



## Murtall agus an rud is tábhachtaí d'othair maidir le torthaí féinbhainistíocht

### 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 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 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 ainsealacha 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 Croí-Thorthaí:** liosta torthaí a mhol othair agus gairmithe cúram sláinte gur cheart do thaighdeoirí a thomhas agus a thuairisciú má tá siad ag tabhairt faoi staidéar taighde i réimse ar leith. Sular roghnaíodh an COS, rinne ionadaithe COMPARE-EU cuardach agus anailísí fairsinge ar an litríocht.

### **Cén t-eolas nua a thugann an taighde seo?**

Príomh-neart dár COS is ea go bhfuil sé bunaithe go láidir **ar roghanna na n-othar** agus ag an am céanna léiríonn sé peirspictíochtaí gairmithe cúram sláinte agus taighdeoirí. Ciallaíonn sé seo gur cheart go mbeadh an COS iontaoifa **go leor agus go bhféadfaí é a úsáid i go leor suíomhanna 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 treoirlínte bainistíochta

galar ainsealach, othair agus a dteaghlaigh maidir leis na SMIanna is oiriúnaí i gcomhthéacsanna éagsúla.

### 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 15 toradh le bheith mar chuid den COS deiridh. As na **15 thoradh** sin, **measann na rannpháirtithe go bhfuil tábhacht** ar leith ag baint le 5 acu, rud a chiallaíonn **tacaíocht an-ard - 70% (nó níos mó)** de cheadú na rannpháirtithe. Fuair na deich dtoradh eile tuairimí measctha sa ghrúpa, ach tá siad mar chuid den COS freisin.

### Cad iad na torthaí a mheasann othair is tábhachtaí?

Ba **iad na cúig thoradh is tábhachtaí** d’othair maidir le féinbhainistiú Murtall:

**#Féin-éifeachtúlacht #Páirtíocht agus Cinntí a Dhéanamh #Aontacht leis an gclár #Idirghníomhaíochtaí sóisialta & #Caidreamh idir soláthróir othar agus cúram sláinte**

## An croíthoradh iomlán atá leagtha síos do mhurtall

COMPAR-EU	
Socraigh Torthaí Croí Murtall	
An Toradh Féinbhainistíochta is Fearr:	Míniú:
Féinéifeachtúlacht	Breithiúnas duine 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. Is fachtóir í litearthacht sláinte <sup>1</sup> a fhéadann cur le féinéifeachtúlacht.
Rannpháirtíocht cinnteoireacht	agus
	Ag mothú go bhfuil tú in ann páirt ghníomhach a ghlacadh ina c(h)uid cinntí cúraim agus cóireála (a mhéid is mian leis/léi), mothú spreagtha agus ábalta páirt a ghlacadh.

<sup>1</sup> Na scileanna cognaíocha agus sóisialta a bheith aige a chinneann cumas duine faisnéis a bhaineann le sláinte a fháil, an fhaisnéis a thuiscint, a hiontaofacht a mheas, agus gníomhú go cuí sa saol laethúil (mar shampla maidir le roghanna stíl mhaireachtála, féinchúram agus mar sin de)

