

Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek
Sekcia sestier pracujúcich v ambulantných ZZ
Regionálna komora sestier a pôrodných asistentiek
v Spišskej Novej Vsi



**V. CELOSLOVENSKÁ KONFERENCIA SESTIER
PRACUJÚCICH V AMBULANTNÝCH
ZDRAVOTNÍCKYCH ZARIADENIACH, SPOJENÁ
S VOĽBAMI DO VÝBORU SEKCIE**

26.-27. október 2012 hotel Metropol
Spišská Nová Ves



**V. CELOSLOVENSKÁ KONFERENCIA SESTIER PRACUJÚCICH
V AMBULANTNÝCH
ZDRAVOTNÍCKYCH ZARIADENIACH**

Z B O R N Í K

26.-27.10.2012 Spišská Nová Ves, hotel Metropol

Organizovaná

**Slovenskou komorou sestier a pôrodných asistentiek
Sekciou sestier pracujúcich v ambulantných zdravotníckych zariadeniach
Regionálnou komorou sestier a pôrodných asistentiek
v Spišskej Novej Vsi**

Zostavovatelia: Mgr. Jaroslava Lunterová, Revúca, Mgr. Petra Oláhová, Spišská Nová Ves

Výroba: FaxCopy Poprad, Ul. 1. mája 19/220 058 01 Poprad

Náklad: 200 kusov

Rok výroby: 2012

ISBN: 978-80-89542-25-3

EAN: 9788089542253



*Zborník abstraktov
z V. Celoslovenskej konferencie sestier
pracujúcich v ambulantných
zdravotníckych zariadeniach SK SaPA*

MIESTO KONANIA:

- Hotel METROPOL a.s.
- Štefánikovo námestie 2
052 01 Spišská Nová Ves
- GPS: N 48° 56' 46,52
E 20° 33' 30,58



Milé sestry, milé kolegyne, vážení hostia, kolegyne, kolegovia,

...máme za sebou prvé volebné obdobie. Naša súčasná konferencia je výnimočná tým, že vlastne “prežila“ prvé päťročné obdobie úspešne a samostatne až do nových volieb. Ako dopadnú – to je na nás, na Vás. Stojí za to bilancovať a prehodnotiť tých päť rokov.

Každoročne sme zorganizovali niekoľko vzdelávacích aktivít. Prezentovali sme v rámci našich vzdelávacích aktivít *do 300* odborných prednášok, ktoré zasahovali do problematiky *ambulantnej* sféry. Riešili sme problematiku *odmeňovania* sestier, poukázali sme na porušovanie Zákonníka práce, snažili sme sa o to stať sa erudovanejšími, ale aj humánnejšími, spolupracovali sme s občianskymi združeniami, inými sekciami, zostavovali sme zborníky, aktívne sme prednášali na konferenciách iných sekcií, či významných podujatiach organizovaných SK SaPA, publikovali sme, medializovali sme. Predložili sme projekt pre zahájenie certifikovaného vzdelávania ambulantných sestier (*Ambulantné ošetrovatel'stvo*), na ktorý sme však nedostali žiadnu odpoveď...

Ambulantné ošetrovatel'stvo *musí byť* samostatným študijným predmetom a my mienime aj naďalej pracovať na tom, aby sa stal súčasťou vyučovacieho procesu na školách. Tak ako pozitíva – má ambulantná sféra mnoho svojich *nedomyslených súčastí*.

Prosíme – pokračujme spolu na ich skvalitňovaní. Najprv hodnotením vlastných postojov, potom aktívnym priložením ruky k dielu a budovaním „*GoodWill*“ (*dobrého mena*) našim ambulanciam, našej profesii.

Veríme, že o rok znova...*progresívne dopredu...*

Obsah:

Bányászová, V.:

Lymfedém hornej končatiny – intervencie sestry.....slide 9

Bartalská, N.:

Životospráva pacientov s hypertenziou.....slide 10

Bartošová, I.:

Hypercholesterolémia v ambulantnej starostlivosti.....slide 11

Dorčáková, J.:

„E-čka“ v potravinách.....slide 12

Všeobecné informácie o očkovaní.....slide 13

Filická, M.:

Spolupráca ZZ s RÚVZ v oblasti verejného zdravia.....slide 14

Harhovská, T.:

Najťažšie otázky pacientov položené sestram.....slide 15

Kober, L.:

Základné curriculum o tuberkulóze. Čo by mala sestra vedieť?.....slide 16

Kucová, G, Kubátová, I.:

Spinálna svalová atrofia, hypoplázia cerebella – ošetrovateľská starostlivosť..slide 17

Obsah:

Lunterová, J.:

- Zásady monitorovania tlaku krvi v domácich podmienkach.....slide 18**
Edukácia pacienta s fibriláciou predsiení.....slide 19
Prolaps mitrálnej chlopne.....slide 20
Infarkt myokardu – otázky a odpovede.....slide 21
Ambulancia – tímová práca versus entropia?.....slide 22
Sesterská anamnéza a posudzovanie v kardiologickej ambulancii.....slide 23
Manažment informovanosti pacientov v ambulancii.....slide 23

Majerčíková, K., Wiczmányová, D.:

- Je dôležitá jazyková príprava pre sestry?.....slide 25**

Marciová, D.:

- Kombinované komplikácie stómií.....slide 26**

Mikušová, D.:

- Unikátne postavenie PRP proteínov /kolostrínu/ v imunomodulácii.....slide 27**
Prehľad produktov spoločnosti Monsea, 2012.....slide 27



Obsah:

Oláhová, P.:

Pacient a jeho život s antikoagulačnou liečbou.....slide 28

Pavuková, K:

Interpersonálne vzťahy v ambulanciách.....slide 29

Šafáriková, L.:

Problém mentálnej anorexie z pohľadu ambulantnej sestry.....slide 30

Šafáriková, L., Liptáková, A.:

Úrazy hlavy u detí do jedného roku – závažnosť diagnostických vyšetrení.....slide 31

Tomčíková, A.:

Manažment režimových opatrení u pacienta s diabetickou nefropatiou.....slide 32

Špinerová, M.:

Bipolárna afektívna porucha z pohľadu sestry – ošetrovateľské intervencie....slide 33

Weiszová, V.:

Prenatálna starostlivosť počas fyziologickej gravidity.....slide 34

OŠE starostlivosť o klientky gynekologickej ambulancie v gravidite – ilustračná prednáška.....slide 35

Valéria BÁNYÁSZOVÁ:
Lymfedém hornej končatiny – ošetrovateľské intervencie
Ambulancia praktického lekára pre dospelých, Svodín

Úvod: Lymfedém je chronické ochorenie s nahromadením lymfatickej tekutiny v medzibunkovom priestore, ktorá je bohatá na bielkoviny. Vzniká najmä v končatinách. Lymfa prúdi v lymfatickej – cievnej sústave. Pri nedostatočnom odtoku lymfy dochádza k hromadeniu bielkovín a tým aj tekutiny, ktorá je v nich viazaná. Vzniká lymfatický opuch, čiže lymfedém.

