

بازگشت به کار بیماران قلبی



گردآورنده: بنیاد قلب بریتانیا
مترجم: عباس صافقی سرچشمه

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شیراز



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

بازگشت به کار بیماران قلبی
تهیه کننده: بنیاد قلب بریتانیا
(British Heart Foundation)
مترجم: عباس صادقی سرچشمه

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

عنوان و نام پدیدآور	: بازگشت به کار بیماران قلبی / تهیه کننده بنیاد قلب بریتانیا؛ مترجم عباس صادقی سرچشمه؛ [برای]
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد.	
مشخصات نشر :	یزد: کتاب آرای پیشگام، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۶-۰۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت :	عنوان اصلی: Returning to work with a heart condition, ۲۰۰۵.
موضوع :	قلب --- بیماری ها
موضوع :	Heart --- Diseases
موضوع :	ایمنی صنعتی
موضوع :	Industrial safety
موضوع :	محیط کار --- پیش بینی های ایمنی
موضوع :	Work environment --- Safety measures
شناسه افزوده :	صادقی سرچشمه، عباس، ۱۳۶۳ - ، مترجم
شناسه افزوده :	بنیاد قلب بریتانیا
شناسه افزوده :	British Heart Foundation
شناسه افزوده :	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
رده بندی کنگره :	۱۳۹۵ ب.۲۴ / RC۶۸۱
رده بندی دیویی :	۶۱۶/۱۲
شماره کتابشناسی ملی :	۴۲۷۸۸۰۱

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، تلفن ۰۹۱۳۷۳۷۳۵۵۹۲ - ۰۳۵۳۶۲۲۶۰۳۱
انتشارات کتاب آرای پیشگام



مترجم: عباس صادقی سرچشمه

ناشر: کتاب آرای پیشگام

ویراستار: ولی اله یزدانی

حروف چین و بازخوان: فاطمه فروزانی

صفحه آرا: علی خیاطیون یزدی

طراح جلد: امید دهقان نیری

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول/ پاییز ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد» -

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار» است.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرست عناوین

۷	دربارهٔ این کتاب.....
۸	مقدمه.....
۱۱	عوامل مؤثر بر بازگشت به کار.....
۱۳	برنامه بازتوانی قلبی.....
۱۶	وضعیت قلبی شما.....
۱۹	نوع درمانی که نیاز دارید و زمان بهبودی.....
۲۷	رانندگی.....
۲۸	سایر عوامل.....
۴۲	بازنشستگی پیش از موعد.....
۴۵	از کارافتادگی.....
۴۸	بازگشت به کار (دفتر یادداشت روزانه و چک لیست).....
۶۳	تغییر شغل به دلیل ناراحتی قلبی.....
۶۴	کار داوطلبانه.....
۶۶	حفظ سلامتی در محل کار.....

پیشگفتار

بی تردید یکی از عوامل مهم سالم زیستن و سالم ماندن، آگاه بودن از زمینه‌ها و شاخصه‌های حفظ سلامتی است. مراجعه به پزشکان متخصص و مشاوره گرفتن از آن‌ها، مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های معتبر یا بهره بردن از رسانه‌های دیداری و شنیداری از جمله منابع و بستری برای افزایش دانش افراد در حوزه سلامتی و حفظ آن است. بر همین اساس «مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار یزد» با هدف شناسایی و رفع کاستی‌های این حوزه و افزایش آگاهی و دانش تمام هموطنان به ویژه بیماران قلبی عروقی و خانواده محترم آنان، پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی، نوزده عنوان کتاب مؤثر و کاربردی (در سطح بین‌المللی) را شناسایی کرده است. این کتاب‌ها به لطف خدا و تلاش جهادی پزشکان و کارکنان زیرمجموعه، در سال ۱۳۹۴ - با تأکید بر ساده و روان بودن مطالب- ترجمه گردید (فهرست تمام عناوین منتشر شده در صفحه پایانی همین کتاب آمده است). امید است با این اقدام توانسته باشیم، گامی هرچند کوچک در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان گرامی برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

دربارهٔ این کتاب

اگر پزشکان تشخیص دهند که بیماری قلبی دارید و یا اگر ناراحتی قلبی‌تان به‌تازگی وخیم‌تر شده است و یا اگر عمل جراحی قلب داشته‌اید، ممکن است در مورد اینکه آیا می‌توانید به سر کار خود برگردید یا نه، نگرانی‌هایی داشته باشید. شرایط هر کس متفاوت است؛ بنابراین نمی‌توان گفت که دقیقاً چه مدت نیاز به استراحت و ترک کار دارید.

این کتاب به تشریح عواملی می‌پردازد که در تصمیم‌گیری شما برای بازگشت به کار (با وجود داشتن ناراحتی قلبی) مؤثر است.

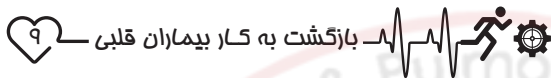
تذکر:

این کتاب جایگزین توصیه‌های پزشک و یا متخصص قلب و عروق نیست.

