

Zadania opiekuna medycznego w zakresie edukacji zdrowotnej

1. Nowoczesna edukacja zdrowotna

Zgodnie z tradycyjnym podejściem edukacja zdrowotna sprowadza się do świadomego stwarzania sposobności uczenia się, zaplanowanych działań, czynności, które mają ułatwiać dokonanie się wcześniej określonej zmiany zachowania. Tak rozumiana edukacja zdrowotna dąży do poprawy i ochrony zdrowia poprzez stymulowane procesem uczenia, dobrowolne zmiany w zachowaniu jednostek. Edukacja przebiega tu dwutorowo:

- w drodze bezpośredniej edukacji jednostek,
- poprzez użycie w celach edukacyjnych środków masowego przekazu.

2. Edukacja zdrowotna – jest koncepcją i strategią promocji zdrowia. Jest procesem umożliwiającym ludziom:

- zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem
- poprawę zdrowia – poprzez podejmowanie wyborów i decyzji sprzyjających zdrowiu, kształtowanie potrzeby i kompetencji w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych i zwiększania potencjału zdrowia.

Promocja zdrowia obejmuje pięć obszarów działań:

- budowanie zdrowotnej polityki publicznej,
- tworzenie środowiska życia i pracy sprzyjającego zdrowiu,
- zachęcanie całego społeczeństwa do działań na rzecz zdrowia,
- rozwijanie indywidualnych umiejętności służących zdrowiu,
- reorientacja służby zdrowia.

Promocję zdrowia określa się też jako sztukę interwencji w systemy społeczne i zachęcania ich, aby rozwijały się w kierunku zdrowych środowisk. W tym kontekście Narodowy Program Zdrowia zmierza do „wbudowania” zdrowia w różne systemy społeczne (np. polityka, ekonomia, edukacja, kultura fizyczna, nauka, rodzina itd.) i istniejące w nich organizacje poprzez zintegrowanie zdrowia z podstawowymi celami danego systemu/organizacji. **Opiekun medyczny wpisuje się w zakres działań NPZ, prowadząc edukację pacjenta/podopiecznego/klienta.**

3. Edukacja pacjenta, to proces obejmujący oddziaływania wychowawcze i nauczanie skierowane na niego i jego środowiska, którego celem jest wpływanie na kształtowanie (zmianę lub utrwalenie) motywów i postaw w pożądanym prozdrowotnym kierunku, zgodnie ze społecznie akceptowanymi

celami programów promocji zdrowia profilaktyki, wychowania zdrowotnego i oświaty zdrowotnej.

Edukacja pacjenta polega na :

-zamierzonym wpływie na osobowość pacjenta przez kształtowanie jego zachowań zdrowotnych,

-poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie, przez przygotowanie do współpracy i współdziałania w procesie pielęgnowania i leczenia oraz samopielęgnowania i opieki innej niż profesjonalna.

Dotyczy przekazywania pacjentowi wiedzy i kształtowanie u niego umiejętności potrzebnych do tych działań. Edukacja pacjenta obejmuje to, co określamy jako pracę wychowawczą i dydaktyczną wynikającą z funkcji i zadań zawodowych pracowników ochrony zdrowia. W pracy z pacjentami pożądane jest, aby były to oddziaływania zamierzone, celowe, przemyślane. Dlatego tak duże znaczenie przypisywane jest przygotowaniu opiekuna medycznego do pełnienia funkcji wychowawczej w odniesieniu do podmiotu opieki. Występuje on w roli wychowawcy i nauczyciela, powinien mieć zatem wiedzę oraz podstawowe umiejętności z pedagogiki dotyczące procesu wychowania i nauczania.

Funkcja wychowawcza opiekuna to zadania, których celem jest zamierzony wpływ na osobowość podopiecznego poprzez kształtowanie prawidłowych, pożądanych zachowań zdrowotnych, poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

Opiekun towarzyszy i pomaga człowiekowi w tych działaniach, które dotyczą zdrowia, tzn. wzmacnianiu zdrowia, zapobiegania chorobom, pomocy w przezwyciężaniu choroby, kształtowaniu umiejętności życia z chorobą lub z niepełnosprawnością.

