

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ПАЦИЕНТ**



**ЗНАНИЕ, НАСТРОЙ
ДЕЙСТВИЕ, РЕЗУЛЬТАТ**

БЛОКНОТ ПОМОЩНИК ПАЦИЕНТА

Фамилия _____

Имя _____

Телефон _____



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



ПРИВЕТСТВУЕМ ВАС НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ ЛИЧНОГО БЛОКНОТА!

Вы держите в руках блокнот-помощник, который будет сопровождать Вас в процессе выстраивания рекомендованного врачами образа жизни, изменившегося с появлением в Вашей жизни хронического заболевания.

Этот блокнот — личный навигатор в мире лечения и реабилитации. Здесь удобно собирать всё, что нужно: от контактов специалистов до важных моментов в лечении заболевания. Благодаря собранной информации, вы сможете аргументировано обсуждать с врачом назначения лекарственных препаратов, корректировку лечения. Каждая запись, которую сделаете здесь — это вклад в здоровье и благополучие.

Мы использовали лучшие практики проектов Всероссийского союза пациентов. Всё это делалось для одной цели: поддержать вашу уверенность в том, что рекомендованный образ жизни — это не просто слова, а ключ к сохранению качества жизни. Вы обладаете силой и возможностью влиять на своё состояние здоровья!

Команда проекта **«НКО пациентов – ключевой ресурс формирования ответственного поведения людей с хроническими заболеваниями»**, поддержанного Фондом президентских грантов в 2024 году, искренне желает вам успеха на пути лечения, реабилитации и стабилизации.

Помните о том, что назначать лечение может только врач, и у любого лечения есть свои особенности и противопоказания. Всегда консультируйтесь со специалистом!

ЗНАНИЕ + НАСТРОЙ + ДЕЙСТВИЕ = РЕЗУЛЬТАТ

ИНФОРМАЦИЯ О ПРАВАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ПАЦИЕНТА

Права пациента РФ гарантированы:

- Конституцией РФ
- Федеральным законом «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ
- Программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи
- многочисленными Постановлениями правительства, Приказами МЗ РФ и др. нормативными документами

Пациент имеет право:

- на бесплатную медицинскую помощь;
- на получение консультаций врачей-специалистов;
- на выбор врача и выбор медицинской организации;
- на облегчение боли;
- на получение информации и выбор лиц, которым в интересах пациента может быть передана информация о состоянии его здоровья;
- на получение лечебного питания в случае нахождения пациента на лечении в стационарных условиях;
- на защиту сведений, составляющих врачебную тайну;
- на отказ от медицинского вмешательства;
- на возмещение вреда, причиненного здоровью при оказании ему медицинской помощи.



Более подробно права пациента можно изучить в проекте «Навигатор пациентов» от Всероссийского союза пациентов

ИНФОРМАЦИЯ О ПРАВАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ПАЦИЕНТА

ПРАВО НА БЕСПЛАТНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.

Объем бесплатной медицинской помощи для граждан ежегодно прописывается в Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи (ПГГ).

Каждый субъект РФ ежегодно принимает свою территориальную программу госгарантий. Обычно этот документ находится на сайтах органов управления здравоохранения. Текст ПГГ должен находиться на информационном стенде в любой медицинской организации.

ПРАВО НА ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ ВРАЧЕЙ СПЕЦИАЛИСТОВ

Гражданин имеет право на получение консультаций врачей-специалистов. Предельный срок получения консультаций врачей специалистов устанавливается в программе госгарантий и в 2024 г. он составляет 14 рабочих дней с момента обращения в медицинскую организацию.

ПРАВО НА ВЫБОР ВРАЧА И ВЫБОР МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

При получении медицинской помощи в рамках программы государственных гарантий граждан имеет право на выбор медицинской организации и на выбор врача с учетом согласия врача.

Выбирать медицинскую организацию гражданин может не чаще чем один раз в год (за исключением случаев изменения места жительства или места пребывания гражданина). Для этого он или его законный представитель должен обратиться с заявлением о выборе медицинской организации в выбранную организацию. Необходимо предъявить оригиналы паспорта и полиса ОМС. Никаких документов из предыдущей медицинской организации забирать не нужно.

В выбранной медицинской организации гражданин осуществляет выбор не чаще чем один раз в год (за исключением случаев замены медицинской организации) врача-терапевта, врача-терапевта участкового, врача-педиатра, врача-педиатра участкового, врача общей практики (семейного врача) или фельдшера путем подачи заявления лично или через своего представителя на имя руководителя медицинской организации.

