

*Пациентке үй жағдайында  
күтім жүргізу қағидалары.  
Пациенттің отбасы  
мүшелерінің күйзелісі және  
қажудың алдын алу*

**Орындағандар: 63-топ студенттері**  
**Әбел А.**  
**Жамаладин И.**  
**Жумагулова С.**  
**Тұрсынбай М.**  
**Шаихыбек А.**

# Мейірбикелік күтім

**Мейірбикелік күтім** - ауру қалпындағы өмірді қолайлы қасиеттермен қамтамасыз ету, яғни емделушінің физикалық, психологиялық, әлеуметтік және рухани тыныштықпен толық қамтамасыз ету. Қажет көлемде сапалы, қолжетімді және қауіпсіз медициналық көмекпен қамтамасыз ету болып табылады.



Жалпы

Науқасқа жалпы мейірбикелік күтім ұйымдастыру

Арнайы

Белгілі бір ауру түріне байланысты қажеттіліктерін қанағаттандыру

# Мейірбикенің атқаратын міндеттері

- ✓ 1) қызмет көрсетілетін ауданның тұрғындарына тікелей емханада және үйде білікті көмек көрсету;
- ✓ 2) бекітілген тұрғындар, мектеп, колледж және ЖОО оқушылары мен студенттері арасында профилактикалық шараларды ұйымдастыру және өткізу;
- ✓ 3) науқастардың, экстрагенитальді патологиясы бар фертильді жастағы әйелдердің диспансерлеуін ұйымдастыру және жүзеге асыру;
- ✓ 4) жіті және кенеттен ауырғанда, жарақаттарда, улану және басқа да жазатайым жағдайларда науқастарға алғашқы және жедел көмек көрсету;
- ✓ 5) аурудың бейініне қарай науқасты алдын ала тексеріп, стационарлық емдеуге жататын тұлғаларды уақытылы ауруханаға жатқызу;
- ✓ 6) профилактикалық тексерістердің барлық түрлері (жұмысқа орналасуда алдын ала тексерістен өту, мерзімді, мақсатты және басқа), соның ішінде ақылы;
- ✓ 7) тұрғындарды диспансеризациялау, соның ішінде динамикалық бақылауға жататын тұлғаларды іріктеу;
- ✓ 8) эпидемияға қарсы шаралар: егулер, жұқпалы ауруларды анықтау, «ошақтарда» бақылау;
- ✓ 9) уақытша және тұрақты еңбекке жарамсыздықтың сараптамасы;
- ✓ 10) еңбек қабілетінен тұрақты айырылу белгілері бар тұлғаларды медициналық-әлеуметтік сараптау комиссиясына жолдау.

## Мейірбикелік күтімді ұйымдастыру



Стационарлық деңгейде



Емханалық деңгейде



Үй жағдайындағы күтім



# Үй жағдайындағы күтім



Науқас ауруханадан шыққан уақытта үй жағдайындағы күтімнің маңызы ерекше. Үй жағдайындағы күтімді науқастың өзі (егер ауыр халде болмаса) немесе оның отбасы мүшелері жасайды.

## Үй жағдайындағы күтім қағидалары:

- Науқасқа күтім жасайтын жеке бөлмесі немесе арнайы орын болуы;
- Бөлме іші күтім жасауға ыңғайлы әрі, қажетті құрал жабдықтардың болуы;
- Науқасқа немесе оның отбасы мүшелеріне күтім жасау ережесін үйрету:
  - ❖ Гигиеналық шараларды;
  - ❖ Түрлі манипуляцияларды;
  - ❖ Қауіпсіздік ережесін;
- Аймақтық мейірбике және әлеуметтік қызметкер көмегімен қамтамасыз етілуі.

- Пациент жатқан бөлмені жиі желдетіп тұру үшін бөлменің терезесі ашылатын болуы керек.
- Пациентке және күтім көрсететін адамға қозғалуға ыңғайлы болуы үшін жиһаз көп болмауы қажет және бөлмеде жиһаздардың орнын ауыстырғанда пациентке бұл жайында хабардар ету керек.



- Бөлмеде пациентке қажетті заттардың барлығы болуы керек:кітаптар, журналдар,ручка,теледидар,айна,пациентке қажетті барлық медициналық препараттар.



- Пациенттің барлық медициналық препараттары салынатын арнайы шкаф болуы керек.