Obsah: Autorka sa v prezentácii venuje analýze etiologických činiteľov vzniku lymfedému HK, popisuje príznaky (aj ilustračne), naznačuje možné komplikácie, prognózy i cestu prevenciu. V časti o liečbe a metódach rehabilitácie ponúka sestrám návod, ako pomôcť pacientom v uvedeným problémom v akomkoľvek type ambulantného zariadenia.

Cieľ: Zvýšiť povedomie sestier o ochorení lymfedém HK a ponúknuť možné návody pomoci pacientovi s týmto ochorením v akomkoľvek type ambulantnej starostlivosti.

Kľúčové slová: Lymfedém. Lymfa. Prevencia. Rehabilitácia.

Mgr. Naděžda BARTALSKÁ:
Životospráva pacientov s hypertenziou
ŽNsP Košice, železničná ambulancia

Úvod: Artérová hypertenzia je ochorenie prejavujúce sa zvýšenými hodnotami krvného tlaku, ktoré presahujú normálne hodnoty. Pri meraní krvného tlaku sa zaznamenajú dve čísla: napríklad 120/80 mmHg (ortuťového stĺpca). Prvé číslo (ide o tzv. systolický tlak) zaznamenáva tlak v cievach, v okamihu keď srdce vypudzuje krv. Druhé číslo (ide o diastolický tlak) meria tlak počas pokojovej fázy srdca medzi dvoma údermi.

Obsah: Autorka vo svojej prezentácii ponúka sestrám výsledky prieskumu zameraného na aspekty životosprávy u pacientov s artérovou hypertenziou. Jednotlivé položky ilustrujú postoje k vedomostiam pacientov o svojej diagnóze, k predmetom životosprávy, životného štýlu, či dodržiavania liečebného režimu. Prezentácia ponúka validné závery, ktoré miestami poukazujú na nedostatočnú edukáciu, či na nie celkom zodpovedný prístup pacientov k svojmu ochoreniu v zmysle dodržiavania zásad životosprávy, či liečebného režimu.

Cieľ: *Zvýšiť povedomie odbornej verejnosti o problematike hypertenzie na podklade autorkinho prieskumu, ktorý poukazuje na benefity i deficit v prístupe pacientov s hypertenziou k svojmu ochoreniu..*

Kľúčové slová: **Hypertenzia. Životospráva. Diéta. Fajčenie. Fyzická aktivita.**

Mgr. Iveta BARTOŠOVÁ:
Hypercholesterolémia v ambulantnej starostlivosti
ŽNsP Košice, železničná ambulancia

Úvod: Človek prijíma 15 percent celkového cholesterolu potravou, ostatných 85 % sa tvorí priamo v tele. Často sa však stáva, že sa v ňom cholesterol nesprávne spracuje, dôsledkom čoho je potom jeho vysoká hladina v krvi – hypercholesterolémia.

Obsah: Aj napriek narastaniu povedomia obyvateľov o spôsoboch zdravého stravovania a zdravej výživy by sa edukácia o prevencii hypercholesterolémie dala považovať za nedostatočnú, ak berieme do úvahy fakt, že denne prichádzajú do ambulancií noví a noví pacienti s týmto problémom, ktorý je rizikovým faktorom vzniku mnohých komplikácií.

Ciel': *Zvýšiť povedomie odbornej verejnosti o problematike hypercholesterolémie a zamerať sa na komplexnejšiu edukáciu v zmysle jej prevencie – v rukách ambulantnej sestry je obrovský potenciál, týkajúci sa ovplyvnenia populácie smerom k zodpovednejšiemu prístupu k danej problematike a problému ako takému.*

Kľúčové slová: Cholesterol. Výživa. Diéta. Živočíšne tuky.

Bc. Jana DORČÁKOVÁ:
Aspekty potravinovej alergie/„E-čka v potravinách“
Ambulancia PLPD, Revúca

Úvod: V posledných rokoch vyvolali letáky rozširované priamo do našich domácností veľa zmätkov okolo prídavných látok do potravín. Táto situácia si žiada odtajniť význam označenia „E“, pretože sa nepravdivo rozširuje názor, že „éčka“ na potravinách znamenajú skratku zo skupiny aditívnych látok „emulgátorov“ a že zakrývajú identitu látok, ktoré sú pochybné z hľadiska zdravotnej neškodnosti.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka prezentuje spôsob označovania alergénov v potravinách v EU, analyzuje a pomenúva aspekty, pri ktorých povinnosť označovania neplatí, tiež prezentuje spôsoby, ako sa potravinovej alergii čo najefektívnejšie vyhnúť. Veľkým prínosom je vymenovanie a definícia tzv. problémových a bezproblémových e-čiek v potravinách. Autorka edukáciu posilňuje výpisom predmetných alergénov, ktoré dáva k dispozícii sestrám prítomným na konferencii s cieľom posunúť hranice informovanosti obyvateľstva k zvýšeniu vedomostí o danej problematike.

Cieľ: *Zvýšiť povedomie odbornej verejnosti o problematike potravinovej alergie, konkretizujúc problematiku tzv. „e-čiek“, ktoré sú súčasťou množstva dostupných potravín.*

Kľúčové slová: Potraviny. Alergie. Označovanie. E-čka. Farbivá.

Bc. Jana DORČÁKOVÁ:
Všeobecné informácie o očkovaní
Ambulancia PLPD, Revúca

Úvod: Vakcinácia je podanie očkovacej látky do organizmu, ktorý si následne vytvorí ochranné protilátky, proti antigénom obsiahnutým vo vakcíne. Tie potom majú človeka chrániť pred infekciou vyvolanou patogénmi, ktoré by neočkovanému jedincovi inak mohli spôsobiť ochorenie. Zároveň však musí byť eliminovaný infekčný potenciál samotnej vakcíny.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka definuje očkovanie, analyzuje aspekty bezpečnosti očkovania, analyzuje a pomenúva aspekty, pri ktorých povinnosť označovania neplatí, prezentuje názory oficiálnej stránky WHO o očkovaní, tiež názory konkrétnych odborníkov k danej problematike. Ďalšou súčasťou prednášky je prezentovanie zásad očkovania u dospelých.

Cieľ: *Zvýšiť povedomie odbornej verejnosti o problematike očkovania v slovenskom, i celosvetovom meradle.*

Kľúčové slová: Očkovanie. Vakcíny. Bezpečnosť. Svetová organizácia zdravia.

Mgr. Martina FILICKÁ:
Spolupráca ZZ s RÚVZ v oblasti verejného zdravia
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Spišskej Novej Vsi

Úvod: Autorka vo svojej prezentácii analyzuje aspekt zdravia a jeho konkrétne neodmysliteľné súčasti v zmysle kompetencií UVZ.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka definuje ciele štátnej politiky zdravia, priority verejného zdravotníctva, opatrenia na predchádzanie ochoreniam, povinnosti fyzických a právnických osôb a ZP podľa predmetných paragrafov a analyzuje podrobne jednotlivé druhy očkovania od povinných až po mimoriadne druhy.

