



Proiectul “eNurcing - suport pentru practica elevilor” este finanțat prin programul **Erasmus+**, Parteneriate pentru cooperare, Acțiunea cheie 2, Sector: Educație și formare profesională.

**Nr. proiect:** 2021-1-RO01-KA220-VET-000025611

## STUDII DE CAZ

### Suport pentru profesori - implementarea platformei eNurcing in training



**Co-funded by  
the European Union**

Material realizat cu sprijinul financiar al Uniunii Europene. Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației va fi folosit.

## CUPRINS:

<b>A. MODULUL SPITAL.....</b>	<b>3</b>
<b>I. Introducere.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Studiu de caz nr. 5. Manevra Heimlich .....</b>	<b>5</b>
<b>III. Studiu de caz nr. 10. Managementul căilor aeriene în urgență.....</b>	<b>9</b>
<b>IV. Studiu de caz nr.13. Aspirarea secrețiilor - indicații, contraindicații, metode, sonde, tehnică .....</b>	<b>10</b>
<b>V. Studiu de caz nr. 15. Hemostaza în urgență.....</b>	<b>13</b>
<b>B. MODULUL CENTRU INGRIJIRE VÂRSTNICI (numit pe scurt CENTRU).....</b>	<b>14</b>
<b>I. Introducere.....</b>	<b>14</b>
<b>II. Studiu de caz nr. 1. Boli cardiovasculare .....</b>	<b>16</b>
<b>III. Studiu de caz nr. 4. Diabet .....</b>	<b>18</b>
<b>IV. Studiu de caz nr. 5. Obezitatea.....</b>	<b>21</b>

## A. MODULUL SPITAL

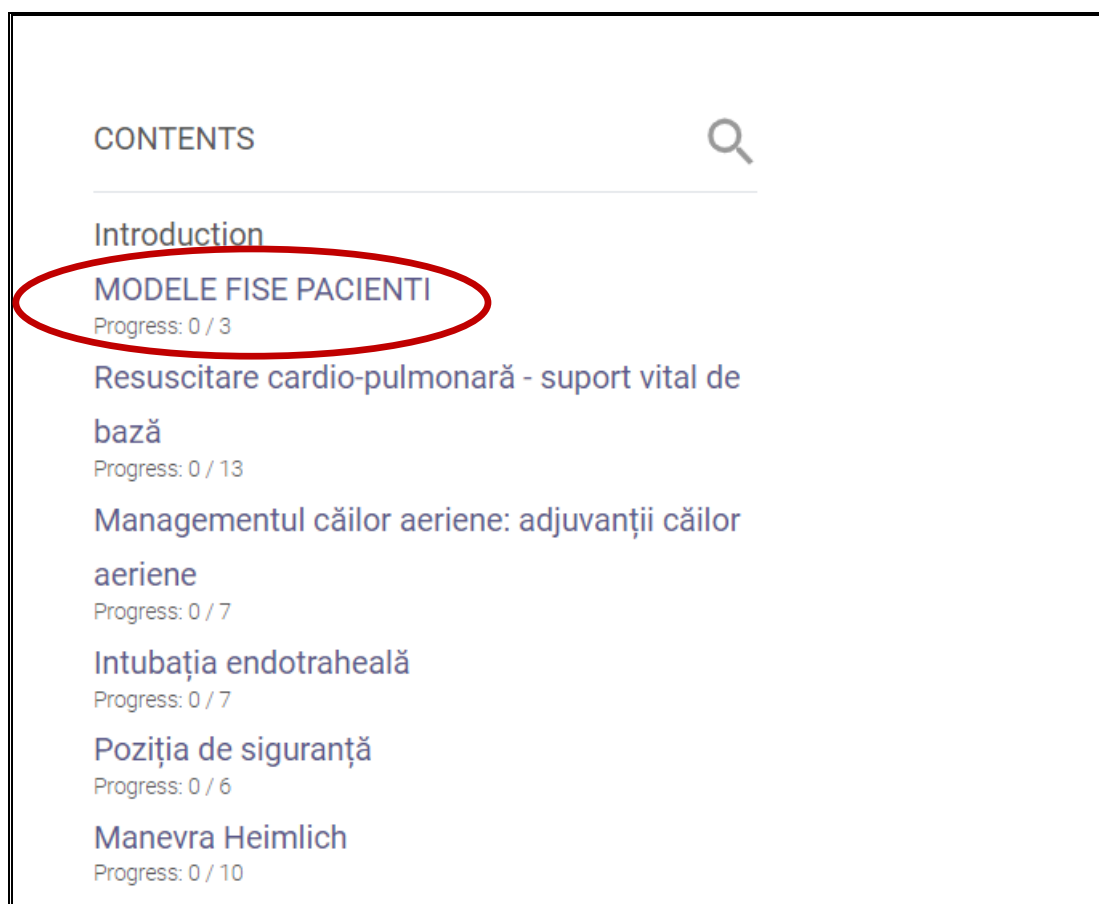
### I. Introducere

Platforma eNursing, <https://labro.enursing.eu> este structurata in doua module, SPITAL si CENTRU SENIORI.

Modulul SPITAL are 15 teme de studiu iar modulul CENTRU are 10 teme de studiu. Fiecare tema este astfel structurată:

- are o **parte de inceput**, cu informatii axate pe aspectele practice din tema de studiat
- **studii de caz** – studii practice, sarcini de rezolvat pentru elevi
- **teste** – teste scurte cu intrebari din tema de studiu
- **laboratoare** – sarcini de rezolvat pentru elevi.

In cadrul laboratoarelor se vor completa fisele pacientilor. Modele pentru descarcare, completat si incarcat pe platforma, se gasesc in submodulul **MODELE FISE PACIENTI**.



