

# **Práce v poradně**

# 1.

- Poradna
- Výživový poradce

???

- Jak vypadá 1.návštěva poradny?
- Co všechno je její součástí?
- Jak dlouho by měla trvat?

# Vstupní dokumentace

OA: prodělaná onemocnění (hlavně GIT), alergie, TK, cholesterol a TAG, glykémie, štítná žláza, ...nesnášenlivost některých potravin....

RA: hypertenze, KVO, nádorové onemocnění, obezita, diabetes mellitus, hypercholesterolemie,...

FA

Kuřák – nekuřák

# Vstupní dokumentace

- Pohybová aktivita:
  - Zaměstnání
  - Volný čas

# Antropometrie

- Tělesná výška
- Tělesná hmotnost
- BMI
- Tělesné obvody
- ...

# Vstupní dokumentace

- Vývoj tělesné hmotnosti
- Vyzkoušené diety

# Vstupní dokumentace

- Současný jídelní režim
- Současný pitný režim



Kolik  
nám  
ještě  
zbylo

času???

Na edukaci...

# klient

- Malé dítě
- Dospívající
- Dospělý
- Těhotná
- Žena X Muž
- Senior
- ...
- s či bez doporučení lékaře

# Výživové doporučení

*INDIVIDUÁLNÍ  
obsah i forma*

# 5 hlavních kritérií

## výživového doporučení

- Srozumitelnost
- Zapamatovatelnost
- Schopnost vzbudit zájem
- Schopnost vzbudit ochotu k účasti
- Schopnost vyvolat skutečné změny chování

# Působení na pacienty/**klienty** a jejich výchova

- 1. KROK - VYSVĚTLIT PROBLÉMY SOUVISEJÍCÍ S PACIENTOVÝM ZDRAVOTNÍM STAVEM  
Vysvětlete pacientovi diagnózu a možný způsob léčby. Zodpovězte jeho dotazy. Poskytněte mu co nejvíce informací. Povzbuzujte pacientův zájem o jeho zdravotní stav.
- 2. KROK - ZJISTIT, JAKÉ POCITY VZBUDILO V PACIENTOVI SDĚLENÍ DIAGNÓZY  
Sledujte, jak pacient citově reaguje, zda se se zjištěnou chorobou vyrovnává věcně, klidně, či nikoli. Zjistěte, jaké problémy mu diagnostikování nemoci vznikají a hledejte společně optimální způsob jejich řešení.
- 3. KROK - VYSVĚTLIT POSTUP LÉČEBNÉHO REŽIMU  
Vysvětlete pacientovi, co je třeba podniknout k jeho uzdravení. Jednejte věcně, klidně a vstřícně. Zodpovězte pacientovy dotazy a důležité informace zopakujte.
- 4. KROK - OVĚŘIT SI, ZDA PACIENT LÉKAŘE POCHOPIL  
Zeptejte se pacienta, jak porozuměl diagnóze a jak pochopil léčebný plán, abyste měl jistotu, že jste mu vše správně vysvětlili

zdroj: [http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141\\_2181.html](http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_2181.html)

# Možnosti dosažení změn chování a jejich podpora

- **1. KROK - POPSAT PROBLÉM (STANOVENÍ DIAGNÓZY)**  
Řekněte pacientovi, o jaké onemocnění se podle vašeho názoru jedná. Sdělte mu, jaké zdravotní návyky jsou u takového onemocnění žádoucí, jaké je třeba naopak potlačit či vyloučit.
- **2. KROK - PŘÍPRAVA ZMĚNY CHOVÁNÍ**  
Zeptejte se pacienta, zda pochopil váš záměr a snažte se v něm vyvolat a posílit odhodlání dosáhnout změny chování.
- **3. KROK - ZAZNAMENAT PŘÍPADNÉ PACIENTOVY DŘÍVĚJŠÍ POKUSY O ZMĚNU CHOVÁNÍ**  
Zjistěte, jaké metody se pacientovi osvědčily, případně jaké selhaly v event. dřívějších postupech.
- **4. KROK - STANOVIT CÍL**  
Dohodněte se s pacientem na cíli, jehož chcete dosáhnout. Tento cíl pak запиšte do chorobopisu a motivujte pacienta, aby sám co nejvíce usiloval o jeho dosažení.
- **5. KROK - KONKRETIZACE ZMĚNY CHOVÁNÍ**  
Určete přesně, co se má na pacientově chování změnit. Zapište to do chorobopisu.
- **6. KROK - SESTAVENÍ PLÁNU**  
Na základě podrobných údajů, které vám o svém chování pacient sdělil, navrhněte příslušná doporučení a vyzvěte pacienta, aby podle nich sestavil plán, který bude dodržovat.
- **7. KROK - PRŮBĚŽNÉ SLEDOVÁNÍ PLÁNU**  
Stanovte datum příští návštěvy a sdělte pacientovi, co se na ní bude projednávat. Zodpovězte pacientovy dotazy a povzbud'te jej k závaznému uskutečnění dohodnutých změn chování.

