

MODUL 2



SĂNĂTATE ȘI AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"



**Funded by
the European Union**

OBIECTIVE



- 1. Autoevaluarea principalelor puncte forte și slabe legate de abilitățile de autogestionare a sănătății.
- 2. Identificarea nevoilor fiecărui participant

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"



**Funded by
the European Union**



INTRODUCTION

Participanți

-
-
-



-
-
-
-

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



**Funded by
the European Union**

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"

Ce înseamnă sănătatea pentru dumneavoastră?

Ce vă vine în minte când vorbiți despre sănătate?



Capacitatea de a se adapta și de a se autogestiona

☞ sănătate fizică

☞ sănătatea mintală

☞ sănătate socială

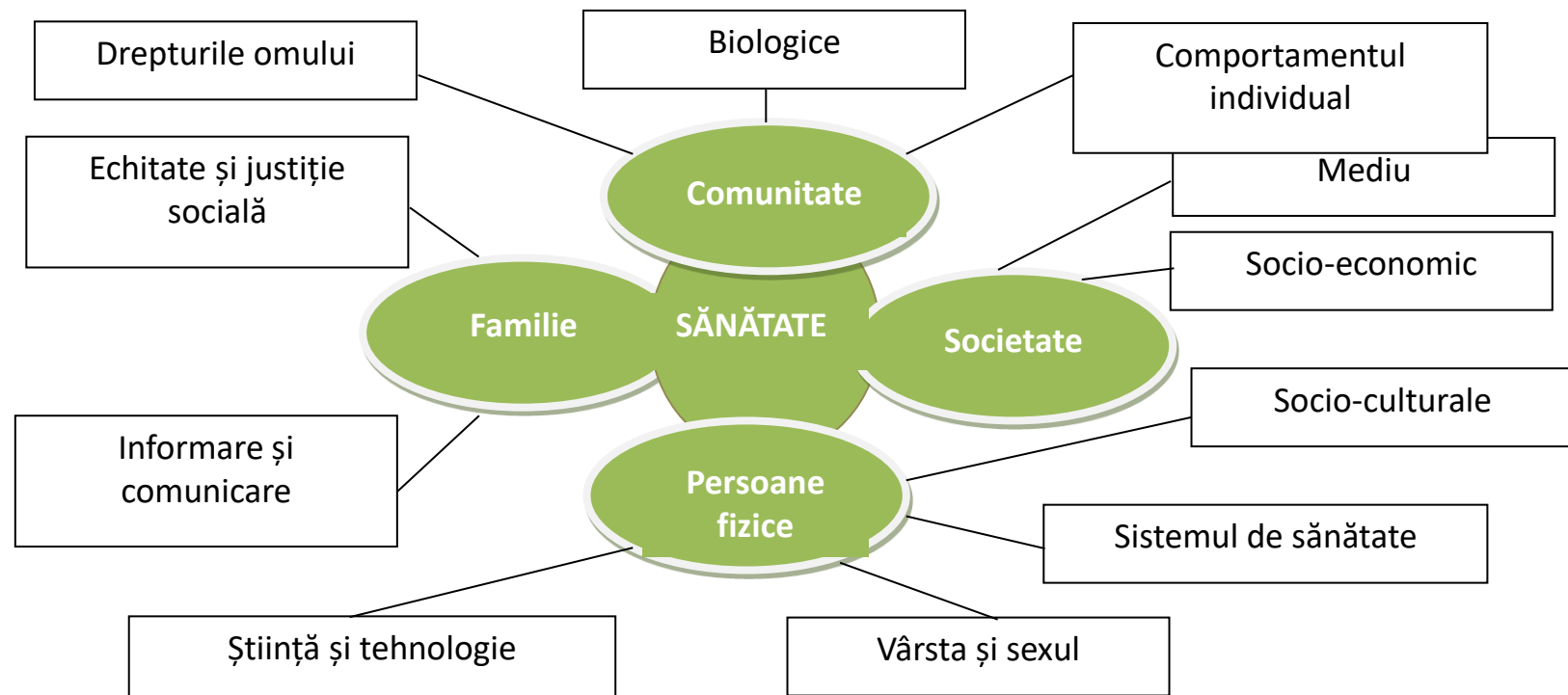
PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



