

Εισαγωγή στη Νοσηλευτική Επιστήμη



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
Α' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΚΑΥΚΙΑ ΘΕΟΔΩΡΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

2^ο ΜΑΘΗΜΑ

Χειμερινό εξάμηνο 2013-2014

Μηχανισμοί άμυνας του ατόμου

2

- **Εκλογίκευση:** μια μη αποδεκτή συμπεριφορά ως αποτέλεσμα λογικής σκέψης που είναι αποδεκτή *(ένα άρρωστο άτομο δεν πάει στο γιατρό γιατί έχει να φροντίσει τα παιδιά, ο μαθητής ξέχασε να κάνει μια εργασία)*
- **Απώθηση:** Ξεχνιούνται γεγονότα που θα ήταν οδυνηρά, αν γινόταν συνειδητά *(ξεχνά ότι πέρασαν 6 μήνες με το γύψο, ξέχασε ένα σημαντικό ραντεβού γιατί ποτέ δεν ήθελε να πάει)*
- **Προβολή:** οδυνηρά συναισθήματα ή ιδέες προβάλλονται προς τα έξω σε άτομα του περιβάλλοντος έτσι το άτομο πιστεύει ότι βρίσκεται έξω από αυτό *(αγενής & απαιτητικός ασθενής νομίζει ότι ο νοσηλευτής του φέρεται έτσι, ενοχή για κάποιον που δεν συμπαθούμε)*
- **Μετάθεση:** έκφραση συναισθημάτων προς ένα άτομο άλλο από αυτό στο οποίο ανήκουν πραγματικά *(βγάζω το θυμό μου στην οικογένεια αντί για το αφεντικό, ασθενής θυμώνει με το νοσηλευτή αντί με το γιατρό του)*

Μηχανισμοί άμυνας του ατόμου

3

- **Άρνηση:** πλήρης απόρριψη αποδοχής μια επώδυνης πραγματικότητας (*άρνηση ύπαρξης ογκίδιου στο μαστό, άρνηση αποδοχής μιας διάγνωσης*)
- **Ταύτιση:** το άτομο ακολουθεί ή μιμείται κάποιον (*μίμηση ηρώων μιας ταινίας, το 3χρονο κοριτσάκι φοράει τα τακούνια της μαμάς του*)
- **Αντίδραση:** προλαμβάνεται η έκφραση μια οδυνηρής σκέψης με αντικατάστασή της με τελείως αντίθετη (*ασθενής φοβάται τη χειρουργική επέμβαση αλλά κάνει σα να μην τον απασχολεί καθόλου, έφηβος θέλει να τον φροντίζουν οι άλλοι αλλά καλύπτεται από μια ανεξάρτητη συμπεριφορά*)
- **Απομόνωση:** διαχωρισμός αρχικής μνήμης από αποτέλεσμα (*ο δολοφόνος διηγείται ψυχρά το έγκλημα που έκανε, ο νοσηλευτής που εργάζεται στο ογκολογικό τμήμα*)

Μηχανισμοί άμυνας

4

- Περάσατε δύσκολη μέρα με καθηγητές, συμφοιτητές, στο 52.... Γυρίζετε στο σπίτι & χωρίς λόγο μαλώνετε με όλους & όλα σας φταίνει.

Μηχανισμός άμυνας: **ΜΕΤΑΘΕΣΗ**

- Κόβεστε σε ένα μάθημα & τα βάζετε με τον καθηγητή για τα θέματα που έβαλε. Την αποτυχία σας την αποδίδεται στην αποτυχία & αδυναμία του καθηγητή να βάλει καλύτερα θέματα.

Μηχανισμός άμυνας: **ΕΚΛΟΓΙΚΕΥΣΗ**

Μηχανισμοί άμυνας

5

- Ξεχνάμε κάποιες πικρές ημερομηνίες, π.χ. ατυχημάτων, θανάτων ή αποτυχιών.

Μηχανισμός άμυνας: **ΑΠΩΘΗΣΗ**

- Ένα αγαπημένο άτομο σκοτώνεται σε ένα ατύχημα & ο σύντροφος συζητά τις λεπτομέρειες χωρίς ίχνος συγκίνησης.