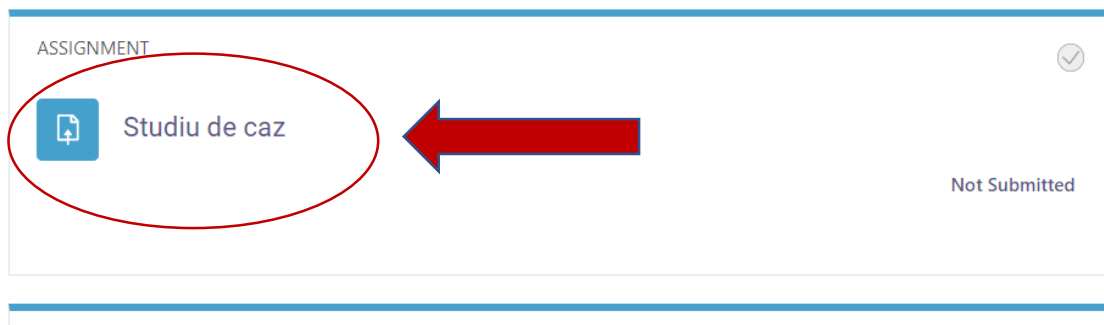
CONTENTS	🔍
Introduction	
<b>MODELE FISE PACIENTI</b> Progress: 0 / 3	
Resuscitare cardio-pulmonară - suport vital de bază Progress: 0 / 13	
Managementul căilor aeriene: adjuvanții căilor aeriene Progress: 0 / 7	
Intubația endotraheală Progress: 0 / 7	
Poziția de siguranță Progress: 0 / 6	
Manevra Heimlich Progress: 0 / 10	

**Temele SPITAL sunt:**

1. Aplicații practice: resuscitare cardio-pulmonară - suport vital de bază
2. Managementul căilor aeriene: adjuvanții căilor aeriene;
3. Intubația endotraheală
4. Poziția de siguranță
5. Manevra Heimlich
6. Administrarea medicației de urgență
7. Perfuzii
8. Monitorizarea neinvazivă a parametrilor vitali
9. Monitorizarea terapeutică invazivă
10. Managementul căilor aeriene în urgență
11. Oxigenoterapia: indicații, metode, debit, beneficii, complicații
12. Inserția de sonde și catetere pentru monitorizare
13. Aspirarea secrețiilor - indicații, contraindicații, metode, sonde, tehnică etc.
14. Abordarea în urgență a traumatismelor deschise
15. Hemostaza în urgență.

Pentru a vedea studiile de caz, de la fiecare tema, studentii vor parcurge 3 pași:

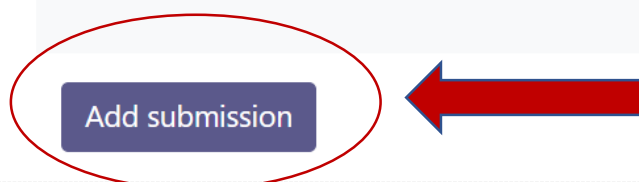
1. Se alege butonul *Studiu de caz*



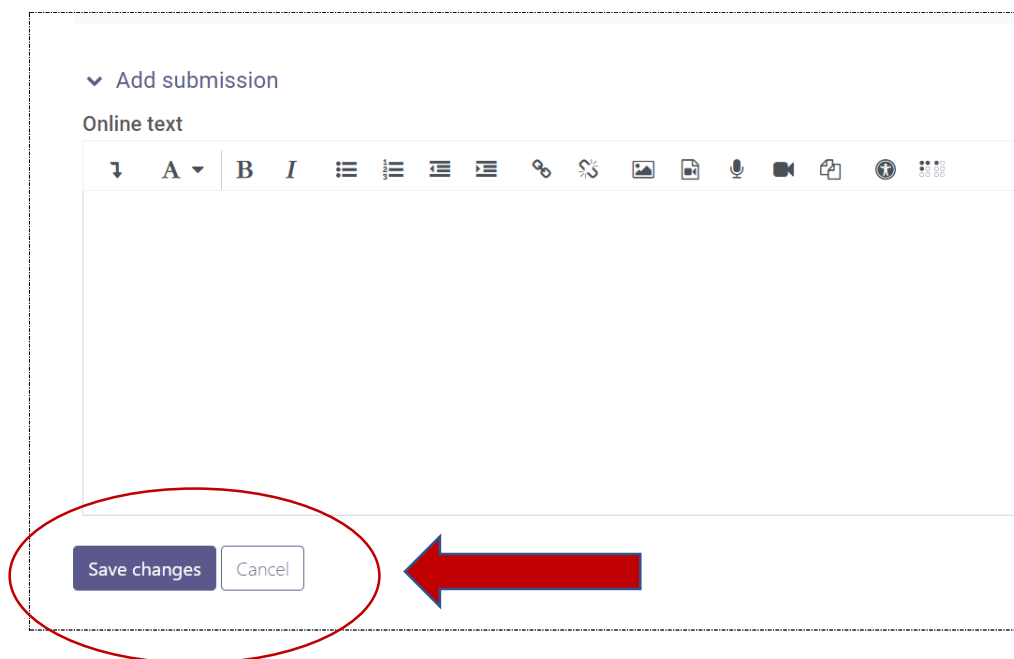
2. Alegem butonul **Add submission** (vezi fig. De mai jos).

Pentru a rezolva sarcina:

1. Alegeti butonul **ADD SUBMISION**
2. Introduceci textul si alegeti in continuare, de jos **SAVE CHANGES.**



3. Introducem textul in casuta de text si salvam, alegem **Save change.**



## II. Studiu de caz nr. 5. Manevra Heimlich

Observați că un pacient în vârstă de 72 de ani, internat pentru investigații suplimentare în scop diagnostic, care are și probleme de masticăție din cauza unor proteze dentare care trebuie înlocuite începe să aibă după episoadele de tuse, imposibilitate de a vorbi și de a respira.

**Cerințe:**

1. Alegeți varianta pe care o considerați potrivită pentru intervenția de urgență?

- a. Evaluați rapid starea pacientului, inclusiv cea de conștiență, stabiliți gradul de obstrucție a căilor aeriene – moderată sau severă.
- b. Anunțați medicul de gardă, evaluați starea pacientului și așteptați indicațiile acestuia.
- c. Pacientul cu obstrucție moderată a căilor aeriene trebuie încurajat să tușească eficient, tusea generând presiuni înalte și susținute la nivelul căilor aeriene, care favorizează expulzia corpului străin.
- d. Pentru pacientul conștient cu obstrucție severă a căilor aeriene, încurajarea tusei eficiente nu este suficientă; se aplică 5 lovituri interscapulovertebrale, apoi manevra Heimlich, repetată de 5 ori.
- e. Dacă victima devine inconștientă, se încep manevrele de resuscitare, prin compresii toracice. Se va așeza în decubit dorsal, 112/ medic de gardă, eliberarea căilor aeriene: hiperextensia capului, ridicarea mandibulei, curățarea cavității bucale, evaluarea respirației și efectuarea a 2 insuflații urmărind ridicarea toracelui. Dacă toracele nu se ridică, se rezonează capul (hiperextensie) și se încearcă din nou insuflații. Dacă nici de aceasta dată nu sunt eficiente, se aplică manevra Heimlich pentru pacient inconștient de maxim 5 ori.

