

## Porada edukacyjna POZ z elementami monitorowania stanu pacjenta

### KARDIOLOGIA

	Czas trwania	Edukacja	Ocena stanu zdrowia pacjenta
PORADA EDUKACYJNA PIERWSZORAZOWA	30-40 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- określenie potrzeb edukacyjnych w zakresie stylu życia (nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, spożycie alkoholu, funkcjonalność psychospołeczna, narażenie na stres)</li> <li>- ocena umiejętności pacjenta i jego samodzielności w czynnościach związanych z kontrolą choroby (samopielęgnacji)</li> <li>- ocena świadomości zdrowotnej i motywacji pacjenta</li> <li>- ocena możliwości zaangażowania rodziny (opiekuna) w proces opieki</li> <li>- nauka obsługi ciśnieniomierza i wykonywania prawidłowych pomiarów, instruktaż</li> <li>- nauka pomiaru innych parametrów stanu zdrowia, instruktaż</li> <li>- omówienie zasad samokontroli, samoopieki, w tym prowadzenia dzienniczka pomiarów</li> <li>- opracowanie planu edukacji</li> <li>- wydanie materiałów edukacyjnych, wskazanie stron internetowych</li> <li>- ustalenie daty kolejnej wizyty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wywiad i badanie fizykalne</li> <li>- ocena samopoczucia oraz funkcji poznawczych</li> <li>- weryfikacja podaży płynów i pokarmów bogatych w sód</li> <li>- ocena duszności i tolerancji wysiłku fizycznego</li> <li>- ocena nasilenia bólów dławicowych (jeśli dotyczy)</li> <li>- ocena przestrzegania zaleceń lekarskich wynikających z IPOM, w tym farmakoterapii</li> <li>- pomiar ciśnienia tętniczego i tętna</li> <li>- pomiar glikemii</li> <li>- pomiar obwodu talii oraz masy ciała z określeniem BMI (jeśli nie było wykonane)</li> <li>- ocena obręzków kończyn dolnych oraz ew. powiększenia się obwodu talii</li> <li>- ocena aktualnych, dostępnych wyników badań diagnostycznych</li> <li>- dokumentacja wyników oceny stanu zdrowia pacjenta</li> </ul>
PORADA EDUKACYJNA KOLEJNA - 2	15-20 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ocena poziomu zdobytej przez pacjenta wiedzy - ewaluacja</li> <li>- ocena stosowania się do zaleceń żywieniowych</li> <li>- kontrola umiejętności obsługi ciśnieniomierza, glukometru i innych urządzeń (wg potrzeb)</li> <li>- analiza dzienniczka samokontroli /pomiarów – motywacja pacjenta</li> <li>- omówienie znaczenia stałego i systematycznego przyjmowania zaleconych przez lekarza leków oraz ryzyka związanego z nieprzestrzeganiem zaleceń</li> <li>- <b>omówienie wybranych tematów edukacyjnych 1-11 z listy poniżej zgodnie z planem edukacji</b></li> <li>- ustalenie daty kolejnej wizyty</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ocena samopoczucia pacjenta</li> <li>- monitorowanie stanu zdrowia</li> <li>- weryfikacja podaży płynów i pokarmów bogatych w sód</li> <li>- ocena duszności i tolerancji wysiłku fizycznego</li> <li>- ocena ryzyka powikłań naczyniowych i neuropatii w obrębie stóp</li> <li>- ocena przestrzegania zaleceń lekarskich (w tym farmakoterapii)</li> <li>- pomiar ciśnienia tętniczego i tętna z oceną częstotliwości i miarowości</li> <li>- ocena aktualnych, dostępnych wyników badań diagnostycznych</li> <li>- dokumentacja wyników oceny stanu zdrowia pacjenta</li> </ul>
PORADY EDUKACYJNE KOLEJNE – (3-6)	15-20 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wizyty według planu edukacji</li> <li>- <b>indywidualny dobór zakresu edukacji, w zależności od potrzeb pacjenta (tematy 1-11)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zakres oceny stanu pacjenta z wizyt 1-2, dobierany indywidualnie, w zależności od potrzeb oraz odstępu czasu od poprzedniej wizyty</li> </ul>

