

Zasada pierwszego
kontaktu w opiece nad
osobą chorą





W ocenie tej bierze się pod uwagę:

❖ **Stan świadomości pacjenta:**

- ✓ czy można nawiązać z nim kontakt słowny?
- ✓ Czy pacjent jest zorientowany, gdzie się znajduje?
- ✓ Czy potrafi się przedstawić?
- ✓ Czy odpowiada na kierowane do niego słowa lub na inne bodźce zewnętrzne?

❖ **Wyraz twarzy** podczas odpoczynku i kontaktu z innymi osobami:

- ✓ smutny wyraz twarzy lub odwrotnie - wesołkowatość i niewłaściwe do sytuacji zachowania wskazujące na zaburzenia w sferze psychicznej.



□ Mowa i język:

- liczba i tempo wypowiedzianych słów,
- swoboda wypowiedzi,
- właściwe nazywanie przedmiotów i osób.

□ Nastrój:

- poczucie szczęścia,
- podwyższenie nastroju,
- niepokój, gniew, obojętność



□ Zaburzenia psychiczne:


- wypowiedanie sądów, które nie znajduje uzasadnienia w rzeczywistości,
- zachowania wskazujące na objawy choroby psychicznej, takie jak ogromny lęk przed kimś lub przed czymś demonstrowany w sytuacji braku realnego zagrożenia.



□ **Sposób chodzenia:**

- prawidłowo podczas chodu postawa człowieka jest wyprostowana i występuje współruch kończyn górnych.

Nieprawidłowości chodu są objawem poważnych chorób układu nerwowego np. pociąganie za sobą kończyny ruchem koszącym świadczy o porażeniu lub mogą wskazywać na zaburzenia w układzie kostno-stawowym np. na krótszą kończynę. lub złamanie kończyny.

- 
- Niemożność pozostawania w jednej pozycji, pobudzenie, dziwaczne pozycje, bezruch, ruchy mimowolne.
 - **Sposób ubierania się:** dostarcza cennych wskazówek dotyczących aktualnego stanu zdrowia,
 - np. pacjenci cierpiący na schorzenia tarczycy nie tolerują ciepła lub zimna, dlatego ich ubranie nie będzie adekwatne do warunków zewnętrznych, a osoby starsze ubierają się ciepło nawet wtedy, gdy jest upał na zewnątrz, gdyż silniej odczuwają zimno (cieńsza tkanka podskórna). Natomiast osoby, które doświadczają przemocy fizycznej lub osoby, które podają sobie środki odurzające drogą dożylną, często zakrywają pewne części ciała.