Подробнее правила выбора медицинской организации прописаны в Приказе от 26 апреля 2012 г. N 406н «Об утверждении порядка выбора гражданином медицинской организации при оказании ему медицинской помощи в

ИНФОРМАЦИЯ О ПРАВАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ПАЦИЕНТА

рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи».

Важно – если выбранное медицинское учреждение не имеет квот на прием новых пациентов, то они имеют право отказать пациенту в переводе.

ПРАВО НА ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ

Пациент имеет право на облегчение боли, связанной с заболеванием, состоянием и (или) медицинским вмешательством, методами и лекарственными препаратами, в том числе наркотическими лекарственными препаратами и психотропными лекарственными препаратами.

Если возникают проблемы с обезболиванием, то нужно позвонить на Горячую линию по обезболиванию территориальном орган Росздравнадзора. Телефоны можно найти на сайте Федерального РЗН.

ПРАВО НА ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ И ВЫБОР ЛИЦ, КОТОРЫМ В ИНТЕРЕСАХ ПАЦИЕНТА МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕДАНА ИНФОРМАЦИЯ О СОСТОЯНИИ ЕГО ЗДОРОВЬЯ

Каждый имеет право получить в доступной для него форме имеющуюся в медицинской организации информацию о состоянии своего здоровья, в том числе сведения о результатах медицинского обследования, наличии заболевания, об установленном диагнозе и о прогнозе развития заболевания, методах оказания медицинской помощи, связанном с ними риске, возможных видах медицинского вмешательства, его последствиях и результатах оказания медицинской помощи.

ИНФОРМАЦИЯ О ПРАВАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ПАЦИЕНТА

Информация о состоянии здоровья предоставляется пациенту лично лечащим врачом или другими медицинскими работниками, принимающими непосредственное участие в медицинском обследовании и лечении.

Пациент либо его законный представитель имеет право непосредственно знакомиться с медицинской документацией, отражающей состояние его здоровья, и получать на основании такой документации консультации у других специалистов.

Супруг (супруга), близкие родственники (дети, родители, усыновленные, усыновители, родные братья и родные сестры, внуки, дедушки, бабушки) либо иные лица, указанные пациентом или его законным представителем в письменном согласии на разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, или информированном добровольном согласии на медицинское вмешательство, имеют право непосредственно знакомиться с медицинской документацией пациента, в том числе после его смерти, если пациент или его законный представитель не запретил разглашение сведений, составляющих врачебную тайну.

При этом пациент не может требовать у медицинского работника на руки свою амбулаторную карту/оригиналы исследований и т.д. Существует Порядок ОЗНАКОМЛЕНИЯ ПАЦИЕНТА ЛИБО ЕГО ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ С МЕДИЦИНСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ, ОТРАЖАЮЩЕЙ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПАЦИЕНТА. ПРИКАЗ МЗ РФ от 12 ноября 2021 г. N 1050н

ИНФОРМАЦИЯ О ПРАВАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ПАЦИЕНТА

Пациент, его законный представитель, родственники либо лица, указанные пациентом или его законным представителем в письменном согласии на разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, или информированном добровольном согласии на медицинское вмешательство, имеют право по запросу, направленному в том числе в электронной форме, получать отражающие состояние здоровья пациента медицинские документы (их копии) и выписки из них, в том числе в форме электронных документов.

Максимальный срок выдачи медицинских документов (их копий) и выписок из них с момента регистрации в медицинской организации запроса не должен превышать 30 рабочих дней.

В случае нахождения пациента на лечении в стационарных условиях или условиях дневного стационара, выписка из медицинских документов, копии медицинских документов предоставляются пациенту либо его законному представителю в суточный срок с момента обращения.

ПРАВО НА ПОЛУЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ В СЛУЧАЕ НАХОЖДЕНИЯ ПАЦИЕНТА НА ЛЕЧЕНИИ В СТАЦИОНАРНЫХ УСЛОВИЯХ

Лечебное питание является неотъемлемым компонентом лечебного процесса и профилактических мероприятий.

ПОРЯДОК ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ ЛЕЧЕБНЫМ ПИТАНИЕМ утвержден Приказом МЗ РФ от 23 сентября 2020 г. N 1008н

ИНФОРМАЦИЯ О ПРАВАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ПАЦИЕНТА

Лечебное питание назначается пациентам при поступлении в стационар:

- лечащим врачом или дежурным врачом медицинской организации
- в соответствии с основным и (или) сопутствующим диагнозом
- не позднее 4 часов с момента поступления.

