házasodtak össze, közös háztartásuk berendezésénél a **házi patika** feltöltéséhez érkeztek. Kérik segítsen a szükséges gyógyszerek kiválasztásában!



Házi patika

- lázmérő
- láz és fájdalom csillapítók: Algopirin, Paracetamol, aspirin
- orrcsepp
- torokfertőtlenítő
- bőrfertőtlenítő: Betadine
- SebtaPasz, steril géz, vagy pólya, fáslik
- görcsoldó: No-Spa, Buscopan
- Infralámpa (?)
- óvszer, fogamzásgátló, ha még nem szeretnének gyereket
- rovarcsípésre, napégésre és viszketésre : Fenistil gél
- hasmenésre: Smecta, széntabletta
- Hányásra : Daedalon
- Normolit por
- kamilla tea, hársfa tea



Tél van, nagyon nagy hó esett, igen mostoha közlekedési viszonyok között ügyeletes orvos. Fialtal édesanya hívja ki 1,5 éves gyermekéhez akinek 39,5 °C láza van. Adjon tanácsokat az édesanyának, amivel kiérkezésig segíthet a gyermek **lázcsillapításában!**



Lázcsillapítás

- lázcsillapító szirup, vagy végbélkúp alkalmazása
- a gyógyszer adását 6 óránként ismételtjük
- hűtőborogatás (teljes test beborítása) elkezdése
- hűtőfürdő (testhőmérsékletű vízbe ültessük és lassan csorgassuk a kádba a hideg vizet)
- folyadék bevitel nagyon fontos, lassan kortyolgasson
- pamut pizsamába bújjon és vékonyan takarja be



34 éves nőbetegnél fáradékonysága okaként **vashiányos anaemiát** észlel. A beteg a gyógyszereszedést elutasítja. Adjon diétás tanácsokat a betegének!



vashiányos anaemia

- 100 g tisztított élelmiszer vastartalma:
- bányahús: 10.5 mg!!!
- lóhús: 9 mg
- sertéshús: 1 mg
- marhahús: 1 mg
- mogyoró: 35 mg!!!
- mák: 22 mg!!!
- borjúszív: 16 mg!!!
- sertésmáj: 10 mg
- paraj, sóska: 4-5 mg
- gomba: 10 mg
- korpa: 12 mg!!!



Napi vasszükséglet: 10-15 mg



62 éves betegét **obstipációja** miatt vizsgálhatta ki. A gastroenterológiai kivizsgálás során kóros eltérést nem találtak. Adjon tanácsokat betegének, mellyel székrekedését megszüntetheti!



obstipáció

- egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód
- Székelés visszatartása káros!
- Szánjon időt a székelésre!!!
- változtasson étrendjén és szokásain - növelje a rostbevitelt (teljes kiőrlésű lisztből készült ételek, gyümölcsök és zöldségek)
- kellő mennyiségű folyadékbevitel (napi 2 liter folyadék)
- több testmozgás (légzőgyakorlatok hasizom erősítés, masszáz)
- szertartás megteremtése, relaxáció,



A nyolcadik osztály osztályfőnöke felkéri, hogy tartson órát a tanulóknak a **szexuális felvilágosítás** témakörében. Állítsa össze az óra vázlatát és készítsen hozzá rövid magyarázatokat!



SZEX

fiúknak:

- tisztálkodás előtte és utána
- védekezés óvszerrel, fertőző megbetegedések elkerülése miatt
- mostani döntéseik kihatnak egész életükre
- ne siettessék a lányokat, tisztélet és az emberi kapcsolat fontossága

lányoknak:

- védekezés - terhesség megszakítás
- lehet egy apróbb vérzés
- vizeletürítés utána
- tisztálkodás fontossága
- rendszeres nőgyógyászati ellenőrzés
- ne hagyják, hogy megszarolják őket, legyen erejük kivárni azt a fiút aki megérdemli őket



A helyi varroda vezetője felkéri, hogy tartson előadást a varrónőknek. A dolgozók főleg a **nőket érintő betegségek** megelőzéséről szeretnének hallani.



