



## ЧТО ТАКОЕ САМОМЕНЕДЖМЕНТ?

Самоменеджмент – это способность человека управлять симптомами, лечением, физическими и психологическими последствиями, а также изменениями в образе жизни, присущими жизни с хроническими заболеваниями.



**Вы знаете себя лучше всех!**

**Вы знаете как заботиться  
о себе каждый день!**

**Вы можете сами  
принимать решение!**

## ВЫ МОЖЕТЕ:



## ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ И В ЭТОМ ВАМ ПОМОГУТ:



**Управляйте заболеванием и улучшайте качество жизни!**





## ӨЗІН-ӨЗІ БАСҚАРУ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Өзін-өзі басқару – адамның аурудың белгілерін, емделуді, физикалық және психологиялық салдарын, сонымен қатар өмір салтын, өмірге тән созымалы ауруларды өзгертуді басқара алу қабілеті.



Сіз өзіңді өзгеден  
жақсы білесіз!

Күн сайын өзіңізге қалай  
күтім жасауды білесіз!

Шешім қабылдай  
аласыз!

Денсаулық үшін жауапкершілікті өзіңізге алыңыз.  
Сізге көмектеседі:

## СІЗДІҢ ҚОЛЫҢЫЗДАН:



Жалпы практика дәрігері

Профилактика бөлімінің дәрігері

Мейірбике

Психолог

Әлеуметтік қызметкер



**Ауруды басқарып, өмір сапасың жақсартыңыз!**

