

## الفصل « ١١ »

### الانسجام في حياتك

« إنني أعيش حياة اعتيادية . فأنا أعمل متطوعة ثلاثة أيام في الأسبوع ولدي حياة اجتماعية نشيطة » . . . سلفيا

« توجد بعض الأشياء التي لا أستطيع القيام بها ، لكنها ليست بالكثيرة . فأنا أعمل وألعب وأتمرّن وأستمتع بالطعام . إنني أحب وأحيا وأبتهج بالحياة » . . . جون

وبالرغم من ثبوت إصابتك بمرض في القلب ، فإن من المفيد لك أن تبدأ بتقويم حياتك مرة ثانية . ليس من إمارات الصحة أن تبقى قعيداً إلى الأبد ثم بعد فترة من التأمل - سواء كنت في المستشفى أو خارجه - تريد أن تبدأ الانسجام مع ما تبقى لك من الحياة . هذا الفصل يركز على أمور الحياة العملية بعد الإصابة بمرض القلب كالعمل والإجازات وماشابهها .

### التعامل مع الوظيفة

يستطيع معظم مصابي أمراض القلب ممن هم في سن العمل أن يستمروا . ومن المؤكد أنك تحتاج إلى الانقطاع مدة بقائك في المستشفى كما أن من الأمور المشجعة معرفة أن معظم الناس يعودون إلى وظائفهم بعد إصابتهم بالنوبة القلبية أو بعد تعرضهم لعمليات القلب الجراحية .

### التقليل من ضغوط العمل:

وكجزء من إعادة تقويمك لمجرى حياتك ، فإن من المفيد أن تفكر

ببعض الأساليب التي من شأنها تخفيف الضغوط الوظيفية . لقد سبق أن لاحظنا ما أورده بعض المختصين مما لضغوط العمل من علاقة بالتغيرات التي تطرأ على حالات بعض المصابين بداء تصلب الشرايين . لقد وجد البروفسور مايكل مارموت ، رئيس فريق إحدى الدراسات البريطانية الكبرى والتي تبحث عن عوامل خطورة الإصابة بأمراض القلب بين موظفي الخدمة المدنية والمعروفة بـ: " The Whitehall Study " أن أمراض القلب تصيب خصيصاً أولئك الناس ممن تتصف وظائفهم بكثرة المتطلبات التي لا يستطيعون الوفاء بها من تلقاء أنفسهم ولا يجدون المساندة الكافية من زملائهم ورؤسائهم حيالها . وفي دراسة نشرتها المجلة الطبية البريطانية عام ١٩٩٧ ، يقول البروفسور مايكل : « إن من شأن تنويع مهام الموظفين وزيادة إشراكهم باتخاذ القرارات فيما يتعلق بالعمل أن ينقص من خطورة تعرضهم لأمراض شرايين القلب التاجية » .

يمكنك مفاتحة رئيسك حول إمكانية القيام بأي تغييرات ستطراً على برنامجك العملي . أما على المستوى الفردي فمن المفيد أن تتفحص ما يشتمل عليه عملك من مهام مع محاولة جعلها أكثر إمتاعاً وأقل إجهاداً . إذا وجدت أنك ممن يقول « نعم » لكل من يطلب منك القيام بعمل أي شيء مهما كان ثقل متطلبات عملك ، أو إذا كنت ممن يتناوب العمل مع الآخرين وتعمل الساعات الطوال وتقوم بأعمال إضافية وتأخذ جزءاً من عملك معك إلى المنزل ، أو إذا كنت تقوم بكل ما سبق فإن حالة قلبك الصحية تكفي ذريعة لحاجتك إلى بعض التغييرات التحسينية .

## تعلم التوقيت لنفسك:

وحيثما كان عملك فمن المفيد أن تقتطع بعض التوقيات المنتظمة . أما إذا كان عملك في إحدى وحدات عرض الأجهزة الإلكترونية فمن الضروري أن تتوقف بعد كل ساعة زمنية تقوم بعدها بالتمشية وإجراء بعض التمارين والاسترخاء العضلي .

إذا كنت في عمل تحدد أعباءه بنفسك ستستفيد من تعلم سلسلة الأمور حسب أولويتها . اكتب الأشياء التي يلزمك إنجازها وخطط كم من الوقت ستستغرقه ( عليك أن تتعود على مضاعفة ما تتصوره ) ، ورتبها حسب الأهمية لكي تتمكن من التحكم بها . عليك بمعرفة الوقت الذي يستحوذ على جل اهتمامك وخصصه للأعمال التي تتطلب تركيزاً ذهنياً أكثر . قم بأداء المهام الروتينية بتلك الأوقات التي لا تشعر أثناءها بالكفاءة التامة كفترة ما بعد الغداء .

