

Obsah

Predhovor	11
Úvod	13
Metodika edukácie kompetentným zdravotníckym pracovníkom	15
Získavanie nových cieľových osôb, skupín	15
Transtoeoretický model	16
Budovanie terapeutického vzťahu	17
Pre-kontemplácia (precontemplation)	17
Kontemplácia (contemplation)	18
Príprava (preparation)	19
Akcia (action)	20
Zotrvanie (maintenance)	21
Relaps (relapse)	21
Procesy zmeny	22
Skúsenostné procesy	22
Behaviorálne procesy zmeny	23
Integrácia štádií a procesov zmeny	24
Štruktúrovaná edukácia	25
Štruktúra edukačného procesu	27
Determinanty ovplyvňujúce vznik chorôb obehovej sústavy	33
Artériová hypertenzia u dospelého pacienta	40
Iniciálne vyšetrenie pacienta s AH	43
Osobná a rodinná anamnéza	43
Posúdenie a indikácia fyzikálnych vyšetrení na vyhľadávanie a zistenie sekundárnej hypertenzie, orgánového poškodenia a obezity	44
Rutinné laboratórne vyšetrenia a vybrané doplnkové vyšetrenia podľa indikácie lekára	45
Posúdenie hypertenziou navodeného orgánového poškodenia	45
Kontrolné vyšetrenia u dospelého pacienta s AH	47
Účinok jednotlivých skupín liekov	48
Starostlivosť o dospelého pacienta s AH, edukácia sestrou	50
Edukačný list č.1: motivačná intervencia	57
Edukačný list č.1 a: faktory, ktoré zlepšujú adhérenciu pacienta k liečbe	59
Edukačný list č.1 b: pojmy	60
Edukačný list č.1 c: správna technika merania TK	61
Edukačný list č.1 d: správna technika merania TK v domácom prostredí	63
Edukačný list č.1 e: zmena životného štýlu u pacientov s AH	65
Edukačný list č.1 f: obsah soli v potravinách	66
Fajčenie tabaku a expozícia tabakovému dymu	68
Pojmy (definície)	68
Vplyv expozície tabakovému dymu (fajčenia) na ľudský organizmus	69
Fajčenie tabaku a rozvoj aterosklerózy	70
Fajčenie tabaku a KV ochorenia	70
Fajčenie tabaku a AH	70

Fajčenie tabaku a choroby dýchacích ciest	70
Fajčenie tabaku a nádorové ochorenia	71
Fajčenie tabaku a DM	73
Fajčenie tabaku a nadhmotnosť/obezita	73
Fajčenie tabaku a tehotenstvo	74
Diagnostika fajčenia	74
Fajčenie tabaku a možnosti liečby závislosti	78
Starostlivosť o dospelého pacienta s fajčením tabaku, edukácia sestrou	81
Edukačný list č. 2: motivačná intervencia	86
Edukačný list č. 2a: behaviorálna liečba – rady pre pacienta	89
Edukačný list č. 2b: ako prestať fajčiť	90
Dyslipidémia u dospelého pacienta	94
Etiopatogenéza a klasifikácia DLP	94
Klinický obraz	95
Diagnostika DLP	96
Iniciálne vyšetrenie pacienta s DLP	97
Osobná a rodinná anamnéza	97
Fyzikálne vyšetrenia zamerané na objektívne klinické prejavy DLP	97
Indikácia laboratórnych vyšetrení k vylúčeniu sekundárnej DLP	97
Indikácia pomocných vyšetrení s cieľom detekcie subklinických AS zmien	97
Indikácia postupov k vylúčeniu/potvrdeniu heterozygotnej FH (HeFH)	98
Analýza a návrh individuálnych režimových (nefarmakologických) opatrení a farmakologickej terapie vrátane ich vysvetlení dospelému pacientovi	98
Kontrolné vyšetrenia u dospelého pacienta s DLP	98
Monitorovanie hladiny CK	99
Monitorovanie ALT	99
Celkový odhad KV rizika	99
Zásady liečby DLP	104
Farmakologická liečba	105
Hypolipidemická liečba u pacientov s komorbiditami	108
Starostlivosť o dospelého pacienta s DLP, edukácia sestrou	110
Edukačný list č.3: motivačná intervencia	115
Edukačný list č.3a: pojmy	117
Edukačný list č.3b: nefarmakologické opatrenia pri DLP	119
Edukačný list č.3c: zdravá strava ako základný kameň prevencie CHOS	123
Edukačný list č.3d: dospelý pacient s DLP nie je stotožnený s užívaním farmakoterapie... ..	125
Nadhmotnosť/obezita u dospelého pacienta	129
Epidemiológia	129
Etiológia	130
Klasifikácia obezity v dospelosti	131
Iniciálne vyšetrenie pacienta s nadhmotnosťou/obezitou	132
Osobná a rodinná anamnéza	132
Nutričná anamnéza	133
Sociálna a motivačná anamnéza	133
Posúdenie a indikácia fyzikálnych vyšetrení na vyhľadávanie a zistenie rizika rozvoja komplikácií obezity	133
Rutinné laboratórne vyšetrenia a vybrané doplnkové vyšetrenia podľa indikácie lekára	134

