

Εισαγωγή στη Νοσηλευτική Επιστήμη



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
Α' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΚΑΥΚΙΑ ΘΕΟΔΩΡΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

2^ο ΜΑΘΗΜΑ

Μηχανισμοί άμυνας του ατόμου

2

- **Εκλογίκευση:** μια μη αποδεκτή συμπεριφορά ως αποτέλεσμα λογικής σκέψης που είναι αποδεκτή
- **Απώθηση:** Ξεχνιούνται γεγονότα που θα ήταν οδυνηρά, αν γινόταν συνειδητά
- **Προβολή:** οδυνηρά συναισθήματα ή ιδέες προβάλλονται προς τα έξω σε άτομα του περιβάλλοντος έτσι το άτομο πιστεύει ότι βρίσκεται έξω από αυτό
- **Μετάθεση:** έκφραση συναισθημάτων προς ένα άτομο άλλο από αυτό στο οποίο ανήκουν πραγματικά
- **Άρνηση:** πλήρης απόρριψη αποδοχής μια επώδυνης πραγματικότητας
- **Ταύτιση:** το άτομο ακολουθεί ή μιμείται κάποιον
- **Αντίδραση:** προλαμβάνεται η έκφραση μια οδυνηρής σκέψης με αντικατάστασή της με τελείως αντίθετη
- **Απομόνωση:** διαχωρισμός αρχικής μνήμης από αποτέλεσμα

Μηχανισμοί άμυνας

3

- Περάσατε δύσκολη μέρα με καθηγητές, συμφοιτητές, στο 52.... Γυρίζετε στο σπίτι & χωρίς λόγο μαλώνετε με όλους & όλα σας φταίνε.

Μηχανισμός άμυνας: **ΜΕΤΑΘΕΣΗ**

- Κόβεστε σε ένα μάθημα & τα βάζετε με τον καθηγητή για τα θέματα που έβαλε. Την αποτυχία σας την αποδίδεται στην αποτυχία & αδυναμία του καθηγητή να βάλει καλύτερα θέματα.

Μηχανισμός άμυνας: **ΕΚΛΟΓΙΚΕΥΣΗ**

Μηχανισμοί άμυνας

4

- Ξεχνάμε κάποιες πικρές ημερομηνίες, π.χ. ατυχημάτων, θανάτων ή αποτυχιών.

Μηχανισμός άμυνας: **ΑΠΩΘΗΣΗ**

- Ένα αγαπημένο άτομο σκοτώνεται σε ένα ατύχημα & ο σύντροφος συζητά τις λεπτομέρειες χωρίς ίχνος συγκίνησης.

Μηχανισμός άμυνας: **ΠΡΟΒΟΛΗ**

Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

6

- Ηλικία
- Γενετικό υπόβαθρο (ιστορικό)
- Φυσικοί (εγκυμοσύνη, παχυσαρκία)
- Συνήθειες υγείας (κάπνισμα, υποσιτισμός)
- Τρόπος ζωής (stress, σεξουαλική ζωή)
- Περιβάλλον (εργασίας & κατοικίας)



Κρέας

Μέτρια
κατανάλωση
κρασιού

Γλυκά

Αυγά

Πουλερικά

Ψάρια

Καθημερινή
σωματική
άσκηση

Τυρί και γιαούρτι

Ελαιόλαδο

Φασόλια, όσπρια, ξηροί καρποί

Φρούτα

Λαχανικά

Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι,
κουσκούς & άλλα
δημητριακά ολικής
αλέσεως και πατάτες

Πρόληψη

Επίπεδα προληπτικής νοσηλευτικής φροντίδας

8

- Πρωτογενής Προληπτική Φροντίδα: προαγωγή υγείας & πρόληψη ασθένειας. Άτομα ή ομάδες.
Εμβολιασμοί, οικογενειακός προγραμματισμός, αγωγή στοματικής υγείας, πρόληψη ατυχημάτων
- Δευτερογενής Προληπτική Φροντίδα: διατήρηση υγείας & πρόληψη επιπλοκών ή αναπηριών.
Φροντίδα νοσηλευόμενων ασθενών, αυτοεξέταση μαστού, τακτικές ιατρικές/οδοντιατρικές εξετάσεις
- Τριτογενής Προληπτική Φροντίδα: βοήθεια για αποκατάσταση & επανένταξη στις κοινωνικές δραστηριότητες
Διδασκαλία ασθενή με ΣΔ, υποστηρικτικές ομάδες

