



## X'inhu l-aktar important għal pazjenti bid-Dijabete Mellitus Tip 2 biex huma stess jimmaniġġjaw il-marda sew?

### Daħla

Ħafna nies 'il fuq minn 65 sena jgħixu b'kundizzjoni jew aktar kroniċi tas-saħħa. Illum il-ġurnata, dan l-immaniġġjar ta' kundizzjonijiet mediċi jammonta għal porzjon kbir tan-nefqa tal-kura tas-saħħa: x'imkien bejn 70% u 80%\*.

Pazjenti li jgħixu b'kundizzjonijiet kroniċi jimmaniġġjaw il-kundizzjoni tagħhom huma stess l-aktar fid-daru fil-komunità, ħafna drabi mgħejjuna minn qraba jew carers informali oħra. Huwa għalhekk importanti ħafna li pazjenti jiġu mgħejjuna bl-aħjar mod possibbli biex jimmaniġġjaw il-marda huma stess. Kura tajba u essenzjali bħal din tissarraf f'għixien aħjar u ħajja itwal minkejja l-kundizzjoni li pazjenti jsufro minnha. Hekk għandha tkun il-kura ta' mard kroniku.

Numri ta' studji jissuggerixxu li għajjnuna siewja għal pazjenti biex jimmaniġġjaw sew il-marda tagħhom huma stess twassal għal titjib f'saħħithom. Għajjnuna bħal din biex il-pazjent ikollu kontroll fuq il-kura hija wkoll ta' valur kbir għas-socjetà. Madankollu, illum il-ġurnata, it-tobba u l-professjonisti tal-kura tas-saħħa u dawk li jfasslu l-politika għal dan il-qasam m'għandhomx tagħrif siewi dwar liema attivitajiet għandhom jixprunaw lil pazjenti biex jimmaniġġjaw huma stess il-marda tagħhom. Attivitajiet bħal dawn imsejha "interventi għall-immaniġġjar mill-pazjent stess", jew *self-management interventions* (SMIs) bl-Ingliż (ara aktar 'l isfel). L-SMIs jaħdmu sew għal pazjenti differenti, f'kundestji differenti. Mad-dijanjosji, pazjenti b'Dijabete Mellitus Tip 2 (T2DM) normalment jiġu riferuti għal programmi ta' edukazzjoni terapewtika. Din il-prattika hija parti importanti ħafna fejn jidhlu l-SMIs.

**COMPARE-EU** huwa proġett parzjalment iffinanzjat mill-Kummissjoni Ewropea taħt il-programm qafas tar-riċerka tagħha "Horizon 2020". Inbeda f'Jannar 2018 u jintemm f'Diċembru 2022. Il-proġett għandu l-għan li jidentifika, iqabbel u jikklassifika l-SMIs l-aktar effettivi u dawk li jnaqqsu n-nefqa tal-kura ta' l-adulti fl-Ewropa li jgħixu b'waħda minn erba' kundizzjonijiet kroniċi: T2DM, Mard Pulmonari Ostruttiv Kroniku (COPD), obeżità (piż żejjed) u problemi tal-tal-qalb (Heart Failure). **Il-proġett COMPARE-EU żviluppa 4 Settijiet ta' Riżultati Ewlenin (SRE) biex jiggrawda l-interventi għall-immaniġġjar mill-pazjent stess għal dan il-mard. Il-proġett se jkompli wkoll jiżviluppa għodda onlajn għat-teħid ta' deċiżjonijiet għal dawk li jfasslu l-politika, ir-riċerkaturi, il-pazjenti u l-industrija tal-kura tas-saħħa.**

**X'inhu is-Sett ta' Riżultati Ewlenin (SRE)?** L-SRE hu lista ta' riżultati li l-pazjenti u l-professjonisti tal-kura tas-saħħa rrikmandaw li riċerkaturi jużaw meta jkunu qed jistharrġu u jirrapportaw riżultati ta' studji f'oqsma partikolari. Qabel l-għażla tal-SRE, twettqet ftitxija u analiżi estensiva tal-letteratura mir-rappreżentanti tal-COMPARE-EU.

