



Adı-Soyadı: Nina Batrakoulis **Ülke:** Slovenya
Yaşı: 34 yaş **Cinsiyet:** Kadın
Yaşam dönemi: Çalışma çağında yetişkin **İş:** Asker
İhtiyacı: Kronik hastalığı ve ilave olarak sigara kullanımı
Bağlantısı: geniş bant, mobil cihaz

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

Nina, kocası ve iki kızıyla yaşayan 34 yaşında bir askerdir. Kızlarının en büyüğü, Tara, 9 ve en küçüğü, Zarja, 5 yaşındadır. Slovenya'da bulunan Maribor'da kentsel bir bölgede yaşıyorlar. Nina'ya 12 yaşındayken astım tanısı kondu. Hastalığını yönetmeyi çabucak öğrendi. Sigara içmenin sonuçlarını bilmesine rağmen, 15 yıldır düzenli olarak sigara kullanıyor. Sigara içmeye sosyal bir davranış olarak arkadaşlarıyla birlikte başladı. Nina sigara içmeyi, astım alevlenmesinin bir tetikleyicisi olarak kabul ediyor. Ancak rahatlmasına yardımcı olduğu için sigara içmeyi seviyor. Solunum belirtilerinin son zamanlarda kötüleşmesi nedeniyle, bugünlerde işiyle ilgili talepleri yerine getiremiyor.

Nina eskiden fiziksel olarak aktifti, ancak fiziksel aktivitesi giderek azaldı. Günde ortalama 15 sigara (pik [en fazla] sigara tüketimi, akşam yemeğinden sonra oluyor). En zorunun akşam yemeğinden sonraki sigarayı bırakmak olacağını; ancak uyandıktan sonraki ilk sigaranın ise kendisini en fazla tatmin (memnun) eden sigara olduğunu belirtiyor. Sigara içmeye ara verdiği zamanlarda, sigara içme ihtiyacını hissediyor ve anksiyetesini yönetmede zorluk yaşıyor. Onlarla iyi bir ilişkisi olan, kocası ve kızlarından çok destek alıyor. Kocası en çok sigarayı bırakması ve sağlıklı bir yaşam sürmesinde ona yardımcı olmak istiyor.

Nina için önemli olan nedir?

- Ailesinin iyilik hali (refahı) ve sağlığı,
- Küçük kızlarına rol model olmak,
- Aktif olmak ve boş zamanlarının tadını çıkarmak
- Vücudunun kontrolünün onda olduğunu hissettiren en sevdiği hobisi olan engelli parkur yarışlarını yapmaya devam etmek,
- Kitap okuma konusunda tutkuludur ve doğada olmayı seviyor ve eskiden ailesinin sevdiği bazı yeşillikleri yetiştirdiği küçük bir sebze bahçesine sahipti.

Günlük yaşam

- Nina'nın rutin olmayan işi var, bu da sağlıklı bir yaşam tarzını düzgün bir şekilde takip etmesini zorlaştırıyor.
- Evden çalışmak zorunda kaldığında stres oluyor.
- Egzersizin stres ve anksiyetesini yönetmesine yardımcı olduğunu düşünüyor.
- İşini seviyor ancak mental olarak stresli sorunlarla başa çıkmakta zorlanıyor.

Olaylar, sorunlar & kişisel kaygılar

- Nina'nın astımının son zamanlarda kötüleşen durumu, polen ve tütün dumanının tetiklediği orta dereceli nöbetleri içeriyor.
- Nina sigara bırakma girişimlerinin sayısını hatırlamıyor ve bunu tıbbi yardım veya ilaçla hiç yapmadı.
- Sigara içmediği maksimum süresi, 2 aydır. Yine de sigarayı bırakma niyetinde ve yapabileceğini düşünüyor.
- Bazen, sigara içmesiyle ilgili solunum belirtilerinin kötüleşmesine bağlı olarak iş taleplerini yerine getiremiyor.
- Sigara içmenin keyfine rağmen, sigara kullanımının (baş ağrısı, yorgunluk, nefes darlığı) ve kronik hastalığının (astım) sonuçları hakkında endişe duyuyor.

Öz kaynakları & kazançları/destek

- Askerlik durumu, kapsamlı tıbbi hizmetlere kolay erişim sağlar.
- Nina, bir otomobil endüstrisi markasının finans departmanında çalışan kocası ve iki kızıyla birlikte yaşıyor.
- Doktor masrafları askeri sağlık sistemi tarafından karşılanmaktadır.
- İşvereni, ordu karargahındaki fitness tesislerine ve eğitim kurslarına erişim imkânı sunmaktadır.

Sağlıkla ilgili endişeler

- Astım ve azalmış fiziksel aktivite düzeyi
- Fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı olarak artmış kilo
- Sigara içme ile ilgili sonuçlar. Birkaç kez bırakmaya çalıştı ancak hiçbirinde başarılı olamadı ve de profesyonel yardım almadı.

Sağlık testleri

Nina'nın Askeri Sağlık Sistemi tarafından karşılanan yıllık sağlık kontrolü (check-up) vardır:

- Fiziksel muayene,
- Spirometri (akciğer fonksiyonu için),
- Laboratuvar kan testleri,
- Toraks röntgeni,
- Sigara içme durumu
- Astım Kontrol Ölçeği (ACQ)

Tedavi: ilaçlar, terapiler, vb.

- Astım kontrolü için inhalasyon tedavisi,
- Bazen, uykusuzluk çektiğinde yatmadan önce ½ tablet alprazolam

Bakım profesyonel endişeleri

Askeri sağlık uzmanlarına tam erişimi var. Nina, diyetisyen, egzersiz fizyologu veya yaşam tarzı koçu gibi ek sağlıklı yaşam tarzı hizmetlerini karşılayamaz.

Karşılanmayan ihtiyaçlar | Nina, aditif sigara içme davranışının farkında ve değiştirmeye isteklidir, ancak kendi başına bunu yapabilecek kapasiteye sahip olmadığı görünüyor ve yardım istemeyecektir. Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürebilmek, sevgili ailesiyle uzun ve sağlıklı bir yaşamın tadını çıkarmak ve iş zorluklarına ayak uydurarak kızlarına iyi bir örnek olmak istiyor. Sigarayı bırakmanın zahmetsiz olmasını istiyor. Hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmak için desteğe ihtiyacı var. Yardım istemek Nina'nın gururuna dokunuyor (yardım istemek askeri ortamda zayıflık olarak kabul edilebilir) ve hedeflerine ulaşmak için yardıma ihtiyacı olduğunu farkında değildir.