**Funded by
the European Union**

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"

Factori determinanți ai sănătății



Source: <https://image.slidesharecdn.com/4-200826053409/75/determinant-of-health-4-2048.jpg?cb=1665701413>

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



Funded by the European Union

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"

Responsabilitatea pentru sănătate

- Responsabilitatea **individuală**
(autoîngrijire în domeniul sănătății/automanagementul sănătății)
- Responsabilitate **comunitară**
- Responsabilitatea **statului**
- Responsabilitate **internațională**



Noua filosofie a sănătății

- Sănătatea este un **drept fundamental al omului**.
- Sănătatea este **esența unei vieți productive**.
- Sănătatea este **inter-sectorială**.
- Sănătatea este o **parte integrantă a dezvoltării**.
- Sănătatea este **esențială pentru conceptul de calitate a vieții**.
- Sănătatea implică **responsabilități individuale, statale și internaționale**.
- Sănătatea și menținerea acesteia reprezintă o **investiție socială majoră**.
- Sănătatea este un **obiectiv social la nivel mondial**.

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"



**Funded by
the European Union**

Ce înseamnă pentru dumneavoastră autogestionarea sănătății?

Ce vă vine în minte atunci când vorbiți despre autogestionarea sănătății?

Capacitatea **individului**, în colaborare cu

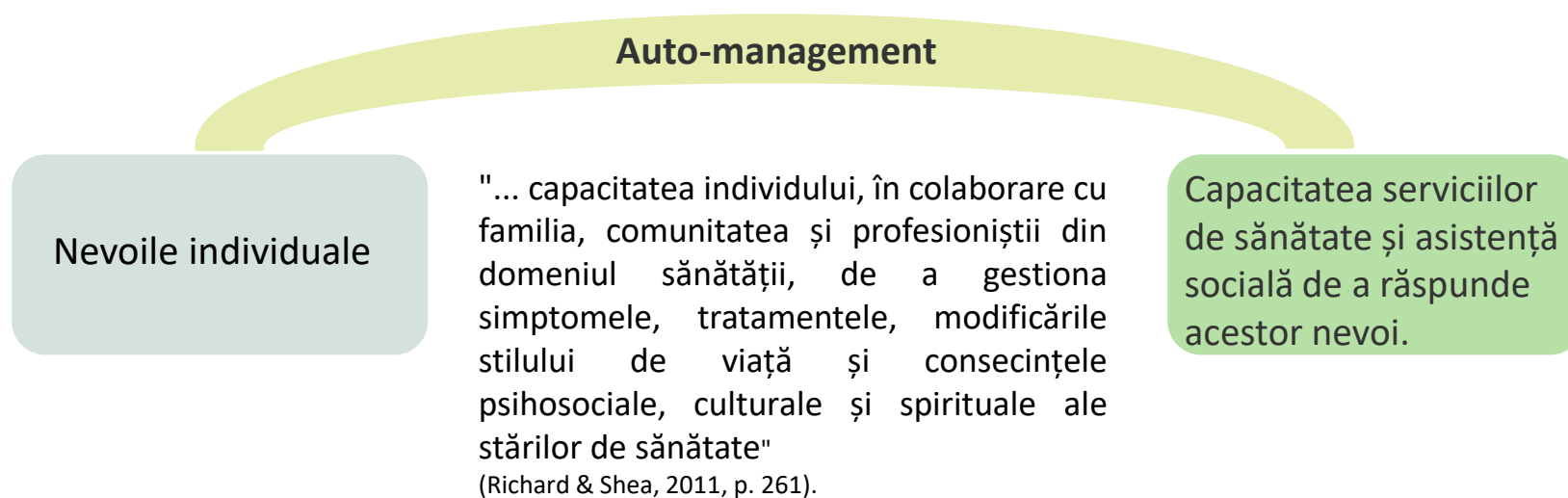
- ☞ familia
- ☞ comunitatea
- ☞ profesioniști din domeniul sănătății

să gestioneze simptomele, tratamentele, modificările stilului de viață și consecințele psihosociale, culturale și spirituale ale stărilor de sănătate.

