



Naam: Maria José Pereira da Silva **Land:** Portugal
Leeftijd: 62 jaar oud **Geslacht:** Vrouwelijk
Levensfase: Werkend **Baan:** Accountant
Situatie: obesitas niveau 1, zonder gerelateerde problemen
ICT: internet, computer en smartphone

ICT-vaardigheden
 Internet gebruik: goed
 Mobiele vaardigheden: gemiddeld
 Affiniteit met nieuwe tech: gemiddeld
 Begrip digitale terminologie: goed

Maria José is een 62-jarige accountant en woont met haar man in het centrum van Lissabon. Zij heeft twee dochters, Francisca en Rita en een zoon, António. Ook heeft Maria José vier kleinkinderen die haar zeer dierbaar zijn en met wie zij dagelijks telefoneert. Maria José is in het verleden altijd gericht geweest op haar werk en het verzorgen van haar gezin. Het hebben van een actieve levensstijl was nooit belangrijk voor haar. Tegenwoordig beweegt ze zeer weinig. In haar vrije tijd blijft ze graag thuis om te lezen of televisie te kijken. Ze houdt van de natuur, maar komt er weinig door de plek waar zij woont en haar inactieve leefstijl. Maria José is een geweldige kok; zij houdt ervan om traditionele gerechten te bereiden voor vrienden en familie. Al sinds haar kindertijd heeft zij last van overmatig lichaamsgewicht en ongeveer 8 jaar geleden is zij gediagnosticeerd met obesitas. Haar omvang doet Maria José niets. Ze heeft geen aan obesitas gelieerde aandoeningen of beperkingen en daarom ook geen last van haar overgewicht. Ze maakt zich niet druk over gezondheidsproblemen, behalve over kanker. Een aantal van haar vrienden zijn daaraan overleden. Haar man is een gepensioneerd journalist. Toen hij nog werkte was hij veel op pad en hield zijn baan hem bezig. Sinds hij met pensioen is mist hij het werk, maar weet hij zich bezig te houden met stadswandelingen of trektochten in de natuur.

Wat vindt Maria José belangrijk

- Het welzijn van haar familie.
- Het kunnen koken voor vrienden en familieleden.
- Het zien groot worden van haar kleinkinderen.
- Voorkomen van kanker.

Dagelijks leven

- Maria José heeft een vast en vol programma op werkdagen. Zij start vroeg en neemt altijd de bus. De bus stopt voor haar huis en de busrit duurt ongeveer 15 minuten. Door haar werk en verantwoordelijkheden thuis, heeft zij het gevoel dat zij niet veel tijd aan vrijetijd activiteiten kan besteden.
- Ze regelt het zo met haar werk dat zij in de weekeinden en vakanties volledige aandacht kan besteden voor haar familie en vrienden.
- Tijdens de zeldzame momenten dat zij alleen is, leest ze graag of kijkt ze thuis tv. Ze is het merendeel van de tijd binnen.

Problemen en zorgen

- Sinds ze de diagnose obesitas heeft gekregen gaat ze met meer onrust naar de huisarts, omdat deze haar wijst op de risico's van obesitas, zoals metabole ziekten en kanker.
- Tijdens de laatste twee bezoeken aan de huisarts had zij een verhoogde bloeddruk; zij is nog niet gediagnosticeerd met hypertensie.
- Heel soms, tijdens taken die meer fysieke inspanning vragen, heeft ze last van kortademigheid. Toch voert Maria José haar activiteiten uit zonder enig leeftijd of obesitas gerelateerde beperkingen.
- Zij maakt zich zorgen over haar pensioen. Zij kijkt ernaar uit om meer tijd voor haar kleinkinderen te hebben, maar ze is bang om niet te weten wat ze met al haar tijd moet doen. Ze heeft vrienden die depressief werden toen zij met pensioen gingen.

Eigen middelen & ondersteuning

- Maria José en haar man hebben een goed inkomen, een goede zorgverzekering en geen financiële problemen. Maar ze ondersteunen ook hun kinderen in de onkosten, wat hen minder financiële speelruimte geeft.
- Haar dochter, Francisca, is verpleegkundige. Dit stelt Maria José gerust, als het medisch nodig is denkt zij terug te kunnen vallen op de hulp van Francisca.
- Maria José woont in een appartement op de 2e verdieping, in het stadscentrum, in een gebouw met twee liften. Ze loopt heel weinig en gebruikt in de stad altijd de bus om ergens te komen.

Gezondheidsproblemen

- Obesitas als een risicofactor voor coronaire aandoeningen.
- Verhoogde bloeddruk tijdens de laatste twee bezoeken aan de huisarts.
- Als er geen roltrappen of liften zijn voelt zij zich buiten adem bij het nemen van de trap.

Gezondheidscheck

Maria José heeft al jaren geen uitgebreide gezondheidscheck gehad, behalve de routineafspraken bij de huisarts.

Behandeling: medicatie, therapie, etc.

- Maria José gebruikt een supplement tegen vitamine-D deficiëntie.

Medische zorgen

- Als gevolg van werk en verantwoordelijkheden in het gezin kan haar zelfzorg in gedrang komen.
- Maria José gebruikt te veel zout tijdens het koken.
- Zij kan zich aanvullende diensten op het gebied van een gezonde leefstijl veroorloven, zoals een diëtist, een bewegdeskundige of een leefstijlcoach.

Behoeften | Maria José lijkt nog niet bereid haar levensstijl te veranderen. De gedachte aan pensioen en de impact ervan op haar levensstijl beangstigt haar. Ze wil een gezond leven leiden, genieten van familiemomenten na haar pensioen en haar kleinkinderen kunnen ondersteunen. De uitslagen van de bloeddrukmetingen tijdens de laatste bezoeken aan de huisarts zijn een bron van zorg voor haar familie. Zij moet haar levensstijl veranderen om de coronaire risico's te verminderen en chronische aandoeningen te voorkomen. Ze is zich bewust van de noodzaak om meer te leren over het aannemen van een gezonde levensstijl.



This persona was developed by Nuno Pimenta, Isa Félix, Beatriz Soler and Mara Guerreiro as part of the Train4Health Project, based on the Blueprint personas, and was revised by Grace O'Malley (European Association for the Study of Obesity). The Dutch version was produced by Katja Braam.

Train4Health has received funding from the European Union's Erasmus+ Programme under grant agreement no. 2019-1-PT01-KA203-061389. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.