وحتى تلك الأعمال التي لا تتحكم إلا بالقليل من مقتضياتها فإن بمقدورك السيطرة على بعض أوجهها البيئية على أقل تقدير . مثال ذلك حينما يتطلب عملك بقاءك في المكتب حاول أن تجعله مألوفاً بوضع بعض النباتات أو الزهور على الطاولة وعلق بعض الرسوم أو صور الأصدقاء أو بعض أفراد العائلة في مكان مناسب . . وهكذا . وبالمناسبة ، فإن تنظيم المكتب على هذه الشاكلة يجعله أقل إجهاداً للنفس مما لو بقي على هيئة أكوام مبعثرة من الورق تعييك في كل مرة تحتاج فيها إلى الحصول على شيء ما .

إن وجود بعض الناس في وظائف مملة وتكرارية كما هي حال بعض المصانع لا يساعد على إجراء الكثير من التغيير ، لكن توجد بعض الأساليب لجعل العمل أكثر تحملاً . التحدث إلى زملائك والاستماع إلى الموسيقى أثناء العمل والتمشي أثناء ساعة الغداء أو مجرد السماح لأحلام اليقظة بأن تسلبك بعض الهنديات أو رصد ما ستقوم بعمله أثناء فترات الراحة . . . كلها أساليب تجعل عملك أكثر تحملاً .

إذا لم تكن راضياً عن عملك قم بتغيير نظرتك إزاءه واعتبره مجرد جزء من حياتك وليس كلها ، لأن في ذلك تقليص لما يورثه هذا العمل من ضغوط . ومن المفيد أن تجد أشياء ممتعة تقوم بعملها خارج أوقات الدوام لكي تجلب توازناً بين العمل واللعب . إن قيامك بالأعمال الابتكارية كتعلم الرسم التشكيلي أو الرقص ( من التمارين الحيهوائية الجيدة ) أو انضمامك إلى أي برنامج مسائي يمدك بالامتناع النفسي ويضع حداً للعمل بحيث لا يقيم ويقعد حياتك بأكملها .

يعترف كلف ، وهو أحد الموظفين المدنيين بمابلي : « لا أجد الكثير من المتعة بعملتي لكنني أرفض أن أجعله يزعجني أكثر من اللازم إنني أحاول تجنب الإخفاق في وظيفتي ، أما الأشياء الأهم في حياتي فهي في مكان آخر . إنني أخطط مسبقاً وعلى مدى العام لإجازتي السنوية وأخذ إجازة قصيرة بعد كل ثلاثة أشهر . إن الحياة في مدينة لندن كافية لجلب الضغوط النفسية . ولأنني ممن تستهويهم رياضة المشي ، تجدني أقتطع إجازة قصيرة بعد كل ثلاثة أشهر أقضيها في مقاطعة البحيرات أو شمالي ويلز أو في آيرلندا أو سكتلندا أو في أي مكان طالما كان هذا المكان بعيداً عن لندن » .

## العودة إلى العمل بعد الإصابة بالنوبة القلبية أو إجراء عملية جراحية:

يعتمد طول المدة التي تحتاجها للانقطاع عن العمل عليك أولاً ثم على سرعة شفائك ونوع العمل الذي تؤديه . أما الأطباء فهم عادة ما يوصون بالانتظار ما بين الستة إلى الثمانية أسابيع على الأقل بعد الإصابة بالنوبة القلبية ، المدة نفسها لمن أجريت له عملية جراحية ، لكن أغلب الناس يحتاجون إلى مدة أطول من تلك ويستطيع طبيبك أن يقرر معك متى تكون لائقاً طبياً كي تعود إلى العمل . وعلى العموم سواء كان عملك في مكتب أو في منزل ستجد غالباً أنك مضطر للعودة أسرع من شخص آخر ملزم بالقيام بجولة طويلة وشاقة كي يصل إلى مقر عمله أو من سيقوم بأعمال يدوية متعبة .

يقول هوارد : وهو الذي عاد لمزاولة عمله كمحاضر بعد مرور ثلاثة أشهر على عملية توصيل الشرايين : « لقد عدت إلى العمل ولأنني لست مضطراً لقذف الأشياء بقوة ، بدى من الواضح أنني لا أختلف عن الناس الآخرين ولم يعرف البعض بما قد مرت به » .

أما كلف ، وبعد عودته إلى عمله بعد ستة أسابيع من إجراء عملية توصيل الشرايين ، فيقول : « لقد أسفت على عودتي السريعة إلى العمل ، كنت في اليوم الأول لعودتي أمشي من الوايت هول وحتى واترلو ، والتي كنت أقطعها بحوالي ٢٠ دقيقة في العادة . أما في هذه المرة فقد انعدم عندي التنفس وساءت آلام الذبحة الصدرية إلى درجة اضطرت معها إلى التوقف والانتظار على الجسر » .