...nőket érintő betegségek

- **Mellrák** : felismerése, önvizsgálat fontossága, szűrésekre el kell menni (UH, mammographia)
- **Nőgyógyászati betegségek** : gyulladások, vérzési rendellenességek, daganatok, meddőség, terhességgel járó betegségek
- **Hajhullás** : okai, teendők
- **Visszérbetegség** : ülő vagy álló foglalkozás, terhesség, elhízás okozhatja és rontja. Teendők : ertorna, fogyás, életmód, fásli, gumiharisnya, műtét
- **Pszichés problémák** : depresszió, szorongás, alvászavar
- **Klimax**: tünetei, következményei, teendők
- **Mozgásszervi betegségek**, reumák : varrónőknél nyakcsigolya tartási rendellenességek, háti gerinc bántalmak, lábszár oedema és visszereesség , szemészeti problémák lehetnek

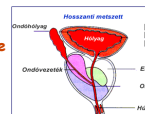


63 éves férfibetegnél alhasi diszcomfortja okaként **prostata hypertrofiát és krónikus prostatitist** diagnosztizál. Urológiai szakvizsgálaton a malignitást kizárták, de a nagy betegforgalom miatt egyéb tájékoztatást nem adtak. Adjon tanácsokat betegének!



prostata hypertrofia és krónikus prostatitis

- prostata-megnagyobbodás a férfiak leggyakoribb jóindulatú tumora
- 50 év feletti férfiak több mint felénél okoz panaszokat
- leggyakoribb tünete a gyakori és sürgető vizelési inger, amely igen gyakran éjszaka is jelentkezik
- a prostata megnagyobbodik, nyomást gyakorol a húgycső falára, akadályozva a vizelet normális áramlását
- pangó vizelet miatt gyakran kialakuló gyulladás okoz panaszokat
- Felismerés :UH, manuális vizsg., évente PSA mérése
- kezelése: gyógyszeres, rozsponlen, tökmag kivonat, műtét



Jelentősen elhízott betegek kéri segítségét **fogyókúrához**. Adjon tanácsokat!

Fogyókúra = életmód váltás

- Lényege: a táplálkozási szokásoknak egy életre meg kell változni.
 - Az étkezésekhez való viszonyt át kell értelmezni
 - Minden az agyban dől el, ezért
kérdések, amit fel kell tenni magunknak :
 - miért eszem,
 - mikor eszem,
 - mennyit eszem ?
- Csak akkor egyen amikor igazán éhes, nem amikor étvágya van
Mielőtt neki kezd, meg kell tudni, mennyit eszik, iszik most, (hány kalória ez) !!!
Ez a kiindulási alap!

(Fogyókúra)-fogyási időszak-életmód váltás

- ételeket főzzük, pároljuk, roston sütjük, grillezzük, fóliában készítsük
- étrend alapját a gyümölcsök és a zöldségek, kefir, sovány tej, sajt, túró és hús
- magas rosttartalmú ételeket (zabpelyhet, búza- és zabkorpát) együnk, de módjával, mert tudunk kell ezek is hizlalnak!!!
- napi 4-5 szőr együnk kis mennyiséget
- este 6 után ne együnk
- soha ne együnk jóllakásig
- lassan, kapkodás nélkül együnk
- igyunk legalább 2 l folyadékot
- rendszeresen mozogjunk

Fogyás = életmód váltás

Ki kell számolni a fogyáshoz szükséges kalóriát.

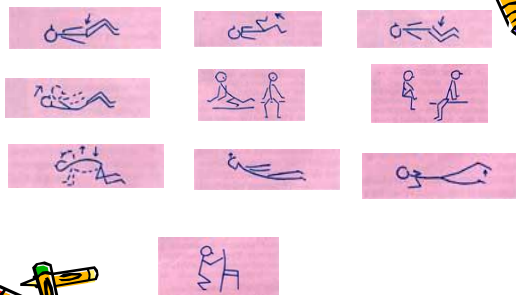
Milyen ütemben fogyjon?

Mit egyen ehhez?

Ha elérte a kitűzött célt, a testsúly megtartásához, mit és mennyit egyen - ez a legnehezebb !!!

