



Cad atá tábhachtach d’othair a bhfuil galar scamhóige toirmeascach ainsealach (COPD) orthu maidir le torthaí féinbhainistíochta

Réamhrá

Tá formhór na ndaoine os cionn 65 bliana ina gcónaí le riocht sláinte ainsealachamháin nó níos mó Is cuid shuntasach de chostais chúram sláinte bainistíocht na gcoinníollacha seo inniu: áit éigin idir 70% agus 80% *

Is iad othair a chónaíonn le riochtaí ainsealacha a bhainistíonn a riocht féin den chuid is mó, sa bhaile agus sa phobal, go minic le cúnaimh ó theaghlaigh nó ó chúramóirí neamhfhoirmiúla eile. Cuid riachtanach de chúram maith galar ainsealach is ea an tacaíocht cheart a sholáthar d’othair le haghaidh féinbhainistíochta agus maireachtáil go maith le riocht agus cuireann sé leis an ionchas saoil.

Tugann staidéir le fios gur féidir leis an gcineál ceart tacaíochta féinbhainistíochta torthaí sláinte na n-othar a fheabhsú chomh maith le luach a thabhairt don tsochaí. Sa lá atá inniu ann, áfach, níl faisnéis ag gairmithe cúram sláinte agus ag lucht déanta beartas faoi na gníomhaíochtaí tacaíochta féinbhainistíochta (dá ngairtear “idirghabhálacha féinbhainistíochta”, nó TBSanna tuilleadh thíos) a oibríonn is fearr d’othair éagsúla i gcomhthéacsanna éagsúla.

COMPARE-EU is tionscadal atá á mhaoiniú go páirteach ag an gCoimisiún Eorpach faoina chreatchlár taighde “Horizon 2020”. Thosaigh sé i mí Eanáir 2018 agus críochnóidh sé i mí na Nollag 2022. Tá sé mar aidhm ag an tionscadal na TBSanna is éifeachtaí agus is costéifeachtaí do dhaoine fásta san Eoraip a chónaíonn le ceann de cheithre riocht ainsealach a aithint, a chur i gcomparáid agus a rangú: T2DM, Galar Scamhógach Coisctheach Ainsealach (COPD), murtall agus cliseadh croí. **D’fhorbair an tionscadal 4 Croí-Thorthaí (COS) chun idirghabhálacha féinbhainistíochta sna galair seo a threorú agus rachaidh sé ar aghaidh chun uirlis cinnteoireachta ar líne a fhorbairt do lucht déanta beartas, taighdeoirí, othair agus an tionscal cúram sláinte.**

Cad is Sraith Torthaí Lárnach ann: liosta de na torthaí a mhol othair agus gairmithe cúram sláinte gur chóir do thaighdeoirí a thomhas agus a thuairisciú má tá siad ag tabhairt faoi staidéar taighde i réimse áirithe. Sular roghnaíodh an COS, rinne ionadaithe COMPARE-EU cuardach agus anailísí fairsinge ar an litríocht.

Cén t-eolas nua a thugann an taighde seo?

Is é príomh-neart ár COS ná go bhfuil sé **bunaithe go láidir ar roghannana** n-othar agus ag an céanna léiríonn sé peirspictíochtaí gairmithe cúram sláinte agus taighdeoirí. Ciallaíonn sé seo gur cheart go mbeadh an COS **iontaofa go leor agus go bhféadfaí é a úsáid i go leor socrúithe éagsúla**. Mar chéad chéim eile, úsáidfean an COS chun uirlis ar líne a dhearadh chun tacú le cinnteoireacht

ag lucht déanta beartas, gairmithe cúram sláinte, forbróirí treoirínite bainistíochta galar ainsealach, othair agus a dteaghligh maidir leis na SMIanna is oiriúnaí i con éagsúil

Conas a forbraíodh an COS?

Ar dtús, rinne taighdeoirí COMPAR-EU anailís ar an litríocht eolaíochta agus fuair siad liosta fada de thorthaí éagsúla. Roghnaigh muidne, cuibhreas tionscadail COMPAR-EU, an ceann is tábhachtaí de na torthaí sin i bpróiseas dhá bhabhta Delphi. Is teicníc é próiseas Delphi chun comhaontú a fháil idir saineolaithe trí shraith ceistneoirí struchtúrtha agus díospóireachtaí comhchéime.

Vótáil an grúpaseo **16 thoradh** le bheith mar chuid den COS deiridh. Laistigh de na **16 thoradh**seo, measann na rannpháirtithe go léir go bhfuil **seisear** an-tábhachtach, rud a chiallaíonn tacaíocht an-ard - **70% (nó níos mó)** de cheadú na rannpháirtithe. Maidir le deich dtoradh, bhí tuairimí níos measctha sa ghrúpa, ach tá siad mar chuid den COS freisin.


Cad iad na torthaí a mheasann othair is tábhachtaí?