مثل هذه الواقعة ، حتى لو لم تكن خطيرة ، بإمكانها أن تحطم ثقتك

بنفسك . لقد كان بإمكان كلف مساعدة نفسه بطرق عديدة - منها التريث وجس نبض قدرته على التحمل بدلاً من محاولته الاندفاع إلى العمل بالوتيرة نفسها التي كان عليها قبل إجرائه للعملية ، والأجدى أن يتناول دواء الذبحة الصدرية قبل شروعه في المشي إلى عمله أو بواسطة استخدام تمارين التنفس والاسترخاء للسيطرة على تلك الآلام التي داهمت صدره .

ومن المحتمل أن يوافق بعض أصحاب العمل على تمديد إجازتك المرضية لكي تعود إلى حالتك الطبيعية . وهناك من سيوافق على عودتك إلى العمل جزئياً في بداية الأمر . وإذا كان هذا أو ذاك من مصلحتك فأخبر رئيسك بذلك للنظر فيما يمكن عمله من ترتيبات .

#### **التعامل مع زملاء العمل:**

فيما لو أردت اطلاع زملائك على الحالة المرضية التي يعاني منها قلبك فهذا شأن شخصي لا دخل لأحد به سواك . إن كان لديك متسع من الوقت ولا يتعارض مع أوقات العمل فأغلب الظن أن الزملاء ممن يهتمهم حال الزميل في كل الأحوال . يتحاشى الناس في بعض الأحيان إطلاع الآخرين على ما لديهم من أمراض قلبية خشية أن ينظر إليهم بعين الشفقة مما يمس مشاعرهم ، أو أن الناس ستظن أنهم ليسوا بالأكفاء للوفاء بمتطلبات العمل . لكنك حينما تتخذ قرارك بإطلاع الآخرين على حالتك فمن المحتمل أن تجدهم أكثر مشاركة ووجدانية مما تتصور . وعلى العموم ، فالصراحة من الخصال الحميدة ، أما إبقاء مشكلتك طي الكتمان فسيلقي

بمزيد من الضغوط على كاهلك لوحده . وتصور لنداليندن ، إحدى  
اشتشاريي مؤسسة القلب البريطانية ، ذلك بقولها : « من الأفضل أن تخبر  
الآخرين لأن ذلك يساهم بجعل الأمور أكثر وضوحاً . على أن في ذلك  
بعض الصعوبة اعتماداً على ما توفره أنظمة ولوائح عملك من معونة » .

الوضوح يمكنك من الحصول على ما تحتاجه من إسناد ، أما الصداقة  
الحميمة مع الزملاء فتعينك على تفهم ما حدث لك سواء كانت نوبة قلبية أو  
عملية جراحية . يقول كلف : « أصاب بالنزف أحياناً حينما تمر بي إحدى  
المساءات السيئة . وما أن يعرف البعض من زملائي بما أعانيه حتى ينبري إلى  
ممازحتي إلى أن تنفجر أساريرى ، هذا هو معنى المشاركة الوجدانية الحقيقية  
لكنني أحياناً أشعر بأنني غريب الأطوار حقاً . وبالرغم من ممارستي للتمارين  
الرياضية في نادي مرضى القلب إلا أنني لا أستطيع الاشتراك في مركز  
اللياقة البدنية التابع لعملي لخوفي من عدم معرفتهم للتعامل معي فيما لو  
انهارت حالتي أمامهم » .

أما كن ، وهو رئيس أحد المخازن التجارية في وقت مضى ، فيتذكر «  
هرع الناس لنجدتي ومن بينهم سائق رافعة تقدم نحوي و دفعني قائلاً إصعد  
هنا ! أنت ذلك الشخص المصاب بمرض القلب . كما ترى ، كلنا شباب ،  
نستطيع التغلب على مشكلتك !! » . اتخذك للأسلوب السليم ، والدفق  
العاطفي الذي تواجهه يومياً هما من أعظم ما يسعفك على العودة إلى  
حالتك الطبيعية . ومن ناحية ثانية أن تسمح لنفسك بأن تعامل كالمعتاد  
دائماً ، أو أن تستخدم مرض قلبك كذريعة لتجنب عمل ما يجب عمله من  
الأمور فإن ذلك من سقط المتاع .

## استبدال وظيفتك:

كجزء من عنايتك بحياتك يحتمل أن تتخلى عن وظيفتك أو أن تحاول تغييرها . يشعر بعض مرضى القلب بتراجع أهمية الوظيفة عن ذي قبل إذا ما قيست برغبتهم بأن يقضوا معظم الوقت بين أهلهم وذويهم . إذا كنت لا تحب وظيفتك - وكنت مقتدراً - فإن تركها أو الحصول على تقاعد مبكر هما من الخيارات الجديرة بالاعتبار .

