

A civil szívszervezetek oktató programja „SZÍVSN” módra

Bernáth-Lukács Zsuzsa

Semmelweis Egyetem Városmajori Szív és Érgyógyászati Klinika

A hatalmas kardiológiai, technológiai fejlődés ellenére nincsenek javuló statisztikai adatok a szívbetegségek prevenciója terén. Tudatosítani kellene már fiatal korban, hogy az egészség a legnagyobb értékünk, megőrzéséért mi tehetünk a legtöbbet! A lakosság 60%-a túlsúlyos, a kövér gyerekek 80%-a az is marad. Minden második ember keringési betegségben hal meg. Évente 30 000 főt veszítünk el infarktusból, 200 000 fő ritmuszavarral, 300 000 fő szívelégtelenséggel, 200 000 fő magas rizikófaktorral él. 2,5 millióan magas vérnyomással, 1 millióan magas vércukorszinttel élnek közöttünk. Ebből következik, mennyire fontos az időben elkezdett, személyre szabott edukáció.

In spite of the huge development in the field of technology and cardiology, statistical rates still show no improvement concerning the prevention of heart diseases. Already at a young age, people should be made conscious that health is our most valuable asset, for which we can do the most ourselves. 60% of the Hungarians are overweighted, and 80% of obese children will remain obese as adults. Every second person dies from vascular disease. Each year 30,000 people die from heart attack; 200,000 are living with arrhythmia, 300,000 with cardiac failure, 200,000 with high risk factor, 2.5 million with high blood pressure and one-million with high blood sugar level. These details are underlining the importance of an early starting a personalized education.

BEVEZETÉS

A Shannon-Weaver modell üzenete, a beteg edukáció sarkalatos pontja az információ átadása.

Betegként, hozzátartozóként nem tudunk teljes mértékben figyelni az elhangzottakra, mert a megértésben befolyásol bennünket a személyes helyzet, érzelmeink, a speciális nyelv-

vezet, a kor, a verbális nehézségek, a gyenge hallás és látás és az eltérő értelmezés. Téves a kezelő személyzetnek is azt gondolnia, hogy a beteg mindent megértett. Egy betegoktatói program akkor hatásos, ha személyre szabottan mutatjuk be az egészségügyi kezelés lényegét, figyelembe véve a páciens belső motivációit, hitvilágát, aktuális állapotát.

Az edukáció időigényes, viszont a kardiológusok a hemodinamikai, elektrofiziológiai laborban, pacemaker műtőben, intenzív osztályon és az ambulanciákon reggeltől estig dolgoznak, tehát nincs idejük telefonos segítséget nyújtani, a szív felépítését és a személyre szabott életmódbeli változtatásokat elmagyarázni.

Ezeket a feladatokat diplomás szakdolgozók: ápolók, dietetikusok, gyógytornászok team munkában vállalták fel 2009-től a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján.

MIÉRT IS KELL A SZÍVSN?

47 éves sportoló férfi, edzés közben hirtelen szívhálál, gyors reanimáció, az OMSZ segítségével klinikánkra kerül. A szakmai protokollnak megfelelően szívultrahangos vizsgálat, MR feltérképezés és elektrofiziológiai vizsgálat történik, az ismételt előfordulás elkerülése érdekében VVI ICD intrakardiális kardioverter defibrillátort ültetnek be. Varratszedés után 1 hónapos kontroll, majd negyedéves ellenőrző vizsgálatral győzdünk meg a készülék működéséről. Fel tudjuk-e készíteni a beteget az újraélesztő készülékkel való együttélésre? Mit tehet a páciens, a család és a hozzátartozók? Mit várunk a készüléktől? A kérdésekre adott válaszok során szembesülünk azzal, hogy a probléma nem a készülékkel, hanem velünk van.

A SZÍVSN program önkéntesei felvállalják a mentális segítségen túl a szív működés részletes bemutatását. Az interaktív tájékoztatás a stabil betegút kialakításáról, az életmód változtatás alternatíváiról, a „nem vagy egyedül” érzés fel szabadító energiájáról, a betegségen áteső pozitív élettörténetéről szól.

A ritmuszavarokról szóló előadás után, egy érdeklődő riadtan ismerte fel, ő is ilyen ritmuszavarral, pitvarfibrillációval él. Hazánkban kb. 200 ezren élnek ritmuszavarral, így fontos információ számukra a telefonos EKG ismerete. Ez a készülék akár 1 hónapig is képes figyelni a szívet, a páciens hozza működésbe, amikor felveszi a ritmuszavart és elküldi a központi számítógépre. Az elektrokardiogramból lehet következtetni a ritmuszavar jellegére és a megoldási lehetőségekre. Szót ejtünk a vérnyomásmérés helyes módjáról, a mérési napló vezetéséről és a gyógyszereszedési szokás megváltoztatásáról.

Egyesületünk tenni akar az infarktus és a stroke ellen is, 2012-ben 4 alkalommal EKG, vérnyomás, rizikófaktor szűrését végeztük. A 200 regisztráltból 168 fő, (120 hölgy és 48 férfi) jött



el, a páciensek harmadánál többféle ritmuszavart sikerült regisztrálni EKG és Holter segítségével. A rizikófaktorok között az élen a magas koleszterin és a magas vérnyomás végzett. A klinikára érkező látogatók kétharmada nem ismeri az infarktus és a ritmuszavarok tüneteit, nincs tisztában az életmódváltás lehetőségeivel.

