

MODUL 2



ZDRAVJE IN SAMOUPRAVLJANJE Z ZDRAVJEM

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

CILJI

- 1. Samoocena glavnih prednosti in slabosti, povezanih z veščinami samoupravljanja zdravja.

- 2. Zaznavanje potreb vsakega od udeležencev

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“



**Funded by
the European Union**



INTRODUCTION

Udeleženci

-
-
-



-
-
-
-

PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU



Funded by the European Union

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Kaj vam pomeni zdravje?

Na kaj pomislite, ko govorite o zdravju?

Sposobnost prilagajanja in samoupravljanja

☞ telesno zdravje

☞ duševno zdravje

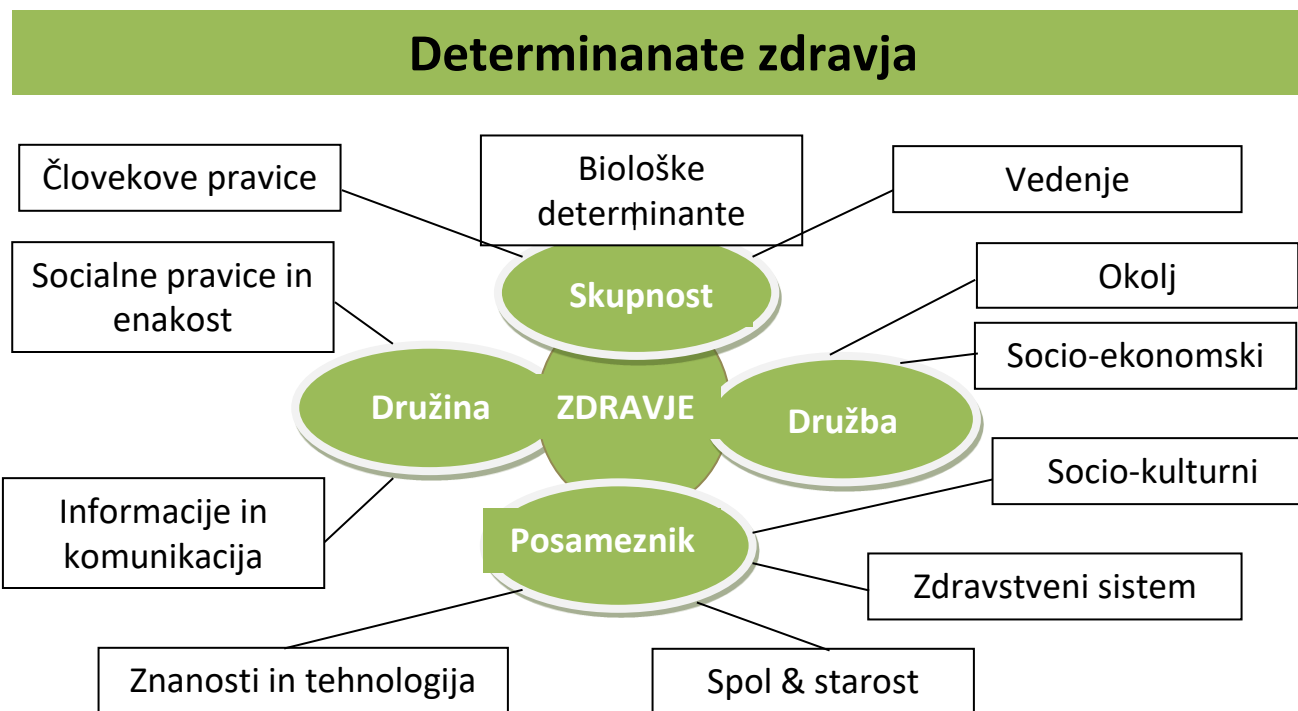
☞ socialno zdravje

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“



**Funded by
the European Union**



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

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“



Funded by
the European Union

Odgovornost za zdravje

- Individualna odgovornost(samooskrba v zdravju/samoupravljanje z zdravjem)
- Odgovornost skupnosti
- Odgovornost države
- Mednarodna odgovornost



Zdravje v idejah:

- Zdravje je temeljna človekova pravica.
- Zdravje je bistvo produktivnega življenja.
- Zdravje je medsektorsko.
- Zdravje je sestavni del razvoja.
- Zdravje je osrednjega pomena za koncept kakovosti življenja.
- Zdravje vključuje odgovornost posameznikov, države in mednarodne skupnosti.
- Zdravje in njegovo vzdrževanje sta velika družbena naložba.
- Zdravje je svetovni družbeni cilj.

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“



**Funded by
the European Union**

Kaj vam pomeni zdravstveno samoupravljanje?

