

ZAŁĄCZNIK NR 12

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA CHORYCH CHORUJĄCYCH NA PADACZKĘ I ICH OPIEKUNÓW

1. uregulowany oszczędzający tryb życia
2. unikanie czynników wyzwalających napady: gorączka, zbyt krótki sen, używki, alkohol, stres, błyski świetlne na monitorze telewizora, komputera (unikanie oglądania w ciemnym pomieszczeniu)
3. umiarkowana aktywność fizyczna, ćwiczenia oddechowe, spacer, z wykluczeniem intensywnego wysiłku, sportów ekstremalnych i przegrzaniem ciała
4. konieczność systematycznego zażywania leków i obserwacji reakcji na lek
5. właściwe, zrównoważone odżywianie się; regularne uzupełnianie płynów
6. wystarczający sen (7-9 godzin/dobę)
7. walka ze stresem; spokój psychiczny i zachowanie pogody ducha, unikanie pośpiechu i chaosu;
8. utrzymywanie właściwej masy ciała

ZAŁĄCZNIK NR 11

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA CHORYCH CHORUJĄCYCH NA STWARDNIENIE ROZSIANE I ICH OPIEKUNÓW

1. Uregulowany, oszczędzający tryb życia
2. Unikanie czynników mogących powodować nasilenie objawów choroby: infekcje, przegrzanie organizmu, nadmierny wysiłek fizyczny
3. Przeciwdziałanie objawom przewlekłego zmęczenia fizycznego i psychicznego : wykonywanie najistotniejszych czynności w okresie najlepszego samopoczucia, robienie przerw na odpoczynek w ciągu dnia, unikanie pośpiechu , używanie udogodnień w pracy i w domu
4. Wystarczająca ilość czasu na odpoczynek nocny (7-9 godzin/dobę)
5. Stosowanie sprzętu ortopedycznego ułatwiającego poruszanie się
6. Systematyczne ćwiczenia fizyczne, ćwiczenia oddechowe, spacer, czynna rekreacja a nawet sport; unikanie ćwiczeń siłowych oraz po posiłkach i w upalne dni;
7. Eliminowanie czynników wzmagających spastyczność: infekcje układu moczowego, odleżyny, stres
8. Utrzymywanie właściwej masy ciała
9. Właściwe, zrównoważone odżywianie się, dieta bogata w sole mineralne i nienasycone kwasy tłuszczowe, eliminowanie używek: mocnej kawy, herbaty, alkoholu, zwiększenie ilości błonnika w diecie,
10. Regularne zażywanie leków i obserwacja objawów niepożądanych

ZAŁĄCZNIK NR 9

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA CHORYCH CHORUJĄCYCH NA UDAR MÓZGU

1. Zachowanie właściwej aktywności fizycznej – usprawnianie motoryczne poprzez kontynuację ćwiczeń usprawniających – rehabilitacyjnych ,
2. Ćwiczenia oddechowe, spacerok. 2 godz. dziennie lub szybki marsz ok. 1 godz./dziennie .
3. Przestrzegania właściwego trybu życia- odpowiedniej ilości snu , o stałych porach ; uregulowanego rytmu dnia-poprzez właściwą organizację pracy i czasu wolnego,
4. Unikanie pośpiechu i chaosu
5. wyeliminowanie czynników szkodliwych: spożywanie alkoholu, porzucenie palenia;
6. Modyfikacja diety z uwzględnieniem warzyw , owoców, ograniczenie tłuszczów
7. Regularne zażywanie zaleconych leków; systematycznej kontroli RR, prowadzenie dzienniczka samokontroli.
8. Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała.(20 – 25 BMI)

ZAŁĄCZNIK NR 10

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA OPIEKUNÓW CHORYCH LEŻĄCYCH CHORUJĄCYCH NA UDAR MÓZGU

1. Konieczność kontynuowania rehabilitacji
2. Odciążenie miejsc narażonych na ucisk, zmiana pozycji ułożeniowej co 2-3 godziny, pielęgnacja skóry, masaż miejsc narażonych na odleżyny, utrzymanie czystości skóry, utrzymanie higieny osobistej, izolowanie warstw skóry przylegających do siebie
3. Ćwiczenia czynne, bierne, gimnastyka kończyn dolnych, stosowanie pończoch uciskowych, masaż kończyn dolnych w kierunku serca, dbanie o prawidłowe nawodnienie pacjenta
4. wykonywanie wszelkich czynności od strony porażonej „zaniedbywanej”
5. kontynuacja nauki mówienia u osób z afazją, dyzartią -ćwiczenia wzmacniające mięśnie twarzy i warg (ćwiczenia mimiczne, wydmuchiwanie , wykonywanie ruchów ssania), uczenie prawidłowego oddychania
6. Utrzymanie w czystości okolic krocza, odpowiednia podaż płynów (podawanie płynów zakwaszających np. aronia,)