Jednym z zadań pełnionych przez opiekuna funkcji wychowawczych jest kształtowanie u podopiecznego poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie kształtowanie przekonań, wpływanie na system wartości oraz na emocje i uczucia.

Kolejnym zadaniem jest przygotowanie podopiecznego do podejmowania działań prozdrowotnych w odniesieniu do siebie osób najbliższych i środowiska, tzn. uczenie, w jaki sposób wpływać na przekonania system wartości innych ludzi, jak stwarzać warunki do prowadzenia prozdrowotnego stylu życia.

Opiekun medyczny przygotowuje pacjenta do współpracy z innymi przedstawicielami zespołu terapeutycznego (pracownicy służby zdrowia, opieki społecznej). Uświadamia i wyjaśnia cel opieki, wyjaśnia zalecenia i uczy tych

zachowań, których przestrzegania przez pacjenta jest istotne do osiągnięcia celów opieki.

Kolejnym zadaniem jest przygotowanie pacjenta do samoopieki. Uczy oceniania stanu zdrowia pacjenta, właściwego reagowania w przypadku wystąpienia powikłań, edukuje w zakresie wyboru właściwych sposobów dla podtrzymania właściwych funkcji życiowych. Wyjaśnia także, jak zapewnić sobie komfort życia codziennego w sferze biologicznej, psychicznej i społecznej. Naucza w zakresie stosowania zleconych metod terapii, np. farmakologicznej, dietetycznej etc.

Zakres szczegółowych zadań realizowanych przez opiekuna w odniesieniu do podopiecznego uwarunkowany jest przede wszystkim celami określonymi w procesie pielęgnowania. Zawsze wymaga to wcześniejszej oceny stanu pacjenta rozpoznania jego postawy wobec własnego zdrowia, choroby, niesprawności. Ocena jest podstawą efektywnego nauczania, zapewnia jego indywidualizowanie poprzez odkrycie, co podopieczny umie, co chce i potrzebuje wiedzieć i umieć jakiej pomocy wymaga i potrzebuje.

Zadania funkcji wychowawczej opiekun wykonuje nie tylko na rzecz pacjentów, ale także współuczestnicząc w realizacji celów edukacji zdrowotnej, wychowania zdrowotnego i oświaty zdrowotnej.

Są to te wszystkie zadania programów promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej, których istotą jest edukacja zdrowotna społeczeństwa.

Edukacja zdrowotna to działania, których celem jest wyposażenie osób zdrowych lub chorych w wiedzę i umiejętności niezbędne do przyjęcia zachowań korzystnych dla zdrowia. To proces, w którym ludzie uczą się, jak dbać o własne zdrowie i zdrowie społeczności. Może być ukierunkowana na zdrowie (wiedza o zdrowiu i jego wzmacnianie), czynniki ryzyka (wiedzę o zagrożeniach zdrowia, uczenie unikania czynników ryzyka dla zdrowia) chorobę (wiedza o radzeniu sobie w czasie choroby).

Obejmuje trzy okresy:

- 1. Pierwszy**, to uświadomienie sobie przez człowieka problemów z utrzymaniem i wzmacnianiem zdrowia (następuje to w wyniku podwyższenia poziomu wiedzy o zdrowiu, nabyciu nowych umiejętności oceny stanu zdrowia).
- 2. Drugi**, to podjęcie osobistych decyzji o wprowadzeniu zmian w zachowaniach na bardziej korzystne dla zdrowia (w wyniku edukacji uzyskanie

wglądu we własne zdrowie i stan warunków środowiskowych, w których człowiek żyje).

3. Trzeci, to podjęcie zaplanowanych działań zmieniających zachowania zdrowotne i stan środowiska (w wyniku ukształtowania postawy prozdrowotnej i wzmacniania systemu wartości).

