

**Zajęcia nr 1: Symulacja: Zbieranie wywiadu i ocena stanu zdrowia dla potrzeb działań
zakresu promocji zdrowia**

**OCENA STYLU ŻYCIA
DLA POTRZEB DZIAŁAŃ Z ZAKRESU PROMOCJI ZDROWIA
(SYMULACJA)**

I. WYWIAD

WIEK..... PŁEĆ..... WYKSZTAŁCENIE.....

MIEJSCE ZAMIESZKANIA ZATRUDNIENIE.....

MIESZKA Z RODZINĄ ☐ MIESZKA SAM ☐

FARMAKOTERAPIA:

stale przyjmuje leki →jakie ? ☐ przyjmuje leki okresowo ☐ nie przyjmuje leków ☐

SUPLEMENTY WITAMINY →TAK jakie? NIE

II. OCENA STANU ZDROWIA

0-ZŁY 1-RACZEJZŁY 2-ANI DOBRY ANI ZŁY 3-DOBRY 4-BARDZO DOBRY

Czy stan zdrowia wymaga leczenia TAK→jakiego ? NIE

III. BADANIE FIZYKALNE

WZROST.....

MASA CIAŁA.....

Ciężar ciała (kg)

BMI= -----

$[\text{wzrost(m)}]^2$

BMI.....

WSKAŹNIK PAS/BIODRA - WHR

OBWÓD PASA..... OBWÓD BIODER.....

Obwód pasa (cm)

WHR =-----

Obwód bioder (cm)

WHR.....

**wartość wskaźnika WHR >0,85 u kobiety i >0,9 u mężczyzny świadczą o występowaniu u pacjenta otyłości brzusznej , zwiększającej ryzyko rozwoju chorób związanych z otyłością.*

CIŚNIENIETĘTNO.....

IV. WYWIAD RODZINNY

(Czy w rodzinie występują choroby nowotworowe, cukrzyca, choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze)

Matka

Ojciec.....

Rodzeństwo.....

Dziadkowie

V. STYL ŻYCIA

ALKOHOL

TAK → przejdź do oceny AUDIT-C **TAK** , WPRZESZŁOŚCI ; **NIE** →zapytaj o powody

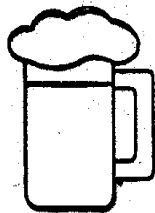
AUDIT-C

Pytania	0	1	2	3	4
1. Jak często pije Pan/i napoje zawierające alkohol?	Nigdy	Raz w miesiącu Lub rzadziej	2-3 razy W miesiącu	2-3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu Lub częściej
2. Ile porcji napojów zawierających alkohol wypija Pan/i w trakcie typowego dnia picia?	1 lub 2	3 lub 4	5 lub 6	7 lub 9	10 lub więcej
3. Jak często wypija Pan/i 6 lub więcej porcji podczas jednej okazji?	Nigdy	Rzadziej niż raz w miesiącu	Raz w miesiącu	Raz w tygodniu	Codziennie lub prawie codziennie

**Pozom ryzyka: niski $M < 5$ $K < 4$, ryzykowny $M \geq 5$, $K \geq 4$*

KUFEL PIWA

**200 ml
o mocy 5%**



=

LAMPKA WINA

**100 ml
o mocy 10%**



=

KIELISZEK WÓDKI

**25ml
o mocy 40%**



Czy picie alkoholu zaczęło się na studiach TAK → dlaczego ? ; NIE

Czy picie alkoholu ma wpływ na zdrowie → Pozytywny, negatywny, nie ma wpływu

PALENIE PAPIEROSÓW

TAK → przejdź do oceny wskaźnikiem HSI TAK , WPRZESZŁOŚCI ; NIE

→zapytaj o powody

WSKAŹNIK HSI

Pytania	0	1	2	3
Kiedy po obudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?	Po godzinie	Od 30 min Do 60 minut	Od 6 do 30 min.	W ciągu 5 min.
Ile papierosów wypalasz dziennie?	Do 10	11-20	21-30	31 i więcej

**5 lub 6 pkt. wysoki stopień uzależnienia z dominacją uzależnienia fizycznego*

3-4 pkt. stopień uzależnienia średni,

0 do 2 pkt. bez cech uzależnienia fizycznego.

