დასკვნა

ქრონიკული დაავადებების მართვა მოითხოვს მუდმივ ყურადღებას და ზრუნვას. სწორი მონიტორინგი, წამლების დროული მიღება და ცხოვრების ჯანსაღი სტილი დაგეხმარებათ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებაში და გართულებების თავიდან აცილებაში. ყოველთვის გაიარეთ კონსულტაცია თქვენს ექიმთან.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

აკრედიტაცია კანადა. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა (PHIG/ASF პროექტი), თბილისი; 2024. 4 p. (PHIG/ASF-059)

+995 598 43 50 34 | Info@accreditation.ge | www.sheniekimi.ge

შენ ი პაციენტი

ACCRÉDITATION SANS FRONTIÈRES
france-asf.fr

ქრონიკული დაავადებების მართვა სახლში (ამბულატორიული მოვლა)

საინფორმაციო ბუკლეტები

ქრონიკული დაავადებების მართვა სახლში – საინფორმაციო ბუკლეტი (ამბულატორიული მოვლა)

ქრონიკული დაავადებები, როგორიცაა: გულის დაავადება, დიაბეტი, ართრიტი და სხვა, მოითხოვს მუდმივ ყურადღებასა და მართვას შინ. ჯანმრთელობის მდგომარეობის ეფექტური მონიტორინგი, წამლების სწორად მიღება და ცხოვრების სტილის შეცვლა დაგეხმარებათ თქვენი ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში და გართულებების თავიდან აცილებაში. ეს ბუკლეტი გთავაზობთ ძირითად ინფორმაციას, თუ როგორ უნდა მართოთ ქრონიკული დაავადებები სახლში.

ქრონიკული დაავადებების მართვის ძირითადი პრინციპები

1. სიმპტომების მონიტორინგი

რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი – სიმპტომების რეგულარული მონიტორინგი დაგეხმარებათ დროულად ამოიცნოთ ჯანმრთელობის ცვლილებები და მიიღოთ საჭირო ზომები. მაგალითად, გულის დაავადების შემთხვევაში, აუცილებელია გულის ცემის, წნევისა და ქოლესტერინის რეგულარული შემოწმება.

როგორ ჩავატაროთ მონიტორინგი – გამოიყენეთ სამედიცინო მოწყობილობები, როგორიცაა წნევის საზომი აპარატი ან სისხლში შაქრის გაზომვის მოწყობილობა, საჭიროებისამებრ. ჩაიწერეთ შედეგები და გაუზიარეთ ექიმს ვიზიტის დროს.

2. წამლების მიღება

წამლების მიღების სიზუსტე – ყოველთვის მიიღეთ წამლები ექიმის მითითებების შესაბამისად. არ შეცვალოთ დოზა ან არ შეწყვიტოთ წამლების მიღება ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.

შეხსენებები – გამოიყენეთ წამლის მიღების შესახსენებელი აპლიკაციები, მაღვიძარა ან რაიმე ნიშნები, რათა არ გამოგრჩეთ წამლის მიღება.

3. ცხოვრების სტილის შეცვლა

კვება და ვარჯიში – ქრონიკული დაავადებების მართვისთვის ა უცილებელია ჯანსაღი დიეტა და ფიზიკური აქტივობა. მაგალითად, დიაბეტის შემთხვევაში, სჯობს შაქრისა და ცხიმების ნაკლებ შემცველი საკვები, ხოლო ართრიტისთვის რეკომენდებულია მსუბუქი ვარჯიშები, რომლებიც აუმჯობესებს სახსრების მოქნილობას.

სტრესის მართვა – ქრონიკულ დაავადებებს ხშირად თან ახლავს სტრესი. სცადეთ განტვირთვის ტექნიკები, როგორიცაა მედიტაცია, იოგა ან სუნთქვის ვარჯიშები.

ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები

1. პერიოდული შემოწმება

რატომ არის აუცილებელი – ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები დაგეხმარებათ ქრონიკული დაავადებების მონიტორინგში და გართულებების პრევენციაში. ზოგჯერ შესაძლოა საჭირო გახდეს მკურნალობის გეგმის ცვლილება ან ახალი ტესტების ჩატარება.

რა უნდა იცოდეთ – ექიმთა ვიზიტამდე ჩაიწერეთ კითხვები და შედეგები, რაც შეამჩნიეთ საკუთარ ჯანმრთელობაზე, რათა უფრო დეტალურად განიხილოთ თქვენი მდგომარეობა.

2. გართულებების პრევენცია

დროული მკურნალობა – თუ შეამჩნიეთ ახალი სიმპტომები ან უკვე არსებული სიმპტომების გაუარესება, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით ექიმს. დროული რეაგირება დაგეხმარებათ სერიოზული გართულებების თავიდან აცილებაში.