ZAŁĄCZNIK NR 7

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA CHORYCH CHORUJĄCYCH NA PARKINSONA I ICH OPIEKUNÓW

1. Niezbędne codzienne, systematyczne ćwiczenia rozciągające mięśnie, ogólnousprawniające, spacer, pływanie oraz każde inne ćwiczenie, który chory lubi;
2. ćwiczenia ruchowe codzienne,(np.: maszerowanie jak żołnierz na komendę, tańczenie w rytm muzyki, chodzenie bokiem, tupanie, szybki chód, wydłużanie kroku, rytmiczne ruchy pchania/pociągania, unoszenie kolan);
3. podczas spacerów trzymanie splecionych rąk za plecami;
4. wykonywanie ćwiczeń mimicznych twarzy
5. Odpowiednia pozycja leżąca: sztywny materac/łóżko, bez podpierania poduszkami, leżenie na brzuchu; utrzymywanie komfortu ciepła;
6. wskazane stosowanie szamponów dziegciowych lub wzbogaconych w selen (usuwanie łojotoku na czole)
7. Kontrola RR, regularne o stałych porach przyjmowanie leków- unikanie przyjmowania leku razem z pokarmem białkowym
8. Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała.(20 – 25 BMI)

ZAŁĄCZNIK NR 8

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA CHORYCH CHORUJĄCYCH NA OTĘPIENIE I ICH OPIEKUNÓW

1. Prowadzenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, spacer, marsze, ćwiczenia fiz., które pacjent może i chce wykonywać;
2. Unikanie używek, radzenie sobie ze stresem; czytanie czasopism, książek, rozwiązywanie krzyżówek,
3. Odpowiednia dieta, uregulowany tryb życia – (zorganizowany tryb dnia bez niepotrzebnych reorganizacji);
4. Odpowiednia ilość snu i odpoczynku w ciągu dnia;
5. Posiłki o stałych porach; regularne przyjmowanie leków;
6. Profilaktyka zdrowotna: kontrola RR, regularne wizyty kontrolne u lekarza.
7. Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała.(20 – 25 BMI)

ZAŁĄCZNIK NR 5

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA CHORYCH Z DOLEGLIWOŚCIAMI BÓLOWYMI KRĘGOSŁUPA

1. Kontynuacja zaleconych ćwiczeń (15-20 min.)
2. WALKA ZE STRESEM : picie wody, ćwiczenia oddechowo-ruchowe;
3. Aktywny tryb życia: ćwiczenia ogólnokondycyjne, ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha;
4. Utrzymywanie prawidłowej postawy ciała w każdej sytuacji (spanie na półtwardym materacu z wypełnieniem przestrzeni głowa-bark, dźwiganie przy zgiętych kolanach, przy prowadzeniu);
5. Kontrolowanie postawy kręgosłupa; wykształcenie silnego gorsetu mięśniowego, pływanie (2-3 razy w tygodniu), codzienne spacerowanie (ok.3km.)
6. Porzucenie palenia,
7. Unikanie chodzenia po nierównym terenie, schodach, używanie elastycznego obuwia
8. Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała (20 – 25 BMI)

ZAŁĄCZNIK NR 6

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA CHORYCH CHORUJĄCYCH NA MIASTENIĘ

1. Prowadzenie prozdrowotnego stylu życia (dieta ,umiarkowana aktywność ruchowo-sportowa – marsze, spacer w plenerze, pływanie w basenie z zachowaniem środków bezpieczeństwa ,
2. Ćwiczenia oddechowe;
3. Aktywność intelektualna: prasa, książka, krzyżówka,
4. Aktywny(samoobsługa) i zarazem oszczędzający tryb życia;
5. Radzenie sobie ze stresem.
6. Utrzymanie odpowiedniej masy ciała : 20-25 BMI,
7. Kontrola RR codzienna, tętna,
8. Zdrowa dieta,
9. Regularne zażywanie leków wg zaleceń lekarza
10. Uregulowany tryb dnia z przerwą na odpoczynek
11. Unikanie infekcji, przegrzewania organizmu, stresu, nadmiernego wysiłku fizycznego.
12. Nie przyjmowanie innych leków bez konsultacji z lekarzem oraz nie modyfikowanie dawek leku bez konsultacji z lekarzem;