Jeżeli „tak”

Od którego roku życia.....

Czy palenie rozpoczęło się na studiach.....Jeżeli TAK to dlaczego ?

Czy chcesz rzucić palenie ? TAK → to co sprzyja rzucaniu palenia NIE →co przeszkadza

Czy palenie papierosów ma wpływ na zdrowie → Pozytywny, negatywny, nie ma wpływu

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

OCENA POZIOMU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

0 _____ 4
0- bardzo niski 1-niski 2-średni 3- dobry 4-bardzo dobry

FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ☐

Aktywność	Wykonuje	Jak często?	Ile czasu jednorazowo
Sprzątanie, prasowanie, inne czynności domowe			
Spacer wolnym krokiem			
Spacer szybkim krokiem			
Bieganie			
Jazda na rowerze			
Jazda na nartach			
Pływanie			
Gimnastyka			
Gra w piłkę			
Siłownia			
Inne jakie			

Powody aktywności fizycznej :

Chęć zapobiegania chorobom ☐ Potrzeba rozładowania napięcia emocjonalnego ☐ Dbłość o sylwetkę i urodę ☐ Inne ☐

Zwiększenie aktywności fizycznej **TAK** → co w tym przeszkadza ? **NIE**

ODŻYWIANIE

Częstość spożywania posiłków

Posiłek	Codziennie	Czasami	Nie spożywam
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			

Jeżeli odpowiedź **NIE** lub **CZASAMI** → Jakie są przyczyny ?

Brak pieniędzy ☐ odchudzanie ☐ brak czasu ☐ zła lokalizacja stołówki ☐ inne ☐

OCENA SPOSOBU ODŻYWIANIA

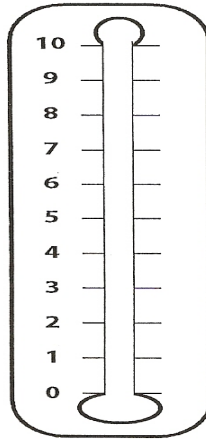
1. Ograniczenie spożycia soli do 5 g na dobę Tak ☐ Czasami ☐ Nigdy ☐
2. Spożywanie owoców i warzyw w ilości 5 porcji na dobę Tak ☐ Czasami ☐ Nigdy ☐
3. Spożywanie ryb 3 razy w ciągu tygodnia Tak ☐ Czasami ☐ Nigdy ☐
4. Ograniczenie spożycia tłuszczu Tak ☐ Czasami ☐ Nigdy ☐
5. Ograniczenie spożycia cukru, słodyczy Tak ☐ Czasami ☐ Nigdy ☐
6. Ograniczenia spożycia żywności wysokoprzetworzonej Tak ☐ Czasami ☐ Nigdy ☐

Zmiana sposobu odżywiania TAK→co konkretnie →co przeszkadza w prowadzeniu zmiany

OCENA STRESU I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Czy przeżywasz stres, sytuacje trudne lub irytujące : NIE TAK → oceń poziom stresu i przejdź do kolejnych pytań

Extremalny dystres



Brak dystresu

Co jest ich powodem.....

Co jest potrzebne by uniknąć stresu.....

