



## Teip Croí agus an rud is tábhachtaí d’othair 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 cúnamh ó theaghlaigh nó ó chúramóirí neamhfhoirmiúla eile. Cuid riachtanach de chúram maith galar ainsealach is é 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 thíos 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 Coiscteach 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-AE 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 am 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 socruithe éagsúla**. Mar chéad chéim eile, úsáidfear 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 grúpa **16 thoradh**le bheith mar chuid den COS deiridh. Laistigh de na 16 thoradh seo, **measann na rannpháirtithe go bhfuil tábhacht** ar leith ag baint le 4 acu, rud a chiallaíonn go bhfuair siad tacaíocht an-ard - **70% (nó níos mó) de cheadú na rannpháirtithe**. Bhí dhá thuairim níos measctha sa ghrúpa ar dhá thoradh dhéag, ach tá siad mar chuid den COS freisin.

Cad iad na torthaí a mheasann othair is tábhachtaí?

Ba iad **na 4 thoradh ba thábhachtaí** d’othair i bhféinbhainistiú Teip Croí:

**# Cáilíocht na beatha, #Eolas, #Féin-éifeachtúlacht & #Gníomhachtú othar**

## **An croíthoradh iomlán atá leagtha síos do Theip Croí**

	
<b><u>An Toradh Féinbhainistíochta is Fearr:</u></b>	<b>Míniú:</b>
<b>Gníomhachtú othar</b>	An t-eolas, na scileanna agus an mhúinín atá ag duine 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. Déantar é seo a thomhas ag úsáid scála tomhais tiomnaithe, an méid gníomhachtú othair mar a thugtar air.
<b>Féinéifeachtúlacht</b>	Breithiúnas duine go bhfuil sé/sí in ann rud a dhéanamh, a bhaineann go minic le sprioc ar leith atá sé/sí ag iarraidh a bhaint amach, mothú muiníne agus a bheith i gceannas.
<b>Eolas</b>	Tuiscint a bheith agat ar riocht sláinte agus ar dhiagnóis, roghanna cóireála, agus gnéithe eile (fachtóirí riosca san áireamh), mar stíl mhaireachtála agus roghanna sláintiúla.
<b>Cáilíocht na beatha (lena n-áirítear saol gnéis, normáltacht, dúlagar, dearcadh dearfach, gníomhaíochtaí sóisialta agus cairde, a bheith in ann</b>	Bheith in ann gníomhaíochtaí laethúla a dhéanamh, mar shampla: sláinteachas pearsanta, obair tí, gnéas, airgeadas pearsanta, teagmhálacha sóisialta agus tascanna poist a chleachtadh. De réir mar a ionchorpraíonn QALY (Bliain Saol Coigeartaithe Cáilíochta) cainníocht agus cáilíocht na beatha, soláthraíonn sé meastachán

