

Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar
Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet
Szombathelyi Képzési Központ
Ápolás és Betegellátás alapszak
Mentőtiszt szakirány
Levelező munkarend

NÁRAI KRISTÓF
AZ EGYÉNI EGÉSZSÉGMAGATARTÁS

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet
Pécs

38 éves hölgy beteg keresi fel a körzeti családorvosát, mivel az utóbbi hetekben nem érzi olyan jól magát, gyenge, kedvtelen, néha mintha fájna a mellkasa, nehezen tud felmenni a második emeleti lakására, fájnak a lábai.

Alapos anamnéziszfelvétel során kiderül, hogy a páciens rendszeresen és sokat dohányzik, munkahelyéből kifolyólag nem táplálkozik egészségesen, rendszertelen életvitelt folytat, nem tudja magát kipihenni, rosszul alszik éjszaka, vízszintesen nem is tud aludni, csak ülve, ami számára igen kényelmetlen. Vitális paramétereinek ellenőrzése során kiderül, hogy mindkét karján, szakma szabályainak megfelelően mérve a vérnyomása 170/100 Hgmm. Az elvégzett 12 elvezetéses EKG képen bal kamra hypertrophiara utaló strain jeleket, bal tengelyállást tapasztalunk, amely hosszabb ideje fennálló magasvérnyomásra enged következtetni. Kiderül, hogy munkahelyének üzemorvosa, már többször figyelmeztette a magas vérnyomásra a beteget, kérte a betegőt, hogy keresse fel házi orvosát, ám a páciens ezzel nem foglalkozott, csak akkor amikor már különböző tüneteket érzett magán.

A vizsgáló orvos szívelégtelenségre gyanakszik, a beteg elmondja, hogy több családtagja is szenved szívelégtelenségben és ő ezt elakarja kerülni, nem szeretne beteg lenni, vagy ha már beteg, akkor szeretne minél előbb meggyógyulni.

Kezelő orvos tájékoztatja a beteget a lehetőségekről, a dohányzás elhagyásának szükségességéről, a mediterrán étrend előnyeiről, a felesleges súlytöbblet leadásának pozitív hozamairól. Ezeket a beteg megérti, elfogadja, ígéretet tesz, hogy egészségének javítása érdekében megteszi a szükséges cselekvéseket.

Néhány hét múlva a beteg kontrollra jelentkezik a házi orvosánál. Testsúlya csökkent, rendszeresen mozog, az előírt terápiát tartja, motivációja megtartott, vérnyomás értékei csökkentek, ám a dohányzás leszokásához, úgy érzi, hogy segítségre lenne szüksége, mivel le akar szokni eme káros szenvedélyről, de eddig nem sikerült.

Összegző értékelés: A beteg fiatalon, káros szenvedélyek és az életmód következtében beteg lesz, amely megrendíti őt. De feltett szándéka, hogy meggyógyuljon, felfogta betegségének súlyát és aktívan tesz azért, hogy a kitűzött céljait teljesítse. Azonban önerejéből nem minden kitűzött célját tudta teljesíteni, de ezt felismerte és segítséget kér.

Intervenció: Betegét tájékoztatni kell, hogy hol tud érdeklődni abból a célból, hogy hol kapja meg a legjobb segítséget a leszokáshoz. Ennek érdekében, különböző internetes oldalakat és tájékoztatókat adunk át számára, ahol tud érdeklődni. Tanácsokat fogalmazunk meg, hogy hogyan tudja megtartani a motivációját a leszokáshoz, különböző tanácsokkal látjuk el, hogy mire figyeljen. Keresse fel a segítő szolgáltatásokat, valamint elirányítjuk egy olyan szakemberhez, aki a leszokásban szaksegítséget tud nyújtani.