## **2. Descrieți tehnica efectuării manevrei Heimlich.**

### **REZOLVARE POSIBILA:**

1. a, c, d, e
2. Dacă respirația nu e posibilă, se va apuca victima/pacientul ca în imaginea de mai sus (cu un picior poziționat între picioarele victimei), după care îl cuprindem pe cel care se învecă în felul următor: imediat sub stern, o mână trebuie să fie ținută strâns (pumn), iar cealaltă să vină pe deasupra ei (apăsând brusc și tare din jos în sus). Atunci când este compresat epigastrul, trebuie să rotim cumva pumnul înspre interior în același timp. Dacă după 1-2 minute victima nu își revine, sunăm rapid la 112 sau anunțăm medicul de gardă (în spital) și continuăm manevra până la venirea personalului medical specializat în urgențe.

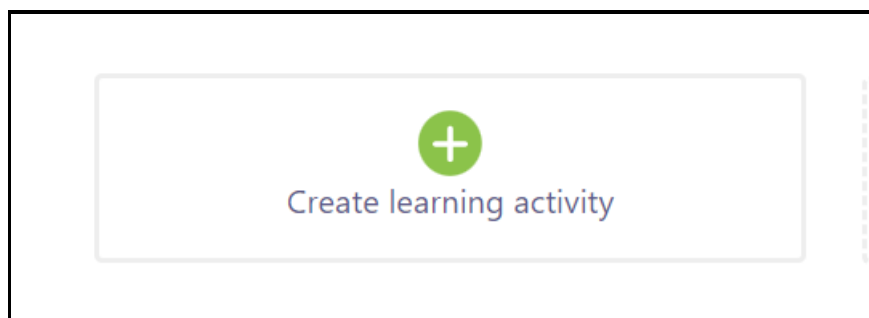
### **OBSERVAȚII:**

- Se poate discuta în grup importanța cunoașterii acestei manevre

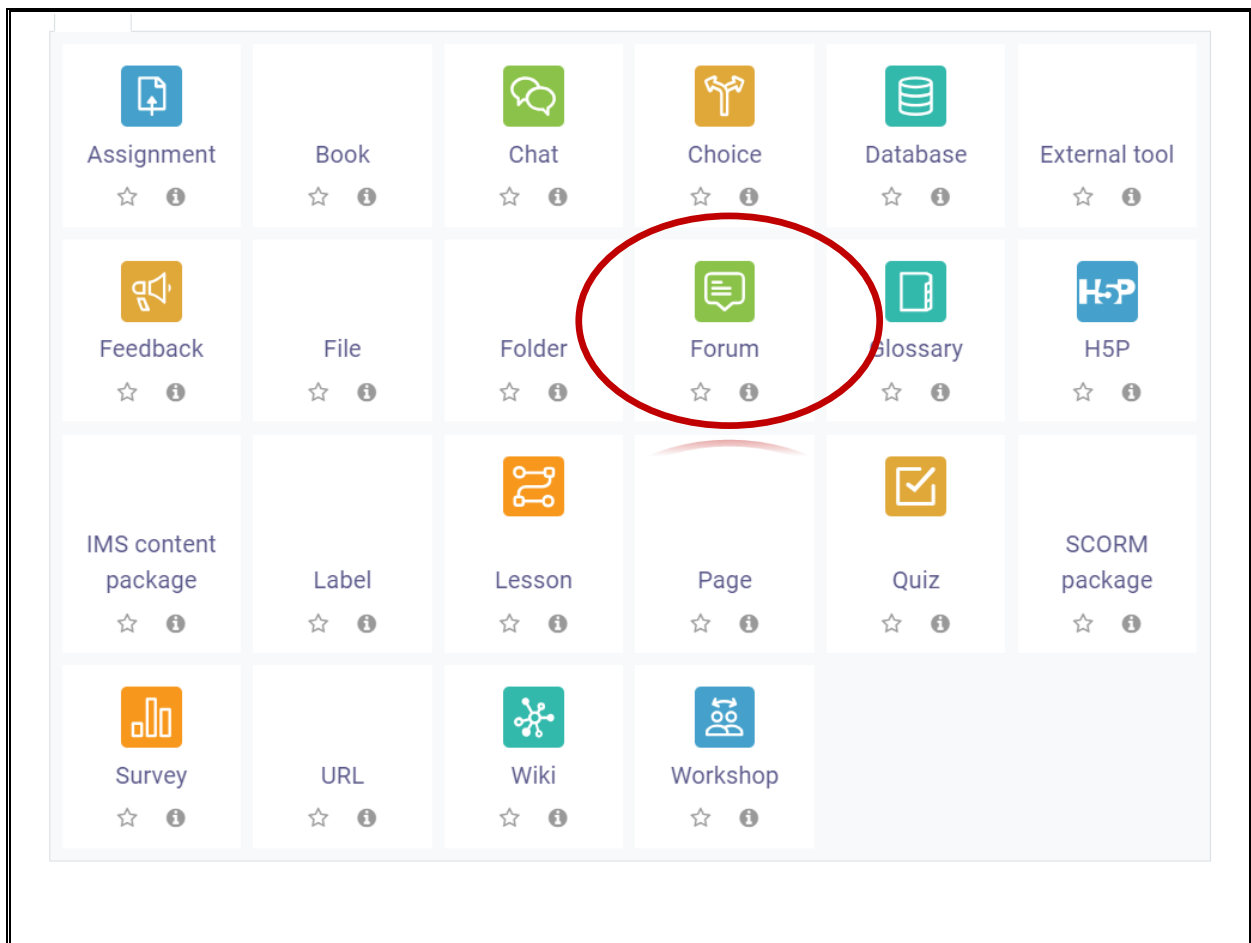
- Se pot discuta aspecte din materialul prezentat in prima parte a temei de studiu, cu intrebari suplimentare
- Se pot pune teme noi in forum, legate de tema de discuție, de exemplu:
  - o Ati avut situații în practică când a fost necesară execuția manevrei?
  - o Ar fi util să cunoasca toti oamenii manevra?