41 éves kőműves betegének **ischias szindrómáját** gyógyította. A beteg panaszmentes, kéri potestálását. Adjon tanácsokat betegének amivel megelőzheti a panasz ismételt jelentkezését!

ischias torna



gerinckímélet

- helyes testtartás (ülés, állás)
- a gerincet kímélő cipő viselése
- a hátizomzat edzése
- terhelésnél ne hajoljon, inkább guggoljon
- ajánlott testmozgás a hátúzás, jóga, séta, gyaloglás, futás, kerékpározás
- Vigyázzon alulról ne fázzon meg, ne üljön hideg kőre, székre
- Szükséges hideg és meleg egyaránt árthat (termásvíz, szauna!)



18 éves középiskolás fiú keresi fel **diarrhoea** panaszával, napi 8-12 híg vizes széklete van, láztalan, puha, betapintható has, élénk perisztaltika észlelhető. Gyógyszerrel ellátta, adjon tanácsokat a diétához!

diarrhoea

Okát kell keresni: fertőzés? rossz táplálék?

Diéta:

- folyadék és só pótlása
első nap rehidráció folyadék:
1 liter vízhez egy teáskanál só + 8 teáskanálcukor= 1 liter/2óra
- 2. nap főtt rizs, reszelt alma, banán, keksz, pirítós, ropi,
- 3. nap főtt krumpli, sárgarépa, főtt hús
- 4. nap párolt zöldség, kefir, sovány túró is



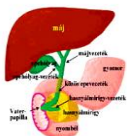
Két éve **cholecystectomián** átesett 51 éves obes nőbetege panaszolja, hogy az utóbbi időben újra puffad, és vasárnap az ebéd után, amikor töltött káposztát evett ismét hányt és májtáji görcsei voltak, pedig azt gondolta, hogy a műtéttel megoldódtak problémái, adjon diétás tanácsot betegének!

cholecystectomia

- A szervezetnek meg kell szoknia, hogy nincs rezervoár, amiben az epe tárolódik, mint műtét előtt. Akkor bármikor nagyobb adagot be tudott dobni a bélrendszerbe.
- Az új helyzethez kb. 6 hét alatt a szervezet alkalmazkodik, addig milder olyan táplálék jó, ami nem ingerli a májat az epe termelésére
- Kerülendő : minden ami zsíros, mert e ingerli az epetermelődést
- Itt felsorolandók a zsíros, nehéz ételek

Ha eddig bírta ezeket, felmerül az epe utakban képződött újabb kő lehetősége - kivizsgálás!

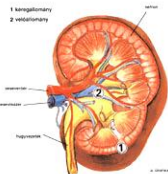
Addig újra diéta !



Vesebeteg klub alakul a településen ahol dolgozik. Felkéri, hogy tartson előadást a **vesebetegek diétájáról**. Készítsen előadásvázlatot, a vázlatpontokat egészítse ki rövid magyarázatokkal!

vese diéta

- Ha,diabéteses a beteg prevenció céljából megfelelő mennyiségű és minőségű diéta : diab. nephropathia első szakaszában 0,8 g/tskg/24 óra fehérje adandó
- csökkentett foszfor bevitel
- elegendő kalória
- A hyperkalaemia és a hypokalaemia elkerülése
- hyperlipidaemia megelőzése
- megfelelő folyadékfogyasztás (3-4 liter lehet)
- só bevitel mérséklése a forszírozott diurezis időszakában óvatosan.



— Együttműködés szükséges nephrológiai centrummal !!!

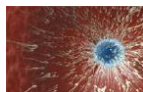


Fiatal házaspár keresi fel. Elmondják, hogy 5 éve házасok, de eddig nem sikerült teherbe esnie. Elhatározták, hogy segítséget kérnek a probléma tisztázásában. Kéri mondja el, mi lehet az oka a **meddőségnek** és hogyan lehet az okot kideríteni. Adjon tanácsot a fiatal párnak!



meddőség

- Tisztázni kell, mióta nem esik teherbe, eddig hogyan védekeztek, hogyan élnek házaseletet?
- Ha, valóban indokolt a kivizsgálás, akkor :
 - a férj kivizsgálásával kell kezdeni andrológiai szakrendelésen
 - ha a férj kezelésre szorul, a kezelés alatt a feleség kivizsgálását is meg lehet/kell kezdeni (nőgyógyászati szakrendelés, meddőségi centrum)
 - Végig fontos a lelki támogatás, a pszichés vezetés (sokszor ez a meddőség egyedüli oka)



A szakmunkásképző intézet 2. osztályának osztályfőnöke felkéri, hogy tartson osztályfőnöki órát a **drogozásról**. Készítsen vázlatot az óráról!