<b>gnáthghníomhaíochtaí a dhéanamh agus QALY)</b>	<b>réasúnach dá bhrí sin ar an méid ama cáilíochta (i.e. sochar sláinte) a d'fhéadfadh a bheith ag duine mar thoradh ar idirghabháil áirithe.</b>
<b>Lítearthacht sláinte</b>	Na scileanna cognaíocha agus sóisialta a bheith riachtanach chun faisnéis a bhaineann le sláinte a fháil, an fhaisnéis a thuiscint, a hiontaofacht a mheas, agus gníomhú go cuí sa saol laethúil.
<b>Rannpháirtíocht agus cinnteoireacht</b>	Ag mothú go bhfuil sé ar a chumas páirt ghníomhach a ghlacadh ina c(h)uid cinntí cúraim agus cóireála (a mhéid is mian leis/léi).
<b>Cógas nó cóireáil eile a ghlacadh mar a aontaíodh (cloí)</b>	A mhéid a leanann othar an chóireáil fhorordaithe, mar shampla cógais a ghlacadh mar a aontaíodh agus comhairle agus moltaí maidir le stíl mhaireachtála a leanúint.
<b>Féin-mhonatóireacht</b>	A mhéid a dhéanann othar monatóireacht rialta orthu féin mar a aontaíodh lena c(h)uid ghairmithe cúraim shláinte, mar shampla a chuid comharthaí nó a c(h)uid meáchain
<b>Bainistíocht Meáchan Coirp</b>	1) Meáchain caillteanas: laghdú meáchain. 2) Meáchan cobhsaí: a bheith in ann meáchan cobhsaí a choinneáil. 3) méid an choim: laghdú ar imlíne an choim.
<b>Easpa anála (análú deacair nó lipéadaithe)</b>	Níos lú chuimhneacháin de easpa anála a fháil agus a bheith in ann níos mó gníomhaíochtaí a dhéanamh.
<b>Básmhaireacht</b>	Básanna a laghdú ó gach cúis is féidir.
<b>Tástáil iarrachta/Acmhainn aclaíochta</b>	An t-uasmhéid aclaíochta coirp is féidir le hothar a chothú.
<b>Gníomhaíochtaí Coirp</b>	Bheith in ann páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí coirp agus taitneamh a bhaint astu. Tagraíonn gníomhaíocht choirp do ghníomhaíochtaí a aontaítear le soláthraí cúraim sláinte mar chuid de bhainistíocht galar.
<b>Tuiscint ar chaidreamh agus cumarsáid foirne gairmiúla cúraim sláinte</b>	Muinín (muinín) an othair sa soláthraí cúram sláinte agus cé chomh maith agus a fheictear an chumarsáid.
<b>Líon na n-iontrálacha ospidéil</b>	Laghdú ar líon na n-iontrálacha ospidéil neamhphleanáilte.
<b>Luach ar airgead na hidirghabhála féinbhainistíochta</b>	Úsáid costéifeachtach acmhainní.
<b>TORTAÍ FORLÍONTACHA*</b>	
<b>Cloí le haiste bia mar a aontaíodh (salann agus uisce san áireamh)</b>	Moltaí aiste bia a choinneáil mar a aontaíodh lena c(h)uid ghairmithe cúraim shláinte, lena n-áirítear comhairle faoi aiste bia a bhaineann le hiontógáil uisce (an méid cuí uisce (nó leachtanna eile) a ól, agus iontógáil salainn (gan an iomarca salainn a ithe).
<b>Caitheamh tobac (scor)</b>	Nósanna caitheamh tobac / cé mhéid a chaitheann an t-othar (más ann dó)

<b>Alcól (rialú)</b>	Nósanna óil alcóil. Toisc go bhfuil fadhbanna rithim croí (neamhrithimeacht) ag daoine a bhfuil cliseadh croí orthu, moltar tomhaltas alcóil laghdaithe nó teoranta.
<b>Ait (lena n-áirítear éidéime cos agus bhoilg)</b>	Gnóthachan meáchain tapa níos mó ná 2 chileagram (3 phunt) i dtrí lá nó at na gcosa nó na rúitíní, nó ag méadú at nó pian i limistéar an bholg.
<b>Tuirse (Tuirse)</b>	Bheith tuirseach go fisiciúil nó gan fuinneamh.
<b>Cáilíocht beatha cúramóir (an t-ualach san áireamh)</b>	Cáilíocht beatha an chúramóra agus an t-ualach a mhothaíonn sé/sí ó na cúraimí cúramóra.
<b>Féinéifeachtúlacht cúramóir</b>	Creideamh/breithiúnas cúramóra (teaghlaigh) go bhfuil sé/sí in ann rud a dhéanamh, a bhaineann go minic le sprioc faoi leith atá sé/sí ag iarraidh a bhaint amach, mothú muiníne agus a bheith i gceannas.
<b>Líon na gcuartheanna ar othair sheachtracha</b>	Líon na gcuartheanna míochaine, lena n-áirítear cuairteanna éigeandála.
<b>(Líon) ath-ospidéal</b>	Filleadh gan choinne ar an ospidéal, mar shampla le haghaidh nósanna imeachta nó fadhbanna neamhphleanáilte (rátaí athiontrála).

\* 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 cliniúla 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.

**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 iad ag léiriú 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](mailto:contact@self-management.eu).

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

# COMPAR-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 COMPAREU groups' views, and the European Commission is not liable for any use that may be made of the information contained herein.