مقدمه

زمانی که به بیماران قلبی گفته می‌شود بیماری قلبی دارید، هریک واکنش متفاوتی از خود نشان می‌دهند: بعضی‌ها در اسرع وقت به روال عادی زندگی خود، به‌ویژه سر کار معمول خود برمی‌گردند؛ بعضی‌ها هم تصمیم می‌گیرند برخی شرایط زندگی خود مانند نوع کار و یا محل زندگی خود را تغییر دهند.

خبر خوب این‌که اکثر مردم حتی با تشخیص ناراحتی قلبی و یا انجام عمل جراحی قلب، به سر کار خود برمی‌گردند. بعضی‌ها دقیقاً به همان کار قبلی خود برمی‌گردند و برخی دیگر نیز تغییراتی در حجم کار خود می‌دهند و یا به کار سبک‌تری می‌پردازند؛ برخی دیگر هم ممکن است کار فعلی خود را رها کنند و برای انجام یک کار سبک‌تر مجدداً آموزش ببینند.

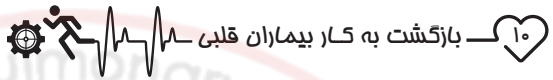


در گذشته بسیاری از مردم فکر می‌کردند کسانی که به بیماری قلبی دچار می‌شوند، نمی‌توانند دیگر به سر کار بروند. به هر حال، در حال حاضر بسیاری از مردم با داشتن بیماری قلبی نیز به کار خود ادامه می‌دهند. اخیراً شواهد نشان داده‌است که کار کردن حتی برای سلامتی نیز خوب است. این امر می‌تواند عواملی مانند احساس انزوا و افسردگی را که پیامد بیکاری طولانی‌مدت است، از بین ببرد. دلیل اصلی اینکه بسیاری از ما کار می‌کنیم، کسب درآمد است. کاری که ما انجام می‌دهیم، می‌تواند نقش مهمی در ایجاد اعتماد به نفس و سلامت عمومی و تندرستی ما ایفا کند. اغلب در محل کار است که ما با بسیاری از دوستان خود ملاقات می‌کنیم و تعامل اجتماعی برقرار می‌کنیم. بنابراین بازگشت به کار، بهبودی بیماری قلبی از جمله حمله قلبی را تضمین می‌کند.

در این کتاب، ما اطلاعاتی در اختیار شما قرار خواهیم داد که در

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بازگشت آرام شما به کار مفید باشد.

اگر برنامه خوبی برای بازگشت به کار داشته باشید، می‌توانید با انرژی و تأثیرگذاری بیشتری به محل کار خود برگردید. شاید هم نیاز به پیدا کردن گزینه بهتری داشته باشید.

اگر تصمیم دارید به سرکار قبلی خود بازگردید، شاید بتوانید از طریق کار دیگری رضایت شغلی کسب کنید. برای مثال، ممکن است به یک کار نیمه‌وقت یا داوطلبانه علاقه‌مند شوید، کاری که می‌تواند هم به‌عنوان راهی برای رفتن به کار دیگر باشد و هم به‌عنوان گذراندن بخشی از دوران بازنشستگی.

در مورد کار داوطلبانه در صفحه ۶۴ بیشتر توضیح داده‌ایم.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

♡ عوامل مؤثر بر بازگشت به کار

اگر می‌خواهید با وجود بیماری قلبی به سر کار خود برگردید، مسائلی هست که باید به آن‌ها توجه کنید. در واقع بازگشت شما به محل کار، به موارد زیر بستگی دارد:

✓ نوع ناراحتی قلبی‌ای که دارید و اینکه آیا وضعیت شما پایدار و تحت کنترل است یا نه.

✓ نوع درمانی که نیاز دارید و همچنین مدت‌زمان بازتوانی بعد از درمان.

✓ نوع کاری که انجام می‌دهید. به‌عنوان مثال آیا کارتان جابجایی اجسام سنگین است یا خیر و کاری راحت و اداری دارید.

✓ آیا برای انجام کار خود به گواهینامه رانندگی نیاز دارید. اگر چنین است، چه نوع گواهی‌نامه‌ای.

عوامل دیگر عبارت‌اند از:

- ✓ برای رفتن به سر کار چه مسیری را باید طی کنید.
- ✓ کارتان تا چه اندازه بر روی شما فشار وارد می‌کند.
- ✓ میزان اعتماد به نفستان چقدر است و اینکه چقدر نگران وضعیت قلبی‌تان هستید.
- ✓ آیا محل کار و یا سازمان شما دارای مقررات خاصی است. مثل انتخاب نوع کار بنا به میل کارگر، زمان برگشت به محل کار.
- ✓ سازمان شما چه کمکی می‌تواند به شما بکند. به‌عنوان مثال، کمک حرفه‌ای گروه بهداشت و یا کمک به برگشت تدریجی شما به محل کار.
- ✓ آیا کار مال خودتان است (کارفرما هستید؟)
- ✓ تعهدات خانوادگی. به‌عنوان مثال، آیا سرپرستی همسر یا یکی از بستگان و دوستانتان با شماست.

