

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ БОЛЬНОГО ТУБЕРКУЛЕЗОМ БЕЗ БАКТЕРИОВЫДЕЛЕНИЯ, ПОЛУЧАЮЩЕГО ЛЕЧЕНИЕ НА ДОМУ, В УСЛОВИЯХ РЕЖИМА ПОВЫШЕННОЙ ГОТОВНОСТИ

**Сидим
дома**

утро

Пробуждение и выполнение по желанию комплекса аутогенной гимнастики (в исходном положении лежа)	7:00 – 7:15
Утренние гигиенические процедуры	7:15 – 7:40
Подготовка и измерение температуры с отметкой в чек-листе самоконтроля пациента	7:40 – 7:55
Прием натошак назначенных врачом-фтизиатром лекарственных препаратов, отметка приема в чек-листе самоконтроля пациентов	7:55 – 8:00
Завтрак	8:00 – 8:45
Прием назначенных врачом-фтизиатром лекарственных препаратов, отметка приема в чек-листе самоконтроля пациентов	8:45 – 9:00
Кратковременный сон или медитация	9:00 – 10:00
Консультация по телефону с лечащим врачом-фтизиатром (при необходимости), ознакомление с новостями по ТВ или интернету, покупка продуктов питания, лекарств или предметов первой необходимости (только при насущной необходимости)	10:00 – 11:15

день

Проведение влажной уборки квартиры. Проветривание	11:15 – 12:15
Второй завтрак (перекус)	12:15 – 12:30
Время фитнеса: выполнение комплекса лечебной гимнастики, направленной на увеличение амплитуды движений в суставах	12:30 – 13:00
Приготовление пищи	13:00 – 14:00
Обед	14:00 – 15:00
Прием назначенных врачом-фтизиатром лекарственных препаратов, отметка приема в чек-листе самоконтроля пациентов	15:00 – 15:05
Послеобеденный сон или отдых с чтением книг	15:05 – 16:00
Подготовка и измерение температуры с отметкой в чек-листе самоконтроля пациента	16:00 – 16:15
Время фитнеса: выполнение комплекса лечебной гимнастики, направленной на увеличение фазы выдоха	16:15 – 16:35

Полдник	16:35 – 17:00
Проветривание	17:00 – 17:10
Свободное время (чтение книг, общение с друзьями и родственниками через социальные сети, обучение с помощью интернет-ресурсов, просмотр телевизионных передач и пр.)	17:10 – 19:30
Приготовление пищи и ужин	19:30 – 20:30
Прием назначенных врачом-фтизиатром лекарственных препаратов, отметка приема в чек-листе самоконтроля пациентов	20:30 – 20:35
Время фитнеса: выполнение комплекса лечебной гимнастики, направленной на формирование диафрагмального дыхания	21:35 – 20:50
Проветривание	20:50 – 21:00
Вечерние гигиенические процедуры	21:00 – 21:30
Медитация	21:30 – 21:45
Подготовка ко сну	21:45 – 22:00

вечер

ГБУЗ «Московский городской научно-практический центр борьбы с туберкулезом
Департамента здравоохранения города Москвы»

Сайт <http://mnpсbt.ru/>, раздел «Школа пациента», e-mail: cbt@zdrav.mos.ru