Ba **iad na sé thoradh is tábhachtaí** d’othair i bhféinbhainistiú COPD:

Gníomhachtú othar # Féinéifeachtúlacht # Rannpháirtíocht agus cinnteoireacht

Féin -mhonatóireacht # Scor ó chaitheamh tobac & comharthaí #COPD (gearrthéarmach)

An croíthoradh iomlán atá leagtha síos do COPD

	
<u>An Toradh Féinbhainistíochta is Fearr</u>	<u>Míniú</u>
Gníomhachtú othar	An t-eolas, na scileanna agus an mhuinín atá ag othar as a shláinte agus a chúram sláinte féin a bhainistiú, lena n-áirítear mothú go bhfuil sé freagrach as aire a thabhairt dá shláinte féin agus mothú go bhfuil sé de chumhacht aige gníomhú nuair is gá. Is próiseas cumhachtaithe é an t-oideachas do go leor othar, rud a chuireann ar a gcumas cúram a dhéanamh dá sláinte féin.
Féinéifeachtúlacht	Creideamh nó breithiúnas duine go bhfuil sé nó sí in ann rud a dhéanamh, a bhaineann go minic le sprioc faoi leith maidir le féinbhainistiú a dhéanamh ar a riocht, mothú muiníne agus smacht a bheith aige ar a riocht agus a shaol féin.
Rannpháirtíocht agus cinnteoireacht	Ag mothú go bhfuil tú in ann páirt ghníomhach a ghlacadh i do chúram féin (a mhéid is mian leis an othar). Nuair a ghlacann othar ‘úinéireacht’

	ar a riocht, is dóichí go gcoinneoidh sé rannpháirtíocht ghníomhach san fhadtéarma.
Féin-mhonatóireacht	A mhéid a dhéanann othair monatóireacht rialta orthu féin mar a aontaíodh lena ngairmí cúraim shláinte, mar shampla maidir lena gcuid comharthaí nó gníomhaíochtaí coirp nó paraiméadair eile a bhaineann le galair.
Scor ó chaitheamh tobac	Is réamhriachtanas é caitheamh tobac a stopadh nó a laghdú ar a laghad agus is cuid thábhachtach de bhainistíocht COPD é.
Comharthaí (gearrthéarmach) COPD	Faoiseamh ar na hairíonna, lena n-áirítear casacht agus easpa anála, sa ghearrthéarma. Teastaíonn monatóireacht go minic ar COPD - maidin agus tráthnóna - má tá an t-othar le smacht a fháil ar a riocht.
Cloí	A mhéid a leanann othar an chóireáil mholta nó fhorordaithe ar chomhaontú roinnte le gairmí cúram sláinte, mar chógas a ghlacadh, comhairle ar stíl mhaireachtála a leanúint, agus freastal ar chuirteanna sceidealta ar sholáthraithe cúram sláinte.
Cáilíocht codlata	Cuimsíonn cáilíocht codlata cur isteach ar chodladh, fadhbanna codlata, agus codlatacht. Cuid ríthábhachtach is ea monatóireacht codlata ar cé chomh maith agus atá an t-othar ag láimhseáil struis agus é ag athrú a stíl mhaireachtála agus é ag maireachtáil le breoiteacht ainsealach., Tá hormóin struis mura bhfaigheann siad a ndóthain codlata ag scaoileadh sa tsruth fola.
Méadú	Méadú ar na hairíonna, mar shampla easpa anála méadaithe, mucus, táirgeadh sputum, athrú ar dhath an sputum, mothú as anáil. Tá sé tábhachtach a bheith airdeallach faoi aon comharthaí ag dul in olcas agus plean a bheith agat a fhéadfaidh duine a leanúint má tharlaíonn sé seo.
Gníomhaíocht choirp - Neart matáin	Atreorú agus/nó rannpháirtíocht i gClár Athshlánúcháin Scamhógach, gníomhaíocht choirp agus cumas aclaíochta. Tá aclaíocht, aiste bia agus stíl mhaireachtála saor ó strus ríthábhachtach chun tinneas ainsealach a bhainistiú.
Ag déileáil leis an ngalar	Cé chomh maith agus a mhothaíonn duine go bhfuil sé in ann déileáil le strus nó deacrachtaí eile a chruthaíonn an galar, lena n-áirítear dúlagar agus imní.
Gníomhaíochtaí an tsaoil laethúil	A bheith in ann gnáthghníomhaíochtaí a dhéanamh, mar shláinteachas pearsanta, obair tí, saol gnéis, bainistíocht airgeadais agus obair.
Eolas faoi chúramóirí agus inniúlacht	Tá sé ríthábhachtach go mbeadh an t-eolas agus na scileanna cearta ag an gcúramóir (teaghlaigh/neamhfhoirmiúil) ar an ngalar agus ar a bhainistíocht.
Cáilíocht beatha cúramóir	Cáilíocht beatha cúramóirí, lena n-áirítear an t-ualach a bhraitheann siad ó na cúraimí cúramóra.