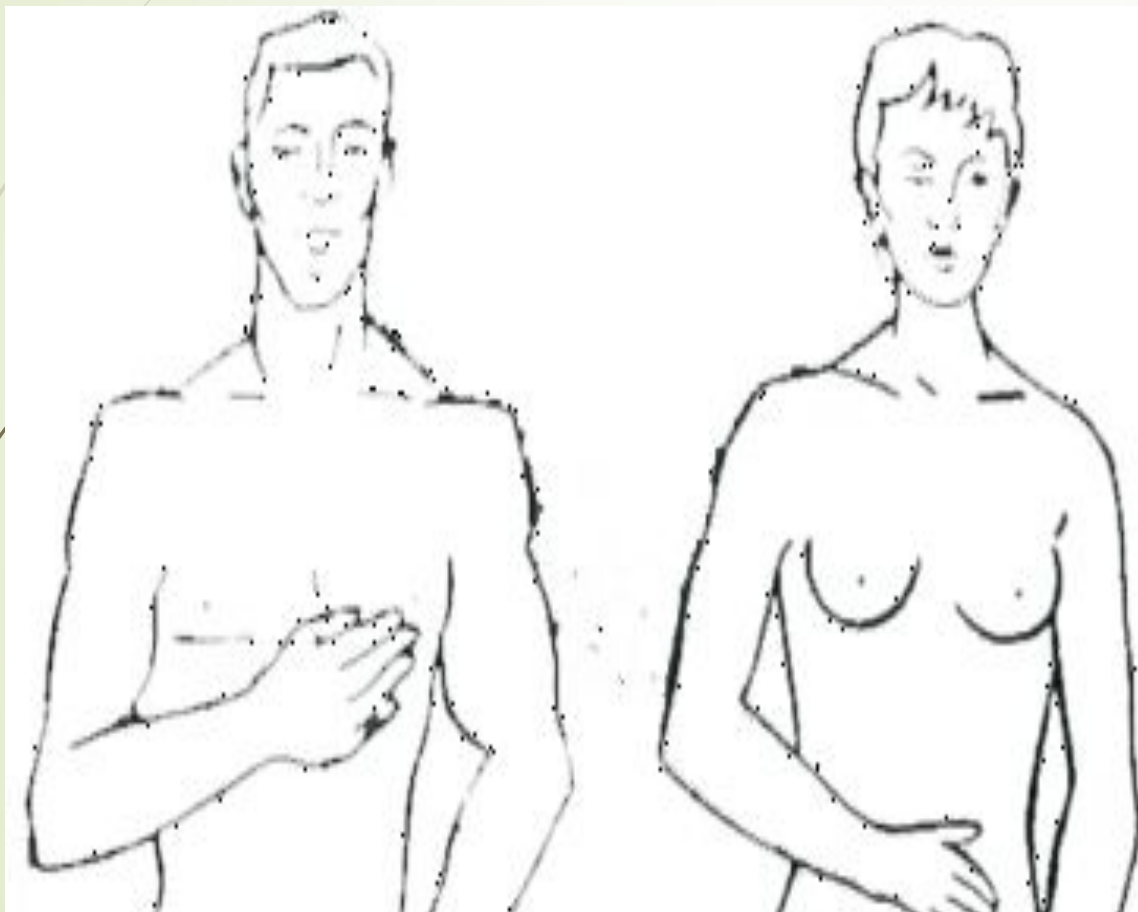
Budowa ciała, masa ciała i wzrost

- Budowę ciała odnosimy do typów konstytucyjnych –
 - atletycznego,
 - astenicznego
 - pyknicznego.

Typ Atletyczny

- **Atletyczny** - umięśniony- typ budowy ciała charakteryzuje się dobrze rozwiniętymi mięśniami i proporcjonalną budową ciała,
- Cechuje go silny rozwój kośćca i mięśni, szerokie ramiona i klatka piersiowa, wąskie biodra i brzuch, wysoka głowa oraz duże dłonie i stopy. Ludzie o atletycznej budowie mają tendencję do działań, w których zużywają dużo energii (sport), są elastyczni, szybcy, mają bystry umysł, są wewnętrznie zrównoważeni i posiadają poczucie własnej wartości.

