

altenpflege.de Edition

Īsās mācību grāmatas aprūpes izglītībai - Uzsvārs uz veco ļāužu aprūpi

Theo Ahrens

Pierādījumos balstīta aprūpe (EBN) geriatrijas aprūpē

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliogrāfiskā informācija

Theo Ahrens – Īsā biogrāfija

Theo Ahrens, dzimis 1979. gadā netālu no Minhenes, ir medicīnas profesiju skolotājs un aizrautīgs aprūpes pedagogs. Pēc viena brīvprātīgā darba gada slimnīcā viņš pabeidza veselības un aprūpes speciālista apmācību, iegūstot vērtīgu pieredzi intensīvās terapijas nodaļā. Virzīts vēlmes nodot savas zināšanas tālāk, viņš studēja aprūpes pedagogiku un 2009. gadā sāka strādāt par skolotāju profesionālajā skolā Minhenē. Theo ir pazīstams ar savu praktisko un līdzjūtīgo mācību metodi, kas sagatavo topošos aprūpes speciālistus viņu izaicinošai profesijai. Savā privātajā dzīvē viņš dzīvo ar savu sievu un diviem bērniem Berlīnē un brīvprātīgi iesaistās, lai uzlabotu apstākļus aprūpes izglītībā.

Šī īsmācību grāmata ir izveidota, izmantojot viņa mācību materiālu plānus un K.I. tehnoloģiju. Tulkojums tika veikts automātiski.

Izdevējs [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Autortiesības 2024 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Ieteikumus un uzlabojumus lūdzam sūtīt uz team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Satura rādītājs