کمک به تصمیم‌گیری شما

البته، باید این را هم در نظر بگیرید که کار چه تأثیری بر وضعیت شما دارد. پزشک و یا متخصص قلب و یا مشاور بهداشت حرفه‌ای محل کارتان (اگر در محل کارتان چنین مشاوره باشد) شاید بتواند در این راه یاری‌تان کند.

♡ برنامه بازتوانی قلبی

شاید از طرف بیمارستان، شما را به یک برنامه بازتوانی قلبی دعوت کنند. توان‌بخشی قلبی کمک می‌کند که توانایی جسمی و بهبودی خود را بعد از عمل جراحی قلب یا حمله قلبی به دست آورید. همچنین فضای مناسبی ایجاد می‌کند تا با متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، در مورد بازگشت به کار صحبت کنید.

بازتوانی بیماران قلبی چیست؟

بازتوانی بیماران قلبی، برنامه توانبخشی جامعی است که می‌تواند سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار قلبی را در آن‌ها به میزان تقریبی ۲۵ درصد کاهش دهد. بیماران قلبی می‌توانند با استفاده از چنین برنامه‌هایی، هرچه زودتر به زندگی عادی خود بازگردند.

محتوای برنامه بازتوانی

هر بیماری که در مرکز بازتوانی قلب پذیرش می‌شود، تحت برنامه‌ای قرار می‌گیرد که بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطر تأثیرگذار بر بیماری تنظیم می‌گردد. این برنامه شامل موارد زیر است:

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

- ✓ آموزش بیمار و خانواده او در زمینه نحوه تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی؛
- ✓ کنترل عوامل ایجادکننده و تشدیدکننده بیمار قلبی (فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)؛
- ✓ انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش بازتوانی و یا منزل بیمار؛
- ✓ مشاوره مددکاری اجتماعی؛
- ✓ مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی.

اعضای گروه بازتوانی

اعضای گروه بازتوانی شامل متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات بازتوانی، مدیر برنامه بازتوانی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه، مددکار اجتماعی و روانشناس است.

بازتوانی قلبی برای چه افرادی پیشنهاد می‌شود؟

- ✓ افراد سالمند و کسانی که سکته قلبی (M.I) داشته‌اند؛
 - ✓ بیمارانی که درد سینه قلبی و نارسایی قلب دارند؛
 - ✓ بیمارانی که عمل بای‌پس عروق کرونر (C.A.B.G) و یا آنژیوپلاستی عروق کرونر (P.T.C.A) داشته‌اند؛
 - ✓ بیمارانی که پیوند قلب یا عمل جراحی دریچه قلب داشته‌اند؛
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد بازتوانی قلبی، کتاب دیگر ما را با عنوان «بازتوانی بیماران قلبی»^۱ بخوانید.

وضعیت قلبی شما

موارد صفحه بعد جزء عوامل اصلی بازگشت شما به کار محسوب می‌شود:

۱- این کتاب با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-عروقی افشار یزد و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام، در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

- وضعیت قلبی شما چگونه است؛
- شدت بیماری آن چگونه است؛
- آیا وضعیت شما پایدار است یا نه.

به عنوان مثال، ممکن است شما دچار یکی از عارضه های زیر

باشید:

- ✓ بیماری عروق کرونر قلب (آنژین و حمله قلبی)؛
- ✓ آریتمی (نامنظم بودن ضربان قلب)؛
- ✓ مشکل دریچه قلب (بیماری دریچه های قلب)؛
- ✓ کاردیومیوپاتی (بیماری عضلات قلب)؛
- ✓ بیماری مادرزادی قلبی (بیماری های قلبی که شما در بدو تولد داشته اید).

در صفحات بعد اطلاعات بیشتری را در مورد تمامی این نارسایی

ها قلبی اراده داده ایم.

مرکز توانبخشی قلبی — ریوی افشار

۰۳۵ — ۳۵۲۵۸۳۵۴

اگر دچار حمله قلبی شده‌اید، طول دوره استراحت به میزان آسیب حمله قلبی به عضلات قلب و به نوع کاری که انجام می‌دهید، بستگی دارد. متخصص قلب و عروق (کاردیولوژیست)، پزشک خانواده و تیم بازتوانی قلبی به شما کمک خواهند کرد که تصمیم بگیرید چه زمانی آماده بازگشت به کار هستید.

اگر تشخیص داده شد که شما به نارسایی قلبی مبتلا هستید، تمام عواملی که در صفحه ۱۱ ذکر نمودیم، نیز در زمان بازگشت به کار باید در نظر گرفته شوند.

هر نوع بیماری قلبی که داشته باشید، در صورت پایدار بودن وضعیت خود، قادر به کار کردن خواهید بود و این علائم به‌خوبی قابل کنترل هستند. در بسیاری از موارد، دارو یا سایر روش‌ها می‌تواند به کنترل علائم شما کمک کند.