Kábítószeresek-drogok

- Találkozott e már valaki az osztályból a drog-problémával?
- Hogyan lehet felismerni a drogot használó embert? Milyen tünetei vannak?
- Milyen veszélyei vannak, mi az a hozzászokás, túróképesség, testi lelki függőség?
- Magyarországi droghelyzet, drogfélésegek
- Hogyan lehet védekezni ellene?



36 éves **alkoholbeteg** paciensse keresi fel. Elmondja, hogy szeretne leszokni az ivásról, segítségét kéri. Kéri, hogy beszéljen arról is mi történhet, ha nem sikerül leszokni káros szenvedélyéről. Adjon tanácsot a betegnek!



alkoholizmus

Tisztázni kell : miért iszik depresszió, feszültség oldására, társaság kedvéért, vagy csak, mert szereti

Mit okoz : idegrendszeri károsodás, szellemi leépülés, súlyos pszichés zavarok

- gyomor-bélrendszeri zavarok, idült gyomorhurut, savtúltengés.
- nyelőcső-vérzés varixból (gyakran halálos!)
- máj-elégtelenség
- rosszindulatú daganatok
- vérszegénység
- fokozott fertőzésre való hajlam
- magas vérnyomás, szélütésre való hajlam
- csontritkulás
- Izombántalom, idegbántalom
- hormon-hiány, impotencia.



alkoholizmus

- Leszoktatásnál fontos, hogy miért iszik, mert ennek megfelelő a leszoktatási technika
- Ha valamit elveszel, helyette adnod kell valamit (alkohol helyett-antidepresszánt, pszichés támogatást)
- Családot, környezetet is be kell vonni,
- az orvos partnerként kell viselkedjen, nem ítélheti el, nem haragudhat páciensére !



A diabetes klub tagjai felkérlek, hogy beszéljen nekik a **cukorbetegség szövődményeiről** és azok megelőzésének lehetőségéről.

Készítsen vázlatot a klubfoglalkozáshoz és emlékeztetőt a klubtagoknak!

A cukorbetegség szövődményei

akut szövődmények:

hypo-, és
hyperglycaemia,
tejsav acidózis

késői szövődmények:

macro-, és
microvascularis



Diabéteszes láb esetén a megelőzés nyújtja a legfőbb védelmet.

Éljen a megelőzős módszereivel, melyek könnyen kivitelezhetőek, ugyanakkor hatásosak is!

Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbeteg emberek számára

1. Menjen évente szűrővizsgálatra!

Panasz és tünetmentesség esetén is évente legalább egyszer jelentkezzen kezelőorvosánál a láb keringésének és idegműködésének szűrő jellegű ellenőrzésére!

A patikákban kapható Neuro Teszt nevű önellenőrző tapasz segítséget adhat a diabéteszes láb korai felismerésére, de nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot.

Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegek számára

2. Ellenőrizze lábait naponta (láb-önellenőrzés)! I.

Mindkét láb vizsgálata naponta: elváltozás(?, bőrsérülés? Figyelemfelhívó lehet: vörös területek, kifejezett nedvesedés, lábizzadás, bőrbepedés, vérzés, halvány/sápadt vagy kékes bőrszíneződés, érezhető bőrhőmérséklet-változás. Vizsgálathoz kézitükör használata javasolt, hogy a láb talpi felszíne is áttekinthető legyen.

Súlyos végtagi szövődmények előzhetőek meg egy napi átlag 10 perces lábvizsgálattal!



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegek számára

2. Ellenőrizze lábait naponta (láb-önellenőrzés)! II.

Ha seb keletkezne a lábon, bő vízzel mossa ki a szennyeződések, steril kötéssel fedje a sebet! Ne tegyen a sebre kenőcsöt, ne használjon színes ecsetelő folyadékot. A szakszerű ellátás céljából keresse fel kezelőorvosát.