لقد كان عمره ٣٦ سنة حينما تعرض جون لنوبة قلبية صامتة أجبرته على الخضوع لعملية توصيل الشرايين . لقد عمل كطباخ في أحد الفنادق لمدة ١٨ سنة . يقول جون : « اشتغلت في المناوبات مما تسبب في فشل زواجي الأول ثم الثاني . لقد وقعت تحت إجهاد نفسي لا يطاق . تزوجت حديثاً وللمرة الثالثة لكنني أرى الأمور تتزلق مع شريكتي في الاتجاه الأول نفسه . عندها قررت الانسحاب من مهنة الفندقية والتحقّت أولاً ببرنامج للمحاسبة ولكنني عرفت حتى قبل أن أكمله أن فرصة مثلي في مثل هذه الوظيفة ضئيلة جداً إذا ما أخذ العمر بالحسبان ، اقترحت على أختي أن أقوم بعمل حر ، وتمثلت مهنتي هذه بإصلاح تسرب الماء من مجالي الصحون والطلاء والزخرفة ورصف الممرات وكل ما عن بخاطرك ، لم ألتفت إلى الخلف وتعرضت لبعض الضغوط لكنها مختلفة الوقع لأنني أنا صاحب الشأن » .

أما مايك فقد كان عمره ٥٦ سنة حينما أجريت له عملية توصيل الشرايين إثر تعرضه لنوبة قلبية ، لقد قرر أن يحصل على تقاعد مبكر ، وبرر ذلك بقوله : « كنت في الإدارة الوسطية ولديّ قناعة متناهية بأن ضغوط

العمل قد ساهمت بإصابتي بالنبوة القلبية . عدت إلى وظيفتي بعد انقضاء ثلاثة أشهر على العملية الجراحية وبعد مدة وجيزة عرضت علي اتفاقية مغرية للتقاعد المبكر فقبلتها ولم أستغرق من الوقت كثيراً حتى عرفت أنني لست قادراً على مواصلة الحياة معتمداً على معاش التقاعد بمفرده . عدت إلى العمل كمستشار في القطاع التطوعي هذه المرة . جاء مناخ العمل مختلفاً تماماً عما كانت عليه وظيفتي السابقة حيث الناس أكثر سروراً والوظيفة أقل ضغطاً مجملها » .

وتحدثت جل عن اتجاهها نحو العمل قائلة : « عدت إلى العمل بمعدل يومين في الأسبوع بعد مرور ثلاثة أشهر على إجراء عملية توصيل الشرايين . لقد واجهت بعض التعقيدات من جراء هذه العملية وأعتقد أنني تسرعت بالعودة إلى العمل أكثر مما يجب . على أية حال لم أستطع التغلب على هذه التعقيدات وبما أن لدي تأمين صحي من قبل الشركة التي أعمل بها ، قررت أن أمدد إجازتي المرضية . أما الآن فلا يوجد لدي رغبة في العودة . لقد تغيرت أولوياتي ، أريد قضاء المزيد من الوقت بجانب زوجي وأعمل من الأشياء ما أحب عمله . كنت في السابق من مدمني السفر ، أما الآن فلست بالقادرة على فعل ذلك » .

وأما هوارد فيضيف : « إن حالة قلبي الصحية قد جعلتني أؤمن الحياة أكبر من ذي قبل ، أخذت تقاعداً جزئياً منذ سنتين وبعد ذلك في سبتمبر الماضي ، توقفت عن العمل كلية قبل إتمام الاتفاقية بعام » .

إذا ما فكرت في استبدال وظيفتك أو التنحي عنها كلية فيلزمك التفكير

في مواجهة أعبائك المالية، إن لم تفعل ذلك سيتهي بك المطاف إلى ضغوط إضافية لم ترد في حسابك. يمكنك التفكير في تقليص ما تعودت على صرفه من المادة، ومن الناس من يستطع تكوين ثروة اقتصادية بمجرد أن يفعلوا ذلك. كما يجدر بك أن تفكر في مصادر دخل إضافية كتأجير غرفة لا تحتاجها في منزلك أو عن طريق استثمار بعض المهارات التي تمتلكها للهدف نفسه.

وحيثما تستهويك فكرة استبدال وظيفتك بأخرى فإن للإرشاد الوظيفي ودوره الثمين في تحدي ما لديك من إيجابيات وكيفية استغلالها في مختلف الظروف العملية، وعندما تتقدم لوظيفة جديدة فإن مصارحة مسؤوليه بالحالة الصحية التي تعاني منها ستكون في صالحك، حاول أن تكون إيجابياً وأكد على ما يمكنك عمله أكثر من أن تعد بما لا تستطيع، ولا يوجد مانع من أن تشفع أوراق طلب الالتحاق بالوظيفة بتقرير طبي حديث معتمد من قبل طبيبك المختص يوضح مدى لياقتك الصحية.

### الإجازات والسفر

يجب أن لا يقف مرض قلبك حجرة عثرة في سبيل تمتعك بإجازاتك المستحقة، لكن مصلحتك تقتضي التخطيط لأي رحلة تقوم بها بعناية فائقة تمكنك من الاستمتاع وتخلصك من هموم حالتك الصحية كي لا تفسدها.