Cieľ: *Zvýšiť povedomie odbornej verejnosti o problematike spolupráce Úradov verejného zdravotníctva vo vzťahu k zdraviu populácie.*

Kľúčové slová: Zdravie. Prevencia. Očkovanie. Úrad verejného zdravotníctva.

Mgr. Tatiana HARHOVSKÁ:
Najt'azšie otázky pacientov kladené sestram
Nemocnica Poprad, a.s.

Úvod: Autorka vo svojej prezentácii analyzuje tie najt'azšie otázky, ktoré pacienti zvyknú pokladať sestram v snahe odstrániť svoje obavy, svoj strach, svoju úzkosť z ochorenia, prípadne smrti.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka konkrétne prezentuje otázky typu „Prečo práve ja mám rakovinu?“, či „Zomriem, ak mám rakovinu?“, alebo: „Pomôže mi táto liečba?“ a pod., ktoré pacienti zvyknú položiť sestram počas ambulantného ošetrovania, vyšetrenia. Erudovaná sestra by mala na otázky pacienta vedieť odpovedať diplomaticky, distingvovane, humánne s cieľom zmierniť obavy, či strach pacienta a benefitovať ho, či podporiť v boji s chorobou, či obavami, ktoré ho sužujú.

Cieľ: *Zvýšiť snahu sestier byť pacientovi skutočnou oporou, vedieť ho podržať v pravej chvíli a stáť pri ňom, ako niekto, kto neponúka isté východiská a okamžité riešenia, ale vidí možnosti zlepšenia stavu, či zmiernenia ťažkej situácie v dokonalej spolupráci s pacientom, či jeho rodinou.*

Kľúčové slová: Komunikácia. Pomoc. Opora.

PhDr. Lukáš KOBER:

Základné Curriculum o tuberkulóze. Čo by sestra mala vedieť.

Národný ústav tuberkulózy, pľúcnych chorôb a hrudníkovej chirurgie, Vyšné Hágy

Úvod: Tuberkulóza (TB) je ochorenie známe od praveku a od týchto čias sa datuje aj boj človeka s ňou. Tento zápas mal podľa vývoja vedomostí svoje osobitné formy a výsledky. Liečba TBC mala určité historické fázy náhľadov na etiológiu, patologicko-anatomické zmeny a na spôsob liečby. Po objavení etiologického činiteľa Robertom Kochom v roku 1882 začína nová éra boja proti TB, v tom čase rozšírenej po celom vete, už ako proti infekčnej chorobe. Prečo sa situácia v ochoreniach na tuberkulózu zhoršuje?

Obsah: Vo svojej prednáške autor definuje ochorenie TBC, analyzuje faktory vzniku a pomenúva rizikové skupiny, najviac ohrozené vznikom ochorenia.

Cieľ: Zvýšiť vedomosti sestier o tuberkulóze ako ochorení, o jej príznakoch a klinickom priebehu, tiež možnostiach prevencie.

Kľúčové slová: Tuberkulóza. Epidémia. Incidencia. DOTS. Rizikové skupiny.

Gabriela KUCOVÁ, Iveta KUBÁTOVÁ:
Spinálna svalová atrofia, hypoplázia cerebella – ošetrovateľská starostlivosť
*Oddelenie patologických novorodencov Nemocnica Poprad, a.s., Stomatologická ambulancia,
Poprad*

Úvod: Spinálna svalová atrofia (SMA) je dedičné nervovosvalové ochorenie charakterizované degeneráciou šedej hmoty v predných rohoch miechy, ktoré vedie k úbytku svalových buniek. Pacienti so SMA buď vôbec nenadobudnú schopnosť sedieť, stáť, chodiť alebo ak aj áno, objavením sa príznakov choroby túto schopnosť postupne strácajú. Chorobou nie sú postihnuté kognitívne funkcie - duševný a citový vývoj. Medzi najčastejšie prejavy ochorenia patrí hypotónia, svalová slabosť a areflexia alebo zmenšené šľachové reflexy. Pravdepodobnosť výskytu je 1 na 6 000 novonarodených detí.

Obsah: Vo svojej prednáške autorky konkretizujú /aj ilustračne/ náročné ochorenie, jeho príznaky, možné etiologické činitele, zároveň popisujú náročnú ošetrovateľskú starostlivosť o takto postihnuté dieťa, deti. Ošetrovateľská starostlivosť je popísaná ako špecifická, komplexná, zameriavajúca sa nielen na pacienta, ale aj rodinu.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o SMA a rozšíriť uhol pohľadu na starostlivosť a komplexný, holistický prístup k postihnutým.*

Kľúčové slová: **Atrofia. Miecha. Kognitívne funkcie. Hypotónia.**

Mgr. Jaroslava LUNTEROVÁ:
Infarkt myokardu – otázky a odpovede
Kardiologická ambulancia, Revúca

Úvod: Kardiovaskulárne ochorenia majú stále stúpajúcu frekvenciu výskytu. Napriek snahe zdravotníctva a zdravotníckych štúdií o elimináciu potenciálnych etiologických činiteľov, ktoré je možné ovplyvniť z pozície jednotlivca, výskyt infarktu myokardu neklesá, naopak – celosvetovo naň umiera stále viac a viac ľudí.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka prezentuje konkrétne odporúčania, týkajúce sa pacientov s prekonaným IM v oblasti výživy, fyzického pohybu, sexuálneho života, či trebárs trávenia dovolenky, resp. prezentácie zasahuje do možností ovplyvnenia všetkých stránok života, ktorých tok je zrazu potrebné zmeniť, či ovplyvniť s cieľom redukovať riziká recidívy.

Cieľ: *Zvýšiť snahu sestier byť pacientovi partnerkou pri poskytovaní zásadných informácií, ktoré majú na pacienta po prekonanom IM veľký vplyv s cieľom žiť lepšie, kvalitnejšie, predchádzať možným recidívam a viesť plnohodnotný život.*

Kľúčové slová: Myokard. Infarkt. Životný štýl. Prevencia.

Mgr. Jaroslava LUNTEROVÁ:
Prolaps mitrálnej chlopne
Kardiologická ambulancia, Revúca

Úvod: Mitrálna chlopňa ma predný a zadný cíp. Zdravá a plne funkčná chlopňa sa v systole oboma cípmi úplne uzatvára a pri kontrakcii ĽK sa žiadne množstvo krvi nevracia späť do ĽP. Pri prolapse cípov MI chlopne buď predný, ale častejšie zadný cíp v systole čiastočne prepadá do ĽP a MI chlopňa sa úplne neuzatvorí a pri kontrakcii ĽK sa určité množstvo krvi vrátiť do ĽP. Prvý a druhý stupeň prolapsu sa nelieči, pacientov pravidelne raz za 3-6 mesiacov kontrolujeme. Títo pacienti by mali byť chránení pred vznikom bakteriálnej endokarditídy.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka konkrétne prezentuje zásadné piliere edukácie, ktorý sa lieči pre fibriláciu predsiení. Predmetné piliere edukácie zahrňujú oblasti životného štýlu, fyzickej kondície, možnosti športovania, či zamedzenie škodlivých návykov, ktoré majú veľký vplyv na priebeh, ako aj recidívu ochorenia.

