



**Adı-Soyadı:** Liam O'Malley  
**Yaşı:** 54 yaş  
**Yaşam dönemi:** Çalışma çağında yetişkin  
**İhtiyacı:** Kronik hastalıklar  
**Bağlantısı:** geniş bant, mobil cihaz

**Ülke:** İrlanda  
**Cinsiyet:** Erkek

**İş:** Tesisatçı

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

Liam, Dublin'in eteklerinde karısı Callum O'Reily ile birlikte yaşayan 54 yaşında bir tesisatçıdır. Liam'ın karısı 52 yaşında ve yerel tiyatrodan asistan olarak çalışıyor. Liam hem işte hem de sosyal faaliyetlerinde her zaman çok aktif olmuştur. Gençken çeşitli takımlarda futbol oynardı. Üç yıl öncesine kadar haftada üç kez arkadaşlarıyla oynamaya devam etti ve diz sakatlığı nedeniyle bıraktı. Şimdi enerjisinin çoğunu işte harcıyor; hobilerinden biri garaj atölyesinde 'kendin yap' projesidir. Liam eğlenmeyi ve masanın etrafında arkadaşlarıyla sohbet etmeyi seviyor. Arkadaşlarının arasında, çift Callum'un harika etleri, patates kızartmaları ve ev yapımı soslarla Pazar ziyafetlerini yeniden icat etmesiyle ünlüdür. Liam, futbol oynamayı bıraktıktan sonra kilo aldı ve iki yıl önce tip 2 diyabet (T2D) ve hipertansiyon teşhisi kondu.

### Liam için önemli olan nedir?

- Ailesinin iyilik hali (refahı) ve sağlığı,
- İşe ayak uydurabilmek ve evini geçindirmek, çünkü karısının işi istikrarsız.
- Arkadaşlarınızla ve ailenizle lezzetli yemeklerin tadını çıkarabilmek
- Emekli olduğunda karısıyla seyahat edebilmek

### Günlük yaşam

- Liam'ın rutini olmayan yoğun iş günleri var. Yemeklerini planlamıyor ve bazen işi nedeniyle öğle yemeğini atlıyor.
- İş günlerinde, Liam genellikle yakındaki bir restoranda yemek yiyor. Karbonhidrat alımı yüksektir ve bunun kan şekeri üzerindeki etkisinin farkında değildir.
- Bazen Liam'ın hafta boyunca çalışmadığı boş günleri vardır; aynı zamanda, hafta sonları iş talebine sık sık cevap veriyor.
- Masanın etrafında çalışmadığı veya sosyalleşmediği zamanlarda, garaj atölyesinde vakit geçirmekten hoşlanır.

### Olaylar, sorunlar & kişisel kaygılar

- Liam futbol oynamayı bıraktığından beri kilo aldı (6 kg) ve vücut kitle indeksi (VKİ) 24,9 kg / m<sup>2</sup>'dir.
- Liam'a hipertansiyon ve T2D teşhisi kondu ve glikozillenmiş hemoglobin (HbA1c) düzeyi kılavuzlara göre hedefin üzerinde.
- Liam, aile hekimine (GP) komplikasyon riski hakkındaki uyarılarına rağmen, diyabet hastalığının onun hayatını kısıtladığını düşünmüyor.
- Liam, işten sonra artan yorgunluğunu yaşlanmaya bağlıyor.
- Son zamanlarda, Liam karın hacminde bir artış olduğunu fark etti. Bu, kıyafetlerini daha dar hale getirdi ve çömelme gerektiren iş görevlerini zorlaştırdı. Bu durum kendisi tarafından rahatsız edici olarak algılanır ve onu endişelendirir.
- Liam, diyetinde yapabileceği değişiklikler konusunda net değil.
- Bir spor salonuna yazılmayı düşündü ancak zaman kısıtlamaları nedeniyle hiç yapmadı; T2D teşhisi konulduğunda bu fikirden tamamen vazgeçti.

- Liam'ın karısı beden imajıyla ilgilenmiyor ve yaşam tarzı değişikliklerini desteklemiyor.

### Öz kaynakları & kazançları/destek

- Liam faturaları ödemek ve bir kısmını tasarrufa koymak için yeterli para kazanıyor; gelirindeki herhangi bir azalma finansal sıkıntıya neden olabilir.
- Serbest meslek sahibi olan Liam'ın özel bir sağlık sigortası yoktur ve aile hekimi ziyaretleri yapar. Diyabeti olduğu için Liam, eczanesinden bazı ücretsiz ilaçlara hak kazandıran uzun vadeli sağlık sigortasına sahiptir.
- Liam karısıyla birlikte iki katlı yarı müstakil bir evde yaşıyor.

### Sağlıkla ilgili endişeler

- Kontrolsüz T2D ve hipertansiyon
- Liam'ın hipertansiyon hastalığını kabul oranı düşük çünkü herhangi bir belirtisi yok.
- Dünya görüşü olarak, Liam sağlığı konusunda endişeli değil: "Herkes bir gün diyabet ve yüksek tansiyona sahip olacak. Bu yaşlanma paketi" diyor.

### Sağlık testleri

- Liam, T2D teşhisi konduğundan beri aile hekimine (GP) düzenli olarak gidiyor. Yıllık sağlık kontrolü (check-up) ve izleme için laboratuvar kan testleri yapmaktadır.

### Tedavi: ilaçlar, terapiler, vb.

- Bir oral antidiyabetik ajan
- Bir oral antihipertansif ilaç.

### Bakım profesyonel endişeleri

- Liam, bir diyetisyen veya egzersiz uzmanlarıyla randevuları karşılayamaz.
- Yerel eczacı, ilaçlarını verirken Liam'a yaşam tarzı önerileri sunar.
- Bunlar Liam'ın dikkatini çekiyor ancak bazı önerileri, özellikle de fiziksel aktivitesini ve diyetini neden ve nasıl geliştireceğini anlamakta zorlanıyor.

**Karşılanmayan ihtiyaçlar** | Liam yaşam tarzıyla huzurlu. Çömelmenin zorluğu onu endişelendirse de, bunun sağlık durumuyla ilgili olmadığını düşünüyor. Aile hekiminden ve eczacısından diyet ve fiziksel aktivite de dahil olmak üzere yaşam tarzı değişikliği için öneriler aldı, ancak bu önerileri ciddiye almadı. Sık sık, yoğun iş günleri nedeniyle sabahları haplarını almayı unuttur; bazen onları akşamları alır ve bazen ilacı atlar. Liam için yaşam tarzı davranışlarını değiştirmek bir öncelik değildir. Ancak diyabet hemşiresi, dikkatini çeken ve belki de kendi sağlığını daha iyi yönetmek için iyi bir fırsat olabilecek bir eğitim programı önerdi.