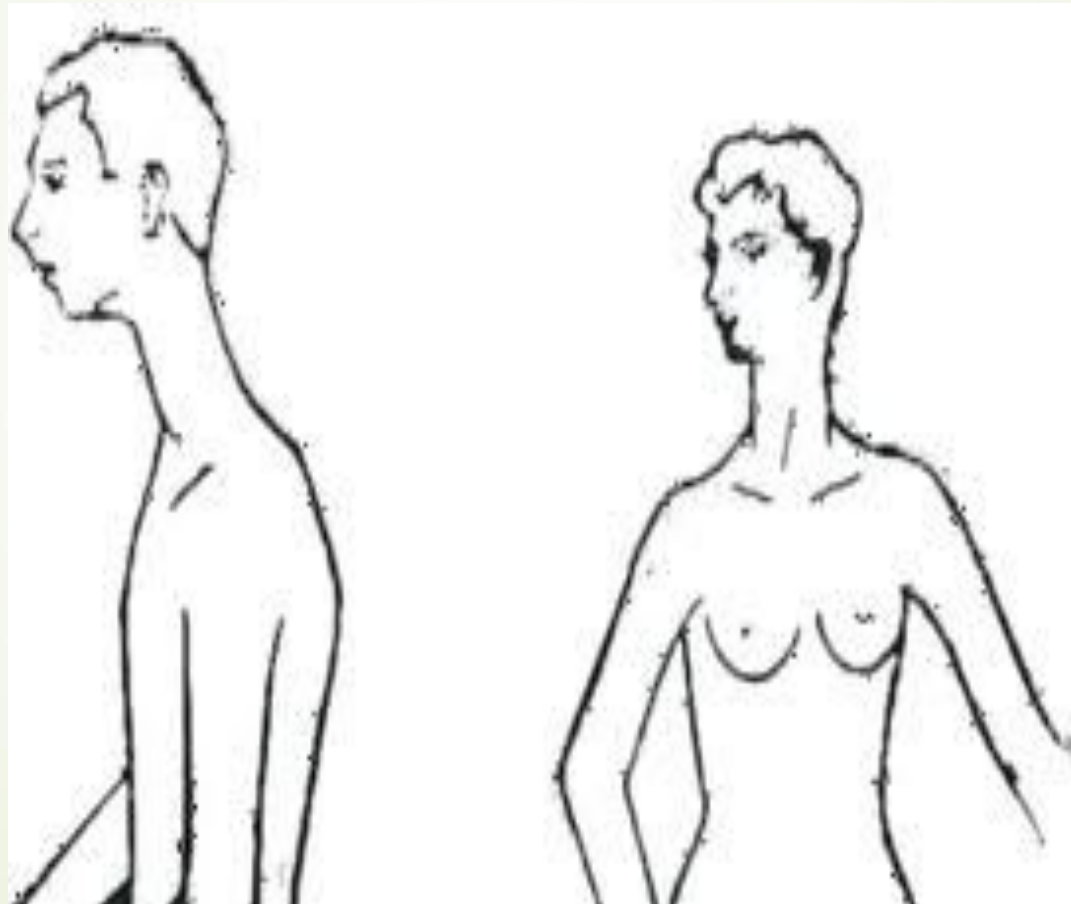
Typ Atletyczny



Typ asteniczny

- W typie **astenicznym** występuje szczupła sylwetka, znamienne wąska i długa klatka piersiowa oraz wystające obojczyki i łopatki,
- Są to osoby o wysokiej budowie ciała, z długimi i szczupłymi kończynami. Astenicy mają tendencję do uogólniania rzeczy, tworzą wokół siebie wewnętrzny świat, są wrażliwi, obdarzeni rozwiniętym poczuciem honoru, pracowitością.
- Przeciętna waga oraz miary obwodu i szerokości są poniżej ogółu dla danego wieku i płci. Skóra sucha i blada, szczupłe ręce, słabo rozwinięte mięśnie i dłonie o delikatnych kostkach. Długa i wąska klatka piersiowa, płaski brzuch.

Typ asteniczny



Typ pykniczny

- ❑ w typie **pyknicznym** obserwuje się skłonności do otyłości, szyja i kończyny są krótkie.
- ❑ Typ pykniczny – charakteryzuje się przeciętnym wzrostem, nadwagą, okrągłą twarzą, krótkimi nogami, zaokrąglonym brzuchem i klatką piersiową.
- ❑ Osoba o takich cechach fizycznych cechuje witalność, koncentracja, optymizm, humor, spontaniczność, towarzyskość, lecz także powierzchowność, która objawia się w związkach z ludźmi. Ma tendencję do wygodnictwa.

Typ pykniczny



Budowa ciała, masa ciała i wzrost

- Na podstawie wyglądu chorego oceniamy także **stopień jego odżywienia**:
 - nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej świadczy o otyłości lub nadwadze,
 - twarz z zapadniętymi policzkami, zaznaczonymi kośćmi policzkowymi i zapadniętymi gałkami ocznymi może sugerować niedożywienie.