Na kaj pomislite, ko govorite o samoupravljanju zdravja?

Sposobnost posameznika, v povezavi z

☞ družino

☞ skupnostjo

☞ zdravstvenimi delavci

za obvladovanje simptomov, zdravljenja, sprememb življenjskega sloga ter psihosocialnih, kulturnih in duhovnih posledic zdravstvenih stanj.

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**



PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU



Funded by
the European Union

Naloge



Medicinsko vodenje: obvladovanje simptomov, jemanje zdravil, upoštevanje posebne prehrane, obiskovanje zdravniških pregledov

Upravljanje vedenja: prilagajanje življenjskega sloga, ustvarjanje in ohranjanje smiselnega vedenja v življenjskih vlogah (npr. spreminjanje odgovornosti v družini)

Obvladovanje čustev: obdelava čustev, ki izhajajo iz kronične bolezni, kot so depresija, žalost, strah, jeza

PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

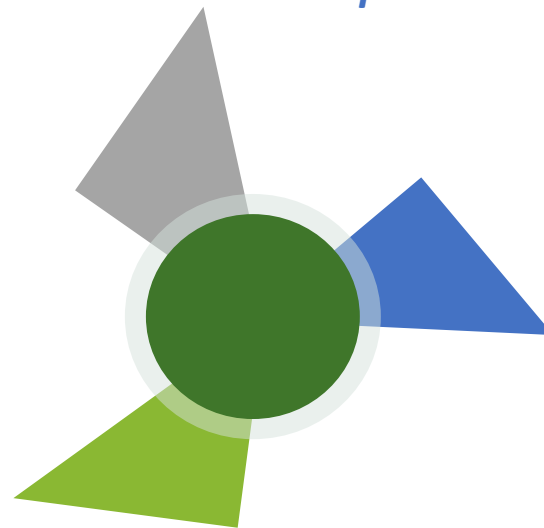
1. Potrebe

Učenje (veščine: pridobivanje informacij, režim učenja, spretnosti in strategije)

Prevzemanje zdravstvenih potreb (veščine: spremljanje in obvladovanje simptomov, stranskih učinkov in odzivov telesa, upravljanje/jemanje zdravil, postavljanje ciljev, odločanje)

Izvajanje aktivnosti za promocijo zdravja (veščine: Spreminjanje prehrane, prehrane, kajenja in telesne dejavnosti, zmanjševanje stresa, ukrepanje za preprečevanje zapletov)

Procesi in spretnosti



3. Življenje s kronično boleznijo

Obdelava čustev (veščine: Raziskovanje in izražanje čustvenih odzivov, žalovanje)

Prilagajanje (veščine: prepoznavanje in soočanje s spremembami in izgubami, obvladovanje negotovosti, razvoj strategij obvladovanja, sprejemanje »novega normalnega«)

Vključevanje boleznij v vsakdanje življenje (veščine: reorganizacija vsakdanjega življenja, ustvarjanje dosledne zdravstvene rutine, usklajevanje življenja z zdravstvenimi potrebami)

Ustvarjanje pomena (veščine: razmišljanje o/prerazporeditev prioritete in vrednot, preoblikovanje pričakovanj o življenju in sebi, učenje osebnih prednosti in omejitev, opolnomočenje)

PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

2. VIRI

Viri zdravstvenega varstva (veščine: ponudnika(-ov), učinkovito komuniciranje, sprejemanje odločitev)

Psihološki viri (veščine: črpanje moči in modrosti iz preteklih izkušenj, negovanje poguma, discipline in motivacije, ohranjanje pozitivnega pogleda in upanja)

Duhovni viri (veščine: moliti, biti del duhovne skupnosti)

Socialni viri (veščine: Iskanje podpore družine in prijateljev, reševanje vprašanj odvisnosti/neodvisnosti, ustvarjanje skupnosti vrstnikov s podobnimi izkušnjami)

Sredstva skupnosti (veščine: Iskanje finančne pomoči in sredstva skupnosti)



Funded by
the European Union

Faktorji ki vplivajo na samoupravljanje z zdravjem



1

Demografski

Socialnoekonomski status in kultura

2

Klinični

Sočasne bolezni in zapletenost režima zdravljenja

3

Sistemski

Kakovost odnosov in komunikacije z zdravstvenimi delavci

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

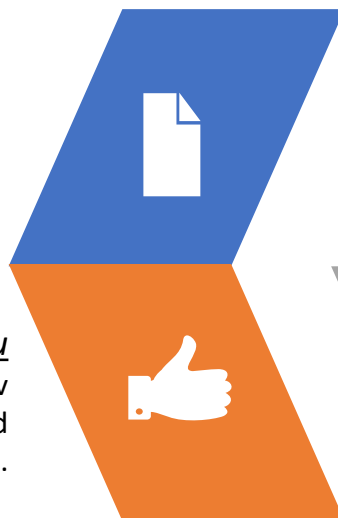
Primeri digitalnih sistemov



Elektronski zdravstveni zapisi so na voljo in dostopni iz različnih naprav za nego pacientov. Sistemi elektronskih osebnih zdravstvenih kartotek (PHR) podpirajo zdravstveno oskrbo, osredotočeno na pacienta, tako da pacientom omogočijo dostop do zdravstvenih kartotek in drugih ustreznih informacij ter tako pacientom pomagajo pri samoobvladovanju zdravja.