При изменении клинического диагноза, требующем изменения лечебного питания, пациенту назначается соответствующее лечебное питание в срок не позднее 48 часов с момента изменения.

ПРАВО НА ЗАЩИТУ СВЕДЕНИЙ, СОСТАВЛЯЮЩИХ ВРАЧЕБНУЮ ТАЙНУ

Сведения о факте обращения гражданина за оказанием медицинской помощи, состоянии его здоровья и диагнозе, иные сведения, полученные при его медицинском обследовании и лечении, составляют врачебную тайну.

Не допускается разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, в том числе после смерти человека, лицами, которым они стали известны при обучении, исполнении трудовых, должностных, служебных и иных обязанностей.

Разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, другим гражданам, в том числе должностным лицам, в целях медицинского обследования и лечения пациента, проведения научных исследований, их опубликования в научных изданиях, использования в учебном процессе и в

ИНФОРМАЦИЯ О ПРАВАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ПАЦИЕНТА

иных целях допускается с письменного согласия гражданина или его законного представителя. Согласие на разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, может быть выражено также в информированном добровольном согласии на медицинское вмешательство.

Административная ответственность за разглашение врачебной тайны - статья 13.14 КоАП РФ.

ПРАВО НА ОТКАЗ ОТ МЕДИЦИНСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Пациент имеет право на отказ от медицинского вмешательства

РАЗДЕЛ

ИНФОРМАЦИЯ



ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ПАЦИЕНТ



ЗНАНИЕ, НАСТРОЙ
ДЕЙСТВИЕ, РЕЗУЛЬТАТ

ИНФОРМАЦИЯ О ЗАБОЛЕВАНИИ

В разделе «ИНФОРМАЦИЯ О ЗАБОЛЕВАНИИ» сохраняйте всю информацию, которая касается вашего заболевания. Это позволит вам аргументированно разговаривать с врачом относительно назначенного лечения, понимать особенности этапов лечения и реабилитации.

Делайте записи в данном разделе о том, что необходимо знать о заболевании:

- особенности протекания заболевания
- этапы процесса лечения в соответствии с клиническими рекомендациями
- риски, возникающие на каждом этапе
- этапы реабилитации
- что важно делать для поддержания уровня качества жизни во время лечения и реабилитации

ИНФОРМАЦИЯ О ЗАБОЛЕВАНИИ

МОЙ ДИАГНОЗ

КОГДА УСТАНОВЛЕН

МОИ СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ИНФОРМАЦИЯ О НАЗНАЧАЕМЫХ ЛЕКАРСТВАХ

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО НАЗНАЧЕНО

Дозировка _____

Когда принимать _____

Какое основное действующее вещество в лекарстве

Возможность замены лекарства аналогами (какими)

Лекарство не сочетается с другими назначенными препаратами, едой, напитками (какими)

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО НАЗНАЧЕНО

Дозировка _____

Когда принимать _____

Какое основное действующее вещество в лекарстве

Возможность замены лекарства аналогами (какими)

Лекарство не сочетается с другими назначенными препаратами, едой, напитками (какими)

ИНФОРМАЦИЯ О НАЗНАЧАЕМЫХ ЛЕКАРСТВАХ

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО НАЗНАЧЕНО

Дозировка _____

Когда принимать _____

Какое основное действующее вещество в лекарстве

Возможность замены лекарства аналогами (какими)

Лекарство не сочетается с другими назначенными препаратами, едой, напитками (какими)

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО НАЗНАЧЕНО

Дозировка _____

Когда принимать _____

Какое основное действующее вещество в лекарстве

Возможность замены лекарства аналогами (какими)

Лекарство не сочетается с другими назначенными препаратами, едой, напитками (какими)

ИНФОРМАЦИЯ О НАЗНАЧАЕМЫХ ЛЕКАРСТВАХ

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО НАЗНАЧЕНО

Дозировка _____

Когда принимать _____

Какое основное действующее вещество в лекарстве

Возможность замены лекарства аналогами (какими)

Лекарство не сочетается с другими назначенными препаратами, едой, напитками (какими)

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО НАЗНАЧЕНО

Дозировка _____

Когда принимать _____

Какое основное действующее вещество в лекарстве

Возможность замены лекарства аналогами (какими)