Budowa ciała, masa ciała i wzrost

- Masę ciała oznacza się u pacjenta najlepiej rano, po oddaniu moczu, w lekkiej piżamie, bez obuwia.
- Pomiaru masy ciała powinno się dokonywać zawsze w ten sam sposób i najlepiej na tej samej wadze.
- Uzyskane wartości pomiarów masy ciała odnosi się do BMI, czyli indeksu masy ciała
- $BMI = \text{masa ciała w kg} / \text{wzrost w m}^2,$

BMI

- BMI jest to liczbowy wskaźnik masy ciała, który pozwala ocenić, czy masa ciała odpowiada normie.
- Optymalną masę ciała mają osoby, u których BMI oscyluje między 20-25.
- O nadwadze mówi się, gdy BMI wynosi 25-30.
- O otyłości, gdy wskaźnik ten mieści się pomiędzy 30-40.
- Niedowagę mają osoby o BMI niższym niż 20.

.

Budowa ciała, masa ciała i wzrost

- **Wzrost** zależy od wieku i waha się w dość szerokich granicach.
 - Długość ciała noworodka wynosi ok. 50 cm,
 - wzrost rocznego dziecka - 75 cm,
 - 7-letniego -115 cm,
 - a 14-letniego -150 cm.
- Prawidłowy wzrost
 - dorosłego mężczyzny przyjmuje się 150-190 cm,
 - a kobiety 138-180 cm.

Budowa ciała, masa ciała i wzrost

- O niedoborze wzrostu mówi się w przypadku, w którym długość ciała jest w danej grupie wieku mniejsza o 10-23% : normy.
- Wzrost u osoby dorosłej ocenia się w pozycji stojącej:
 - badany powinien być wyprostowany i odwrócony tyłem do podziałki na wzrostomierzu;
 - wskaźnik wzrostomierza opiera się na szczycie głowy.

Skóra i tkanka podskórna

- Prawidłowa skóra u człowieka rasy białej ma
 - barwę cielistą (bladoróżową) lub śniadą,
 - jest elastyczna,
 - dobrze nawilżona
 - i ocieplona
 - oraz gładka
 - i czysta.

Skóra i tkanka podskórna

W badaniu skóry oceniamy:

□ **zabarwienie skóry**, która zależy od

- grubości naskórka i warstwy rogowej,
- od stopnia ukrwienia skóry,
- obecności barwników w komórkach naskórka
- oraz obecności karotenu w skórze właściwej;

Skóra i tkanka podskórna

W badaniu skóry oceniamy:

□ ciepłotę skóry –

- badamy palpacyjnie grzbietową powierzchnię dłoni symetryczne okolice ciała;
- prawidłowo skóra obwodowych części ciała jest nieco chłodniejsza niż tułowia;

□ zmiany skórne

- plamki,
- pęcherzyki,
- Owrzodzenia
- strupy;

Skóra i tkanka podskórna

□ wilgotność skóry

- skóra wilgotna,
- sucha,
- tłusta

□ napicie skóry –

- ujmując palcami fałd skórny, oceniamy szybkość, z jaką powraca on do położenia normalnego;
- elastyczna skóra powinna się rozprostować natychmiast po zwolnieniu ucisku;

Skóra i tkanka podskórna

- ruchomość skóry,
 - łatwość przesuwania się fałdu skórniego
 - zmniejszona w obrzęku

Skóra i tkanka podskórna

Obrzękiem nazywamy nadmierne ilości płynu komórkowego w tkance śródmiąższowej;

- badamy go, uciskając kciukiem np. w okolicy krzyżowej lub kości piszczelowej
- ucisk pozostawia dołek.

Paznokcie

- Paznokcie są gładkimi płytkami rogowymi, pokrywającymi części grzbietowe paliczków dłoni i stop. U osób zdrowych mają zabarwienie różowe i są dość dobrze uwypuklone poprzecznie
- Paznokcie ręki prawej są nieco szersze od paznokci ręki lewej. Ocenia się barwę, połyskliwość i kształt płytek paznokciowych.
- Włosy wyrastają na całej powierzchni skóry z wyjątkiem dłoni, podeszw i bocznych powierzchni palców.
- Wyróżnia się włosy długie, krótkie i meszek włosowy Włosy brwi i rzęs są grube i twarde . Określa się ilość i cechy jakościowe włosów oraz ich rozmieszczenie w obrębie głowy, brwi, powiek, brody, okolic pachowych, krocza i na kończynach.



Dziękuję za uwagę