وعند تحديد وجهة السفر فمن الحكمة أن تتجنب المناطق النائية والمعزولة حيث من الصعوبة أن تعثر على العناية الطبية الملائمة، أو تلك المناطق عالية الارتفاع أو ذات المناخ المتطرف إن حاراً أو بارداً. تأكد بأن

لديك الكمية الكافية من الأدوية إذ ليست جميعها بذات الشمول والوفرة ،  
تختلف مسمياتها من بلد لآخر مما يصعب مهمة الحصول على بعضها فيما لو  
اضطرت إلى ذلك .

ومن الأنسب أن تخبر شركة الطيران أو وكالة السفر التي ستتولى  
حجوزاتك بأن لديك مشكلة في القلب . تأكد من قيامك بالتأمين الشامل  
أثناء الرحلة ، واقرأ تلك التفاصيل الدقيقة والتي تكتب عادة بخط لا يكاد  
يقرأ ، حرفاً حرفاً ، لكي تعرف تماماً ما تمت تغطيته مما سواه ، وإذا كنت  
مواطناً بريطانياً فإن النموذج EIII والذي يمكنك الحصول عليه من أي مكتب  
للبريد ، يخولك للعناية الطبية المتبادلة المتفق عليها بين معظم الدول الأوروبية  
وغيرها من دول أخرى .

أفسح المجال أمام نفسك للتهيئة والاستعداد للرحلة لتقلل من  
ضغوطها النفسية ، وخطط جدول تنقلك من محطة إلى أخرى بكل عناية  
لكي تحصل على المتعة المطلوبة إعط نفسك وقتاً كافياً للتخلص من وعاء  
الطيران عند عبورك لمناطق مختلفة التوقيت . أما إذا اقتضت طبيعة رحلتك  
التنقل من مكان لآخر عوضاً عن الاستقرار في منتجع واحد ، فمن الأفضل  
أن تقضي يومين في كل محطة على الأقل وذلك من أجل أن تسترد النفس  
وتتجنب الإجهاد .

### الطيران:

ليست هناك أي خطورة من الطيران بالنسبة لمعظم المصابين بمرض  
تصلب شرايين القلب التاجية . فالضغط داخل الطائرة مكيف دائماً بما

يقارب الضغط عند ارتفاع ٦٠٠٠ قدم فوق سطح البحر، إن تكييف الضغط بهذه الصورة هو الذي يمكننا من التنفس والحركة الطبيعية داخل الطائرة مهما بلغ ارتفاعها أثناء الطيران. ولا يسبب هذا الضغط المعتدل أية مشاكل للمريض إلا في حالة كونه لم يشف تماماً من النوبة القلبية، في هذه الحالة يصاب المريض بضيق التنفس.

الجهد المضاعف الذي يبذله المريض في المطار هو الذي يسبب الإجهاد. حاول أن تبقى هادئاً وتجنب من الضغوط مالمست بحاجته واجعل أمامك متسعاً من الوقت للوصول إلى المطار، وحالما تسجل اسمك ضمن المسافرين توجه إلى قاعة المسافرين حيث ستجد الجو أهدأ مما هو في بقية أنحاء المطار. تجنب حمل الأمتعة الثقيلة باستخدام عربة نقل الأمتعة، أو الشنط المزودة بعجلات تسهل حركتها. أما إذا كنت تعاني من آلام الصدر أو ضيق التنفس فباستطاعة سلطات المطار أن توفر لك من يساعدك على حمل الأمتعة، كما يمكنك طلب كرسي المقعدين أو العربة المخصصة لذلك.

وعلى العموم، فالطيران يتسبب في فقدان السوائل من الجسم مما يزيد في خطورة تصلب الشرايين حتى بين المعافين من الناس. وتحسباً لهذه المشكلة حاول أن تشرب الكثير من السوائل والماء العادي غير المقطر هو أفضل الاختيارات. أما الكحول فهو مسبب رئيسي لفقدان السوائل من الجسم. بينما تتسبب المشروبات الغازية الأخرى بزيادة الغازات أثناء صعود وهبوط الطائرة.

وإذا كانت الرحلة تستغرق أكثر من الساعتين فمن الضروري أن

تتمشى داخل الطائرة من وقت لآخر لأن الجلوس على وضع واحد لمدة طويلة يستحث تورم القدمين والساقين و يبعث على ركود جريان الدم في الساقين مما يتسبب في تخثر الدم داخل الأوردة. أما إذا لم تستطع التمشي أثناء الرحلة فحرك قدميك يميناً ويسرة مع إبقاء الأصابع مرتفعة وذلك بعد مضي كل نصف ساعة كي تنشط الدورة الدموية في تلك المناطق من الجسم.

