



Az „eNurcing – Hallgatók szakmai gyakorlat támogatása” c. projektet az Erasmus+ program, Stratégiai partnerségek, 2. kulcstevékenység, ágazat: Oktatás és szakmai képzés finanszírozza.  
Projekt száma: 2021-1-RO01-KA220-VET-000025611

## ESETTANULMÁNYOK

A tanárok számára készült segédanyag – az eNurcing platform megvalósítása a képzésben



**Co-funded by  
the European Union**

Az Európai Bizottság támogatása a kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely csak a szerzők nézeteit tükrözi, és a Nemzeti Iroda és a Bizottság nem tehető felelőssé a kiadványban található információk bármilyen felhasználásáért.

## TARTALOM:

<b>A. KÓRHÁZ MODUL</b> .....	3
<b>I. BEVEZETÉS</b> .....	3
<b>II. 5. számú esettanulmány: A Heimlich-manőver</b> .....	6
<b>III. 10. számú esettanulmány: Sürgősségi légutak kezelése</b> .....	10
<b>IV. 13. számú esettanulmány: Váladékleszívás - indikációk, ellenjavallatok, módszerek, szondák, technika</b> .....	11
<b>V. 15. számú esettanulmány: Sürgősségi vérzéscsillapítás</b> .....	15
<b>B. ÖREGOTTHON MODUL</b> .....	16
<b>I. BEVEZETÉS</b> .....	16
<b>II. 1 számú esettanulmány. SZÍV-ÉR-BETEGSÉGEK</b> .....	18
<b>III. 1 számú esettanulmány. ESETTANULMÁNY DIABÉTESZ</b> .....	19
<b>IV. 1 számú esettanulmány. ESETTANULMÁNY ELHÍZÁS</b> .....	23

## A. KÓRHÁZ MODUL

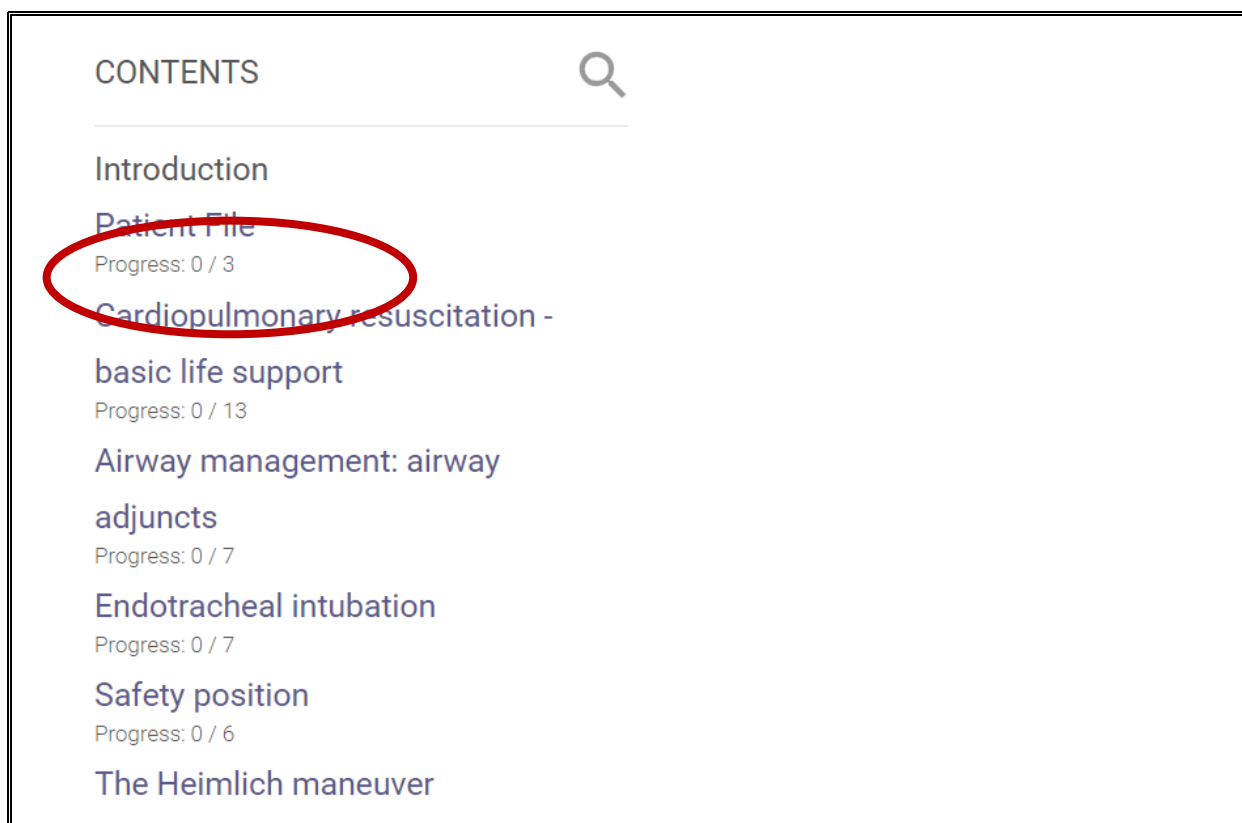
### I. BEVEZETÉS

Az eNurcing platform <https://labhu.enurcing.eu> két modulból áll, a KÓRHÁZ és az ÖREGOTTHON..

A KÓRHÁZ modul 15, az ÖREGOTTHON pedig 10 tanulmányi témát tartalmaz. Minden téma felépítése a következő:

- egy bevezető rész, amely a vizsgálandó téma gyakorlati vonatkozásaira összpontosít
- esettanulmányok – gyakorlati tanulmányok, a tanulók számára megoldandó feladatok
- tesztek – rövid tesztek a tanulmányi téma kérdéseivel
- laboratóriumok – a tanulók által megoldandó feladatok.

A betegek aktái a laboratóriumokban készülnek el. A letöltéshez, befejezéshez és a platformra való feltöltéshez szükséges sablonok a BETEGLAP/PATIENT FILE almodulban találhatóak.



