

Diaibéiteas Mellitus Cineál 2 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 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. De ghnáth atreoraítear othair le Diaibéiteas Cineál 2 (T2DM) chuig cláir oideachais theiripeach nuair a dhéantar diagnóis agus is cuid thábhachtach é seo maidir le TBSanna.

COMPAR-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 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 COMPAR-AE 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 **iontaofa go leor agus go bhféadfaí é a úsáid i go leor**

suíomhannaéagsúla. 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 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, cuibhreannas 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 **13** toradh le bheith mar chuid den COS deiridh. Laistigh de na 13 thoradh seo, measann **na rannpháirtithe go bhfuil tábhacht ar leith ag baint le 6 acu**, rud a chiallaíonn tacaíocht an-ard - 70% (nó níos mó) de cheadú na rannpháirtithe. Bhí seacht dtuairim níos measctha sa ghrúpa, ach tá siad mar chuid den COS freisin.

Cad iad na torthaí a mheasann othair is tábhachtaí?

Ba **iad na torthaí ba thábhachtaí** d’othair i bhféinbhainistiú T2DM:

**#Seachghalair fadtéarmacha #HbA1C #Hipirglíceime #Imeacht hipirglíceime
Meáchan (bainistíocht) & Cáilíocht na beatha**

An croíthoradh iomlán atá leagtha síos do T2DM

	
Sraith Torthaí Lárnacha T2DM	
Toradh:	Míniú:
Seachghalair fadtéarmacha	Tá cúig phríomhéifeacht fhadtéarmacha ag diaibéiteas mellitus: 1. deacrachtaí sonracha súl lena n-áirítear daille a d’fhéadfadh a bheith ann; 2. galar duáin a bhféadfadh cliseadh duáin a bheith mar thoradh air; 3. neuropathy le riosca othrais coise agus/nó aimpliú coise; 4. Ailt Charcot/ Cois Charcot agus 5. mífheidhm an néarchórais uathrialailigh, mífheidhm ghnéasach san áireamh. Tá daoine le diaibéiteas cineál 2 i mbaol méadaithe freisin maidir le galar croí, bac ar na hartairí agus na féitheacha, agus galar an tsoláthair fola inchinne (ceirbreashoithíoch).
HbA1C laistigh de na teorainneacha molta	Léiríonn méideanna níos géire de haemaglóibín gliceáilte rialú níos boichte ar leibhéal glúcóis fola. Is tástáil é HbA1C a thomhaiseann meánleibhéal siúcra fola thar 2-3 mhí. Caithfean monatóireacht rialta a dhéanamh ar dhaoine le diaibéiteas le fáil amach an bhfuil an riocht rialaithe go maith.

laghdaigh an t-am a chaitear i Hyperglycemia	Hyperglycemia nó farasbarr glúcóis sa tsruth fola. Ní mór é a phearsanú don bheart sonrath. Maidir le daoine aonair a chónaíonn le diaibéiteas mellitus, is fearr an t-am laghdaithe a chaitear i stát de hyperglycemia, toisc go seachnaíonn sé seo damáiste do chodanna den chorp mar na súile, na néaróga, na duáin agus na soithigh fola.
Easpa imeachta Hipiglicéime	Imeacht hipiglicéime nó leibhéal siúcra fola íseal (ní foláir é a phearsanú don bheart sonrath). Níl aon cheann nó níos lú d'imeachtaí hipiglicéime (do chineálacha áirithe cógais).
Meáchan (bainistíocht)	1. Meáchain caillteanas: Laghdú ar mheáchan. 2. Meáchan cobhsaí: Bheith in ann meáchan cothrom a choinneáil. 3. Méid coim: Laghdú ar imlíne an choim.
Cáilíocht Beatha Feabhsaithe	Cáilíocht na beatha (le fócas speisialta ar a bheith in ann gnáthghníomhaíochtaí a dhéanamh, ualach na cóireála, soghluaisteacht, cóipeáil le pian nó míchompord, sonas agus féinmheas). Bearta cáilíochta beatha a bhaineann go sonrath le diaibéiteas san áireamh ach gan a bheith teoranta dóibh.
Rannpháirtíocht agus cinnteoireacht	Ag mothú go bhfuil sé in ann páirt ghníomhach a ghlacadh ina chúram féin (oiread agus is mian leis/léi). Caithfidh tú a bheith spreagtha agus tú i mbun féinbhainistíochta toisc gur croí-eilimintí den fhéinbhainistíocht é.
Cumas féinbhainistíochta	Scileanna agus cumais le fócas speisialta ar 1. féinéifeachtúlacht, 2. monatóireacht ar do shláinte agus ar na hairíonna féin, 3. Eolas is gá chun féinbhainistiú go héifeachtach agus 4. Litearthacht Sláinte.
Iompar féinbhainistíochta	Caingne le fócas speisialta ar chógas nó cóireáil eile a ghlacadh mar a mholtar (cloí), rialú caitheamh tobac, nósanna aiste bia, agus gníomhaíocht choirp.
Ionchas saoil	Ionchas saoil le fócas speisialta ar líon na mblianta sláintiúla a mhair.
Taithí ar chúram	Taithí ar chúram le fócas speisialta ar shásamh cúraim ag othair.
Cúram sceidealta	Laghdú ar chuaipteanna cúraim sceidealta.
Cúram neamhsceidealta	Laghdú ar an gcúram neamhsceidealta nó gan aon chúram neamhsceidealta a thomhas de réir líon na gcuaipteanna/iontrálacha neamhphleanáilte nó éigeandála.
TORTHAÍ FORLÍONTACHA*	
Eolas faoi chúramóirí	Tugann cúramóirí eolas ar an riocht sláinte agus ar dhiagnóis, cóireáil, agus gnéithe eile cosúil le stíl mhaireachtála agus roghanna sláintiúla.
Brú fola (rialú)	Brú fola ard (hipirtheannas) a íslíú nó a bheith ag iarraidh níos lú cógais brú fola a ghlacadh.
Tionchar ar chostais chúram sláinte don chóras cúram sláinte	Coigilteas costais don chóras cúram sláinte mar thoradh ar an idirghabháil féinbhainistíochta.

<p>Luach ar airgead na hidirghabhála féinbhainistíochta (tuairisceáin cúram sláinte)</p>	<p>An teaghlaim idéalach de chostas agus cáilíocht saoil iomláin (nó oiriúnacht don fheidhm) chun riachtanas an úsáideora a chomhlíonadh. Is féidir é a mheas trí chritéir an gheilleagair, na héifeachtúlachta agus na héifeachtúlachta a úsáid.</p>
---	---

* 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 clínicíúla 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: *féinchoisc, féin-dhiagnóisiú, féinchoigear 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 go léiríonn siad peirspictíochtaí clínicíúla, 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

COMPAR-EU

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.