Лекарство не сочетается с другими назначенными препаратами, едой, напитками (какими)

ИНФОРМАЦИЯ О НАЗНАЧАЕМЫХ ЛЕКАРСТВАХ

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО НАЗНАЧЕНО

Дозировка _____

Когда принимать _____

Какое основное действующее вещество в лекарстве

Возможность замены лекарства аналогами (какими)

Лекарство не сочетается с другими назначенными препаратами, едой, напитками (какими)

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО НАЗНАЧЕНО

Дозировка _____

Когда принимать _____

Какое основное действующее вещество в лекарстве

Возможность замены лекарства аналогами (какими)

Лекарство не сочетается с другими назначенными препаратами, едой, напитками (какими)

ГДЕ МОЖНО КУПИТЬ ЛЕКАРСТВО

Сравните цены в различных аптеках, внесите данные в таблицу. Это поможет принять решение о покупке лекарства по оптимальной стоимости.

Где купить – вариант №4				
Где купить – вариант №3				
Где купить – вариант №2				
Где купить – вариант №1				
Форма лекарства (мазь, таблетки и т.п.), дозировка				
Название препарата				

ГДЕ МОЖНО КУПИТЬ ЛЕКАРСТВО

Сравните цены в различных аптеках, внесите данные в таблицу. Это поможет принять решение о покупке лекарства по оптимальной стоимости.

Где купить – вариант №4				
Где купить – вариант №3				
Где купить – вариант №2				
Где купить – вариант №1				
Форма лекарства (мазь, таблетки и т.п.), дозировка				
Название препарата				

ГДЕ МОЖНО КУПИТЬ ЛЕКАРСТВО

Сравните цены в различных аптеках, внесите данные в таблицу. Это поможет принять решение о покупке лекарства по оптимальной стоимости.

Где купить – вариант №4				
Где купить – вариант №3				
Где купить – вариант №2				
Где купить – вариант №1				
Форма лекарства (мазь, таблетки и т.п.), дозировка				
Название препарата				

ПЕРЕОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ НА ИНВАЛИДНОСТЬ

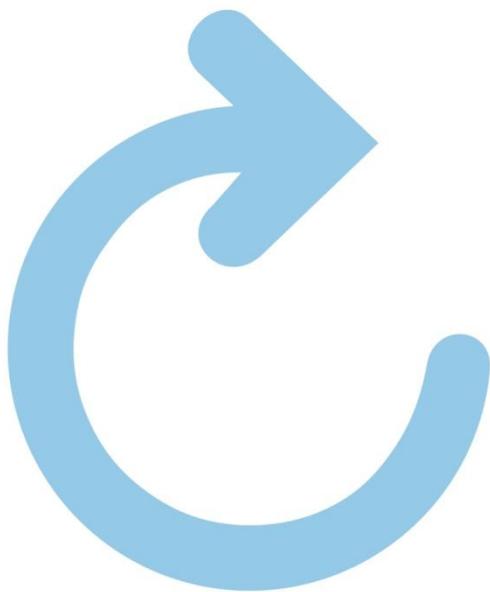
Сроки прохождения медицинской комиссии для переосвидетельствования на инвалидность
(сроки указаны в розовой справке)

Необходимые документы для переосвидетельствования на инвалидность:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

РАЗДЕЛ

ДЕЙСТВИЕ



ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ПАЦИЕНТ



ЗНАНИЕ, НАСТРОЙ
ДЕЙСТВИЕ, РЕЗУЛЬТАТ

В процессе лечения, реабилитации или стабилизации состояния необходимо отслеживать различные показатели.

Например:

- Давление и пульс
- Показатели крови
- Показатели гормонов (ТТГ и прочее)
- Показатели сахара
- Вес
- Объемы оперированных конечностей (в целях профилактики лимфедемы)
- Частота и продолжительность приступов головной боли
- Другое

Если вы фиксируете такие значимые показатели своего состояния, то такие записи можно показывать врачу в целях обоснования назначения препарата, продолжение терапии, её коррекцию либо прекращение. Это будет значимым аргументом для обсуждения хода лечения.

Показатели состояния у всех разные и мониторинг этих показателей нужно проводить с разной частотой. В блокноте-помощнике вы можете составить список: что и когда замерять, какие нормативы по данному показателю для вас лично и какие нормативы обозначают врачи.