CONTENTS

Introduction

**Patient File**  
Progress: 0 / 3

Cardiopulmonary resuscitation -  
basic life support  
Progress: 0 / 13

Airway management: airway  
adjuncts  
Progress: 0 / 7

Endotracheal intubation  
Progress: 0 / 7

Safety position  
Progress: 0 / 6

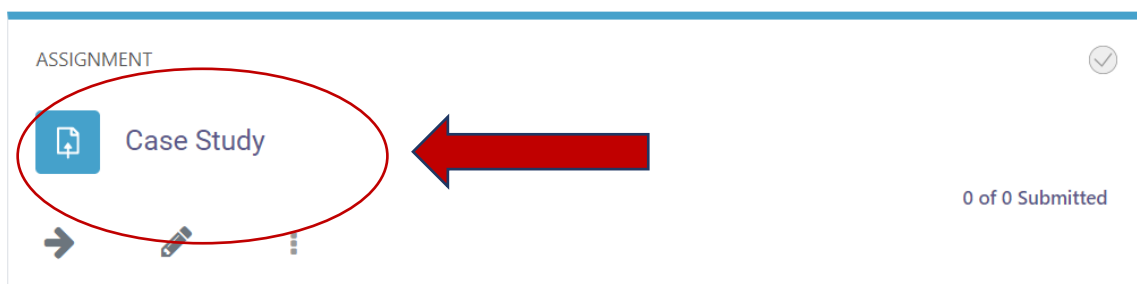
The Heimlich maneuver

## A KÓRHÁZ témák a következők:

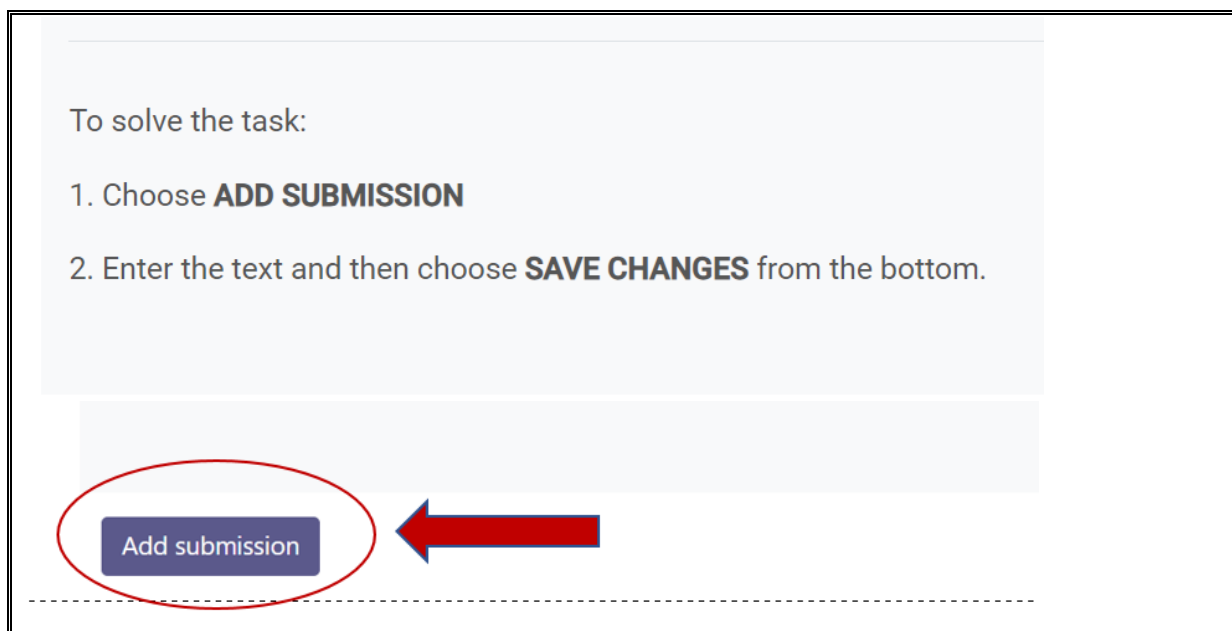
1. Gyakorlati alkalmazások: kardiopulmonális újraélesztés - alapvető életfenntartás
2. Légútkezelés: légúti kiegészítők;
3. Endotracheális intubáció
4. Biztonsági helyzet
5. A Heimlich-manőver
6. Sürgősségi gyógyszeres kezelés
7. Infúziók
8. A létfontosságú paraméterek non-invazív monitorozása.
9. Invazív terápiás monitorozás
10. Sürgősségi légutak kezelése.
11. Oxigénterápia: indikációk, módszerek, áramlási sebesség, előnyök, szövődmények
12. Szondák és katéterek behelyezése a monitorozáshoz
13. Váladékleszívás - indikációk, ellenjavallatok, módszerek, szondák, technika stb.
14. Nyílt trauma sürgősségi ellátása.
15. Vérzéscsillapítás vészhelyzetben.

Az egyes témák esettanulmányainak megtekintéséhez a tanulók 3 lépésen mennek keresztül:

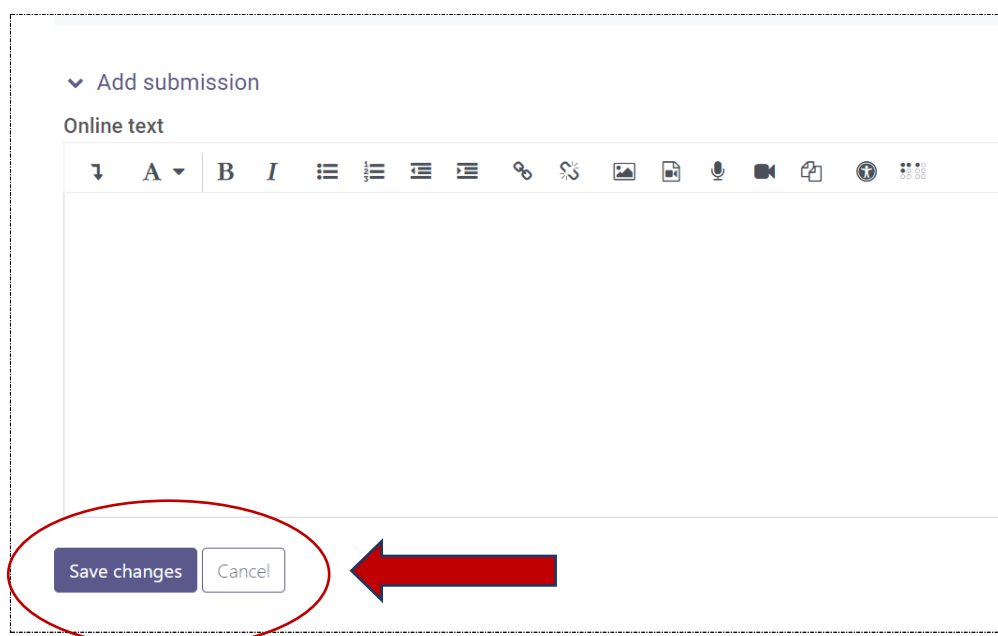
### 1. Válassza az Esettanulmány gombot



2. Válassza a Beküldés hozzáadása gombot (lásd az alábbi ábrát).



3. Írja be a szöveget a szövegmezőbe, és mentse, majd válassza a Módosítás mentése lehetőséget.



## II. 5. számú esettanulmány: A Heimlich-manőver

Észrevette, hogy egy 72 éves beteg, akit további diagnosztikai vizsgálatokra fogadtak, és akinek szintén vannak rágási problémái a kicserélendő fogsor miatt, köhögési, beszéd- és légzésképtelenség után kezd kialakulni.