## Pacientova ochota ke spolupráci a možnosti jejího zvýšení

- 1. KROK - ZJISTIT, ZDA PACIENT JIŽ NĚKDY DŘÍVE SPOLUPRACOVAL S OŠETŘUJÍCÍM LÉKAŘEM  
"Byl jste již někdy nucen řídit se kvůli nějakému onemocnění léčebným plánem? Dokázal jste jej dodržet a v případě potřeby změnit své chování?"
- 2. KROK - FORMULACE A ZPŘÍSTUPNĚNÍ LÉČEBNÉHO PLÁNU  
Zkuste zvýšit pacientovu ochotu ke spolupráci tím, že celý režim učiníte co nejjednodušším a nejkratším.
- 3. KROK - OBJASNIT SPECIFIČNOST LÉČEBNÉHO PLÁNU  
Vysvětlete podrobně charakter onemocnění a detaily, týkající se léčby.
- 4. KROK - OVĚŘUJTE SI OCHOTU PACIENTA KE SPOLUPRÁCI PŘI KAŽDÉ NÁVŠTĚVĚ  
Stanovte datum příští návštěvy a vysvětlete její účel. Řekněte pacientovi, jaké podklady svědčící o dodržování svého léčebného plánu má s sebou přinést.

Zdroj: [http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141\\_2179.html](http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_2179.html)

Zdroj: <http://www.szu.cz/tema/poradny-podpory-zdravi>

Metodické postupy v poradenství, SZÚ - Mozilla Firefox

Soubor Úpravy Zobrazit Historie Záložky Nástroje Nápověda

http://www.szu.cz/tema/poradny-podpory-zdravi

Nejnavštěvovanější Jak začít Přehled zpráv

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Vstupní stránka Mapa webu

VYHLEDÁVÁNÍ

O SZÚ VĚDA A VÝZKUM MEZINÁRODNÍ SPOLUPRÁCE VZDĚLÁVÁNÍ KALENDÁŘ AKCÍ  
SLUŽBY POVINNÉ ZVEŘEJNĚNÉ INFORMACE NABÍDKA ZAMĚSTNÁNÍ ODKAZY KONTAKTY

Home » [Témata zdraví a bezpečnosti](#) » [Podpora zdraví](#) » [Zdravější životní styl](#) » [Metodické postupy v poradenství](#)

## Metodické postupy v poradenství

[Podklady o klientovi](#) | [Antropometrická vyšetření](#) | [Somatické vyšetření](#) | [Biochemické vyšetření](#) | [Hodnocení psychosociálních faktorů](#) | [Hodnocení nutriční spotřeby](#) | [Hodnocení spotřeby alkoholu](#) | [Hodnocení pohybové aktivity](#) | [Hodnocení tabakismu](#) | [Glosář](#)

18. prosinec 2007 | Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.

### Metody a postupy v poradenství podpory zdraví

Jsou předloženy metody a postupy individuálního poradenství poskytované klientům a osobám vysoce ohroženým nemocemi, na jejichž vzniku a vývoji se do značné míry podílí životní styl.

Mezi tato onemocnění patří v první řadě onemocnění kardiovaskulární, nádorová a metabolická. Nejvýznamnější rizikové i ochranné faktory jsou u těchto onemocnění velmi podobné, což je z praktického hlediska výhodné. Základem prevence, ale i léčby, kardiovaskulárních i nádorových onemocnění je omezení zdravotních rizik životního stylu, zejména v oblasti výživy, kuřáctví, tělesné aktivity a stresu.

Nejdůležitější je však poměrně snadná ovlivnitelnost těchto faktorů a přitom značná síla jejich předpokládaného vlivu. Vhodným uplatněním faktorů životního stylu by bylo možno zabránit až 80 % předčasných úmrtí na KVO a nádorová onemocnění.

Vzhledem k tomu, že tyto faktory působí na zdraví společně, jsou mezi nimi významné vazby a vyžadují změnu v chování pacienta, považujeme za nezbytné působit v této oblasti u každého jednotlivce komplexně.

Poradenství zdravého životního stylu je klientům poskytováno pokud možno ve spolupráci s ošetřujícím lékařem. U nemocných klientů je spolupráce s ošetřujícím lékařem podmínkou úspěšného působení.

Hotovo

Start Práce v poradně - Op... Metodické postupy v ... CS Adresa 21:31



???

- Jak vypadá 2.návštěva?
- Po jak dlouhé době?
- Co se na ní řeší???

??

- Jak dlouho trvá celková terapie?
- Jak začínat s pohybovou aktivitou?

...

- Co všechno se má probírat v poradně...
- Co všechno se týká výživy...

Hezký den