Lábával kapcsolatos bármely panasz esetén konzultáljon kezelőorvosával!



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegek számára

3. Tartsa lábait mindig tisztán (higiéniá)!

Lábmosás meleg (nem forró, maximum 35-36 °C) vízben, naponta. A lábmosás ne tartson 3-5 percnél tovább!
Patikai mosdókrém, esetleg lanolinos babaszappant használjon!

A lábfürdő után a lábat minden esetben szárazra kell törölni, a lábujjak között is!

A megfelelő higiénia nagyon fontos a megelőzés szempontjából!



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegek számára

4. Ápolja a láb bőrét!

A cukorbetegnek kb. 1/3-ának kifejezetten száraz a bőre, ami elsősorban az alsó végtagokon észlelhető. Megfelelő hidratáló krémmel a fájdalmas bőrbepedések, vérzések, fertőzések megelőzhetőek.

A lábápolás segíti a rugalmas, ép bőr megtartását.



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegek számára

5. Óvja lábát a túlzott melegtől, a túlzott lehüléstől és a sérülésektől!

Kerüldendő a lábmelegítő, illetve a forró vizes lábfürdő használata!

Lábfürdő előtt használjon vízhőmérőt!

Hűvös időben különösen ügyeljen a száraz, meleg lábbeli használatára!

Óvja lábát a napégéstől!

Sohase járjon mezítláb, sem otthon, sem a strandon!



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegek számára

6. Óvakodjon az éles, hegyes tárgyaktól!

Éles eszközök (olló) hámsérülést okoznak és ilyen esetben, a cukorbetegnek körében jóval nagyobb a fertőzések kialakulásának kockázata. Körmét vágja egyenesre, és ha pedikűröshöz jár, tájékoztassa őt cukorbetegségéről!
Javasolt a köröm- és a hámszélő, habkő használata!



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegnek számára

7. A cipő és a zokni használatával is legyen mindig óvatos és körültekintő!

Cipőhúzás előtt érdemes ellenőrizni, hogy a cipő belsejében nincs-e kavics, vagy más sérülést okozó anyag, illetve, hogy a cipő belső felülete sima-e, és nem irritálja sehol sem a lábat!
Legyen legalább 2 pár cipője, azokat naponta váltogassa.
Kimutatható neuropathia esetén viseljen speciális diabéteszes cipőt, mely diabetológus javaslata alapján az ortopéd szakorvos által OEP támogatással rendelhető.
Ellenőrizni kell a zoknit is, ne legyen szoros, nincs-e szakadás vagy nyomást okozó durva varrás rajta!



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegnek számára

8. Ne használjon szoros ruhaneműt!

Keringési zavarok mellett különösen kerülendő a szoros nadrág, zokni és minden olyan ruhanemű vagy kiegészítő, mely elszorítja a lábat és gátolhatja a vérkeringést!



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegnek számára

9. Kontrollálja testsúlyát!

Testsúlyfelesleg esetén lassú, kontrollált fogyás javasolt, ami egyébként az anyagcsere (vércukor) javításában is segíthet. Ezzel csökkenthető az alsó végtagra kifejtett nyomás.
Végezzen rendszeres testmozgást, legalább fél óra sétát naponta!

Emellett végezzen lábtornát!



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegnek számára

10. Szokjon le a dohányzásról!

A cukorbetegség önmagában érkárosító betegség. Dohányzás esetén ez az érkárosító hatás többszöröződik.

A dohányzás abbahagyása az első lépés az amputáció elkerülésére az egészséges életmód felé megtett úton!



Lábápolás diabéteszben - 10 fontos lépés cukorbetegnek számára

Kövesse kezelőorvosa tanácsait!

Rendszeres kapcsolat szükséges a háziorvos és/vagy diabetológus kezelőorvossal.

A „diabetes-team”- el való kapcsolattartás elengedhetetlen a gondozásban!



26 éves közgazdász nő **vegetáriánus** betege az utóbbi időben gyengébbnek érzi magát, vizsgálata során kóros eltérést nem észlelt. Kéri, hogy adjon életvezetési tanácsokat részére!



Vegetarianizmus

Tisztázni kell, miért vega ? - állatszeretből, egészségesebbnek gondolja, nem szereti a húst?