1	Ievads 4
1.1	Šīs īsās mācību grāmatas mērķi par uz pierādījumiem balstītu aprūpi (EBN) 4
1.2	EBN nozīme veco ļaužu aprūpē 4
1.3	Aprūpētāju loma EBN pielietošanā 5
2	Pierādījumos balstītas aprūpes (EBN) pamati 7
2.1	EBN (pierādījumos balstītas aprūpes) izcelsme 7
2.2	EBN mērķi un principi 7
2.3	Atšķirības starp pierādījumos balstītu māsu praksi (EBN) un pieredzes zināšanām 8
2.4	EBN nozīme aprūpes praksē 9
3	6 soļi EBN procesā 10
3.1	1. solis: Uzdevuma noteikšana un jautājuma formulēšana 10
3.2	2. solis: Literatūras izpēte 10
3.3	3. solis: Pierādījumu kritiska izvērtēšana 11
3.4	4. solis: pierādījumu ieviešana aprūpes praksē 12
3.5	5. solis: Veikto pasākumu novērtēšana 13
3.6	6. solis: Aprūpes prakses dokumentēšana un tālāka attīstīšana 14
4	PICO metode pētniecības jautājumu formulēšanai 15
4.1	PICO metodes definīcija un mērķis 15
4.2	PICO metodes sastāvdaļas 15
4.3	Piemēri jautājumiem ar PICO metodi 16
4.4	PICO metodes pielietošana veco ļaužu aprūpē 17
5	Literatūras izpēte uz pierādījumiem balstītai aprūpei 19
5.1	Sistemātiskās literatūras izpētes nozīme 19
5.2	Avoti un datubāzes EBN vajadzībām 19
5.3	Meklēšanas stratēģijas un atslēgvārdu meklēšana 20
5.4	Atšķirības starp primārajiem un sekundārajiem avotiem 21
6	Kritiskais pierādījumu izvērtējums 22
6.1	Definīcija un pierādījumu novērtēšanas nozīme 22
6.2	Kritēriji pētījumu kvalitātes novērtēšanai 22
6.3	Pierādījumu līmeņu atšķiršana 23
6.4	Izvērtēšanas nozagrojumiem un metodoloģiskām kļūdām (Bias) 24
7	EBN ieviešana aprūpes praksē 25
7.1	Izaicinājumi un šķēršļi EBN ieviešanā 25
7.2	Stratēģijas īstenošanas šķēršļu pārvarēšanai 25
7.3	Aprūpes komandas iesaiste EBN ieviešanā 26
7.4	Piemēri EBN ieviešanai geriatrijas aprūpē 27
8	EBN pasākumu izvērtēšana 29
8.1	Novērtēšanas nozīme aprūpes praksē 29
8.2	Rādītāji pasākumu efektivitātes pārbaudei 29
8.3	Metodes vērtēšanai 30
8.4	Dokumentācija un aprūpes prakses attīstība 31
9	Lomas un atbildība pierādījumos balstītā aprūpē 32
9.1	Aprūpes speciālistu loma, izmantojot EBN 32
9.2	Aprūpes vadības un vadības loma EBN ieviešanā 33
9.3	Starpsdisciplinārās sadarbības nozīme 33
9.4	Atbalsts no ārējiem ekspertiem 34
10	EBN nozīme aprūpes kvalitātei 36
10.1	EBN un kvalitātes vadības saistība 36
10.2	EBN izmantošana kļūdu novēršanai un riska samazināšanai 36
10.3	EBN nozīme aprūpes procesa plānošanā un aprūpes rezultātos 37
10.4	EBN ieguldījums pacientu drošības palielināšanā 38
11	Piemēri par pierādījumos balstītu aprūpi geriatriskajā aprūpē 39
11.1	Kritienu novēršana, izmantojot uz pierādījumiem balstītus pasākumus 39
11.2	Dekubitusu profilakse, balstoties uz zinātniskiem atzinumiem 40
11.3	Higiēnas pasākumi infekciju novēršanai 41
11.4	Uztura pārvaldība nepietiekama uztura gadījumā 41
12	Ētiskie un juridiskie aspekti pierādījumos balstītā aprūpē 43
12.1	Pacientu autonomijas nozīme, izmantojot EBN 43
12.2	Aprūpes darbinieku atbildība, īstenojot EBN pasākumus 43
12.3	Datu aizsardzība un konfidencialitāte datu vākšanā un novērtēšanā 44
12.4	Juridiskais pamats 45
13	Izaicinājumi EBN ieviešanā aprūpes praksē 47
13.1	Laika resursu trūkums un laika spiediens aprūpes praksē 47
13.2	Nepietiekamas zināšanas un apmācības par EBN 48
13.3	Ētiskie konflikti EBN ieviešanas procesā 48
13.4	Tehnoloģiskie izaicinājumi 49
14	Apmācības un tālākizglītības pasākumi uz pierādījumiem balstītas aprūpes jomā 51
14.1	Tālākizglītības nozīme, lai veicinātu EBN kompetences 51
14.2	Apmācību saturs 52
14.3	Apmācības metodes 52
14.4	Mācīnību izglītības iestāžu loma pierādījumos balstītas aprūpes apmācībā 53
15	Pētījumi un inovācijas uz pierādījumiem balstītā aprūpē 54
15.1	Aprūpes pētījumu nozīme EBN tālākai attīstībai 54
15.2	Piemēri par jaunākajiem pētījumu rezultātiem aprūpes jomā 54
15.3	Inovācijas aprūpes praksē, izmantojot EBN 55
15.4	Aprūpes darbinieku līdzdalība pētniecības projektos 56
16	Gadījumu piemēri un prakses pielietojumi 58
16.1	Gadījuma izpēte: EBN pielietošana krišanas profilaksē 58
16.2	Gadījuma izpēte: EBN pielietojums izgulējumu profilaksē 59
16.3	Gadījuma izpēte: Uz pierādījumiem balstīti uztura pasākumi pie nepietiekama uztura 60
16.4	Refleksija par aprūpes praksi, balstoties uz gadījumu piemēriem 61
17	Pašrefleksija un aprūpes prakses pilnveide 62
17.1	Pašrefleksijas nozīme aprūpes kvalitātes uzlabošanā 62
17.2	Refleksija par savu aprūpes praksi saistībā ar EBN 62
17.3	Tālākizglītība aprūpes praksē ar EBN palīdzību 63
17.4	Supervīzija un kolēģu konsultēšana EBN ieviešanai 64

1 Ievads

1.1 Šīs īsās mācību grāmatas mērķi par uz pierādījumiem balstītu aprūpi (EBN)

Šī īsā mācību grāmata izvirza vairākus mērķus, lai sniegtu jums dziļu izpratni par uz pierādījumiem balstītām māsām (EBN) un uzlabotu jūsu profesionālās prasmes veco ļaužu aprūpē.

