

Porada edukacyjna POZ z elementami monitorowania stanu pacjenta

ENDOKRYNOLOGIA

	Czas trwania	Edukacja	Ocena stanu zdrowia pacjenta
PORADA EDUKACYJNA PIERWSZORAZOWA	30-40 minut	<ul style="list-style-type: none"> - określenie potrzeb edukacyjnych w zakresie stylu życia (nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, spożycie alkoholu, funkcjonalność psychospołeczna, narażenie na stres) - ocena umiejętności pacjenta, jego samodzielności w czynnościach związanych z kontrolą choroby (samopielęgnacji) - ocena świadomości zdrowotnej i motywacji pacjenta - ocena możliwości zaangażowania rodziny (opiekuna) w proces opieki - omówienie zasad samokontroli, samoopieki, w tym prowadzenia dzienniczka samokontroli /pomiarów - opracowanie planu edukacji - wydanie materiałów edukacyjnych, wskazanie stron internetowych - ustalenie daty kolejnej wizyty 	<ul style="list-style-type: none"> - wywiad i badanie fizykalne - ocena samopoczucia oraz funkcji poznawczych - weryfikacja podaży płynów i pokarmów bogatych w sód - ocena tolerancji wysiłku fizycznego - ocena przestrzegania zaleceń lekarskich wynikających z IPOM, w tym farmakoterapii - pomiar ciśnienia tętniczego i tętna z oceną miarowości, pomiar glikemii - pomiar obwodu talii oraz masy ciała z określeniem BMI (jeśli nie było wykonane) - ocena funkcjonowania przewodu pokarmowego - ocena specyficznych objawów choroby tj. zmęczenia, wypadania włosów, suchości skóry, obniżenia nastroju, regularności miesiączkowania u kobiet - ocena aktualnych, dostępnych wyników badań diagnostycznych - dokumentacja wyników oceny stanu zdrowia pacjenta
PORADA EDUKACYJNA KOLEJNA - 2	15-20 minut	<ul style="list-style-type: none"> - ocena poziomu zdobytej przez pacjenta wiedzy - ewaluacja - ocena stosowania się do zaleceń żywieniowych - omówienie znaczenia stałego i systematycznego przyjmowania zaleconych przez lekarza leków oraz ryzyka związanego z nieprzestrzeganiem zaleceń - omówienie wybranych tematów edukacyjnych 1-12 z listy poniżej zgodnie z planem edukacji - ustalenie daty kolejnej wizyty 	<ul style="list-style-type: none"> - ocena samopoczucia pacjenta - monitorowanie stanu zdrowia - ocena przestrzegania zaleceń lekarskich (w tym farmakoterapii) - ocena aktualnych, dostępnych wyników badań diagnostycznych - dokumentacja wyników oceny stanu zdrowia pacjenta
PORADY EDUKACYJNE KOLEJNE – (3-6)	15-20 minut	<ul style="list-style-type: none"> - wizyty według planu edukacji - indywidualny dobór zakresu edukacji, w zależności od potrzeb pacjenta (tematy 1-12) 	<ul style="list-style-type: none"> - zakres oceny stanu pacjenta w wizyt 1-2, dobierany indywidualnie, w zależności od potrzeb oraz odstępu czasu od poprzedniej wizyty

Program edukacyjny w ścieżce endokrynologicznej – zakresy edukacyjne do realizacji w trakcie 6 spotkań z pacjentem:

1. Omówienie istoty choroby i związanych z nią wyzwań w codziennym funkcjonowaniu
2. Systematyczne przyjmowanie leków, ocena działań niepożądanych leków stosowanych u pacjenta
3. Prowadzenie samokontroli podstawowych parametrów: ciśnienia tętniczego, tętna, glikemii
4. Wdrażanie zmian nawyków żywieniowych w chorobach endokrynologicznych oraz utrzymywanie wyznaczonych celów dot. masy ciała
5. Zasady podejmowania wysiłku fizycznego i uprawiania sportu - indywidualizacja zaleceń
6. Umiejętność rozpoznawania stanów niepokojących lub/i objawów bezpośredniego zagrożenia życia oraz postępowania w sytuacjach alarmowych, np. nagły wzrost lub spadek ciśnienia tętniczego, zaburzenia rytmu serca, wzrost lub spadek glikemii (jeśli dotyczy), zmiany w obrębie stóp
7. Styl życia a choroby układu endokrynologicznego (alkohol, palenie tytoniu, stres, zaburzenia snu)
8. Zachowania prozdrowotne/ profilaktyczne (szczepienia, badania profilaktyczne)
9. Pielęgnacja skóry, włosów i paznokci
10. Omówienie możliwych powikłań i zapobieganie im (m. in. chorobom układu sercowo-naczyniowego, chorobom psychicznym, zaburzeniom miesiączkowania, spadkom libido, problemom z zajściem w ciążę)
11. Zasady przygotowania do zabiegu chirurgicznego (jeśli jest planowany)
12. Przygotowanie członków rodziny/opiekuna pacjenta do sprawowania opieki nieprofesjonalnej nad chorym w warunkach domowych

Elementy monitorujące stan pacjenta z chorobą tarczycy	Przykładowe pomocne skale / narzędzia do oceny
1. Ocena funkcji poznawczych	<ul style="list-style-type: none"> • Test Rysowania Zegara
2. Samopoczucie psychiczne oraz wsparcie bliskich/ społeczne/ zawodowe	<ul style="list-style-type: none"> • Wskaźnik WHO-5
3. Pomiar glikemii/ocena ryzyka przy braku występowania cukrzycy	<ul style="list-style-type: none"> • Test ryzyka SEDRISK
4. Ocena przestrzegania zaleceń lekarskich w przyjmowaniu zaleconych leków	<ul style="list-style-type: none"> • Test Morisky'ego-Greena dla samooceny stopnia współpracy
5. Ocena tolerancji wysiłku fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> • Skala NYHA, • Skala Borga
6. Ocena przestrzegania zaleceń lekarskich, z uwzględnieniem przyjmowania zaleconych leków	<ul style="list-style-type: none"> • Test Morisky'ego-Greena dla samooceny stopnia współpracy
7. Ocena specyficznych objawów choroby tj. natężenie zmęczenia, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, suchość skóry, obniżenie nastroju	<ul style="list-style-type: none"> • Skala oceny zmęczenia FAS (Fatigue Assessment Scale), Skala Depresji Becka
8. Ocena ryzyka powikłań naczyniowych i neuropatii w obrębie stóp	<ul style="list-style-type: none"> • Kwestionariusz 4Z - oceny ryzyka powikłań naczyniowych i neuropatii w obrębie stóp
9. Ocena uzależnienia od nikotyny i motywacji do zaprzestania palenia	<ul style="list-style-type: none"> • Kwestionariusz uzależnienia od nikotyny według Fagerströma, test motywujący do zaprzestania palenia wg Schneider
10. Ocena stopnia uzależnienia od alkoholu	<ul style="list-style-type: none"> • Test AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test) – Test Rozpoznawania Problemów Alkoholowych

