



IME IN PRIIMEK	EMŠO
_____	_____
NASLOV	ŠIFRA/ ODDELEK
_____	_____

## OBVLADOVANJE TELESNE TEŽE IN SPREMLJANJE PRESNOVNIH DEJAVNIKOV PRI PACIENTIH, KI SE ZDRAVIJO Z ANTIPSIHOTIKI

### I. PRED UVEDBO/ ZAMENJAVO/ PONOVRNO UVEDBO ANTIPSIHATIKA

	Pred AS	4. teden	8. teden	6 mesecev	1 leto	5 let
Telesna teža (kg)						
Telesna višina (cm)						
BMI (kg/m <sup>2</sup> )						
Obseg pasu (cm)						
RR (mmHg)						
Krvni sladkor na tešče (mmol/l)						
Trigliceridi (mmol/l)						
HDL (mmol/l)						
LDL (mmol/l)						

#### 1. PREDPISANI ANTIPSIHOTIK

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### 2. DNEVNI ODMEREK ANTIPSIHOTIKOV

- \_\_\_\_\_ mg
- \_\_\_\_\_ mg

#### 3. STRANSKI UČINKI ANTIPSIHOTIKOV

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## II DEJAVNIKI TVEGANJA (tri ali več)

- Obseg pasu :                      Moški:  $\geq 102$  cm                      Ženske:  $\geq 88$  cm
- BMI: **nad 25**
- Krvni tlak:  $\geq 130/85$  mm Hg
- Glukoza:  $\geq 6,1$  mmol/l
- HDL:  $> 1,40$  mmol/l
- LDL: **2,69- 4,87** mmol/L
- Trigliceridi: **0,6- 1,7** mmol/l

(The canadian working group on hypercholesterolemia and other dyslipidemias.CMAJ.2003;169(9)).

DEJAVNIKI TVEGANJA	Kajenje		Telesna aktivnost		Družinska obremenitev									
	Da	Ne	Da	Ne	Sladkorna bolezen		Debelost		Povišani RR		Hiperlipidemija		Srčno- žilne bolezni	
					Da	Ne	Da	Ne	Da	Ne	Da	Ne	Da	Ne

### III. OB PRISOTNIH VSAJ TREH DEJAVNIKIH TVEGANJA SE PACIENTA POVABI V SKUPINO ZA OBVLADOVANJE TELESNE TEŽE

### IV. SKUPINA ZA OBVLADOVANJE TELESNE TEŽE – PRILOŽEN PROTOKOL.

## Razlaga:

**Telesna aktivnost-** vsaka oblika vadbe ali gibanja. Vključuje lahko :

- Načrtovane aktivnosti: hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, drugi športi,...
- Druge dnevne aktivnosti: delo na vrtu, sprehajanje psa, pospravljanje;..

Telesna aktivnost je gibanje, ki vključuje delo skeletnih mišic katerega rezultat je poraba energije.

Telesna aktivnost (Cavill e tal., 2006), je telesna dejavnost kot zmožnost za opravljanje dnevnih opravil brez nepotrebne utrujenosti z dovolj moči, da se ob njej počutimo dobro. Zmerna fizična aktivnost se kaže s zadihanostjo, potenjem in povečanim srčnim utripom. S tem se poveča telesni metabolizem za 3-5- krat( Carspersen et al., 1985).

O zmerni telesni aktivnosti govorimo takrat,

- ko aktivnost za odrasle osebe traja vsaj 30 minut/ dan in to 5 ali več dni v tednu.
- Možna je tudi krajša aktivnost telesne dejavnosti / dan kadar je to intenzivna aktivnost ( hitra hoja) ( <http://www.sustrans.org.uk/search-results?search=physical+activity> ).
- Ali vsaj 2,5 ure telesne dejavnosti v zadnjih 7 dneh.

**Trebušno debelost** lahko prikažemo tudi z merjenjem **obsega pasu**. Obseg pasu merimo med spodnjim robom rebrnega loka in grebenom črevnice kosti. Pri moškem predstavlja tveganje za zdravje obseg pasu, ki je **večji od 94**, pri ženskah pa če je **večji od 80 cm**.