پزشک یا متخصص قلب و عروق به شما کمک خواهد کرد که

ببینید آیا شرایط قلبی شما پایدار است یا خیر و از این رو آن را به نحو احسن کنترل کنید. او همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید که آیا به اندازه کافی آماده کار کردن هستید یا خیر و در صورت نیاز به آزمایش یا درمان بیشتر به شما اطلاع خواهد داد.

♡ نوع درمانی که نیاز دارید و زمان بهبودی

راه‌های مختلفی برای درمان بیماری‌های قلبی وجود دارد که در زیر به سه نوع درمان اصلی اشاره کرده‌ایم:

۱- **درمان با دارو:** این نوع درمان معمولاً شامل استفاده از قرص در مدت زمان طولانی و گاهی اوقات در طول تمام دوران زندگی است.

۲- **درمان با عمل سرپایی:** این نوع درمان شامل برش‌های بسیار کوچک است و اغلب تنها با بی‌حسی موضعی به جای بیهوشی

عمومی انجام می‌شود. نمونه‌هایی از درمان‌های سرپایی شامل این موارد است: آنژیوپلاستی عروق کرونر با استنت برای بیماری عروق کرونر قلب و یا فرکانس‌های رادیویی برای از بین بردن بافت آسیب‌دیده در بیماری آریتمی.

ما این نوع درمان‌ها را در کتاب «آنژیوپلاستی عروق کرونری»، «آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید» و «ریتم‌های قلب» با جزئیات بیشتر توضیح داده‌ایم.

اگر از هر کدام از روش‌های درمان تهاجمی استفاده کنید، بازهم ممکن است نیاز به دارو داشته باشید.

۳- عمل جراحی: روش سنتی عمل جراحی قلب شامل ایجاد

یک شکاف بزرگ در امتداد قفسه سینه است. روش جدیدی وجود دارد به نام جراحی با حداقل تهاجم یا برش که شامل ایجاد یک

۱- این کتاب با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-عروقی افشار یزد و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام، در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

برش کوچک‌تر است.

مدت زمان بهبودی

مدت زمان ریکاوری (بهبودی) پس از هر نوع درمان، به میزان وسعت آن عمل بستگی دارد. به‌طور کلی هرچه عمل بزرگ‌تر و وسیع‌تر باشد، بهبودی نیز به همان اندازه طول خواهد کشید. به‌عنوان مثال پس از آنژیوپلاستی عروق کرونر با فنر یا استنت (درمان با حداقل تهاجم)، به‌طور متوسط شخص در عرض یک هفته آمادۀ بازگشت به کار خواهد بود و پس از عمل جراحی بای‌پس عروق کرونر، به‌طور متوسط شخص ظرف دو یا سه ماه آمادۀ بازگشت به کار خواهد بود. با این حال تعیین زمان دقیق بازگشت، کار دشواری است. برخی از افراد زودتر به سر کار خود برمی‌گردند و برخی دیرتر.

اگر تحت عمل جراحی باز (همان روش سنتی که شامل شکستن

قفسه سینه است) قرار گرفته‌اید، پزشک شما توصیه خواهد کرد که از بلند کردن هرگونه اجسام سنگین تا زمانی که استخوان قفسه سینه جوش نخورده، پرهیز نمایید. احتمالاً بهبودی کامل شما در این نوع عمل، حدود سه ماه یا بیشتر طول می‌کشد.

مدت‌زمان نقاهت به وضعیت کلی شما بستگی دارد و اینکه درمان در تثبیت و بهبود شرایط شما تا چه میزان مؤثر بوده است. تعیین زمان دقیق بهبودی و دوره نقاهت برای هر کس پس از هر نوع درمان امکان‌پذیر نیست. بهترین کار این است که در رابطه با این موضوع با متخصص قلب خود، پزشک خانوادگی، تیم بازتوانی قلبی یا مشاور بهداشت حرفه‌ای خود مشورت نمایید.

اگر داروهای ضد انعقاد خون مصرف می کنید

اگر از داروهای ضد انعقاد مانند وارفارین برای ناراحتی قلبی خود استفاده می کنید، باید بدانید که مصرف این دارو باعث می شود بیشتر در معرض ابتلا به خونریزی قرار بگیرید. در این صورت انجام دادن کار بدنی بسیار خطرناک است و باید بیشتر مواظب باشید تا به خودتان در محل کار صدمه نزنید. البته این بدان معنا نیست که نمی توانید به سر کار خود برگردید؛ بلکه هنگام کار باید بیشتر احتیاط کنید و به هشدارهای ایمنی توجه نمایید. همچنین کسانی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می کنند، باید به طور مرتب و مداوم برای اطمینان از لخته شدن خون، آزمایش خون انجام دهند تا اطمینان حاصل کنند که کار انعقاد خونشان به طور مؤثر انجام می شود. اگر بیرون از منزل کار می کنید، شاید پزشکتان بتواند برای

شما یک کیت تست در منزل (برای تست میزان لخته شدن خون) ارائه کند تا خودتان خون خود را چک کنید.

