

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ПАМЯТКИ

1. В памятку включают приблизительно 1/5 от общего объема беседы (самые важные позиции, информативные картинки, правила, алгоритм каких-то действий).
2. В памятке должна быть отражена **значимая, достоверная, актуальная** информация с конкретными профилактическими рекомендациями: *по образу жизни* (факторы риска конкретной патологии, рекомендации по питанию, физической активности) или *правила подготовки к обследованию, медицинской манипуляции, алгоритм действий по самоуходу, самоконтролю, контролю психофизического развития ребенка.* т.п. **Названия лекарственных препаратов (кроме вакцин) не упоминаются, рекомендаций по самолечению ими не дается.**
3. Памятка оформляется с использованием текстового редактора MS Word
4. Текст памятки располагают на 2-х листах с использованием двух независимых таблиц, поля со всех сторон – по 1 см., границы таблицы – скрытые.

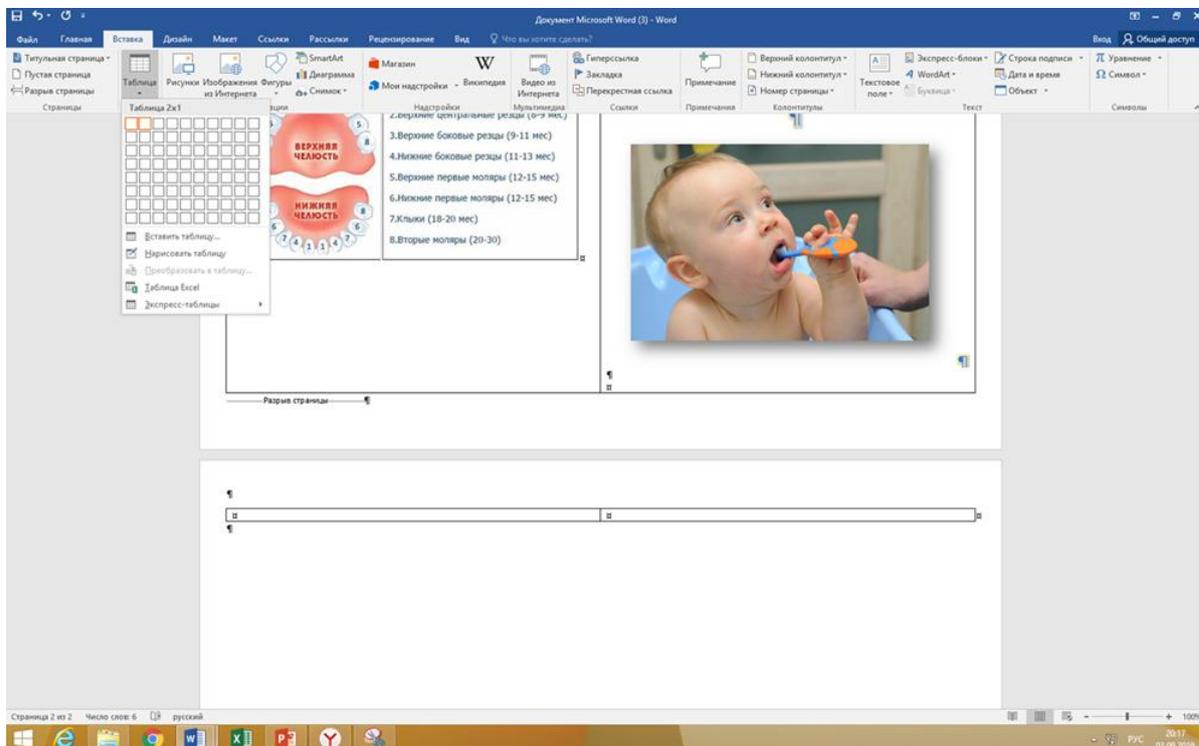


5. На титульном листе (колонка справа) располагают **название памятки и иллюстрацию**, отражающую общий смысл памятки. В названии **слово «памятка» не используется** (возможны названия, например, «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний», «Как правильно выбрать тонометр?», «Самоконтроль гликемии при сахарном диабете», «Туберкулез – как защитить ребенка?», «Вакцинация против кори»)
6. На **обороте титульного листа (левая колонка таблицы)** располагается информация, которую пациент сможет использовать ежедневно (например, дневник самоконтроля с пустыми графами, нормальные и повышенные показатели для оценки индивидуальных результатов, национальный календарь прививок и т.п.).

