

ZUZANA GAVALIEROVÁ, AHMADULLAH FATHI A KOLEKTÍV

COVID-19

EDUKÁCIA DOSPELÉHO PACIENTA



OŠETROVATELSTVO 2021

Táto odborná publikácia je určená sestram a iným zdravotníckym pracovníkom zaoberajúcim sa procesom edukácie.

Dôležité upozornenie: Príspevky od autorov v publikácii sú vypracované v súlade s aktuálnymi poznatkami vedy ku dňu uverejnenia. Autori nemôžu prevziať záruku za údaje týkajúce sa ich aktuálnosti v budúcnosti. Je teda na každom, kto chce používať tieto informácie, aby si kontroloval aktuálnosť uvedených referencií.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat' akýmkoľvek spôsobom, ani byť šírená (elektronicky, papierovo, fotograficky a pod.) bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.



© COVID-19, edukácia dospelého pacienta

Vedúci autorského kolektívu: PhDr. Zuzana Gavalierová, MUDr. Ahmadullah Fathi

Recenzenti: doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc.

PhDr. Lukáš Kober, PhD., MPH

Ilustrácia obrázkov: MUDr. Ahmadullah Fathi

Grafická úprava: PhDr. Eva Potočná

Obálka: Marián Mereš

Vydavateľ: Infodoktor, o.z.

Tlač: Popradská tlačiareň, vydavateľstvo, s. r. o., Poprad

Poprad 2021. Vydanie prvé, 144 strán.

ISBN: 978-80-973660-1-8

Vážená pani, vážený pán

Predkladáme Vám dotazník Stupnica závažnosti únavy – Fatigue Severity Scale (FSS), ktorý je súčasťou zdravotnej dokumentácie. Prosíme Vás o jeho starostlivé prečítanie a pravdivé vyplnenie. Zakrúžkujte číslo medzi 1 a 7, ktoré podľa Vás najlepšie vyhovuje nasledujúcim výrokom. Týka sa to Vášho obvyklého spôsobu života za posledný týždeň. 1 označuje „rozhodne nesúhlasím“ a 7 označuje „úplne súhlasím“.

Počas posledného týždňa som zistil/a, že:

Prečítajte si a zakrúžkujte číslo	Rozhodne nesúhlasím ⇄ Rozhodne súhlasím						
1. Mám nižšiu motiváciu, keď som unavený/á.	1	2	3	4	5	6	7
2. Cvičenie ma unavuje.	1	2	3	4	5	6	7
3. Rýchlo sa unavím.	1	2	3	4	5	6	7
4. Únava ovplyvňuje moju fyzickú výkonnosť.	1	2	3	4	5	6	7
5. Únava mi často spôsobuje problémy.	1	2	3	4	5	6	7
6. Únava mi bráni vykonávať nepretržitú fyzickú aktivitu.	1	2	3	4	5	6	7
7. Únava narúša vykonávanie určitých povinností a zodpovedností.	1	2	3	4	5	6	7
8. Únava patrí medzi moje najneprijemnejšie príznaky.	1	2	3	4	5	6	7
9. Únava zasahuje do môjho pracovného, rodinného a spoločenského života.	1	2	3	4	5	6	7

Hodnotenie:

Skóre sa vypočíta ako priemerná odpoveď na otázky. Výsledok sa dosiahne spočítaním všetkých bodov a vydelením číslom 9.

Výsledok 4,5 ukazuje na depresiu.

Pacienti s únavou v súvislosti s roztrúsenou sklerózou, systémovým lupus erythematoses alebo chronickým únavovým syndrómom mávajú hodnoty priemerne okolo 6,5.

Vizuálna analógová stupnica únavy (VAFS – Visual Analogue Fatigue Scale)

Označte „X“ na číselnom riadku, ktorý popisuje vašu celkovú únavu, pričom 0 vyjadruje najhorší stupeň únavy a 10 vyjadruje stupeň bez únavy.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vážená pani, vážený pán

Predkladáme Vám Dotazník zdravia pre pacienta – Patient Health Questioner 9 (PHQ-9), ktorý je súčasťou zdravotnej dokumentácie. Prosíme Vás o jeho starostlivé prečítanie a pravdivé vyplnenie.

