

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Фармацевтический колледж

**Сестринская карта физической реабилитации
по дисциплине «Основы реабилитации»**

Выполнила: Скворцова И. В.
Студентка 3 курса гр. 308-2
отделения «Сестринское дело»

Проверила:
Цуканова Е. В.

Красноярск, 2020

Сестринская карта физической реабилитации

Дата обращения в центр медицинской реабилитации: 19.06.2020

Диагноз при поступлении: Ожирение II степени

Побочное действие лекарств

Антибиотики группы пенициллина – аллергическая реакция

(название препарата, характер побочного действия)

1. Ф.И.О. Малышева Наталья Юрьевна

2. Пол женский

3. Возраст 57 лет

4. Постоянное место жительства г. Красноярск, ул. Конструкторов, д.7

5. Место работы, профессия и должность МБОУ ООШ №25, учитель.

Для учащихся – место учёбы, для детей – название детского учреждения, школы, для инвалидов – группа инвалидности, ИОВ – да, нет (подчеркнуть).

6. Кем направлен больной: Терапевтом красноярской межрайонной больницы №3, по адресу ул. 60 лет Октября, 2а

7. Врачебный диагноз: Ожирение 2 степени по абдоминальному типу на фоне гипотиреоза вследствие гемитиреоидэктомии

Жалобы при поступлении в центр медицинской реабилитации:

Быстрая утомляемость, частые нарушения стула, одышка, потливость, в естественных местах образования складок зуд и покраснение (опрелости), повышение артериального давления, тахикардия, головные боли, частые головокружения, бессонница, тяжесть в животе после обильного приема жирной и сладкой пищи, выраженные отеки на ногах в вечернее время, ухудшение состояния при физической активности, гиподинамия

Антропометрические данные

Показатель	До начала реабилитации	После окончания курса
Вес/рост/ ИМТ	99 кг/161 см/ИМТ = 38,1	90 кг/164 см/ИМТ = 34,7
ЖЕЛ	57,5%	79%
Окружность грудной клетки	132 см	112 см
ЧДД	21	19
ЧСС	95	84
АД	153/98	147/95
Динамометрия	20,2	23,5

Соматоскопическое исследование

Форма грудной клетки	Гиперстеническая
Форма живота	Большой выступ живота, тиреоидный тип
Нарушение осанки	Шейный остеохондроз, I стадия

Проблемы больного

Проблемы больного	До начала реабилитации	После окончания курса
Настоящие	Утомляемость, нарушение стула, одышка, потливость, опрелости в местах образования складок, повышение артериального давления, тахикардия,	Повышение АД, тяжесть в животе, расстройство стула, нарушение функции ЖКТ

	головные боли, головокружения, бессонница, тяжесть в животе после обильного приема жирной и сладкой пищи, выраженные отеки на ногах в вечернее время, ухудшение состояния при физической активности, гиподинамия	
Приоритетная	Одышка, гиподинамия, головные боли, повышение АД	Повышение АД, расстройство стула, нарушение функции ЖКТ
Потенциальная	ОСН, артериальная гипертензия, атеросклероз, СД, нарушения со стороны ЖКТ – панкреатит, холецистит, ЖКБ, нарушения со стороны ОДА – остеоартроз, плоскостопие, инфицирование в местах образования опрелостей	Артериальная гипертензия, панкреатит, холецистит

Цели:

▪ Краткосрочная

Состояние пациентки улучшится в следствие проведения эффективных реабилитационных мероприятий; уменьшить проявления одышки к концу первой недели реабилитации, АД нормализуется, головные боли купируются; составить комплекс упражнений ЛФК и ЛГ для исключения гиподинамии

▪ Долгосрочная

На момент окончания реабилитационных мероприятий состояние пациентки стабилизируется; проявления ожирения и его прогрессирование уменьшатся; провести коррекцию питания пациентки; пациентка демонстрирует знания и умения о соблюдении правильного питания, правилах проведения гигиенических процедур, проведения составленных комплексов ЛФК, ЛГ, самомассажа, необходимости посещения врача после прохождения курса реабилитации

Показания к проведению реабилитационных мероприятий

- Одышка
- Гиподинамия
- Повышение артериального давления
- Нарушение функции ЖКТ
- Нарушения эндокринной системы