### ما بعد النوبة القلبية أو العملية الجراحية:

إذا استقرت حالتك الصحية ولم تعد بحاجة إلى الإشراف الطبي الدائم، فليس هناك ما يمنع من أن تتمتع بإجازة خارجية ومعظم الخطوط الجوية تسمح بسفر المريض بعد عشرة أيام من إصابته بالنوبة القلبية شريطة أن يكون قادراً على المشي السريع مسافة ١٠٠ قدم على أرض مستوية دون أن يحس بآلام الصدر أو بضيق التنفس، أما نصيحة مؤسسة القلب البريطانية فتقول: « من الأفضل أن تؤجل سفرك مدة ستة أسابيع إذا كنت مصاباً بالنوبة القلبية، أو أطول من ذلك بالنسبة للمرضى المصابين بقصور القلب أو بالذبحة الصدرية الحادة ». وعند طبيبك الخبر اليقين حول جواز سفرك من عدمه.

ومن المفترض أن تقابل مسؤولي الخدمات الطبية التابعين لشركة الخطوط التي تنوي السفر بواسطتها بوقت كاف قبل موعد الرحلة وذلك ليتسنى لهم توفير ما تحتاجه من الخدمات كالكرسي المتحرك أو الصعود المبكر إلى الطائرة، أو أي عناية تحتاجها أثناء الطيران، كما يفترض أن تحصل

مبكراً على استبانة يملؤها طبيبك موضحاً له الترتيبات الخاصة التي تحتتمها حالتك الصحية، تعيدها إلى مكتب الخطوط ليتموا بمقتضاها جميع الترتيبات الضرورية.

أما بعد وصولك إلى محطتك المرغوبة فالمطلوب هو أن توقت لنفسك جيداً، ليس من المعقول أن تقضي كل وقتك ممدداً تحت إحدى المظلات الشمسية على الشاطئ، كما لا يستحسن أن تصر على القيام بأنشطة مجهدة لك كل دقيقة وأخرى خلال اليوم. وتنصحك بيليندا ليندن، إحدى استشارات التمريض لمؤسسة القلب البريطانية، بالتالي «من الأفضل أن تتأكد من استردادك لقدرك على التحمل قبل قيامك بالسفر وذلك من أجل أن تتمكن من عمل ما تود عمله أثناء إجازتك».

وفوق هذا وذاك، حاول أن تتحلى باتجاه تفاؤلي. يقول هوارد، وهو من سبق أن أجريت له عملية توصيل الشرايين: «لست ممن يطيق الجلوس أثناء الإجازة، وسرت على هذا المنوال حتى بعد إجرائي لعملية توصيل الشرايين، وفي إحداهن، أرسلت بطاقة معايدة لطبيبي الاستشاري أخبرته فيها أنني تمكنت من صعود مئة ونيف من الدرجات». كما كان كلف من المولعين بالمشي المنتظم أثناء إجازاته الموسمية سواء قضاها داخل بريطانيا أو خارجها، يقول: «أدرك إدراكاً كاملاً القلق الذي يساور من الناس من فقد ثقته بنفسه بعد تعرضه لعملية جراحية، لكن الاستمرار على هذا المنوال هو مالا أهضمه. أهم ما أفكر به هو أن لا أجازف. إنني أبحث عن الأدلة الإرشادية وأخطط برنامجي قبل السفر، مبتعداً عن تلك المغامرات غير المحسوبة، مستبدلاً إياها بالأسهل والأهدأ. وتمتد عنايتي لتصل إلى نوع

الأحذية التي أرتديها وكذلك المعطف المناسب وجميع مستلزماتي ، وأؤكد من أن من حولي يعرف وجهتي » .

وفيما لو قررت السفر إلى مكان مشمس بعد إجرائك لعملية جراحية فمن المفترض أن تقي الجرح من التعرض للشمس لأنها توهن الندب وتحد من نشاط جهاز المناعة في الجلد مما يعوق سرعة التئامه . ولزيد من النصائح المتعلقة بصحتك أثناء الإجازات عليك بقراءة كتاب دوب رايان الموسوم «Stay Healthy Abroad» وهو من منشورات سلطات التربية الصحية .

### قيادة السيارة:

لا تشكل القيادة الاعتيادية للسيارة أية مشكلة بالنسبة لمرضى القلب ، أما إذا كانت آلام الذبحة الصدرية تداهمك من آن لآخر أثناء القيادة أو إن كنت مصاباً بالذبحة غير المستقرة فمن الضروري أن تخبر طبيبك بذلك ، كما يلزمك إطلاع الجهة الرسمية المانحة لرخصة القيادة - إذ ربما اضطرت إلى التوقف وأنت على الطريق حتى تستقر حالتك الصحية . وإذا كنت مستقراً في المملكة المتحدة فاطلب نموذج DVLA - D100 من أي مكتب للبريد .