نوع کاری که انجام می‌دهید

اگر تشخیص داده شد که شما بیماری قلبی دارید و کار شما بلند کردن و یا جابجایی اجسام سنگین است، باید در این رابطه با پزشک خانواده و یا متخصص قلب و عروق خود صحبت کنید. آن‌ها می‌توانند به شما بگویند که آیا وضعیت شما برای بازگشت به کار مناسب است یا نه. هر زمان که در ناحیه قفسه سینه احساس درد و یا ناراحتی کردید و یا دچار تنگی نفس شدید و احساس تپش قلب نمودید، نباید اجسام سنگین بلند کنید و یا با تجهیزات سنگین کار کنید. تست ورزشی (ECG) به شما کمک می‌کند تا ببینید تا چه

میزان می‌توانید با خیال راحت فعالیت بدنی انجام دهید.

اگر پزشکتان به شما توصیه نموده است که از همه فعالیت‌های فوق‌الذکر اجتناب کنید، باید این مسئله را به کارفرمای خود اطلاع دهید. بهترین کار این است که در مورد حجم کار و تغییر شغل یا سِمَت خود با کارفرما صحبت کنید و تا زمانی که پزشکتان به شما اجازه نداده، به کار قبلی خود باز نگردید. اگر این کار برایتان ممکن نیست، برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه، مراجعه کنید به بخش تغییر شغل به دلیل ناراحتی قلبی در صفحه ۶۳.

اگر شغل‌تان طوری است که باید نشسته کار کنید - به‌عنوان مثال اگر پشت میز می‌نشینید و با کامپیوتر کار می‌کنید - به‌احتمال زیاد زودتر از کسی که کار بدنی انجام می‌دهد، خواهید توانست به سر کارتان برگردید. به‌هرحال متوجه باشید که باید در مورد تغییر نقش خود در محل کار با کارفرما صحبت کنید و تا زمانی که



اعتماد به نفستان را به دست نیاورده‌اید و نتوانسته‌اید همانند سابق کار خود را انجام دهید، از انجام کارهایی که سلامتی‌تان را به خطر می‌اندازد، پرهیز کنید.

برخی از مشاغل، هم فیزیکی هستند و هم احساسات انسان را درگیر می‌کنند. برای مثال شغل معلمی و یا بازیگری. باید ببینید زمانی را که برای بازگشت به کار انتخاب کرده‌اید، چگونه می‌توانید با این خواسته‌ها و احساسات کنار بیاورید.

هر شغلی که داشته باشید - فیزیکی، دفتری و یا ترکیبی از هر دوی این‌ها- باید ببینید از چه میزان حمایت‌های پزشکی در محل کار خود بهره‌مند خواهید شد. اگر در حین کار در محل کار خود احساس ناراحتی کردید و یا دچار آسیب دیدگی شدید، بسیار مهم است که آیا در محل کارتان پزشک حضور دارد یا خیر.

♡ رانندگی

اکثر کسانی که ناراحتی قلبی دارند، می‌توانند به رانندگی ادامه دهند. به هر حال، این کار به نوع بیماری قلبی و علائم حاد آن و نیز به نوع درمان شما نیز بستگی دارد.

شما می‌توانید با پزشک خود در این خصوص صحبت کنید و یا از مشاوره پلیس راهنمایی و رانندگی (در خصوص آخرین قوانین و مقررات) بهره‌مند شوید.

زمانی که از یک بیماری رنج می‌برید و یا احتمال می‌دهید علائمی به‌طور ناگهانی در شما بروز می‌کند و باعث می‌شود کنترل وسیله نقلیه را از دست بدهید، از ادامه رانندگی پرهیز کنید.

اگر گواهینامه رانندگی یک وسیله نقلیه باری بزرگ و یا یک وسیله نقلیه حمل مسافر دارید، باید به سازمان مربوط (پلیس

راهنمایی و رانندگی) اطلاع دهید. آن‌ها باید از وضعیت شما آگاه باشند تا بتوانند با ارائه مشاوره لازم، به شما کمک کنند.

مسئولین شرکت بیمه خودرو شما نیز همیشه باید از مشکل قلبی شما اطلاع داشته باشند، چراکه ممکن است در مواقع لزوم به این بهانه از شما حمایت نکنند.

♡ سایر عوامل

مدت زمانی که تا رسیدن به محل کار طی می‌کنید

هیچ‌گونه شواهدی وجود ندارد که نشان دهد طولانی بودن مسیر منزل تا محل کار، شرایط قلبی شما را بدتر می‌کند. اگر پس از عمل جراحی و یا درمان بیماری قلبی، دوره نقاهت را به‌خوبی سپری کرده باشید و شرایط قلبی شما ثابت باشد، هیچ دلیلی وجود

ندارد که نتوانید به روال عادی زندگی خود برگردید (مثل رانندگی تا محل کار). عاقلانه‌ترین کار این است که با پزشک، متخصص قلب و عروق و یا پرستار خود در این مورد مشورت کنید.