Ανάπαυση - Ύπνος

9

- **Ανάπαυση:** Για να είναι ξεκούραστο ένα άτομο θα πρέπει να του εξασφαλίσουμε:
αρκετό ύπνο (7,5h), μείωση άγχους & έντασης, φυσική άνεση (θέση, ζεστασιά, μπάνιο).
- Παράγοντες που επηρεάζουν τις ανάγκες του ατόμου για **ύπνο:**
Ηλικία (όσο < ηλικία, τόσο > ύπνος), προσωπικότητα (κατάθλιψη, ψυχική νόσο > ύπνος)
Παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο του ατόμου:
Stress & άγχος, αλλαγές στο περιβάλλον ύπνου, ηρεμιστικά, οινόπνευμα, καφές, φυσική άσκηση, ορμονικές διαταραχές.

Υποστηρικτικές για υγεία πρακτικές

10

- Κανονικός ύπνος (7-8 ώρες)
- Πρωινό
- Τακτικά γεύματα (κολατσιό)
- Ιδανικό σωματικό βάρος
- Αλκοόλ (1 ποτήρι)
- Όχι κάπνισμα
- Θετική ψυχική υγεία & αυτοαντίληψη

Ιστορικό ύπνου

11

- Ώρες ύπνου κατά τη νύχτα
- Συνηθισμένη ώρα ύπνου
- Συνηθισμένη ώρα που ξυπνά
- Πόσες φορές σηκώνεται τη νύχτα
- Καθημερινό πρόγραμμα άσκησης
- Μεσημεριανός ύπνος (πόσο)
- Περιβάλλον ύπνου: τύπος κρεβατιού, συντροφιά, μαξιλάρια/κουβέρτες, αερισμός δωματίου, φως, θόρυβος
- Δραστηριότητες πριν τον ύπνο: φαγητό/snack, μπάνιο, διάβασμα, TV, μουσική
- Φάρμακα για ύπνο

Προαγωγή ανάπαυσης-ύπνου. Νοσηλευτικές ενέργειες

12

- Ιστορικό ύπνου – ανάπαυσης
- Εξασφάλιση ανάπαυσης: διανοητικής (μείωση άγχους, έντασης), φυσικής (ανακούφιση πόνου), μασάζ, βαθιές αναπνοές
- Περιβάλλον ύπνου παρόμοιο με σπίτι (μαξιλάρια, φως, αερισμός δωματίου, φάρμακα, γάλα/snack)

Ασκήσεις

13

- Ποια κριτήρια/παράγοντες θα έχετε υπόψη σας προκειμένου να αξιολογήσετε την ανάπαυση & τον ύπνο ενός ασθενή?
- Η κα Χ, 66 ετών, μπήκε στο νοσοκομείο για προγραμματισμένη υστερεκτομή. Είναι ιδιαίτερα ανήσυχη. Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να χαλαρώσει? Πως θα την ετοιμάζατε για μια ξεκούραστη νύχτα?

Δώστε 5 πιθανά προβλήματα που αντιμετωπίζει αναφορικά με τον ύπνο.

Αναφέρετε 5 νοσηλευτικές παρεμβάσεις που θα τη βοηθήσουν να κοιμηθεί/ξεκουραστεί.