### Követelmények

Válassza ki azt a lehetőséget, amelyet sürgősségi beavatkozásra alkalmasnak tart:

- a. Gyorsan értékelje a beteg állapotát, beleértve az eszméletét, határozza meg a légúti elzáródás mértékét - közepes vagy súlyos.
- b. Értesítse az ügyeletes orvost, mérje fel a beteg állapotát és várja meg az utasításait.
- c. A mérsékelt légúti obstrukcióban szenvedő beteget hatékony köhögésre kell ösztönözni, a köhögés magas és tartós nyomást kelt a légutakban, ami elősegíti az idegen test kilökődését.
- d. Súlyos légúti elzáródásban szenvedő, tudatos betegnél a hatékony köhögés ösztönzése nem elegendő; hajtson végre 5 interscapulovertebralis ütést, majd a Heimlich manővert 5-ször ismétlje meg.
- e. Ha az áldozat eszméletlenné válik, megkezdődnek az újraélesztési manőverek, mellkas kompressziókkal. Fekvő helyzetbe kerül, 112/ ügyelet orvos, légutak felszabadítása: fej hiperextenziója, mandibula emelése, szájüreg tisztítása, légzés felmérése és mellkas emelést követően 2 befújás elvégzése. Ha a mellkas nem emelkedik fel, helyezze át a fejét (hiperextenzió), és próbáljon újra lélegezni. Ha ezúttal sem hatásosak, az eszméletlen betegnél maximum 5-ször alkalmazza a Heimlich manővert.

## **2. Ismertesse a Heimlich-manőver végrehajtásának technikáját.**

### **A kívánatos válaszok a következők:**

1. a, c, d, e

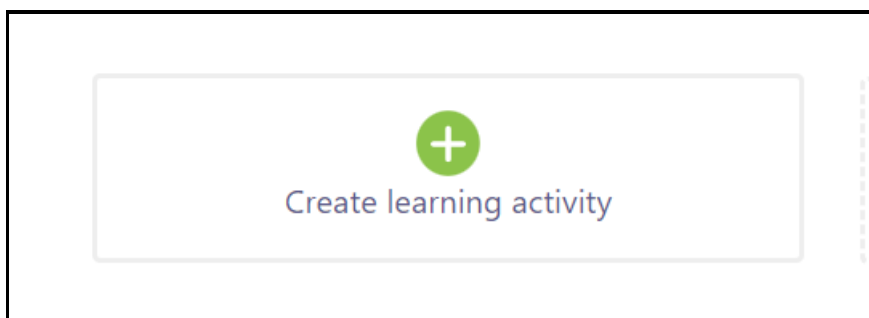
2. Ha a légzés nem lehetséges, fogja meg az áldozatot/beteget a fenti képen (egyik lábával az áldozat lábai között), majd fogja meg a fuldoklót a következő módon: közvetlenül a mellkas alatt, az egyik kezét szorosan (ököl) kell nézni, a másikat pedig erősen kell megnyomnia a tetején és a tetején. Amikor az epigastrium összenyomódik, egyszerre kell valahogy ökölbe forgatnunk. Ha 1-2 perc elteltével az áldozat nem gyógyul fel, gyorsan hívja a 112-t, vagy értesítse az ügyeletes orvost (a kórházban), és folytassa a manőverezést a sürgősségi esetekre szakosodott egészségügyi személyzet megérkezéséig.

### **MEGJEGYZÉSEK:**

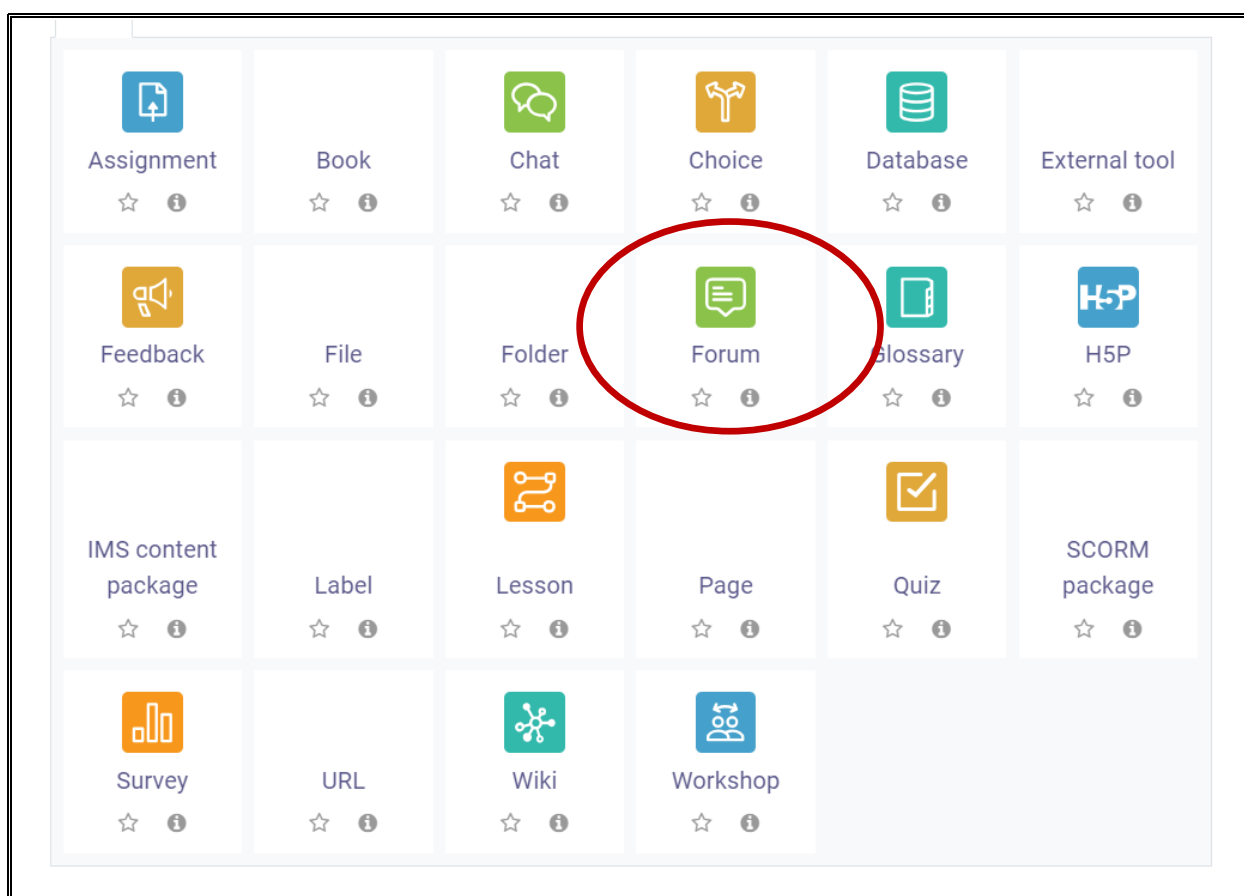
- Ennek a manővernek a ismeretének fontossága a csoportban megbeszélhető
- A tanulmánytéma első részében bemutatott anyagból szempontok megbeszélhetők, további kérdésekkel
- A fórumba új témákat lehet közzétenni, a vita témájához kapcsolódóan, például:
  - Voltak-e olyan helyzetek a gyakorlatban, amikor szükséges volt a manőver végrehajtása?
  - Hasznos lenne, ha minden ember ismerné a manővert?