W promocji punktem odniesienia jest zdrowie, a jej celem inwestowanie w zdrowie i jego wzmacnianie, poprawa lub utrzymanie na tym samym poziomie. W tym zakresie opiekun medyczny propaguje w społeczeństwie i w odniesieniu do indywidualnych osób zachowania prozdrowotne i styl życia wspierający zdrowie:

- doradza ludziom jak wzmacniać własne zdrowie,
- zapewnia podopiecznym warunki do prowadzenia stylu życia sprzyjającego utrzymaniu zdrowia,
- przygotowuje podopiecznego do zwiększenia kontroli nad stanem własnego zdrowia poprzez uświadamianie wpływu sytuacji zawodowej, rodzinnej na stan jego stanu, uczy kontrolowania stanu zdrowia, zachęca do badań profilaktycznych,
- pomaga w kształtowaniu zachowań sprzyjających zdrowiu poprzez uczenie racjonalnego odżywiania, zasad higieny osobistej, form aktywnego wypoczynku, prawidłowych zachowań służących ochronie zdrowia, tj. dbanie o higienę zdrowia psychicznego, zachowania właściwych proporcji między czasem poświęconym na pracę, naukę, aktywność, sen i wypoczynek.

W profilaktyce odniesieniem jest relacja między zdrowiem a chorobą. Celem profilaktyki jest zapobieganie wystąpieniu schorzenia. Zorientowana jest na ustalenie czynników ryzyka, ich eliminowanie, oddziaływanie na osoby szczególnie narażone na zachorowanie.

Do zadań funkcji profilaktycznej pełnionej przez opiekuna jest rozpoznawanie zagrożenia zdrowia podopiecznego. Niebezpieczeństwa te wynikają z schorzeń uznawanych za problemy społeczne, np. choroby układu krążenia. Dotyczą one także wypadków i uszkodzeń (urazy, zatrucia), chorób zawodowych i związanych z wykonywaniem określonej pracy, nieprawidłowym stylem życia.

Do opiekuna należy realizowanie działań profilaktycznych w oparciu o wcześniejszą diagnozę stanu, jak również planowanie i realizowanie działań ograniczających ryzyko wystąpienia powikłań w wyniku stosowanych metod diagnozowania, terapii, rehabilitacji oraz pielęgnowania.

Edukacja zdrowotna jest bardzo istotna zarówno dla człowieka chorego, jak i zdrowego. Jest wiele zadań polegających na przekazywaniu ludziom wiedzy,

kształtowaniu umiejętności lub wzbudzaniu motywacji do zainteresowania sprawami zdrowia, warunkami jak najdłuższego utrzymania zdrowia w dobrym stanie, możliwości jego poprawy.

Opiekun medyczny ma szczególne możliwości i okazje do oddziaływań, szczególnie w odniesieniu do pacjentów, ponieważ spędza z nimi więcej czasu niż inni pracownicy ochrony zdrowia, obserwuje w różnych sytuacjach, łatwiej jest mu zatem ocenić potrzeby i gotowość pacjenta do uczenia się i zmiany zachowań.

Aby dobrze wypełnić swoje zadania, opiekun opracowuje plan zadań promocyjnych, opracowuje scenariusze zajęć. Może posłużyć się programami opracowanymi przez Stowarzyszenia, zespoły specjalistów.

Promocją zdrowia obejmujemy np.:

- zdrowy styl życia,
- profilaktykę chorób nowotworowych, krążeniowych, cywilizacyjnych,
- terapię po zawale mięśnia sercowego, wylewie, cukrzycy.

Ogólne zasady sanitarno-epidemiologiczne

Materiał biologicznie skażony:

Materiały skażone szkodliwymi czynnikami biologicznymi, tj. krew, jej pochodne i inne płyny ustrojowe, wydzieliny, a także odpady medyczne, komunalne oraz ścieki komunalne, należy traktować jako potencjalnie zakaźne i podejmować wszelkie działania zmierzające do maksymalnej ochrony przed ich szkodliwym działaniem

Zasady bezpieczeństwa związane z materiałem biologicznie skażonym

Instrukcja postępowania z materiałem skażonym szkodliwymi czynnikami biologicznymi