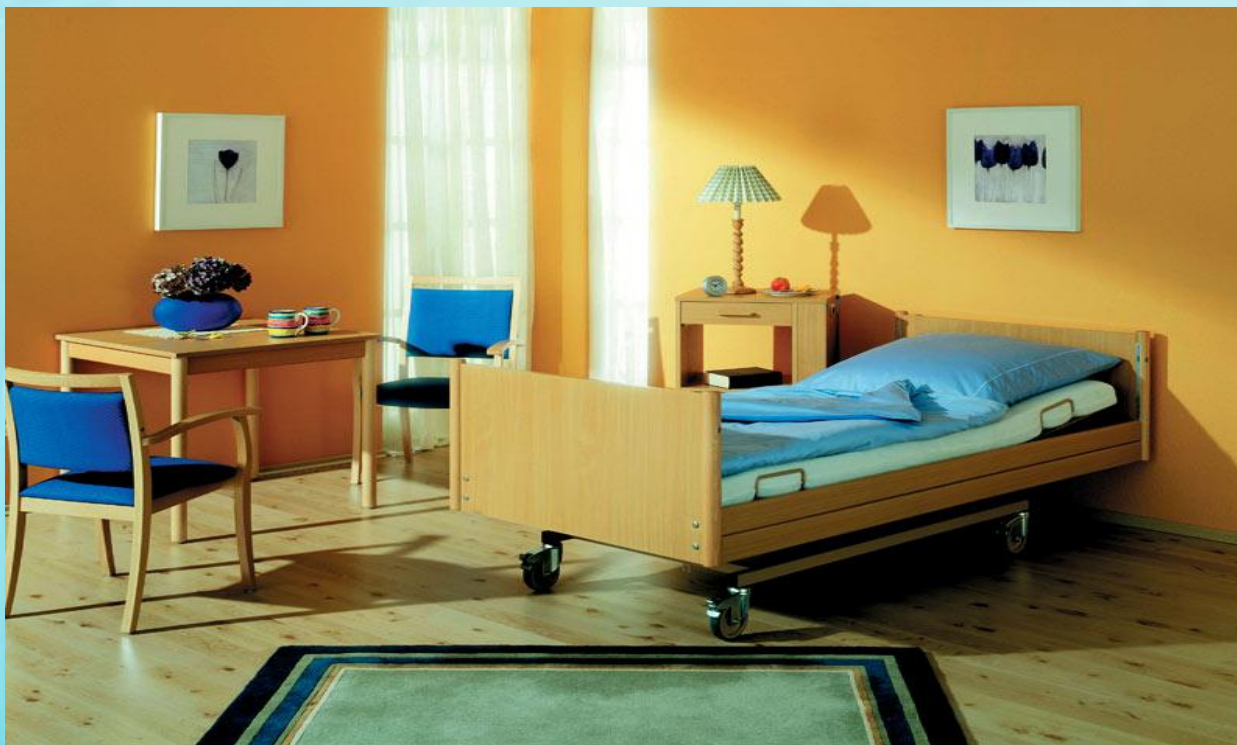


- Бөлме температурасын бақылап отыру үшін бөлмеде термометр болуы керек.
- Қалыпты бөлме температурасы 22-25 С.
- Ойылудың алдын алу және тамақтандыруға ыңғайлы болуы үшін бөлмеде функционалды кровать болғаны дұрыс.





- Төсек-жабдықты аустыру кезінде пациентті уақытша отырғызу үшін бөлмеде орындық немесе диван болуы керек.
- Пациентке күтім көрсететін күтушіні немесе туысқандарын шақыру үшін бөлмеде қоңырау болуы керек.
- Бөлмедегі еден төсеніші сырғанамайтын болуы керек және пациентке аллергия туғызбайтын матадан жасалуы керек.
- Бөлмеге күніне 1 рет ылғалды тазалық жүргізіледі.



- Түнде пациент бөлмедегі жағдайды бақылау үшін шамшырақ қосылып тұру керек.
- Пациент уақытты біліп отыруы үшін бөлмеде сағат болуы керек.
- Пациент жатқан бөлме аурухана тәрізді болмауы үшін қабырғаға пациенттің сүйікті суреттерін іліп қоюға болады.
- Пациенттің көңілін көтеру үшін бөлмеге иісі жоқ гүлдерді қоюға болады.
- Пациенттің көңілін көтеру үшін бөлмедегі перде түсі ашық болуы керек.



