

Příloha č. 15 Edukační standard

Název: Edukační standard pro pacienty s laktózovou intolerancí

Charakteristika standardu	Standardní edukační postup
Oblast péče	Individualizovaná edukace o problematice laktózové intolerance
Cílová skupina pacientů	Pacienti po diagnostikování laktózové intolerance
Místo použití	Ambulantní péče, primární péče, lůžková péče
Poskytovatelé péče, pro něž je standard závazný	Všeobecné sestry, které získali kvalifikaci dle zákona č. 96/2004 Sb., ve znění novely zákona č. 105/2011 Sb.
Odpovědnost za realizaci	Vedoucí pracovníci na úseku ošetrovatelské péče
Platnost standardu od:	
Frekvence kontroly	1x za 2 roky
Revize standardu provedena dne:	
Kontrolu vykonává	Manažer/ka kvality ošetrovatelské péče, vrchní sestra, staniční sestra
Kontaktní osoba	Manažer/ka kvality, vrchní sestra
Oponenturu provedl	Lékař, vrchní sestra

Edukační postup u pacienta s laktózovou intolerancí

Definice standardu

Edukační standard pro všeobecné sestry o problematice laktózové intolerance zahrnuje informace o klinických projevech onemocnění, možnosti provést test závažnosti laktózové intolerance způsobem vyloučení zdrojů laktózy z jídelníčku, výrobcích, které mohou obsahovat laktózu, dietních opatření, speciálních bezlaktózových potravinách, příjmu vápníku a komplikacích při jeho nedostatku, možnosti využití enzymové substituce a probiotik.

Cíl standardu

1. Pacient získá znalosti o problematice laktóзовé intolerance.
2. Pacient získá znalosti o výživových doporučeních při laktóзовé intoleranci.

Kritéria struktury

S1 Pracovníci: Edukační sestra (všeobecná sestra)

S2 Prostředí: Specializovaná ambulance, ordinace praktického lékaře.

S3 Pomůcky: ucelený informační materiál pro pacienta, obrázky, psací potřeby, výživové tabulky.

S4 Dokumentace: ošetrovatelská dokumentace, edukační plán, formulář pro záznam o edukaci.

Kritéria procesu

P1 Sestra se představí pacientovi, zkontroluje jeho totožnost cílenou otázkou a podepíše s ním souhlas s realizací edukace.

P2 Sestra zhodnotí pacientovi vědomosti o laktóзовé intoleranci a zaměří se na případné nedostatky ve znalostech.

P3 Sestra společně s pacientem formuluje cíle edukace.

P4 Sestra si společně s pacientem stanoví individuální formu edukace.

P5 Sestra zvolí nejvhodnější metody, formy, prostředky a pomůcky edukace. Edukaci jako celek lze rozdělit do více lekcí. Mohou se jich zúčastnit i další osoby dle přání pacienta.

P6 Sestra edukuje pacienta o jednotlivých oblastech:

- klinických projevech onemocnění,
- možnosti provést test závažnosti laktóзовé intolerance způsobem vyloučení zdrojů laktózy z jídelníčku,
- výrobcích, které mohou obsahovat laktózu,
- dietních opatření,
- speciálních bezlaktóзовých potravinách a jejich značení,
- důležitosti dostatečného příjmu vápníku a vitamínu D, komplikacích při jejich nedostatku,
- možnosti využití enzymové substituce,
- možnosti využití probiotik.

Edukační plán

A. Klinické projevy onemocnění

- a Krátkodobý cíl: Pacient definuje klinické projevy onemocnění.
- b Obsah:
 - klinické projevy se obvykle dostaví za 30 minut až 2 hodiny po konzumaci laktózy,
 - klinické projevy mohou přetrvávat až 3 dny,
 - klinické projevy: nadýmání, plynatost, průjmy, nevolnost, zvracení, zácpa.
- c Edukační metody: výklad
- d Časový rozvrh: 5 minut
- e Pomůcky: edukační plán
- f Hodnocení: rozhovor, cílený dotaz na pacienta

B. Test závažnosti laktóзовé intolerance

- a Krátkodobý cíl: Pacient je schopen vysvětlit postup při provádění testu a vyhodnotit výsledek.
- b Obsah:
 - postup testování: pacient vyloučí zdroje laktózy z jídelníčku do ustoupení klinických příznaků, poté vypije množství mléka a následně zhodnotí výskyt příznaků,