Ocena radzenia sobie ze stresem

- 0- Nie radzę sobie
- 1- Bardzo słabo
- 2- Słabo
- 3- Dobrze
- 4- Bardzo dobrze

Czy stres ma wpływ na zdrowie → Pozytywny, negatywny, nie ma wpływu

Sheldon Cohen, Tom Kamarck i Robin Mermelstein
PSS 10
Adaptacja: Zygfryd Juczyński i Nina Ogińska-Bulik

..... płęć M K wiek data badania

Pytania zawarte w tej skali dotyczą Twoich myśli i odczuć związanych z doświadczanymi w ostatnim miesiącu zdarzeniami. W każdym pytaniu należy wskazać – jak często myślałeś/aś i odczuwałeś/aś w podany sposób. Mimo znacznych podobieństw są to różne pytania i każde z nich należy traktować oddzielnie. Najlepiej na każde pytanie odpowiadać w miarę szybko, wybierając tę odpowiedź, która wydaje się najbardziej trafna.

Przy każdym pytaniu należy wpisać do kratki z prawej strony odpowiednią cyfrę, zgodnie z podanym poniżej znaczeniem:

- 0 = nigdy**
- 1 = prawie nigdy**
- 2 = czasem**
- 3 = dość często**
- 4 = bardzo często**

1. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś zdenerwowany/a, ponieważ zdarzyło się coś niespodziewanego?
2. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że ważne sprawy w twoim życiu wymykają ci się spod kontroli?
3. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca odczuwałeś/aś zdenerwowanie i napięcie?
4. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś przekonany/a, że jesteś w stanie poradzić sobie z problemami osobistymi?
5. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że sprawy układają się po twojej myśli?
6. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca stwierdzałeś/aś, że nie radzisz sobie ze wszystkimi obowiązkami?
7. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca potrafiłeś/aś opanować swoje rozdrażnienie?
8. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że wszystko ci wychodzi?
9. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca złościłeś/aś się, ponieważ nie miałeś/aś wpływu na to co się zdarzyło?
10. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że nie możesz przezwyciężyć narastających trudności?

Interpretacja wyników: od 0 do 13 (1-4 sten) traktowane są jako niskie, natomiast wyniki od 20 do 22 (7-10 sten) jako wysokie .

SEN I WYPOCZYNEK

Ilość godzin snu na dobę

Czy ta ilość snu jest wystarczająca ; zbyt mała; zbyt duża

KWESTIONARIUSZ OCENY RYZYKA WYSTĄPIENIA CUKRZYCY- FINDRISK

1. Wiek

- 0 pkt. < 45 lat
- 2 pkt. 45 - 54 lat
- 3 pkt. 55 - 64 lat
- 4 pkt. > 64 lat

2. Wskaźnik masy ciała

- 0 pkt. < 25 kg/m²
- 1 pkt. 25 - 30 kg/m²
- 3 pkt. > 30 kg/m²

3. Obwód pasa

	MĘŻCZYŹNI	KOBIETY
0 pkt.	< 94 cm	< 80 cm
3 pkt.	94 - 102 cm	80 - 88 cm
4 pkt.	> 102 cm	> 88 cm

4. Czy ćwiczy Pan/Pani lub zwiększa swój wysiłek fizyczny w wolnym czasie bądź w pracy przez przynajmniej 30 minut?

- 0 pkt. Tak
- 2 pkt. Nie

5. Jak często je Pan/Pani warzywa lub owoce czy jagody?

- 0 pkt. Codziennie
- 1 pkt. Nie codziennie

6. Czy kiedykolwiek zażywał Pan/Pani leki na obniżenie ciśnienia krwi ?

- 0 pkt. Nie
- 2 pkt. Tak

7. Czy kiedykolwiek lekarz bądź inna osoba pracująca w służbie zdrowia powiedziała Panu/Pani, że ma Pan/Pani podwyższony poziom glukozy we krwi (podczas badania medycznego, choroby lub ciąży)?