ZAŁĄCZNIK NR 4

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA CHORYCH CHORUJĄCYCH NA CHOROBE NOWOTWOROWĄ I ICH OPIEKUNÓW

1. Zachowanie prawidłowej wagi ciała, ćwiczenia codzienne przez minimum 30 minut.
2. Wybranie odpowiedniego rodzaju zajęć fizycznych, uzależnionych od wieku i własnej kondycji
3. Rzucenie palenia papierosów i unikanie zadymionych pomieszczeń
4. Odpowiednia dieta z zaznaczeniem, aby wszystkie produkty były świeżo przygotowane i pochodziły w miarę możliwości z gospodarstw ekologicznych (nie stosujących chemii w uprawie i ochronie roślin).
5. Stosować się do zaleceń lekarza, przestrzegać terminów badań kontrolnych, regularnie i wg zaleceń zażywać leki, kontrolować RR, kontrolować poziom glukozy we krwi.
6. Eliminacja negatywnych bodźców środowiskowych (hałas, ostre światło) i emocjonalnych (lęk , deprywacja sensoryczna)

ZAŁĄCZNIK NR 3

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA CHORYCH Z BÓLAMI GŁOWY TYPU MIGRENA

1. Regularny tryb życia: unikanie stresu, zrównoważone godziny snu- ani zbyt długi sen ani zbyt krótki, unikania zmian rytmu snu i czuwania,
2. Ograniczenie produktów żywnościowych typu czekolada, kakao, czerwone wino, tłuste potrawy, potrawy chińskie, owoce cytrusowe, orzechy
3. Unikanie intensywnych bodźców typu hałas, błyski świetlne, intensywne zapachy,
4. Zwalczanie stresu- ćwiczenia rozluźniające, uprawianie sportu
5. Prowadzenie dzienniczka obserwacji- czas, początek, długość trwania, nasilenie bólu
6. Przestrzeganie farmakoterapii zalecanej przez lekarza
7. W sytuacji wystąpienia bólu: leczenie przeciwbólowe, zimny okład na głowę, zaciemnione pomieszczenie z ograniczeniem bodźców dźwiękowych, świetlnych, zapachowych,

ZAŁĄCZNIK NR 1

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA CHORYCH Z BÓLAMI GŁOWY

1. Przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia: nienadużywanie leków przeciwbólowych, utrzymanie aktywności fizycznej, rozwijanie umiejętności zwalczania stresu, kształtowanie pozytywnej postawy wobec siebie i otoczenia
2. Eliminacja bodźców zewnętrznych – zmniejszenie ilości światła przez zastosowanie oświetlenia nocnego, zasłon, wyciszenie rozmów, radia, TV
3. Prawidłowe odżywianie się z ograniczeniem produktów żywnościowych typu czekolada, kakao, czerwone wino, tłuste potrawy, potrawy chińskie, owoce cytrusowe, orzechy
4. Unikanie intensywnych bodźców typu hałas, błyski świetlne, intensywne zapachy
5. Wietrzenie pomieszczeń, unikanie dymu papierosowego, eliminowanie nałogów
6. W sytuacji wystąpienia bólu: leczenie przeciwbólowe, zimny okład na głowę, zaciemnione pomieszczenie z ograniczeniem bodźców dźwiękowych, świetlnych, zapachowych,

ZAŁĄCZNIK NR 2

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA CHORYCH Z ZAWROTAMI GŁOWY

1. Przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia: utrzymanie aktywności fizycznej, rozwijanie umiejętności zwalczania stresu, kształtowanie pozytywnej postawy wobec siebie i otoczenia
2. Utrzymanie spokoju i eliminacja podrażniających bodźców środowiskowych
3. W okresie nasilonych objawów pozostanie w łóżku,
4. Znalezienie takiej pozycji ułożeniowej, która złagodzi objawy
5. Asekuracja podczas wstawania i chodzenia
6. Przy nudnościach i wymiotach toaleta jamy ustnej, uzupełnienie utraconych płynów

Opracowała : Magdalena Jarzębska