سكار ستوريز · رفقة في الطريق

متى تخالفه وتطلب المساعدة

غالباً ما يقلل المريض من أعراضه — مهمتك أن تعرف علامات الخطر وأن تتصرف، حتى عندما يقول إنها لا شيء.

مقدمو الرعاية والعائلة

> محتوى تثقيفي.

معظم مرضى القلب يتعافون دون دراما. ومعظم مرضى القلب، في وقت ما، سيقولون «إنها لا شيء» عن أمر ليس لا شيء. هذه الصفحة تمنحك الإذن للقيام بأصعب شيء مفيد ستفعله طوال التعافي: تخالفه وتطلب المساعدة.

لماذا يقول المريض «إنها لا شيء»

نادراً ما يكون إنكاراً فقط. إنه خوف — إذا اتصلت فقد يكون الأمر حقيقياً. وإنه كبرياء — لا أريد أن أكون عبئاً. وإنه لطف — لا أريد أن أقلقك. كل ذلك حب، موجَّه في الاتجاه الخاطئ. مهمتك أن تكون الشخص الذي لا تنخدع بالمجاملة.

الفرق الطبية التي نعمل معها واضحة في هذا: يفضلون الرد على عشر مكالمات قلقة على تفويت حالة طارئة واحدة. لم يشكُ أحد في فريق القلب من مكالمة تبين أنها لا شيء. من «يضيع» مكالمة يحصل على فحص. ومن يبقى صامتاً يخاطر.

علامات الخطر — اعرفها قبل أن تحتاجها

هذه هي المهمة، بكلمات بسيطة. اكتبها حيث يمكنكما رؤيتها. قائمة حالتكم الخاصة تسبقها دائماً — اطلبها من الفريق، وأضف ما يذكرونه.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> ظهر أي من هذه: ألم شديد في الصدر أو ضغط أو انقباض لا يزول مع الراحة — خاصة إذا امتد إلى الذراع أو الفك أو الظهر، أو صاحبه تعرق وغثيان؛ أو ضيق تنفس شديد يظهر أثناء الراحة؛ أو إغماء أو انهيار أو شعور بقرب فقدان الوعي؛ أو تشوش مفاجئ أو صعوبة في الكلام أو ضعف في جانب واحد؛ أو حمى، أو جرح أصبح ساخناً أو أحمر أو متورماً أو يفرز سوائل؛ أو زيادة سريعة في الوزن — عدة كيلوغرامات في يوم أو يومين — مع تورم في الساقين أو الكاحلين وضيق تنفس. عند الشك، اتصل — مكالمة يتبين أنها لا شيء هي مكالمة جيدة.

كيف تخالفه دون حرب

- اتفقا معاً، مسبقاً: «إذا ظهرت عليك أي من هذه، أتصل — لست مضطراً إلى الموافقة في تلك اللحظة». متفق عليه مسبقاً، إنه عمل جماعي، لا خيانة.
- أبقِ الأرقام بجانب الهاتف، على الورق، دائماً.
- عند الشك، اتصل ودع الهاتف يقرر. لست بحاجة إلى اليقين؛ الفريق هو من يملكه.
- توقع غضبه. قد يغضب منك لأنك اتصلت. هذا طبيعي. الغضب يزول. نوبة القلب الضائعة لا تزول.

> «قال لي إنها مجرد عسر هضم، لثلاث ساعات. اتصلت لأن التعرق والفك شعرا بالخطأ. اكتشفوا شرياناً مسدوداً في تلك الليلة. لم يقل يوماً إنني بالغت.»

ماذا تسأل فريقك

- أي الأعراض تعني الاتصال بالعيادة، وأيها تعني الاتصال بخدمات الطوارئ؟
- إذا رفض أن يسمح لي بالاتصال، ماذا تريدون مني أن أفعل؟
- هل هناك شيء في حالتنا يغيّر هذه العلامات؟

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> راجع ورقة الخروج مع الفريق واطلب قائمة علامات الخطر مكتوبة، بلغتك. اسأل مباشرة: «إذا كنت غير متأكد، هل تريدون مني أن أتصل؟» الجواب سيكون نعم في الغالب. احتفظ بهذا الجواب.

لست الفريق الطبي، ولن تضطر أبداً إلى التخمين وحدك. قرارات العلاج تعود إليه وإلى فريقه الطبي — لكن قرار الاتصال، عندما تكون العلامات موجودة، قرارك. اتصل. إنه أكثر ما ستفعله حباً.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ أي الأعراض تعني الاتصال بالعيادة، وأيها تعني الاتصال بخدمات الطوارئ؟

☐ إذا رفض أن يسمح لي بالاتصال، ماذا تريدون مني أن أفعل؟

☐ هل هناك شيء في حالتنا يغيّر هذه العلامات؟

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