

برنامج إعادة تأهيل القلب

بداية جديدة لقلب أكثر صحة

// أنقذت جراحة القلب الأولية حياتي في المرة الأولى؛ لكن إعادة تأهيل القلب أنقذها مرة ثانية. قام أعضاء إعادة التأهيل بمعجزة صغيرة من خلال استعادة ثقتي."

- John، مشارك في إعادة تأهيل القلب

إعادة تأهيل القلب هو برنامج شامل لدعم الأفراد الذين يتعافون من المشاكل المتعلقة بالقلب. يساعد المرضى على استعادة القوة والثقة، مما يسمح لهم بعيش حياة أكثر صحة ونشاطًا.

برنامج إعادة تأهيل القلب هي الخطوة التالية في رعايتك بعد حدث قلبي.

قائمة التحقق للبدء

هل أنت مستعد للتسجيل في برنامج إعادة تأهيل القلب؟ راجع الخطوات أدناه لمساعدتك على البدء.

احصل على إحالة من طبيبك

اسأل طبيب القلب أو مقدم الرعاية الأولية عما إذا كنت مرشحًا مناسبًا لبرنامج إعادة تأهيل القلب. إذا كانت الإجابة بنعم، فربما قد تلقيت إحالة بالفعل، أو يمكنك أن تطلب منهم إرسال إحالة لك.

ابحث عن برنامج إعادة التأهيل بالقرب منك

ابحث عن أقرب برنامج إعادة تأهيل منك من خلال البحث عبر الإنترنت أو باستخدام الخريطة المرتبطة.

امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام كاميرا هاتفك لمزيد من المعلومات أو قم بزيارة

MichiganCR.org/find



القيام بمكالمة أولية

عادة ما يتصل بك مرفق إعادة التأهيل في غضون أسبوعين، ولكن إذا لم تسمع من أي شخص في هذا الصدد، فاتصل بالمرفق.

تحقق من تأمينك الصحي

اكتشف ما إذا كان عليك أن تتكبد أي تكاليف شخصية عن طريق الاتصال على رقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة التأمين الخاصة بك.

استعد لجلستك الأولى!

تأكد من إحضار زجاجة ماء وأحذية رياضية. تأكد من الوصول مبكرًا بوضع دقائق حتى تتمكن من العثور على موقف للسيارات وملء أي أوراق مطلوبة.

لماذا تحتاج إلى إعادة تأهيل القلب؟

الأفراد الذين يحضرون 36 جلسة من إعادة تأهيل القلب يتعرضون

لخطر الموت أقل بنسبة 47%

من أولئك الذين يحضرون جلسة واحدة فقط



يمكن أن يقلل من الحاجة إلى الدواء



يبني الثقة وهو ممتع!



تحسن نوعية حياتك

إعادة تأهيل القلب هو المعيار الذهبي للرعاية.

هل إعادة تأهيل القلب مشمولة بالتأمين؟

يغطي برنامج Medicare ومعظم مزودي التأمين تكلفة إعادة تأهيل القلب إذا كنت تستوفي المعايير الطبية.

اعتمادًا على الخطة، قد يكون المشاركون مسؤولين عن بعض التكاليف النثرية، مثل المشاركة في الدفع لكل جلسة. يمكن لموظفي مرفق إعادة التأهيل العمل مع المشاركين لفهم تغطيتهم التأمينية.



هل تريد معرفة المزيد أو الحصول على المزيد من المساعدة؟
يرجى زيارة MichiganCR.org/patients

Cardiac rehabilitation past, present and future. (مارس 2012). Mampuya, W.M. Future: An overview. Cardiovascular diagnosis and therapy

ما هي إعادة تأهيل القلب؟

من 9 أسابيع إلى 12 أسبوعا

التعليم
بخصوص
التغذية ونمط
الحياة

التمرين تحت
الإشراف

تقديم
الاستشارات
للمرضى

تتكون برامج إعادة تأهيل القلب عادة من 24-36 جلسات تستغرق ساعة في مركز إعادة التأهيل التي يتم تخصيصها لتلبية احتياجات المريض.

تركز هذه البرامج على التمارين تحت المراقبة، مما يساعد الأشخاص على استعادة قوتهم والشعور بمزيد من الثقة في بيئة آمنة.

إضافة إلى ذلك، توفر إعادة تأهيل القلب التعليم والمشورة بشأن التغذية وإدارة الإجهاد واستخدام الأدوية وتعديل عوامل الخطر (مثل الإقلاع عن التدخين) والصحة العقلية.

من هو المؤهل؟

قد يكون الأفراد الذين قد أصابوا بواحد مما يلي مناسبين لإعادة تأهيل القلب:

- ✓ نوبة قلبية
- ✓ ذبحة صدرية
- ✓ جراحة القلب
- ✓ رأب الشريان التاجي أو الدعامات
- ✓ فشل القلب
- ✓ زراعة القلب
- ✓ استبدال صمام القسطرة

هل تحتاج إلى وسيلة نقل؟

يمكن أن يمثل الوصول إلى إعادة تأهيل القلب والرجوع تحدياً. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الوصول إلى جلسات إعادة تأهيل القلب، فاسأل شركة التأمين الخاصة بك عما إذا كانت تغطي تكاليف النقل. توفر العديد من خطط التأمين وسائل نقل مجانية طالما قمت بجدولة الرحلة قبل بضعة أيام.

ابحث عن الموارد واستمع إلى المرضى الآخرين وتعرف على المزيد عبر الرابط MichiganCR.org/patients

ينبغي لك حضور جلسات إعادة تأهيل القلب حتى لو كنت نشطا بالفعل في المنزل.

إعادة تأهيل القلب ليست مجرد تمرين. المشاركة فيه، حتى لو كنت نشطا بالفعل في المنزل، تحسن نوعية الحياة وطول العمر بعد حدث قلبي.

برنامج إعادة تأهيل القلب

التمارين تحت إشراف طبي يؤهلك للعودة بأمان إلى هذه الأنشطة



ممارسة الرياضة، المشي مع الكلب، جز العشب، إلخ

دعم في التغذية الصحية للقلب من أخصائيي التغذية المسجلين



تواصل نظامك الغذائي القياسي

تقنيات إدارة الإجهاد والدعم في التعامل مع مسؤولياتك



العودة إلى جدولك السابق

المساعدة في تعديل عادات نومك لتحسين صحة القلب والصحة العامة



الحفاظ على نفس عادات النوم

الاستشارة من المهنيين الطبيين الذين يفهمون التأثير العاطفي والعقلي لمشكلة قلبية



الاعتماد على الشبكة الاجتماعية الحالية لدعم الصحة النفسية