# COMPAR-EU

## X'għarfien gdid iġġib din ir-riċerka?

Il-valur tal-SRE hu li huwa **bbażat fuq il-preferenzi tal-pazjenti** u jirriflettu wkoll il-perspettivi tal-professionisti tal-kura tas-saħħa u r-riċerkaturi. L-SRE huwa għodda li tista' tistrieħ fuqha. Barra minn hekk, **L-SRE jista' jintuża għal htigijiet differenti, f'kontesti differenti**. Bħala pass li jmiss, L-SRE se jintuża biex tinholq għodda onlajn bħala għajjnuna għat-tehid ta' deċiżjonijiet minn dawk li jfasslu l-politika, mill-professionisti tal-kura tas-saħħa uminn dawk li joħolqu linji gwida għall-immaniġġjar ta' mard kroniku f'kontesti differenti. B'hekk, il-pazjenti u l-familji tagħhom se jkunu f'qagħda aħjar biex jifhemu u jagħzlu l-aktar SRE addattat għalihom, skont iċ-ċirkustanzi tagħhom.

## Kif għie żviluppat is-Sett Riżultati Ewlenin (SRE)?

L-ewwelnett, ir-riċerkaturi tal-COMPAR-EU analizzaw il-letteratura xjentifika u minnha ħarġu lista twila ta' riżultati differenti miksuba. Aħna, il-konsorzju tal-proġett COMPAREU, imbagħad għażilna l-aktar riżultati importanti permezz ta' proċess imsejjaħ Delphi, f'zewg rawnds. Proċess Delphi huwa metodu magħruf li jintuża biex jinstab qbil bejn l-esperti permezz ta' serje ta' kwestjonarji strutturati u diskussjonijiet madwar mejda.

Il-grupp tad-Delphi ivvota **13-il riżultat** biex jiffurmaw l-SRE finali. Minn dawn it-13-il riżultat, 6 huma kkunsidrati partikolarment importanti mill-partecipanti kollha. Dan ifisser qbil u approvazzjoni għolja ta' 70% (jew aktar) tal-partecipanti. U għalkemm kien hemm opinjonijiet imħallta mill-grupp dwar is-7 riżultati l-oħra, dawn is-7 riżultati xorta jiffurmaw parti mill-SRE.

## X'inhuma r-riżultati l-aktar mixtieqa mill-pazjenti dwar l-immaniġġjar minnhom stess tal-kura tal-marda T2DM?

Il-pazjenti li jsofru mit-T2DM iqisu dawn ir-riżultati mixtieqa biex jimmaniġġjaw sew il-marda huma stess:

**#Kumplikazzjonijiet fit-tul #HbA1C #Iperglicemija #Avveniment ta' ipoglicemija #Piż (kontroll) u Kwalità tal-ħajja**

Issib l-SRE sħiħ hawn taħt f'dan id-dokument.

## Ir-riżultati ewleni sħaħ stabbiliti għal T2DM

COMPAR-EU	
Sett ta' Riżultati Ewlenin (SRE) għat-T2DM	
Riżultat:	Spjegazzjoni:
Kumplikazzjonijiet fit-tul	Għad-Dijabete Mellitus hemm ħames effetti ewlenin li jtulu fiż-żmien: 1. kumplikazzjonijiet speċifiċi tal-għajnejn, inkluż il-possibiltà li wieħed jagħma; 2. mard tal-kliewi li jista' jwassal għal kollass tal-kliewi;

