



**РОДНЫМ и
БЛИЗКИМ
пациентов,
перенесших
инфаркт миокарда
или стабильную
стенокардию**

Жене,
мужу...

внукам...

сестре,
сыну,
дочери

КАРТА ЗДОРОВЬЯ

ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ
ПАЦИЕНТОВ

После выписки из больницы пациенту необходима поддержка близких людей. Народная мудрость – «дома стены лечат» - справедлива, если члены семьи понимают, насколько тяжелое заболевание инфаркт миокарда, и стремятся создать полноценные условия для выздоровления.

Успешная реабилитация после выписки из больницы во многом зависит от близких людей, членов семьи, а также от приема лекарств.

Напоминание о приеме лекарств

После перенесенного инфаркта миокарда человеку очень важно принимать все назначенные лечащим врачом лекарства. Причем делать это нужно в соответствии с определенным графиком, который также составляет доктор.

Ваш родственник или друг со временем при улучшении самочувствия может начать забывать принимать лекарства.

В этом случае стоит напомнить ему, что препараты назначаются для поддержания здоровья.

- Храните таблетки неподалеку, например, у кровати рядом со стаканом воды, чтобы не забывать принимать их.
- Составьте график, в котором будут перечислены все назначенные лекарственные средства, время приема препаратов и возможную зависимость от приема пищи.



График приема назначенных препаратов

Препарат	Когда принимать?			Зачем?
	утро	день	вечер	
Антитромбоцитарные препараты	утро	день	вечер	Разжижает кровь, для снижения риска развития повторного инфаркта миокарда
Антигипертензивные препараты	утро	день	вечер	Снижает давление, для снижения риска развития инсульта
Липидоснижающие препараты	утро	день	вечер	Снижает уровень «плохого» холестерина и защищает от развития осложнений со стороны сердца и сосудов
Другие препараты	утро	день	вечер	

Правильное питание



Одним из важнейших способов восстановления здоровья после инфаркта миокарда является правильное, сбалансированное питание.

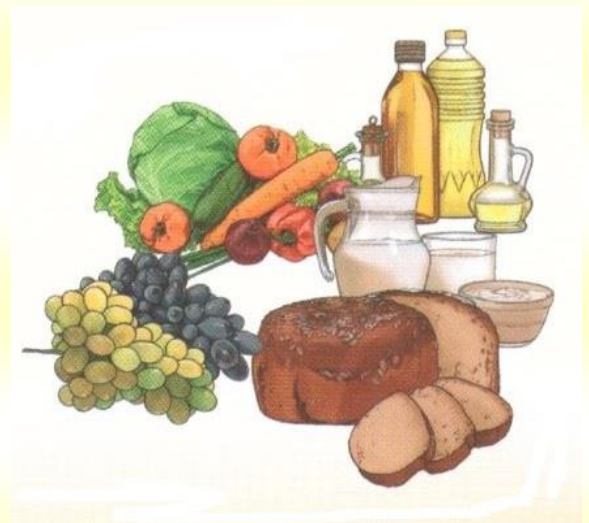
Покупая продукты для приготовления пищи дома, обращайте внимание на их состав и содержание в них:

- соли,
- сахара,
- жиров,
- трансжиров,
- усилителей вкуса.

Помните: эти компоненты не добавляют приготовленному блюду пользы.

Старайтесь избегать полуфабрикатов, готовой еды, продукции фастфуда.

В кафе следует выбирать овощные и рыбные блюда, отказываясь от жирных соусов и жаренной еды. Для здорового перекуса употребляйте фрукты.

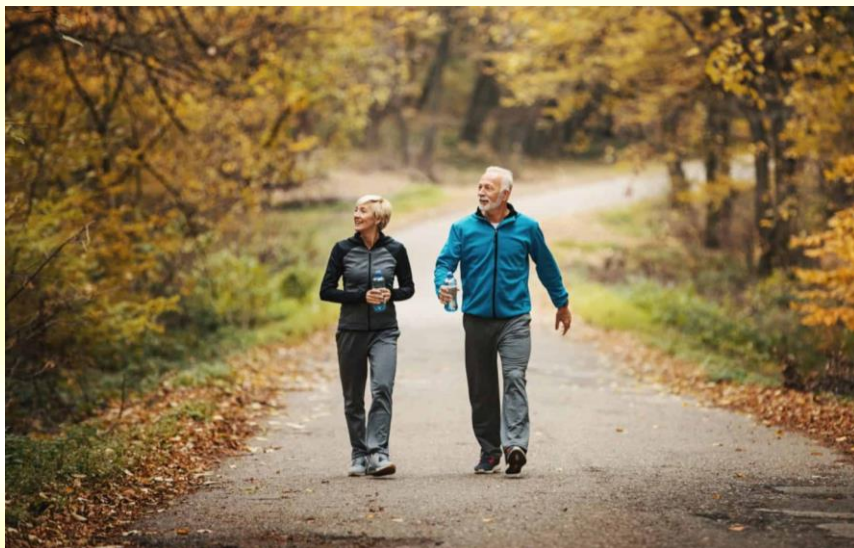


Активный образ жизни

Порой человеку, перенесшему инфаркт миокарда (впрочем, как и многим из нас), нелегко решиться выйти на прогулку или спортивную тренировку. Зачастую причиной такого поведения становится простое отсутствие стимула.

Помогите вашему близкому выработать привычку регулярно выделять время для физической активности.

Лучше всего, если вы предложите не абстрактную помощь в виде напоминаний, а возьмете за правило гулять или заниматься спортом вместе.



Откажитесь от курения вместе

Одним из первых условий успешного выздоровления является отказ от курения.

Конечно, заставить человека отказаться от сигареты невозможно. Но если мотивация самого пациента достаточно сильна, вы можете помочь человеку расстаться с пагубной привычкой.

Устраните все, что напоминает о курении – например, уберите пепельницу из гостиной. Если вы тоже курите, вы можете отказаться от курения вместе. Налицо приличная экономия семейного бюджета, не говоря уж об удвоенной пользе здоровья.



Эмоциональная поддержка

После перенесенного тяжелого заболевания настроение у перенесшего инфаркт миокарда может часто меняться. Очень важно позволять человеку выражать негативные эмоции.

Поощряйте приятные занятия:

- предложите прогулку,
- пригласите гостей поужинать здоровой пищей,
- включите ваш любимый фильм.

Что делать, если ваш близкий человек начинает ворчать, раздражаться?

Помните о том, что это плохое настроение не связано с вами – вероятнее всего, человек таким образом выплескивает свою неудовлетворенность и тревогу.

Сходите ненадолго погулять или просто выйдите в другую комнату – в общем, подождите, пока он успокоится.



Станьте помощником, а не наставником. Взяв на себя ответственность за выздоровление близкого человека, вы будете испытывать тревогу – это нормальное состояние.

Ни в коем случае не становитесь назойливым опекуном, с самого начала обсудите в какой именно помощи нуждается человек, и в дальнейшем придерживайтесь намеченного плана.