- vyhodnocení:
 - malá laktózová snášenlivost odpovídá výskytu klinických příznaků po konzumaci 20 až 85 ml mléka, denní snášené množství laktózy je méně než 1 až 4 g,
 - střední laktózová snášenlivost odpovídá výskytu klinických příznaků po konzumaci 100 až 170 ml mléka, denní snášené množství laktózy je 5 až 8 g,
 - vysoká laktózová snášenlivost odpovídá výskytu klinických příznaků po konzumaci 190 až 250 ml mléka, denní snášené množství laktózy je 9 až 12 g.
- c Edukační metody: výklad, rozhovor
- d Časový rozvrh: 10 minut
- e Pomůcky: informační materiál
- f Hodnocení: rozhovor, cílený dotaz na pacienta

C. Výrobky, které mohou obsahovat laktózu

- a Krátkodobý cíl: Pacient vyjmenuje skupiny výrobků, které mohou obsahovat laktózu.
- b Obsah:
 - nezbytnost kontroly složení výrobků,
 - přísady, které poukazují na přítomnost laktózy: máslo, Crème Fraîche, mléko bez smetany, jogurt, jogurtový konfekt, laktózový monohydrát, sbírané mléko, jogurt ze sbíraného mléka, mléko, mléčný cukr, syrovátka, syrovátka v prášku, smetana, sladká syrovátka, kyselá syrovátka, kyselá smetana, zakysaná smetana, tvaroh, sladká smetana, čokoláda, čokoláda v prášku, plnotučné mléko i jejich sušené formy,
 - skupiny výrobků, které obsahují určité množství laktózy: mléko a mléčné výrobky, chleby, pečivo a výrobky z obilovin, hotová jídla a polotovary, konzervované pokrmy, sladkosti, maso a uzeniny, instantní výrobky, hotové omáčky, pomazánky, směsi koření, aromata, zahušťovadla,
 - upozornění, že i léčivé přípravky mohou obsahovat laktózu.
- c Edukační metody: výklad, ukázka
- d Časový rozvrh: 15 minut

- e Pomůcky: edukační plán, obrázky
- f Hodnocení: rozhovor, cílený dotaz na pacienta

D. Dietní opatření

- a Krátkodobý cíl: Pacient definuje dietní opatření při laktóзовé intoleranci.
- b Obsah:
 - bezprostředně po diagnostikování laktóзовé intolerance je vhodné laktózu z jídelníčku zcela vynechat, aby mohlo dojít k regeneraci tenkého střeva,
 - po ustoupení klinických projevů je vhodné provést test individuálního snášeného množství laktózy,
 - zjistit, po konzumaci kterých potravin se vyskytují obtíže
 - zkoušení různých potravin (vždy jen jeden druh)
 - vést stravovací deník: zapisovat druh potraviny, kdy byla zkonsumována a zda se do třech hodin vyskytly nějaké obtíže, zapisovat množství laktózy zkonsumované za jeden den,
 - konzumovat laktózu společně s jinou potravinou (např. vlákninou), která zpomalí průběh zažívacím traktem, nekonzumovat mléko a mléčné výrobky na lačno,
 - pravidelně konzumovat malé množství laktózy, to změní mikrobiotu v tlustém střevě, a tím potlačí symptomy laktóзовé intolerance,
 - konzumovat kysané mléčné výrobky (např. jogurty, kysané mléko, podmáslí, kefir zakysaná smetana) - důvody:
 - fermentací mléka se sníží obsah laktózy
 - obsahují bakterie mléčného kvašení, které částečně štěpí laktózu
 - díky své konzistenci procházejí pomaleji trávicím traktem
 - jsou přirozeným zdrojem vápníku,
 - konzumovat mléčné výrobky s nízkým obsahem laktózy (např. zrající tvrdé a polotvrdé sýry, máslo), navíc obsahují velké množství vápníku.
- c Edukační metody: výklad, ukázka
- d Časový rozvrh: 10 minut
- e Pomůcky: edukační plán, obrázky
- f Hodnocení: rozhovor, cílený dotaz na pacienta

E. Speciální bezlaktózové potraviny a jejich značení

- a Krátkodobý cíl: Pacient ví, kde koupit bezlaktózové potraviny a zná jejich označení.
- b Obsah:
- bezlaktózové potraviny lze koupit v běžných supermarketech, ve specializovaných prodejnách, v prodejnách se zdravou výživou nebo na internetu,
 - označení bezlaktózových potravin
 - nápisy: Minus L, LACTosefrei, bez laktózy, aj.
 - symboly: přeškrtnuté balení mléka, přeškrtnutá sklenice mléka, přeškrtnutá kráva,



Zdroj: 27

- bezlaktózové výrobky již obsahují enzymy štěpící laktózu, rozštěpená laktóza je mnohokrát sladší než nerozštěpená, tudíž i výrobky jsou potom sladší než jejich laktózové protějšky.
- c Edukační metody: výklad, ukázka
- d Časový rozvrh: 10 minut
- e Pomůcky: edukační plán, obrázky
- f Hodnocení: rozhovor, cílený dotaz na pacienta