**Pentru a posta o tema de discutii in forum, se parcurg urmatoarele etape:**

1. La tema de studiu, la finalul activitatilor, se alege opțiunea **Create learning activity** (vezi imag. de jos)



2. Alegem **Forum**



### 3. Introducem numele, topicul si alegem de jos **Save**

Adding a new Forum to Manevra Heimlich

Forum name \* Required

Description

Display description on course page ?

Forum type ?

Standard forum for general use

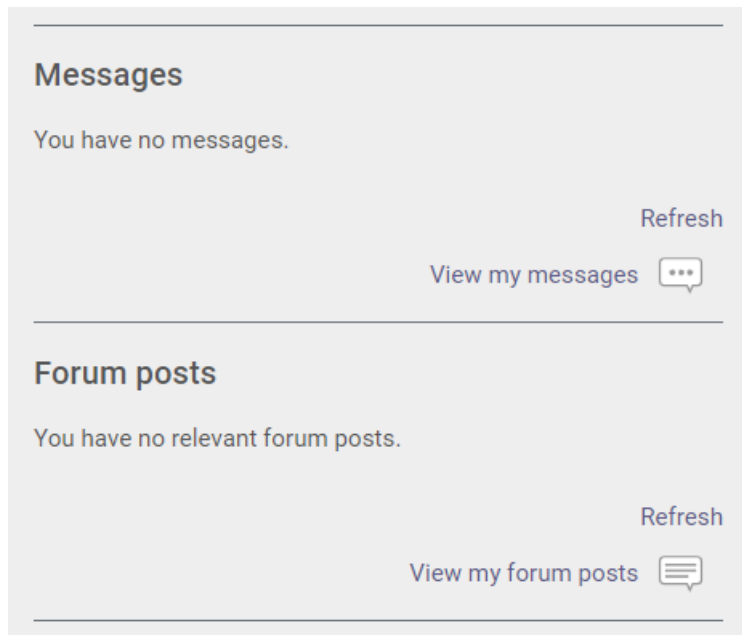
Send content change notification ?

Save and return to course Save and display Cancel

#### **IMPORTANT:**

La profilul profesorului, in partea de jos, apar discutiile si postarile pe forum (vezi imag. de jos).





### III. Studiu de caz nr. 10. Managementul căilor aeriene în urgență

La camera de gardă este adus un pacient inconștient, probabil victima unui traumatism de cauze necunoscute, după aspectul vestimentației.

#### **Cerințe:**

Precizați care sunt pașii pe care îi urmați în acordarea ajutorului medical.

#### **REZOLVARE POSIBILA**

1. Recunoașterea obstrucției căilor aeriene.
  - La pacientul inconștient se efectuează evaluarea respirației după eliberarea căii aeriene folosind formula: „Privesc, Ascult, Simt” adică:
    - privesc expansiunea toracelui,
    - ascult zgomotele respiratorii,
    - simt fluxul de aer al respirației.
  - Constat că pacientul este inconștient, toracele nu se mișcă, nu sunt prezente zgomote respiratorii, nu simt fluxul de aer al respirației, deci ne confruntăm cu obstrucție completă a căilor aeriene.
2. Voi începe intervențiile specifice managementului de bază al căilor aeriene:
  - Hiperextensia capului și ridicarea mandibulei cu o palmă pe frunte și două degete ridicând mandibula, neexistând suspiciune de leziune de coloană cervicală.

- Îndepărtarea corpurilor străini orofaringieni cu pensa Magill sau sonda de aspirație.
  - Întotdeauna se va administra oxigen în paralel cu manevrele de management al căilor aeriene. Fiind la camera de gardă, cantitatea, ritmul și metoda de administrare vor fi stabilite de medicul de urgență.
3. Pacientul va fi supravegheat în permanență și, în funcție de evoluția stării sale de sănătate – ameliorare sau agravare prin apariția complicațiilor, se va decide de către medic direcția conduitei terapeutice.

#### **IV. Studiu de caz nr.13. Aspirarea secrețiilor - indicații, contraindicații, metode, sonde, tehnică**

Unui pacient T, cu tumoră malignă bronho-pulmonară stadiu III i se recomandă drenaj pleural.

##### **Cerințe:**

1. Precizați materialele necesare efectuării tehnicii.
2. În ce poziție trebuie așezat pacientul?

#### **REZOLVARE POSIBILĂ**

##### **1. Materialele necesare sunt:**

Pentru anestezia locală:

- seringi de 20 și 50 ml;
- ace pentru injecții subcutanate;
- ace intramusculare;
- fiole de xilină 2%;
- o cremă anestezică locală.

Pentru asepsie:

- soluție de betadină;
- comprese sterile;
- aparat de ras;
- câmp steril pentru masă;
- câmp steril troné;
- tăviță renală;
- pubelă pentru deșeuri;
- container pentru ace;

- mănuși sterile;
- echipament de protecție steril, inclusiv mască sterilă.

Pentru aplicarea drenajului:

- bisturiu;
- dren pleural (2, 10, 16, 18, 20, 22 G) conform prescripției;
- ace și fire de sutură;
- racord adaptat între sistemul de aspirație și dren;
- aparat de aspirație;
- două flacoane cu apă sterilă de 500 ml, permițând reglajul presiunii negative;
- dispozitivul de vidare și tubul pentru aer.

Pentru pansament:

- comprese sterile;
- romplast;

Pentru supraveghere:

- monitor cardiac;
- aparat de măsurat T.A.;
- pulsoximetru pentru măsurarea saturației de oxigen.

**2. În funcție de starea pacientului**, medicul poate recomanda una dintre următoarele poziții:

- în decubit dorsal, capul ușor ridicat, antebrațul de partea drenajului plasat sub cap;
- poziție șezândă pe marginea patului, gambele atârdate, spatele încovoiat, antebrațele sprijinite în față pe o masă;
- decubit lateral, brațul ridicat, capul pe pernă.