- teljes vegetarianizmus
- részleges (ovo- lacto vegetarianizmus)

Tudni kell: hiányállapotok jelentkezhetnek (vashiány)

- terhes anyának, gyerekeknek tilos !



Az egészségklub vezetője felkéri, hogy beszéljen a klubban a **védőoltásokról**, és arról kinek milyen egyéni védőoltást javasol!

Kötelező védőoltások

- **Miért jök a védőoltások, hogyan, mitől védenek?**
- **Miért kell engedni a beadását?**
- **Milyen szövödmények várhatók az oltástól?**
- **Milyen szövödményei lehetnek az esetleges betegségnek?**
- **Gyermekorvosok tudják, hogy mit, mikor, hogyan kell adni !!!**

választható védőoltások

- hepatitis A,
- kullancs encephalitis
- pneumococcus
- influenza
- meningococcus
- sárgaláz
- tífusz
- malária
- kolera
- **Utazásnál mit kell kapni ?**
- **Hol kapjuk meg?**
- **mikor adják be ?**
- **hányszor adják ?**
- **kinek ajánlott ?**
- **mennyi ideig nyújt védelmet?**
- **Mellékhatásai ?**

A középiskolában iskolnapot tartanak, az egyik diákigazgató jelölt felkéri, hogy beszéljen a középiskolásokkal valamilyen igen fontos egészségügyi témáról. Ugy dönt, hogy a **daganatos betegségek megelőzéséről, szűrésről** fog beszélni. Készítsen az előadáshoz vázlatot!

Ezt a korosztályt érintő daganatos betegségek

- emlő (önvizsgálat havonta, technikája , megmutatni)
- méhnyak citológiai vizsgálat 25-65 között 3 évente, a védőoltás jelentősége
- szájüreg (orvosi ellenőrzés, önvizsgálat) évente
- Bőr önvizsgálat évente, nagyszámú anyajegy esetén fél évente
- Hererák : önvizsgálat, hogyan lehet felismerni?
- Egyéb daganatok, mire kell figyelni, felismerni?
 - ismeretlen eredetű láz
 - fogyás
 - étvágytalanság
 - nagyobb nyirokcsomók
 - fáradékonyság, gyengeség, sápadtság



A daganat eltávolítása során daganatsejtek kerülnek a vérkeringésbe. S. Réka 11 éves

A faluban ahol dolgozik nagy a felháborodás, mert a közeli város pszichiátriai intézete 3 házat vásárolt, ahová elmebetegeket fog költöztetni. Falugyűlést tartanak és a polgármester felkéri, hogy beszéljen az embereknek az elmebetegségekről, arról mi a jellemző ezekre az emberekre, érveljen az elmebetegekkel történő veszélytelen együttélés mellett, vagy ellen.

Értelmi fogyatékosok helye a társadalmunkban

- Milyen emberek ők?
- Milyen tulajdonságokkal rendelkeznek?
- Veszélyesek-e a környezetükre?
- Milyen elfoglaltságot lehet adni nekik?
- Szerethetők-e ?

Értelmi fogyatékosok helye a társadalmunkban

- Olyanok, mint mi, csak kicsit mások
- A máságot el kell fogadni !!
- Szellemileg szegényebbek, de lelkileg gazdagabbak
- Környezetekre teljesen ártalmatlanok, veszélytelenek
- Sok hasznos kiegészítő munkát feladatot lehet adni számukra

**NAGYON SZERETHETŐ,
JÓINDULATÚ, tisztaszívű EMBEREK**

73 éves betege hazakerült a rehabilitációs osztályról. **Részleges motoros afáziája, hemiplégiája** miatt fekvőbeteg. Beszélje meg a családdal a beteg ápolásának teendőit. Készítsen vázlatot és emlékeztetőt arról amit elmondja a családnak a fekvőbeteg ápolásával kapcsolatban.

Stroke utáni állapot

- Otthon ápolás feladatai
- Család bevonása a feladatokba
- Ápolási szolgálat segítsége
- Ápolási feladatok : etetés, mosdatás, WC-használat,
- Mobilizálás : segédeszközök, gyógytorna, logopédus

Itt a VÉGE...