

Únava

Únava

Únava je neurčitý jev, jehož hlavním rysem je pokles tělesné a duševní výkonnosti, postiženy jsou všechny složky (úbytek síly, snížení akceschopnosti, zpomalení rozhodování).

Lehká únava

má u zdravého člověka kladný význam, signalizuje úbytek sil a tím připomíná potřebu odpočinku, brání v další činnosti a chrání před vyčerpáním. V souvislosti se spánkem je dokonce žádoucí □ mírně unavený člověk snáze usíná, spí déle a spánek je kvalitnější.

Nadměrná únava

Je škodlivá a svědčí o chronickém přetěžování organismu. Patologická únava je vždy příznakem choroby. Jakmile dosud zdravý člověk zjistí, že pro svou únavu nenachází vysvětlení, že se necítí lépe ani po dostatečném odpočinku, že dokonce s únavou již vstává, má navštívit lékaře.

V průběhu ošetřování má sestra bezpočet příležitostí odpozorovat na nemocném známky únavy. Nápadné jsou pomalejší a úspornější pohyby, posedávání, hledání opory. Obličej je povadlý, bez výrazu a zájmu o okolní dění. Pomalejší je i slovní komunikace. Při nadměrné únavě pacient neopouští lůžko, základní polohu nemění vůbec, anebo jen s velkými obtížemi. Spolupráce vážne, případně zcela chybí. Z vnitřních postojů převažuje rezignace.