### **Ha vitatémát szeretne közzétenni a fórumon, kövesse az alábbi lépéseket:**

1. A tanulmányi témához a tevékenységek végén válassza a Tanulási tevékenység létrehozása opciót (lásd az alábbi képet)



2. Válassza a **Forum**-ot.



3. Adja meg a nevet, a témát, majd alulról válassza a **Mentés** lehetőséget



Adding a new Forum to Manevra Heimlich

Forum name \* Required

Description

Display description on course page ?

Forum type ?

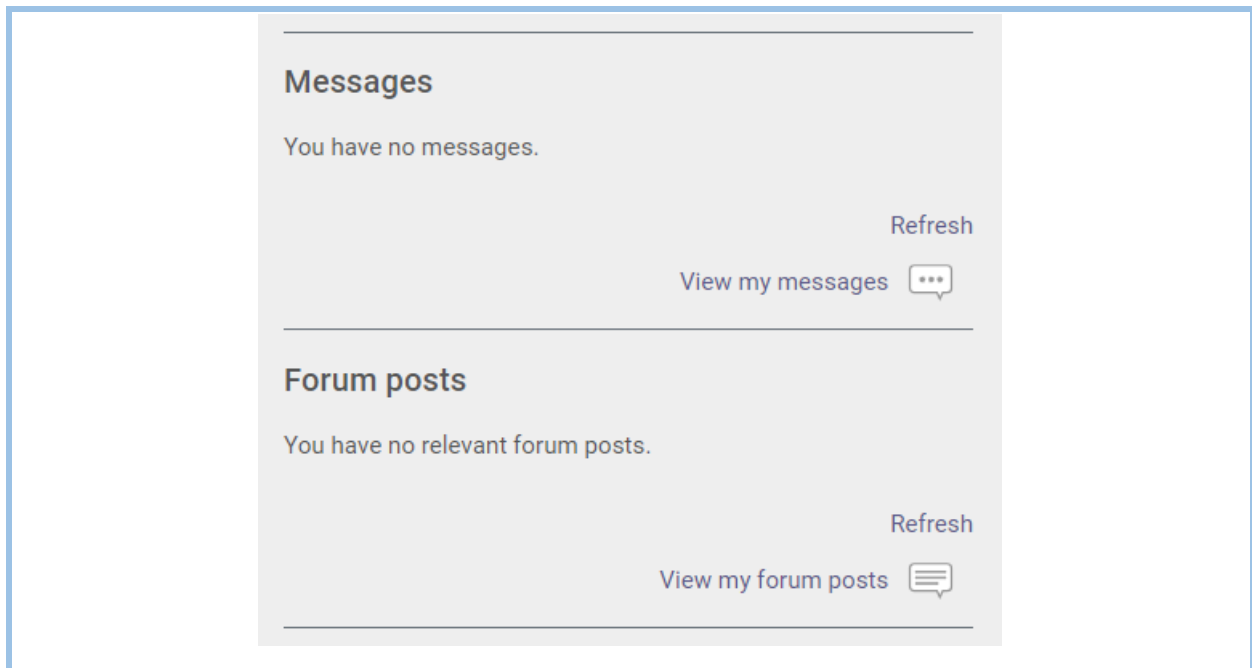
Standard forum for general use

Send content change notification ?

Save and return to course Save and display Cancel

**FONTOS:**

A tanári profil alján megjelennek a fórumon folyó viták és bejegyzések (lásd az alsó képet).



### III. 10. számú esettanulmány: Sürgősségi légutak kezelése

Egy eszméletlen beteget vittek be a sürgősségire, valószínűleg egy ismeretlen okú trauma áldozata, a ruházat megjelenése alapján ítélve.

#### **Követelmények:**

Adja meg az orvosi ellátás biztosításakor követendő lépéseket.

#### **Példa a feladat megoldására**

1. A légúti elzáródás felismerése.

- Eszméletlen betegnél a légzést a légutak elengedése után a következő képlet alapján értékeljük: „Nézd, hallgasd, érezd” jelentése:
  - nézd meg a mellkas kitágulását,
  - hallgasd a légzési hangokat,
  - Érzem a légzés levegőáramlását.

- Azt tapasztalom, hogy a beteg eszméletlen, mellkasa nem mozdul, légzési hangok nincsenek, nem érzem a légzés légáramlását, így a légutak teljes elzáródásával van dolgunk.

2. Megkezdem az alapvető légúti kezelésre specifikus beavatkozásokat:

- A fej hiperextenziója és az állkapocs felemelése tenyérrel a homlokon és két ujjal az állkapocs felemelésével, nyaki gerincsérülés gyanúja nem merül fel.
- Oropharyngealis idegen testek eltávolítása Magill csipesszel vagy szonda aspirációval.
- Az oxigént mindig a légúti kezelési manőverekkel párhuzamosan kell beadni. Ügyelet közben az adagolás mennyiségét, mértékét és módját a sürgősségi orvos határozza meg.

3. A beteget folyamatosan ellenőrzik, és egészségi állapotának alakulásától függően - a szövődmények megjelenése miatti javulástól vagy rosszabbodástól függően - az orvos dönt a terápiás magatartás irányáról.

#### **IV. 13. számú esettanulmány: Váladékleszívás - indikációk, ellenjavallatok, módszerek, szondák, technika**

A III. stádiumú rosszindulatú hörgő-tüdődaganatban szenvedő betegeknél mellhártya-elvezetés javasolt.

##### **Követelmények:**

1. Adja meg a technika végrehajtásához szükséges anyagokat.
2. Milyen pozícióba kell helyezni a beteget?

##### **LEHETSÉGES MEGOLDÁS**

1. A szükséges anyagok:

Helyi anesztézia esetén:

- 20 és 50 ml-es fecskendők;
- tűk szubkután injekciókhoz;
- intramuszkuláris tűk;
- 2%-os xilin ampullák;
- helyi érzéstelenítő krém.

Forasepsis:

- betadin oldat;
- steril borogatások;
- borotva;
- steril terep az asztalhoz;
- steril terepi tróné;
- vesetálca;
- kuka;
- tartály tűk számára;
- steril kesztyű;
- steril védőfelszerelés, beleértve a steril maszkot.