ЧЕК-ЛИСТ ПОСЕЩЕНИЯ ВРАЧА (не экстренная помощь)

Для конструктивного диалога с врачом важно соблюдать несколько простых рекомендаций, которые собраны в чек-лист посещения врача

ПОДГОТОВКА

№	Действие	Выполнение
1.	Сформулировать цель визита - консультация - получение направления на обследование/анализы или получение справки - обсуждение результатов обследований/анализов - корректировка лечения - сбор документов для продления инвалидности - другое	
2.	Приготовить выписки из истории болезни, результаты обследований, записи самонаблюдений, другие требуемые документы.	
3.	При необходимости – составить рассказ на 2-3 минуты о текущем состоянии заболевания	
4.	Приготовить бахилы, маску, антисептик	
5.	Подготовить список вопросов для врача, блокнот для записи, ручку	

ЧЕК-ЛИСТ ПОСЕЩЕНИЯ ВРАЧА (не экстренная помощь)

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

№	Действие	Выполнение
6.	Прийти за 5-7 минут до назначенного времени консультации	
7.	При входе в кабинет врача поздороваться. В случае опоздания – извиниться за задержку	
8.	Назвать цель встречи	
9.	Рассказать необходимую информацию по цели встречи, показать запрошенные врачом медицинские документы	
10.	Задать вопросы врачу из подготовленного списка	
11.	Сделать краткую запись по назначениям лекарственных препаратов, медицинских процедур, по ответам врача на вопросы	
12.	Убедиться, что все вопросы из списка заданы и на них получены ответы	
13.	Уточнить по необходимости и времени следующего визита	
14.	Поблагодарить врача за сотрудничество, попрощаться	

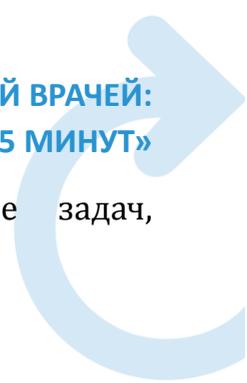
О ЧЕМ СПРОСИТЬ ВРАЧА

Эффективное общение с врачом – это заранее подготовленное общение. Подумайте, какую информацию вам важно получить на консультации. Составьте вопросы, чтобы врач дал нужную информацию.

Типовые вопросы для консультации:

- Достаточно ли имеется информации, чтобы составить план моего лечения? Если нет, то какие анализы или обследования дополнительно мне потребуются?
- Какие есть варианты плана моего лечения?
- Какой план лечения вы рекомендуете? Почему?
- В течение какого времени мне нужно принять решение о лечении?
- Что я могу сделать при подготовке к лечению?
- Весь ли объем лечения будет для меня в рамках ОМС? Будут ли дополнительные расходы?
- Специализируется ли врач на лечении такого рода, которое предстоит пациенту?
- Какие лекарства и биологически активные добавки мне следует прекратить принимать, потому что не сочетаются с назначенным лечением?
- Каковы потенциальные риски и осложнения после назначенного лечения/операции, которое предстоит? Что можно сделать, чтобы избежать осложнений после лечения/ операции?

ТЕХНИКА ВНЕДРЕНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВРАЧЕЙ: ПРАВИЛО «5 МИНУТ»



Эта техника помогает начать выполнение задач, связанных с рекомендациями врачей.

Как выполнять:

1. Выберите задачу, которую нужно выполнить.
2. Решите, что будете делать её всего 5 минут.
3. Через 5 минут решите, хотите ли продолжать. Чаще всего, начав, вы сможете продолжить выполнение задачи.

Когда применять:

когда чувствуете сопротивление или нежелание выполнять задачи, связанные с лечением.



МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

В жизни хронического пациента часто возникает необходимость в эмоциональной поддержке – когда нет физических сил или эмоционального настроения. Руки опускаются, тревожность растет, негативные мысли не дают сосредоточиться. Будущее кажется ужасным.

В таких случаях важно иметь внутреннюю опору – вспомнить о том, какие сложности вы уже прошли, как справились с ними, что помогло в этом. Важно не только вспомнить, но и записать – чтобы иметь возможность обращаться к такому списку. Это позволит увидеть себя со стороны «А я, оказывается, молодец! У меня есть прогресс!» Или «Я принял правильные решения, выбрал правильных врачей»

Запишите в блокноте:

КАКИЕ СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ МНЕ УДАЛОСЬ ПРЕОДОЛЕТЬ?

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

КАКИЕ РЕШЕНИЯ ПОМОГЛИ МНЕ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ?