Ciel: *Zvýšiť snahu sestier podať pacientovi relevantné informácie, ktoré mu v boji s týmto častým a závažným ochorením pomôžu k skvalitneniu života a k zabráneniu nožnej recidívy ochorenia v prípade, že sa jedná o intermitentnú formu.*

Kľúčové slová: Prolaps. Chlopňa. Cípy. Insuficiencia. Režim.

Mgr. Jaroslava LUNTEROVÁ:
Zásady monitorovania TK v domácom prostredí
Kardiologická ambulancia, Revúca

Úvod: Autorka sa vo svojej prezentácii venuje problematike hypertenzie a jej manažmentu aj prostredníctvom domáceho monitorovania TK s adekvátnou výpovednou hodnotou pri predkladaní výsledkov monitoringu v ambulancii.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka pomenúva najčastejšie chyby merania, zásady pri meraní, prezentuje, ktoré domáce tlakomery sú vhodné pre validný selfmonitoring, predkladá odporúčania kedy, a ako sa má TK merať a aká je rola sestry v danej problematike.

Cieľ: *Podporiť sestry v oblasti vzdelávania sa v danej problematike s cieľom posunúť validné informácie smerom k pacientovi za účelom získania čo najvyčerpávajúcejších a najpresnejších informácií, čím sa zvýši potenciál čo najefektívnejšieho klinického riešenia problému hypertenzie.*

Kľúčové slová: Hypertenzia. Tonometer. Hodnoty TK.

Mgr. Jaroslava LUNTEROVÁ:
Edukácia pacienta s fibriláciou predsiení
Kardiologická ambulancia, Revúca

Úvod: Najčastejšou formou arytmie vo veku nad 60 rokov je predsieňová fibrilácia, pri ktorej sínusový uzol nevyšle po dlhší čas žiaden elektrický impulz. Vznikajú tzv. chaotické elektrické impulzy, ktoré často prichádzajú priamo z predsiení. Pri takomto stave predsienie pracujú mimoriadne rýchlo (vyše 300/minútu) a nepravidelne. Tieto rýchle impulzy sa osobitnými dráhami dostávajú do komôr, pri vstupe do komôr mnohé z nich našťastie zablokuje predsieňovokomorový uzol (AV uzol), takže výsledná frekvencia komôr nie je taká vysoká ako je to v predsieňach.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka konkrétne prezentuje zásadné piliere edukácie, ktorý sa lieči pre fibriláciu predsiení. Predmetné piliere edukácie zahrňujú oblasti životného štýlu, fyzickej kondície, možností športovania, či zamedzenie škodlivých návykov, ktoré majú veľký vplyv na priebeh, ako aj recidívu ochorenia.

Cieľ: *Zvýšiť snahu sestier podať pacientovi relevantné informácie, ktoré mu v boji s týmto častým a závažným ochorením pomôžu k skvalitneniu života a k zabráneniu nožnej recidívy ochorenia v prípade, že sa jedná o intermitentnú formu.*

Kľúčové slová: Fibrilácia predsiení. Antikoagulačná liečba. Výživa. Fyzický pohyb. Fajčenie.

Mgr. Jaroslava LUNTEROVÁ:
Ambulancia – tímová práca versus entropia?
Kardiologická ambulancia, Revúca

Úvod: Autorka vo svojej prezentácii definuje pojem „tím“ a popisuje znaky efektívnych a neefektívnych tímov.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka konkrétne prezentuje to, ako by tím mal/nemal fungovať na základe opisu znakov efektívnych a neefektívnych tímov. Popisuje tiež podmienky úspechu tímovej práce. V závere sa konkrétne zameriava na situáciu, v ktorej poslucháčky hodnotia svoj tím prikláňaním sa k jednej z dvoch možností charakteristík konkrétneho tímu.

Cieľ: *Zvýšiť povedomie sestier o tímovom fungovaní, o tom, čo sa vyžaduje od sestry a ďalších tímových spolupracovníkov, pretože na báze poznania je možné MENIŤ skostnatené situácie a benefitovať jednak pracovné prostredie a samozrejme – pacientov, či klientov úspešne fungujúcich tímov.*

Kľúčové slová: Tím. Spolupráca. Efektívnosť. Súčasnosť a jej potreby.

Mgr. Jaroslava LUNTEROVÁ, MUDr. Karol URBANEC:
Sesterská anamnéza a posudzovanie v kardiologickej ambulancii
Kardiologická ambulancia, Revúca

Úvod: Autorka sa vo svojej prezentácii dvom zásadným sesterským činnostiam v kardiologickej ambulancii a síce – anamnéze a posudzovaniu s konkrétnymi a cielenými ukázkami otázok pacientovi.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka konkretizuje základné piliere sestrskej anamnézy a posudzovania subjektívneho stavu i objektívnych skutočností, ktoré sa týkajú pacienta. Otázky musia byť cielené, sestra musí predvídať a musí mať dostatočné odborné vedomosti o kardiologických diagnózach. Na základe osvojenia si správnych anamnestických a posudzovacích postupov môže byť nápomocnou nielen pacientovi, ale aj lekárovi pri hodnotení subjektívneho stavu.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o anamnéze a posudzovaní pacientovho stavu a potrieb počas kardiologických ambulantných návštev a vyšetrení.*

Kľúčové slová: Anamnéza. Posudzovanie. Hodnotenie stavu.

Mgr. Jaroslava LUNTEROVÁ:
Manažment informovanosti pacientov v ambulancii – ilustračná prednáška
Kardiologická ambulancia, Revúca

Úvod: Autorka vo svojej prezentácii ilustračným spôsobom prezentuje manažment informovanosti pacientov o základných pracovných postupoch v ambulancii.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka konkrétne ilustruje pomocou plagátov a miniposterov návod, ako možno zlepšiť a efektívne viesť manažment informovanosti pacientov sofistikovaným spôsobom. Názorná ilustrácia ponúka možnosť kopírovať predmetné plagáty a použiť ich v akomkoľvek type zariadenia s miernymi úpravami.

Cieľ: *Zlepšiť manažment informovanosti, pochopenie a spoluprácu medzi pacientom a personálom ambulancie s cieľom efektívnejšieho fungovania daného zariadenia a predchádzania prípadným konfliktom počas čakania na vyšetrenie.*

Kľúčové slová: **Plagát. Miniposter. Informovanosť.**

PhDr. Katarína MAJERČÍKOVÁ, Doc. PhDr. Darina WICZMÁNDYOVÁ, PhD.:

Je dôležitá jazyková príprava pre sestry?