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



**Funded by
the European Union**



PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"



**Funded by
the European Union**

Sarcini de autogestionare a sănătății



Management medical: gestionarea simptomelor, administrarea medicamentelor, respectarea unei diete speciale, participarea la programările medicale

Managementul comportamental: adaptarea stilului de viață, crearea și menținerea unor comportamente semnificative în rolurile vieții (de exemplu, schimbarea responsabilităților în cadrul familiei)

Managementul emoțional: procesarea emoțiilor care apar din cauza unei boli cronice, cum ar fi depresia, durerea, frica, furia

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



**Funded by
the European Union**

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"

Procese și abilități de autogestionare a sănătății

1. Concentrarea pe nevoile bolii

Învățarea (competențe: dobândirea de informații, regim de învățare, competențe și strategii)

Asumarea necesităților de sănătate (competențe: monitorizarea și gestionarea simptomelor, a efectelor secundare și a reacțiilor organismului, gestionarea/preluarea medicamentelor, stabilirea obiectivelor, luarea deciziilor)

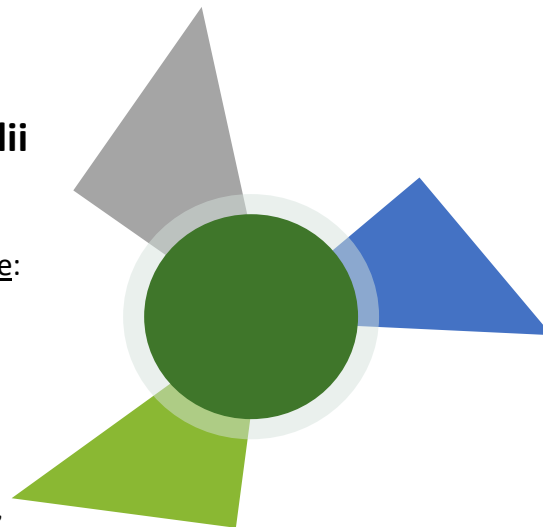
Realizarea de activități de promovare a sănătății (competențe: Modificarea dietei, a nutriției, a fumatului și a activității fizice, reducerea stresului, luarea de măsuri pentru prevenirea complicațiilor)

Procesarea emoțiilor (competențe: explorarea și exprimarea răspunsurilor emoționale, doliu)

Adaptarea (competențe: Identificarea și confruntarea cu schimbarea și pierderea, gestionarea incertitudinii, dezvoltarea de strategii de adaptare, acceptarea "noului normal"

Integrarea bolii în viața de zi cu zi (competențe: Reorganizarea vieții de zi cu zi, crearea unei rutine de sănătate consecvente, echilibrarea vieții de zi cu zi cu nevoile de sănătate)

Crearea de sens (competențe: Reflectarea asupra/reorganizarea priorităților și valorilor, reformularea așteptărilor cu privire la viață și la sine, învățarea punctelor forte și a limitelor personale, dobândirea responsabilității)



3. A trăi cu o boală cronică

2. Activarea resurselor

Resurse de asistență medicală

(competențe: Găsirea furnizorului (furnizorilor) potrivit(i), comunicarea eficientă, luarea deciziilor în colaborare)

Resurse psihologice (abilități: extragerea puterii și înțelepciunii din experiențele anterioare, cultivarea curajului, disciplinei și motivației, menținerea unei perspective pozitive și a speranței)

Resurse spirituale (abilități: rugăciune, apartenența la o comunitate spirituală)

Resurse sociale (competențe: Căutarea sprijinului familiei și prietenilor, rezolvarea problemelor de dependență/independență, crearea unei comunități de semeni cu experiențe similare)

Resurse comunitare (competențe: căutarea de asistență financiară și resurse comunitare)

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"



Funded by
the European Union

Procese și competențe	
	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Concentrarea pe nevoile bolii ☞ Activarea resurselor ☞ A trăi cu o boală cronică <p>+ competențe specifice pentru fiecare domeniu</p>