Tabuľka 23 Dotazník zdravia pre pacienta 9 (PHQ-9)

Ako často v priebehu posledných dvoch týždňov ste mala/-i niektorý z týchto problémov?				
1. Znížený záujem o obvyklé veci alebo schopnosť tešiť sa z nich.	0	1	2	3
2. Bez nálady, „na dne“.	0	1	2	3
3. Ťažké zaspávanie, plytký spánok alebo nadmerná spavosť.	0	1	2	3
4. Pocit únavy a straty energie.	0	1	2	3
5. Znížená /zvýšená chuť do jedla.	0	1	2	3
6. Znížené sebahodnotenie, pocity viny voči sebe alebo voči rodine.	0	1	2	3
7. Ťažkosti sústrediť sa na niečo, napr. na čítanie alebo na pozeralie televízie.	0	1	2	3
8. Spomalenie pohybov alebo reči, ktoré si všimlo aj okolie. Alebo naopak nepokoj a nervozita, ktoré vás núti sa pohybovať viac, ako je obvyklé.	0	1	2	3
9. Myšlienky, že lepšie by bolo byť mŕtva/-y, alebo nejako si ublížiť.	0	1	2	3
Spočítaj stĺpce: Celkové skóre:		+	+	+
0 – nikdy/vôbec nie; 1 – niektoré dni; 2 – viac ako polovicu dní; 3 – skoro každý deň.				
10. Prosím uveďte, do akej miery Vám tieto problémy sťažovali fungovanie v práci, pri zabezpečovaní bežnej starostlivosti o seba a v kontakte s inými ľuďmi: vôbec nie trochu sťažovali veľmi sťažovali úplne sťažovali				

Zdroj: KOŘÍNKOVÁ, V. 2005. Možnosti diagnostiky a liečby depresie v ambulancii praktického lekára. In: Via Practica, 2005, roč.2 (10): s.412-416. ISSN 1336-4790

Pacient hodnotí obdobie za posledné dva týždne. Senzitivita dotazníka je 94 %, špecifičnosť 86 %, nie je časovo náročný. Podmienkou je potvrdenie diagnózy klinickým vyšetrením. Cieľené klinické vyšetrenie má byť zamerané na zmeny nálady, prežívania, myšlienok, aktivity a fyziologických funkcií. V prípade, že sú 4 pozitívne odpovede v hrubo vyznačených stĺpcoch (vrátane odpovedí na 1. a 2. otázku) je podozrenie na depresívnu poruchu. Je možné bližšie určiť závažnosť podľa celkového skóre:

- a) ľahká depresia: 5–9 bodov, c) stredne ťažká depresia: 15–19 b,
b) mierna depresia: 10–14 bodov, d) ťažká depresia: 20–27 bodov.

COVID-19, manažment vlastného zdravia

I Ag/PCR SARS-CoV-2- výsledok testu je pozitívny

Krok 1. Hlavným mottom je „Ochraňuj seba, svojich blízkych i verejné zdravie.“

- a) Izoluj sa (vyber si miestnosť, ktorú budeš obývať nasledujúce dni).
- b) Informuj o tom svojich blízkych, s ktorými si bol v posledných dňoch v úzkom kontakte.
- c) O skutočnosti telefonicky informuj svojho ošetrojúceho lekára.
 - Ak nemáš príznaky infekcie SARS-CoV-2, znamená to, že si asymptomatický. Telefonicky alebo e-mailom oznám svojmu lekárovi osoby, s ktorými žiješ v spoločnej domácnosti a informuj sa, či pre nich vyplývajú nejaké povinnosti.
 - Ak potrebuješ vystaviť doklad o pracovnej neschopnosti, nahlás dátum vzniku pracovnej neschopnosti, miesto pobytu počas trvania (izolácie) karantény, presný názov a adresu zamestnávateľa (všetkých zamestnávateľov).
 - Zároveň pri potrebe pandemickej pracovnej neschopnosti musíš elektronicky žiadať o túto PN cez stránku Sociálnej poisťovne. Podrobnosti, aký formulár máš použiť, ako ho máš zaslať, sú zverejnené na webovej stránke www.socpoist.sk.
 - Vystavenie potvrdenia a dátum vzniku PN oznámi pacient zamestnávateľovi telefonicky alebo e-mailom (1).

Krok 2. Starostlivo sleduj svoj zdravotný stav a príznaky (symptomatický) COVID-19

a) Patriš do vysoko rizikovej skupiny osôb?

Riziko závažnejšieho priebehu ochorenia sa predpokladá u osôb:

- vek nad 65 rokov (starší ľudia),
- s obezitou,
- s chronickými ochoreniami srdca (ischemická choroba srdca, artériová hypertenzia...),
- s chronickými ochoreniami pľúc (astma, CHOCHP, chronické bronchitídy),

- s diabetom mellitus,
- s oslabenou imunitou (onkologické ochorenia, reumatické ochorenia...) s liečbou, ktorá oslabuje imunitu a podobne celková kondícia imunity a stav očkovania (proti pneumónii, a podobne ...).