### **OBSERVAȚII:**

Cursanții pot completa fișa pacientului. Pentru asta se parcurg pașii:

1. Se descarcă fișa de pe platforma, de la **MODELE FISE PACIENTI** (vezi imag. de mai jos)
2. Se alege fișa pacientului
3. Se completează fișa

The screenshot shows a course page for 'SPITAL'. The breadcrumb trail is 'Home / My Courses / HSP'. The page title is 'SPITAL'. On the left, there is a 'CONTENTS' sidebar with a search icon. The 'MODELE FISE PACIENTI' item is circled in red. Below it, a list of topics is shown with progress indicators: 'Resuscitare cardio-pulmonară - suport' (Progress: 0 / 3), 'vital de bază' (Progress: 0 / 13), 'Managementul căilor aeriene: adjuvanții' (Progress: 0 / 7), 'căilor aeriene' (Progress: 0 / 7), 'Intubația endotraheală' (Progress: 0 / 7), 'Poziția de siguranță' (Progress: 0 / 6), 'Manevra Heimlich' (Progress: 0 / 10), 'Administrarea medicației de urgență' (Progress: 0 / 13), and 'Perfuzii'. On the right, the 'MODELE FISE PACIENTI' section displays three document thumbnails: 'Fisa pacientului', 'Fisa de evaluare pt. cadere', and 'Fisa Grila Norton', each with a 'DOC' label and a checkmark icon.

4. La studiu de caz, se încarcă fișa pacientului completată, ca un atașament (vezi imaginea de mai jos).

The screenshot shows a 'File submissions' interface. At the top, there are icons for file and folder, and a view toggle (grid, list, folder). Below is a 'Files' section with a dashed box containing a folder icon and the text 'You can drag and drop files here to add them.' Underneath, 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.

## V. Studiu de caz nr. 15. Hemostaza în urgență

Pacientul A.F., în vârstă de 54 de ani, este internat de urgență pe secția Medicală cu diagnosticul Hemoragie Digestivă Superioară.

### **Cerințe:**

1. Formulați diagnosticul de nursing
2. Stabiliți obiectivele de îngrijire de urgență.

### **Exemplu de rezolvare a sarcinii**

#### **1. Diagnostic de nursing**

P: Risc de complicații: dezechilibre hidro-electrolitice, hemodinamice, șoc hemoragic, exitus

E: HDS

#### **2. Obiective de îngrijire de urgență**

Pacientul să fie ferit de complicații.

## B. MODULUL CENTRU INGRIJIRE VÂRSTNICI (numit pe scurt CENTRU)

### I. Introducere

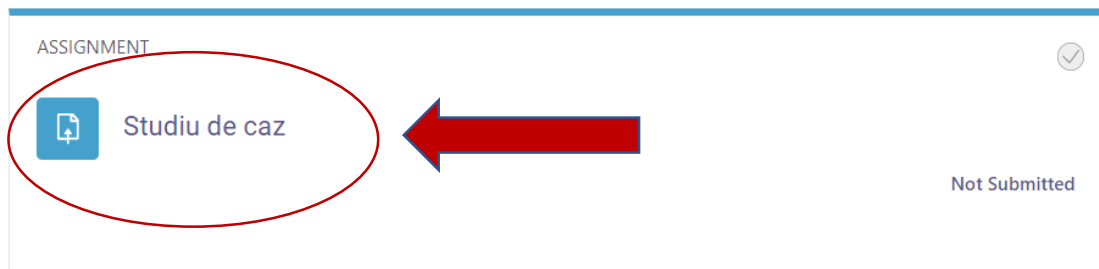
**Modulul CENTRU este structurat in 10 teme de studiu, astfel:**

1. Bolile cardiovasculare
2. Tulburări psihice și neurologice în îmbătrânire
3. Aspecte de patologie geriatică digestivă
4. Diabetul zaharat
5. Obezitatea
6. Deshidratarea
7. Patologia geriatică a sângelui
8. Patologia gerodermatologică
9. Patologia geriatică urinară
10. Aspecte de geropatologie a aparatului locomotor.

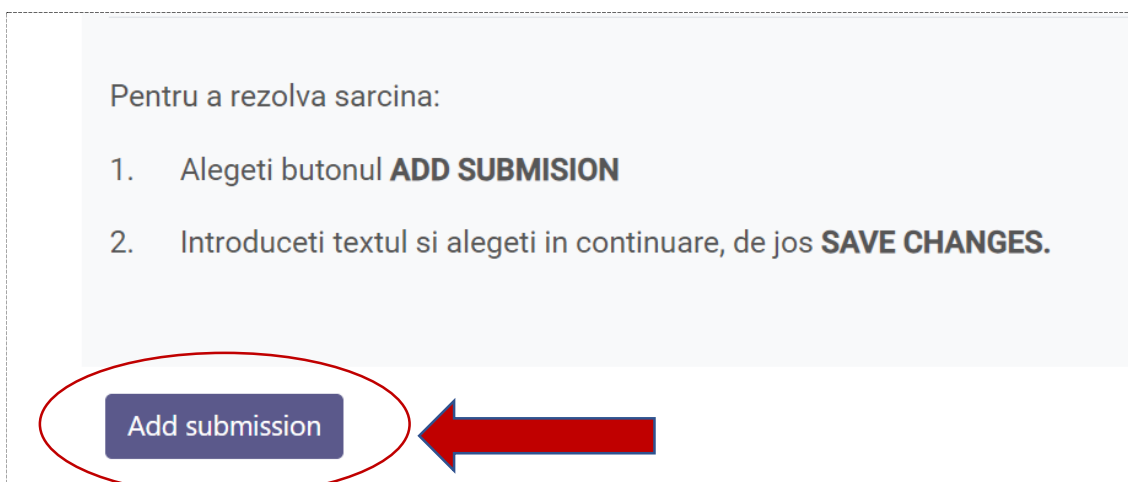
The screenshot displays the 'CENTRU SENIORI' course page. On the left, there is a 'CONTENTS' sidebar with a search icon and a list of 10 topics, each with a progress indicator (e.g., 'Progress: 0 / 4'). The main content area is titled 'Introduction' and contains the following text: 'Modulul CENTRU este structurat in 10 teme de studiu. Fiecare tema este astfel structurată:'. Below this, there are three bullet points: '- are o **parte de inceput**, cu informatii axate pe aspectele practice din tema de studiat', '- **studii de caz** – studii practice, sarcini de rezolvat pentru elevi', and '- **teste** – teste scurte cu intrebari din tema de studiu'. A fourth bullet point, '- **laboratoare** – sarcini de rezolvat pentru elevi.', is partially visible. Below the text, there is a note: 'In cadrul laboratoarelor se vor completa fisele pacientilor. Modelele pentru descarcare, completat si incarcat pe platforma, se gasesc in submodulul **MODELE FISE PACIENTI**.' At the bottom right of the main content area, there is an 'Edit section' button with a document icon. At the bottom of the page, there is a 'FORUM' section.