به‌هرحال، برخی از مردم نگران نشستن پشت فرمان و رانندگی تا محل کار خود هستند، به‌ویژه آن‌هایی که مجبورند هرروز مسافت طولانی رفت‌و‌برگشت به محل کار و منزل را طی کنند. تصمیم‌گیری در مورد نشستن پشت فرمان و رانندگی تا محل کار در مسافت‌های طولانی یکی از مواردی است که احتمالاً باید به همراه تمامی عوامل دیگری که در این کتاب به آن‌ها اشاره کرده‌ایم، به آن توجه داشته باشید.

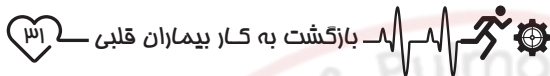
استرس

به‌طور کلی استرس زمانی به سراغ ما می‌آید که احساس کنیم نمی‌توانیم از عهده‌ی خواسته‌هایمان برآییم. به‌عنوان مثال، ممکن است معمولاً بتوانیم به‌خوبی از عهده‌ی کارهایمان برآییم؛ اما اگر احساس ناراحتی کنیم، این قبیل کارها از عهده‌مان خارج می‌شود.

برخی از افراد نگران هستند که فشار و استرس کار بیماری قلبی آن‌ها را تشدید کند یا عوارضی مانند حمله‌ی قلبی را در آن‌ها افزایش دهد. هیچ‌گونه شواهد قطعی مبنی بر اینکه فشار کار و استرس می‌تواند موجب بیماری‌های قلبی عروقی شود، وجود ندارد؛ اما می‌دانیم که افرادی که تحت فشار و استرس هستند، بیشتر در معرض رفتارهای ناسالم قرار دارند. این امر می‌تواند سلامتی قلبی آن‌ها را به خطر بیندازد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



یادآوری این نکته بسیار حائز اهمیت است که برخی فشارها و استرس‌ها در زندگی نتیجه مثبت دارند، به‌خصوص آن‌هایی که باعث می‌شوند کاری انجام دهیم که نتیجه خوشایندی به دنبال داشته باشد. بعضی از افراد فکر می‌کنند خستگی نیز به‌اندازه انجام کارهای سنگین استرس‌آور است. بهترین قضاوت‌کننده خود شما هستید که می‌توانید تشخیص دهید چه میزان استرس و فشار کاری را می‌توانید تحمل کنید. در صورت امکان، با کارفرما یا پزشک خود در مورد میزان فشار و استرسی که می‌توانید تحمل کنید، صحبت کنید.

در واقع، شواهد خوبی وجود دارد که نشان می‌دهد اشخاص پس از یک دوره بیماری، می‌توانند خود را با حجم کار بالا وفق دهند؛ بنابراین بازگشت به کار (از حیث سلامتی) بهتر از بیکاری است.

به‌هر حال، باید در مورد احساس خودتان مبنی بر اینکه چه میزان کار را می‌توانید انجام دهید، واقع‌بین باشید. باید بین نیاز به

درآمد و جنبه‌های مثبت کار و فعالیت و اثرات منفی کار و فعالیت بر روی خودتان تعادل و توازن برقرار کنید. به‌عنوان مثال، شاید شغل‌تان شیفتی باشد یا در دمای بسیار بالا کار می‌کنید و یا سفرهای هوایی مکرری دارید. در برخی موارد، برآمدن از عهده این کارها بسیار دشوار است. باید در مورد این مسائل و مشکلات با کارفرمای خود و یا با یک پزشک یا مشاور بهداشت حرفه‌ای صحبت کنید. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید در محیط کار بر این فشارها و استرس‌ها غلبه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با نحوه مقابله با استرس، کتاب ما را با عنوان «استرس و تأثیر آن بر قلب»^۱ مطالعه کنید.

۱- این کتاب با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-عروقی افشار یزد و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام، در سال ۱۳۹۵

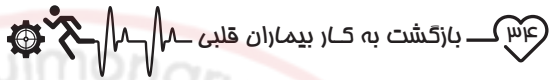
منتشر شده است.

میزان اعتماد به نفس و اضطراب و نگرانی

همه ما می‌دانیم که اشخاص پس از تشخیص بیماری قلبی‌شان، دچار نگرانی و افسردگی می‌شوند یا اگر در بیمارستان بستری شده‌اند، ممکن است هنگامی که به خانه بر می‌گردند (بر خلاف انتظاری که برای بهبودی دارند) دچار نگرانی شوند. ممکن است این احساس چند ماه بعد برای بعضی‌ها اتفاق بیفتد. احساس نگرانی ممکن است چندین دلیل داشته باشد. مثلاً نگران باشید که روند بهبودی‌تان خوب نبوده است یا شاید نگران حمله قلبی دیگری باشید و یا حتی از مرگ بترسید؛ یا شاید در مورد موفقیت‌آمیز بودن درمان یا عمل جراحی خود تردید داشته باشید. گاهی اوقات دور بودن از محیط کار می‌تواند بر روی اعتماد به نفس‌تان برای بازگشت به کار تأثیر منفی داشته باشد؛ به‌ویژه زمانی که در هنگام دور بودن