ЧТО Я СДЕЛАЛ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ?

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

ЧТО МНЕ УДАЛОСЬ РЕАЛИЗОВАТЬ ИЗ РЕКОМЕНДОВАННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?

ОПЫТ, КОТОРЫМ МОГУ И ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ДРУГИМИ ПАЦИЕНТАМИ

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

«ЗА ЧТО Я СЕБЯ ХВАЛЮ»

Техника помогает поддерживать мотивацию через положительное подкрепление.

Как выполнять:

1. В конце каждого дня записывайте хотя бы одну вещь, за которую вы можете похвалить себя.
2. Фокусируйтесь на любых достижениях, даже самых маленьких.
3. Постепенно замечайте, как растёт ваша уверенность в себе.

Когда применять:

Каждый день, чтобы поддерживать позитивное отношение к себе и своим усилиям.

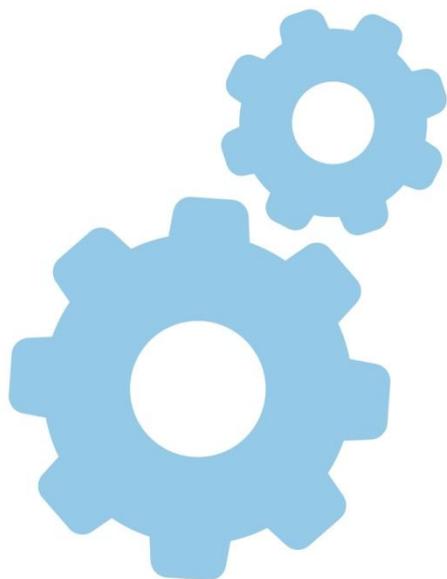
Дата	За что я хвалю себя

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Дата	За что я хвалю себя

РАЗДЕЛ

НАСТРОЙ



ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ПАЦИЕНТ



ЗНАНИЕ, НАСТРОЙ
ДЕЙСТВИЕ, РЕЗУЛЬТАТ



В разделе «Настрой» содержатся техники управления эмоциональным состоянием – то, что помогает справляться с болезнью и вести рекомендованный образ жизни.

Записывайте свои мысли каждый день, не бойтесь выражать любые эмоции – это поможет пройти путь принятия заболевания через гнев, отрицание, депрессию к адекватному восприятию ситуации, своего состояния и своих текущих возможностей.