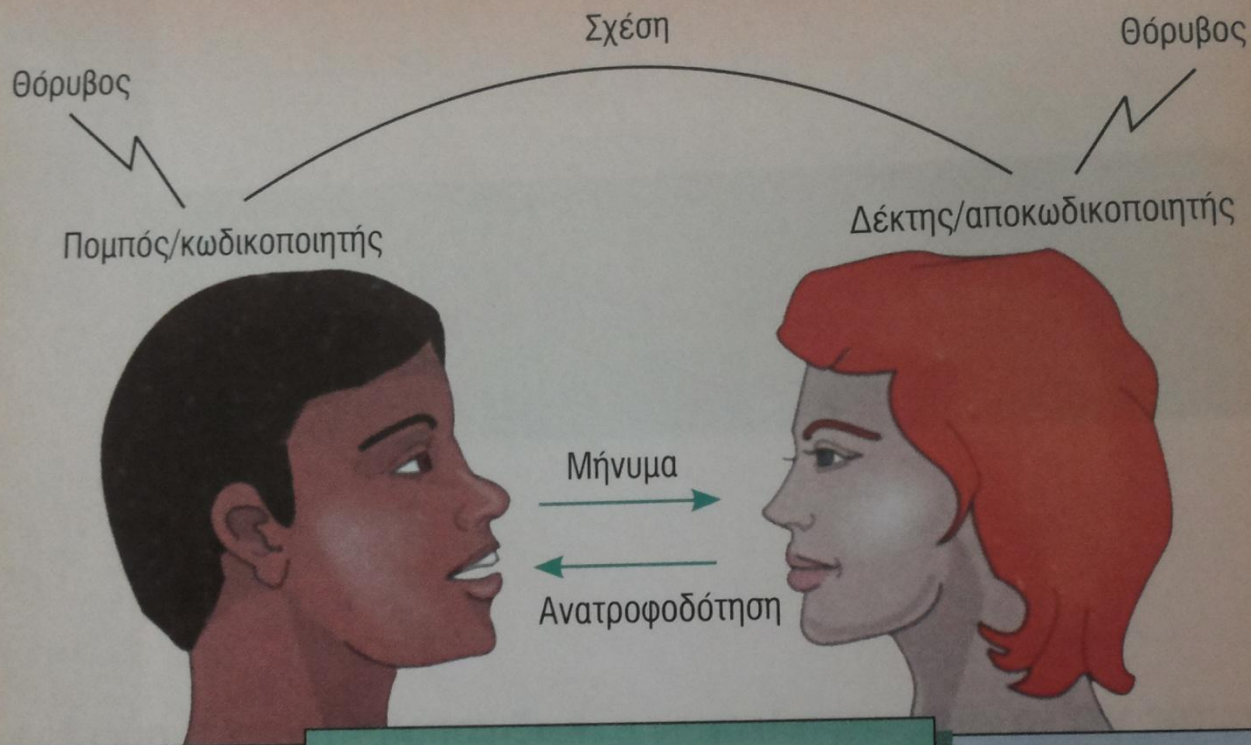
Επικοινωνία

14

- Θεμέλια λίθος της κοινωνίας. Διαδραστική διαδικασία.
- Ικανότητα επικοινωνίας βασικό στοιχείο της ανθρώπινης λειτουργίας & ευεξίας.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:

- Διεργασία μεταβίβασης πληροφοριών
- Διαδικασία παραγωγής & μετάδοσης μηνυμάτων
- David Berlo (1960) → πομπός, μήνυμα, δίαυλος επικοινωνίας (στοχεύει σε όραση, ακοή, αφή) & δέκτης.
- Νοσηλευτής: μηνύματα που ικανοποιούν ενδιαφέροντα, κατανοητές λέξεις, χειρονομίες, σε χώρο χωρίς άλλα ερεθίσματα.



Τα μηνύματα που στέλνονται επηρεάζονται από:

- Τις γνώσεις
- Τις προηγούμενες εμπειρίες
- Τα συναισθήματα
- Τη θέση στο κοινωνικοπολιτισμικό σύστημα

Ανταλλαγή μηνυμάτων
διαμέσου λεκτικής
και μη λεκτικής
επικοινωνίας

Τα μηνύματα που λαμβάνονται επηρεάζονται από:

- Τις γνώσεις
- Τις προηγούμενες εμπειρίες
- Τα συναισθήματα
- Τη θέση στο κοινωνικοπολιτισμικό σύστημα

Θόρυβος

Μορφές επικοινωνίας

16

- **Λεκτική Επικοινωνία:** ανταλλαγή πληροφοριών με λέξεις (γραπτός & προφορικός λόγος).
- Δείχνει καταγωγή, εθνικότητα, διανοητική ανάπτυξη, μόρφωση

Μορφές Επικοινωνίας

Μη λεκτική Επικοινωνία (1)

17

Ανταλλαγή πληροφοριών χωρίς χρήση λέξεων. Γλώσσα του σώματος.