Карта реабилитации

	Реабилитационные мероприятия	Мотивация
1	Лечебная физкультура, ЛФК Лечебная гимнастика, ЛГ	Улучшение и нормализация обмена веществ, в частности жирового обмена; уменьшение избыточной массы тела; восстановление нарушенной корреляции ведущих параметров физического развития; увеличение адаптации организма к физической нагрузке, соответствующей возрастному режиму; нормализация функций СС, дыхательной пищеварительной и других систем, создание необходимой компенсации для деятельности этих систем в условиях измененного обмена веществ; улучшение и нормализация двигательной сферы; повышение неспецифической сопротивляемости организма; профилактика развития осложнений со стороны ОДА
2	Массаж	Нормализация функции нейрорегуляторного аппарата органов ЖКТ, улучшение обменно-трофических процессов; нормализация функций ОДА, ССС, дыхательной системы; повышение психоэмоционального тонуса и общей работоспособности; улучшение периферического кровотока в верхних и нижних конечностях; профилактика и устранение осложнений со стороны СС и дыхательной систем
3	Климатотерапия	Улучшение нейроэндокринной регуляции, функций дыхания и кровообращения; стабилизация терморегуляторного аппарата; повышение интенсивности окислительно-восстановительных процессов в тканях; нормализация реактивности организма; закаливающий и тренирующий эффект на организм в целом и отдельные его системы
4	Аэротерапия	Закаливающий и тренирующий эффект

		на организм; нормализация работы СС, дыхательной, пищеварительной систем
5	Гелиотерапия	Влияние на больных гипотиреоидной формой ожирения; активация симпатико-адреналовой системы; повышение глюкокортикоидной и андрогенной функции коры надпочечников; повышение уровня соматотропного гормона в организме
6	Бальнеотерапия	Корригирующее влияние на нарушенные обменные процессы; терапевтический эффект при сопутствующих заболеваниях органов пищеварения, мочевыделительной системы, ССС и др.; улучшение состояния углеводного, липидного, водно-солевого обмена; нормализация работы ЦНС и нейроэндокринной регуляции обмена веществ; снижение уровня инсулина, торможение кортикостероидогенеза, повышение уровня эстриола и эстрадиола; активизация андрогенной функции надпочечников и половых желез
7	Гидротерапия	Тонизирующий, закаливающий эффект; улучшение функции кровообращения, течения обменных процессов; редукция массы тела; стимуляция теплопродукции; повышение энерготраты организма
8	Диетотерапия	Коррекция питания; снижение массы тела; нормализация функции ЖКТ и профилактика развития осложнений; профилактика возникновения атеросклероза
9	Грязе- и теплолечение	Лечение сопутствующих ожирению заболеваний органов пищеварения, ОДА, периферической нервной системы и др.
10	Гипербарическая оксигенация	Усиление липолиза; улучшение обмена веществ; устранение тканевой гипоксии

Карта реабилитационных мероприятий

Ф.И.О. больного Малышева Наталья Юрьевна

Диагноз Ожирение II степени

Процедура	Массаж	ЛФК	Физиолечение
Название	1. Классический ручной массаж (поглаживание, выжимание, вибрация, разминание) 2. Антицеллюлитный массаж	1. Утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика 2. Упражнения на тренажерах 3. Дозированные прогулки по ровной местности и с восхождениями (терренкур) 4. Специальные упражнения в бассейне, плавание	1. Диетотерапия 2. Бальнеотерапия (минеральное питье, минеральные ванны – сульфидные, углекислые) 3. Гидротерапия (душ: Шарко, веерный, подводный душ-массаж, контрастные ванны) 4. Аэротерапия 5. Гелиотерапия (солнечная инсоляция в условиях морского климата)
Группа препаратов (используемых при электрофорезе)	—	—	—
Реабилитационное действие	* Расслабляющее * Анальгезирующее * Трофическое * Закаливающее * Секреторное * Нормализация функций ОДА, ССС, дыхательной системы и ЖКТ * Тонизирующее (для сосудов)	* Трофическое * Общетонизирующее * Нормализующее воздействие на нервную и эндокринную регуляцию * Восстановительное (способствует восстановлению нормальных моторно-висцеральных рефлексов) * Коррекция нарушений ОДА * Нормализация функций дыхания * Закаливающее * Секреторное * Уменьшение избытка жировой ткани * Улучшающее	* Терапевтическое * Закаливающее * Терморегулирующее * Секреторное * Корректирующее * Антикетогенное * Нормализующее влияние на ЦНС и нейроэндокринную регуляцию обмена веществ * Понижающее действие на уровень инсулина, тормозящее действие на кортикостероидогенез, повышающее действие уровня эстриола и эстрадиола * Тонизирующее * Улучшающее действие на функции

