



Naam: Nina Batrakoulis
Leeftijd: 34 jaar oud
Levensfase: Werkend
Situatie: Astma en roken
ICT: internet en smartphone

Land: Slovenië
Geslacht: Vrouwelijk
Baan: Militair

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

Nina is een 34-jarige vrouw die voor het leger werkt en samenwoont met haar man en twee dochters. De oudste, Tara, is 9 jaar en de jongste, Zarja, is 5 jaar oud. Ze wonen in het stedelijke gebied van Maribor, Slovenië. Nina was gediagnosticeerd met astma toen ze 12 jaar oud was. Ze leerde al snel om met haar ziekte om te gaan. Ondanks dat ze de gevolgen van tabak kent rookt zij al 15 jaar. Ze begon te roken met vrienden als sociaal gedrag. Nina erkent dat tabaksrook ook voor haar een trigger is voor astma; maar ze houdt van roken omdat het haar ontspant. Momenteel is ze niet in staat om aan de eisen van haar werk te voldoen vanwege een recente verergering van haar ademhalingsproblemen. Nina was vroeger actief, maar ze is steeds minder actief geworden. Ze rookt gemiddeld 15 sigaretten per dag, met een piekconsumptie na het avondeten. Ze geeft aan dat het roken van de sigaretten na het eten het moeilijkst zouden zijn om te laten, maar de eerste sigaret na het wakker worden geeft haar de meeste voldoening. Op rustige momenten voelt ze de behoefte om te roken en heeft ze moeite om met angst om te gaan. Er is veel steun van haar man en haar dochters, met wie ze een goede relatie heeft. Haar man wil haar heel graag helpen om te stoppen met roken en een gezond leven te leiden.

Wat vindt Nina belangrijk

- Het welzijn en de gezondheid van haar familie.
- Een rolmodel zijn voor haar dochters.
- Actief zijn en plezier hebben in haar vrije tijd.
- Het meedoen aan haar favoriete hobby: obstacle-runs. Dan heeft zij het gevoel controle te hebben over haar lichaam.
- Ze houdt van het lezen van boeken en is graag in de natuur. Vroeger had ze een moestuin waarin zij groente verbouwde die de familie lekker vond.

Dagelijks leven

- Nina haar baan kent geen routine, wat het moeilijk maakt om een gezonde leefstijl aan te houden.
- Ze is gestrest als zij vanuit huis moet werken.
- Ze heft het gevoel dat sporten helpt om van de stress en angst af te komen.
- Ze houdt van haar werk, maar heeft het moeilijk met sommige mentaal stressvolle zaken.

Problemen en zorgen

- Nina's recente verergering van haar astma omvat exacerbaties aangezet door pollen en sigarettenrook.
- Nina weet niet meer hoe vaak zij heeft geprobeerd te stoppen met roken; ze heeft nog nooit medische hulp of medicatie ondersteuning gehad.
- De langste periode waarin ze gestopt is duurde twee maanden. Toch wil ze nog steeds stoppen en denkt ze dat ze dat het gaat lukken.
- Op sommige momenten vindt ze het moeilijk om te gaan met de eisen van het werk, veroorzaakt door de verergerde longklachten die samenhangen met haar rookgedrag.
- Ze maakt zich zorgen over de consequenties van haar chronische aandoening (astma) en haar rookgedrag (hoofdpijn, vermoeidheid, kortademigheid), ondanks het fijne gevoel dat ze ervaart tijdens het roken.

Eigen middelen & ondersteuning

- Militaire dienst biedt gemakkelijke toegang tot uitgebreide medische voorzieningen.
- Nina woont samen met haar twee dochters en man. Haar man werkt op de financiële afdeling van een autofabrikant.
- Huisartskosten worden gedekt door het militaire gezondheidzorgsysteem.
- Haar werkgever biedt toegang tot fitnessfaciliteiten en trainingen binnen het legerhoofdkwartier.

Gezondheidsproblemen

- Astma en een verminderd fysiek activiteitsniveau.
- Gewichtstoename door afname van fysieke activiteit.
- Roken-gerelateerde klachten. Meerde malen geprobeerd te stoppen, maar zonder met succes en zonder professionele hulp.

Gezondheidscheck

Nina krijgt een regelmatige gezondheid check-up, welke wordt gedekt door het militaire gezondheidzorgsysteem.:

- Lichamelijk onderzoek
- Spirometrie (voor longfunctie)
- Bloedonderzoek
- Longfoto
- Analyse van rookgedrag
- Asthma Control Questionnaire (ACQ).

Behandeling: medicatie, therapie, etc.

- Inhalatietherapie voor de behandeling van astma.
- Af en toe neemt zij een ½ tablet alprazolam voor het slapengaan wanneer ze slaapproblemen heeft.

Medische zorgen

Ze heft volledige toegang tot basisgezondheidszorg via het leger. Nina kan zich geen aanvullende middelen of diensten ter stimulatie van haar leefstijl veroorloven, zoals een diëtist, sport en beweeg deskundige of een leefstijlcoach.

Behoeften | Nina is zich bewust van het probleem en is bereid het rookgedrag te veranderen, maar lijkt dit niet alleen te kunnen en zal geen hulp vragen. Ze wil graag een gezonde levensstijl kunnen leiden, genieten van een lang en gezond leven met haar geliefde gezin. Ze wil de uitdagingen op het werk volhouden en wil een goed voorbeeld zijn voor haar dochters. Ze wil dat het stoppen met roken moeiteloos gaat. Ze heeft behoefte aan ondersteuning om haar doelen te bereiken. Maar Nina is te trots om hulp te vragen (hulpvragen kan in het leger worden beschouwd als zwakte) en is zich er niet van bewust dat ze hulp nodig heeft om haar doelen te bereiken.