OGÓLNE ZASADY BHP PRACY I POSTĘPOWANIA Z MATERIAŁEM SKAŻONYM SZKODLIWYMI CZYNNIKAMI BIOLOGICZNYMI

1. Należy unikać skaleczeń i nie narażać innych na skaleczenia.
2. Pracownicy z uszkodzoną skórą rąk i innych nieosłoniętych części ciała nie powinni wykonywać prac z materiałem skażonym szkodliwymi czynnikami biologicznymi.
3. Na stanowisku pracy obowiązuje zakaz jedzenia, picia, palenia, stosowania kosmetyków i przechowywania żywności.
4. Skażony biologicznie materiał należy składować w miejscach i pojemnikach przeznaczonych do tego celu, odpowiednio oznakowanych znakiem o zagrożeniu biologicznym.
5. Stanowisko pracy utrzymywać w stałej czystości.
6. Przestrzegać podstawowych zasady higieny:
 - przed przerwą i po zakończeniu czynności należy myć ręce,
 - należy oddzielnie przechowywać odzież prywatną i roboczą,
 - należy regularnie czyścić lub zmieniać odzież roboczą oraz środki ochrony indywidualnej. Zmieniać ją w razie wystąpienia każdej konieczności zmiany.
 - należy stosować środki czyszczenia, ochrony i pielęgnacji skóry

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

Po zakończeniu pracy należy:

1. Sprzątnąć stanowisko pracy (mycie, dezynfekcja).
2. Oczyszczyć używane środki ochrony indywidualnej i odłożyć je w miejsce ich przechowywania.
3. Upewnić się, czy pozostawione stanowisko i przyrządy pomocnicze nie stworzą żadnych zagrożeń dla otoczenia.

ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH STWARZAJĄCYCH ZAGROŻENIA DLA ŻYCIA LUB ZDROWIA PRACOWNIKÓW

W przypadku zakłucia:

- umyć ręce pod bieżącą wodą z płynnym mydłem (w razie braku wody można odkazić ręce preparatem antyseptycznym do higienicznego odkażania rąk),
- nie tamować upływu krwi (a nawet spowodować bardziej intensywne krwawienie),
- dużą ranę należy odkazić 3% roztworem wody utlenionej, małą odkazić roztworem alkoholowym (preparatem antyseptycznym do odkażania rąk),
- założyć jałowy opatrunek (najlepiej wodoodporny),
- skonsultować się z lekarzem (najlepiej specjalistą z zakresu chorób zakaźnych).

W przypadku zabrudzenia skóry materiałem skażonym szkodliwymi czynnikami biologicznymi:

- usunąć materiał zakaźny z powierzchni skóry przy użyciu gazy lub innego materiału nasączonego środkiem antyseptycznym do odkażania rąk,
- miejsce ekspozycji umyć i zdezynfekować preparatem antyseptycznym. W przypadku gdy materiał skażony szkodliwymi czynnikami biologicznymi dostanie się do oczu, należy przepłukać i przemyć oczy jałowym roztworem soli fizjologicznej lub czystą wodą przy otwartych powiekach.

W przypadku gdy materiał skażony szkodliwymi czynnikami biologicznymi dostanie się do jamy ustnej, należy:

- wyplukać materiał zakaźny,
- przepłukać jamę ustną wodą kilkanaście razy.

W przypadku ekspozycji na materiał skażony szkodliwymi czynnikami biologicznymi, w wyniku np.: rozlania, opryskania, rozsypania, rozbicia probówki lub innego pojemnika itp., należy:

- miejsce skażone natychmiast zalać środkiem dezynfekcyjnym,
- przykryć ligniną lub ręcznikiem papierowym na 15 minut,
- zebrać resztki w rękawiczkach do worka na materiały skażone,
- zmyć wodą i wysuszyć,
- rozbite szkło zebrać pęsetą do twardego pojemnika na ostre materiały zakaźne, pęsetę zdezynfekować,
- zdjąć rękawice i umyć ręce środkiem dezynfekcyjnym. UW

Odpowiedz na pytania

1. Okresy edukacji zdrowotnej
2. Ogólne zasady postępowania z materiałem skażonym czynnikiem biologicznym.
3. Postępowaniu w przypadku zakłucia

Bibliografia

1. A. Andruszkiewicz, M Banaszkiwicz : Promocja zdrowia, Czelej 2007
2. Rozporządzenie M.Z z dnia 05.października 2017r. W sprawie szczególnego sposobu postępowania z odpadami medycznymi.

Strony internetowe:

<https://www.prawo.pl/kadry/material-biologiczny-jest-potencjalnie-zakazny,189079.html>

CHARAKTERYSTYKA CZYNNIKÓW ETIOLOGICZNYCH

Czym jest czynnik etiologiczny

Czynnik etiologiczny, to nic innego jak czynnik wywołujący dany stan rzeczy, fakt, proces, chorobę itp.

Wyróżnia się trzy rodzaje czynników etiologicznych:

1.Czynniki ożywione :

- wirusy,
- bakterie,
- pasożyty,
- grzyby,

2.Czynniki psychiczne,

3.Czynniki nieożywione chemiczne, np. substancje żrące i fizyczne w postaci silnego pola magnetycznego lub czynników mechanicznych.

Czynnik etiologiczny, to także brak, niedobór albo nadmiar jakiegoś elementu środowiska życia czy składnika pokarmowego.

Wirus to drobnoustrój zbudowany z kwasu nukleinowego, otoczony białkową otoczką nazywaną kapsydem. Kapsydy mogą przybierać różne kształty, dlatego wirusy mogą przybierać różne kształty, na przykład pałeczkowate, kuliste lub spiralne. Ze względu na to, że wirus nie potrafi samodzielnie funkcjonować ani się rozmnażać, musi znaleźć sobie komórkę gospodarza, która posłuży mu do produkcji wirionów. Wirus posiada zwykle jeden rodzaj kwasu nukleinowego – DNA lub RNA. Dzięki temu, że replikuje się bezpośrednio w komórce, ma szansę przetrwać. Gospodarzem dla niego mogą być zarówno komórki ludzkie, jak i roślinne oraz zwierzęce.

Atak wirusów na różne komórki narządów może wywołać między innymi:

- zakażenia dróg oddechowych,
- zakażenia skóry i błon śluzowych,
- zakażenia ośrodkowego układu nerwowego,
- zakażenia narządów wewnętrznych,;
- zakażenia całego organizmu,
- powstanie nowotworów.

Bakterie – grupa mikroorganizmów tworzących odrębne królestwo. Zaliczają się do organizmów prokariotycznych – w większości są jednokomórkowe lub stanowią grupy komórek o budowie prokariotycznej. Bakterie występują we wszystkich typach środowisk – w wodzie, glebie, powietrzu, a także na powierzchni i wewnątrz organizmów żywych.

Bakterie chorobotwórcze

Bakterie w organizmie znajdują się w takich miejscach, które mają kontakt ze środowiskiem zewnętrznym, a te miejsca to:

- **Jelito grube** – w 1 kg kału znajdują się tysiące bakterii. Flora bakteryjna układu pokarmowego zależy od naszej wagi. Osoby otyłe mają bakterie z innej rodziny niż osoby z anoreksją. Prawidłowa flora bakteryjna jelit to bakterie, które produkują kwas mlekowy i chronią przed różnymi chorobami. Rola bakterii jest ogromna. Umożliwiają rozkład pokarmu czy produkują witaminę K. Jednak nie wszystkie są bezpieczne. Obecnie uważa się, że przemiany metaboliczne pewnych bakterii odpowiadają za choroby nowotworowe.
- **Jama ustna** – w większości bakterie, które znajdują się w tym miejscu, są niegroźne. Jednak istnieją takie szczepy, które odpowiadają za próchnicę, paradontozę, kamień nazębny i nieświeży oddech. Rozwój i jakość tych bakterii zależą od naszej diety. Jeśli zjemy dużo sacharozy, bakterie rozwijają się bardzo szybko i przyczyniają do niszczenia zębów. Dlatego bardzo ważne jest zdrowe żywienie.
- **Cewka moczowa** – kobiety częściej cierpią na bakteryjne zapalenia cewki moczowej, ponieważ znajduje się ona w bliskim sąsiedztwie odbytu.
- **Pochwa** – najważniejsze tutaj są bakterie stanowiące pałeczki kwasu mlekowego. Dzięki nim w pochwie wytwarza się środowisko, które zabezpiecza przed chorobotwórczymi bakteriami i grzybami
- **Skóra** – bakterie gromadzą się w mieszkach włosowych i gruczołach łonowych, a także pod pachami w pachwinach (czyli w miejscach ciepłych i wilgotnych). Niektóre szczepy są bardzo odporne na higienę, regenerują się w kilka godzin po kąpieli. Interesujące jest to, że dotykając klawiatury komputera, zostawiamy na niej florę bakteryjną, która utrzymuje się tam nawet do dwóch tygodni. Niestety na skórze żyją także bakterie chorobotwórcze, odpowiadające za trądzik i egzemę.