Pentru a vedea studiile de caz, de la fiecare tema, studentii vor parcurge 3 pasi:

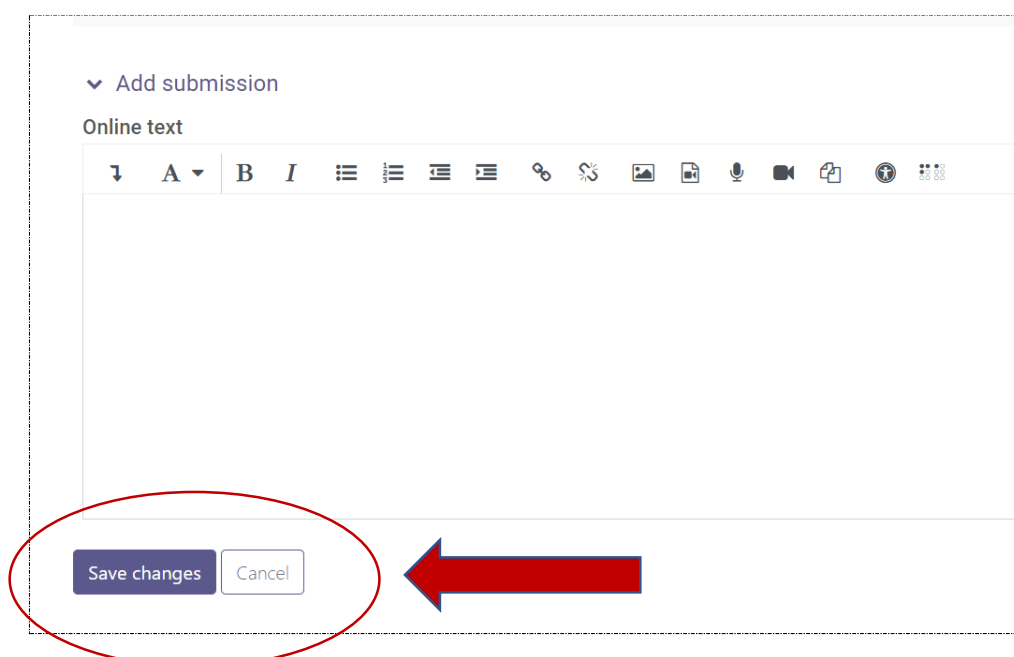
1. Se alege butonul *Studiu de caz*



2. Alegem butonul **Add submission** (vezi fig. De mai jos).



3. Introducem textul in casuta de text si salvam, alegem **Save change**.



## II. Studiu de caz nr. 1. Boli cardiovasculare

John este un om de afaceri pensionar în vârstă de 70 de ani, care a avut o viață destul de încărcată în ultimii 35 de ani, perioadă în care și-a înființat propria afacere de la zero și a făcut-o de succes pe piața națională și internațională. Succesiunea în conducerea companiei sale nu a fost fără probleme, deoarece, chiar dacă are un fiu dispus să ajute și să întreprindă compania, a simțit că îi este greu să transmită responsabilitatea copilului său educat, inteligent, dar fără experiență. A avut antecedente de atacuri de panică, tahicardie, alte simptome cardiace, hipertensiune arterială, căderi nervoase, a lucrat 12-14 ore pe zi timp de zeci de ani, a avut obiceiuri și modele nesănătoase de alimentație și somn.

### **Cerințe:**

Preluați tensiunea arterială și pulsul pacientului și elaborați planul de tratament pentru pacient.

### **SOLUȚIE**

Pacient în vârstă cu afecțiuni cardiovasculare - plan de tratament:

**Evaluare:** Efectuați o evaluare amănunțită a stării cardiovasculare a pacientului, inclusiv istoricul medical, medicamentele curente și orice teste de diagnosticare recente.

### **Plan de tratament:**

- Colaborați strâns cu cardiologul pacientului pentru a dezvolta și implementa un plan de tratament personalizat.
- Managementul medicamentelor: Asigurați-vă că pacientul ia medicamentele prescrise corect și regulat.

### **Modificări ale stilului de viață:**

- încurajați comportamentele sănătoase pentru inimă, cum ar fi o dietă cu conținut scăzut de sodiu, renunțarea la fumat și gestionarea stresului.
- monitorizați în mod regulat semnele vitale, inclusiv tensiunea arterială și ritmul cardiac.
- luați în considerare trimiterea către programe de reabilitare cardiacă, dacă este cazul.

### **OBSERVAȚII:**

Cursanții pot completa fișa pacientului. Pentru asta se parcurg pașii:

1. Se descarcă fișa de pe platforma, de la **MODELE FISE PACIENTI** (vezi imag. de mai jos)



2. Se alege fișa pacientului
3. Se completează fișa

The screenshot shows a web interface for 'CENTRU SENIORI'. On the left, there is a 'CONTENTS' sidebar with a search icon. The sidebar lists several categories with progress indicators: 'Introduction', 'MODELE FISE PACIENTI' (Progress: 0 / 4), 'BOLI CARDIOVASCULARE' (Progress: 0 / 9), 'TULBURĂRI FIZICE ȘI NERVOASE ALE ÎMBĂTRÂNIRII' (Progress: 0 / 8), 'ASPECTE DE PATOLOGIE GERIATRICĂ DIGESTIVĂ' (Progress: 0 / 12), 'DIABET' (Progress: 0 / 10), 'OBEZITATEA' (Progress: 0 / 7), 'DESHIDRATARE' (Progress: 0 / 8), and 'PATOLOGIA GERIATRICĂ A SÂNGELUI'. The 'MODELE FISE PACIENTI' item is circled in red. On the right, the 'MODELE FISE PACIENTI' section contains a description: 'Use this area to describe what this topic is about - with text, images, audio & video.' Below this is an 'Edit section' button with a document icon. At the bottom, three document thumbnails are visible, each labeled 'DOC' and containing a patient form: 'Fisa Pacientului', 'Fisa Grila Norton', and 'Fisa Evaluare Cadere'.