Vispirms grāmata iepazīstina jūs ar EBN pamatiem un principiem. Jūs iegūsit zināšanas par izcelsmi un nozīmi praksē, lai varētu pieņemt pamatotus lēmumus aprūpē. Pamatojoties uz konkrētiem piemēriem un procesiem, jūs mācīsieties apvienot tradicionālas pieredzes zināšanas ar zinātniskiem atklājumiem.

Vēl viens mērķis ir strukturētas pieejas nodošana caur EBN procesu. Šis process ietver sešus svarīgus soļus, sākot no jautājuma formulēšanas līdz dokumentācijai un aprūpes prakses attīstībai. Tas ļauj jums strādāt sistemātiski un uz pierādījumiem balstīti.

Grāmata arī mērķē izskaidrot jums praktisko metožu pielietojumu aprūpes kvalitātes uzlabošanai. Tas ietver pazīstamas pieejas, piemēram, PICO metodi pētījumu jautājumu formulēšanai, pierādījumu kritisku novērtēšanu un literatūras izpētes tehnikas.

Turklāt tiek radīta izpratne par iespējamajiem izaicinājumiem un barjerām, īstenojot EBN, kā arī par stratēģijām to pārvarēšanai. Iekļaujot gadījumu piemērus un piemērus no prakses, jūs mācīsieties, kā EBN var tikt īstenots veco ļaužu aprūpē.

Beidzot tiek uzsvērtā nepārtrauktas izglītības nozīme. Mācību grāmata parāda, kā jūs, izmantojot apmācību un pašrefleksiju, varat attīstīt savu aprūpes praksi. Tā arī pievērš uzmanību ētikas un juridiskiem aspektiem, kas ir neaizvietojami profesionālai praktizēšanai.

Kopumā šī mācību grāmata vēlas dot jums nepieciešamos rīkus un zināšanas, lai veiksmīgi pielietotu EBN savā ikdienas praksē un paaugstinātu aprūpes kvalitāti.

1.2 EBN nozīme veco ļaužu aprūpē

Evidence-based Nursing (EBN) ir būtiska nozīme veco ļaužu aprūpē, lai ilgtspējīgi uzlabotu aprūpes kvalitāti. Veco ļaužu aprūpē galvenā uzmanība tiek pievērsta iedzīvotāju individuālajām vajadzībām un labklājībai. EBN ļauj plānot un īstenot aprūpes pasākumus, balstoties uz labāko pieejamo pierādījumu pamata. Tas nodrošina efektīvāku un lietderīgāku aprūpes procesu.

Pielietojot EBN veco ļaužu aprūpē, ir iespējams panākt labākus veselības aprūpes rezultātus, jo veselības problēmas var risināt zinātniski pamatotā veidā. Aprūpes speciālisti var, piemēram, samazināt riskus kā dekubitus un krišanu, izmantojot jaunākos pētījumu rezultātus un īstenojot tos praksē.

EBN arī veicina aprūpes pielāgošanu jaunām atziņām un mainīgajiem apstākļiem. Veco ļaužu aprūpē ir svarīgi darboties saskaņā ar jaunākajiem zinātnes atzinumiem, lai apmierinātu iedzīvotāju sarežģītās un bieži hroniskās veselības vajadzības. EBN atbalsta to, integrējot zinātniskas zināšanas ikdienas praksē.

Turklāt EBN stiprina profesionalitāti un atbildību veco ļaužu aprūpē. Aprūpes darbinieki tiek mudināti kritiski izvērtēt, vai pašreizējās aprūpes prakses atbilst labākajiem pieejamajiem zinātniskajiem atzinumiem. Šī nostāja veicina pakalpojumu kvalitātes nepārtrauktu uzlabošanu un evidencētas aprūpes kultūras veicināšanu.

