



постарайтесь максимально обезопасить ситуацию. **Минимизируйте** все, что может представлять **угрозу жизни**, особенно в адаптационный период.

9. В первое время после ампутации постарайтесь избегать больших компаний друзей и родственников. Перенесший операцию человек очень стесняется своего положения, боится попасть в неловкую ситуацию. Постарайтесь его оградить. Только тогда, когда он будет готов к активной социализации, начинайте выводить его в люди. Но **не** следует **допускать** и **искусственной самоизоляции**.

10. Ампутация конечности серьезно и навсегда меняет ход жизни человека, но не останавливает его. Современная медицина предоставляет **много возможностей для адаптации** к новым условиям и телу. Качественная реабилитация поможет восстановить организм, а протезирование – восстановить утраченные функции.

**ПОМНИТЕ ЭТО САМИ И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
НАПОМИНАТЬ ОБ ЭТОМ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ!**



#ШагаемВместе

Общероссийская общественная организация
«Всероссийское общество инвалидов
с ампутацией конечностей и иными
нарушениями функций
опорно-двигательного аппарата «Опора»

☎ 8-800-250-26-17

✉ orinva@mail.ru 🌐 oporarus.ru

Подготовлено в рамках Программы индивидуального сопровождения людей с ампутацией конечностей на ранних этапах реабилитации "Шагаем вместе".



ОПОРА

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
Всероссийское общество инвалидов с ампутацией конечностей
и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата

#ШагаемВместе



**КАК
ПОДДЕРЖАТЬ
БЛИЗКОГО
ЧЕЛОВЕКА
ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

**ДЛЯ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА
АМПУТАЦИЯ КОНЕЧНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ
ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМОЙ.**

**ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ,
ПРИСПОСОБИТЬСЯ К НОВОЙ
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ МОГУТ
И ДОЛЖНЫ РОДНЫЕ, ДРУЗЬЯ.**

Человек, который перенес ампутацию, вынужден адаптироваться к новой жизненной ситуации. И именно помощи и поддержки, а не жалости и сострадания, он ждет от окружающих.

1. Старайтесь не использовать слово «инвалид». Большинство людей, переживших утрату конечности, сохраняют возможность жить достаточно полноценной жизнью.

2. Избегайте чрезмерной опеки, которая усиливает чувство неполноценности. Люди по-разному реагируют на такую гиперопеку. У кого-то она способна спровоцировать появление агрессивности, раздражительности, замкнутости. Другой, напротив, будет принимать такую помощь как должную, что существенно снизит его мотивацию к восстановлению нормальной жизненной активности.

3. Подготовьте родного человека, перенесшего ампутацию, к возвращению домой. Постарайтесь **продумать элементарные бытовые ситуации**, чтобы он чувствовал себя как можно более комфортно. Если речь идет об ампутации нижней конечности, избавьтесь от вещей, о которые можно споткнуться: ковры, электроудлинители и др. Мебель расположите таким образом, чтобы на нее можно было опереться. В ванной комнате и туалете лучше установить опорные перила, которые позволят поддерживать равновесие.



4. Со временем старайтесь чаще привлекать близкого человека, перенесшего ампутацию, **к совместным посильным действиям.** Для каждого из нас важно понимать, что он нужен и дееспособен. Делайте это искренне и ненавязчиво.

5. Самое главное для любого человека, перенесшего операцию по ампутации – захотеть вернуться к нормальной жизни. **Говорите с ним о будущем, помогайте строить планы,** поддерживайте, старайтесь заинтересовать в чем-либо. Человеку нужно помочь изменить взгляд на саму ситуацию. Он не должен замыкаться на мысли о своей «неполноценности»: «...Сотни тысяч людей смогли справиться с подобными проблемами. Значит сможешь и ты».

6. Помните о том, что после ампутации часто беспокоят фантомные боли. Есть несколько механизмов их возникновения. Один из них – прорастание нервных волокон в рубцовую ткань, где была ампутированная конечность. В большинстве случаев – это обычная боль после операции и нежелание смириться с потерей конечности. **Лечить** такие боли **обезболивающими препаратами** необходимо крайне **аккуратно**, чтобы лечение не привело к появлению зависимости.

7. Поддерживайте связь с лечащим врачом, чтобы иметь возможность проконсультироваться о возникающих медицинских проблемах.

8. Если человек склонен к депрессивным состояниям,