Sistemi za podporo odločanju

Kanali odnosov, ki olajšajo dostop pacientov do storitev in organiziranje agend strokovnjakov.



Informacije za pacienta in referenčne osebe,

ki izboljšujejo kakovost zdravstvene oskrbe o razvoju njihovega procesa.



Prenosne digitalne naprave, namenjene obvladovanju in nadzoru bolezni, zlasti v primeru kroničnih bolezni, zagotavljajo PMHP večjo avtonomijo in kakovost življenja ter jim omogočajo interakcijo z zdravstvenimi storitvami..

PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

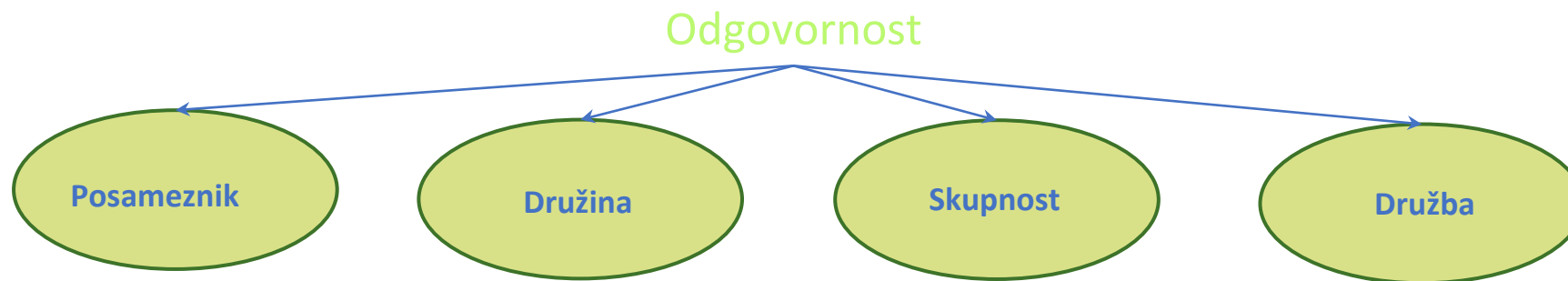
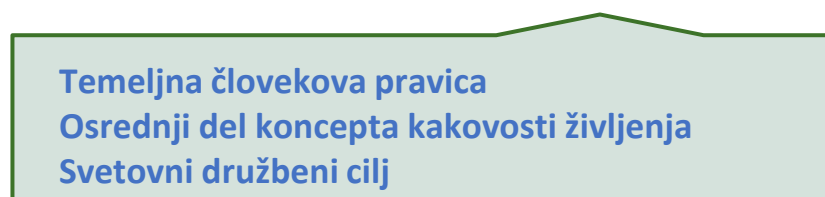


**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Zaključki

Kaj je zdravje



PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Zaključek

Samo-upravljanje z zdravjem



	Definicija
	<p>Sposobnost posameznika, v povezavi z</p> <ul style="list-style-type: none">☞ družino☞ skupnostjo☞ zdravstvenimi delavci <p>za obvladovanje simptomov, zdravljenja, sprememb življenjskega sloga ter psihosocialnih, kulturnih in duhovnih posledic zdravstvenih stanj.</p>

	Naloge
	<p>Zdravstveno upravljanje</p> <p>Vedenjsko upravljanje</p> <p>Čustveno upravljanje</p>

PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Procesi in spretnosti	
	<ul style="list-style-type: none">☞ Osredotočanje na potrebe☞ Aktivacija virov☞ Življenje s kronično boleznijo <p>+ specifične spretnosti</p>

Faktorji	
	<p>Demografski</p> <p>Klinični</p> <p>Sistemiški</p>

Prednosti zdravstvenega samoupravljanja

Izboljšati sposobnost ljudi za ukrepanje na lastnem zdravju
Krepi mehanizme varovanja zdravja prebivalstva in preoblikuje procese promocije zdravja,
preprečevanja in oskrbe bolezni in invalidnosti

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



Funded by
the European Union