## Program edukacyjny w Ścieżce kardiologicznej – zakresy edukacyjne do realizacji w trakcie 6 spotkań z pacjentem:

1. Omówienie istoty choroby i związanych z nią wyzwań w codziennym funkcjonowaniu
2. Omówienie tematów wynikających z potrzeb edukacyjnych: nawyki żywieniowe, zdrowy styl życia, palenie tytoniu, spożycie alkoholu, funkcjonalność psychospołeczna, ograniczenie stresu, jakość snu
3. Omówienie zasad samokontroli, samoopieki, w tym prowadzenia dzienniczka samokontroli /pomiarów
4. Omówienie znaczenia stałego i systematycznego przyjmowania zaleconych przez lekarza leków oraz ryzyka związanego z nieprzestrzeganiem zaleceń (na podstawie IPOM)
5. Omówienie roli aktywności fizycznej oraz indywidualizacja zaleceń
6. Omówienie szczepień zalecanych
7. Nauka pomiaru istotnych parametrów stanu zdrowia:
  - a. ciśnienia tętniczego, tętna z oceną częstotliwości i miarowości (instruktaż)
  - b. samokontrola obręzków (ocena przyrostu masy ciała, obwodu talii)
  - c. prowadzenie bilansu płynów
8. Omówienie zasad pielęgnacji stóp
9. Omówienie rozpoznawania stanów niepokojących lub/i objawów bezpośredniego zagrożenia życia oraz postępowania w sytuacjach alarmowych: duszność, bóle dławicowe, zawał serca, nagły wzrost lub spadek ciśnienia tętniczego, obserwacja obręzków kończyn dolnych, nagły wzrost lub spadek glikemii (jeśli dotyczy)
10. Zasady przygotowania do zabiegu chirurgicznego (jeśli jest planowany)
11. Przygotowanie członków rodziny/opiekuna pacjenta do sprawowania opieki nieprofesjonalnej nad chorym w warunkach domowych (w przypadku chorych wymagających takiego wsparcia)

Przydatne linki:

<https://ptkardio.pl/edukacja>

[www.slabeserce.pl](http://www.slabeserce.pl)

[https://hiperedu.pl/index.php/dla\\_pacjenta](https://hiperedu.pl/index.php/dla_pacjenta)

Elementy monitorujące stan pacjenta z chorobą kardiologiczną:	Przykładowe pomocne skale / narzędzia do oceny
1. Ocena samopoczucia	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Wskaźnik Dobrego Samopoczucia WHO-5</a></li></ul>
2. Ocena funkcji poznawczych (jeśli są wątpliwości co do pełnej sprawności w tym zakresie)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Test Rysowania Zegara</a></li></ul>
3. Ocena nasilenia się bólów dławicowych (jeśli dotyczy)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Klasyfikacja nasilenia się dławicy wg Canadian Cardiovascular Society</a></li></ul>
4. Ocena występowania duszności	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Skala nasilenia duszności mMRC (modified Medical Research Council)</a></li></ul>
5. Ocena tolerancji wysiłku fizycznego	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Skala NYHA</a>,</li><li>• <a href="#">Skala Borga</a></li></ul>
6. Ocena przestrzegania zaleceń lekarskich, z uwzględnieniem przyjmowania zaleconych leków	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Test Morisky'ego-Greena dla samooceny stopnia współpracy</a></li></ul>
7. Ocena ryzyka powikłań naczyniowych i neuropatii w obrębie stóp	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Kwestionariusz 4Z - oceny ryzyka powikłań naczyniowych i neuropatii w obrębie stóp</a></li></ul>
8. Ocena uzależnienia od nikotyny i motywacji do zaprzestania palenia	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Kwestionariusz uzależnienia od nikotyny według Fagerströma, test motywujący do zaprzestania palenia wg Schneider</a></li></ul>
9. Pomiar glikemii z oceną ryzyka wystąpienia cukrzycy (jeśli pacjent nie ma zdiagnozowanej cukrzycy)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Test ryzyka SEDRISK</a></li></ul>
10. Ocena stopnia uzależnienia od alkoholu	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Test AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test) – Test Rozpoznawania Problemów Alkoholowych</a></li></ul>

