



Viață Sănătoasă: AUTOGESTIONAREA BOLILOR CRONICE



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru
Dezvoltare și Cooperare

Swiss TPH



Swiss Tropical and Public Health Institute
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse

Câteva date statistice:

- ✓ în Republica Moldova, practic **fiecare a treia persoană** suferă de cel puțin o boală cronică
- ✓ cel mai des, **persoanele trecute de 60 ani**, au **2 sau mai multe afecțiuni cronice**
- ✓ **maladiile cronice sunt cauza nr. 1 de decese** în Republica Moldova (87,6%)



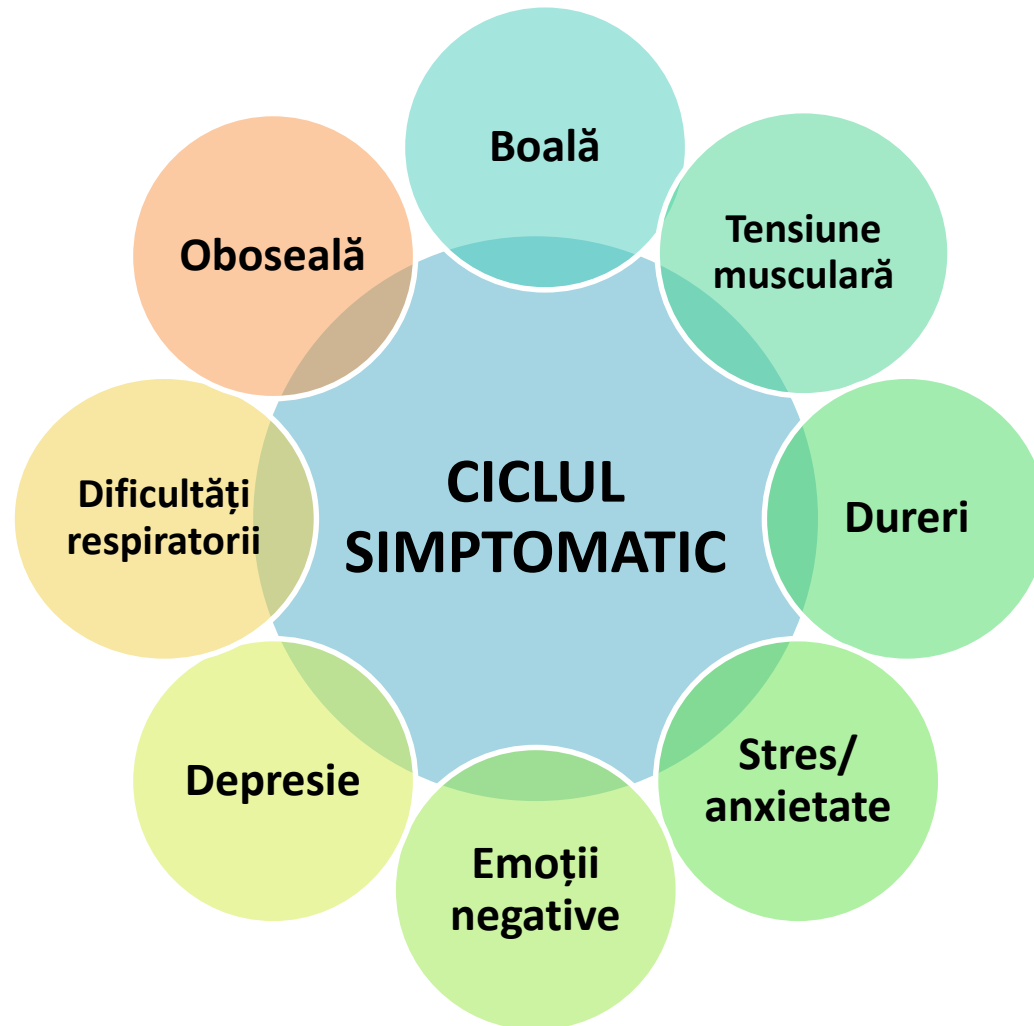
Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile

Caracteristicile afecțiunilor cronice:

- ✓ Durează ani la rând, uneori toată viața
- ✓ Nu se tratează imediat/ușor
- ✓ Rareori sunt vindecate complet
- ✓ Exemple de afecțiuni cronice: bolile cardiovasculare, diabetul, obezitatea, bolile pulmonare, artritele și mai multe tipuri de cancer



Simptomele bolilor cronice și ciclul acestora



Scopul Programului «Autogestionarea Bolilor Cronice»

Programul de "Autogestionare a Bolilor Cronice" își propune să ajute pacienții să-și dezvolte aptitudini, să capete cunoștințe și să câștige încrederea în capacitățile proprii pentru a-și:

- **Controla simptomele bolilor cronice** precum: durerea, oboseala, dificultățile respiratorii, gândurile și emoțiile negative și altele
- **Gestiona sănătatea proprie în fiecare zi.**



