

كن مسيطراً

# وضع أهداف للتمتع بقلبٍ مُعافى





## برنامج الوقاية وإعادة التأهيل القلبي الوعائي

Dr. Paul Oh

المدير الطبي

الترجمة للعربية

Nicole Sandison

قائدة الممارسات المتقدمة

د. رغدة الجهني

Valerie Skeffington

مدير البرنامج

د. دينا قهوجي

Crystal Aultman

مدير المشروع، الجامعة الإلكترونية الصحية

د. سلوى الجندي

Gabriela Melo Ghisi

مشارك علمي

### المؤلفون

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE

Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK

Sylvia Maksymiu, BPHE

Fatim Ajwani, RD, BSc

Regan Leader, MSW, RSW

Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM

Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc

Dr. Rajni Nijhawan, MD

Diane Nixon, RN

### المساهمات

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT

Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc

Tracey Colella, IA, ACNP, PhD

Daryl Dooks, BSc

Evelyn Foster, R. Kin, BPHE

Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin

Samantha Kobylnik, MSW, RSW

Renee Konidis, R. Kin, BA

Phyllis Mancini, MA

Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD

Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE

Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE

Farrah Schwartz, MA Promotion de la

Ellen Silaj, BSc PT

Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

### اللغة المبسطة (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT

Tina Papadakos, MA(Ed)

### الرسومات

Kristin Foster

Adam Latuns



## وضع أهداف للتمتع بقلبٍ معافى

مُوجَّهٌ للأشخاص المُصابين بمرَض القلب ولَمَن يَراعاهم.

اقرأ هذا الكُتيب لتعرف:

- كيفَ تدير صحتك.
- خطوات لتغيير حياتك.
- كيف تُراجع خطة عمَلك.
- كيفَ تُدير التحدّيات.



## المحتويات

1.....	إدارة صحتك
5.....	خطوات لتغيير حياتك
5.....	1. حدد رؤيتك
6.....	2. ضع أهدافاً
11.....	3. ضع خطط عمل
15.....	مراجعة خطة عملك
17.....	كيف تُدير التحديات
19.....	أين تتعلم المزيد



# إدارة صحتك

## ما هي إدارة الذات؟

الإدارة الذاتية تعني أن تتولى دوراً فاعلاً في شؤون صحتك.

ذلك يعني بأن بتتعلم المزيد حول أمراض القلب وكيف ضبطها. أن تكون مُديراً لذاتك يعني أحياناً أن تجري تغييرات. كُن مُديراً لذاتك والتزم بإجراء تغييرات عند الحاجة من أجل التحكم بمرض قلبك.

أن تكون مُديراً لذاتك يعني أنك:

- تعرف مشاكلك الصحية.
- تتخذ خيارات مبنية على المعرفة بشأن صحتك.
- تتبّع أعراضك وتديرها.
- تجد إجابات وتحلّ المشاكل المرتبطة بصحتك.

سوف يساعدك فريق الرعاية الصحية على أن تُصبح مُديراً لذاتك.

## كيف يمكن للإدارة الذاتية أن تُساعدني؟

تُساعدك الإدارة الذاتية على أن تتولى السيطرة على مرضك القلبي بشكل أفضل.

أن تكون مسيطراً يعني أن تدير:

- ضَغَط دمك.
- كولسترولك.
- لياقتك.
- التوتر والاكتئاب والقلق عندك.
- التدخين (أو وجودك بجوار مدخنين).
- سُكَّر الدم (في حال كنت مُصاباً بمرض السكر أو ما قبل مرض السكر).

ما يُساعدك على إدارة وتديير تلك العوامل هو:

- أخذ أدويةك كما وصفها لك طبيبك.
- الأكل الصحيّ.
- ممارسة التمرينات وأن تكون نشطاً.
- تعلّم طرق لتديير التوتر والاكتئاب والقلق لديك.
- تجنب التدخين أو استنشاق الدخان بشكل ثانوي.
- مراقبة ضغط دمك ومُستويات الكوليسترول وسُكر الدم.

سوف تُساعدك الإدارة الذاتية على العيش مدة أطول وعلى أن تشعر بأنك أفضل حالاً.