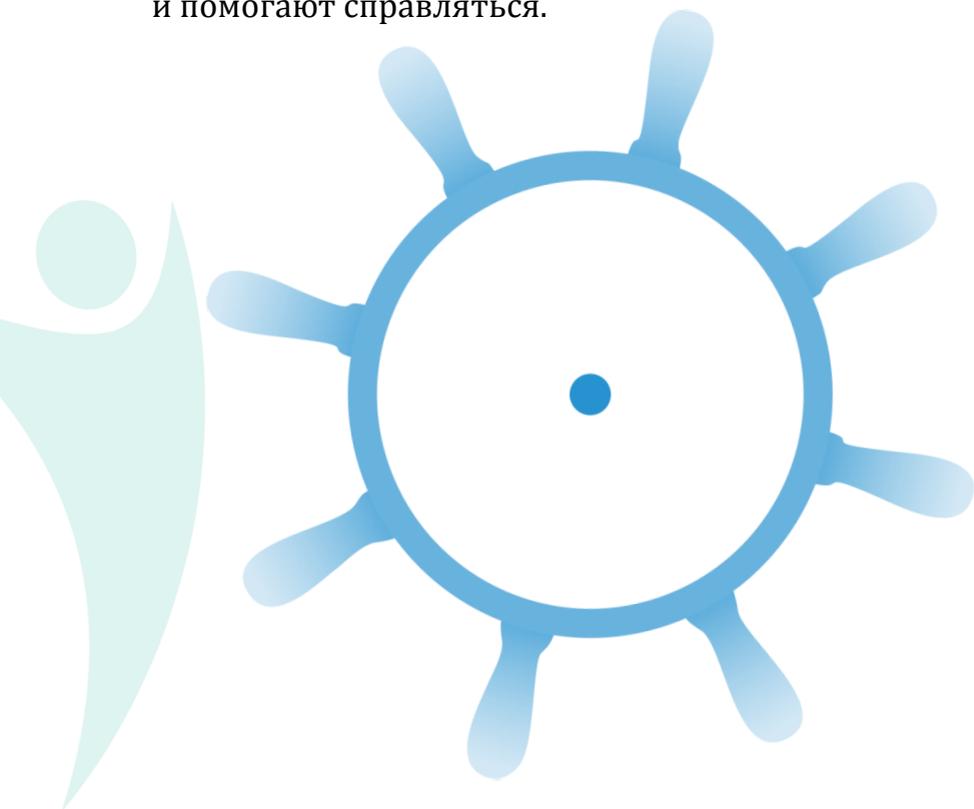


ТЕХНИКА ДИАГНОСТИКИ ЦЕННОСТЕЙ: «КОЛЕСО ЦЕННОСТЕЙ»

Эта техника помогает осознать, что важно для вас в жизни, и как это связано с текущей ситуацией.

Как выполнять:

1. Разделите круг на сегменты, отражающие ваши сферы жизни (например, семья, здоровье, карьера, отдых, увлечения, работа, красота и т.д.).
2. Посмотрите какие сферы вы указали, сколько места выделили для каждой из них.
3. Запишите ваших 2-3 ресурса, содержащихся в каждой сфере, которые позволяют чувствовать себя увереннее и помогают справляться.



ПОЧЕМУ Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Запишите не менее 10 причин, по которым вы хотите поддерживать свое здоровье. Важно, чтобы эти причины были личными и значимыми.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

МОИ ЦЕЛИ НА БУДУЩЕЕ

Запишите как долгосрочные, так и краткосрочные цели, связанные с дальнейшей жизнью.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

ТЕХНИКА САМОМОТИВАЦИИ «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ УСПЕХА»

Визуализация помогает усилить веру в свои силы и поддержать мотивацию.

Как выполнять:

1. Найдите тихое место и закройте глаза.
2. Представьте себе, как вы достигаете одной из своих целей.
3. Визуализируйте все детали: как это выглядит, какие эмоции вы испытываете.
4. Постарайтесь удерживать эту картину в уме несколько минут.

Когда применять:

Каждое утро или перед выполнением сложных задач.

Запишите образ, который у вас возник.

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЦИТАТЫ И УТВЕРЖДЕНИЯ



Найдите и запишите вдохновляющие фразы или цитаты, которые поддерживают, вдохновляют и придают уверенности.

Например:

«Зачастую говорят, что мотивации хватает ненадолго. Ну, так, то же самое происходит и с освежающим душем, поэтому его рекомендуют принимать ежедневно»

Зиг Зиглар

«Я поражен безотлагательностью действия. Знания самого по себе не достаточно, его нужно применять. Иметь желание не достаточно, нужно действовать»

Леонардо да Винчи

«Вы можете быть разочарованы своим поражением и это нормально, но Вы окажетесь приговорены к провалу, если не сделаете ни одной попытки преуспеть»

Беверли Силлз



ТЕХНИКА ОСОЗНАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО МНЕ НУЖНО И ЧТО Я ДЕЛАЮ»

Упражнение помогает осознать свои потребности, цели и зоны ответственности.

Как выполнять:

1. В первом столбце запишите свои основные потребности.
2. Во втором столбце – желания и цели.
3. В третьем столбце – конкретные действия, которые вы предпринимаете для удовлетворения потребностей и достижения целей.

Что мне нужно	Что я хочу	Что я делаю

Когда применять:

еженедельно, для осмысления прогресса и корректировки действий.

Что мне нужно	Что я хочу	Что я делаю



ТЕХНИКА «СТОП»

Эта техника помогает быстро прервать поток негативных мыслей и эмоций, осознать своё состояние и выбрать более конструктивную реакцию.

Как выполнять:

1. С – Стоп.

Когда чувствуете, что эмоции захлёстывают, буквально скажите себе «Стоп!» - мысленно или вслух, чтобы осознанно прервать поток мыслей и реакций.

2. Т – Тело.

Обратите внимание на своё тело. Сделайте глубокий вдох, а затем медленный выдох. Ощутите, как расслабляются плечи, руки, лицо. Напряжение в теле часто усиливает негативные эмоции, поэтому важно осознанно расслабиться.

3. О – Оценка.

Оцените ситуацию объективно. Спросите себя: «Что сейчас происходит?», «Почему я так реагирую?», «Какие мысли вызывают эту эмоцию?» Попробуйте рассмотреть ситуацию со стороны, как будто вы сторонний наблюдатель.

4. П – План действий.