	<p>3. newropatija b'riskju ta' ulċeri fis-saqajn u/jew amputazzjoni tas-sieq;          4. Ġogi Charcot/Sieq Charcot (Charcot joints/Charcot foot); u          5. is-sistema nervuża awtonomika u s-sesswalità ma jibqgħux jiffunzjonaw sew.</p> <p>Nies b'dijabete tat-tip 2 huma wkoll f'riskju akbar ta' mard tal-qimbi u tal-arterji u vini, u mard taċ-ċirkolazzjoni tad-demem tal-moħħ (ċerebrovaskulari).</p>
HbA1C tkun fil-limiti rakkomandati	<p>Ammonti ogħla ta' emoglobina glycated jindikaw kontroll aktar fqir tal-livelli ta' zokkor fid-demem. HbA1C huwa test li jkejjel il-livelli medji taz-zokkor fid-demem fuq medda ta' bejn 2 u 3 xhur. Nies bid-dijabete jeħtieġ li jkollhom din is-sorveljanza regolament biex jaraw jekk il-kundizzjoni hijiex ikkontrollata tajjeb jew le.</p>
Tnaqqis fil-ħin fi stat ta' Iperglicemija	<p>Iperglicemija jew eċċess ta' zokkor fid-demem: kull kejl speċifiku għandu jkun individwalizzat. Għal individwi li jgħixu bid-dijabete mellitus, inqas ħin fi stat ta' iperglicemija huwa aħjar, peress li dan ibiegħed il-possibiltà ta' ħsara lil partijiet tal-ġisem bħall-ġhajnejn, in-nervituri, il-kliewi u l-vini.</p>
Nuqqas ta' avveniment ta' Ipoglicemija	<p>Avveniment ta' ipoglicemija jew livell baxx ta' zokkor fid-demem: kull kejl speċifiku għandu jkun individwalizzat. L-aħjar li wieħed ma jkollu l-ebda avveniment, jew l-anqas avvenimenti, ta' ipoglicemija (għal ċerti tipi ta' mediċini).</p>
KONTROLL tal-Piż	<p>1. Telf ta' piż: Tnaqqis fil-piż.          2. Piż stabbli: li tkun kapaċi żżomm piż bilanċjat.          3. Daqs tal-qadd: Tnaqqis fiċ-ċirkonferenza tal-qadd.</p>
Kwalità tal-Ħajja Aħjar	<p>Il-kwalità tal-ħajja (speċjalment li tkun kapaċi twettaq attivitajiet tas-soltu bħal: li timxi mat-trattament, li timxi u tiċċaqtaq, li timmaniġġja l-uġiġħ u skumdità, li tkun taf tkampa, u li tkun taf tkun kuntent u jkollok stima tiegħek innifsek). Inkluzi ma' dawn hemm il-miżuri ta' kwalità tal-ħajja li mhumiex limitati biss għad-dijabete.</p>
Parteċipazzjoni u teħid ta' deċiżjonijiet	<p>Thossok kapaċi tieħu sehem b' mod attiv fil-kura tiegħek stess (kemm tixtieq). Sabiex tkun tista' timmaniġġja inti stess il-marda tiegħek, jeħtieġ li tkun motivat. Bla motivazzjoni, ma tkunx f'qagħda li tieħu kontroll.</p>
Abbiltajiet li timmaniġġja l-marda inti stess	<p>Ħiliet u abbiltajiet immirati lejn: 1. Tkun kapaċi tikseb ir-riżultati mixtieqa, 2. Tagħti kas regolament ta' saħħtek u tas-sintomi inti stess, 3. Li tkun taf x'inhu meħtieġ minnek biex timmaniġġja l-marda sew; u 4. Għarfien dwar is-saħħa.</p>
Imġieba konkreta li timmaniġġja l-marda inti stess	<p>Imġieba immirata lejn: li tieħu l-mediċini u timxi mat-trattament sew, skont kif irrikmandat; kontroll tat-tipijip, drawwiet tad-dieta, u attività fizika.</p>
Kemm mistenni tgħix	<p>Kemm mistenni tgħix speċjalment kemm snin tkun għix b'saħħtek.</p>
Esperjenza tal-kura	<p>L-esperjenza ta' kura li jkollok speċjalment kemm tkun sodisfatt mill-kura li ksibt.</p>

Commented [BGAaCfMH1]: this is not clear - I cannot understand meaning

<b>Kura ppjanata</b>	Tnaqqis fl-appuntamenti għall-kura.
<b>Kura mhux ippjanata</b>	Tnaqqis fl-appuntamenti għal interventi ta' kura, jew ebda appuntamenti għal interventi, imkejla skont in-numru ta' zjarat mhux ippjanati jew t'emergenza jew dħul l-isptar.
<b>RIŻULTATI SUPPLIMENTARI*</b>	
<b>Għarfien tal-qarib li jjeħu ħsieb il-persuna bid-dijabete tip 2</b>	Il-qarib li jagħti kas tal-kura tal-persuna bid-dijabete Tip2 għandu jkollu għarfien dwar il-kundizzjoni u d-dijanosi, it-trattament, u aspetti oħra bħall-istil tal-ħajja mixtieq u għażliet tajbin għas-saħħa.
<b>Pressjoni tad-demem (kontroll)</b>	Kontroll tal-pressjoni tad-demem għolja (pressjoni għolja) jew bżonn li tieħu inqas medicina tal-pressjoni tad-demem.
<b>Impatt fuq l-ispiża tal-kura tas-saħħa għas-sistema tal-kura tas-saħħa</b>	Inqas spiża għas-sistema tal-kura tas-saħħa bħala riżultat tal-interventi tal-immaniġġjar aħjar tal-marda mill-pazjenti stess.
<b>Il-valur tal-iffrankar tan-nefqa (prospetti għall-kura tas-saħħa)</b>	Bilanċ fl-spiża għal kura tul il-ħajja u kwalità tal-ħajja aħjar li tissodisfa l-ħtiġijiet tal-persuna bid-dijabete. Dan kollu jista' jiġi evalwat bl-użu ta' kriterji ta' ekonomija, effiċjenza u effettività.

\*Riżultati supplimentari huma riżultati li tqiesu bħala sekondarji f'termini ta' importanza għall-pazjenti, ir-riċerkaturi u l-professionisti tal-kura tas-saħħa.