Kopsavilkumā, EBN veco ļaužu aprūpē ir neaizstājama, lai optimizētu aprūpes prakses un nodrošinātu iedzīvotāju drošību un apmierinātību. EBN pielietošana nozīmē ciešāku teorijas un prakses saikni, tādējādi nodrošinot kvalitatīvu, zinātniski pamatotu aprūpi.

1.3 Aprūpētāju loma EBN pielietošanā

Aprūpes darbinieki ir centrālie dalībnieki **Evidence-based Nursing** (EBN) īstenošanā. Viņu loma ietver gan iniciēšanu, gan īstenošanu un izvērtēšanu uz pierādījumiem balstītiem aprūpes procesiem. Aprūpes darbinieki ir aicināti kritiski novērtēt zinātniskos atzinumus un pārnest tos praksē. Šeit ir būtiska nozīme aktuālo pētījumu rezultātu izmantošanai ikdienas aprūpē.

Šo uzdevumu uzņemšanās no aprūpes darbiniekiem prasa pamatīgas zināšanas par zinātniskajām metodēm un spēju kritiski novērtēt aprūpes prakses. Tādējādi viņi veicina aprūpes kvalitātes pastāvīgu atjaunināšanu un uzlabošanu. Aprūpes darbinieki darbojas kā starpnieki starp teoriju un praksi, pielietojot jaunas zināšanas aprūpes jomā un regulāri pārbaudot un pielāgojot jau pastāvošos procesus.

Turklāt viņiem ir svarīga loma starpdisciplinārā apmaiņā. Aprūpes darbiniekiem jābūt spējīgiem saprotami komunicēt zinātniskos atzinumus, lai veicinātu sadarbību ar citām veselības aprūpes nozarēm. Šī sadarbība ir nepieciešama, lai nodrošinātu visaptverošu pacientu aprūpi un atbalstītu zināšanu pārnesi uz praktisko darbu.

Vēl viens aspekts ir parauga funkcija. Aprūpes darbinieki ietekmē, izmantojot savu rīcību un attieksmi, pierādījumiem balstītas aprūpes kultūras attīstību savās iestādēs. Aktīvi piedaloties zināšanu pārnesē un nepārtraukti pilnveidojoties, viņi veicina apziņas veidošanos par uz pierādījumiem balstātu darbu.

Visbeidzot, viņu loma ietver arī dalību pētniecības projektos vai to atbalstīšanu. Tas ļauj noteikt un atbildēt uz praktiskiem jautājumiem, kā arī izpētīt īstenošanas stratēģiju ietekmi uz aprūpes kvalitāti un pacientu apmierinātību. Līdz ar to aprūpes darbinieki ir ne tikai lietotāji, bet arī līdzveidotāji uz pierādījumiem balstītā praksē.

preview

2 Pierādījumos balstītas aprūpes (EBN) pamati

2.1 EBN (pierādījumos balstītas aprūpes) izcelsme

Evidence-based Nursing (EBN) ir cēlies no Evidence-based Medicine (EBM), kas 1990. gados izveidoja jaunu medicīnas prakses formu. EBM tika ietekmēta Dāvida Saketa, Gordona Gajata un citu ekspertu no Makmastera Universitātes Kanādā. Pieeja tika vērsta uz medicīnisko lēmumu pieņemšanu, balstoties uz labākajiem pieejamajiem zinātniskajiem pierādījumiem, nevis paļaujoties vienīgi uz ekspertu pieredzi.

Šī zinātniskā pieeja drīz vien tika paplašināta uz citiem veselības aprūpes jomām, tostarp uz māszinībām, pielāgojot nosaukumu uz Evidence-based Nursing. Ieviešana māszinībās bija solis, lai sistematizētu aprūpes lēmumus ar mērķi optimizēt aprūpes iejaukšanās un paaugstināt pacientu drošību.

