

Seznam aktivit při vyšetření pacienta s obezitou pro zdravotní sestry (CHECK LIST)



1

Iniciální vyšetření pacienta

- **Biometrie:** Sestra se pacienta ptá taktně, aby mu otázky týkající se hmotnosti nebyly nepříjemné, a zajišťuje, že při měření nejsou přítomny jiné osoby; měření ověřenou, kalibrovanou váhou a výškoměrem:
 - BMI
 - obvod pasu
 - poměr pas/výška
 - hmotnost před rokem
 - krevní tlak
- **Chronická onemocnění** (trvání a druh léčby): Sestra se ptá na komorbidity související s obezitou (diabetes mellitus, arteriální hypertenze, dyslipidémie, psychiatrická onemocnění, onemocnění pohybového aparátu, infekce kůže či bércové vředy)
- **Stravovací návyky:**
 - počet jídel za den, rozložení živin na talíři
 - časové intervaly mezi jídly („Kdy snídáte? Kdy máte poslední jídlo?“)
 - tendence přejídat se ve stresových situacích
 - plánování a příprava jídla
 - stravování mimo domov
 - složení potravin („Všimáte si etiket na potravinách?“)
 - porce jídla („Vážíte si jídlo?“)
 - konzumace alkoholu
- **Rodinná anamnéza:**
 - problémy s hmotností u rodinných příslušníků
- **Psychologické aspekty obezity:** Sestra zjišťuje, zda si je pacient vědom, že obezita je choroba a je nutné ji léčit:
 - vnímání obezity jako nemoci
 - vliv obezity na kvalitu života (např. zkušenosti s diskriminací v zaměstnání)
 - záchvatové přejídání, noční přejídání, kontinuální jedení
 - motivace pacienta k léčbě
- **Fyzická aktivita:** Otázky formuluje sestra vhodným způsobem. Nesprávně: „Asi se moc nehýbete, že?“ Správně: „Jakou fyzickou aktivitu jste si oblíbil/a? Byl/a jste v minulosti úspěšný/á v nějaké sportovní aktivitě? Sledujete si i počet kroků?“
- **Předcházející léčba:** Otázky formuluje sestra například takto: „Navštívil/a jste odborníka na obezitu, například nutričního poradce? Zkusil/a jste nějaké diety? Pokud ano, jaký byl jejich efekt? Jak dlouho? Co rozhodlo o tom, že jste s nimi začal/a? Co způsobilo, že jste je ukončil/a?“
- **Laboratorní vyšetření:**
 - glykémie nalačno
 - LDL cholesterol
 - HDL cholesterol
 - triglyceridy
 - ALT
 - GMT
 - AST
 - kyselina močová
 - TSH
- **EKG**
- **Edukace:**
 - podle patientského materiálu
 - poučení o další návštěvě za 4–12 týdnů, termín kontroly přesně stanovit

2

Kontrolní vyšetření pacienta

- **Biometrie:**
 - BMI
 - obvod pasu
 - poměr pas/výška
 - krevní tlak
- **Stravovací a pohybové návyky:** Sestra si s pacientem promluví o jeho stravovacích a pohybových návycích:
 - zjišťuje, které návyky se podařilo změnit
 - vysvětlí proces postupného budování správných návyků po malých krocích
 - vyzdvihne a pochválí úspěchy, přehodnotí selhání v léčbě, například: „Výborně, že jste si začal/a připravovat jídla doma a omezil/a jste smažení. Občasné pochybení se stane každému, důležité je druhý den začít znova.“
- **Laboratorní a přístrojová vyšetření** – podle zjištěných komorbidit a předcházejících výsledků, například:
 - kontrola lipidogramu při dyslipidémii
 - kontrola glykémie nalačno a HbA_{1c} při zvýšené glykémii
- **EKG a 24hodinové monitorování krevního tlaku** (TK holter) u arteriální hypertenze
- **Edukace:**
 - podle patientského materiálu
 - poučení o další návštěvě, termín kontroly přesně stanovit

Využijte naše portály na maximum

Kapitoly online

Inovovaný klasifikační systém
SCORE 2 (včetně tabulky pro
výpočet vaskulárního věku)



Z praxe/ekonomické tipy
(přehled zdravotních
výkonů)



Poradna
Z farmakologie



Kapitoly
 **zdraví**



Online **interaktivní nástroje** pro
záznam hodnot a jejich sledování v čase:

- měření krevního tlaku
- záznam glykémie
- hmotnost (BMI)

Hodnoty lze **exportovat** do souboru
a **vytisknout** či **odeslat** do e-mailu.

Edukativní články a materiály ke stažení k onemocnění



vysoký
krevní tlak



dyslipidémie



diabetes
mellitus



obezita



Vše o **zdravé**
životosprávě

Pomáháme vám
s edukací na
kapitolyonline.cz
a s edukací pacienta
na **kapitolyozdravi.cz**

Pacientský záznamník
(přehled užívaných léků
a jejich dávkování)



**Záznamník pro domácí
monitorování krevního tlaku**
(s návodem, jak si doma
správně měřit krevní tlak)