## ما هي التغييرات التي يُمكنني القيام بها لأصبح مُديراً لذاتي؟

يمكنك القيام بتغييرات لتصبح مُديراً لذاتك. سوف تُؤثر هذه التغييرات على كثير من مجالات حياتك.

يمكن أن تتضمن التغييرات:

- أخذ أدويةك كما وصفها الطبيب.
- تناول أطعمة صحيّة.
- أن تصبح نشيطاً.
- النوم على نحو أفضل.
- التكيف مع التوتر والانفعالات.
- الإقلاع عن التدخين وتجنّب التدخين الثانويّ.

يمكن أن تُؤثر هذه التغييرات على عائلتك وعملك وحياتك الاجتماعيّة.

## من يمكن أن يساعدني على أن أصبح مُديراً أفضل لذاتي؟

سوف يساعدك أشخاص كثيرون على أن تُصبح مُديراً لذاتك، وبإمكانهم أن يدعموك في تغييراتك.

تحدث مع هؤلاء الأشخاص ليساعدوك:

- طبيب الأسرة.
- طبيب القلب.
- الصيدلاني.
- فريق التمارين.
- الأخصائي الاجتماعي أو الطبيب النفسي.
- العائلة والأصدقاء.
- أشخاص آخرون مُصابون بمرض بالقلب.



# خطوات لتغيير حياتك

كُن مُديراً لذاتك كي تجري تغييرات في حياتك.

هناك 3 خطوات تُساعدك على إجراء التغييرات:

1. حدّد رؤيتك.
2. ضع أهدافاً.
3. ضع خطط عمل.

## 1. حدّد رؤيتك

تتمثّل الخطوة الأولى لإجراء التغييرات في تحديد رؤيتك. رؤيتك هي ما سوف تفعله لاحقاً.

اقرأ الأمثلة أدناه لتساعدك على تحديد رؤيتك.

تخيّل نفسك في المستقبل واسأل نفسك هذين السؤالين:

### ما الذي أريد أن أشعر به في المستقبل؟

على سبيل المثال:

- سوف أشعر أنني بحالة جيدة.
- سوف أشعر أنني مُعافٍ.
- سوف يكون عندي حيويّة أكثر.
- سأكون سعيداً.
- سوف أشعر بأنني أقرب إلى عائلتي وأصدقائي.

### ما الذي أرغب بفعله بشكلٍ مختلفٍ في المستقبل؟

على سبيل المثال:

- سوف أقوم بجميع الأمور التي أحتاج لفعلها كلّ يوم.
- سوف أكون قادراً على اللعب مع أحفادي.
- سوف أكون قادراً على ممارسة رياضة.

- سَوفَ أمارسُ نَشَاطاتَ تَطوِعيَّة.
- سَوفَ أَسافر.

أَلصقْ بنودَ رؤيتِكَ (إِما بِشَكلِ كِتابي أو مُصوِّر) في مَكانٍ تَستطيعُ أن تَراها فيه كلَّ يَومٍ. إنَّ أَمَكانَ مِثَلِ مَزلِكِ أو مَكتَبِكِ سَكونَ فِكرةٍ مُمتازة. شاهِدها كلَّ يَومٍ لَتُذكَرَ نَفسَكَ بِما تَنوي فِعلَه.

## 2. ضَع أَهدافاً

بَعدَ أن تُحدِدَ رؤيتَكَ، سَتَحتاجُ لِإِجْراءِ تَغيِيراتٍ. سَتُساعدُكَ تَلكَ التَغيِيراتُ عَلى الوُصولِ لِرُؤيتِكَ. ضَع أَهدافاً لِتَساعدُكَ عَلى إِجْراءِ تَلكَ التَغيِيراتِ. فيمَكنُكَ أن تَضَعَ بَعضَةَ أَهدافٍ لِتَصلَ إِلى رُؤيتِكَ.

### اسأل نَفسَكَ هَذا السَّؤالَ: ما الَّذي أَحتاجُ لِلقِيامِ بِهِ كِى أَصلَ إِلى رُؤيتي؟

قَد يَكونُ هَناكَ بَعضَةُ أَمورٍ تَحتاجُ لِفِعلِها كِى تَصلَ إِلى رُؤيتِكَ.