Zdravotnícka služba, Veliteľstvo Pozemných síl OS SR

Trnavská univerzita, detašované pracovisko Michalovce

Úvod: Autorky vo svojej prezentácii analyzujú potrebu zvýšiť rozsah dorozumievania sa s pacientmi v zmysle multikultúrnych potrieb spoločnosti.

Obsah: Vo svojej prednáške autorky konkrétne prezentujú fakt, že vzhľadom k multikulturizácii spoločnosti by sestry a ZP vôbec mali zvýšiť svoju lingválnu erudovanosť. Odporúčajú, ktorý jazyk by mali sestry ovládať a v akom rozsahu. Tiež poukazujú na potrebu zvýšenia motivácie „byť jazykovo zdatnejším“ v zmysle vyššieho prínosu v oblasti dorozumievania sa vôbec, tiež v oblasti kariérnych postupov a rastu ZP.

Cieľ: *Zvýšiť snahu sestier vzdelávať sa v oblasti cudzích jazykov, benefitovať tak seba i populáciu žijúcu dnes už v multikultúrnej spoločnosti.*

Kľúčové slová: Komunikácia. Jazyk. Cudzí jazyk. Multikultúra. Spoločnosť.

Bc. Dáša MARCIOVÁ:
Kombinované komplikácie stómií
OVaÚCH, NsP Spišská Nová Ves a.s.

Úvod: Autorka vo svojej prezentácii ponúka na príklade kazuistiky pohľad na starostlivosť o pacienta so stómiou.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka konkrétne a ilustračne prezentuje prípadovú štúdiu, týkajúcu sa sesterskej starostlivosti o stómiu v určitom časovom horizonte. Prezentuje sesterské diagnózy i spôsoby prevencie kombinovaných komplikácií stómií sesterskými intervenciami – slovne i ilustračne. Vynikajúce spracovanie obrazových príloh ponúka poslucháčom dokonalý prehľad o problematike.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o problematike stómií a ponúknuť návod na starostlivosť, či odporúčania týkajúce sa starostlivosti o stómiu u klienta rôznych špecializovaných odborov ambulancií.*

Kľúčové slová: Stómia. Kazuistika. Prevencia. Sesterské diagnózy. Ošetrovateľská starostlivosť.

PharmDr. Dagmar MIKUŠOVÁ:
Unikátne postavenie PRP proteínov /kolostrínu/ v imunomodulácii
MONSEA, s.r.o., Malinovo

Úvod: Autorka vo svojej prezentácii prezentuje postavenie PRP proteínov v oblasti imunomodulácie.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka konkrétne prezentuje jednotlivé druhy PRP proteínov, konkrétne kolostrínu v imunomodulácii. Imunostimulácia či imunonormalizácia môžu byť súčasťou prevencie, ale aj terapie u jedincov trpiacich recidivujúcimi či chronickými infekciami. Podmienkou racionálnej imunomodulácie je vyšetrenie stavu imunitného systému pred zahájením liečby.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o konkrétnych produktoch ovplyvňujúcich imunomoduláciu a možnosti benefitovania pacientov konkrétnymi odporúčaniami v danej problematike.*

Kľúčové slová: Imunomodulácia. Kolostrín. PRP proteíny.

PharmDr. Dagmar MIKUŠOVÁ:
Prehľad produktov spoločnosti Monsea, 2012
MONSEA, s.r.o., Malinovo

Úvod: Autorka vo svojej prezentácii prezentuje prehľad jednotlivých produktov predmetnej spoločnosti.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka konkrétne prezentuje jednotlivé druhy predmetnej spoločnosti. Sestry nemôžu realizovať preskripciu, ich odporúčania voľno predajných produktov sa však neviažu na obmedzenia. Pri nejednom probléme pacienta je informovanosť o adjuvanciách benefitom, ktorý môže ovplyvniť kvalitu života pacienta.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o konkrétnych voľno predajných produktoch predmetnej spoločnosti s cieľom selfdiagnostiky a adjuvantej terapie pri konkrétnych vybraných problémoch pacientov.*

Kľúčové slová: **Produkty. Voľnopredaj. Adjuvantná terapia.**

Mgr. Petra OLÁHOVÁ:
Pacient a jeho život s antikoagulačnou liečbou
Ambulancia PLPD, Spišská Nová Ves

Úvod: Autorka vo svojej prezentácii ponúka pohľad na život pacientov užívajúcich antikoagulačné preparáty, pri ktorých je nevyhnutné ovplyvniť aj faktory životného štýlu.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka prezentuje úskalia života pacientov užívajúcich antikoagulačnú terapiu, ktorej súčasťou je aj zmena životného štýlu a dodržiavanie konkrétnych opatrení, čo vyžaduje zo strany sestry odborné vedomosti o predmetnej terapii, ako aj dokonalé edukačné zručnosti a správny spôsob poučenia pacienta o živote s antikoagulačnou liečbou. Opisuje interakcie a kontraindikácie AKT, poukazuje na nevyhnutnú nutnosť dodržiavania konkrétnych opatrení s cieľom dosiahnutia čo najefektívnejšieho výsledku predmetnej terapie.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o užívaní antikoagulačnej terapie a opatreniach týkajúcich sa života pacientov, ktorí antikoagulačnú terapiu užívajú.*

Kľúčové slová: Antikoagulačná terapia. Alkohol. Fajčenie. Indikácie. Kontraindikácie.

Bc. Katarína PAVUKOVÁ:
Interpersonálne vzťahy v ambulanciách/ Spolupráca sestra - lekár
ZDRAVPET, s.r.o., DIADA, s.r.o., Bardejov

Úvod: Interpersonálne vzťahy ako zložitý reťazec splývajúci buď do tímovosti, alebo individuálnosti, pohľad na medziľudské vzťahy na pracoviskách, ktoré sú zväčša o dvojčlenom kolektíve – zložitost' interpersonálnych prepojení – aj o tom je prednáška Bc. Pavukovej.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka prezentuje pohľad na aktuálny status interpersonálnych vzťahov zdravotníckych pracovníkov, pôsobiacich v ambulantnej forme poskytovania zdravotnej starostlivosti. Na jednej strane tímy, na druhej vzťahy, ktorých nedokonalosť má rozhodne vplyv na konečný výstup starostlivosti lekára aj sestry – pacienta, resp. klienta daného zariadenia.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o tom, ako by mala vyzerat' ideálna forma spolupráce medzi lekármi a sestrami v ambulanciách, poukázanie na tímovosť ako rozhodujúci žiadúci faktor ambulancie, benefitujúci pacientov, klientov.*

Kľúčové slová: **Spolupráca. Ambulancia. Tím. Sestra.**

Ladislava ŠAFÁRIKOVÁ:
Problém mentálnej anorexie z pohľadu ambulantnej sestry
Martinská poliklinika – detská ambulancia Vrútky