Analýza zloženia tela, antropometrické metódy	135
Diferenciálna diagnostika	136
Kontrolné vyšetrenia u dospelého pacienta s nadhmotnosťou/obezitou	137
Liečba pacienta s nadhmotnosťou/obezitou	137
Diéta, fyzická aktivita a behaviorálna terapia	138
Fyzická aktivita	141
Kognitívno-behaviorálna terapia	142
Farmakologická liečba	142
Bariatrická/metabolická chirurgia	144
Starostlivosť o dospelého pacienta s nadhmotnosťou/obezitou, edukácia sestrou	146
Edukačný list č. 4: motivačná intervencia	151
Edukačný list č.4a: prečo je dôležité redukovať hmotnosť?	153
Edukačný list č. 4b: prehľad ochorení súvisiacich s nadhmotnosťou/obezitou	155
Edukačný list č. 4c: desať pravidiel zdravej životosprávy	156
Diabetes mellitus u dospelého pacienta	160
Klasifikácia	160
Diagnostika DM a prediabetických syndrémov	161
Prediabetické syndrómy	161
Gestačný diabetes mellitus	162
Klinický obraz DM	163
Akútne komplikácie DM	163
Hypoglykémie	164
Diabetická ketoacidóza	164
Hyperglykemický hyperosmolárny neketotický stav	165
Laktátová acidóza	165
Chronické komplikácie DM	165
Mikrovaskulárne komplikácie	166
Diabetická retinopatia	166
Diabetická nefropatia	166
Diabetická neuropatia	167
Makrovaskulárne komplikácie	169
Iniciálne vyšetrenie pacienta s DM	169
Osobná a rodinná anamnéza	169
Anamnéza a symptómy orgánových poškodení a KV ochorení	170
Posúdenie a indikácia fyzikálnych vyšetrení	170
Rutinné laboratórne vyšetrenia a vybrané doplnkové vyšetrenia podľa indikácie lekára	171
Naplánovanie vybraných doplnkových a rozšírených vyšetrení pri pátraní po asymptomatickom orgánovom poškodení podľa indikácie lekára	171
Rozšírené vyšetrenia	171
Analýza a návrh individuálnych režimových (nefarmakologických) opatrení a farmakologickej terapie vrátane ich vysvetlení dospelému pacientovi	171
Kontrolné vyšetrenia u dospelého pacienta s DM	172
Diferenciálna diagnostika	173
Liečba DM	174
Starostlivosť o dospelého pacienta s DM, edukácia sestrou	180
Edukačný list č.5: motivačná intervencia.....	185
Edukačný list č.5a: pojmy	187

