

Primer dobre prakse: Uporaba Svitove protistresne žogice

Barbara Gorenak dipl.med.sestra

Zasebna splošna ambulanta Aleš Blaznik, dr.med.,spec splošne med., Miran Kolar,dr.med.,specialist splošne in urgentne medicine, Celje

REFERENČNA AMBULANTA IN ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA NA DEBELEM ČREVESU IN DANKI

- Preventivno presejanje na kronično nenalezljive bolezni vključuje tudi vprašanja vključevanja pacientov v nacionalni program **Svit- program** presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb na debelem črevesu in danki.
- Pacienti večinoma poznajo program, vendar se velikokrat zgodi, da si zaradi neželene rezultata presejanja (strahu pred boleznijo) ne želijo udeležiti.

POMEN PREVENTIVNEGA PRESEJANJA - VLOGA REFERENČNE AMBULANTE

- Predstavimo pomen preventivnega presejanja
- Ponudimo pomoč pri reševanju vprašalnika
- Razložimo kako pravilno odvzeti vzorec, ga shraniti, poslati
- **Neodzivniki: ponovno vabljenje vseh klicanih pacientov iz programa, ki se vabilu niso odzvali**
 - telefonsko**
 - osebno**
 - obvestilo na dom**

- Dobro sodelovanje s Svitovim klicnim centrom:
pomen takojšnjega vključevanja pacientov v program
info@program-svit.si
- Svitovi zdravniki - protistresne žogice
- Zloženke in ostalo gradivo



POMEN DRUŽINSKE ANAMNEZE

- dednost
- pravočasno opravljena kolonoskopija pri pacientih, pri katerih so sorodniki prvega reda zboleli za rakom debelega črevesja
- indicirana kolonoskopija 10 let pred starostjo, ko je sorodnik prvega reda zbolel

TIMSKI PRISTOP

- Srednja medicinska sestra - prvi stik s pacientom
 - Zdravnik družinske medicine - zaupanje
 - Diplomirana medicinska sestra - čas
-
- Celoten tim skrbi za dobro osveščanje pacientov o programu Svit in predpripravo na kolonoskopijo

PROTISTRESNA ŽOGICA

- **Vsak pacient** z pozitivnim izvidom pri SMS ali ZDM ali DMS prejme Svit-ovega zdravnika za boljše opravljanje kolonoskopije
- Protistresno žogico med preiskavo stiskajo (intenzivneje ob občutku nelagodja, strahu in bolečine)
- Na ta način preusmerijo misli na stiskanje „doktorčka“, se zamotijo in preiskava lažje steče

Odvračanje pozornosti je metoda kognitivnih preusmeritev, ki temelji na teoriji bolečine, ki odvrča pozornost od bolečine na bolj prijetne dražljaje, s čimer se zmanjša zaznavanje bolečine.



REZULTATI UPORABE PROTISTRESNE ŽOGICE

- Pacienti žogico radi vzamejo s seboj - vedno v torbici
- Povedo, da preiskava ni bila tako boleča, lažje premagujejo tesnobo, občutijo manj nelagodja,
- Z lepimi besedami pridejo nazaj v ambulanto: *»Prav ste imela, ni bilo tako hudo«, ali pa: »Res je pomagalo stiskanje "doktorčka"«.*
- Kar je najbolj pomembno: ko bo potrebno, se bodo ponovno udeležili preiskave

Ostale tehnike odvráčanja pozornosti

- Pogovor z medicinsko sestro med preiskavo
- Poslušanje glasbe,
- Gledanje DVD

Odvračanje pozornosti med preiskavo bistveno izboljša izkušnje pacientov.

CILJI

- Želimo si zmanjšati strah pred kolonoskopijo, dobro osveščati paciente, pomagati z nasveti (kako se dobro pripraviti na kolonoskopijo), da je preiskava lahko dobro izvedena.
- Tabu tema
- Forumi - vir slabih informacij
- Pravočasno odkrivanje bolezni z manj strahu, bolečin in manj posledicami

ZAKLJUČEK

- Z uporabo protistresne žogice so pacientove izkušnje pri preiskavi boljše, manj tesnobne, pacienti doživljajo manj bolečin.
- Je preprost in poceni način za izboljšanje pacientove izkušnje pri opravljeni kolonoskopiji.
- V naši ambulanti celoten tim skrbi za dobro osveščенost in vzpodbudo za opravljanje kolonoskopije.

Čas je,
da pomislite nase.



Svit lahko reši življenje tudi vam.

Kontakt: barbara79gorenak@gmail.com