**Күйзеліс (стресс) дегеніміз** — бұл күшті әсерден адамда пайда болатын зорланған көңіл күй.

Күйзеліс – бұл қоршаған ортаның жағымсыз өзгерістеріне жауап ретінде организмнің ерекшеленбеген қорғаушы реакциясы.

**Ганс Селье бүкіл ағзаға қатысты күйзеліс концепциясын құрушы. Г. Селье бойынша күйзеліс анықтамасы былай: күйзеліс бұл кез-келген сыртқы талаптарға ағзаның бейспецификалық реакциясы**



**Ганс Селье**

## *Күйзеліс (стресс) түрлері*

- Кәсіби күйзеліс ( жұмыста болған күйзеліс)
- Сезім әрекетіне бой алдырған күйзеліс
- Жарымжандық күйзеліс
- Рухани қалып күйі күйзелісі
- операциялық күйзеліс (хирургиялық операцияға организмнің реакциясы)
- Жарақаттау қызметін басынан кешіруден пайда болған күйзеліс және т.б.



### **Күйзеліске нелер түрткі болуы мүмкін?**

- **Физикалық түрткілер:** ыстық, суық, шу, от, жол қозғалысы, зорлық – зомбылық, аурулар, жұмыс жағдайларының нашарлығы және т.б.
- **Әлеуметтік түрткілер:** қоғамдық, экономикалық және саясаттық; отбасылық; жұмыспен, мансаптылықпен байланыстылар; жеке адамдар аралық
- **Отбасылық түрткілер:** міндеттерді бөлу, қызғаншықтық, құндылықтар жүйесіндегі өзгешелік, аурулар (отбасындағы өлім – жітім және т.б.

# Стресстің (күйзеліс) бірнеше сатылары болады. Олар:



## Бірінші (үрейлену сатысы)

Мұндай кезеңде жүрек жиірек соғады, ас қорыту уақытша тойтарылады. Адам бұндай күйде ұзақ бола алмайды, өйткені шаршайды.

## Екінші (қарсыласу сатысы)

Ол күйзеліс жағдайының даму және жалғасуына қарай басталады. Бұл сатыда адам жағдайларға бейімделе отырып, қолайлы ережеде әрекеттенеді. Бұл саты біршама ұзаққа созылуы мүмкін.

## Үшінші (әлсіреу сатысы)

Әлсіреу сатысы, егер күйзеліс тым күшті немесе ұзақ болғанда басталады. Қарсыласу мүмкіншілігін жоғалту ауруларға, психологиялық жарақат алуға, әкеліп соғады.



## *Негізгі белгілері:*

- ұмытшақтық
- көтеріңкі қозғыштық
- тұрақты шаршағандық
- әзіл – оспақты түсіне білуден айырылу
- кенет тартылатын сигарет санының көбеюімен бірге бір мезгілде алкогольдік ішімдікке құмарту
- ұйқы мен асқа деген зауықтылықтың жоғалуы
- ақыл – естің төмендеуі
- кейде, бас, арқа, асқазан тұстарында былай айтылатын «психосоматикалық» ауру

## *Стресті болдырмау үшін не істеу қажет?*

**Біріншіден:** стресс кезінде ағзадағы витаминдер қоры. әсіресе В тобы тез таусылады. Көптеген дәрігерлер күнде витамин ішуге кеңес береді, дегенмен де артық ішіп қоймау керек. Барлығы орнымен болғаны жөн.

**Екіншіден:** дене жаттығулары өте пайдалы. Спорт залына барып, жаттығу жасап, билелеп, ән айту керек. Таза ауада серуендеп, бассейнге, моншаға барыңыз.

**Үшіншіден:** психикалық және дене релаксациясы қажет. Келесі тәсілдерді көріңіз: босаңсытатын музыкатаңдаңыз, түнгі аспанға бұлтқа қараңыз және армандаңыз.

**Төртіншіден:** үйлесімді өмір үшін жанұяның, достардың қолдауы қажет. Психологиялық тренингтерге барыңыз, жанұя салтанаттарынан қалмаңыз, жаңа қызықты адамдармен танысыңыз. Ата-аналарыңызға, ата-әжелеріңізге, баурларыңызға көңіл бөліңіздер, өйткені олар сіздің махаббатыңызды, қамқорлығыңызды, мейіріміңізді өте қажет етеді емес пе? Күйзелісті жеңудің әр қилы стратегиялары бар.

Олардың бірі – эмоцияларды білдіру ептілігі.