عَلى سَبيلِ المِثالِ:

- النَومُ بِشَكلٍ أَفضَلِ.
- الأَكلُ الصَحي.
- مَمارِسةُ التَمريناتِ.
- إِدارَةُ التَوتُّرِ.
- أَخذُ الأَدويةِ كَما وَصَفاها الطَبيبُ.

حَقِّقْ أَهدافَكَ لِتُصبحَ أَقربَ إِلى رُؤيتِكَ. فَمِثالاً، سَتُصبحُ أَكثَرَ حَيوِيَّةً عَندَما تَأَكلُ بِشَكلٍ صَحيٍّ وَتَمارِسُ التَمريناتِ.

عَندَما تَدونُ أَهدافَكَ يَمكنُ أن تُشعرَ كَما لوَ أنَ التَغيِيراتِ أَكثَرَ مِمَّا تَستطيعُ التَعامَلُ مَعه، وَشَعورُكَ هَذا شِئٌ طَبيعي. خَذْ هَدفاً واحِداً لِتَبدأَ بِهِ، وَلا تَقمُ بِالكَثيرِ مِنَ التَغيِيراتِ في وَقتٍ واحِدٍ. وَلوَ اسَتمَريتَ تُشعرُ بِأنَ هَذا أَكثَرَ مِمَّا تَستطيعُ التَعامَلُ مَعه، اطَلِبِ المُساعدَةَ مِنَ فَرِيقِ الرِعايَةِ الصَحيةِ.

اختر هدفاً واحداً لتعملَ عليه. اكتب هذا الهدف بالأسفل.

مثال:  
ممارسة التمرينات بانتظام

الهدف الواحد الذي سوف أعمل عليه:

أجب عن الأسئلة أدناه المتعلقة بهدفك.

أمثلة حول لماذا ترغب بأن  
تُمارس التمرينات بانتظام:  
● سأشعر بتحسّن على  
الصعيد الجسدي  
والنفسى.  
● سأنام بشكلٍ أفضل.  
● سأتمتع بحيوية أكبر.

ضع لائحة بأسباب رغبتك بالوصول إلى هذا الهدف  
فكر كيف ستتغير حياتك في حال وُصولك إلى هذا  
الهدف

ما مدى أهمية هذا الهدف الآن؟ ضع دائرة حول الرقم في المقياس أدناه.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0  
ليس مهم كثيراً مهم جداً

يزداد احتمال تحقيقك لهدفك إذا كان مهماً جداً لك. يجب أن تكون الدرجة 7 أو أكثر لتنجح. إذا كان الهدف مهماً سوف تعمل جاهداً لتحقيقه. لو وضعت دائرة على 6 أو أقل، فإن الهدف ليس مهماً كفاية حالياً، لذلك اختر هدفاً آخر.

لو وضعت دائرة على 7 أو أكثر، أجب على السؤال التالي أدناه:

كم أنت واثق من قدرتك على تحقيق هذا الهدف؟ ضع دائرة حول الرقم في المقياس أدناه.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0  
لست واثقاً جداً واثق جداً

لو كنت واثقاً، يزداد احتمال تحقيقك لهدفك. يجب أن تكون الدرجة 7 أو أكثر كي تنجح. لو وضعت دائرة على 6 أو أقل، فإنك تحتاج لأن تكون واثقاً أكثر كي تحقق هدفك. حاول إجراء تغييرات على هدفك لتشعر بثقة أكبر. اختر هدفاً جديداً لو لم يكن بوسعك إجراء تغييرات على هدفك.

لو وضعت دائرة على 7 أو أكثر، أجب على السؤال التالي:

ما مدى استعدادك لتعمل على هذا الهدف؟ ضع دائرة حول الرقم في المقياس أدناه.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

مستعد جداً

مستعد تقريباً

لست مستعداً

يزداد احتمال تحقيقك لهدفك إذا اعتقدت أنك مستعد. يجب أن تكون الدرجة 7 أو أكثر لتتجح. لو وضعت دائرة على 6 أو أقل، فإنك لست مستعداً للعمل على هذا الهدف، لذلك اختر هدفاً آخر.