F. Příjem vápníku a vitamínu D, komplikace při jejich nedostatku

a Krátkodobý cíl: Pacient zná doporučený denní příjem vápníku, jak zajistit jeho dostatek v organismu a definuje komplikace při nedostatku.

b Obsah:

- doporučený denní příjem vápníku dle věku pacienta:
 - děti 11 až 24 let 1200 až 1500 mg/den
 - muži 25 a více let 1000 mg/den
 - ženy 25 let až do menopauzy a po menopauze s hormonální substituací 1000 mg/d
 - ženy po menopauze a nad 65 let 1500 mg/den
 - kojící a gravidní ženy 1200 až 1500 mg/den,
- při laktózové intoleranci jsou mléčné výrobky ze stravy vynechávány a denní příjem vápníku se tak pohybuje okolo 300 mg,
- při nedostatku vápníku je na místě farmakologická suplementace
 - jednotlivá dávka by neměla překročit 500 mg
 - preparáty podávat ve večerních hodinách kvůli lepšímu ukládání vápníku do kostí
 - vhodné jsou kombinované preparáty vápníku s vitamínem D, protože je důležitý pro správné vstřebávání vápníku,
- potraviny s vysokým obsahem vápníku, které neobsahují laktózu
 - luštěniny, mák, minerální vody, kapusta, brokolice, špenát, ořechy,
- nedostatek vápníku způsobuje
 - osteoporózu a následné patologické zlomeniny
 - osteomalacii - bolesti kostí, svalové křeče
 - parodontózu, zubní kazy
 - nervové a psychické poruchy - úzkost, napětí, únavu, nespavost
 - křivici u dětí,
- nedostatek vitamínu D způsobuje
 - odvápnění kostí - křivici u dětí, osteoporózu
 - poruchy imunity.

c Edukační metody: výklad

d Časový rozvrh: 15 minut

e Pomůcky: edukační plán, obrázky

f Hodnocení: rozhovor, cílený dotaz na pacienta

G. Enzymová substituce

a Krátkodobý cíl: Pacient ví o možnosti substituce enzymu laktázy.

b Obsah:

- enzymové preparáty jsou dietetické potraviny dostupné bez lékařského předpisu, lze je koupit v lékárnách, drogeriích a drogistických odděleních v supermarketech,
- enzymové preparáty lze přidat do mléka nebo je užívat před konzumací mléčných výrobků,
- enzymové preparáty nelze použít např. do horké kávy s mlékem, protože enzymy nepřežijí teplotu vyšší než 50 °C,
- preparát lze užít bezprostředně před jídlem,
- dávkování závisí na individuální laktóзовé toleranci
 - nízká snášenlivost (1 až 4 g laktózy na den) - cca 9000 jednotek ALU na 5 g laktózy
 - střední snášenlivost (5 až 8 g laktózy na den) - cca 6000 jednotek ALU na 5 g laktózy
 - vysoká snášenlivost (9 až 12 g laktózy na den) - cca 3000 jednotek ALU na 5 g laktózy.

c Edukační metody: výklad, rozhovor

d Časový rozvrh: 10 minut

e Pomůcky: edukační plán

f Hodnocení: rozhovor, cílený dotaz na pacienta

H. Probiotika

a Krátkodobý cíl: Pacient ví o možnosti využití probiotik.

b Obsah:

- probiotika jsou mikroorganismy, které prochází trávicím traktem až do střev, tam potlačují bakterie, které by mohly způsobit onemocnění a posilují střevní mikroflóru
- probiotika podporují trávení laktózy

- probiotika jsou obsažena především v mléčných výrobcích, takže jejich přísun při laktózové intoleranci není dostatečný, je proto vhodné je doplňovat ve formě probiotických léčiv, která jsou dostupná i bez lékařského předpisu

c Edukační metody: výklad

d Časový rozvrh: 5 minut

e Pomůcky: edukační plán

f Hodnocení: rozhovor

P7 Sestra poskytne pacientovi prostor pro dotazy.

P8 Sestra řídí edukaci pacienta a spolupracuje se členy zdravotnického personálu (lékař, nutriční terapeut, všeobecné sestry).

P9 Sestra pacientovi poskytne kompletní informační materiál, případně doporučí, kam se může obrátit v případě potřeby dalších informací.

P10 Sestra po edukaci ověří znalosti pacienta, zjistí, zda všemu porozuměl. Společně vyhodnotí, zda byly všechny cíle edukace splněny. Pokud splněny nebyly, je třeba dalších edukačních lekcí.

P11 Sestra zaznamená průběh edukace.