Ce învață PACIENTUL:

- ✓ **metode și tehnici care îl poate ajuta să facă față emoțiilor și trăirilor** cu care se confruntă zi de zi
- ✓ cum să-și **controleze simptomele** cauzate de boala cronică pe care o are



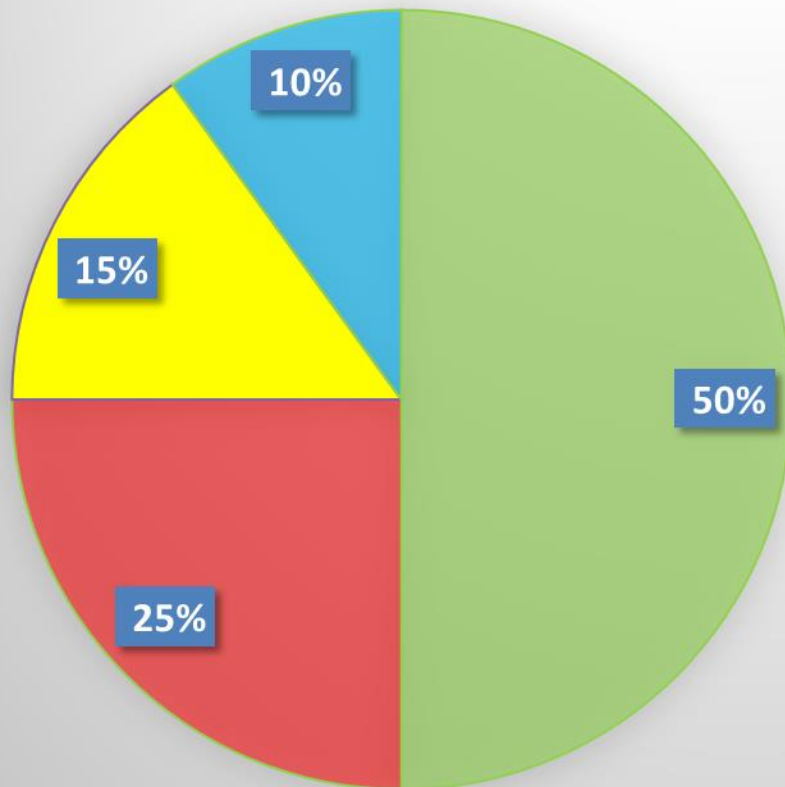
Ce învață PACIENTUL (2):

- ✓ **obține cunoștințe și sfaturi utile** de la alte persoane cu aceeași afecțiune cronică
- ✓ **înțelege mai bine ce trebuie să facă în fiecare zi**, deoarece majoritatea timpului se află înafara sistemului de asistență medicală



Autogestionarea completează tratamentul prescris de specialist

Influența asupra sănătății și bunăstării persoanei



Grija de sine și autogestionarea

- 1.Modul de viață
- 2.Stresul
- 3.Administrarea medicamentelor
- 4.Alimentația și activitatea fizică

Sistemul medical

- 1.Medicul de familie
- 2.Asistenta medicală
- 3.Specialiștii

Biologia persoanei

- 1.Genetică
- 2.Predispuneri

Mediul persoanei

- 1.Familia
- 2.Prietenii
- 3.Colegii

Despre Programul de Autogestionare a Bolilor Cronice

Cum are loc? Lucru în grup timp de 6 săptămâni, care are loc o dată pe săptămână cu o durată de 2 ½ ore.

Pentru cine? 10 -12 pacienți cu diverse boli cronice.

De către cine? Facilitat de către doi lideri instruiți.

Unde are loc? Desfășurat în comunitate.

Principiul de lucru: Comunicare de la egal la egal.



Ce discută pacienții în cadrul Programului?

- ✓ Cum să **stabilească scopuri** și să elaboreze un **Plan de Acțiuni**
- ✓ Cum să **schimbe obiceiurile alimentare**
- ✓ Cum să **rezolve problemele zilnice**
- ✓ Cum să **gestioneze emoțiile negative**
- ✓ Cum să **dezvolte abilități de comunicare**
- ✓ Cum să **colaboreze eficient cu specialiștii din domeniul sănătății**



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile

Rezultate

- Pacienții devin **mai încrezuți** în capacitățile sale, reiau controlul asupra vieții sale și simptomelor cu care se confruntă
- **Se consolidează parteneriatul cu medicii** (pacienții au o comunicare mai eficientă)
- **Se îmbunătățesc rolurile și activitățile sociale**



Rezultate

- **Crește auto-eficiența** și pacienții obțin echilibru emoțional
- Se stabilește un **climat psihologic favorabil** între **pacient și familie/prieteni**
- Se **îmbunătățește starea generală de sănătate** și se ameliorează calitatea vieții

