

Destekli Öz Yönetim ve Davranış Değişikliği

Uzman Hastalar Programı (EPP):

Sağlık sorunlarıyla iyi yaşam

Hasta bilgilendirme broşürü

(Expert Patients Programme (EPP): Live well with health conditions – Turkish)

- Uzman Hasta Programı, sağlığınıza kendinize güvenerek yönetmenize ve kontrolün sizde olduğunu daha fazla hissetmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.
- Semptomları yönetme ve sağlık sorunlarının getirdiği zorluklarla başa çıkma konusunda ipuçları içerir.
- Sahip olduğunuz sağlık kondisyonunuzla yaşamınızda büyük fark yaratan küçük değişiklikler yapmanızı destekler.
- Uzman Hasta Programı (EPP), aşağıdakiler gibi bir veya birden fazla uzun süreli sağlık sorunu olan kişiler için 6 haftalık bir kendi kendinize yönetim/ öz yönetim kursudur:
 - Astım
 - Kronik yorgunluk
 - Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH)
 - Depresyon
 - Diyabet
 - Kalp hastalığı
 - Multipl Skleroz (MS)
 - Parkinson hastalığı
 - Miyaljik Ensefalomiyelit (ME)
 - Sürekli sırt ağrısı vb.

Tedavi nedir?

- Her 2 saat 30 dakikalık seanslar, kendilerinin de sağlık sorunları olan ve bu konuda özel eğitim almış kişiler tarafından verilmektedir.

EPP bana ne sunabilir?

- Programı tamamlayan kişiler, programın kendileri için büyük bir fark yarattığını belirttikleri gibi aynı zamanda daha olumlu hissettiklerini, sağlıklarını yönetebildiklerini ve hayatın tadını yeniden çıkarabildiklerini bildiriyorlar.

- Avantajlar şunlardır:
 - Kendinizin deneyebileceği tekniklerden oluşan bir “Araç Seti”
 - Her hafta farklı konular ele alınır
 - Paylaşım ve tartışma zamanları
 - Durumunuzla başa çıkabileceğinize ve sizin için önemli olan şeylere (kişisel hedeflerinize) ulaşmak için çalışabileceğinize dair güven oluşturmak
 - Aynı durumu yaşayan ve sizinle ipuçları paylaşabilecek kişilerle birlikte olmak
 - Durumunuzun sizi kontrol etmesine izin vermek yerine, durumu kontrol altına almaya odaklanmak
 - Küçük, kademeli adımlar atmak.

Kursun içeriği

- Haftalık seanslar aşağıdaki gibi faydalı konuları içerir:
 - Semptomların yönetimi (örneğin ağrı, yorgunluk, nefes darlığı)
 - Depresyon ve diğer duygularla başa çıkma
 - Rahatlama/gevşeme teknikleri
 - Sağlıklı beslenme
 - Egzersiz
 - Gerçekçi hedefler belirlemek
 - Sağlık profesyonelleriyle etkili iletişim kurmak.
- Program, size çeşitli öz yönetim stratejilerini tanıtmak ve sizin için en yararlı olduğunu düşündüğünüz stratejileri öğrenip uygulayabilmenizi sağlamak amacıyla tasarlanmıştır.

Daha fazla bilgi

Daha fazla bilgi edinmek veya EPP'ye katılmak istiyorsanız, lütfen web sitemizdeki Destekli Öz Yönetim ve Davranış Değişikliği sayfasını ziyaret edin:

<https://www.whittington.nhs.uk/selfmanagement>

<https://www.whittington.nhs.uk/miniapps/default.asp?page=Diabetes/EPP.aspx>

formu doldurarak veya aşağıdaki QR kodunu kullanarak çevrimiçi olarak kendiniz başvurabilirsiniz.



Servisimizle iletişime geçin

Telefon: 020 7527 1558

E-posta: whh-tr.self-management@nhs.net

Kurumumuzla iletişime geçin

Övgü, şikayet veya endişeniz varsa, lütfen Hasta Danışma ve İletişim Servisimizle (Patient Advice and Liaison Service - PALS) 020 7288 5551 numaralı telefonda veya whh-tr.PALS@nhs.net E-posta adresinden iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen whh-tr.patient-information@nhs.net adresine E-posta gönderiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

020 7272 3070 | Whittington Health NHS Trust, Magdala Avenue, London, N19 5NF
www.whittington.nhs.uk | x.com/WhitHealth | facebook.com/WhittingtonHealth

Belge bilgileri

Yayın tarihi: 09/12/2025 | İnceleme Tarihi: 19/09/2027 | Ref: ACS/SMgmt&BehChg/EEP/02-Turk
© Whittington Health NHS Trust. Lütfen geri dönüştürün.