## Body Mass Index (BMI) Chart for Adults

WEIGHT lbs (kg)	HEIGHT in feet/inches and centimeters																					
	4'8"	4'9"	4'10"	4'11"	5'0"	5'1"	5'2"	5'3"	5'4"	5'5"	5'6"	5'7"	5'8"	5'9"	5'10"	5'11"	6'0"	6'1"	6'2"	6'3"	6'4"	6'5"
	142cm	147	150	152	155	157	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	191	193	196	
<b>260 (117.9)</b>	58	56	54	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31
255 (115.7)	57	55	53	51	50	48	47	45	44	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
<b>250 (113.4)</b>	56	54	52	50	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30
245 (111.1)	55	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29
<b>240 (108.9)</b>	54	52	50	48	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28
235 (106.6)	53	51	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28
<b>230 (104.3)</b>	52	50	48	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27
225 (102.1)	50	49	47	45	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27	27
<b>220 (99.8)</b>	49	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	26
215 (97.5)	48	47	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25
<b>210 (95.3)</b>	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25
205 (93.0)	46	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24
<b>200 (90.7)</b>	45	43	42	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24	24
195 (88.5)	44	42	41	39	38	37	36	35	33	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
<b>190 (86.2)</b>	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23
185 (83.9)	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
<b>180 (81.6)</b>	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
175 (79.4)	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
<b>170 (77.1)</b>	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
165 (74.8)	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
<b>160 (72.6)</b>	36	35	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19	19
155 (70.3)	35	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
<b>150 (68.0)</b>	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18
145 (65.8)	33	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
<b>140 (63.5)</b>	31	30	29	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	17
135 (61.2)	30	29	28	27	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16
<b>130 (59.0)</b>	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
125 (56.7)	28	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15
<b>120 (54.4)</b>	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14
115 (52.2)	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14
<b>110 (49.9)</b>	25	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13
105 (47.6)	24	23	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12
<b>100 (45.4)</b>	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12	12
95 (43.1)	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11
<b>90 (40.8)</b>	20	19	19	18	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	13	12	12	12	11	11	11
85 (38.6)	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10
<b>80 (36.3)</b>	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	11	11	11	11	10	10	10	9

Note: BMI values rounded to the nearest whole number. BMI categories based on CDC (Centers for Disease Control and Prevention) criteria.  
[www.vertex42.com](http://www.vertex42.com) BMI = Weight[kg] / ( Height[m] x Height[m] ) = 703 x Weight[lb] / ( Height[in] x Height[in] ) © 2009 Vertex42 LLC

## Protokol

**NAMEN:** Zaposlene seznaniti z ukrepi za spremljanje metabolnega sindroma pri pacientih, ki bodo in že prejemale antipsihotično zdravilo.

**CILJ:** Zmanjšanje telesne teže pacienta

**PREDMET:** V protokolu je opisan:

- postopek ocenjevanja dejavnikov tveganja za metabolni sindrom pri pacientih
- postopki antropometrične meritve (višina, teža, obseg pasu, indeks telesne mase)

**ODGOVORNOST:** Za pravilno in natančno izvajanje celotnega postopka so odgovorni vsi člani zdravstvenega tima.

- 1 Oceno dejavnikov tveganja za metabolni sindrom pri pacientu opravi dipl. med. sestra po zdravnikovem naročilu.
- 2 Antropometrične meritve pacienta (višina, teža, obseg pasu, indeks telesne mase (BMI)) opravi dipl. medicinska sestra.
- 3 BMI določi dipl. medicinska sestra s pomočjo priloženih referenčnih vrednosti v lestvic, ki je predložena v protokolu ( bo podana na vsak oddelek bolnišnice v prirejenem formatu). Možnost je tudi izračuna po naslednji formuli:

$$\text{BMI} = \frac{\text{TT (kg)}}{\text{TV}^2 (\text{m}^2)}$$

Pri telesni višini na  $\text{m}^2$  v formuli moramo upoštevati, če je npr. telesna višina osebe 168 cm, da zapišemo 1,68 x 1,68 in dobimo rezultat.

- 4 Zdravnik naroči laboratorijske preiskave določenih parametrov ( KS, Trigliceridi, HDL, LDL) dan po sprejemu pacienta v bolnišnico. Laboratorijske preiskave omenjenih parametrov se opravijo pri pacientih pri katerih bomo uvedli, zamenjali ali ponovno uvedli antipsihotično zdravilo.
- 5 Določeni laboratorijski parametri se spremljajo v določenem časovnem času in sicer pred uvedbo antipsihotičnega zdravila, v 4 in 8 tednu zdravljenja z antipsihotičnim zdravilom, v 6 mesecu po uvedbi antipsihotika, v prvem in 5 letu zdravljenje z antipsihotikom.
- 6 Pacienta se po naročilu zdravnika povabi oz. vključi v skupino za obvladovanje telesne teže kadar:
  - Ob prisotnosti vsaj treh dejavnikov tveganja za metabolni sindrom.
  - So ugotovljena odstopanja laboratorijskih rezultatov pri pacientu.