Edukačný list č.5b: správne stravovanie diabetika	189
Edukačný list č.5c: zmena životného štýlu u pacientov s DM	192
Edukačný list 5d: starostlivosť o nohy diabetika	193
Edukačný list 5e: selfmonitoring	195
Nedostatočná konzumácia ovocia a zeleniny a jej vplyv na zdravie	197
Definícia ovocia a zeleniny	197
Zloženie ovocia a zeleniny	199
Odporúčania pre konzumáciu ovocia a zeleniny	203
Ovocie a zelenina – vplyv na ľudské zdravie	208
Úprava a spracovávanie ovocia a zeleniny	211
Edukačný list č.6: motivačná intervencia ku konzumácii ovocia a zeleniny	214
Nedostatok fyzickej aktivity a jej vplyv na zdravie	217
Vplyv fyzickej aktivity na organizmus	217
Fyzická aktivita a KV systém	217
Fyziologická hypertrofia myokardu	218
Vývrhový objem srdca	218
Fyzická aktivita a lipidový profil	218
Fyzická aktivita a inzulínová rezistencia	219
Fyzická aktivita a dýchacia sústava	219
Fyzická aktivita a spojivé tkanivo	219
Fyzická aktivita a svalová sústava	220
Fyzická aktivita a nervová sústava	221
Fyzická aktivita a imunitný systém	222
Fyzická aktivita a zažívací a močovo-pohlavný systém	222
Rozdelenie pohybovej aktivity	223
Vytrvalostná fyzická aktivita	223
Intenzita tréningu	224
Intervalový charakter tréningu	224
Čas trvania tréningovej jednotky	224
Stanovenie primeranej tréningovej záťaže	224
Zásady vytrvalostného tréningu	225
Indikácie predčasného ukončenia tréningu	225
Silová fyzická aktivita	225
Rezistenčný silový tréning	225
Faktory ovplyvňujúce tréning svalovej sily	226
Stanovenie primeranej tréningovej záťaže	226
Intenzita a trvanie tréningu	226
Aktivity zamerané na obratnosť a pohyblivosť	227
Relaxačné cvičenia	227
Všeobecné odporúčania pre pohybovú aktivitu	227
Metódy pre výpočet tréningovej pulzovej frekvencie	228
Tréning v rehabilitácii pacientov s KV ochoreniami	230
Stanovenie vhodnej intenzity tréningu	231
Absolútne kontraindikácie tréningu pre pacientov s KV ochoreniami:	231
Starostlivosť o dospelého pacienta s nedostatočnou pohybovou aktivitou, edukácia sestrou	233
Edukačný list č.7: prečo je dôležitá pravidelná fyzická aktivita?	237
Edukačný list č.7a: osov pravidelnej voľnočasovej fyzickej aktivity na zdravie	238
Edukačný list č.7b: veku a zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita	240

Riziková konzumácia alkoholu	244
Genetická predispozícia a alkoholová závislosť	245
Pohlavie a užívanie alkoholu	245
Vek a riziko užívania alkoholu	245
Dôvody pitia	245
Pojmy a definície	246
Čo je alkoholizmus?	247
„Craving“	247
Alkoholová závislosť	247
Vplyv alkoholu na ľudský organizmus	248
Alkohol a ateroskleróza	248
Alkohol a AH	249
Alkohol a srdcové arytmie	249
Alkohol a nervový systém	249
Alkohol a DM	249
Alkohol a DLP	250
Alkohol a choroby pečene, žalúdka a pankreasu	250
Alkohol, vitamíny a stopové prvky	250
Alkohol a nadhmotnosť/obezita	250
Alkohol a tehotenstvo	250
Alkohol a genetické zmeny	251
Alkohol a onkologické ochorenia	251
Alkohol a morbidita	252
Alkohol a svalová hmota	252
Alkohol a respiračný systém	253
Alkohol a endokrinný systém	253
Alkohol a ochorenie obličiek	253
Alkohol a úzkostné poruchy	253
Alkohol a imunitný systém	254
Štúdie o vplyve alkoholu na srdce	254
Ťažké nárazové pitie	255
Starostlivosť o dospelého pacienta s rizikovou konzumáciou alkoholu, edukácia sestrou	256
Edukačný list č.8: motivačná intervencia	265
Edukačný list č.8a: riziková konzumácia alkoholických nápojov	266
Edukačný list č.8b: čo pomáha dosiahnuť zmenu?	267
Edukačný list č. 8c: 12 krokov anonymných alkoholikov	269
Zoznam skratiek	273
Zoznam príloh	277