



## Kümnes kuu pärast südameinfarkti

### Teie panus on tähtis

Teie elustiilil on suur mõju südame tervisele. Pärast südameinfarkti hakkavad inimesed sageli oma elustiilis kahtlema. Et hoida oma südant kaua nii tervena kui võimalik, saate teha oma elustiilis muudatusi. Kõige tähtsamad muudatused on suitsetamisest loobumine, füüsiline koormus, suurem kala ja köögivilja tarbimine ning stressiga parema toimetulekuviisi leidmine.

### Positiivsed mõjud

Teadustööd toetavad ülekaalukalt selliste muutuste positiivset mõju. Kuid isegi kui te olete nendest kasudest teadlik, võib elustiili jätkusuutlike muutuste tegemine olla raske. Sageli esinevad takistused, mis ei lase teil oma käitumist muuta, nagu ajapuudustunne, vähene toetus sõpradelt ja perekonnalt või motivatsioonipuudus. Positiivsete mõjude esilepääsemine võtab aega, mistõttu võib olla keeruline esialgselt vastuseisust üle saada. Tuletage endale meelde elustiili muutuste pikaajalisi kasusid.

### Tehke seda iseenda pärast!

Sihikindluse püsimiseks ja raskuste ületamiseks peate endalt küsima, miks te soovite oma elustiili muuta. Sellise otsuse tegemine peab tulema teie enda seest. See ei tohi olla käsu täitmine (kuigi haigla ja perekonna tugi on samuti tähtsad). Te peate seda tegema iseenda pärast! Tõeliselt tähtis on see, kuidas te ennast ise näete, milline inimene te soovite olla ja kui oluline on teie jaoks tervis.

### Toome välja seitse küsimust, mida endale esitada.

- » Millised on minu elus kolm kõige suuremat väärtust?
- » Miks ma tahan neid muutusi teha? (Toidulaua muutus, rohkem füüsilist koormust, suitsetamisest loobumine, stressi vähendamine.)
- » Millised on minu kolm kõige tähtsamat isiklikku põhjust selle tegemiseks?
- » Kuidas on minu väärtused seotud kavandatavate elustiili muudatustega?
- » Kui ma olen otsuse langetanud, kuidas ma saan neid muutusi ellu viia?
- » Kui suure tõenäosusega suudan neid muutusi teha 1/3/6 kuu jooksul (skaalal 1–10)?
- » Millist abi ja toetust vajan raskustest ülesaamisel?

Vastake nendele küsimustele iseseisvalt ning soovi korral arutage oma mõtteid usaldusväärsete inimestega.