**Sfond:** Kundizzjonijiet kroniċi jaffettwaw 'il fuq minn **80% tan-nies 'il fuq minn 65 sena**. Barraminnekk, bejn **70% u 80%** tan-nefqa tal-kura tas-saħħa jirriżultaw mill-immaniġġjar tal-mard kroniku. Il-letteratura tissuggerixxi li **għażla xierqa** tar-riżultati tal-interventi ta' kontroll tal-kura mill-pazjent stess – l-SMIs – hija **essenzjali** għal riċerka li tasal biex tassew tiggwida t-teħid tad-deċiżjonijiet u tinforma l-politika. L-SMIs jistgħu fil-fatt itejbu r-riżultati kliniċi u tas-soċjetà f'kundizzjonijiet kroniċi wkoll.

**Xi jfisser kontroll tal-kura mill-pazjent stess?:** Din hija definita bħala dak li jagħmlu l-individwi, il-familjari u l-komunitajiet bl-intenzjoni li jrawmu, iżommu, jew iroddu lura s-saħħa. It-tifsira tinkludi wkoll kif dawn ikampaw mal-mard u diżabilità, mingħajr jew bl-appoġġ tal-professionisti tal-kura tas-saħħa. Tinkludi wkoll, iżda mhux limitat għal: imġieba preventiva - li wieħed ikun konxju tas-sintomi u xi jfissru, tat-teħid tal-mediċini bla sfurzar minn hadd, u l-kontroll tal-kura tal-mard u diżabilità.

**X'inhid din il-LaySummary?:** Din il-LaySummary hi informazzjoni mhux teknika, fil-qosor ta' proġett ta' riċerka li jintuża biex jispjega ideat kumplikati u kliem tekniku u xjentifiku lil nies li m'għandhomx għarfien minn qabel dwar is-sugġett. Huma importanti mhux biss għall-pazjenti iżda wkoll għal pubbliki in-ġenerali u professionisti mediċi mhux speċjalizzati.



**X'inhu Proċess Delphi?:** Delphi jirreferi għal metodu li jfittex li jikseb kompromess u qbil dwar l-opinjoni differenti ta' esperti permezz ta' bord temporanju. Il-proċess juża' sensiela ta' kwestjonarji strutturati u konsultazzjonijiet madwar mejda.

**Min għażel is-Sett ta' Riżultati Ewlenin (SRE) għat-T2DM?:** Ir-riżultati huma bbażati fuq prijoritajiet magħżula bil-Proċess Delphi. Kien hemm żewġ rawnds ta' diskussjonijiet bejn pazjenti u rappreżentanti tal-organizzazzjonijiet tal-pazjenti, riċerkaturi u professjonisti tal-kura tas-saħħa minn madwar l-Ewropa, f'Berlin, fl-2018.

**X'għarfien ġdid gābet din ir-riċerka:** Qawwa ewlenija tal-SRE tal-COMPARE-EU hija li s-Sett tar-Riżultati Ewlenin (SRE) huwa bbażat b'mod qawwi fuq il-preferenzi tal-pazjenti filwaqt li jirriflettu wkoll il-perspettivi tal-esperti mediċi, riċerkaturi u rappreżentanti tas-soċjetà ċivili. Ninsabu kunfidenti li l-SRE u r-riżultati supplimentari jirriflettu l-preferenzi tal-partijiet interessati ewlenin kollha. Għalhekk, l-SRE li tirriżulta tista' tkun tintuża billi tiġi addattata għall-kuntest tal-pajjiż u għal faħna kuntesti differenti madwar l-Ewropa, u anke madwar id-dinja.

L-imsieħba tal-proġett huma: il-[Forum Ewropew tal-Pazjenti](#); [Avedis Donabedian Istitut tar-Riċerka](#) minn Spanja; [Istitut għall-Valutazzjoni tat-Teknoloġija Medika](#) mill-Olanda; [Istitut Olandiż għar-riċerka dwar is-servizzi tas-saħħa](#); [OptiMedis AG](#) mill-Ġermanja; [Università ta' Ioannina](#) mill-Greċja u [Istitut tar-Riċerka Sant Pau](#) minn Spanja.

Jekk tixtieq aktar taġrif:

Jekk jogħġbok ikkuntattja: [contact@self-management.eu](mailto:contact@self-management.eu)

Tista' wkoll iżżur il-websajt tal-proġett: <https://self-management.eu/>

# COMPAR-EU

## Koordinatur tal-proġett:



## Imsieħba tal-proġett:



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.