Úvod: Podľa MKCH ide o poruchu vyvolanú úmyselným znižovaním váhy, ktoré si spôsobuje postihnutý sám tým, že sa vyhýba väčšine jedál a užíva ďalšie spôsoby znižovania váhy ako vyvolané vracanie, užívanie laxatív, diuretík, nadmerné cvičenie. Jedinec, ktorý anorexiou trpí, popiera existenciu nejakého problému a predovšetkým odmieta pribrať na váhe. Atkinson (2003) definuje mentálnu anorexiu ako *"extrémne nadmernú stratu hmotnosti, ktorá je vyššia ako 15% minimálnej váhy jedinca."*

Obsah: Vo svojej prednáške autorka analyzuje problematiku mentálnej sestry z pohľadu sestry, ktorá s danou problematikou prichádza do kontaktu. Prezентuje príznaky a možnosti ovplyvnenia tohto medicínsko – sociálneho problému, ktorý sa stáva čoraz častejším dôvodom vyhľadávania odbornej pomoci, pričom jeho výskyt už nerezonuje len medzi mladými dievčatami – postihuje aj ženy v strednom veku, či osoby mužského pohlavia a bezprostredne ohrozuje život človeka.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o problematike výskytu mentálnej anorexie a ponúknuť možnosti ovplyvnenia výskytu tohto nebezpečného fenoménu.*

Kľúčové slová: Anorexia. Hmotnosť. Diéta. Výživa. Racionalizačné opatrenia.

Ladislava ŠAFÁRIKOVÁ, Anna LIPTÁKOVÁ:
Úrazy hlavy u detí do jedného roku – závažnosť diagnostických vyšetrení
Martinská poliklinika – detská ambulancia Vrútky
NsP Bojnice, chirurgické oddelenie

Úvod: Autorky vo svojej prezentácii charakterizujú úrazy hlavy detí do jedného roku ako problém, ktorý so sebou prináša množstvo rizík a dokonca ohrozenie života postihnutých detí.

Obsah: Vo svojej prednáške autorky opisujú problematiku úrazovosti hlavy u detí do jedného roku života, konkretizujú špecifiká týchto rizík, ponúkajú pohľad na možnosti, ale zároveň riziká diagnostických vyšetrení, ktoré predmetné úrazy sprevádzajú.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o problematike úraz malých detí lokalizovaných v oblasti hlavy a tiež o možnostiach a rizikách diagnostiky v daných situáciách.*

Kľúčové slová: Úraz. Dieťa. Diagnostika. Riziko.

Bc. Alena TOMČÍKOVÁ:
Manažment režimových opatrení u pacienta s diabetickou nefropatiou
Nefrologická ambulancia, Spišská Nová Ves

Úvod: Diabetická nefropatia je hlavnou príčinou ochorenia obličiek u pacientov, u ktorých je zahájená mimotelová eliminačná liečba - týka sa asi 40 % diabetických pacientov typu 1 a typu 2. Ochorenie zvyšuje riziko smrti, hlavne z kardiovaskulárnych príčin, a definuje sa vzostupom exkrécie albumínu za neprítomnosti obličkových ochorení.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka popisuje jednak samotné ochorenie a jeho kategorizáciu, jednak sa venuje etiologickým aspektom, ktoré sa na vzniku ochorenia podieľajú. Súčasťou prezentácie je pohľad na štatistiku výskytu ochorení, ktoré sa riešia v rámci pracoviska autorky. Samozrejmosťou súčasťou prednášky je aj pohľad na manažment konkrétnych režimových opatrení, najmä v zmysle prevencie komplikácií, ktoré potenciálne ohrozujú pacientov s diabetickou nefropatiou.

Ciel: *Zvýšiť vedomosti sestier o problematike diabetickej nefropatie a ponúknuť návody, zamerané na ovplyvnenie tohto ochorenia u pacientov pozitívnym a preventívnym smerom v zmysle potenciálneho vzniku komplikácií.*

Kľúčové slová: Diabetes. Nefropatia. Biochemické parametre. Režimové opatrenia.

Mgr. Miroslava ŠPINEROVÁ:
Bipolárna afektívna porucha z pohľadu sestry
Psychiatrická ambulancia, Spišská Nová Ves

Úvod: BiAP je závažným ochorením, ktoré postihuje 1-2% populácie. Nálada chorého človeka osciluje medzi „*dvoma pólmi*“ extrémnych stavov mysle, od mánie po depresiu. Počas mánickej epizódy sú ľudia šťastní alebo podráždení kým počas depresívnej epizódy sa cítia smutní a bezmocní. Medzi epizódami zažívajú bežné nálady. Zmeny nálady trvajú niekoľko hodín, dní, týždňov alebo mesiacov. Na rozdiel od kolísania nálad zdravých ľudí tieto epizódy sú závažné a životu nebezpečné a môžu pacientovi znemožniť normálne, zdravé fungovanie.

Obsah: Vo svojej prednáške autorka analyzuje problematiku závažného psychického ochorenia, ktoré vo veľkej miere ovplyvňuje a negativizuje kvalitu života postihnutého s vplyvom nielen na neho samotného, ale aj na jeho okolie. Veľmi podrobne prezentuje konkrétne sesterské intervencie, zamerané na zvýšenie kvality života pacientov s týmto, neraz invalidizujúcim ochorením náročným tak pre pacienta, ako aj pre jeho okolie.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o problematike bipolárnej afektívnej poruchy ako problému, s ktorým sa môže stretnúť sestra v akomkoľvek špecializovanom odbore a zaujať odborný postoj, čím prispeje k harmonickej spolupráci s pacientom i jeho osobnej pohode.*

Kľúčové slová: Bipolárna afektívna porucha. Pacient. Intervencie sestry.

Valéria WEISZOVÁ:
Prenatálna starostlivosť počas fyziologickej gravidity
Gynekologická ambulancia, Revúca

Úvod: Autorka vo svojej prezentácii konkretizuje piliere starostlivosti o klientku počas fyziologickej gravidity v gynekologickej ambulancii.

Obsah: Vo svojej prednáške sa autorka venuje opisu zásad starostlivosti o gravidnú klientku v zmysle prevencie, detekcie VVCH, či možných komplikácií, ktorým – *ak sa manažment starostlivosti o ženu realizuje precízne a odborne* – je možné predísť a pozitívne tak ovplyvniť prežívanie budúcej matky, i psychický stav bábätka počas intrauterinného vývoja, tak dôležitého pre jeho ďalší zdravý vývoj.

Ciel: *Zvýšiť vedomosti sestier o problematike starostlivosti o ženu počas gravidity.*

Kľúčové slová: Prenatálna starostlivosť. Skrínig. Plod. Markery.

Valéria WEISZOVÁ:
OŠE starostlivosť o klientky gynekologickej ambulancie v gravidite – ilustračná prednáška
Gynekologická ambulancia, Revúca

Úvod: Autorka svojou fotografickou a praktickou prezentáciou ilustruje praktickú starostlivosť o kondičný a fyzický stav budúcich matiek.