- 0 pkt. Nie
- 5 pkt. Tak

8. Czy u kogokolwiek z członków Pana/Pani rodziny stwierdzono cukrzycę ?
- | | |
|--------|--|
| 0 pkt. | Nie |
| 3 pkt. | Tak: u dziadka, u wujka, u ciotki lub kuzyna
(ale nie u rodziców, rodzeństwa lub
własnego dziecka) |
| 5 pkt. | Tak: u biologicznego ojca lub matki, rodzeństwa lub
własnego dziecka |

Całkowity wynik ryzyka wystąpienia cukrzycy (należy zsumować liczbę punktów uzyskanych w pytaniach od 1 do 8): _____

Twoje ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 w ciągu kolejnych 10 lat jest następujące:

- < 7 → niskie: 1 na 100 osób
- 7 - 11 → lekko podwyższone: 1 na 25 osób
- 12 - 14 → nieznaczne/średnie: 1 na 6 osób
- 15 - 20 → wysokie: 1 na 3 osób
- > 20 → bardzo wysokie: 1 na 2 osób

PROPOZYCJA ZAGADNIEŃ DO EDUKACJI

Kierunek:

Grupa:

Realizowane zagadnienie:

Opracowanie zadania:

Imię i nazwisko	Wkład własny w pracę

Samooceń poprawność wykonania zadania:

a. mocne strony zrealizowanego zadania:

.....

.....

.....

.....

b. słabe strony zrealizowanego zadania:

.....

.....

.....

.....

c. propozycje naprawy:

.....

.....

.....

Kryteria obserwacji pracy z pacjentem standaryzowanym.

Ocena ogólna:

- | | |
|------------------------------------|-------|
| 1. Przygotowanie merytoryczne | |
| 2. Dobór osób do odpowiedniej roli | |
| 3. Sposób przedstawienia problemu | |
| 4. Sposób rozwiązania problemu | |

Student:

- | | |
|---|-------|
| 1. Jest przygotowany do udziału w zajęciach praktycznych | |
| a) fartuch i obuwie medyczne | |
| b) identyfikator | |
| c) brak biżuterii, ozdób, związane włosy | ... |
| 2. Zachowuje zasady higieny rąk (mycie i/lub dezynfekcja) | |
| 3. Opracowuje plan pracy z pacjentem | |
| 4. Stosuje komunikację werbalną | |
| a. przedstawia się pacjentowi – określa swoją rolę wobec niego | |
| b. przekazuje informację w sposób jasny i zrozumiały | |
| c. zachęca pacjenta do zadawania pytań | |
| wyrażania opinii | |
| werbalizowania uczuć | |
| d. werbalizuje uczucia pacjenta | |
| e. umiejętnie stosuje ciszę, jako formę komunikacji z pacjentem | |
| 5. Stosuje elementy komunikacji niewerbalnej: | |
| a. utrzymuje kontakt wzrokowy | |
| b. przyjmuje otwartą postawę ciała | |
| c. utrzymuje właściwy dystans przestrzenny | |
| d. stosuje gesty/mimikę twarzy adekwatną do prowadzonej rozmowy | |

- e. inne
- 6. Dbą o zgodność komunikatów werbalnych i niewerbalnych
- 7. Wykazuje empatię w kontakcie z pacjentem
- 8. Dostosowuje język, sposób przeprowadzanie rozmowy odpowiednio do stanu, poziomu wykształcenia pacjenta
- 9. Informuje o podejmowanych czynnościach, uzyskuje na nie zgodę
- 10. Potrafi dobrać i zastosować sprzęt, aparaturę medyczną adekwatnie do podejmowanych czynności
- 11. Potrafi właściwie wykorzystać narzędzia (formularze, skale, itp.)
- 12. Ustala wspólnie z pacjentem na czym polega jego problem i proponuje rozwiązanie
- 13. Posiada wiedzę merytoryczną konieczną do rozwiązania problemu pacjenta
- 14. Dokonuje analizy uzyskanych informacji i danych obiektywnych
- 15. Stawia diagnozę pielęgniarstwa
- 16. Opracowuje plan postępowania
- 17. Inne spostrzeżenia:
.....
.....
.....
.....
.....
.....