

عصبانیت هستند؛ سعی کنید گذشت بیشتری داشته باشید و تا مدتی برای حل مشکلاتتان از افراد دیگر فامیل کمک بگیرید.

- ترک سیگار ساده نیست. با همسران همدردی کنید و در مورد هوس هایش با او صحبت کنید. زمانیکه هوس سیگار را دارد سرگرمش کنید و فکر را منحرف کنید. قویترین هوس سیگار نیز بعد از چند دقیقه از بین میرود.

- نصیحت نکنید. مرتب نگویند اگر سیگار نمی کشید الان این مشکلات وجود نداشت.

- تشویقش کنید. امید بدهید و انگیزه ترک را بالا ببرید اگر دچار لغزش شد و پس از مدتی ترک، سیگار کشید، آن را بپذیرید و برای اجتناب از مورد مشابه برای راه حل مناسب کمکش کنید. هر لغزش فقط یک اشتباه است نه بازگشت به عادت قبلی. خصوصا بعد از لغزش احساس پیشیمانی در بیمار ایجاد می شود و صدایی در ذهن می آید که " فایده ای ندارد باز هم سیگاری می شوم نمی توانم ترک کنم..." مراقب باشید که این صدا نا امیدش نکند.

روزگار خوب گذشته را یادآور شوید و دردهای بیماری و قطع عضو را

www.mvasrc.org

یادآور شوید. از او بخواهید مهم ترین دلایل ترک سیگار را بگوید. آن ها را بنویسید و روی آینه یا یخچال نصب کنید. اگر همسران اندامش را از دست داده است از ابراز احساس ترجم و دلسوزی خودداری کنید. وظایف زناشویی خود را مانند گذشته انجام دهید و آن را وسیله ای برای ابراز ناراحتی از شرایط موجود و یا انتقام جویی قرار ندهید. سعی کنید کارهای سبکی که از عهده آن ها بر می آید به او بدهید و در مقابل از او تشکر و قدردانی کنید. برای تهیه پای مصنوعی تلاش کنید و به او یادآور شوید که شرایط می تواند تا ناتوانی کامل (قطع دست ها از شانه و پاها از لگن) پیش برود و تشویقش کنید تا برای حفظ سایر اندام هایش تلاش کند.

(به خاطر داشته باشید که از اصرار و اجبار بپرهیزید و به او فرصت دهید با شرایط جدید و بیماری کنار بیاید و در مورد آن فکر کند) تجربه ما نشان داده است صمیمیت بین بیماران و اعضای خانواده خصوصا همسرانشان منجر به ترک کامل سیگار و بهبودی بیماران شده است. در صورتیکه در کمک به ترک بیمار خود به مشکل برخورد کردید با بخش جراحی عروق، تلفن مستقیم ۰۵۱۱ - ۸۵ ۲۵ ۳۱۱ تماس بگیرید.

www.mvasrc.org



راهنمای مراقبت و توجه به بیمار مبتلا به **بورگر** برای خانواده ها

به سفارش: بخش فوق تخصصی جراحی عروق بیمارستان امام رضا (ع)

تیمپه کننده: دکتر بهاره فاضلی
بر گرفته از کلاس های برگزار شده ترک سیگار توسط
(دکتر حمید رضا ارشدی - روانپزشک)
تلفن مستقیم: ۰۵۱۱ - ۸۵ ۲۵ ۳۱۱