Ak nevieš, či patríš do vysoko rizikovej skupiny, opýtaj sa ošetrojúceho lekára.

II. Pozitívny či negatívny test alebo test na COVID-19 ešte nebol realizovaný ale **ak sú prítomné dole uvedené príznaky platí (krok 1.)**

- TT nad 38 °C,
- suchý kašeľ,
- malátnosť,
- bolesť hlavy,
- bolesť kĺbov a svalov,
- sťažené dýchanie (dýchavičnosť),
- strata čuchu,
- strata chuti,
- bolesť hrdla,
- triaška,
- nádcha,
- zvracanie,
- búšenie srdca,
- hnačka,
- vykašliavanie hlienu.

b) v prípade náhleho nástupu aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, modré pery, dýchavičnosť bez omeškania telefonicky kontaktuj lekára

c) stravuj sa striedmo, konzumuj ľahko stráviteľné neдрáždivé jedlá, dodržiavaj dostatočný pitný režim vo forme čírej vody, zriedených ovocných štiav (1).

Krok 3. Ako sa máš liečiť?

- a) COVID-19 je spôsobený vírusom SARS-CoV-2 a kauzálna (príčinná) liečba neexistuje,
- b) COVID-19 je spôsobený vírusom SARS-CoV-2 a preventívne očkovanie je zatiaľ efektívne opatrenie,
- c) patríš do vysoko rizikovej skupiny osôb:
 - dodržiavaj pitný režim,

- preventívne užívaj Acylpyrín v dávke 100 mg denne (stav konzultuj s ošetrujúcim lekárom pre prípadnú interakciu s tvojou doterajšou liečbou),
- užívaj:
 - vitamín C 2 g denne rozdelené do 2-3 dávok,
 - vitamín D 1000 IU/deň,
 - zinok 10 mg /deň,
 - selén 50 ug/deň,
 - v prípade nespavosti Melatonín 6 mg/noc,
 - ak si sa rozhodol užívať neregistrované profylaktické lieky pozri nižšie poznámky (1).

Krok 4. Kedy bezodkladne kontaktovať lekára? V prípade nástupu aspoň jedného príznaku:

- TT 40 °C alebo vyššia,
- horúčka, ktorá neklesá ani po 3 dňoch,
- dýchavičnosť (dyspnoe),
- modré pery, sťažené dýchanie, bledá, spotená koža,
- bolesť/tlak na hrudníku,
- vykašliavanie menšieho alebo väčšieho množstva krvi (hemoptýza, hemoptoe),
- poruchy vedomia (napr. neschopnosť udržať sa v bdelom stave),
- novovzniknutá zmätenosť,
- kožná vyrážka, zrýchlený pulz alebo svalové kŕče,
- silná bolesť hlavy, stuhnutosť šije,
- bolesť brucha,
- bolesť pri močení alebo zápachajúci moč,
- kožná vyrážka, ktorá pod tlakom nebledne,
- svetloplachosť trvalé zvracanie a/alebo hnačky trvajúce dlhšie ako 24 hodín,
- zápachajúci výtok z pošvy.

Príznaky dehydratácie – tmavý moč, menšie množstvo moču ako obvykle (u detí a starých zaplienkových ľudí menej vlhkých plienok ako zvyčajne), rýchla srdcová frekvencia, bolesti hlavy, suchá koža, apatia, závraty, zmätenosť, podráždenosť (1,2).

Zodpovedanie relevantných otázok a prvotné anamnestické a klinické vyšetrenie u lekára

a) u lekára sa objednávajú symptomatickí pacienti (pozri príznaky)

- objednávaj sa u svojho lekára na určitý termín (lekár určí podľa naliehavosti stavu termín a čas klinického vyšetrenia tak, aby nebolo ohrozené vaše zdravie ani zdravie ostatných pacientov),
- podľa možnosti využívaj osobnú dopravu,
- buď dochvíľny na presne určený termín a čas,
- po príchode do čakárne dodržuj odstup 2 metre od ostatných, nos a ústa si zakry maskou FFP2 (respirátor).

b) priprav si vopred príznaky, ktoré ťa trápia, ich dĺžku a intenzitu (hodnoty teploty, saturácie kyslíka, tlaku krvi, pulzovú frekvenciu apod.) a otázky, na ktoré sa chceš opýtať lekára (1).