Cuairteanna ar sheomraí éigeandála	Líon na gcuairteanna ar chuireanna ranna éigeandála agus iontrálacha neamhphleanáilte ospidéal. Taispeánann níos lú cuairteanna éigeandála go bhfuil an riocht faoi smacht maith.
Éifeachtacht ó thaobh costais	San áireamh tá luach ar airgead na hidirghabhála féinbhainistíochta agus úsáid mhaith acmhainní an chórais sláinte
TORTHAÍ FORLÍONTACHA*	
Eolas	Tuiscint mhaith a bheith agat ar an riocht sláinte, ar a chóireáil agus ar ghnéithe eile, mar shampla stíl mhaireachtála agus roghanna sláintiúla. Is é an chéad chéim ar an mbóthar chun an tacaíocht cheart féinchúram agus féinbhainistíochta a aithint do gach othar aonair ná stair iomlán agus tacar iomlán tástálacha míochaine chun bunlíne a chruthú as a ndéanfar plean an othair féinchúram a dhearadh agus a mhonatóiriú. Tá sé tábhachtach toisc go ndéanann gach duine “féinbhainistiú” - Le Tacaíocht nó Gan Tacaíocht.

* Is torthaí iad torthaí forlíontacha a measadh a bheith tánaisteach i dtéarmaí tábhacht d’othair, do thaighdeoirí agus do ghairmithe cúram sláinte.

Cúlra: Bíonn tionchar ag riochtaí ainsealacha ar níos mó ná **80% de dhaoine os cionn 65 bliana**. Chomh maith leis sin, eascraíonn idir **70% agus 80%** de chostais chúram sláinte ó bhainistíocht galar ainsealach. Tugann an litríocht le tuiscint go bhfuil sé **riachtanach torthaí** iomchuí TBS a roghnú má tá taighde chun cinnteoireacht a threorú agus beartas a threorú. Féadann TBSanna torthaí cliniciúla agus sochaíocha a fheabhsú i ndálaí ainsealacha freisin.

Cad is féinbhainistíocht/féinchúram ann: sainmhínítear féinbhainistíocht mar `an rud a dhéanann daoine aonair, teaghlaigh agus pobail leis an rún sláinte a chur chun cinn, a chothabháil nó sláinte a athbhunú agus dul i ngleic le breoiteacht agus míchumas le nó gan tacaíocht ó ghairmithe cúram sláinte. Cuimsíonn sé ach níl sé teoranta dóibh: *féinchosc, féin-dhiagnóisiú, féinchógas* agus *féinbhainistiú* breoiteachta agus míchumais.

Is iad na comhpháirtithe tionscadail [Fóram Eorpachna nOthar](#); [Institiúid Taighde Avedis Donabedian](#) ón Spáinn; [Institiúid Measúnú Teicneolaíochta Leighis](#) ón Ísiltír; [Institiúid taighde seirbhísí sláinte san Ísiltír](#); [OptiMedis AG](#) ón nGearmáin; [Ollscoil Ioannina](#) ón nGréig & [Institiúid Taighde Sant Pau](#) ón Spáinn.

Cad is Achoimre Tuata ann: Is achoimre ghairid é achoimre tuata ar thionscadal taighde a úsáidtear chun smaointe casta agus téarmaí teicniúla agus eolaíochta a mhíniú do dhaoine nach bhfuil eolas acu roimhe seo ar an ábhar. Tá siad tábhachtach ní amháin d’othair ach freisin do dhaoine tuata agus do ghairmithe míochaine neamh-speisialtóra.

Cad is Próiseas Delphi ann: Teicníc a fhéachann le comhréiteach agus comhaontú a fháil ar thuairimí saineolaithe ar phainéal sealadach, trí shraith ceistneoirí struchtúrtha agus comhairliúcháin comhchéime.

COMPAR-EU

Cé a roghnaigh an T2DM COS: Tugadh tosaíocht do thorthaí i bPróiseas Delphi dhá bhabhta ag othair agus ionadaithe eagraíochtaí othar, taighdeoirí agus gairmithe cúram sláinte as gach cearn den Eoraip i mBeirlín in 2018.

Cén t-eolas nua a thug an taighde seo: Príomh-neart de chuid COMPAR-EU COS is ea go bhfuil siad bunaithe go láidir ar roghanna othar agus go léiríonn siad peirspictíochtaí cliniceoirí, taighdeoirí agus ionadaithe na sochaí sibhialta freisin Táimid muiníneach go léiríonn an COS agus na torthaí forlíontacha roghanna na bpríomhpháirtithe leasmhara go léir. Mar sin, d'fhéadfadh go mbeadh an COS mar thoradh air infheidhme maidir le hoiriúnú comhthéacs do chineálacha leathan suíomhanna ar fud na hEorpa, agus fiú ar fud an domhain

[Tuilleadh eolais ag teastáil?](#)

Déan teagmháil le do thoil: contact@self-management.eu.

Féadfaidh tú cuairt a thabhairt ar shuíomh Gréasáin an tionscadail freisin: <https://self-management.eu/>

Comhordaitheoir an tionscadail



Comhpháirtithe an tionscadail



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme under grant agreement No 754936. The content of this leaflet reflects only the COMPAR-EU groups' views, and the European Commission is not liable for any use that may be made of the information contained herein.