### ما بعد النوبة القلبية أو العملية الجراحية:

توصي سلطات المرور في بريطانيا بضرورة تأجيل قيادة السيارة لمدة أربعة أسابيع بعد الإصابة بالنوبة القلبية . أما أغلب جراحو القلب فينصحون بالتريث لمدة ستة أسابيع . الفترة التي تلي إجراء العملية مباشرة ستشهد تورم صدرك ، وأي إجهاد أو ضغط يتعرض له الجرح أو الكتفين أو ملامسة حزام الأمان لمكان العملية ستكون إزعاجاً حقيقياً بالنسبة لك . ولا

يلزمك القانون بمفاتحة السلطات الرسمية للمرور حول مرضك أو العمليات الجراحية التي أجريتها إلا إذا استمرت لديك بعض التعقيدات مثل الذبحة الصدرية التي تدهمك أثناء القيادة. وعلى العموم، يفترض أن تخبر شركة التأمين بمشكلتك تحسباً لما ينجم عن هذا الوضع من قيود.

وعندما تتأكد من عدم مخالفة الأنظمة القانونية، ومن لياقتك الصحية فالأمر يعود برمته إليك، وبإمكانك معاودة القيادة آنأ شئت. إن باستطاعة طبيبك أن ينصحك في مثل هذه الظروف ويراقب مدى ملاءمتك لذلك، لا بد وأن يمر بعض الوقت قبل أن تستعيد كامل ثقتك بنفسك وأنت خلف المقود - خذ الأمور ببساطة في بادئ الأمر ولا تتوقع من نفسك ما لا طاقة لها به. ومن الحكمة أن تقتصر قيادتك على المشاوير القصيرة في بداية معاودتك للقيادة، وتجنب الفترات المزدحمة واختناقات المرور. ومن الأسلم أن ترافقك زوجتك/ زوجك أو صديقك أثناء مشاويرك القليلة الأولى حتى تستعيد ثقتك على الطريق. وإذا كنت مستمراً على تناول بعض الأدوية، أو لم تستقر حالتك الصحية بعد فمن الضروري مفاتحة طبيبك قبل معاودتك القيادة.

**وفيما لو كانت القيادة هي وظيفتك:**

توجد بعض القوانين الخاصة المرتبطة بإعادة منح تصاريح القيادة لمن يمتلك رخصة قيادة خاصة أو عامة في المملكة المتحدة. ويمكن لمن أراد نسخة من هذه القوانين الحصول عليها من سلطات المرور. ويمكنك معاودة قيادة السيارة بعد مرور ثلاثة أشهر على العملية الجراحية بشرط أن تجتاز امتحان الجهد دون أن تشعر بأي آلام في منطقة الصدر.

## النقود، ثم النقود، ثم النقود

إن مرض القلب مؤهل لكي يؤثر على وضعك الاقتصادي أكثر من أي وقت مضى، سيما وقد حرمك من العمل لبعض الوقت.

« إن الهموم المادية لأكثر وقعاً على الرجال مما هي لدى النساء وذلك لأنهم العائلون الرئيسيون للأسرة، إنهم دائمو القلق إزاء الوظيفة حتى لو كانوا يعملون لحسابهم الخاص. ومن المؤسف أن يمتد ذلك ليشمل مستقبل المريض أيضاً». ذلك هو ما أدلت به بيليندا ليندن.

وكما هو شأن الهموم عموماً تسهل حينما نواجهها ببسالة. فإذا توقعت بعض المصاعب جراء مدفوعاتك المالية، كالقرض العقاري على سبيل المثال، فمن الأفضل أن تدبر موعداً مع البنك أو مع القائمين على تنمية مجتمعك تحاول عبّره إيجاد الحلول قبل أن يدركك الوقت وتبدأ ديونك بالتفاقم. ومن المؤكد عادة أن تتوصل إلى إجراء بعض التعديلات تدفع بموجبها فواتيرك على شكل مخفض ومتباعد زمنياً.

ومهما كان حجم هذه الهموم واستبسالك في مواجهتها فإن أسوأ ما تفعله هو أن تتجاهلها بدس رأسك بالتراب، وإذا احتجت النصيحة فيما يتعلق بالمال فإن مكتب شؤون إرشاد المواطنين مزود بالمستشارين المدربين القادرين على تفحص أوضاعك المادية، بل إنهم يكاتبون الدائنين نيابة عنك في بعض المواقف.

## تضايي التامين:

من الممكن أن يمثل التأمين قضية بالنسبة للمصابين بأمراض القلب . إذا كنت مؤمناً على حياتك أثناء اكتشاف إصابتك بالمرض فالشركة ملزمة بدفع تكاليف العلاج ما لم تكن قد قمت بإخفاء الأمر أثناء توقيعك على النموذج الأصلي للعقد . وعندما تتعاقد للمرة الأولى مع إحدى شركات التأمين أو حينما تريد استبدال شركة بأخرى ، فلا بد أن تواجهك بعض المصاعب في بعض الأحيان . ولا تستبعد حدوث بعض التغييرات على بنود اتفاقية التأمين على سيارتك مما يشكل عبئاً بحد ذاته .