Obsah: Svojou prednáškou autorka názorne ilustruje a prezentuje svoju odbornú činnosť, ktorú realizuje už niekoľko rokov s cieľom prispieť k pohode budúcich mamičiek a k pozitívnemu ovplyvneniu zdravotného a duševného stavu tak matky, ako aj dieťaťa. Cvičenia sú vedené odborne a stretávajú sa s pozitívnym ohlasom u klientky ambulancie, v ktorej pôrodná asistentka pôsobí, pričom svoju prácu evidentne nevníma ako rutinu, ale spája v nej odbornosť, praktickosť a snahu pozitívne ovplyvňovať život budúcej matky a jej dieťaťa.

Cieľ: *Zvýšiť vedomosti sestier o možnostiach odporúčania konkrétnych fyzických a kondičných možností pohybu u zdravých gravidných žien.*

Kľúčové slová: Gravidita. Cvičenia. Fyzická kondícia.



OBRAZOVÉ PRÍLOHY

Znak	Efektívny tím	Neefektívny tím
Kritika	Častá, úprimná, relatívne povzbudivá, konštruktívna, smerovaná na odstránenie problému	Strápňujúca, vyvárajúca napätie, deštruktívne, osobne smerovaná proti jednotlivcovi
Vedenie	Stabilné, z času na čas sa mení	Autokratické
Zadávanie úloh	Jasne stanovené, akceptované po prejednaní podmienok	Nejasné, neschvaľované členmi, ktorí nesúhlasia
Pocity	Voľne vyjadrené, otvorená diskusia	Skrývané, považované za nepremyslené a pre diskusiu nevhodné
Vlastné zapojenie	Časté, zamerané na riešenia	Zriedkavé, ak, až po poradách

Znak	Efektívny tím	Neefektívny tím
Pracovné prostredie	Neformálne, príjemné, uvoľnené	Napätá, formálna atmosféra (príklad Tomáš Tkáč a Maruša Tkáčová, titulky vo firme)
Diskusia	Sústredená, podieľajú sa na nej lekár, sestra i pacient	Často nesústredená, niektorá zložka dominuje
Počúvanie	S rešpektom – podporuje participáciu	Mnoho prerušení, vplyv vyššieho postavenia
Rozhodovanie	Obvykle dosiahnuté konsenzom – jednotným postojom- Minimálny počet formálnych hlasovaní. Odporcovia	Rýchle, formálne, súhlas väčšiny je pre činnosť uspokojujúci, očakáva sa, že menšina sa prisôsobí.
Schopnosť vysporiadania sa s konfliktom	Ľahko sa vysporiada s nesúhlasom, otvorená diskusia o konflikte	Nesúhlas je nepríjemný, potlačovaný, môže agresívne dominovať jeden členok

E-čísla látok, ktoré môžu vyvolať, alebo zhoršiť alergiu, prípadne intoleranciu

- E 102:** tartrazin, alergické reakcie najmä u astmatikov a osôb, ktoré citlivo reagujú na kyselinu acetylsalicylovú
- E 110:** žltoranž S, alergia najmä pri intolerancii kyseliny acetylsalicylovej
- E 105:** lyzozým, konzervačná látka, sporná pri alergii na slepačie vajcia
- E 122 – 124:** farbivá, alergické reakcie, predovšetkým pri neznášanlivosti kyseliny acetylsalicylovej
- E 128:** červeň 2G, farbivo
- E 200 – 203:** kyselina sorbová a sorbáty
- E 210 – 213:** kyselina benzoová a benzoát, konzervačné látky, alergické reakcie
- E 220 – 228:** SO₂ a sulfity, konzervačné látky /nežiadúce účinky sú astma, dráždenie GIT, bolesti hlavy, nauzea

E-čísla látok, ktoré môžu vyvolať, alebo zhoršiť alergiu, prípadne intoleranciu

- E 320 – 321:** butylhydroxyanizol, butylhydroxytoluen, zvyšujú obsah lipidov a cholesterolu v krvi
- E 420 – 421:** sorbitol a manitol, náhrady cukru, pri malabsorpcii fruktózyby sa nemali používať, nachádzajú sa v malom množstve v žuvačkách, sorbitol v pive
- E 620 – 624:** kyselina glutámová a glutamáty, zlepšujú chuť do jedla, ale – bolesti hlavy, ospalosť, strnulosť šije
- E 951 – 952:** aspartam a cyklamát, problematické u citlivých osôb a fenylketonúrii
- E 953:** isomalt, náhrada cukru, nekonzumovať pri malabsorpcii fruktózy
- E 954:** sacharín, náhrada cukru, neužívať pri malabsorpcii fruktózy, kedysi sa považoval za kancerogén

Problematické čísla pri histaminóze:

- ***E 100 – 102***
- ***E 104***
- ***E 120***
- ***E 123***
- ***E 127***
- ***E 131***
- ***E 132***
- ***E 200 – 203***
- ***E 210 – 219***
- ***E 221 – 228***
- ***E 620 - 625***

A large, stylized purple letter 'E' with a white outline, positioned to the right of the list of E numbers.

Bezproblémové čísla a obsahové látky:

- E 338: kyselina ortofosforečná, pridáva sa do koly
- E 950: acesulfam K, sladidlo
- E 412: guarová múka, zahusťovadlo a želírovacia látka

Väčšinu týchto prísad považuje verejnosť za problematické, podľa súčasného stavu vedomostí sú však neškodné.

Vážení pacienti,

neprístojné správanie kvôli prípadnému dlhému čakaniu nebudeme tolerovať. Okrem toho, že nás takéto prejavy zbytočne obťažujú pri práci, vyvolávajú aj napätie medzi pacientmi v čakárni *a tomuto je potrebné vyhnúť sa.*

Pred návštevou našej ambulancie je potrebné si uvedomiť, že dôkladné a precízne vyšetrenie realizujeme pre Vaše dobro.

Dôrazne Vás žiadame zvažovať agresívne prejavy kvôli čakaniu – prípadné neprístojné situácie budeme riešiť cestou dostupných legislatívnych postupov.

S úctou personál ambulancie

ĎAKUJEME VÁM, MILÍ PACIENTI...

Za to, že:

- predtým, ako zaklopete si zvážite, či je vôbec nutné klopať na dvere,
- viete a uvedomujete si, že lekár i sestra robia svoje odborné činnosti – *teda pracujú*,
- zbytočným klopaním nerušíte a nespomaľujete zbytočne činnosť našej ambulancie,
- viete, že prioritou je pre nás pracovať dôsledne a sústredene a ustavičné klopanie na dvere nám to poriadne sťažuje.

Ešte raz – *VĎAKA* za to, že *NEKLOPETE* zbytočne na dvere... :-)

PREČO NEOTVÁRAM HNEĎ, KEĎ ZAKLOPETE...?

To, že neotvorím hneď, neznamená, že som drzá a schválne, zámerne Vás ignorujem. Znamená to najskôr to, že pracujem a vykonávam nejakú činnosť, pri výkone ktorej od nej nemôžem odbiehať.