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



شما از محیط کار، احتمالاً اتفاقات زیادی در محل کار رخ داده باشد. مدتی طول خواهد کشید تا با شرایط خود کنار بیایید. این ترس‌ها و احساسات متغیر، کاملاً عادی و طبیعی هستند. احتمالاً، روزهای خوب و روزهای بدی پشت سر خواهید گذاشت. به هر حال، اکثر افراد با گذشت زمان احساس بهتری خواهند داشت و به محض اینکه به روال عادی زندگی خود برگردند، نگرانی‌ها نیز از بین خواهد رفت.

برگشت به کار و روال عادی زندگی، می‌تواند کمک کند تا این دوره اضطراب و نگرانی را پشت سر بگذارید. با این حال ممکن است کار، خود یک منبع استرس برای شما باشد. اگر چنین است، سعی کنید با کارفرمای خود صحبت کنید و ببینید آیا می‌تواند حجم کار شما را کاهش دهد یا نه. شاید با **برگشت تدریجی** به سر کار، اعتماد به نفس خود را کم‌کم به دست آورید. به عنوان مثال

برای شروع و تا زمانی که اعتماد به نفستان را کاملاً به دست بیاورید، می‌توانید در هفته دو یا سه روز سر کار بروید (رجوع کنید به مبحث بازگشت تدریجی به کار، در صفحه بعد).

اگر کارفرمای شما نمی‌تواند کمک کند و یا مایل به کمک نیست، برای کسب اطلاعات بیشتر رجوع کنید به صفحه ۶۳، مبحث تغییر شغل به دلیل ناراحتی قلبی.

محل کار و قوانین حرفه‌ای

برخی از افراد مثل خلبانان، کارکنان تجهیزات نفتی و یا کارکنان نیروهای مسلح، باید به‌طور منظم چک آپ نموده و تحت معاینات دوره‌ای قرار بگیرند. اگر شما جزو این دسته افراد هستید و ناراحتی قلبی دارید، کارفرمای شما ممکن است از شما بخواهد قبل از بازگشت

به کار، به خاطر ناراحتی قلبی‌تان تحت معاینه و چک آپ کامل قرار بگیرید. کارفرما با توجه به مقررات محل کارتان، به شما خواهد گفت که قبل از برگشتن به کار، چه آزمایش‌هایی را باید انجام دهید.

سازمان شما چگونه می‌تواند به شما کمک کند

بازگشت تدریجی به کار: در بعضی جاها ممکن است به شما پیشنهاد دهند به‌طور تدریجی به سر کار خود بازگردید. آن‌ها ممکن است به شما اجازه دهند به تدریج ساعات کار خود را در طول چند ماه اولیه بازگشت به کار، افزایش دهید. شاید لازم باشد با کارفرمای خود در مورد کاهش حجم کارتان در روزها و هفته‌های اول صحبت کنید. یا شاید به خاطر اجتناب از رفت‌وآمد زیاد به محل کار، از او بخواهید تا موافقت نموده و بخشی از کار خود را در منزل انجام دهید.

بهداشت حرفه‌ای

برخی از سازمان‌ها دارای واحد بهداشت حرفه‌ای هستند و برخی نیز از مشاوران بهداشت حرفه‌ای بهره می‌گیرند. آن‌ها بررسی می‌کنند که آیا می‌توانید به محل کار خود بازگردید یا نه و حجم کاری که انجام می‌دهید مناسب وضعیت شماست یا نه. برخی از واحدهای بهداشت حرفه‌ای ممکن است خدمات دیگری نیز مانند مشاوره ارائه دهند و شاید بتوانند به شما کمک کنند تا احساسات خود را در مورد بازگشت به کار بیان کنید.

پرستاران بهداشت حرفه‌ای نیز شاید بتوانند پس از بازگشت به محل کار، به شما کمک کنند. به عنوان مثال اگر بازگشت به کار شما باعث می‌شود کمتر به قرار ملاقات با پزشک معالج خود برسید، از واحد بهداشت حرفه‌ای درخواست کنید تا فشارخون شما را کنترل

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

کند و به همهٔ سؤالات شما در مورد سلامت جسمی‌تان پاسخ دهند.

بخش منابع انسانی

همیشه با کارفرمای خود در تماس باشید. اگر در محل کارتان بخش منابع انسانی وجود دارد، به آن‌ها اطلاع دهید که چه زمانی قصد دارید سر کارتان برگردید. آن‌ها می‌توانند قبل از برگشتن شما به محل کارتان، از شما حمایت کنند. می‌توانید در مورد حقوق پرداختی و مرخصی استعلاجی نیز با آن‌ها مشورت کنید.

