



**Ime:** Liam O'Malley

**Starost:** 54 let

**Življenjska pot:** Delovno sposobna odrasla oseba

**Služba:** Vodovodni inštalater

**Potreba:** Kronično stanje

**Povezljivost:** Širokopasovne in mobilne naprave

**Država:** Irska

**Spol:** Moški

### IKT spretnosti

Uporaba interneta: povprečna

Znanje o mobilnih napravah: dobro

Naklonjenost novim tehnologijam: povprečna

Digitalna zdravstvena pismenost: slaba

Liam je 54-letni inštalater, ki z možem Callumom O'Reillyjem živi na obrobju Dublina. Liamov mož je star 52 let in dela v lokalnem gledališču kot asistent. Liam je bil vedno zelo dejaven tako pri delu kot pri družabnih dejavnostih. Ko je bil mlajši, je igral nogomet. S prijatelji je igral trikrat na teden do pred tremi leti, ko je zaradi poškodbe kolena prenehal igrati. Zdaj večino energije porabi za delo; eden od njegovih hobijev so samostojni gradbeni projekti v delavnici v garaži. Liam se rad zabava in klepeta s prijatelji za mizo. Med prijatelji je par znan po Callumovih nedeljskih pečenkah z odličnimi kosi mesa, krompirčkom in domačimi omakami. Liam je po prenehanju igranja nogometa pridobil na telesni teži, pred dvema letoma pa so mu diagnosticirali diabetes tipa 2 (DMT2) in hipertenzijo.

### Kaj je pomembno za Liama

- Da bo lahko nadaljeval z delom in poskrbel za dom, saj je moževa zaposlitev nestabilna.
- Da lahko uživa v okusnih obrokih s prijatelji in družino.
- Da bo lahko potoval z možem, ko se bo upokojil.

### Vsakanje življenje

- Liam ima naporne delovne dneve brez rutine. Ne načrtuje svojih obrokov in včasih zaradi svojega dela preskoči kosilo.
- Ob delovnih dneh Liam pogosto je v bližnji restavraciji in izbira nezdravo hrano, vključno z živili z veliko sladkorja in maščob. Ne zaveda se, kako to vpliva na njegovo zdravje.
- Liam ne kuha in Callum pripravlja obroke doma.
- Občasno ima Liam med tednom proste dneve; obenem se pogosto odziva na delovne zahteve ob koncih tedna.
- Kadar ne dela ali se ne družijo, rad preživlja čas v svoji delavnici v garaži.

### Dogodki, vprašanja in osebne skrbi

- Odkar je Liam prenehal igrati nogomet, je pridobil na telesni teži in njegov indeks telesne mase (ITM) znaša 28.9 kg/m<sup>2</sup>.
- Pri Liamu so diagnosticirali hipertenzijo in DMT2, njegov glikirani hemoglobin (HbA1c) pa presega ciljno vrednost, ki jo določajo smernice.
- Liam se zaradi sladkorne bolezni ne počuti omejenega, kljub opozorilom splošnega zdravnika o nevarnosti zapletov.
- Liam svojo vse večjo utrujenost po delu pripisuje staranju.
- Nedavno je Liam opazil, da se mu je povečal obseg trebuha. Zaradi tega so mu postala oblačila bolj tesna in ovirajo delovne naloge, pri katerih so potrebni počepi. To stanje dojema kot neprijetno in ga skrbi.
- Liam ne ve, kaj bi lahko spremenil v svoji prehrani, da bi izboljšal svoje zdravje.
- Razmišljal je, da bi se vpisal v telovadnico, vendar se zaradi pomanjkanja časa ni nikoli vpisal; ko je pridobil težo, je to zamisel popolnoma opustil, saj ni zadovoljen s svojo telesno podobo.
- Liamov mož ga ne podpira pri spremembi življenjskega sloga.

### Lastni viri in sredstva/podpora

- Liam zasluži dovolj denarja, da lahko plača račune in nekaj prihrani, vendar lahko vsako zmanjšanje njegovega dohodka povzroči finančne težave.
- Ker je samozaposlen in zasluži dovolj denarja, Liam ni upravičen do sheme zdravstvenega zavarovanja, ki omogoča brezplačno oskrbo pri splošnem zdravniku, zato mora za obiske pri splošnem zdravniku plačevati. Ker je sladkorna bolezen vključena v shemo dolgotrajnih bolezni, Liam ne plačuje zdravil iz lastnih sredstev in vsa zdravila, povezana s sladkorno boleznijo, brezplačno prejema v lekarni.
- Liam živi z možem v dvonadstropni hiši.

### Skrb za zdravje

- Hipertenzija in DMT2 s povišanimi vrednostmi kr.
- Liam slabo sprejema svojo hipertenzijo, ker nima nobenih simptomov.
- Na splošno Liam ni zaskrbljen zaradi svojega zdravja, kot pravi sam: "Vsakdo bo nekoč imel sladkorno bolezen in visok krvni tlak. To je sestavni del staranja."

### Zdravstveni testi

- Liam redno obiskuje svojega osebnega zdravnika, saj so mu diagnosticirali DMT2. Vsako leto opravi laboratorijske krvne preiskave za spremljanje in pregled.

### Zdravljenje: zdravila, terapije, itd.

- Eno peroralno antidiabetično zdravilo.
- Eno peroralno antihipertenzivno zdravilo.

### Pomisleki zdravstvenih delavcev

- Liam si ne more privoščiti plačila zasebnega posvetovanja z dietetikom in/ali strokovnjakom za vadbo.
- Lokalni farmacevt ob izdaji zdravil Liamu priporoča zdrav življenjski slog.
- Liam je pozoren, vendar težko razume nekatera priporočila, zlasti zakaj in kako izboljšati telesno dejavnost in prehrano.

**Neizpolnjene potrebe |** Liam je zadovoljen s svojim načinom življenja. Čeprav ga težave pri čepenju skrbi, meni, da niso povezane z njegovim zdravstvenim stanjem. Od svojega osebnega zdravnika in medicinske sestre specializirane za sladkorno bolezen je prejel priporočila za spremembo življenjskega sloga, vključno s prehrano in telesno dejavnostjo, vendar o tem ni resno razmišljal. Pogosto zaradi napornega delovnika jutraj pozabi vzeti tablete; včasih jih vzame zvečer, občasno pa zdravilo preskoči. Za Liama spreminjanje življenjskega sloga ni prednostna naloga. Vendar mu je medicinska sestra specializirana za sladkorno bolezen priporočila strukturiran program izobraževanja o sladkorni bolezni, ki je pritegnil njegovo pozornost in bi bil morda dobra priložnost za boljše upravljanje lastnega zdravja.



To osebo so razvili Nuno Pimenta, Isa Félix, Diogo Monteiro, Beatriz Soler in Mara Guerreiro v okviru projekta Train4Health na podlagi osebnosti Blueprint, revidiral pa jo je Diabetes Ireland in Dalia Bajis (International Pharmaceutical Federation). Prevod v slovenski jezik so opravili Lucija Gosak, Gregor Štiglic in Mateja Lorber.

Projekt Train4Health je financiral program Evropske unije Erasmus+ v okviru sporazuma o dodelitvi sredstev št. 2019-1-PT01-KA203-061389. Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža izključno stališča avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih ta publikacija vsebuje.