Vízvezetés alkalmazása:

- szike;
- mellhártya drén (2, 10, 16, 18, 20, 22 G) a vény szerint;
- tűk és varratok;
- adaptált kapcsolat a szívó- és lefolyórendszer között;
- szívóberendezés;
- két palack 500 ml-es steril vízzel, amely lehetővé teszi a negatív nyomás beállítását;
- a vákuumkészüléket és a levegőcsövet.

**Előkészítés:**

- steril borogatások;

- romplast;

**Felügyelethez:**

- szívmonitor;

- T.A. mérőeszköz;

- pulzoximéter az oxigéntelítettség mérésére.

2. A beteg állapotától függően az orvos a következő helyzeteket javasolhatja:

- fekvő helyzetben, fej enyhén emelve, alkar a vízvezető oldalon a fej alá helyezve;

- az ágy szélén ülve, a vádli lógva, a háta hajlítva, az alkar elöl asztalon nyugszik;

- oldalt fekve, felemelt karral, fejjel a párnán.

**MEGJEGYZÉSEK:**

A tanulók kitölthetik a betegnyilvántartást. Ehhez a lépések a következők:

1. Töltse le a kártyát a platformról, a BETEGKÁRTYA MODELLEKBŐL (lásd az alábbi képet)
2. Válassza ki a páciens fájlját
3. Töltse ki a beteg aktáját

Home / Courses / HSP

Home / Courses / HSP

# HOSPITAL

CONTENTS

- Introduction
- Patient File**  
Progress: 0 / 3
- Cardiopulmonary resuscitation - basic life support  
Progress: 0 / 13
- Airway management: airway adjuncts  
Progress: 0 / 7
- Endotracheal intubation  
Progress: 0 / 7
- Safety position  
Progress: 0 / 6
- The Heimlich maneuver  
Progress: 0 / 9
- Administration of emergency medication  
Progress: 0 / 13
- Infusions  
Progress: 0 / 10
- Non-invasive monitoring of vital parametres  
Progress: 0 / 19
- Invasive therapeutic monitoring

## Patient File

→ 👁 ✕ 🗨

Use this area to describe what this topic is about - with text, images, audio & video.

Edit section

DOC ✓	DOC ✓	DOC ✓
PATIENT CARE PLAN	BEDSORE RISK ASSESSMENT ...	FALL RISK ASSESSMENT ...
📄	📄	📄

4. Az esettanulmányhoz tölts fel melléletként a kitöltött betegállományt (lásd az alábbi képet).

### File submissions

📄 📁

🗨 📄 📁

▶ 📁 Files

📁

You can drag and drop files here to add them.

Accepted file types:

Document files .doc .docx .epub .gdoc .odt .oth .ott .pdf .rtf

Save changes Cancel

## V. 15. számú esettanulmány: Sürgősségi vérzéscsillapítás

Az 54 éves A. F. beteget sürgősen felvették az egészségügyi osztályra felső emésztőrendszeri vérzés diagnózisával.

### **Követelmények:**

1. Fogalmazzuk meg az ápolási diagnózist
2. Tűzz ki sürgősségi ellátási célokat

Tervezze meg a szükséges saját és delegált közbeavatkozásokat.

A tervezett beavatkozások alkalmazása után mérje fel a beteg állapotát.

### **Példa a feladat megoldására**

#### 1. Ápolási diagnózis

P: Szövődmények kockázata: hidroelektrolitikus, hemodinamikai egyensúlyhiány, vérzés  
sokk, exitus

E: HDS

#### 2. A sürgősségi ellátás céljai

A betegeket meg kell védeni a szövődményektől.

## B. ÖREGOTTHON MODUL

### I. BEVEZETÉS

Az ÖREGOTTHONOK modul 10 témát tartalmaz, az alábbiak szerint:

1. SZÍV- és ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK
2. AZ IDŐSÖDÉS TESTI ÉS IDEGRENDSZERI RENDELLENESSÉGEI
3. AZ EMÉSZTÉS IDŐSKORI PATOLÓGIÁJÁNAK ASPEKTUSAI
4. DIABÉTESZ
5. TÚLSÚLY
6. DEHIDRATÁCIÓ
7. A VÉR IDŐSKORI PATOLÓGIÁJA
8. IDŐSKORI BŐRPATOLÓGIA
9. VIZELETTEL KAPCSOLATOS IDŐSKORI PATOLÓGIA
10. IDŐSKORI MOZGÁSSZERVI PATOLÓGIA

## ÖREGOTTHON

CONTENTS 

ÖSSZEFOGLALÓ

LAP  
Progress: 0 / 3

SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK  
Progress: 0 / 9

AZ IDŐSÖDÉS TESTI ÉS IDEGRENDSZERI  
RENDELLENESSÉGEI  
Progress: 0 / 9

AZ EMÉSZTÉS IDŐSKORI PATOLÓGIÁJÁNAK  
ASPEKTUSAI  
Progress: 0 / 11

DIABÉTESZ  
Progress: 0 / 10

TÚLSÚLY  
Progress: 0 / 7

DEHIDRATÁCIÓ  
Progress: 0 / 8

A VÉR IDŐSKORI PATOLÓGIÁJA  
Progress: 0 / 7

ÖSSZEFOGLALÓ

A feladat megoldásához:

1. Válassza a **ADD SUBMISSION** gombot
2. Írja be a szöveget, majd alulról válassza a **SAVE CHANGES** lehetőséget.

 Edit section

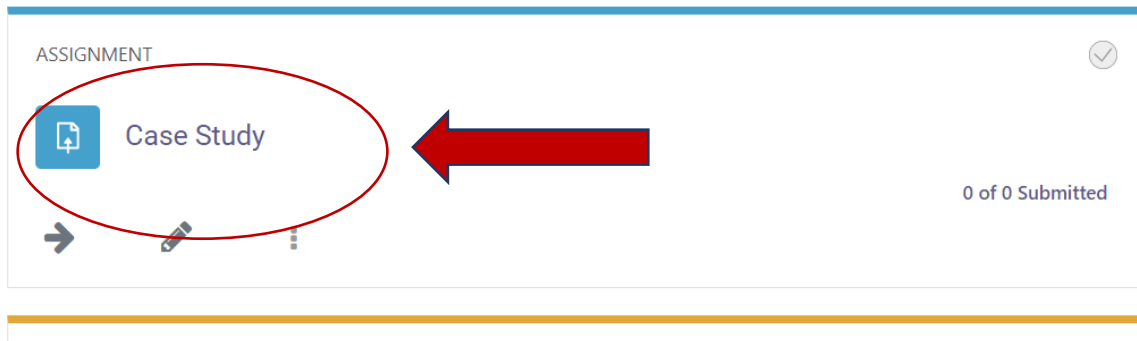
FORUM

 Announcements

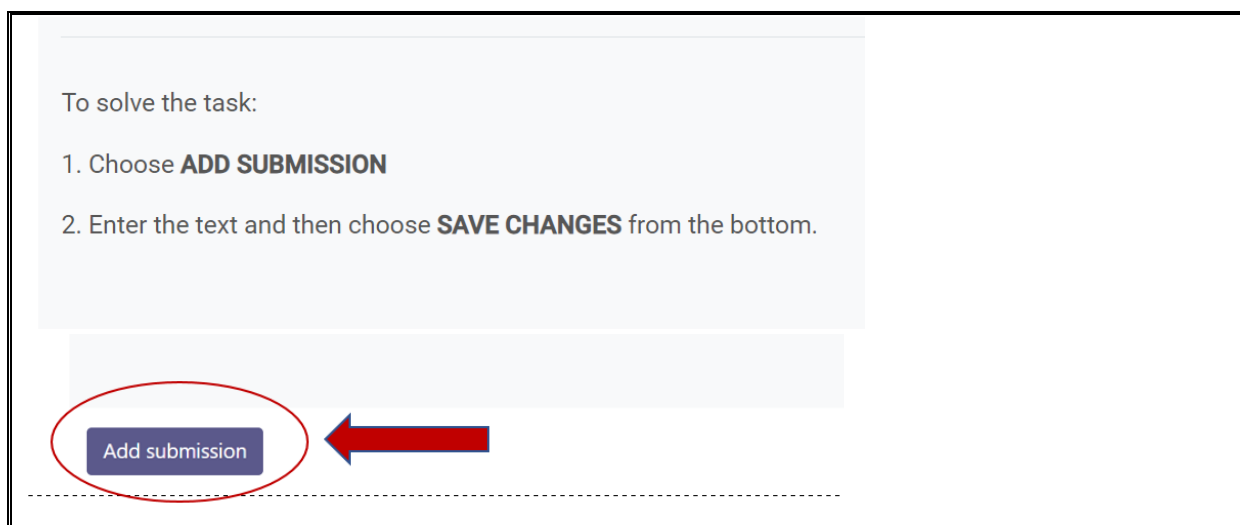
Az egyes témák esettanulmányainak megtekintéséhez a tanulók 3 lépésen mennek keresztül:

#### 1. Válassza az Esettanulmány gombot

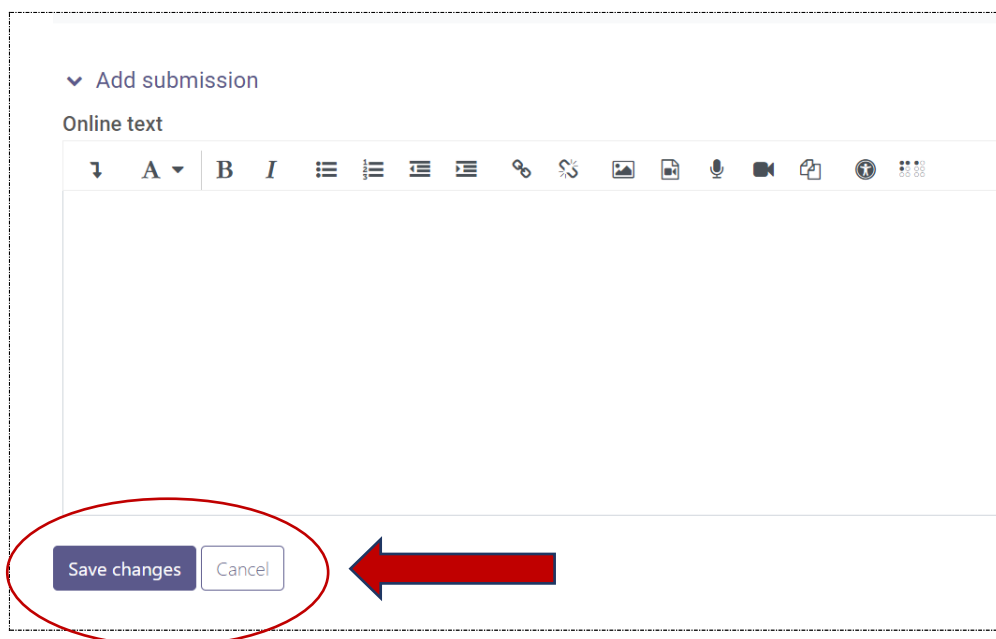




2. Válassza a Beküldés hozzáadása gombot (lásd az alábbi ábrát).



3. Írja be a szöveget a szövegmezőbe, és mentse, majd válassza a **Módosítás mentése** lehetőséget.



## II. 1 számú esettanulmány. SZÍV-ÉR-BETEGSÉGEK

John egy 70 éves nyugdíjas üzletember, aki az elmúlt 35 évben elég mozgalmas életet élt, abban az időszakban, amikor a semmiből hozta létre saját vállalkozását, és sikeressé tette a hazai és nemzetközi piacon. Cége vezetésében nem volt zökkenőmentes az utódlás, hiszen ha van is segíteni, ezt vállalni akaró fia, nehezen tudta áthárítani a felelősséget tanult, intelligens, de tapasztalatlan gyermekére. Volt már nála pánikroham, tachycardia, egyéb szívtünet, magas vérnyomás, idegösszeomlás, évtizedek óta napi 12-14 órát dolgozott, egészségtelen étkezési és alvási szokásai és szokásai voltak.

**Laboratóriumi tevékenység:** Mérje meg a páciens vérnyomását és pulzusszámát, és dolgozza ki a beteg kezelési tervét.

### MEGOLDÁS

**Szív- és érrendszeri betegségekben szenvedő idős beteg – Kezelési terv:**

**Értékelés:** Végezze el a páciens szív- és érrendszeri állapotának alapos felmérését, beleértve a kórtörténetét, a jelenlegi gyógyszeres kezelését és a közelmúltban elvégzett diagnosztikai vizsgálatokat.

**Kezelési terv:**

- Szorosan működjön együtt a páciens kardiológusával egy személyre szabott kezelési terv kidolgozása és végrehajtása érdekében.
- Gyógyszerkezelés: Győződjön meg arról, hogy a beteg megfelelően és rendszeresen szedi a felírt gyógyszereket.

**Életmódváltások:**

- A szív szempontjából egészséges viselkedések ösztönzése, mint például az alacsony nátriumtartalmú étrend, a dohányzás abbahagyása és a stressz kezelés.
- Rendszeresen ellenőrizze a létfontosságú jeleket, beleértve a vérnyomást és a pulzusszámot.
- Ha szükséges, fontolja meg a szív rehabilitációs programokra való beutalást.

### MEGJEGYZÉSEK:

A tanulók kitölthetik a betegnyilvántartást. Ehhez a lépések a következők:

1. Töltse le a kártyát a platformról, a BETEGKÁRTYA MODELLEKBŐL (lásd az alábbi képet)
2. Válassza ki a páciens fájlját
3. Töltse ki a beteg aktáját

The screenshot shows a course interface. On the left, a sidebar lists various topics under 'CONTENTS'. The 'ÖSSZEFOGLALÓ' (Summary) item is circled in red. The main content area is titled 'LAP' and includes a description: 'Use this area to describe what this topic is about - with text, images, audio & video.' Below this is an 'Edit section' button. At the bottom, there is a table of documents:

DOC	DOC	DOC
PÁCIENS GONDOZÁSI LAP	DECUBITUS LAP – NORTON SKÁLA	ESÉS KOCKÁZÁTÉRTÉKELŐ ...