Pateicoties pētniecības rezultātu un klīniskās pieredzes integrācijai, papildinot ar pacientu vēlmju un vērtību ievērošanu, EBN vajadzēja aizpildīt plaisu starp teoriju un praksi. Aprūpes terapeitiskais ieguvums balstās uz nepārtrauktu pētījumu, prakses un mērķtiecīgas aprūpes procesu pārskatīšanas ciklu. Šis cikls iedrošina aprūpes darbiniekus aktīvi iesaistīties aprūpes kvalitātes uzlabošanā, pieņemot zinātniski pamatotus lēmumus, kā arī nepārtraukti izvērtēt un attīstīt savu praksi.

Starptautiski interese par EBN pastāvīgi pieaug, un izveidojās daudzi tīkli un institūcijas, kas veicināja tā attīstību. Tādas organizācijas kā Cochrane Nursing Care Field veicināja EBN principu pielietošanu, apkopojot praksē svarīgākos jautājumus un veicinot izpratni par to aprūpes kopienā.

Šodien EBN tiek uzskatīta par būtisku nosacījumu profesionālai aprūpei un ir integrēta daudzās apmācības un kvalitātes vadības programmās, jo tas ļauj aprūpes speciālistiem pieņemt pamatotus lēmumus, kas veicina optimālu aprūpes saņēmēju aprūpi.

2.2 EBN mērķi un principi

Evidence-based Nursing (EBN) tiecas uzlabot aprūpes kvalitāti, izmantojot pamatotus lēmumus. Viens no centrālajiem EBN mērķiem ir nodrošināt labāko iespējamo aprūpi, pamatojoties uz pašreizējām zinātniskajām atziņām. EBN mērķis ir optimizēt aprūpes procesu, sistemātiski integrējot pētniecības rezultātus, klīnisko pieredzi un pacientu vēlmes.

Viens no EBN principiem ir labākās pieejamās pierādījumu izmantošana. Tas prasa kritisku pētījumu kvalitātes novērtējumu un zinātniski apstiprinātu aprūpes iejaukšanās pasākumu piemērošanu. EBN veicina prakses nepārtrauktu uzlabošanu, pastāvīgi novērtējot un pielāgojot to. Turklāt starpprofesionālā sadarbība spēlē nozīmīgu lomu, jo tā ļauj apmainīties ar zināšanām un nodrošināt pacienta vispusīgu apskatu.

EBN ietver arī pacientcentrētu aprūpi. Tas nozīmē pacientu vēlmju un vērtību integrēšanu aprūpes procesā, lai izstrādātu individuālus aprūpes plānus. Vēl viens princips ir veicināt aprūpes darbinieku autonomiju, nodrošinot apmācības un piekļuvi atbilstošai informācijai, kas pastiprina viņu profesionālo lēmumu pieņemšanas spēju.

Apkopojot, EBN mērķi un principi ir vērsti uz aprūpes pasākumu kvalitātes un drošības paaugstināšanu, pacientu aprūpes individualizāciju un aprūpes darbinieku profesionālās attīstības veicināšanu. Šo mērķu un principu īstenošana atbalsta aprūpes darbiniekus, lai viņi efektīvi spētu pielāgoties mainīgajai aprūpes videi.

2.3 Atšķirības starp pierādījumos balstītu māsu praksi (EBN) un pieredzes zināšanām

Evidence-based Nursing (EBN) un pieredzes zināšanas atšķiras pēc to pieejas aprūpes lēmumu pieņemšanā. EBN balstās uz sistemātisku zinātnisko pētījumu rezultātu izmantošanu, lai pieņemtu pamatotus lēmumus. Savukārt pieredzes zināšanas balstās uz personīgajām atziņām un praktiskiem pieredzēm, ko aprūpes speciālisti gūst ikdienas darbā.

EBN zinātniskā pieeja izmanto sistematizētu metodi, kas balstās uz kontrolētiem pētījumiem un objektīviem datiem. Lēmumi tiek pieņemti, balstoties uz labāko pieejamo pierādījumu. Mērķis ir racionalizēt un standartizēt aprūpes koncepcijas, lai uzlabotu pacientu drošību un aprūpes kvalitāti. Pierādījumiem balstīta prakse pieprasa, lai aprūpes personāls būtu pazīstams ar jaunākajiem pētījumu rezultātiem un iekļautu tos savā lēmumu pieņemšanas procesā.