Další edukační lekce: <input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> ne
Podpis pacienta:
Podpis sestry:

Kritéria výsledku

V1 Edukace pacienta probíhá podle edukačního plánu.

V2 Pacient je edukován v jednotlivých oblastech uvedených v bodě P6

V3 Pacient ví, kam se může obrátit v případě potřeby dalších informací.

V4 Průběh celé edukace je zaznamenán v pacientově dokumentaci.

Kontrolní kritéria k auditu

Název: Vyhodnocení splnění edukačního standardu pro pacienty s laktózovou intolerancí

Pracoviště: specializované ambulance, ordinace praktického lékaře

Auditoři:

Datum:

Metody: kvalifikační požadavky na sestru, dotaz na sestru, pozorování sestry při edukaci, kontrola pomůcek, kontrola prostředí, kontrola ošetrovatelské dokumentace, dotaz na členy zdravotnického personálu, dotaz na pacienta

Tabulka č. 19 Kontrolní metody a kritéria hodnocení struktury standardu

Kód	Kontrolní kritéria	Metody hodnocení	Ano	Ne
S1	Byly osoby kompetentní k provedení edukace?	Kontrola kvalifikace	1 b.	0 b.
S2	Byla edukace provedena ve správném prostředí?	Kontrola prostředí	1 b.	0 b.
S3	Byly k edukaci použity správné pomůcky?	Kontrola pomůcek	1 b.	0 b.
S4	Měla sestra k dispozici dokumentaci?	Kontrola dokumentace	1 b.	0 b.

Tabulka č. 20 Kontrolní metody a kritéria hodnocení znalostí standardu

Kód	Kontrolní kritéria	Metody hodnocení	Ano	Ne
Z1	Zná sestra standard a edukační plán?	Dotaz na sestru	2 b.	0 b.
Z2	Vykazuje sestra znalosti o edukačním standardu?	Dotaz na sestru	1 b.	0 b.
Z3	Je edukace prováděna opakovaně?	Dotaz na sestru	1 b.	0 b.

Tabulka č. 21 Kontrolní metody a kritéria hodnocení procesu standardu

Kód	Kontrolní kritéria	Metody hodnocení	Ano	Ne
P1	Byly splněny podmínky kritéria procesu P1?	Pozorování sestry při edukaci Kontrola dokumentace	1 b.	0 b.
P2	Byly splněny podmínky kritéria procesu P2?	Pozorování sestry při edukaci	1 b.	0 b.
P3	Formulovala sestra s pacientem správně cíle edukace?	Kontrola dokumentace	2 b.	0 b.
P4	Stanovila sestra obsah edukace společně s pacientem?	Pozorování sestry při edukaci	2 b.	0 b.
P5	Zvolila sestra vhodné metody, formy, prostředky a pomůcky edukace?	Kontrola dokumentace Pozorování sestry při edukaci	4 b.	0 b.
P6	Edukovala sestra pacienta o kritériích uvedených v bodě P6?	Pozorování sestry při edukaci Kontrola dokumentace	8 b.	0 b.
P7	Poskytla sestra pacientovi prostor pro dotazy?	Pozorování sestry při edukaci	1 b.	0 b.
P8	Řídí sestra edukaci pacienta a spolupracuje se členy zdravotnického personálu?	Pozorování sestry při edukaci	1 b.	0 b.
P9	Poskytla sestra pacientovi kompletní informační materiál a doporučila mu vhodné zdroje informací?	Pozorování sestry při edukaci	2 b.	0 b.
P10	Ověřila sestra, zda pacient informacím porozuměl, popř. naplánovala další edukační lekci?	Pozorování sestry při edukaci Kontrola dokumentace	2 b.	0 b.
P11	Zaznamena sestra průběh edukace?	Kontrola dokumentace	1 b.	0 b.

Tabulka č. 22 Kontrolní metody a kritéria hodnocení výsledku standardu

Kód	Kontrolní kritéria	Metody hodnocení	Ano	Ne
V1	Probíhala edukace pacienta podle edukačního plánu?	Pozorování sestry při edukaci	2 b.	0 b.
V2	Edukovala sestra pacienta v oblastech uvedených v bodě P6?	Dotaz na pacienta Kontrola dokumentace	8 b.	0b.
V3	Ví pacient, kam se obrátit v případě potřeby dalších informací?	Dotaz na pacienta	1 b.	0 b.
V4	Zaznamenala sestra průběh edukace do dokumentace?	Kontrola dokumentace	1 b.	0b.

Celkový součet bodů (struktura, proces, výsledek):

Standard je splněný při dosažení počtu 35 - 44 bodů (80 - 100 %).

Standard je nesplněný při dosažení počtu 35 bodů a méně (méně než 80 %).