<b>Idirghníomhaíochtaí sóisialta</b>	Caidrimh le cairde; an mhuinín / an fuinneamh / an spreagadh chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí sóisialta; caidrimh leis an teaghlach agus/nó an cumas aire a thabhairt do leanaí.
<b>Caidreamh idir an t-othar agus an soláthróir cúram sláinte</b>	Féinmhuinín agus muinín sa ghairmí cúraim shláinte; cé chomh maith agus atá an chumarsáid idir othar agus gairmí/gairmithe cúram sláinte; dóthain ama a bheith agat le haghaidh comhairliúcháin; cé chomh sásta agus atá an t-othar go ginearálta lena c(h)uid cúraim; mothaíonn an t-othar go bhfuil dóthain faisnéise aige/aici.
<b>Cloí leis an gclár (cóireáil)</b>	A mhéid a leanann an t-othar an clár cóireála comhaontaithe, mar shampla aiste bia, plean aclaíochta, comhairle ar stíl mhaireachtála, srl. Ina iomláine; cógais ar oideas a ghlacadh.
<b>Féin-mhonatóireacht (lena n-áirítear féin-thaifeadadh)</b>	A mhéid a dhéanann othar (go rialta) monatóireacht air/uirthi féin mar a aontaíodh lena c(h)uid ghairmithe cúraim shláinte, mar shampla a chuid comharthaí nó a meáchan.
<b>Cáilíocht na beatha - Feidhmiú fisiceach agus síceolaíoch</b>	1) Gnáthghníomhaíochtaí: Bheith in ann gnáthghníomhaíochtaí a dhéanamh, mar shláinteachas pearsanta, obair tí, bainistíocht airgeadais. 2) Gnáthúlacht: Ag mothú go bhfuil tú in ann saol 'gnáth' a chaitheamh. 3) Soghluaisteacht: Bheith in ann siúl, staighre a dhreapadh, a lúbadh, a chosa a thrasnú, dul suas ó chathaoireacha). 4) Obair: Bheith in ann tascanna oibre a dhéanamh, nó dul i mbun oibre/fostaíochta íoctha. 5) Gníomhaíochtaí Coirp: Bheith in ann páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí coirp agus taitneamh a bhaint astu. 6) Dúlagar: Ag mothú go dubhach. 7) Imní: Ag mothú imníoch. 8) Strus: Ag mothú strus.
<b>Ag déileáil leis an ngalar</b>	Cé chomh maith agus a mhothaíonn duine go bhfuil sé in ann déileáil le strus nó deacrachtaí eile a chruthaíonn an galar; Dearcadh meabhrach i leith an bhail
<b>Gníomhachtú othar</b>	An t-eolas, na scileanna agus an mhuinín 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.
<b>Comhtháthú ag an obair</b>	A bheith in ann tascanna oibre a dhéanamh, nó dul i mbun oibre/fostaíochta íoctha nó a bheith in ann a bheith mar chuid agus mothú go bhfuil tú san áireamh i bhfoireann, i dtimpeallacht oibre, srl.
<b>Gníomhaíocht fhisiciúil</b>	Gníomhaíocht choirp /Cleachtadh mar a mholtar ( <b>Cloí leis an bplean aclaíochta</b> ).
<b>Bainistíocht meáchain</b>	1) Meáchain caillteanas: Laghdú ar mheáchan. 2) Meáchan cobhsaí: Bheith in ann meáchan cobhsaí a choinneáil. 3) Méid coime: Tomhais imlíne an choim.
<b>Bainistíocht comh-ghalántacht</b>	1) Rialú brú fola: Brú fola a íslíú nó níos lú cógais brú fola a úsáid. 2) Laghdaigh an seans riochtaí ainsealacha eile a fhorbairt: galar croí, diaibéiteas, galar artaire corónach, siondróm meitibileach. (Is fachtóir riosca é murtall chun riochtaí ainsealacha eile a fhorbairt.)

<b>Éifeachtúlacht costais don chóras sláinte - torthaí bunaithe ar luach</b>	1) Costais don chóras cúram sláinte; coigilteas costais don chóras cúram sláinte mar thoradh ar an idirghabháil féinbhainistíochta; luach ar airgead na hidirghabhála féinbhainistíochta (costéifeachtúlacht).
<b>TORTHAÍ FORLÍONTACHA*</b>	
<b>Iompar Andúileach</b>	E.g. alcól, drugaí, cearrbhachas, siopadóireacht... Tá sé tábhachtach Teorannú/Deireadh a chur le hiompar addictive, go háirithe alcól, mura gcuirtear san áireamh é.
<b>Cáilíocht codlata</b>	1) Fadhbanna anáilaithe le linn codlata: Bheith in ann análú go héasca agus tú ag codladh / gan an masc codlata a bheith ag teastáil uait an oiread agus is féidir (apnea codlata bacach). 2) Cáilíocht fhoriomlán na codlata.
<b>Imeachtaí díobhálacha cógais</b>	Fadhbanna nó gortuithe a bhaineann leis an gcóireáil, mar fho-iarsmaí cógais nó fo-iarsmaí lialanna
<b>Pian</b>	Ag mothú pian nó míchompord.
<b>Saol Gnéis</b>	Bheith in ann saol gnéis sásúil a bheith agat.

\*Istorthaí 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, teaghlach agus pobail leis an rún sláinte a chur chun cinn, a chothabháil nó a athshlánú agus dul i ngleic le breoiteacht agus míchumas le tacaíocht ó chúram sláinte nó gan é. gairmithe. Cuimsíonn sé ach níl sé teoranta dóibh: *féinchosca, 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 COMPARE-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 COMPARE-EU groups' views, and the European Commission is not liable for any use that may be made of the information contained herein.