4. Az esettanulmányhoz tölts fel melléletként a kitöltött betegállományt (lásd az alábbi képet).

The screenshot shows a 'File submissions' interface. It includes a 'Files' folder icon and a dashed box for file uploads with the text: 'You can drag and drop files here to add them.' Below this, it lists 'Accepted file types: Document files .doc .docx .epub .gdoc .odt .oth .ott .pdf .rtf'. At the bottom, there are 'Save changes' and 'Cancel' buttons.

### III. 1 számú esettanulmány. ESETTANULMÁNY DIABÉTESZ

Tibor nyugdíjas mérnök, aki vezetői és fejlesztői pozíciókban is dolgozott egy nemzetközi cégnél, aktív élete nagy részében nagy leterheltséggel, hosszú munkaidővel, túlzott

felelősséggel és váratlan kihívásokkal. A stressz és az egészségtelen életmód magas vérnyomást, súlyos testtömeg-gyarapodást okozott, aminek az 50-es éveiben felnőttkori cukorbetegsége lett. Az elmúlt 20 évben annak tüneteivel és hatásaival küszködött.

**Laboratóriumi tevékenység:** Egészséges táplálkozási és mozgástervezés kidolgozása a páciens számára.

## **MEGOLDÁS:**

Időskori cukorbetegség – diéta:

**Felmérés:** Kezdje a páciens cukorbetegségének átfogó felméréssel, beleértve a jelenlegi vércukorszintjét, a gyógyszeres kezelést és az esetleges szövődményeket.

### **Étrendi ajánlások:**

- Konzultáljon egy regisztrált dietetikussal, hogy személyre szabott étkezési tervet készítsen, amely figyelembe veszi a páciens táplálkozási preferenciáit és kulturális szempontjait.
- Hangsúlyozza a kiegyensúlyozott étrendet, amely különféle teljes kiőrlésű gabonákat, sovány fehérjéket, gyümölcsöt, zöldséget és egészséges zsírokat tartalmaz.
- Korlátozza a finomított cukrok, a feldolgozott élelmiszerek és a telített zsírok bevitelét.
- Figyelje a szénhidrátbevitelt, és ösztönözze a beteget, hogy osszák szét az étkezést a nap folyamán.
- Tanítsa meg a páciens hogyan kell a szénhidrát mennyiséget számolni és az adagolni.
- A vércukorszint rendszeres ellenőrzésének elősegítése és útmutatás biztosítása az eredmények értelmezéséhez.
- Győződjön meg arról, hogy a beteg hidratált marad, és korlátozza a cukros italok fogyasztását.

### **Fizikai mozgás ajánlások:**

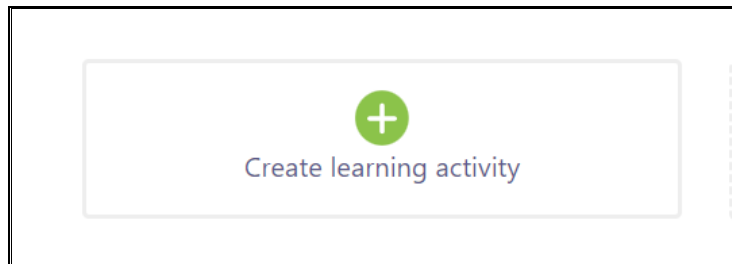
- A páciens képességei alapján ösztönözze a rendszeres fizikai aktivitást. Ez magában foglalhatja a gyaloglást, úszást vagy szék gyakorlatokat.
- Hetente legalább 150 perc közepes intenzitású aerob tevékenység, hetente kétszer erősítő gyakorlatok mellett.
- Hangsúlyozza a vércukorszint ellenőrzés fontosságát edzés előtt és után.

### **Gyógyszerkezelés:**

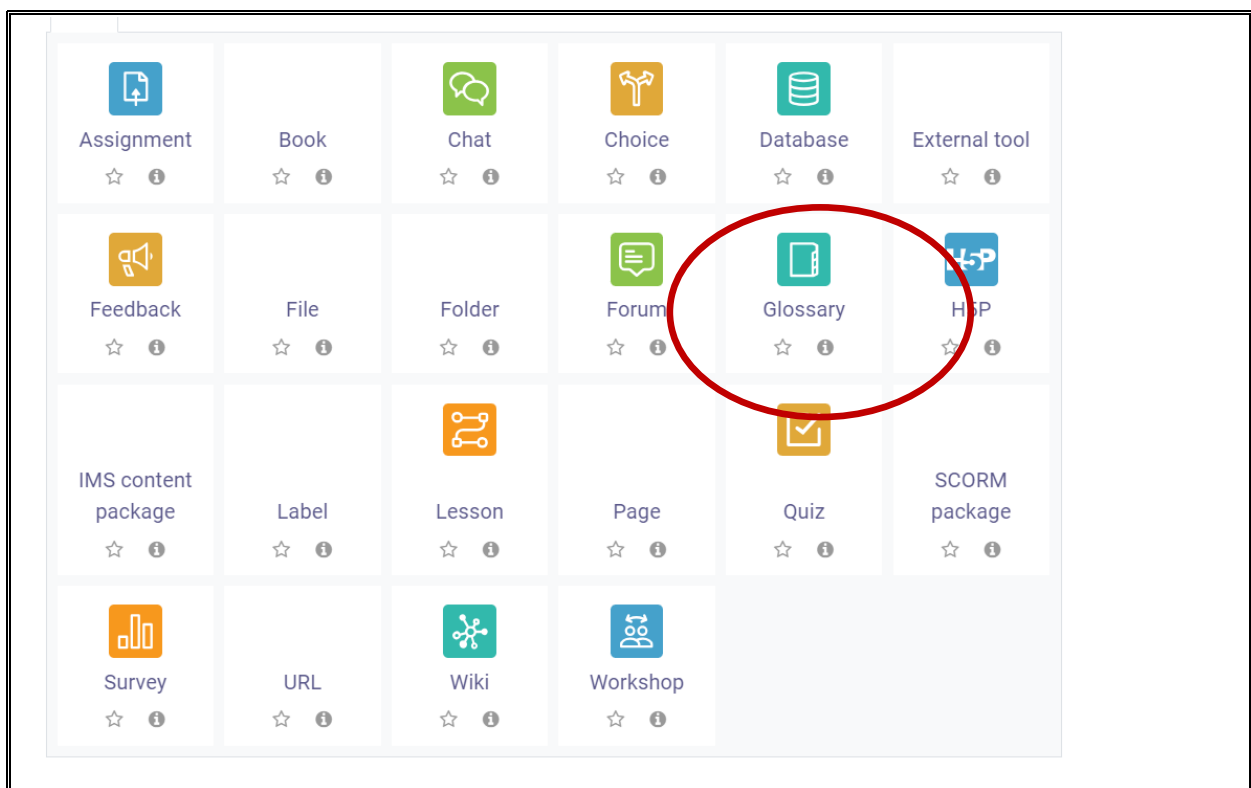
- Egyeztessen a beteg egészségügyi szolgáltatójával annak biztosítása érdekében, hogy a gyógyszeres kezelési rendje megfelelő és szükség szerint módosítsa.
- A beteget tanítsa meg hogyan kell a gyógyszereket megfelelően adagolni és időzíteni.

