

Zoznam aktivít pri vyšetrení pacienta s obezitou pre zdravotné sestry (CHECK LIST)



1

Iniciálne vyšetrenie pacienta

- **Biometria:** Sestra sa taktne pýta pacienta, aby mu otázky týkajúce sa hmotnosti neboli nepríjemné, a zabezpečuje, že pri meraní nie sú prítomné iné osoby; meranie overenou, kalibrovanou váhou a výškomerom:
 - BMI
 - obvod pása
 - pomer pás/výška
 - hmotnosť pred rokom
 - krvný tlak
- **Chronické ochorenia** (trvanie a druh liečby): Sestra sa pýta na komorbidity súvisiace s obezitou (diabetes mellitus, arteriálna hypertenzia, dyslipidémia, psychiatrické ochorenia, ochorenia pohybového aparátu, infekcie kože či vredy predkolenia)
- **Stravovacie návyky:**
 - počet jedál za deň, rozloženie živín na tanieri
 - časové intervaly medzi jedlami („Kedy raňajkujete? Kedy máte posledné jedlo?“)
 - tendencia prejedania sa v stresových situáciách
 - plánovanie a príprava jedla
 - stravovanie mimo domova
 - zloženie potravín („Všimáte si etikety na potravinách?“)
 - porcie jedla („Vážite si jedlo?“)
 - konzumácia alkoholu
- **Rodinná anamnéza:**
 - problémy s hmotnosťou u rodinných príslušníkov
- **Psychologické aspekty obezity:** Sestra zisťuje, či si je pacient vedomý, že obezita je choroba a je nutná ju liečiť:
 - vnímanie obezity ako choroby
 - vplyv obezity na kvalitu života (napr. skúsenosti s diskrimináciou v práci)
 - záchvatové prejedanie, nočné prejedanie, kontinuálne jedenie
 - motivácia pacienta k liečbe
- **Fyzická aktivita:** Otázky formuluje sestra vhodným spôsobom. Nesprávne: „Asi sa moc nehýbete, že?“ Správne: „Akú fyzickú aktivitu ste si obľúbili? Boli ste v minulosti úspešný/á v nejakej športovej aktivite? Sledujete si aj počet krokov?“
- **Predchádzajúca liečba:** Otázky formuluje sestra napríklad takto: „Navštívili ste odborníka na obezitu, napríklad nutričného poradcu? Skúsili ste nejaké diéty? Ak áno, aký bol ich efekt? Ako dlho? Čo rozhodlo o tom, že ste s nimi začali? Čo spôsobilo, že ste ich ukončili?“
- **Laboratórne vyšetrenia:**
 - glykémia nalačno
 - LDL-cholesterol
 - non-HDL-cholesterol
 - triacylglyceroly
 - ALT
 - GMT
 - AST
 - kyselina močová
 - TSH
- **EKG**
- **Edukácia:**
 - podľa patientskeho materiálu
 - podpísanie informovaného súhlasu
 - poučenie o ďalšej návšteve o 4 – 12 týždňov, termín kontroly presne stanoviť

2

Kontrolné vyšetrenie pacienta

- **Biometria:**
 - BMI
 - obvod pása
 - pomer pás/výška
 - krvný tlak
- **Stravovacie a pohybové návyky:** Sestra sa s pacientom porozpráva o jeho stravovacích a pohybových návykoch:
 - zisťuje, ktoré návyky sa podarilo zmeniť
 - vysvetlí proces postupného budovania správnych návykov po malých krokoch
 - vyzdvihne a pochváli úspechy, prehodnotí zlyhania v liečbe, napríklad: „Výborne, že ste si začali pripravovať jedlá doma a obmedzili ste vyprážanie. Občasné pochybenie sa stane každému, dôležité je na druhý deň začať znova.“
- **Laboratórne a prístrojové vyšetrenia** – podľa zistených komorbidít a predchádzajúcich výsledkov, napríklad:
 - kontrola lipidogramu pri dyslipidémii
 - kontrola glykémie nalačno a HbA_{1c} pri zvýšenej glykémii
 - EKG a 24-hodinové monitorovanie krvného tlaku (TK holter) pri arteriálnej hypertenzii
- **Edukácia:**
 - podľa patientskeho materiálu
 - podpísanie informovaného súhlasu
 - poučenie o ďalšej návšteve, termín kontroly presne stanoviť

Využite naše portály na maximum

Kapitoly online

Inovovaný klasifikačný systém
SCORE 2 (vrátane tabuľky pre
výpočet vaskulárneho veku)



Z praxe/ekonomické tipy
(prehľad zdravotných
výkonov)



Poradňa
Z farmakológie



Kapitoly
zdraví



Online **interaktívne nástroje** pre
záznam hodnôt a ich sledovania v čase:

- meranie krvného tlaku
- záznam glykémie
- hmotnosť (BMI)

Hodnoty je možné **exportovať** do
súboru a **vytlačiť** či **odoslať** do e-mailu.

Edukatívne články a materiály k ochoreniu na stiahnutie



vysoký
krvný tlak



dyslipidémia



diabetes
mellitus



obezita



Všetko o **zdravej**
životospráve

Pomáhame vám
s edukáciou na
kapitolyonline.sk
a s edukáciou
pacienta na
kapitolyozdravi.sk

Pacientský záznamník
(prehľad užívaných liekov
a ich dávkovania)



**Záznamník pre domáce
monitorovanie krvného tlaku**
(s návodom, ako si doma
správne merať krvný tlak)