Екіншісі – жағдайды қайта бағалау, оқиғаның басқа суретін құрастыру және жағымсыз жағдайдың өзінен өзіңіз үшін көптеген пайдалы нәрсені таба білу. Үшінші жол – қайта бағалауға келмейтін жағдайды өзгертуге мүмкіндік беретін мақсатты бағытталған әрекеттер.



**Қажу-** шаршау жағдайының дамуымен бірге жүретін сезіну. Мөлшерден артық әсердің нәтижесінде дамиды, уақытша жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуімен сипатталатын адамның физиологиялық жағдайы.

**Қажу** интеллектуалды еңбектің өнімі төмендеуімен, назардың әлсіреуімен, ойлаудың кешеуілдеуімен сипатталады.





# Қажуға алып келетін қауіп-қатер факторлары және оның ағзаға әсері

Қауіп-қатер факторларын **2-ге** бөлуге болады

## сыртқы

- ✓ физикалық активтілі төмен өмір салты
- ✓ жоғары колориялы қаныққан майлар мен холестеринге бай тағамдарды қолдану
- ✓ урбанизация
- ✓ темекі шегу жатады.

## ішкі

- ✓ артериалды гипертензия
- ✓ көмірсуларға толеранттылықтың бұзылуы, өзіндік психологиялық тип жатады.

Шылым шегудің әсері көбінесе жүрек-қан тамыр жүйесіне және тыныс алу жүйесі ауруларына әсер етеді.

Артериалды гипертензия ЖИА даму мүмкіндігін 5-6 ретке жоғарлатады, миокард инфарктісі кезінде өлімге жиі әкеледі.

Атеросклероздың өршуі өмір ұзақтығына әсер етеді.

Психологиялық факторлар әртүрлі аурулардың пайда болуына әсер етеді.

Алкогольмен наркотик қолдану маңызды қауіп-қатер факторы болып табылады.

## Қажу



### Физикалық

бұлшықет функциясының бұзылуымен: күштің, жылдамдықтың, дәлдіктің, қозғалыстың келісімділігі мен ырғақтылығы төмендеуімен сипатталады.

### Психикалық

Бұл ойлау қажуының тұрақты психикалық күш түсумен, үлкен жауапкершілік сезімімен ұштасқан кезінде болады. Ересек балаларда психикалық өте қажу шамадан тыс толқу және жауапкершіліктің әр тектілігі кезінде болады.

**Қажудың пайда болуы мен себептерін негізгі үш ұғыммен сипаттауға болады:**



**Күш түсу:** қажу бір немесе бернеше түрлі физикалық немесе психикалық күш түсулер нәтижесі болып табылады.



**Жұмыс істеу қабілетінің төмендеуі:** қажу психикалық жұмыс қабілетінің қысқаруына әкеледі.



**Қайтымдылық:** қажу қайтымды, оның әсері қайтымды сипатта болады.

Қажу әр түрлі формада пайда болуы мүмкін. Қолданушының қажуының түрін және осы қажудың өту интенсивтілігін дұрыс анықтау керек.

## *Қолданушының қажуының келесі түрлерін және себептерін ажыратады:*

**Көру қажуы** дисплей алдында жұмыс істеу кезінде көру жүйесіне күш түсу нәтижесінде болады.

**Бұлшықеттік қажу**  
бұлшықетке статикалық күш түсу кезінде болады.

**Психикалық қажу**  
рухани күш түсу нәтижесінде болады.

**Жалпы қажу** ағзаға жалпы психикалық күш түсу және жұмыс жылдамдығына байланысты болады.

**Созылмалы қажу**  
қажудың бірнеше түрлерінің комбинирленген әсерінен болады.

**Субъективті қажу сезімі** компьютер алдындағы жұмыс кезінде ақпараттық ағымның ұзақ әсерінен болады.

# *Ойлау және физикалық қажудың алдын алу кеңестері және қажуды қайтару*



**1. Қажуға себеп болған жұмыстан дем алу**

**2. Дұрыс тамақтану**



**3. Жылы ванна қабылдау: 10 минут аяқты ыстық суға салу керек.**

**4. Күнделікті таңертең жаттығу жасау, салауатты өмір салтын ұстану**

## **Қорытынды**

**Кейбір батыс сарапшыларының бағалаулары бойынша аурудың 70% сезім әрекетіне бой алдырған күйзелістермен байланысты болған. Еуропада жыл сайын миллиондаған адамдар күйзеліске байланысты жүрек-қантамыр жүйесінің қызметтерінің бұзылысынан өлген.**