سكار ستوريز · رفقة في الطريق

إعادة التأهيل القلبي: ماذا يحدث هناك فعلياً

إعادة التأهيل القلبي برنامج منظم يجمع التمرين بإشراف طبي والتثقيف والدعم لمن يتعافون من جراحة القلب — وهو من أكثر الأشياء قيمة التي قد تُعرض عليك، أو تطلبها بنفسك.

العودة للحياة اليومية

> محتوى تثقيفي.

إعادة التأهيل القلبي (Cardiac Rehabilitation) برنامج منظم يجمع بين التمرين بإشراف طبي، والتثقيف، والدعم، لأشخاص يتعافون من جراحة قلب أو أزمة قلبية — وهو من أكثر الأشياء قيمة التي قد تُعرض عليك، أو تطلبها بنفسك. ليس صفاً رياضياً ولا سلسلة محاضرات. إنه فريق صغير من المختصين — ممرضون وأخصائيو علاج طبيعي، وأحياناً أخصائيو تغذية وعلم نفس — وظيفتهم كلها مساعدتك على إعادة بناء القوة والثقة بأمان.

ماذا يحدث هناك فعلياً

1. تقييم أولاً. ممرض أو أخصائي علاج طبيعي يناقش وضعك، ويبدأ تمرينك من حيث أنت — لا من حيث يفترض كتاب طبي أن تكون.
2. جلسات تمرين بإشراف، عادة بضع مرات في الأسبوع: دراجات ثابتة، مشي، تمارين تقوية لطيفة — مع أجهزة مراقبة وفريق يراقب نبضك وأعراضك طوال الوقت.
3. جلسات تثقيف: كيف تعمل أدويتك، ماذا تأكل، كيف تتعرف على علامات التحذير، كيف تدير الضغط النفسي والنوم.
4. وقت مع أشخاص في المركب نفسه، في مراحل مختلفة من التعافي. هذه غالباً المفاجأة الكبرى: كم يساعدك أن تكون بين من يفهمون حقاً.

ماذا يعني ذلك للناس الحقيقيين

إعادة التأهيل غالباً هي المكان الذي يتحول فيه «أنا خائف من الحركة» إلى «أعرف ما يستطيع جسدي فعله». يصفه الناس بأنه المكان الذي توقفوا فيه عن كونهم مرضى وبدأوا يكونون أشخاصاً من جديد. ستكون متعباً بعد الجلسات المبكرة — وهذا طبيعي. لست بحاجة لأن تكون لائقاً بدنياً للانضمام؛ يأتي الناس بمستويات شتى، من بالكاد يمشي إلى شبه عائد لطبيعته. الشرط الوحيد هو الحضور.

ماذا تسأل فريقك

ليس الجميع يُعرض عليهم مكان تلقائياً — يمكنك أن تطلب واحداً. اسأل: هل يوجد برنامج إعادة تأهيل قلبي يمكنني الانضمام إليه، وكيف أحصل على إحالة؟ متى يبدأ وأين؟ ماذا أحتاج أن أحضر — قائمة أدويتي، ملخص خروجي، ملابس مريحة؟ هل يمكن أن يحضر فرد من العائلة الجلسة الأولى؟

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اسأل: كيف أحصل على إحالة إلى إعادة التأهيل القلبي؟ متى وأين تُعقد الجلسات، وما مدة البرنامج؟ ماذا أفعل إذا شعرت بتوعك في يوم جلسة — أحضر أم أتصل أولاً؟ إن لم أستطع الحضور، هل يمكنني اتباع خطة في البيت؟

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> أثناء التمرين أو بعده: شعرت بألم في الصدر، أو دوار، أو ضيق تنفس شديد، أو عدم انتظام في ضربات القلب — توقف فوراً وأخبر الطاقم. هذا بالضبط ما هم موجودون من أجله. لا تتجاوز هذه الأعراض أبداً «لإثبات شيء».

> كنت مرعوباً من نبض قلبي نفسه لأسابيع. في إعادة التأهيل، جعلني أخصائي العلاج الطبيعي أمشي على جهاز المشي مع جهاز مراقبة وقال: انظر، إنه سريع — وهو بخير. كانت أول لحظة أثق فيها بقلبي من جديد.

كلمة أخيرة

إعادة التأهيل تُقدم لأنها تساعد — لا كاختبار لشخصيتك. حضورها ليس علامة ضعف، وتخطيها ليس علامة قوة. مشاركتك، وخطة تمرينك، وأي تعديل عليها — كلها قرارات لفريقك أنت معهم — تُتخذ معك، وبوتيرتك دائماً.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ كيف أحصل على إحالة إلى إعادة التأهيل القلبي، ومتى وأين تُعقد الجلسات؟
- ☐ ما مدة البرنامج، وماذا أحضر للجلسة الأولى؟
- ☐ هل يمكن أن يرافقني أحد أفراد العائلة؟
- ☐ ماذا أفعل إذا شعرت بتوعك يوم الجلسة؟
- ☐ إذا تعذر حضوري، هل يتوفر برنامج منزلي بإشراف المختصين؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.