**Ha vitatémát szeretne közzétenni a fórumon, kövesse az alábbi lépéseket:**

1. A tanulmányi témához a tevékenységek végén válassza a Tanulási tevékenység létrehozása opciót (lásd az alábbi képet)



2. Válassza a **Forum**-ot.



3. Adja meg a nevet, a témát, majd alulról válassza a **Mentés** lehetőséget

Adding a new Forum to Manevra Heimlich

Forum name \* Required

Description

Display description on course page ?

Forum type ?

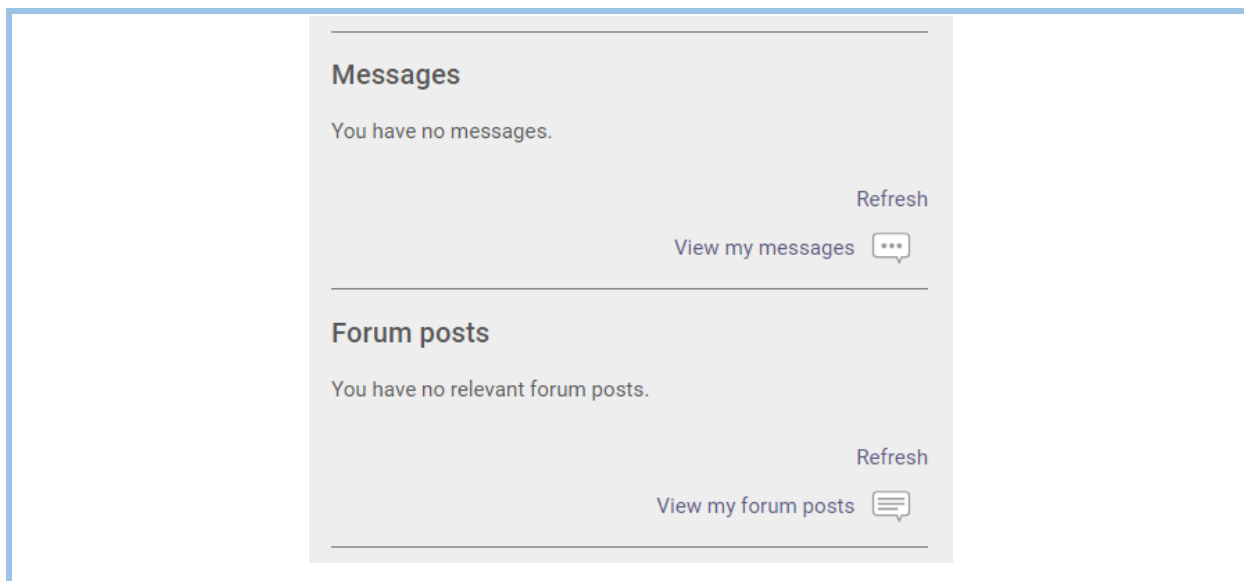
Standard forum for general use

Send content change notification ?

Save and return to course Save and display Cancel

**FONTOS:**

A tanári profil alján megjelennek a fórumon folyó viták és bejegyzések (lásd az alsó képet).



#### IV. 1 számú esettanulmány. ESETTANULMÁNY ELHÍZÁS

John és Mary egy idős házaspár, akik egész életükben zárt irodában dolgoztak. A fizikai gyakorlatok hiánya, a túlzott táplálkozás és a munkahelyi stressz és kihívások okozta komoly idegi nyomás miatt túlsúlyosak lettek, ami még nehezebbé teszi a mozgást és a testmozgást. A túlsúlyos hízással elkezdődtek az elhízással együtt járó jellegzetes tünetek és egészségügyi problémák: magas vérnyomás, szívbetegségek, cukorbetegség, reumatológiai problémák, ízületi és különböző testrészek fájdalmai stb.

Laboratóriumi tevékenység: Diétás és testmozgási terv kidolgozása a páciens számára.

#### MEGOLDÁS

Idős, elhízott betegek – **Étrend és edzésterv:**

**Értékelés:** Mérje fel a páciens jelenlegi súlyát, BMI-jét és bármely kapcsolódó egészségügyi állapotát, például magas vérnyomást vagy ízületi problémákat.

#### **Étrendi ajánlások:**

- Működjön együtt egy regisztrált dietetikussal, hogy személyre szabott étkezési tervet készítsen, amely elősegíti a fokozatos, fenntartható fogyást.
- Hangsúlyozza az adagszabályozást, a kiegyensúlyozott táplálkozást és a kalóriadeficitet.
- Ösztönözze a teljes értékű élelmiszerek, gyümölcsök, zöldségek és sovány fehérjék fogyasztását.
- Nevelje a páciens a tudatos táplálkozásra és az érzelmi evés elkerülésének fontosságára.
- Rendszeresen kövesse nyomon és tekintse át az előrehaladást, és végezze el a szükséges módosításokat az étrendben.

**Fizikai mozgás ajánlások:**

- Készítsen edzéstervet, amely figyelembe veszi a páciens fizikai képességeit és korlátait.
- Támogassa a rendszeres fizikai aktivitást, legalább heti 150 perc közepes intenzitású aerob gyakorlatot célozva meg.
- Iktasson be erősítő gyakorlatokat az izomtömeg megőrzése érdekében.
- Kövesse nyomon az előrehaladást, és ennek megfelelően állítsa be az edzéstervet.

**Viselkedési támogatás:**

- Nyújtson pszichológiai támogatást az érzelmi evés és az étkezés utáni sóvárgás kezelésére.
- Ösztönözze a páciens, hogy vezessen étkezési naplót az étkezési szokások nyomon követése és a javítandó területek azonosítása érdekében.
- Dícsérje meg az elért eredményekért, és biztosítson motivációt és bátorítást.

Ne felejtse el bevonni a beteg egészségügyi szolgáltatóját, dietetikusát és más releváns szakembereket a kezelési tervek kidolgozásába és folyamatos ellenőrzésébe. A rendszeres nyomon követés és kiigazítás elengedhetetlen ahhoz, hogy a tervek hatékonyak és biztonságosak maradjanak az idős betegek számára.