يزداد احتمال تحقيقك لهدفك لو كنت:

- ✓ 1. تعتقد أن هدفك مهم.
- ✓ 2. تشعر بالثقة من قدرتك على تحقيقه.
- ✓ 3. تشعر أنك مستعد للعمل على الهدف.

## وضع تفاصيل هدفك

دوّن هدفك. تتمثل الخطوة التالية في الحرص على وضع تفاصيل هدفك.

اسأل نفسك هذه الأسئلة الأربعة:

مثال على الهدف: ممارسة  
التمرينات

سوف أعرف أنني حققت هدفي  
عندما أمشي 30 دقيقة، 3 إلى 5  
مرات في الأسبوع.

1. كيف سأعرف أنني حققت هدفي؟

مثال على الهدف: ممارسة  
التمرينات

سوف أبدأ بـ 10 دقائق من  
التمرينات 3 مرات في الأسبوع.  
ثم أبدأ بزيادة الشدة انطلاقاً من  
هذه النقطة. لو مضيت في ذلك  
ببطء فسوف أعرف أنني أستطيع  
القيام بذلك.

2. هل يمكنني القيام بما يفترض لأحقق هدفي؟ هل  
هذا صعب جداً؟

مثال على الهدف: ممارسة  
التمرينات

نعم. إذا مارسنا التمرينات  
ستتحسن صحتي وسأتمتع  
بحيوية أكثر. سأكون قادراً على  
اللعاب مع أحفادي.

3. هل سيساعدني هذا الهدف على تحقيق رؤيتي؟

4. متى أرغب بتحقيق هذا الهدف؟ هل هناك ما يكفي من الوقت؟

مثال على الهدف: ممارسة التمرينات

أريد أن أحقق هذا الهدف في ثلاثة أشهر. هذا المقدار من الوقت جيد لخمس أسباب:

- يمنحني وقتاً للتحدث مع فريق الرعاية الصحية بشأن التمرينات.
- هذا وقت كافٍ لأجد نوع التمرينات الذي أحبه.
- عندي وقت لشراء زوج من أحذية الجري.
- سيكون عندي وقت لأقرر أين سأمارس التمرينات
- سيكون عندي وقت كذلك لأبني عادات ممارسة التمرينات.

### 3. ضع خطط عمل

ستحتاج بعداً أن تضع هدفك إلى خطة عمل. ابتكر خطة عمل كل أسبوع لتحقيق هدفك. ستساعدك خطط العمل هذه على اتخاذ خطوات لتحقيق هدفك.

ستحتاج لإجراء تغييرات لتحقيق هدفك. يمكن أن تشعر كما لو أن صنع التغييرات أكثر مما تستطيع التعامل معه، وشعورك هذا شيء طبيعي. قسّم هدفك إلى خطوات أصغر كلّ أسبوع، فهذا يجعل القيام بالتغيير أسهل. تُساعدك خطة العمل الأسبوعيّة على تقرير ما سوف تفعله كلّ أسبوع. تصف خطط العمل أفعالك للوصول إلى الهدف.

## خطوات لبناء خطة عملك

أجب على الأسئلة أدناه لبناء خطة عملك كلّ أسبوع:

1. ما الذي سأفعله؟

2. متى سأفعله؟

3. أين سأفعله؟

4. كم مقدار ما سأفعله؟

5. كم مرة سأفعله؟

املاً الفراغات:

هذا الأسبوع سوف:

(مثال: مشي)

\_\_\_\_\_

(ماذا)

(مثال: بعد العشاء)

\_\_\_\_\_

(متى)

(مثال: حول المجمع السكني)

\_\_\_\_\_

(أين)

(مثال: 15 دقيقة)

\_\_\_\_\_

(كم مقدار)

(مثال: 3 أيام في الأسبوع)

\_\_\_\_\_

(كم مرة)

ما الذي تحتاج لفعله لتحقيق هذا الهدف؟

استخدم المثال أعلاه  
أحتاج لوضع 3 أيام هذا الأسبوع  
في جدولي للمشي.

