

Vztrajajmo na začrtani poti uravnavanja holesterola

Premislite, o čem se želite pogovoriti s svojim zdravnikom.

Ljudje s podobnimi zdravstvenimi težavami svojemu zdravniku pogosto zastavijo vprašanja.

V spodnjih poljih lahko izberete vprašanja, ki se vam zdijo pomembna.

S svojim zdravnikom se lahko pogovorite o njih in o vaših občutkih glede tega.

Če bi želeli vprašati karkoli, kar ni vključeno, lahko to zapišete v prazni polji.

Ali sem dovolj telesno aktiven?

Ne kadim in alkohola ne uživam preveč pogosto.
Ali ni to dovolj za zaščito srca?

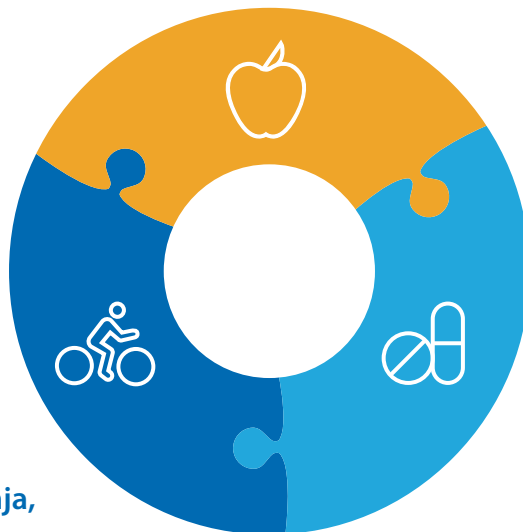
Ne počutim se nič drugače. Ali zdravilo resnično deluje?

Kako dolgo moram uživati zdravilo?

Zakaj moram jemati zdravilo?

Kakšni so neželeni učinki mojega zdravila?

Kakšna je uravnotežena prehrana?



To gradivo je bilo pripravljeno v okviru mednarodnega projekta, s katerim Sandoz spodbuja boljšo adherenco oziroma sodelovanje bolnikov pri zdravljenju srčno-žilnih bolezni.

Vsebina ima izključno splošno izobraževalne in informativne namene in ni nadomestilo za obisk pri zdravniku ali posvet s farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev.



član skupine Sandoz

Kaj menite o tem, da bi spremenili svoje vedenje in tako izboljšali svoje zdravje?






- Razmislite, kako pomembno je za vas, da spremenite svoje vedenje in tako izboljšate svoje zdravje.
- V oranžnih krogih spodaj s številko med 1 in 10 ocenite, kako pomemben je posamezen dejavnik za vas.
- Nato pa v spodnjih modrih krogih ocenite, v kolikšni meri ste pripravljeni narediti te spremembe.

Pomembno zame										Pripravljen(-a) sem spremeniti									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

VAŠA OCENA:

1 – POVSEM NEPOMEMBNO

10 – IZREDNO POMEMBNO

<input type="radio"/>	SPREMENITI PREHRANO 	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	PRENEHATI KADITI 	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	JEMATI ZDRAVILO 	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	ZVEČATI TELESNO AKTIVNOST 	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	UŽIVATI MANJ ALKOHOLA 	<input type="radio"/>

VAŠA OCENA:

1 – POVSEM NEPRIPRAVLJEN(-A)

10 – IZREDNO PRIPRAVLJEN(-A)

Kaj lahko naredim?

S svojim zdravnikom se pogovorite o tem, kaj lahko naredite, da izboljšate zdravje svojega srca.

- Kaj lahko spremenite?
- Kako se boste počutili zaradi teh sprememb?
- Kako bi želeli, da vam vaš zdravnik pomaga pri teh spremembah?