

# Уважаемые пациенты!

для Вас работает

## Школа Здоровья (кардиоклуб)

Опытные квалифицированные терапевты, кардиологи, диетологи, преподаватели кафедры поликлинической терапии СибГМУ помогут Вам:

- ♥ Получить конкретные рекомендации по восстановлению после перенесенных инфарктов, инсультов, операций;
  - ♥ Научиться правильно: измерять артериальное давление, питаться, контролировать массу тела и физическую активность;
  - ♥ Получить навыки активного противостояния стрессам, регуляции настроения;
  - ♥ Научиться оказанию экстренной само- и взаимопомощи.
- ✓ Обучение бесплатное.
  - ✓ Занятия проводятся в кабинете “Здоровья” № 609 (6 этаж) утром с 10 часов, вечером - с 18 час.
  - ✓ Всего 9 занятий по 90 минут с перерывами.
  - ✓ Группы численностью по 8-10 человек, формируются по однородности заболевания.

Направления в Школу Здоровья можно получить:

- ✓ на приеме у Ваших участковых врачей,
- ✓ в дневном стационаре, стационаре на дому,
- ✓ на 1-этаже в кабинетах: №107 с 9-00 до 14-00 и №105 с 14-00 до 18-00 ежедневно,
- ✓ а так же по телефонам 8-903-915-39-31, 77-05-69.

♥ NB! Поучиться в Школе Здоровья могут не только уже больные пациенты но и те, у кого имеется наследственная предрасположенность и другие факторы риска заболеваний системы кровообращения, кто не болеет сам, но ухаживает за сердечно-сосудистыми больными, чтобы своевременно и грамотно предупредить болезнь у себя и правильно организовать лечебно-охранительный режим и уход за больными;