



Ad-Soyadı: Maria José Pereira da Silva **Ülke:** Portekiz
Yaşı: 62 yaşında **Cinsiyet:** Kadın
Yaşam dönemi: Çalışma yaşı yetişkin **İş:** Muhasebeci
İhtiyacı: 1. düzey obez, sağlık bozuklukları ile ilişkili olmayan
Bağlantısı: geniş bant, bilgisayar ve mobil cihaz

BTK (Bilgi Teknolojileri ve İletişim) becerileri:
İnternet kullanımı: iyi
Mobil cihaz becerisi: orta
Yeni teknolojilere yatkınlığı: orta
Dijital sağlık okuryazarlığı: iyi

Maria José, kocasıyla birlikte Lizbon'un merkezinde yaşayan 62 yaşında bir muhasebecidir. Francisca ve Rita adında iki kızı ve António adında bir oğlu vardır. Maria José'nin küçük hazineleri olan dört torunu vardır; her gün onlarla telefonda konuşuyor. Maria José her zaman oldukça hareketsizdir (sedanterdir), işe ve aileyle ilgilenmeye odaklanmıştır, aktif bir yaşam tarzı onun için bir öncelik değildir. Maria José evde kitap okumayı veya televizyon izlemeyi seviyor. Doğayı seviyor ama şehir merkezinde yaşamak doğayı düzenli olarak çok erişilebilir kılmıyor. Çoğunlukla geleneksel yemekler olmak üzere harika yemek yapan biridir ve aile yemekleri ve aile ve arkadaşları bir araya getiren etkinlikleri düzenlemeyi sever. Oldukça hareketsiz (sedanter) olan Maria José, her zaman aşırı vücut ağırlığına sahipti. Yaklaşık 8 yıl önce, kendisine obezite teşhisi kondu. Maria José vücut görüntüsünü umursamıyor ve henüz obezite ile ilgili herhangi bir engellilik geliştirmediği için obezite kendisini rahatsız etmiyor. Kendisini oldukça sağlıklı görüyor ve birkaç arkadaşının ölümüne sebep olan kanser dışında herhangi bir hastalıkla pek ilgilenmiyor. Maria José'nin kocası emekli gazetecidir. Çalıştığı zamanlarda, çok fazla saha çalışması yaptı ve işi nedeniyle oldukça aktif idi. Emekli olduğundan beri, iş aksiyonunu öznlüyor, ancak bunu çok uzun günlük şehir yürüyüşleri / doğa yürüyüşleriyle değiştirmeyi başardı.

Maria José için önemli olan nedir?

- Ailesinin refahı.
- Aile ve arkadaşlarla bir araya gelebilmek ve yemek pişirme yeteneğini sürdürmek
- Torunlarının büyüdüğünü görmek
- Kanserde korunmak

Günlük yaşam

- Maria José'nin iş günlerinde sabit ve yoğun bir rutini var. Ofise her zaman erken gelir; 15 dakikalık bir sürüş mesafesi için evinin hemen önündeki otobüse biner. Evdeki sorumlulukları ve işi nedeniyle, diğer faaliyetlere ayıracak fazla boş zamanı olmadığını düşünüyor.
- Hafta sonları ve tatillerin her zaman aile ve arkadaşlara ayırabilmek için işini organize etmeyi başardı.
- Yalnız olduğu nadir zamanlarda, evde okumayı ve televizyon izlemeyi sever.

Olaylar, sorunlar & kişisel kaygılar

- Obezite teşhisi konduğundan beri, aile hekimine (GP) yaptığı ziyaretler, metabolik hastalık gibi obezite risk faktörleri ve kanser hakkındaki uyarılar nedeniyle her zaman sıkıntılıdır.
- Sporadik akut hipertansif atak geçirmiş ancak henüz hipertansiyon tanısı konmamıştır.
- Bazen daha fazla fiziksel çaba gerektiren görevlerle ilişkili nefes darlığı hisseder. Bununla birlikte, Maria José tüm görevlerine uyum sağlıyor ve rutinlerinde herhangi bir yaş veya obezite ile ilgili sınırlama hissetmiyor.
- Emekliliğinin yakınlığı konusunda endişelidir; Torunları için daha fazla zamana sahip olmayı dört gözle bekliyor ama çok fazla zamana sahip olmaktan ve ne yapacağını bilmemekten korkuyor. Emekli olduktan sonra depresyona giren bazı arkadaşları vardı.

Öz kaynaklar & kazançlar/destek

- Maria José'nin ailesinin iyi bir geliri ve sağlık planı var ve finansal sınırlamaları yok. Ancak, ailesine maddi olarak yardım etmeyi sever, bu da finansal kapasitesini azaltır.
- Kızı Francisca, Maria José'yi bazen sağlığı konusunda aşırı özgüvenlendiren bir hemşiredir. Olası sağlık sorunlarına yardım etmek ve çözmek için güvenebileceği birine sahip olduğunu düşünüyor.
- Şehir merkezinde 2. kattaki bir dairede, iki asansörlü bir binada yaşıyor. Neredeyse hiç yürümez ve şehirde seyahat ederken (evden işe gidip gelirken) her zaman otobüsü kullanır.

Sağlıkla ilgili endişeler

- Kardiyometabolik bir risk faktörü olarak obezite.
- Erken obeziteye bağlı metabolik sonuçların sinyalini veren sporadik akut hipertansif ataklar.
- Merdiven çıktığında (yürüyen merdiven veya asansör bulunmadığında) sıkıntılı ve nefessiz hissediyor.

Sağlık testleri

Maria José, aile hekimiyile (GP) rutin randevularına gitmesine rağmen, birkaç yıldır kapsamlı bir sağlık kontrolü (check-up) yaptırmadı.

Tedavi: ilaçlar, terapiler, vb.

- Maria José kalsiyum ve D vitamini takviyesi ve osteoporoz profilaktik tedavisi için bir ilaç alıyor.

Bakım profesyonel endişeleri

- Kendi iş ve aile sorumlulukları nedeniyle, kendi ihtiyaçlarını göz ardı edebilir.
- Maria José yemek yaparken aşırı tuz kullanmayı seviyor.
- Bir diyetisyen, egzersiz fizyoloğu veya yaşam tarzı koçu gibi ek sağlıklı yaşam tarzı hizmetlerini karşılayabilir.

Karşılanmayan ihtiyaçlar | Maria José yaşam tarzını değiştirmeye istekli görünmüyor. Emekliliğin düşüncesi ve bunun yaşam tarzı üzerindeki etkisi onu çok korkutuyor. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek ve aile anlarını paylaşabilmek istiyor. Son zamanlarda ortaya çıkan akut sağlık atakları, Maria José ve ailesini endişelendiriyor. Büyük torunlarına matematikte yardım etmeye devam etmek istiyor. Kardiyometabolik riski azaltmak ve bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemek için yaşam tarzını geliştirmesi gerekiyor. Maria José, hedeflerine ulaşmak için yardıma ihtiyacı olduğunun farkında görünmüyor. Ayrıca sağlıklı yaşam tarzının nasıl benimseneceği hakkında daha fazla bilgi edinme ihtiyacı hissediyor.