

Sezení s pacienty na téma zdravá strava a životní styl

Komárková Stanislava, všeobecná zdravotní sestra, LONP Prosek

Osnova prezentace

- Témata přednášek
- Průběh sezení, metody práce s pacienty a sběr informací
- Závěrečná zjištění a návrhy k řešení

Témata přednášek

- Prostředí: LONP Prosek, Praha
- Pacienti: muži i ženy, ve věku nejčastěji 55-75 let, po chirurgických zákrocích
- **Témata přednášek:** Složení jídelníčku a potravin, pestrost stravy, výživová pyramida, pitný režim, vhodné fyzické aktivity, metabolismus, konkrétní příklady onemocnění zapříčiněných nevhodnou stravou či životním stylem a jak se jim vyvarovat



Průběh sezení, metody práce s pacienty a sběr informací

- Zájem ze strany pacientů, spolupráce
- Dotazování na podrobné informace o zdravém životním stylu
- Dialog či skupinové diskuse nad tématy



Závěrečná zjištění a návrhy k řešení

1. Nadměrná konzumace soli a cukru v potravinách
2. Nedostatek vápníku, Osteoporóza
3. Pitný režim
4. Nedostatek fyzické aktivity



Návrhy na řešení: edukace, péče o sebe sama, zamyšlení nad složením každodenní stravy, zařazení ovocných a zeleninových šťáv do pitného režimu, fyzická aktivita v přírodě, s vnoučaty, v kruhu přátel či na zahradě