Pasożyty

Zgodnie z definicją, pasożytami są organizmy zwierzęce lub roślinne, które do życia i zdobywania pokarmu wykorzystują inne organizmy. Ludzi najczęściej atakują zwierzęce – nauka wyróżnia parę tysięcy odmian pasożytów wewnętrznych, czyli przebywających wewnątrz ciała człowieka. Wśród nich są: pierwotniaki (m.in. różne rodzaje lamblii), obleńce (owsiki, glisty, włosień) i płazińce (przywry i tasiemce). Do tego dochodzą pasożyty zewnętrzne, żyjące na powierzchni ciała żywiciela i jako pokarm wykorzystujące jego płyny ustrojowe i powłoki. Wśród tego rodzaju organizmów cudzożywnych są: komary, wszy, kleszcze, świerzbowce.

Jakie są objawy zarażenia pasożytami?

Objawy zarażenia pasożytami są nieswoiste (mogą sugerować również inne choroby). Zdarza się, że chory nie ma żadnych objawów. Wszystko zależy od kondycji zarażonego – jego stanu odporności, wrażliwości osobniczej oraz nasilenia inwazji.

Są jednak objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę:

- luźne stolce,
- biegunka,
- śluz w stolcu,
- skurcze brzucha i gazy,
- utrata apetytu,
- kaszel,
- gorączka,
- wymioty,
- apatia i złe samopoczucie,
- zmęczenie,
- anemia,
- utrata włosów,
- zapalenie stawów,
- spadek wagi, nawet do 20 proc.

Grzyby

Grzyby są rozpowszechnionymi pasożytami roślinnymi (co drugi, trzeci człowiek jest ich nosicielem). Jednak obecność tych organizmów na skórze lub śluzówkach nie przesądza o zachorowaniu.

Wyróżnia się 3 główne grupy grzybów chorobotwórczych:

- **pleśnie** – grzyby nitkowate – długie włókienka, tworzące grzybnię, są to np. dermatofity (ich nazwa związana jest ze zdolnością do trawienia keratyny); *Aspergillus fumigatus* (może wywołać płucną lub rozsianą grzybicę kropidlakową),

- **drożdże prawdziwe** – jednokomórkowe okrągłe lub owalne grzyby, np. *Cryptococcus neoformans* (może wywołać kryptokokowe zapalenie opon mózgu lub płuc, zazwyczaj u chorych z osłabioną odpornością),

- **grzyby drożdżopodobne** – przypominają drożdże (zgodnie z nazwą), ale mogą mieć także postać długich nierozgałęzionych włókienek; do tej grupy należy także *Candida albicans* (wywołuje pleśniawki jamy ustnej, zapalenie pochwy, wsierdzia, posocznice).

Odpowiedz na pytania:

1. Podaj definicję czynnika etiologicznego.
2. W jakich miejscach w organizmie znajdują się bakterie?
3. Wymień objawy zakażenia pasożytami.

Bibliografia

1. J. Bzdęga A. Gębska-Kuczerowska Epidemiologia w zdrowiu publicznym PZWL Lublin 2010, wyd.1
2. A. Bauman, M. Sadowska-Todys, A. Zieliński : Choroby zakaźne i pasożytnicze , epidemiologia i praktyka. Alfa Press Bielsko-Biała 2017

Strony internetowe:

<https://www.swiat-zdrowia.pl/artykuly/grzyb-niebezpieczny-bo-chorobotworczy>

<https://zdrowie.radiozet.pl/Choroby/Choroby-zakazne/Czy-choroby-pasozytnicze-to-czesty-problem-zdrowotny>

<https://portal.abczdrowie.pl/bakterie-chorobotworcze>