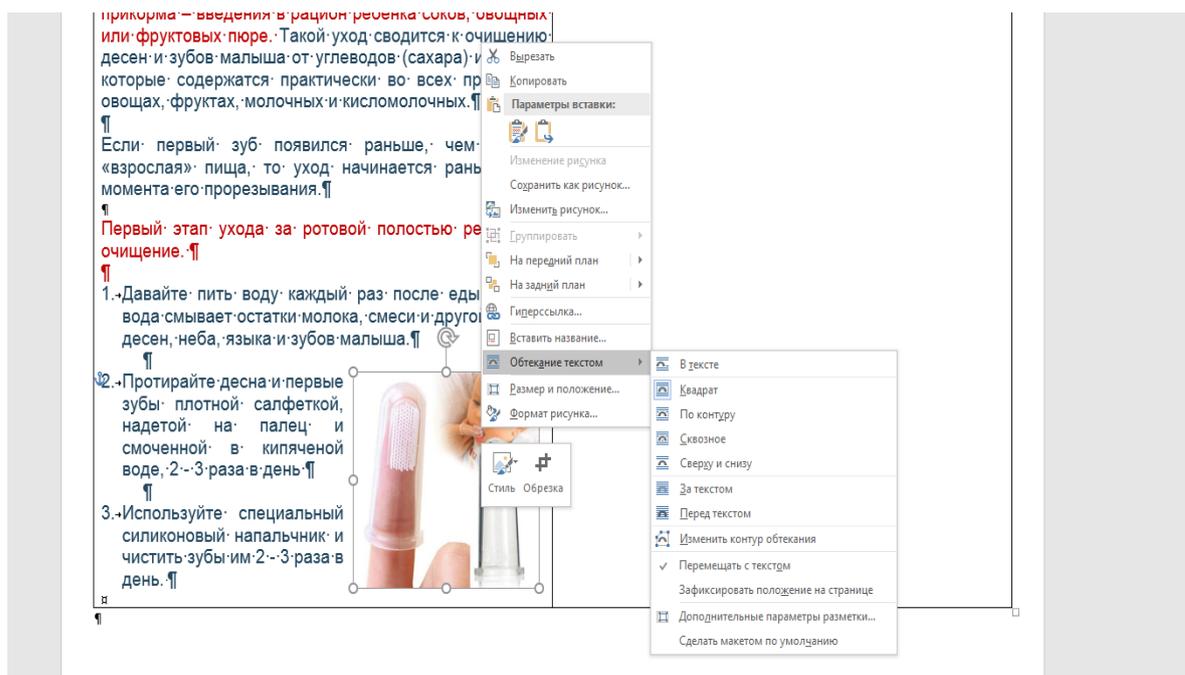


7. Для создания внутреннего разворота памятки используется новая таблица, созданная на отдельном листе после разрыва страницы

8. Иллюстрации должны составлять примерно **30%** внутреннего разворота памятки (таблица на втором листе), а текст - 70%.



9. Иллюстрации располагают с использованием форматирования «по контуру» или «вокруг рамки».



10. Форматирование текста: **шрифт 12-14, междустрочный интервал одинарный-полуторный**, первая строка с отступом 1,25 - 1,27 см, выравнивание по ширине.

11. Гарнитура шрифта: **Calibri, Arial, Verdana, Tahoma, Comic Sans.**

12. Для перечисления используют **нумерованный и маркированный список.**

13. Обязательно использование в тексте **абзацев.**



14. Заголовки частей памятки печатают с полужирным выделением, заглавными буквами, по центру, без отступа и точки на конце. От текста заголовков отделяют одной пропущенной строкой.

15. Памятка распечатывается с двух сторон одного листа формата А4, складывается как «книжка».



ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ ПАМЯТКИ (РАЗВОРОТ ВНУТРИ)

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ - ЗАБОЛЕВАНИЕ, ОСНОВНЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Успешное лечение гипертонической болезни базируется на трех «китах»:

- диетическое питание
- физические тренировки
- медикаментозное лечение

ЧТО МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ПОКАЗАТЕЛИ АД?

- Глубокое дыхание или разговор
- Скрещивание ног, движения рук
- Напряженная спина (нужно облокотиться на спинку стула)
- Сигарета, выкуренная за час до измерения давления.
- Приём пищи, кофе, чая и других тонизирующих напитков, использование сосудосуживающих капель от насморка
- Эмоциональное напряжение.
- Предшествующая физическая нагрузка
- Не рекомендуется разговаривать во время проведения измерений
- Для самоконтроля желательно использовать электронный автоматический тонометр с плечевой манжетой



ПРАВИЛА КОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- Измерение должно проводиться в спокойной комфортной обстановке при комнатной температуре после 5-минутного отдыха в положении «сидя».
- Если процедуре предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует увеличить до 15-30 минут.
- Сидеть необходимо, опираясь на спинку стула, с расслабленными нескрещенными ногами.
- Рука должна быть расположена на столе, полностью расслабленная.
- Манжета должна соответствовать окружности руки и накладываться на плечо на уровне сердца.
- Нижний край манжеты располагается на 2–2,5 см выше локтевого сгиба.

