MALTA HEALTH NETWORK
VO076

THE VOLUNTEER CENTRE,
181, MELITA STREET,
VALLETTA, VLT1129
MALTA

Stqarrija għall-istampa Frar 2024

To Be Seen and To Be Heard (Arani u Ismani)

Patient Empowerment (Setgħa lil pazjent), Self-Management (Li timmaniġja l-kundizzjoni tiegħek) u l-Komunikazzjoni bejn il-Pazjent u l-Professjonist huma t-tlett temi diskussi permezz ta' videos maħruġa mill-Malta Health Network (MHN).

Gertrude Buttigieg, Chairperson tal-MHN preżentat videos li l-MHN ipproduċiet wara li nħass il-bżonn li jitqajjem iktar għarfien fost il-pazjenti u l-pubbliku inġenerali dwar kunċetti sempliċi imma li kapaċi jagħmlu differenza ta' kif pazjenti jiffaċċja kundizzjoni medika kif ukoll kif professjonisti jistgħu jgħinu pazjenti aħjar. Waqt din l-inawgurazzjoni, l-On Jo Etienne Abela, Ministru tas-Saħħa u Anzjanità Attiva faħħar ix-xogħol tal-MHN billi qed tkun proattivi b'dawn l-inizjattivi. Hu spjega l-prinċipji mediċi li tagħmel li jwasslu għal relazzjoni tajba bejn il-professjonist u l-pazjent: il-Ġid, li ma jkunx hemm ħsieb li wieħed jagħmel il-ħsara u l -ġid irid jitqassam b'mod ġust. L-On Graziella Galea, Kelliema tal-Oppożizzjoni għall-Inklużjoni u s-Settur Volontarju li kienet preżent f'din l-okkażjoni, uriet is-sodisfazzjon tagħha għal fatt li numru daqshekk sabiħ ta' organizzazzjonijiet huma membri fl-istess network. Hi nkoraġġit lil għaqdiet biex jaħdmu flimkien u b'hekk ikun hemm aktar suċċess għal ġid ta' kulħadd mill-pazjent sas-soċjetà' kollha.

Dawn il-videos jistgħu jintużaw bla ħlas u jinsabu fuq il-mezzi tal-media soċjali inkluż YouTube, Facebook u s-sit elettroniku tal-MHN website. Kulħadd hu mistieden biex imexxi u juża dawn il-videos kemm fil-verżjoni tal-Malti kif ukoll bl-Ingliż. Il-videos huma ukoll aċċessibbli permezz tal-kliem miktub fil-videos.

Patient Empowerment
Ġieli ħassejt li d-deċiżjonijiet dwar saħħtek ittieħdu mingħajr il-fehim u l-kunsens tiegħek? Li leħnek ma nstemgħetx biżżejjed? Permezz tas-setgħa bħala pazjent – il-patient empowerment - ikollok kontroll ikbar fuq l-immaniġjar tal-kundizzjoni tiegħek fil-ħajja ta' kuljum. Hu importanti li tkun taf id-drittijiet tiegħek. Għandek id-dritt li tkun parti mid-deċiżjonijiet dwar saħħtek, u li jkollok aċċess għall-informazzjoni b'mod ċar u li tifhem, u li tingħata d-dinjita' u l-privatezza li jixraqlek. Bħala pazjent, int għandek id-dritt li jarawk u jisimgħuk.

L-għoti ta' setgħat lill-pazjenti jinkludi wkoll affarijiet bħal edukazzjoni ikbar dwar is-saħħa, inkoraġġiment lilek biex tinvolvi ruħhek aktar fl-ippjanar tat-trattament tiegħek, u appoġġ biex tiżviluppa ħiliet ta' self-management.

Arani u ismani.

MALTA HEALTH NETWORK
VO076

THE VOLUNTEER CENTRE,
181, MELITA STREET,
VALLETTA, VLT1129
MALTA

Self-management

Jekk tbati minn xi kundizzjoni kronika jew fuq medda twila ta’ żmen, li timmaniġja l-kundizzjoni tiegħek stess – magħruf ukoll bħala self-management – jista’ jgħinnek biex ikollok kwalita’ ta’ ħajja aħjar. Is-self-management jgħallmek sett ta’ ħiliet li jistgħu jgħinuk taffaċċja l-isfidi li jistgħu jinqalgħu minn jum għal jum. Dan jgħinek biex tieħu ħsieb ta’ saħħtek: mhux biss dik fiżika imma anke dik mentali u emozzjonali.

Permezz ta’ Self-Management issir taf iktar dwar il-kundizzjoni tiegħek permezz ta’ sorsi affidabbli u bid-direzzjoni tal-professjonisti. Li, fejn hu possibbli, żomm ruħhek attiv jew agħmel ftit eżercizzju skont il-parir tal-professjonisti. U żomm ma’ dieta tajba. Ikun tajjeb li żżomm informazzjoni bil-miktub, din tista’ tgħinnek tkun aktar infurmat u ppreparat għal meta żżur il-professjonist tiegħek u li timxi dejjem mal-iskeda tal-mediċini kif mgħotija lilek mill-professjonisti.

Tista ssib l-appoġġ, inkluz billi tingħaqad ma’ gruppi ta’ pazjenti bl-istess kundizzjoni bħal tiegħek, fejn tista’ taqsam l-informazzjoni u l-esperjenzi. Flimkien ma pazjenti oħra f’dawn l-organizzazzjonijiet il-vuċi tiegħek tissaħħaħ

Il-Professjonisti għandhom rwol prinċipali biex jgħinu li pazjenti jkollhom iktar setgħa u iktar attivi fl-immaniġġjar tal-kundizzjoni tagħhom. Irrispetta u tiġġudikax lil pazjenti. Ara li l-privatezza u d-dinjita’ tagħhom tkun imħarsa u istma lil kull pazjent daqs li kieku hu l-ewwel wieħed li qed tara fil-ġurnata. Agħti aċċess għall-informazzjoni u ara li din tingħata f’mod li tiftiehem u fejn hu possibbli bil-miktub. Ara li l-pazjenti jkunu fehmu sew ir-risposti għal mistoqsijiet li jkollhom. Gwida lil pazjenti għal sorsi ta’ informazzjoni ta’ min joqgħod fuqhom waqt li tgħinhom u tinkoraġġihom biex ikunu attivi fid-deċiżjonjiet dwar saħħithom.

Il-Professjonisti għandhom rwol attiv biex jippromwovu u jgħallmu il-ħiliet neċessarji biex wieħed jieħu ħsieb tiegħu innifsu, kemm biex wieħed iżomm mal-mediċini li għandu jieħu, jifhem il-kundizzjoni u jitgħallem dwar suġġetti bħal kif jieħu ħsieb saħħtu u jżomm ma stil ta’ ħajja tajba. Tinkoraġġixxi l-pazjenti biex ikunu pro-attivi u jiġu preparati għall-appuntamenti tagħhom b’mistoqsijiet jew diffikultajiet li jiltaqgħu magħhom.

Kif wieħed jgħix b’kundizzjoni f’saħħtu hu personali imma hemm prinċipji bażiċi li jistgħu jgħinu wieħed jgħix ħajja aħjar. Hemm numru ta’ għaqdiet fis-settur tas-saħħa li jistgħu jgħinu u joffru sapport skont il-kundizzjoni tagħhom. Jekk tixtieq tkun taf iktar dwar dawn il-gruppi żur is-sit www.maltahealthnetwork.org fejn tista’ ssib dawn il-videos u aktar informazzjoni dwar l-MHN u l-membri tagħha.

‘Arani u ismani’ biex tħossok aħjar f’saħħtek

MALTA HEALTH NETWORK
VO076

THE VOLUNTEER CENTRE,
181, MELITA STREET,
VALLETTA, VLT1129
MALTA

Dan il-proġett sar permezza ta' 80% fondi mill-fond għall-Għaqdiet Volontarji (VOPs scheme) immaniġġjat mill-Kunsill Malti għas-settur volontarju bis-sapport tal-Ministeru għall-inklużżjoni u Għaqdiet volontarji. Il-proġett irċieva s-sapport ukoll mingħand The Malta Bankers Association, Brown's Pharma Ltd., Charles Degiorgio Ltd. and Pfizer.