2013-ban 4 alkalommal összesen 240 fő szűrését tervezte a XII. kerületi önkormányzat segítségével. A szűrések igazi értéke: a stroke és az infarktus tüneteinek megismerése után a stabil betegút kialakítása, élethelyzetek és a cselekvési sorrend bemutatása. Sok munka vár ránk, és a SzívSN program az orvosok, diplomás szakdolgozók, önkéntes betegek együttes összefogásával valósulhat meg hazánkban.

MIRŐL SZÓL A SZÍVSN PROGRAM?

A program megvalósulásához profi kardiológusok és szakdolgozók kellene, akik messzebbre látnak a hétköznapi terheknél, és pillérei a szívbeteg, akik a most alakult Nemzeti Beteg Fórumban célul tűzték ki, hogy fontos aktív és megkerülhetetlen szereplői lesznek a döntési folyamatoknak. Védett programunk szombatoként adott témakörökkel foglalkozik:

- pacemakerrel ICD-vel élek,
- infarktus után vagyok,
- újraélesztés,
- stroke prevenció,
- ritmuszavarok és a megoldási lehetőségek,
- CT-MR koronária vizsgálatok,
- érbetegségek,
- műszív és transzplantáció,
- betegjogok.

A szakmai ismeretek átadása után jóga, torna, Nordic Walking, együtt sütés-főzés, mentális vezetés következik a betegségen átesett aktív témavezetőkkel. Honlapunkat www.szivsn.hu címen eddig 14 ezren látogatták meg.

A SZÍVSN országos beteggyesület 2011 májusában alakult meg, 10 tanácsadó testületi tag hozta létre, jelenleg 700 fő alkotja. Eddig 3000 páciensnek, hozzátartozónak és érdeklődőnek sikerült magyarul, érthetően segíteni a felépülésben.

Hazánkban kb. 40 ezer beteg él ritmuszabályozó készülékkel, 18 kardiológiai központban évente 18 000 percután in-

tervenziót hajtanak végre. A „nem vagy egyedül” érzés, a „ha másnak sikerült, Neked is sikerülni fog” átélése sok betegünket segítette a felépülésben. A gyógyulás élet-történeteket szombatoként ismerjük meg, és megfogalmazzuk a hibákat és a megoldási alternatívákat a mai egészségügy keretein belül. Betegeink aktívan vettek részt a szívelégtelenségről szóló film forgatásán, a DVD hamarosan forgalmazásra kerül.

A Nemzeti Beteg Fórum szív és ér elektoraként eddig 25 civil szívszervezetet sikerült összefogni, és beteggyesületünk védett programja lett számukra a beteg edukáció alapja. Dr. Szócska Miklós támogató levele sokat jelent az egyesületnek, és betegeinkkel közösen elindítottuk a Magyar Kardiológusok Társasága Civil tagozatának létrehozását.

Két feladatot tűztünk magunk elé:

- A fővárosi kardiológiai betegek érdekképviselőinek kiépítését
- 18 kardiológiai központ betegoktató programjának beindítását egyesületünk együttműködésével

A BETEGEK VÉLEMÉNYE

Félévenként a kongresszusokon szakmai beszámolóval bemutatjuk a szervezetek helyi kapcsolódását és speciális problémáit. A betegek szerint hiányzik az ellátás során a szakmai irányelvek magyar nyelvű, beteg számára közérthetően megfogalmazott változata, az érthetőbb magyar zárójelentés, könnyen kezelhető adat és regiszterbázis, a betegek folyamatos átadás-átvétele, a szakma képviselői között a kommunikáció, a vizsgálati adatok átadása más szakembernek, a stabil betegút feltérképezés, átfogó rehabilitációs, terápiás ellátó rendszer, kapcsolat a kórházak és a civilek között.

A fentiek miatt a jövőben sokkal nagyobb lehetőséget kell adni az aktív, alulról szerveződő, civil kezdeményezéseknek, így a betegségen áteső önkéntesek hozzáállásukkal, rálátásukkal segíthetik a hazai egészségügy hiányosságainak kiküszöbölését!

Köszönetemet szeretném kifejezni Merkely Béla Professor Úrnak és Dr. Gellér Lászlónak, akik bíztak bennem, tanítanak a mai napig, és szakmai fejlődésemet állandóan támogatják. Hála és elismerés illeti a SZÍVSN országos beteggyesület aktív, önkéntesen segítő betegeit, segítségük nélkül ez a program nem jöhetett volna létre.

A SZERZŐ BEMUTATÁSA



Bernáth-Lukács Zsuzsa 1976-1983 között gyógyszerári asszisztensként dolgozott, 1981-83 között laboratóriumi asszisztens a Honvéd kórházban majd a Spartacus Egyesület Sport laboratóriumában. 1983–1989 között a SE Ér- és Szívsebészeti Klinika Kísérleti kutató laboratóriumában asszisztens. 1995-2003 között EKG asszisztens az Ér- és Szív-

sebészeti Klinikán. 2003-2008 között a Kardiológiai Központ Ambulancia vezető asszisztense. 2009-ben elvégezte a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi kar Diplomás ápoló szakát. 2009-től napjainkig szombatoként tart beteg-előadásokat. 2009-től a Betegoktatók és Egészségvédők Országos Közhasznú Egyesületének alapító tagja, 2011-től a SZÍVSN Országos Beteggyesület elnöke. 2013-tól a Nemzeti Beteg Fórum szív és ér tagozat elektora, a Betegszervezetek Magyarországi Szervezetének elnökségi tagja.