4. La studiu de caz, se încarcă fișa pacientului completată, ca un atașament (vezi imaginea de mai jos).

The screenshot shows a 'File submissions' dialog box. At the top, there are icons for file and folder operations. Below, there is a 'Files' folder icon and a large dashed box representing the file upload area. Inside the dashed box is a folder icon and the text: 'You can drag and drop files here to add them.' Below the dashed box, it says 'Accepted file types:' followed by 'Document files .doc .docx .epub .gdoc .odt .oth .ott .pdf .rtf'. At the bottom, there are two buttons: 'Save changes' and 'Cancel'.

### III. Studiu de caz nr. 4. Diabet

Tibor este un inginer pensionar care a lucrat atât în funcții de management, cât și de dezvoltare într-o companie internațională, având volum mare de muncă, ore lungi de lucru, responsabilitate excesivă și provocări neașteptate în cea mai mare parte a vieții sale active. Stresul și stilul de viață nesănătos au cauzat hipertensiune arterială, creștere serioasă în greutate corporală, care s-au terminat cu diabet la adulți în anii '50. El s-a luptat cu simptomele și efectele sale în ultimii 20 de ani.

#### **Cerințe:**

Elaborarea unui plan de alimentare sanatoasa pentru pacient.

#### **SOLUȚIE:**

Pacient în vârstă cu diabet - Plan de dietă:

**Evaluare:** Începeți prin a efectua o evaluare cuprinzătoare a diabetului zaharat al pacientului, inclusiv a nivelului actual de zahăr din sânge, a regimului de medicamente și a oricăror complicații.

#### **Recomandări dietetice:**

- Consultați-vă cu un dietetician înregistrat pentru a crea un plan de masă personalizat care ține cont de preferințele alimentare și de considerentele culturale ale pacientului.
- Subliniați o dietă echilibrată care include o varietate de cereale integrale, proteine slabe, fructe, legume și grăsimi sănătoase.
- Limitați aportul de zaharuri rafinate, alimente procesate și grăsimi saturate.
- Monitorizați aportul de carbohidrați și încurajați pacientul să-și împartă mesele pe tot parcursul zilei.
- Educați pacientul cu privire la numărarea carbohidraților și controlul porțiilor.
- Promovați monitorizarea regulată a zahărului din sânge și oferiți îndrumări privind interpretarea rezultatelor.
- Asigurați-vă că pacientul rămâne hidratat și limitează băuturile zaharoase.

#### **Recomandări de exerciții fizice:**

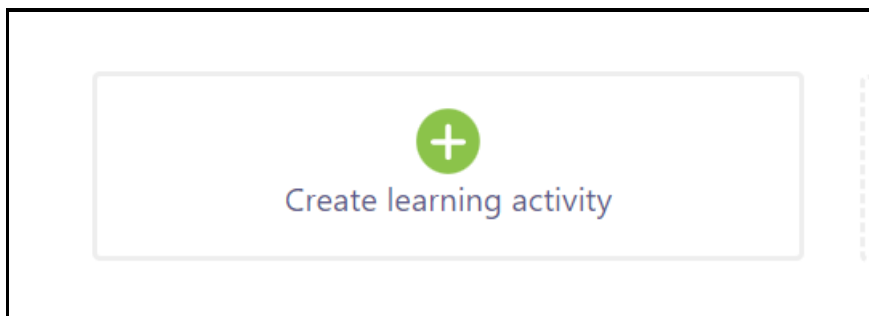
- Încurajați activitatea fizică regulată pe baza capacităților pacientului. Aceasta poate include mersul pe jos, înot sau exerciții pe scaun.
- Recomandați cel puțin 150 de minute de activitate aerobă de intensitate moderată pe săptămână, împreună cu exerciții de antrenament de forță de două ori pe săptămână.
- Subliniați importanța monitorizării glicemiei înainte și după efort.

### Managementul medicamentelor:

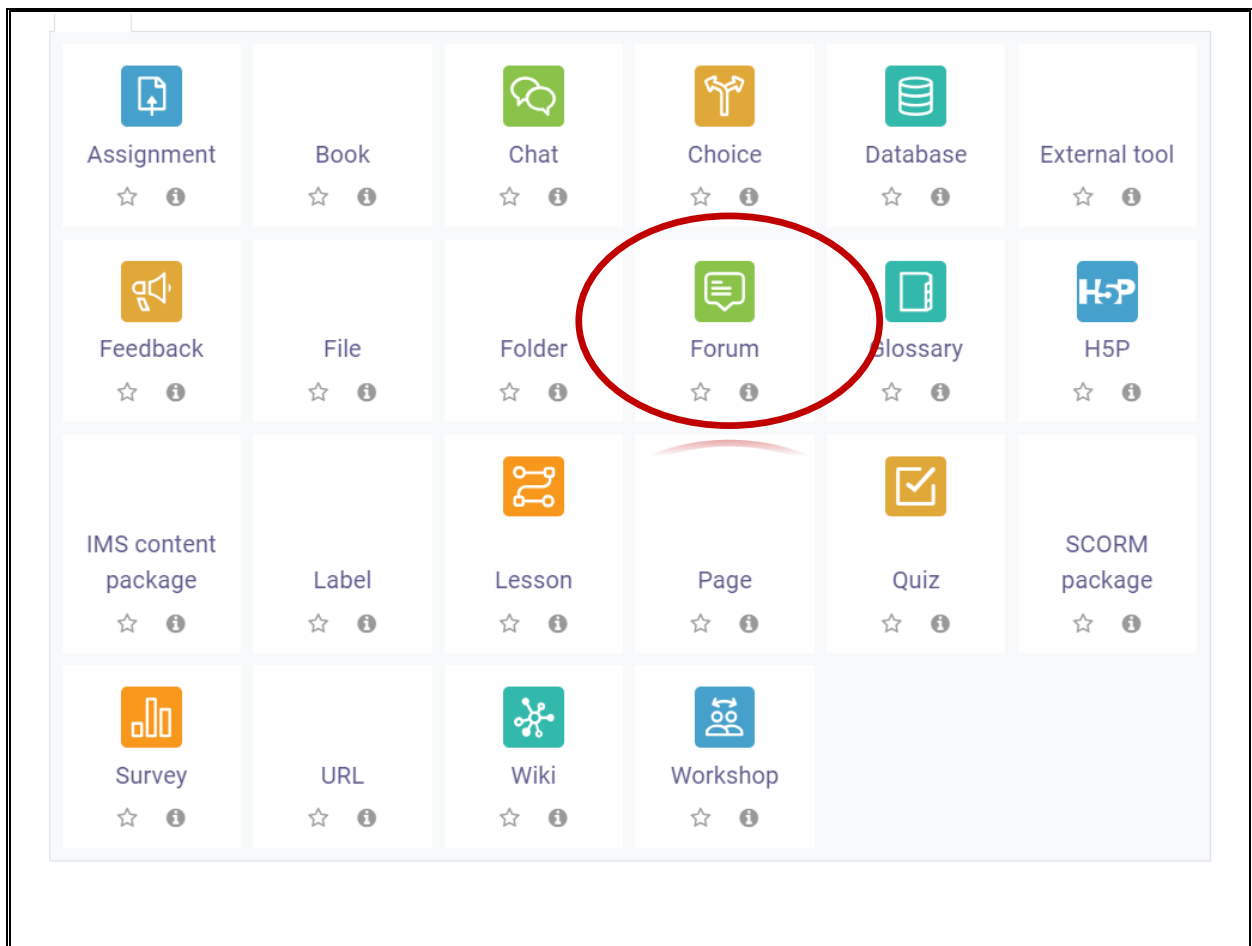
- Coordonați cu furnizorul de asistență medicală al pacientului pentru a vă asigura că regimul de medicamente este adecvat și ajustat după cum este necesar.
- Educați pacientul cu privire la administrarea corectă și timpul de administrare a medicamentelor.