اكتب ما الذي تحتاج لفعله هنا:

ما مدى ثقتك بإنهاء خطة عمل هذا الأسبوع؟ ضع دائرة حول الرقم في المقياس أدناه.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0  
واثق جداً لست واثقاً جداً

راجع هذه النصائح:

- من المهم أن تعتقد أن بإمكانك تحقيق هدفك. يجب أن تكون الدرجة 7 أو أكثر كي تتجح.
- اختر هدفاً آخر لو كانت الدرجة 6 أو أقل. بمقدورك تعلّم المزيد عن هدفك كي تُجهز نفسك.
- لو كانت خطة عملك كبيرة، فضع خطط عمل أصغر. غَيّر أجزاء من خطة عملك مثل "كم مقدار" أو "كم مرة". سيُساعدك هذا على الشعور بالثقة والاستعداد لتبدأ.



## مراجعة خطة عملك

راجع خطة عملك مرّة في الأسبوع. فكر كيف أبلت في آخر خطة عمل أسبوعيّة.

اسأل نفسك:

- ما الذي سار جيداً في آخر خطة عمل أسبوعيّة.
- ما الذي لم يسر جيداً في آخر خطة عمل أسبوعيّة.

سيكون رائعاً لو حققت خطة عملك. ضَع خطة جديدة لهذا الأسبوع. سيدفعك كل أسبوع قُدماً باتجاه هدفك ورؤيتك.

لا تقلق لو لم تُحقق خطة عملك، فقد يكون هناك أمرٌ ما أعاق طريقك. قد يلزمك أشهراً لوضع عادات صحيّة مُستمرّة. من المهمّ أن تتعلم كيف تتعامل مع ذلك. يجب أن تحل المشاكل عندما لا تُحقق خطة عملك. يُساعدك حل المشاكل على إجراء تغييرات في حياتك، كما سيُساعدك على الوصول إلى هدفك

	<b>رؤيتك</b>
--	--------------

	<b>هدفك</b>
--	-------------

<p style="text-align: right;">سوف أقوم هذا الأسبوع ب:</p> <p>(ماذا) _____</p> <p>(متى) _____</p> <p style="text-align: right;">(أين) _____</p> <p style="text-align: right;">(كم مقدار) _____</p> <p style="text-align: right;">(كم مرة) _____</p> <p style="text-align: right;">درجة ثقتي بأنني سوف أنجز هذه الخطة هي:</p> <p style="text-align: center;">10   9   8   7   6   5   4   3   2   1   0</p> <p style="text-align: right;">لست واثقاً جداً</p> <p style="text-align: left;">واثق جداً</p>	<b>خطة عملك</b>
--	-----------------

تحقق من خطة عملك الأسبوع القادم لترى كيف سارت. ستحتاج لحلّ المشاكل ولوضع خطة عملك التالية. تحدّث مع طبيبك بشأن خطة عملك.

# كيف تُدير التحدّيات

## حل المشاكل

لا بأس لو لم تسر خطة عملك الأسبوعيّة كما هو مُخطط لها. يُساعدك حل المشاكل عندما لا تسير خطة عملك بشكلٍ جيّد. حل المشاكل مهارة رئيسيّة للتعلّم.

اتبع الخطوات الواردة هنا عندما لا تسير الأمور كما هو مُخطط لها:

1. صف المشكلة.
2. ما الذي يُعيق تنفيذ خطة عملك؟
3. حاول الوصول إلى أفكار بارعة وفكر بطرق أخرى لتحقّق خطتك.
4. خذ فكرة واحدة لتجربها.
5. ضع خطة عملك التالية.
6. جرّب فكرةً جديدةً إذا لم تفِ الفكرة الأولى بالغرَض.

### تذكر

أنك لست وحيداً، فيمكنك أن تطلب المساعدة من فريق الرعاية الصحيّة الخاص بك، كما يمكنك تلقي المساعدة من أفراد عائلتك أو أصدقائك. بإمكانهم أن يُساعدوك في حل المشاكل والبقاء على المسار الصحيح.



أين تتعلم المزيد

**Cardiac College**

[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)