Άγγιγμα: οικογενειακές, τοπικές, ταξικές & πολιτιστικές διαφοροποιήσεις, ηλικία, φύλο,

Οπτική επαφή: έναρξη συζήτησης, ανοικτή επικοινωνία, ασέβεια, «προκλητικότητα»

Εκφράσεις προσώπου: έκφραση συναισθημάτων, SOS για τους νοσηλευτές

Στάση σώματος: υγιής → ευθυτενής, καταθλιπτικοί → γέρνουν ώμους, πόνος

Μορφές επικοινωνίας

Μη λεκτική επικοινωνία (2)

18

Βάδισμα: ζωηρό → ευεξία, συρτό → θλίψη, εγχείρηση κοιλιάς

Χειρονομίες: κλώτσιασμα αντικειμένου, χτύπημα ποδιού. Επικοινωνία ατόμων που δεν μιλούν ίδια γλώσσα

Γενική φυσική εμφάνιση: αρνητικό ισοζύγιο – δέρμα ξηρό & θολά μάτια

Ένδυση & καλλωπισμός: υγιής προσεγμένη εμφάνιση

Ήχοι: κλάμα, βογκητό, δύσπνοια, αναστεναγμός

Σιωπή: πλήρης κατανόηση μηνύματος, θυμός.

Παράγοντες που επηρεάζουν την επικοινωνία (1)

19

- **Αναπτυξιακοί παράγοντες:**

διαδικασία ανάπτυξης λόγου, στάδια πνευματικής & ψυχοκοινωνικής εξέλιξης. Παιδί δεν καταλαβαίνει «λοιμωξη»-> απλοί όροι, ηλικιωμένοι με προβλήματα ακοής & όρασης

- **Φύλο:** Κορίτσια παίζουν με φίλες, χρησιμοποιούν το λόγο για επιβεβαίωση, δημιουργία & ενίσχυση φιλίας

Αγόρια κατακτούν ανεξαρτησία, ένταξη & σεβασμός σε μεγάλες ομάδες.

- **Κοινωνικοπολιτιστικές διαφορές:** κουλτούρα, οικονομική κατάσταση. Γυναίκες. Ορολογία.

Παράγοντες που επηρεάζουν την επικοινωνία

20

- **Ρόλοι & ευθύνες:** επάγγελμα, «ήσυχο» άτομο
- **Προσωπικός χώρος:** απόσταση από ασθενή (46-120cm)
- **Σωματική, διανοητική, συναισθηματική κατάσταση:** πλήρης κύστη, πονοκέφαλος, άγχος επηρεάζουν αρνητικά
- **Αξίες:** του κάθε ατόμου
- **Περιβάλλον:** διευκολύνει ανταλλαγή πληροφοριών

Άσκηση

21

- Ν: Καλημέρα σας κ Χ., πώς είστε σήμερα;
Χ (με σιγανή, μελαγχολική φωνή): Ε, καλά.... Αλλά αναρωτιέμαι θα βγω ποτέ από το νοσοκομείο;
Ν: ωραία, ώρα για το μπάνιο σας τώρα.
- Ο κ.Χ πήρε το μήνυμα ότι ο Ν δεν ήθελε ή δεν ήταν σε θέση να συζητήσει μαζί του τα αισθήματα/προβληματισμούς σχετικά με την ανάρρωση. Η μελαγχολία & το άγχος του κ.Χ δεν ανακουφίστηκαν. «Πώς είστε» ερώτηση κλισέ! Δεν δίνει προσοχή στην απάντηση του ασθενή. Αλλάζει θέμα.

Άσκηση

22

- Ν: Καλημέρα σας κ Χ., πώς είστε σήμερα;
Χ (με σιγανή, μελαγχολική φωνή): Ε, καλά.... Αλλά αναρωτιέμαι θα βγω ποτέ από το νοσοκομείο;
Ν: καλά δεν είμαι σίγουρος αν αυτό είναι αλήθεια. Ο γιατρός είναι ευχαριστημένος από την πορεία σας. Η ΑΠ είναι στα φυσιολογικά επίπεδα, τα χάπια φαίνεται να δουλεύουν.
- Οι πληροφορίες είναι σωστές, όμως πολλές για τόσο σύντομο διάστημα. Ο κ.Χ χρειάζεται κάποιον να τον ακούσει.
- Ν: Φαίνεστε προβληματισμένος. Μπορούμε να κουβεντιάσουμε αν θέλετε.

Άσκηση

23

- Ν: Καλημέρα σας κ Χ., πώς είστε σήμερα;
Χ (με σιγανή, μελαγχολική φωνή): Ε, καλά.... Αλλά αναρωτιέμαι θα βγω ποτέ από το νοσοκομείο;
Ν: Είμαι σίγουρος ότι θα γίνετε καλά, δεν πρέπει να νιώθετε έτσι.
- Ο κ.Χ θα αισθάνθηκε ταπεινωμένος & ανόητος. Αισθάνεται ότι ο Ν δεν τον καταλαβαίνει & δεν πρέπει να συζητά μαζί του.