



Ime: Maria José Pereira da Silva **Država:** Portugalska
Starost: 62 let **Spol:** Ženska
Življenjska pot: Delovno sposobna odrasla oseba
Služba: Računovodja
Potreba: Debelost 1. stopnje brez zdravstvenih motenj
Povezljivost: širokopasovne povezave, računalnik in mobilna naprava

IKT spretnosti

Uporaba interneta: dobra
 Znanje o mobilnih napravah: povprečno
 Naklonjenost novim tehnologijam: povprečna
 Digitalna zdravstvena pismenost: dobra

Maria José je 62-letna računovodkinja, ki z možem živi v središču Lizbone. Ima dve hčerki, Francisco in Rito, ter sina Antónia. Maria José ima štiri vnuke, ki so ji zelo dragi in z njimi se vsak dan pogovarja po telefonu. Maria José je bila vedno zelo osredotočena na delo in skrb za družino. Ima sedeči način življenja in aktivni življenjski slog zanjo nikoli ni bil prednostna naloga. V prostem času Maria José rada ostane doma in bere ali gleda televizijo. Je ljubiteljica narave, vendar je zaradi kraja, kjer živi in svojega načina življenja z njo le malo v stiku. Maria José je odlična kuharica; rada pripravlja tradicionalne jedi za pogostitev prijateljev in družine. Že od otroštva ima prekomerno telesno težo, pred približno osmimi leti pa so ji diagnosticirali debelost. Maria José ne skrbi za svojo telesno podobo in je debelost ne moti, saj se pri njej še ni pojavila nobena z debelostjo povezana bolezen. Nima nobenih zdravstvenih težav, razen raka, za katerim je zbolelo nekaj njenih prijateljev. Njen mož je upokojeni novinar. Ko je bil zaposlen, je veliko delal na terenu in njegovo delo ga je zelo zaposlovalo. Odkar se je upokojil, pogreša delo, vendar se zaposluje z dolgimi vsakodnevnimi sprehodi po mestu ali pohodništvo.

Kaj je pomembno za Maria José

- Dobro počutje njene družine.
- Sposobnost kuhanja za zabavo družine in prijateljev.
- Videti odraščati svoje vnuke.
- Preprečevanje raka.

Vsakdanje življenje

- Maria José ima ob delavnih ustaljen in naporen urnik. V pisarno vedno pride zgodaj, in sicer z avtobusom. Avtobusno postajališče je pred njeno hišo, pot do službe pa traja približno 15 minut. Zaradi dela in obveznosti doma se ji zdi, da nima veliko prostega časa, ki bi ga lahko posvetila drugim dejavnostim.
- Delo ji uspe organizirati tako, da so vikendi in prazniki vedno namenjeni družini in prijateljem.
- V redkih primerih, ko je sama, doma rada bere in gleda televizijo. Večino časa preživi v zaprtih prostorih.

Dogodki, vprašanja in osebne skrbi

- Odkar so ji diagnosticirali debelost, so njeni obiski pri splošnem zdravniku zaradi njegovih opozoril o tveganjih debelosti, kot so presnovne bolezni in rak, zaskrbljujoči.
- Pri zadnjih dveh pregledih pri svojem splošnem zdravniku je imela visoke vrednosti krvnega tlaka, vendar ji hipertenzija še ni bila diagnosticirana.
- Občasno občuti zadihanost, povezano z opravili, ki zahtevajo večji telesni napor. Kljub temu Maria José opravlja svoje dejavnosti brez omejitev, povezanih s starostjo ali debelostjo.
- Skrbi jo možnost upokojitve. Veseli se, da bo imela več časa za vnuke, vendar se boji, da ne bo vedela, kaj naj počne s toliko prostega časa. Ima prijatelje, ki so po upokojitvi zapadli v depresijo.

Lastni viri in sredstva/podpora

- Maria José in njen mož imata dober dohodek, zdravstveno zavarovanje in nobenih finančnih ovir. Vendar pa rada finančno pomagata njenim otrokom, kar zmanjšuje njuno svobodo odločanja.
- Njena hči Francisca je medicinska sestra. Zaradi tega je Maria José samozavestna pri obvladovanju morebitnih zdravstvenih težav, saj čuti, da se lahko zanese na Francisco, da ji bo pomagala.
- Živi v stanovanju v 2. nadstropju v središču mesta, v stavbi z dvema dvigalom. Zelo malo hodi peš in se v mesto vedno vozi z avtobusom.

Skrb za zdravje

- Debelost kot kardiometabolni dejavnik tveganja.
- Visoke vrednosti krvnega tlaka pri zadnjih dveh obiskih pri splošnem zdravniku.
- Ob odsotnosti tekočih stopnic ali dvigal se počuti zadihano, kadarkoli se vzpenja po stopnicah.

Zdravstveni testi

Maria José že nekaj let ni opravila celovitega zdravstvenega pregleda, čeprav je redno obiskovala svojega osebnega zdravnika.

Zdravljenje: zdravila, terapije, itd.

Maria José jemlje dodatek za preprečevanje pomanjkanja vitamina D.

Pomisleki zdravstvenih delavcev

- Zaradi službenih in družinskih obveznosti morda ne poskrbi zase.
- Maria José preveč soli svoje jedi.
- Lahko si privoščiti dodatne storitve za zdrav življenjski slog, kot so dietetik, fiziolog za telesno vadbo ali trener za življenjski slog.

Neizpolnjene potrebe | Maria José še ni pripravljena spremeniti svojega načina življenja. Misel na upokojitev in njen vpliv na njen življenjski slog jo straši. Po upokojitvi želi živeti zdravo, uživati v družinskih trenutkih in podpirati svoje vnuke. Meritve njenega krvnega tlaka pri zadnjih pregledih pri splošnem zdravniku so za njeno družino zaskrbljujoči. Spremeniti mora svoj življenjski slog, da bi zmanjšala kardiometabolno tveganje in preprečila kronične bolezni. Zaveda se, da se mora naučiti več o tem, kako sprejeti zdrav način življenja.