Определите, что можно сделать, чтобы улучшить своё состояние. Это может быть смена деятельности, прогулка, разговор с другом или выполнение дыхательной практики.

Когда применять:

В любой стрессовой ситуации или при появлении тревожных мыслей.

ТЕХНИКА УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ: ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА «КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ»

Эта техника помогает быстро снизить уровень стресса и тревоги.

Как выполнять:

1. Сядьте удобно, расслабьте плечи.
2. Сделайте медленный вдох через нос на 4 счета.
3. Задержите дыхание на 4 счета.
4. Медленно выдохните через рот на 4 счета.
5. Задержите дыхание снова на 4 счета.
6. Повторите цикл 5-10 раз.



Когда применять:

когда чувствуете напряжение, тревогу или стресс.



ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ: ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Эта техника помогает расслабить тело через постепенное напряжение и расслабление мышц.

Как выполнять:

1. Начните с ног: напрягите мышцы стоп на 5-7 секунд, затем расслабьте.
2. Постепенно поднимайтесь вверх по телу: икры, бедра, живот, грудь, руки, плечи, лицо.
3. В каждой зоне задерживайте напряжение на несколько секунд, затем расслабляйтесь.

Когда применять:

в конце дня или перед сном для снятия напряжения.





ТЕХНИКА ПОИСКА РЕСУРСА: ПРАКТИКА «БЛАГОДАРНОСТИ»

Эта техника помогает улучшить эмоциональное состояние и придает сил.

Как выполнять:

1. Запишите всех, начиная с себя, потом родных, близких и даже случайных людей, которые вам помогли, помогают, участвуют в вашей жизни, которым вы за что-то благодарны.
2. Почувствуйте эту благодарность, их вклад, участие в вас, вашу жизнь.
3. Запишите слова благодарности этим людям, указывая за что вы их благодарите.

Когда применять:

ежедневно, в конце дня, или в моменты, когда чувствуете упадок сил.





**ТЕХНИКА ПОИСКА РЕСУРСА:
ПРАКТИКА «БЛАГОДАРНОСТИ»**

Эта техника помогает улучшить эмоциональное состояние и придает сил.

Как выполнять:

Подумайте и запишите ответы на вопросы:

1. Что заболевание принесло в мою жизнь?

2. Что положительного произошло в моих отношениях с близкими?



РАЗДЕЛ

КОНТАКТЫ



ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ПАЦИЕНТ



ЗНАНИЕ, НАСТРОЙ
ДЕЙСТВИЕ, РЕЗУЛЬТАТ

КОНТАКТЫ

Телефон регистратуры моей поликлиники

Телефон вызова врача

Телефон записи к врачу

Телефон Главного врача моей поликлиники

Телефон моей страховой компании

Телефон регионального Минздрава

Телефон РосЗдравНадзора

Горячая линия МСЭ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Бесплатная горячая линия по защите прав пациентов

8 800 500 82 66

(с 12.00 до 17.00 по московскому времени в будние дни)

КОНТАКТЫ

Рекомендуем записывать контакты врачей, с которыми вы взаимодействуете по поводу лечения.

Мой лечащий врач

Телефон контакта

Часы приема

Специализация врача

Фамилия Имя Отчество врача

Телефон контакта

Часы приема

КОНТАКТЫ

Специализация врача

Фамилия Имя Отчество врача

Телефон контакта

Часы приема

Специализация врача

Фамилия Имя Отчество врача

Телефон контакта

Часы приема

КОНТАКТЫ

Специализация врача

Фамилия Имя Отчество врача

Телефон контакта

Часы приема

Специализация врача

Фамилия Имя Отчество врача

Телефон контакта

Часы приема

КОНТАКТЫ

Специализация врача

Фамилия Имя Отчество врача

Телефон контакта

Часы приема

Специализация врача

Фамилия Имя Отчество врача

Телефон контакта

Часы приема

КОНТАКТЫ

Специализация врача

Фамилия Имя Отчество врача

Телефон контакта

Часы приема

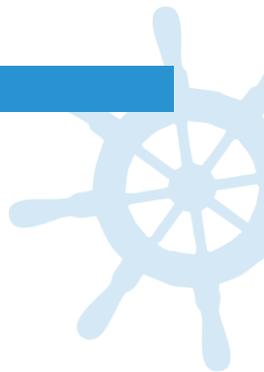
Специализация врача

Фамилия Имя Отчество врача

Телефон контакта

Часы приема

МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ



МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ



МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ



