

Għandek bżonn xi rekwiżit partikolari (bhal aċċessibilità għal *wheelchair*)?\*

\*Sabiex tattendi l-programm għandek tkun kompletament indipendenti jew tkun meghjun/ha mill-*carer* tieghek.

F'każ ta' **emergenza** lil min għandna nikkuntatjaw?

Isem u Kunjom

Mobajl

Telefon

Data tal-applikazzjoni

L-informazzjoni rikjesta tkun proċessata skond l-Artiklu 27 (a) (i) tal-*Public Health Act* u d-*Data Protection Act* 2001. L-informazzjoni tieghek ser tinżamm għall-istatistika u ricerka fl-interess tas-Saħha Pubblika.

Wara li timla din l-applikazzjoni, għalaqha f'envelop u impostha fl-indirizz li jidher hawn taht:

**Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium  
Triq C. De. Brocktorff,  
Msida MSD 1421

Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ċempel 2326 6000

self management uk

 **Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard**

UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU  
MINISTERU GĦAS-SAĦHA

**HU KONTROLL!**

Hiliet għal min għandu kundizzjoni kronika

© 2016 Reprint 2018

Applikazzjoni

Bhala medja, persuni li jghixu b'kundizzjoni kronika jqattghu tliet siegħat biss fis-sena (bhala total) mal-professjonisti tal-kura tas-saħħa. Dan ifisser li fil-bqija tal-ħin dawn jimmaniġġjaw il-hajja ta' kuljum waħedhom; awtoġestjoni. Awtoġestjoni huwa terminu li jkopri firxa shiħa ta' affarijiet li inti tista' tagħmel sabiex tghin lilek innifsek meta tghix b'kundizzjoni kronika.

Dan ma' jfissirx li għandek tagħmel kollox waħdek. Huwa mportanti li tkompli taħdem mal-professjonisti tal-kura tas-saħħa tiegħek, pero' bejn vista

u ohra, dak li inti tagħmel għal kundizzjoni tiegħek jista' jhalli impatt fuq hajtek!

Hiliet ta' awtoġestjoni jistghu jkunu ta' support għal persuni b'kull tip ta' kundizzjoni kronika bhall-ażma, d-dijabete, l-mard tal-qalb, l-artrite, l-uġiħ kroniku, u hafna iktar. Jista' jkun li għandek iktar minn kundizzjoni waħda, jew qed tiehu ħsieb xi hadd li qed ibati b'kundizzjoni kronika. Tkun xi tkun is-sitwazzjoni, li titgħallem hiliet ta' awtoġestjoni jista' jghinek timmaniġġja aħjar il-kundizzjoni tiegħek!

## HU KONTROLL!

**Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard** qiegħed jipprova programm ta' awtoġestjoni bla ħlas lill-individwi li għandhom kundizzjoni kronika, f'diversi Kunsilli Lokali madwar Malta, sabiex jagħtihom l-appoġġ biex jikkontrollaw il-kundizzjoni tagħhom. It-tuturi li ha jwas-

slu dal-programm interattiv għandhom l-esperjenza li jghixu b'kundizzjoni kronika, u/jew għandhom l-esperjenza li b'mod attiv jagħtu s-support lil persuni fl-awtoġestjoni. Bit-tgħallim tat-tuturi mħarġa f'dan il-qasam, inti ha tiżviluppa l-hiliet, l-għodda u l-kunfidenza sabiex tinkludi l-awtoġestjoni bhala parti vitali ta' hajtek. Il-programm huwa twil sitt ġimġħat, b'sessjoni ta' darba fil-ġimġħa. Kull sessjoni għandha tiehu mhux iktar minn tliet siegħat.

Kull ġimġħa inti ha tara aspett differenti tal-awtoġestjoni, minn dieta tajba għas-saħħa, għall-eżerċizzju u r-rilassament, sa kif tqassam l-affarijiet, kif tistabbilixxi l-miri u kif issolvi l-problemi. Fil-kors titgħallem ukoll hiliet utli li jghinuk tikkomunika aħjar mal-familja, mal-ħbieb, mal-kollegi u mal-professjonisti tal-kura tas-saħħa tiegħek.

F'kull grupp jkun hemm bejn 12 u 16 -il persuna. Kulhadd ha jkollu ċans sabiex jaqsam l-ideat tiegħu matul is-sessjonijiet interattivi. Ha jkun hemm informazzjoni fuq diversi suġġetti u ibqa' ċert li l-grupp ha jifhmek u jtik is-support.

## Testimonjanzi

“*Il-kors kellu effett pozittiv f'numru ta' oqsma f'ħajti. Nipprova li nagħmel l-eżerċizzju kemm u meta nista', s-self-esteem tiegħi tjiieb b'mod konsiderevoli u għamilt tbiieb godda, b'hekk sirt taħna iktar soċjevola. Issa ntossni kunfidenti biex nimmaniġġja l-medikazzjonijiet u r-relazzjoni mat-tabib tiegħi tjiebet ukoll, għax issa sirt kapaċi nsaqsi l-mistogsijiet it-tajba.*”

Joseph Camilleri

“*Il-kors kien tajjeb taħna; kien ta' għajjnuna biex nifhem il-kapaċitajiet tiegħi, meta ntossni tajjeb u meta ntossni taħin u nirrealizza li huwa r-relevanti kemm tħossok indejjaq fuq il-kundizzjoni tiegħek, għax dejjem hemm mod kif ittejjeb is-sitwazzjoni tiegħek. Hadd gost niltaqa' ma' oħrajn li jifhmu l-effetti li ġġib kundizzjoni kronika u hadd gost li qsamna l-esperjenzi tagħna flimkien.*”

Carmen Borg

Isem u Kunjom

Numru tal-karta tal-identità

Indirizz

Raġel/Mara/leħor  Età  (18-il sena jew aktar)

Imejl

Telefon  Mobajl

X'inhi l-kundizzjoni kronika tiegħek?

Minn fejn smajt bil-programm?

F'liema Kunsilli Lokali tippreferi li tattendi? \*

L-ewwel darba li ser tattendi f'dan il-programm? Iva  Le

Jekk Le, meta attendejt?

Fix-ħin tippreferi? Filgħodu  Filgħaxija

\*Peress li l-klassijiet ma jsirux f'kull lokalità, inti taf tintbagħat fil-lokalità l-iktar qrib tal-preferenza tiegħek.

Kompli agra' wara