Pieredzes zināšanas izriet no aprūpes zināšanu praktiskas pielietošanas vairāku gadu garumā. Tās veido personīgie vērtējumi, intuīcija un izpratne par individuālām vajadzībām, kas balstās uz empātiskām attiecībām ar aprūpējamiem cilvēkiem. Šādas zināšanas tiek uzskatītas par situatīvi piemērotām un elastīgi pielāgojamām, tomēr tām bieži vien trūkst objektīvas validācijas ar zinātnisku pierādījumu.

Būtiska atšķirība ir pārbaudāmībā: EBN nodrošina skaidrāku izmantoto pasākumu izsekojamību, pateicoties dokumentētajiem pierādījumiem. Pieredzes zināšanas bieži vien ir grūtāk dokumentēt un nodot, jo tās balstās uz subjektīvo pieredzi. Abas pieejas var savstarpēji ietekmēt viena otru. Līdzsvarota EBN un pieredzes zināšanu izmantošana piedāvā holistisku aprūpes stratēģiju, jo zinātniskās atziņas var papildināt ar aprūpes personāla praktisko pieredzi.

EBN un pieredzes zināšanu savstarpēja darbība tādējādi var vēl vairāk paaugstināt aprūpes kvalitāti, apvienojot EBN pamatoto stingrumu ar pieredzes zināšanu adaptīvo reakciju spēju. Ir būtiski integrēt abas pieejas pacientu centrētās aprūpes kontekstā, lai sasniegtu optimālus rezultātus aprūpējamiem cilvēkiem.

2.4 EBN nozīme aprūpes praksē

EBN ir būtisks ikdienas aprūpē, jo tas veido pamatu, lai zinātniski pamatotu aprūpes pasākumus. Pierādījumu izmantošana ļauj aprūpes speciālistiem dot prioritāti efektīvām intervencēm, standartizēt procedūras un tādējādi izmērāmi uzlabot aprūpes kvalitāti. Integrējot uz pierādījumiem balstītu praksi, tiek samazināti riski un kļūdas, identificējot un novēršot nevajadzīgus vai novecojušus pasākumus.

EBN rada tiltu starp zinātni un praksi, nodrošinot iespēju nepārtraukti pārskatīt un optimizēt aprūpes procesus. Tādējādi EBN veicina dinamisku mācību vidi aprūpes speciālistiem, kas koncentrējas uz pētniecības rezultātu praktisku pielietošanu. Tas ne tikai palielina profesionalitāti, bet arī apmierinātību ar darbu, jo aprūpes speciālisti var pieņemt uz pierādījumiem balstītus lēmumus, kas palīdz tiem, kuriem nepieciešama aprūpe.

Vēl viens EBN nozīmīguma aspekts ir uz pierādījumiem balstītas komunikācijas stiprināšana starpdisciplinārās komandās. Ar kopēju uz pierādījumiem balstītu atskaites sistēmu uzlabojas sadarbība ar ārstiem, terapeitiem un citiem veselības aprūpes profesionāļiem, kas noved pie visaptverošākas un efektīvākas aprūpes nodrošināšanas. Turklāt EBN veido pamatu kvalitātes orientētai aprūpes vadībai, kas palīdz efektīvi izmantot resursus un samazināt aprūpes izmaksas, izmantojot mērķtiecīgus pasākumus.

EBN motivē aktīvu līdzdalību aprūpes attīstībā. Aprūpes speciālistiem tiek dota iespēja piedalīties zinātniskos projektos un radīt jaunas atziņas, kuras atkal var integrēt praksē. Šī atgriezeniskā saite starp zināšanu paplašināšanu un praktisko pielietojumu ir būtiska aprūpes progresam un pielāgošanai pašreizējiem izaicinājumiem. Tā EBN kļūst par dzinējspēku inovatīviem pieejām aprūpes praksē, kas jāpielāgo aizvien sarežģītākai aprūpes videi.

