



Ime: Nina Batrakoulis
Starost: 34 let
Življenjska pot: Delovno sposobna odrasla oseba
Delo: Vojakinja
Potreba: Kronično stanje in uživanje tobaka
Povezljivost: širokopasovna povezava, mobilna naprava

Država: Slovenija
Spol: Ženski

IKT spretnosti

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

Nina je 34-letna delavka v vojski, ki živi z možem in dvema hčerkama. Najstarejša, Tara, je stara 9 let, najmlajša, Zarja, pa 5 let. Živijo v mestnem okolju v Mariboru v Sloveniji. Nini so pri 12 letih diagnosticirali astmo. Hitro se je naučila obvladovati svojo bolezen. Kljub poznavanju posledic uživanja tobaka je že 15 let redna kadilka. Kaditi je začela s prijatelji kot družabno vedenje. Nina se zaveda, da je tobačni dim sprožilec astme, čeprav v kajenju uživa, saj ji pomaga pri sproščanju. Trenutno zaradi nedavnega poslabšanja simptomov dihanja ne more izpolnjevati zahtev svojega dela.

Nina je bila včasih aktivna, vendar je postopoma zmanjšala svojo telesno aktivnost. V povprečju pokadi 15 cigaret na dan, največ po večerji. Navaja, da bi po večerji najtežje opustila kajenje, vendar jo najbolj zadovoljuje prva cigareta po tem ko vstane. V mirnih trenutkih čuti potrebo po kajenju in težko obvladuje tesnobo. Veliko podporo ji nudijo mož in hčeri, s katerima ima dober odnos. Mož ji resnično želi pomagati pri opustitvi kajenja in zdravem življenju.

Kaj je pomembno za Nina

- Dobro počutje in zdravje njene družine.
- Biti vzor svojim hčerkam.
- Biti aktivna in uživati v prostem času.
- Še naprej se ukvarjati s tekmovanji z ovirami, ki so njen najljubši hobi in zaradi katerega ima občutek, da nadzoruje svoje telo.
- Strastno bere knjige in je rada v naravi. Nekoč je imela majhen zelenjavni vrt, na katerem je pridelala nekaj zelenja, ki ga je družina imela rada.

Vsakdanje življenje

- Nina ima nerutinsko delo, zaradi česar ji je težko pravilno slediti zdravemu življenjskemu slogu.
- Kadar mora delati od doma, je pod stresom.
- Meni, da ji telesna vadba pomaga pri obvladovanju stresa in tesnobe.
- Svoje delo ima rada, vendar se težko spopada z duševno obremenjujočimi vprašanji.

Dogodki, vprašanja in osebne skrbi

- Nedavno poslabšanje Ninine astme vključuje poslabšanja, ki sta jih sprožila cvetni prah in tobačni dim.
- Nina je velikokrat neuspešno poskušala opustiti kajenje in nikoli ji to ni uspelo z zdravniško pomočjo ali zdravili.
- Ninin najdaljši čas brez kajenja je bil 2 meseca. Kljub temu namerava prenehati kaditi in meni, da ji to lahko uspe.
- Včasih zaradi poslabšanja simptomov dihanja, povezanih s kajenjem, ne more izpolnjevati zahtev svojega dela.
- Skrbijo jo posledice njene kronične bolezni (astme) in uporabe tobaka (glavobol, utrujenost, oteženo dihanje), čeprav ji je kajenje v užitek.

Lastni viri in sredstva/podpora

- Vojaške službe zagotavljajo enostaven dostop do celovitih zdravstvenih storitev.
- Nina živi z dvema hčerkama in možem, ki je zaposlen v finančnem oddelku avtomobilske industrije.
- Stroške splošnega zdravnika krije vojaški zdravstveni sistem.
- Njen delodajalec ji omogoča dostop do fitnesa in tečajev usposabljanja v okviru vojaškega poveljstva.

Skrb za zdravje

- Astma in zmanjšana telesna dejavnost.
- Povečana telesna teža zaradi manjše telesne dejavnosti.
- Posledice, povezane s kajenjem. Večkrat je poskušal prenehati kaditi, vendar neuspešno brez strokovne pomoči.

Zdravstveni testi

Nina ima letni zdravstveni pregled, ki ga krije vojaški zdravstveni sistem:

- Zdravstveni pregled
- Spirometrija (za ugotavljanje delovanja pljuč)
- Laboratorijske preiskave krvi
- Rentgenogram prsnega koša
- Kadilski status
- Vprašalnik za nadzor astme (ACQ)

Zdravljenje: zdravila, terapije, itd.

- Inhalacijska terapija za zdravljenje astme.
- Občasno vzame ½ tablete alprazolama pred spanjem, kadar ima nespečnost.

Pomisleki zdravstvenih delavcev

V vojski ima popoln dostop do osnovnega zdravstvenega varstva. Nina si ne more privoščiti dodatnih storitev za zdrav življenjski slog, kot so dietetik, fiziolog za vadbo ali trener za življenjski slog.

Neizpolnjene potrebe | Nina se zaveda in je pripravljena spremeniti svoje vedenje, povezano s kajenjem, vendar se zdi, da tega ne zmore sama, in ne želi prositi za pomoč. Želi si, da bi lahko upravljala zdrav življenjski slog in uživala dolgo in zdravo življenje s svojo ljubljeno družino. Rada bi bila kos delovnim izzivom in bila dober zgled svojim hčerkam. Želi si, da bi opustitev kajenja potekala brez napora. Potrebuje podporo, ki ji bo pomagala doseči zastavljene cilje. Nina je preveč ponosna, da bi prosila za pomoč (v vojaškem okolju se prošnja za pomoč lahko šteje za slabost), in se ne zaveda, da potrebuje pomoč, da bi dosegla svoje cilje.