### Pentru a posta o tema de discutii in forum, se parcurg urmatoarele etape:

1. La tema de studiu, la finalul activitatilor, se alege opțiunea **Create learning activity** (vezi imag. de jos)



2. Alegem **Forum**



### 3. Introducem numele, topicul si alegem de jos **Save**

Adding a new Forum to Manevra Heimlich

Forum name \* Required

Description

Display description on course page ?

Forum type ?

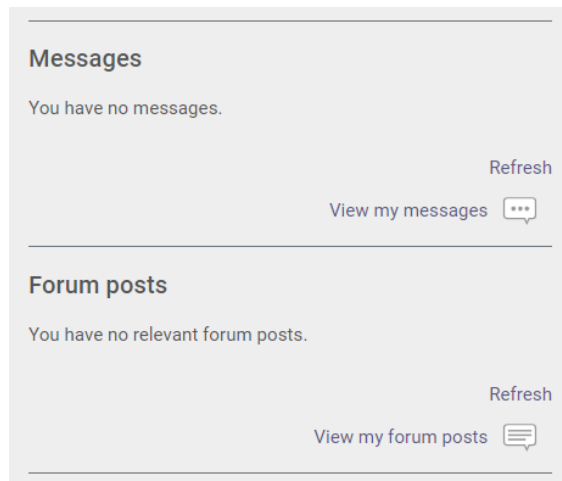
Standard forum for general use

Send content change notification ?

Save and return to course Save and display Cancel

#### **IMPORTANT:**

La profilul profesorului, in partea de jos, apar discutiile si postarile pe forum (vezi imag. de jos).



#### IV. Studiu de caz nr. 5. Obezitatea

John și Mary sunt un cuplu în vârstă care au avut joburi de birou toată viața. Din cauza lipsei de exerciții fizice, a nutriției excesive și a presiunii nervoase grave cauzate de stresul și provocările legate de muncă, aceștia au devenit supraponderali, făcându-le și mai dificil să se miște și să facă ceva exerciții. Odată cu creșterea în greutate în exces au început să aibă simptomele tipice și problemele de sănătate care însoțesc obezitatea: hipertensiune arterială, afecțiuni cardiace, diabet, probleme reumatologice, dureri la nivelul articulațiilor și diferitelor părți ale corpului etc.

##### **Cerințe:**

Elaborarea unui plan alimentar și de exerciții fizice pentru pacient.

##### **SOLUȚIE**

Pacienți în vârstă cu obezitate - **Plan de dietă și exerciții fizice:**

**Evaluare:** Evaluați greutatea curentă a pacientului, IMC și orice afecțiuni conexe, cum ar fi hipertensiunea arterială sau problemele articulare.

##### **Recomandări dietetice:**

- Colaborați cu un dietetician înregistrat pentru a crea un plan de masă personalizat care promovează pierderea treptată, durabilă în greutate.
- Accentuați controlul porțiilor, nutriția echilibrată și deficitul caloric.
- Încurajați consumul de alimente integrale, fructe, legume și proteine slabe.
- Educați pacientul despre alimentația conștientă și despre importanța evitării alimentației emoționale.

- Monitorizați și revizuiți în mod regulat progresul, făcând ajustările necesare la planul de dietă.

#### **Recomandări de exerciții fizice:**

- Faceți un plan de exerciții care să se adapteze la abilitățile și limitările fizice ale pacientului.
- Promovați activitatea fizică regulată, urmărind cel puțin 150 de minute de exerciții aerobice de intensitate moderată pe săptămână.
- Includeți exerciții de antrenament de forță pentru a ajuta la păstrarea masei musculare.
- Monitorizați progresul și ajustați planul de exerciții în consecință.

#### **Suport comportamental:**

- Oferiți sprijin psihologic pentru a aborda alimentația emoțională și poftele alimentare.
- Încurajați pacientul să țină un jurnal alimentar pentru a urmări obiceiurile alimentare și pentru a identifica zonele de îmbunătățire.
- Lăudați realizările și oferiți motivație și încurajare.

Nu uitați să implicați furnizorul de asistență medicală al pacientului, dieteticianul și alți specialiști relevanți în dezvoltarea și monitorizarea continuă a acestor planuri de tratament. Urmărirea și ajustările regulate sunt esențiale pentru a se asigura că planurile rămân eficiente și sigure pentru pacienții vârstnici.