		действие на функции кровообращения * Коррекция нарушений ОДА	кровообращения * Уменьшение избытка жировой ткани
Показания	Первичное ожирение II степени; нарушение ССС, дыхательной, эндокринной систем, ЖКТ, ОДА; гипотония; отеки; повышение АД; коррекция имеющихся нарушений ОДА; нарушения обменных процессов	Первичное ожирение II степени; слабость мышечного аппарата; гиподинамия; нарушение функции ЖКТ; профилактика осложнений со стороны ОДА; коррекция имеющихся нарушений ОДА; нарушения функции ССС и дыхательной систем; одышка на фоне избыточной массы тела; отеки; пониженная иммунная реактивность	Первичное ожирение II степени; профилактика заболеваний ССС, дыхательной, эндокринной систем, ЖКТ; нарушение обменных процессов; заболевания ЖКТ и ССС; пониженная иммунная реактивность; отеки; гиподинамия
Побочные эффекты	Нарушение целостности кожных покровов; аллергические реакции; возникновение болевого синдрома; сонливость; возможная деформация ОДА	Болевой синдром; усталость; пониженное эмоционально-психическое состояние; аритмия; повышение АД; головная боль, головокружение; повышение внутричерепного давления	Переохлаждение; выраженная эритемы кожи; тахикардия; повышение АД; аллергические реакции
Способ приём (время)	За час до еды и через 2 часа после еды	За час до еды и через 2 часа после еды	1. 5 раз в день, малыми порциями 2. Внутрь за 30 минут до еды, 1 р/день, 150 мл, 25°C; углекислые ванны – 7-10 минут, курс 15 ванн, сульфидные ванны – 15 минут, 12 процедур 3. Душ Шарко и веерный – 5 минут, 10 процедур; подводный душ-массаж – 45 минут, 15 процедур; контрастные ванны – 12 минут, 15 процедур 4. После периода акклиматизации (3-5 дней), 45 минут, 1,5-3

			часа на открытом воздухе 5. 10 процедур, местное воздействие – 20 минут, общее – 3 часа
Доза высшая введения	24 минуты	Дозированные прогулки: средняя 120 шагов/мин. 5,6 км/ч; быстрая 140 шагов/мин. 6,4 км/ч; очень быстрая более 140 шагов/мин.	1. 1200 ккал/сут 2. Внутрь – t° воды 25°C, 150 мл; наружно – t° воды сульфидных ванн – 37°C, углекислых ванн – 36°C 3. Душ Шарко и вверный – 37°C, 2,5-3 Атм; подводный душ-массаж – 36-37°C, 3,0 Атм; контрастные ванны – 38°C (горячая), 23°C (холодная) 4. 22°C, прохладные воздушные ванны – 19°C 5. 21°C
Доза назначенная	Поглаживание, выжимание, вибрация – 1,5-2 минуты, разминание – 2-6 минуты; общее время от 10,5 – 24 минут	ЛГ – 3 р/неделю, не менее 45 минут; ЛФК – 6 р/неделю, вводный период – 6 занятий, основной период – 50 занятий, заключительный период – 5 занятий; дозированные прогулки: средняя – от 90 до 120 шагов/мин. (от 4 до 5,6 км/ч); быстрая – от 120 до 140 шагов/мин. (от 5,6 до 6,4 км/ч); очень быстрая – более 140 шагов/мин.; плавание – 3 р/неделю; упражнения на тренажерах – 2 р/неделю. Все занятия выполняются не менее 45 минут	1. Диетотерапия: 1200 ккал/сут 2. Бальнеотерапия: прием минеральных вод внутрь – 1 р/день, 150 мл, 25°C; наружное применение минеральных вод – углекислые ванны – 7-10 минут, курс 15 ванн, сульфидные ванны – 15 минут, 12 процедур 3. Гидротерапия: 5 минут, 10 процедур; подводный душ-массаж – 45 минут, 15 процедур; контрастные ванны – 12 минут, 15 процедур 4. Аэротерапия: 45 минут, 1,5-3 часа на открытом воздухе 5. Гелиотерапия: 10 процедур, местное воздействие – 20 минут, общее – 3 часа
Кратность	Ручной	ЛГ – 3 р/неделю,	1. Ежедневно