Karanténa a doba jej trvania

a) Podľa platnej vyhlášky sa na osoby po úzkom kontakte s osobou pozitívnu na ochorenie vzťahuje karanténa, ktorá sa začína:

- od momentu, kedy sa osoba dozvie, že osoba, s ktorou bola v úzkom kontakte, je osoba pozitívna na ochorenie,
- v prípade osoby, ktorá preukázateľne prekonala v posledných troch mesiacoch ochorenie COVID-19, od momentu, kedy sa u nej vyskytne čo i len jeden z klinických príznakov ochorenia potom, čo sa osoba dozvie, že osoba, s ktorou bola v úzkom kontakte, je osoba pozitívna na ochorenie.

b) Karanténa sa končí:

- v prípade, ak sa u osoby v karanténe nevyskytuje ani jeden z klinických príznakov ochorenia a výsledok testu vykonaného najskôr v 8. deň od posledného kontaktu s osobou pozitívnu na ochorenie je negatívny, uplynutím doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnu na ochorenie,
- ak u osoby v karanténe nebol vykonaný test a počas doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnu na ochorenie sa u osoby v karanténe nevyskytuje ani jeden z klinických príznakov ochorenia, uplynutím doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnu na ochorenie,
- v prípade, ak sa u osoby v karanténe vyskytne akýkoľvek z klinických príznakov ochorenia počas doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou

pozitívnu na ochorenie, momentom, kedy posúdi osobu v karanténe jej všeobecný lekár, ako spôsobilú ukončiť karanténu (1).

Kompetentný zdravotnícky pracovník pri ošetrovaní pacienta s podozrením a potvrdením ochorením spôsobeným vírusom SARS-CoV-2 sa postupuje v zmysle nariadenia hlavného hygienika o uplatňovaní protiepidemických zásad v ošetrovateľskej starostlivosti a manipulácie s biologickým materiálom v jednotlivých zdravotníckych zariadeniach, prípadne v komunitách. **Uprednostňuje sa bezkontaktná medicína.** Sestry a lekári sa chránia rúškami, prípadne respirátormi, v prípade pacienta s respiračnými symptómami alebo zvýšenou telesnou teplotou sa chránia tak, že si nasadia plášť alebo ochranný oblek, čiapku, respirátor, okuliare alebo ochranný štít, rukavice. Ku každému pacientovi pristupujú ako k potencióálne infekčnému (3).

Budú ti kladené nasledovné otázky:

1. „Máte vy alebo iná blízka osoba pozitívnu cestovateľskú anamnézu – cestovali ste posledných 21 dní do zahraničia? (za rizikové krajiny sa považujú VŠETKY krajiny).
2. Boli ste vy, alebo iná, vám blízka osoba v kontakte s osobou s potvrdenou infekciou koronavírusom?
3. Ste vy alebo iná, vám blízka osoba v nariadenej karanténe? (nariadenej RUVZ alebo na základe opatrení vlády)?
4. Máte vy alebo iná, vám blízka osoba príznaky infekcie dýchacích ciest? (4,5)“

Zoznam použitej literatúry

1. INFODOKTOR. 2020. COVID-19, manažment vlastného zdravia. [online]. Dostupné na internete: <http://www.infodoktor.sk/wp-content/uploads/2021/03/COVID-19-manazment-vlastneho-zdravia.pdf>
2. BRENNAN,D. 2019. Diarrhea. WEBMD. [online]. Dostupné na: <https://www.webmd.com/digestive-disorders/digestive-diseases-diarrhea#>
3. GAVALIEROVÁ, Z., FATHI, A., SLÁVIK,S., Zápas s nákazou COVID-19. 2020. In: Ošetrovateľstvo a pôrodná asistencia. [online]. Dostupné na internete: <https://www.sksapa.sk/casopisy-a-publikacie/osetrovatelstvo-a-porodna-asistencia-02-2020.html>
4. ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY. Bratislava 2020. Usmernenie hlavného hygienika SR, Koordinácia postupov pri zistení vysoko nebezpečnej nákazy v Slovenskej republike. online. Dostupné na: http://www.uvzsr.sk/docs/info/epida/KoMePo_k_Usmernenie_HH_SR.pdf
5. ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY. Bratislava2020. Metodické usmernenie hlavného odborníka pre VLD pre poskytovanie zdravotnej starostlivosti vo všeobecnej ambulancii o dospelých počas pandémie COVID-19 – základne postupy. Publikovane v súlade s uznesením vlády SR č. OLP12595/2020.