Preto Vás prosím – neklopte a trpezlivo čakajte, kým vojdem do čakárne.

Keď neotváram po zaklopaní, znamená to, že možno:

- Práve robím pacientovi EKG,
- *Práve robíme echokardiografiu a ja zapisujem hodnoty, ktoré mi diktuje pán doktor,*
- Práve pracujem pri PC a práve pracujem možno s Vašou zdravotnou dokumentáciou ☺,
- *Práve zapisujem údaje do dokumentácie a priebežne kontrolujem výsledky laboratórných vyšetrení,*
- Telefonujem a vybavujem objednávanie pacientov,
- *Práve sa rozprávam s pacientom o niečom dôvernom, pre neho dôležitom /ani Vám by sa nepáčilo, keby som Vás nepočúvala sústredene a neustále odbiehala ☹/,*
- Práve pacienta edukujem /ako schudnúť, nesoliť pri hypertenzii a pod./,
- *Pomáham pacientovi, ktorý je čiastočne imobilný a potrebuje moju fyzickú pomoc,*
- Riešim iné administratívne záležitosti vyžadujúce sústredenosť a pozornosť,
- *Pracujem a myslím, že v čakárni je počuť, že nerobím nič iné, čo nesúvisí s mojím pracovným procesom ☺*

Poradie pacientov môže ovplyvniť lekár na základe zhodnotenia klinického stavu a urgentnosti vyšetrenia.

V takomto prípade má pacient prednosť pred pacientmi čakajúcimi v poradí, pred pacientmi objednaným na prednostné vyšetrenie za poplatok, či pred pacientmi privezenými sanitným vozidlom.

Pacienti privezení sanitným vozidlom k vyšetreniu nemajú automaticky nárok na prednostné vyšetrenie.

*Nudíte sa tu a teraz v tejto chvíli?
Zoberte si mobil, nájdite aplikáciu „kalkulačka“ a vypočítajte si
svoje BMI:*

hmotnosť v kilogramoch / výška v metroch²

BMI 18,5 – 24,9: normálna hmotnosť

BMI 25 – 29,9: nadváha

BMI nad 30: obezita

BMI nad 40: extrémna obezita

ROVNICA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU:

0 – 30 – 5 – 140 – 90

(fajčenie **0**, fyzické cvičenie denne **30** a viac minút, hladina celkového cholesterolu v krvi **5** a menej mmol/l, krvný tlak menej ako **140/90** mmHg)

Obsah vitamínu K v potravinách

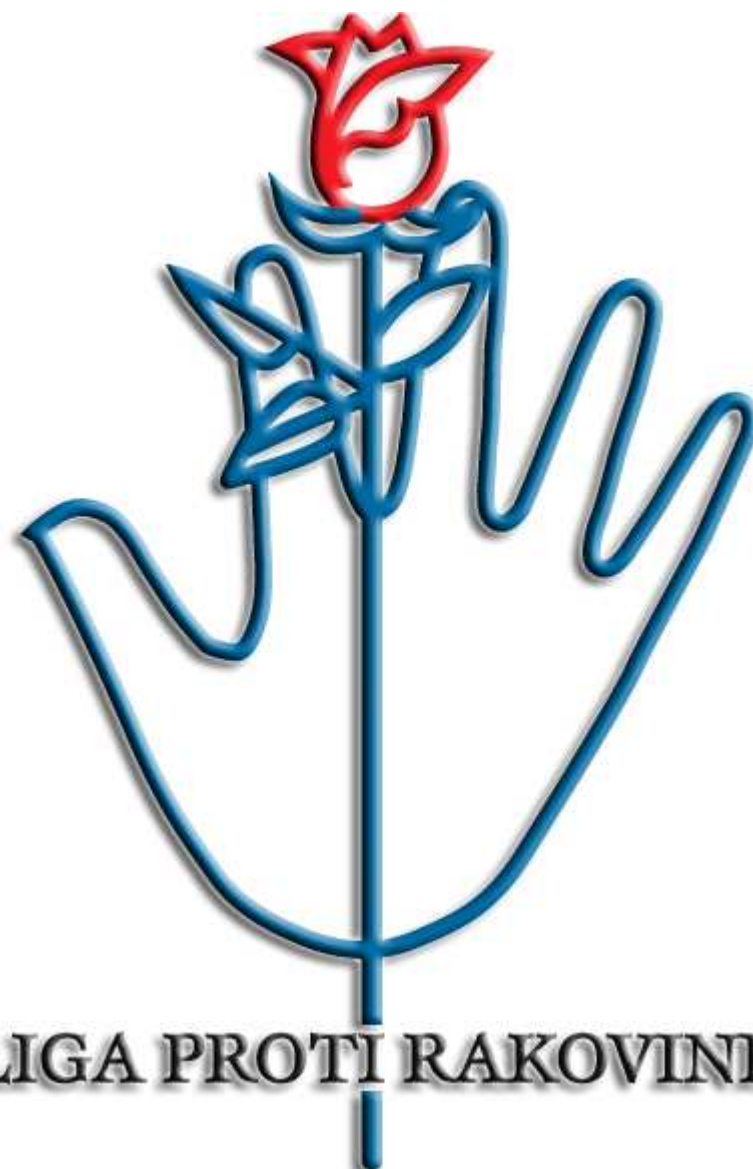
Tuky a oleje	µg/100
Sójový olej	193
Olivový olej	55
Tuniakový olej	24
Margarín	42
Snečnicový olej	3
Maslo	7

Obsah vitamínu K v potravinách

Zelenina	<i>μg/ 100 g</i>
Kapusta	440
Špenát	380
Zelené šaláty	315
Brokolica	180
Ružičkový kel	177
Kapustový šalát	80
Špargľa	60
Ľadový šalát	35
Zelené fazuľky	33

Opatrenia v životospráve, ktoré sú všeobecne akceptované v znižovaní TK alebo KVR a ktoré by sa mali zvážiť u všetkých pacientov sú:

- *Zanechať fajčenie: vynechať fajčenie*
- *Striedma konzumácia alkoholu: doporučená dávka u mužov 20-30 g etanolu, u žien 10 –20 g etanolu*
- *Redukcia hmotnosti: BMI nad 27 je rizikový faktor*
- *Telesná námaha: 30 – 40 minút fyzickej aktivity denne*
- *Obmedziť soľ : zníženie zo 100 na 65 mmol/deň 3,8 g -5 g NaCl/deň*
- *Zvýšený príjem ovocia, zeleniny,*
- *Zníženie celkového príjmu tukov, nasýtených tukov*
- *Kofeín: povolené 2 šálky kávy denne*
- *Stres, riešenie stresových situácií: vyvarovať sa stresu, naučiť sa identifikovať príčiny stresu (Mancia a kol.,2007).*



LIGA PROTI RAKOVINE®







*Za úspešný priebeh konferencie ďakujeme všetkým
zúčastneným, organizačnému tímu i prispievateľom
za podnetné príspevky.*