Factori	
	Demografie
	Clinic
	Sistemul

Beneficiile autogestionării sănătății

- Îmbunătățirea capacității oamenilor de a acționa asupra propriei sănătăți
- consolidează mecanismele de protecție a sănătății populației și transformă procesele de promovare a sănătății, de prevenire și de îngrijire a bolilor și handicapurilor

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



**Funded by
the European Union**

Factorii care afectează autogestionarea sănătății



1

Factori
demografici

Statutul socioeconomic și cultura

2

Factori clinici

Comorbidități și complexitatea regimului de tratament

3

Factori de
sistem

Calitatea relațiilor și a comunicării cu furnizorii de servicii medicale

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



**Funded by
the European Union**

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"

Exemple de instrumente digitale de sănătate în autogestionarea sănătății



Sisteme de sprijin pentru decizii
Canalele de relaționare care facilitează accesul pacienților la servicii și organizarea agendei profesioniștilor.



Dosarele medicale electronice disponibile și accesibile de pe diferite dispozitive de îngrijire a pacienților. Sistemele electronice de evidență personală a datelor medicale (PHR) sprijină asistența medicală centrată pe pacient prin accesibilizarea fișelor medicale și a altor informații relevante pentru pacienți, ajutându-i astfel pe aceștia în autogestionarea sănătății.



Informații pentru pacient și pentru persoanele de referință care îmbunătățesc calitatea asistenței medicale privind evoluția procesului lor.

Dispozitive digitale portabile destinate gestionării și controlului bolilor, în special în cazul bolilor cronice, care oferă PMHP o mai mare autonomie și calitate a vieții și le permit să interacționeze cu serviciile medicale.

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

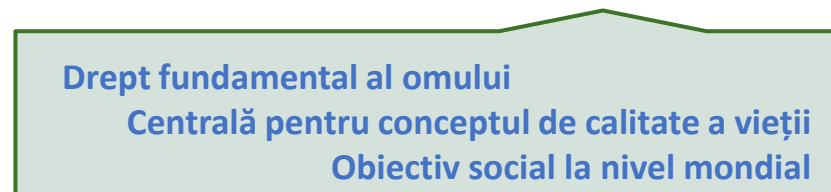


**Funded by
the European Union**

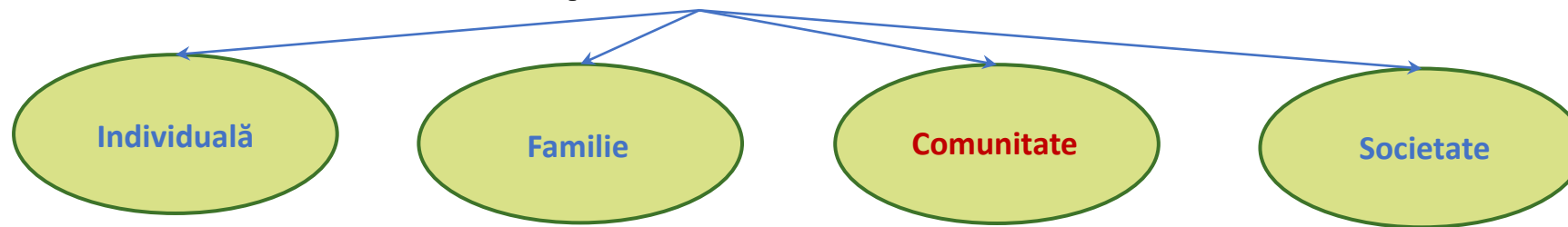
"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"

Debriefing

Ce este sănătatea



Responsabilitate



PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



**Funded by
the European Union**

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"

Debriefing

Autogestionarea sănătății



	Definiție
	<p>Capacitatea individului, în colaborare cu</p> <ul style="list-style-type: none">☛ familia☛ comunitatea☛ profesioniști din domeniul sănătății <p>să gestioneze simptomele, tratamentele, modificările stilului de viață și consecințele psihosociale, culturale și spirituale ale stărilor de sănătate.</p>

	Sarcini
	<p>Management medical</p> <p>Management comportamental</p> <p>Managementul emoțional</p>

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



**Funded by
the European Union**

"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"