تقول بيليندا : « على الرغم من أن بعض الشركات متفهمة و معينة ، بعضها الآخر غير متعاون ويقوم برفع أقساط التأمين ، خاصة حينما يعرفون بإجراء الشخص لعملية جراحية . إن هذا الإجراء بعيد كل البعد عن العدالة خاصة حينما يقوم المرضى بجهود بارزة من أجل تغيير أنماطهم الحياتية وكمحصلة يشعرون بتحسين أحوالهم الصحية عن ذي قبل » .

هب أن الأمور قد ساءت عما كانت عليه سابقاً ، هيئ نفسك لتقبل بعض التعنتات وحاول أن لا تظنها موجهة لك شخصياً ولدى مؤسسة القلب البريطانية قائمة بأسماء شركات التأمين الملائمة .

## استحقاق الإعانات المالية:

بالرغم من أن معظم المصابين بأمراض القلب يواصلون العمل إلا أن القليل منهم سيعجزون وقتياً أو كلياً . إذا ما رأيت أنك ستعجز عن العمل بعض الوقت أو كله بسبب مرضك فأنت ممن يستحق بعض الإعانات المالية

وفي المملكة المتحدة يمكنك المطالبة براتب الإجازة المرضية ولمدة ٢٨ أسبوعاً فور انقطاعك عن العمل . وبعد ذلك تستحق إعانة العجز قصيرة الأمد وبمعدل أكثر من ذي قبل . كما يمكنك أن تتقدم إلى الشؤون الاجتماعية كأحد محدودي الدخل وسيعتمد قدر إعانتك على حقيقة وضعك الصحي والمادي فترة تقدمك للمساعدة وفيما لو كان لدى زوجك / زوجتك أي دخل إضافي أو مدخرات .

وعندما تتطلب حالتك الصحية العناية الدائمة و لديك بعض المعوقات الحركية فانك مؤهل لمرتب الإعاقة الحياتية . كما يحتمل أن تستحق بعض الحقوق والاعتبارات التي يمنحك إياها قانون تمييز العجز البريطاني الذي صدر ما بين عام ١٩٩٥م إلى ١٩٩٧م . وبمقتضي هذا القانون فالعجز هو «أي عجز جسدي أو عقلي ذو تأثير جوهري طويل الأمد يعيق قدرة الشخص على مواصلة قيامه بالأعمال الاعتيادية يوماً إثر يوم » . أما طول فترة التأثير فاعتبرت ما يستغرق ١٢ شهراً على الأقل ، أو ما يحتمل أن يبقى لمدة ١٢ شهراً على الأقل . وكمثال على كيفية تأثير هذا القانون بالنسبة لك ، لا يسمح لصاحب العمل أن يقللك من الوظيفة لانقطاعك عنها بعض الوقت بسبب الإصابة بمرض في القلب إذا كانت مدة انقطاعك لا تزيد على ما يسمح به قانون العمل من الإجازة المرضية لبقية العاملين في المؤسسة . ولا ينطبق هذا القانون على المؤسسة التي لا يزيد عدد موظفيها على العشرين موظفاً .

على أن لنظام المساعدات هذه بعض التعقيدات التي تحد من استيعابك لتفاصيله ، وتصف بيليندا ذلك بقولها : « لا يحصل الناس جميعهم على ما

يستحقونه من مساعدات لعدم إدراكهم لما لهم من حقوق . ولكي يحصل البعض على ما يستحقه يلزمه تخطي العديد من الحواجز التي تتغير بين فئة وأخرى . ولفك هذه الطلاس يجب على المرء أن لا يستكين وأن يواصل الإصرار ، ومن المفيد أن تحتفظ بصورة لأي نموذج تقوم بتعبئته أو أي خطاب تقوم بكتابته » .

أما القوانين التي تتقاضى بموجبها المساعدات فهي دائمة التغير مما يحتم عليك ضرورة تحديث استشارتك مع دائرة الضمان الاجتماعي أو دائرة شؤون توعية المواطنين ، ويمكنك الحصول على أدلة مكتوبة حول التقدم لطلب المعونة من وزارة الصحة ( انظر عناوين مفيدة في آخر الكتاب ) . كما يوجد خط هاتفي مخصص للاستفار عن المعونات الحكومية وعن أحقيتك لها . ويوفر اتحاد المعاقين الكثير من المعلومات حول المساعدات المالية كما يقوم بطباعة كتيب يضمه أهم ما يلزمك معرفته . وأما في الولايات المتحدة فإن جمعية القلب الأمريكية تستطيع مساعدتك في هذا الخصوص .