Μηχανισμός άμυνας: **ΠΡΟΒΟΛΗ**

Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

Ερωτηματολόγιο



- Καπνίζετε; Ναι Όχι
 - Πίνετε αλκοόλ; Ναι Όχι
 - Πόσες φορές την προηγούμενη εβδομάδα, φάγατε κάτι από τα παρακάτω:
- | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| κριτσίνια | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | + |
| ξηρούς καρπούς | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | + |
| φασολάδα/όσπρια | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | + |
| χάμπουργκερ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | + |
| λουκάνικα | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | + |
| νιφάδες καλαμποκιού χωρίς ζάχαρη | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | + |
| πατατάκια | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | + |
- Έχετε πάθει έγκαυμα από τον ήλιο φέτος; Ναι Όχι

Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

7

- Ηλικία
- Γενετικό υπόβαθρο (ιστορικό)
- Φυσικοί (εγκυμοσύνη, παχυσαρκία)
- Συνήθειες υγείας (κάπνισμα, υποσιτισμός)
- Τρόπος ζωής (stress, σεξουαλική ζωή)
- Περιβάλλον (εργασίας & κατοικίας)

**Οι Διατροφικές Συστάσεις
σε μορφή Πυραμίδας
στη διάρκεια μιας ημέρας
για ποικιλία θρεπτικών
συστατικών.**

**Λίπη, Έλαια και Γλυκά
Να τα χρησιμοποιείτε λίγο**

**Γάλα, Γιαούρτι και Τυριά
2 - 3 μερίδες**



**Κρέας, Πουλερικά, Ψάρια
Ξερά Φασόλια, Αβγά
και Ξηροί Καρποί
2 - 3 μερίδες**



**Ομάδα Λαχανικών
3 - 5 μερίδες**



**Ομάδα Φρούτων
2 - 4 μερίδες**



**Δημητριακά,
Ζυμαρικά,
Ψωμιά
6 - 11
μερίδες**



Πρόληψη

Επίπεδα προληπτικής νοσηλευτικής φροντίδας

9

- Πρωτογενής Προληπτική Φροντίδα: προαγωγή υγείας & πρόληψη ασθένειας. Άτομα ή ομάδες.
Εμβολιασμοί, οικογενειακός προγραμματισμός, αγωγή στοματικής υγείας, πρόληψη ατυχημάτων
- Δευτερογενής Προληπτική Φροντίδα: διατήρηση υγείας & πρόληψη επιπλοκών ή αναπηριών.
Φροντίδα νοσηλευόμενων ασθενών, αυτοεξέταση μαστού, τακτικές ιατρικές/οδοντιατρικές εξετάσεις
- Τριτογενής Προληπτική Φροντίδα: βοήθεια για αποκατάσταση & επανένταξη στις κοινωνικές δραστηριότητες
Διδασκαλία ασθενή με ΣΔ, υποστηρικτικές ομάδες

Ανάπαυση - Ύπνος

10

- **Ανάπαυση:** Για να είναι ξεκούραστο ένα άτομο θα πρέπει να του εξασφαλίσουμε:
αρκετό ύπνο (7,5h), μείωση άγχους & έντασης, φυσική άνεση (θέση, ζεστασιά, μπάνιο).
- Παράγοντες που επηρεάζουν τις ανάγκες του ατόμου για **ύπνο:**
Ηλικία (όσο < ηλικία, τόσο > ύπνος), προσωπικότητα (κατάθλιψη, ψυχική νόσο > ύπνος)
Παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο του ατόμου:
Stress & άγχος, αλλαγές στο περιβάλλον ύπνου, ηρεμιστικά, οινόπνευμα, καφές, φυσική άσκηση, ορμονικές διαταραχές.

Ανάγκες & τύποι ύπνου



Βρέφη : 14-20h τη μέρα



Παιδιά: 10-14h τη μέρα



Ενήλικες: 7-9 h



Ηλικιωμένοι: χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να εισέλθουν στο στάδιο του ύπνου, ξυπνάνε νωρίτερα και συχνότερα, κοιμούνται συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας με συνέπεια να κοιμούνται λιγότερο τη νύχτα

Παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο

- **Παράγοντες ανάπτυξης**
(ανάλογα με την ηλικία)
- **Φυσική δραστηριότητα:**
Αυξάνεται η κόπωση,
προάγεται η χαλάρωση
- **Ψυχολογικό στρες:**
Νοσήματα & καταστάσεις της
καθημερινής ζωής που
προκαλούν ψυχολογικό στρες
διαταράσσουν τον ύπνο
- **Κινητοποίηση:** επιθυμία
ατόμου να μείνει άγρυπνο & σε
εγρήγορση μειώνει υπνηλία &
αναβάλλει ύπνο
- **Πολιτισμικές επιδράσεις:**
συνήθειες της ώρας ύπνου,
χώρος & τύπος ποικίλλουν στις
διάφορες κουλτούρες
- **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:** ύπνος σε
άγνωστα περιβάλλοντα
μπορεί να επηρεάσει την
ποιότητά του
- **Τρόπος ζωής:** π.χ. κυκλικό
ωράριο προκαλεί διαταραχές
ύπνου, άγχος, προσωπικές
συγκρούσεις, μοναξιά,
γαστρεντερικές διαταραχές.
Δραστηριότητες όπως
παρακολούθηση TV,
σωματική άσκηση, εμπλοκή σε
συναισθηματικά φορτισμένες
καταστάσεις μπορεί να
επηρεάσουν τον ύπνο.

Παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο

- **Διατροφή:** πρωτεΐνες αυξάνουν εγρήγορση ενώ υδατάνθρακες προάγουν συναισθήματα ηρεμίας & χαλάρωσης
- **Κατανάλωση οινόπνεύματος:** κατανάλωση με μέτρο βοηθά στον ύπνο, ενώ αντίθετα η κατάχρηση μειώνει τον ύπνο REM
- **Αφεψήματα που περιέχουν καφεΐνη:** παρεμποδίζουν τον ύπνο (διεγερτικά του ΚΝΣ)
- **Κάπνισμα:** νικοτίνη έχει διεγερτική δράση & οι καπνιστές εκφράζουν δυσκολία στο να κοιμηθούν, ξυπνούν ευκολότερα
- **Νοσήματα:** παράγοντας σωματικού & ψυχολογικού στρες
- **Χρονοθεραπευτική:** κατά πόσο ο χρόνος που γίνεται παρέμβαση επηρεάζει το αποτέλεσμα
- **Διάφορα Φάρμακα:** Διουρητικά, αντιπαρκινσονικά, στεροειδή προκαλούν διαταραχές ύπνου

Υποστηρικτικές για υγεία πρακτικές

14

- Κανονικός ύπνος (7-8 ώρες)
- Πρωινό
- Τακτικά γεύματα (κολατσιό)
- Ιδανικό σωματικό βάρος
- Αλκοόλ (1 ποτήρι)
- Όχι κάπνισμα
- Θετική ψυχική υγεία & αυτοαντίληψη

Ιστορικό ύπνου

15

- Ώρες ύπνου κατά τη νύχτα
- Συνηθισμένη ώρα ύπνου
- Συνηθισμένη ώρα που ξυπνά
- Πόσες φορές σηκώνεται τη νύχτα
- Καθημερινό πρόγραμμα άσκησης
- Μεσημεριανός ύπνος (πόσο)
- Περιβάλλον ύπνου: τύπος κρεβατιού, συντροφιά, μαξιλάρια/κουβέρτες, αερισμός δωματίου, φως, θόρυβος
- Δραστηριότητες πριν τον ύπνο: φαγητό/snack, μπάνιο, διάβασμα, TV, μουσική
- Φάρμακα για ύπνο

Προαγωγή ανάπαυσης-ύπνου. Νοσηλευτικές ενέργειες

16

- Ιστορικό ύπνου – ανάπαυσης
- Εξασφάλιση ανάπαυσης: διανοητικής (μείωση άγχους, έντασης), φυσικής (ανακούφιση πόνου), μασάζ, βαθιές αναπνοές
- Περιβάλλον ύπνου παρόμοιο με σπίτι (μαξιλάρια, φως, αερισμός δωματίου, φάρμακα, γάλα/snack)

Ασκήσεις

17

- Ποια κριτήρια/παράγοντες θα έχετε υπόψη σας προκειμένου να αξιολογήσετε την ανάπαυση & τον ύπνο ενός ασθενή?
- Η κα Χ, 66 ετών, μπήκε στο νοσοκομείο για προγραμματισμένη υστερεκτομή. Είναι ιδιαίτερα ανήσυχη. Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να χαλαρώσει? Πως θα την ετοιμάζατε για μια ξεκούραστη νύχτα?
Δώστε 5 πιθανά προβλήματα που αντιμετωπίζει αναφορικά με τον ύπνο.
Αναφέρετε 5 νοσηλευτικές παρεμβάσεις που θα τη βοηθήσουν να κοιμηθεί/ξεκουραστεί.