3 6 soļi EBN procesā

3.1 1. solis: Uzdevuma noteikšana un jautājuma formulēšana

Pirmajā posmā pierādījumos balstītas aprūpes (EBN) procesā uzsvars tiek likts uz konkrētas aprūpes uzdevuma vai ar aprūpi saistītas problēmas skaidru definīciju. Precīzs jautājums ir izšķirošs, lai mērķtiecīgi meklētu pierādījumos balstītus risinājumus. Jautājumam jābūt specifiskam, kodolīgam un saistītam ar aprūpes praksi. Tas atvieglo turpmāko pierādījumu meklēšanu un analīzi.

Jautājuma formulēšana ietver problēmas identificēšanu, konkrēto pacientu grupas vajadzību izpratni un vēlamu aprūpes rezultātu noskaidrošanu. Strukturēta pieeja jautājuma formulēšanā rada pamatu efektīvai meklēšanai un pierādījumos balstītu atziņu piemērošanai praksē.

Pārbaudīta metode precīzu pētniecisko jautājumu izstrādei ir PICO metode, kas sīkāk tiek apskatīta atsevišķā nodaļā. Tā palīdz sistemātiski identificēt un sakārtot jautājuma būtiskos elementus. Izmantojot PICO metodi, jautājums tiek ne tikai skaidrāk definēts, bet arī turpmākā literatūras meklēšana veidota efektīvāka.

Piemērs precīzi formulētam jautājumam varētu būt: "Kā regulāra kustību programmas īstenošana ietekmē kritienu biežumu veco ļaužu namos dzīvojošajiem salīdzinājumā ar tradicionālajām kustību praksēm?" Šajā gadījumā problēma, iekļaušanās, salīdzinošā grupa un vēlamais rezultāts tiek skaidri definēti, kas rada pamatu pierādījumos balstītai analīzei.

3.2 2. solis: Literatūras izpēte

Otrajā pierādījumiem balstītas aprūpes procesa solī tiek veikta sistemātiska literatūras izpēte. Mērķis ir identificēt atbilstošu, aktuālu un kvalitatīvu pierādījumu, lai atbildētu uz formulēto jautājumu. Strukturēta izpēte novērš informācijas trūkumus un nodrošina visaptverošu datu bāzi lēmumu pieņemšanai.

Vispirms ir nepieciešama piemērotu datubāzu izvēle. Centrālās ir medicīnas un aprūpes datubāzes kā PubMed, CINAHL vai Cochrane Library. Vācu valodā veiktajiem pētījumiem bieži noderīga ir LIVIVO. Katra no šiem avotiem piedāvā specifiskas priekšrocības un trūkumus attiecībā uz pieejamības iespējām un aptvertajiem jomas segmentiem.

Precīza meklēšanas stratēģija maksimizē pētījuma efektivitāti. Apsveriet, kuri atslēgvārdi un meklēšanas termini vislabāk atbilst. Izmantojiet sinonīmus un profesionālos terminus, lai paplašinātu meklēšanu. Nemiet vērā arī iespēju izmantot Boole operātorus kā AND, OR un NOT, lai mērķtiecīgi virzītu meklēšanu. Gudra šo terminu kombinēšana ievērojami palielina atrasto avotu nozīmīgumu un skaitu.

7 Tā ir tikai priekšskatījums

Pilnīga grāmata ir pieejama vietnē <https://www.altenpflege.de> reģistrētiem lietotājiem. Reģistrācija un arī lietošana ir bez maksas. Tie, kas nevēlas reģistrēties, var pārskaitīt 2. lapā norādīto summu, izmantojot Paypal, uz buchhaltung@factsoft.de, norādot gan grāmatas nosaukumu, gan e-pasta adresi. Tad viņi saņems PDF failu pa e-pastu.

Papildus bezmaksas piekļuvei šajām mācību grāmatām reģistrācija vietnē [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) ļauj tieši pieteikties darbam. Un arī pašiem ievietot bezmaksas darba sludinājumu. Kļūstiet arī jūs par [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) kopienas dalībnieku