применения	классический – ежедневно, антицеллюлитный – ч/з день	ЛФК – 6 р/неделю, дозированная прогулка – 3 р/неделю, плавание – 3 р/неделю, упражнения на тренажерах – 2 р/неделю	2. Углекислые ванны ч/з день, сульфидные – 2 дня подряд с перерывом на 3-й день; применять внутрь 1-2 раза в день 3. Душ Шарко и веерный – через день, душ-массаж – ежедневно; контрастные ванны – ежедневно 4. Воздушные ванны – ежедневно 5. Через день
Субъективные ощущения (со слов пациента)	Расслабление, тепло в месте проведения массажа, во время первых 3х сеансов ощущение легкой болезненности в области образования остеохондроза шейного отдела позвоночника	Первая неделя занятий – сильное переутомление, усталость, головокружение, головные боли, миалгия, напряжение мышц тела, повышение АД, аритмия, выраженная одышка, выраженное потоотделение, упражнения даются с трудом; вторая неделя занятий – умеренная усталость и одышка, умеренное повышение АД, тахикардия, умеренно выраженная одышка, упражнения даются легче; третья неделя занятий – умеренная одышка, упражнения даются легко, незначительное повышения АД, незначительная тахикардия, поднятие эмоционально-психического состояния, приятные ощущения, улучшение настроения	Первая неделя – пониженное настроение, сложность перехода на диету; вторая неделя – привыкание к рациону питания, стабилизация настроения, снижение напряжения мышц; третья неделя – улучшение настроения, ощущение положительного эффекта от процедур
Побочное действие (со слов пациента)	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует

Сестринский эпикриз

1. Оценка реакции пациента на проводимые вмешательства

на основании анкетирования и опроса учитывается мнение пациента об эффективности реабилитационных мероприятий (улучшение функционального состояния органов и систем).

Состояние пациентки удовлетворительное, пациентка не предъявляет жалоб на одышку и усталость при движении, наблюдается уменьшение массы тела, головокружение и головные боли отсутствуют, потоотделение значительно уменьшилось. Возникло подозрение на возникновение патологического процесса со стороны ЖКТ и ССС: нарушение функции ЖКТ и повышение АД. Пациентке предложено обратиться за консультацией специалиста (кардиолог, гастроэнтеролог), для дальнейшего исследования и выявления возможной патологии

2. Оценка достижения поставленных целей

насколько были достигнуты цели, поставленные в процессе проведения реабилитационных мероприятий

По истечению прохождения пациенткой курса реабилитации отмечается уменьшение избыточной массы тела

3. Оценка качества проводимых вмешательств оценивается техника выполнения процедур ЛФК, массажа и физиопроцедур.

Пациентка добросовестно и качественно выполняла все назначенные процедуры, своевременно посещала их, соблюдая дозировку и кратность проведения процедур, консультировалась с врачом по возникающим вопросам. По окончании курса реабилитации поставленные задачи достигнуты. Во время проведения курса реабилитации побочных действий и осложнений не возникло. Пациентка отмечает улучшение самочувствия и данные обследования говорят о том, что удалось приостановить прогрессирование ожирения и добиться его регрессии

4. Рекомендации

- 1). Своевременно посещать лечащего врача в амбулатории.
- 2). Контролировать диетическое питание, вести пищевой дневник, высчитывать потребленные калории в день, вести учет водно-солевого баланса.
- 3). Проводить занятия ЛГ, ЛФК на дому, посещать бассейн, тренажерный зал или фитнес, чередовать сидячую работу с отдыхом, в перерывах между работой делать зарядку. Если есть возможность, организовать прогулку на свежем воздухе.
- 4). Носить комфортную, не стесняющую движения, дышащую, х/б одежду.
- 5). Носить комфортную обувь по размеру ноги с использованием ортопедических стелек.
- 6). Спать на жесткой кровати, подушка не должна быть слишком крупной и мягкой. Применять ортопедические матрасы.
- 7). Организовать режим дня, сна и отдыха.
- 8). Проконсультироваться у специалиста (кардиолог, гастроэнтеролог), для дальнейшего исследования и выявления возможной патологии.
- 9). Посещать санаторно-курортное лечение раз в год.