اگر صاحب شغل خود هستید (اگر کارفرما هستید)

اگر صاحب شغل خود باشید، ممکن است برای اینکه هر چه زودتر سر کارتان برگردید، تحت فشار قرار بگیرید. اگر کار نکنید

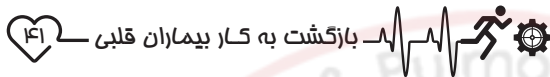
ممکن است دچار مشکلات مالی شوید یا اگر بیش از حد سر کار خود حاضر نشوید، شاید در مورد آینده کاری تان دچار نگرانی شوید. به هر حال اگر می خواهید به صورت تمام وقت سر کار خود حاضر شوید، باید به فکر سلامتی همیشگی و نیز کسب و کار خود باشید. بهتر است در صورت امکان اجازه دهید دیگران کارهای عملی را انجام دهند و شما فقط بر روند کار نظارت نمایید.

اگر کارفرما هستید، پس حقوق و مزایای اشتغال ندارید و می توانید تصمیم بگیرید که مثلاً چه مدت سر کار بروید و یا چه مدت به خودتان استراحت دهید. بستگی به نوع بیمه تان نیز دارد. ممکن است شما واجد شرایط دریافت حقوق خاصی مانند پرداخت های قانونی برای بیماران و یا حقوق بازنشستگی باشید. به هر حال، باید با یک مشاور شغلی در مورد اینکه آیا واجد شرایط دریافت این حقوق هستید یا نه، مشورت نمایید.

اگر افرادی را تحت مراقبت دارید

اگر قبل از بستری شدن در بیمارستان، کار اصلی شما مراقبت از همسر، دوست یا یکی از بستگان باشد، ممکن است در بازگشت به همان کار، به کمک نیاز داشته باشید. در این شرایط قبل از ترخیص شدن از بیمارستان و رفتن به خانه، این فرصت را دارید که در بیمارستان با یک مددکار اجتماعی در مورد شرایط خود صحبت کنید و از او مشورت بگیرید.

در صورتی که دیگر قادر به مراقبت از فرد موردنظر به خاطر وضعیت بیماری خود نیستید، به حمایت‌های بیشتری نیاز دارید. برای مثال، شاید بتوانید از برخی خدمات استفاده کنید و یک خدمتکار استخدام کنید. یا شاید جای مناسب‌تری برای شخصی که از او مراقبت می‌کنید، پیدا نمایید. مددکار اجتماعی بیمارستان



به شما کمک می‌کند تا قبل از ترک بیمارستان این کارها را انجام دهید.

اگر به خاطر انجام یک عمل جراحی در بیمارستان بستری شده‌اید یا اگر شما پدر یا مادر هستید و به دلیل یک ناراحتی قلبی بیمار هستید، ممکن است بتوانید از برخی سازمان‌های دولتی حق سرپرستی دریافت کنید.

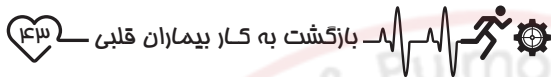
وضعیت مالی

وضعیت مالی شما، یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در تصمیم‌گیری‌تان در مورد بازگشت به کار است.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

♡ بازنشستگی پیش از موعد

شاید دوست داشته باشید به سر کارتان برگردید. اگر پزشکتان اجازه می‌دهد، این کار را انجام دهید. هیچ دلیلی ندارد که این کار را نکنید. به هر حال، شاید الآن زمان مناسبی برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی روزمره‌تان باشد. ممکن است برخی افراد نگرش متفاوتی نسبت به کار خود داشته باشند و آگاهانه تلاش کنند تا برای همیشه کار را ترک نمایند. بعضی‌ها تلاش می‌کنند با انجام یک کار نیمه‌وقت، کمتر کار کنند. برخی دیگر از گزینه بازنشستگی زودهنگام یا پیش از موعد با اجازه کارفرمای خود استفاده می‌کنند. نباید به همین راحتی تصمیم بگیرید. باید با صبر و حوصله تصمیم بگیرید. شما باید با مشورت پزشک، متخصص قلب و عروق و مشاور بهداشت حرفه‌ای (در صورت حضور در محل کارتان) و بر اساس



ارزیابی پزشکتان از وضعیت شما و نوع کاری که انجام می‌دهید، در این مورد تصمیم بگیرید.

بازنشستگی پیش از موعد، عواقب مالی و عملی زیادی برای شما و خانواده‌تان دارد؛ بنابراین توصیه می‌شود پس از مراجعه به یک مرکز مشاوره شغلی، تمام موارد را بررسی کنید و سپس تصمیم‌گیری نمایید.

اگر خود را پیش از موعد بازنشسته نمایید، ممکن است تا زمانی که به سن بازنشستگی قانونی نرسیده باشید، نتوانید ادعای حقوق بازنشستگی کنید. برای دریافت اطلاعات در مورد میزان دریافتی در سن بازنشستگی و سایر قوانین و مقررات مرتبط، با اداره تامین اجتماعی شهر خود و یا مشاوران مربوط تماس بگیرید.



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

از کارافتادگی

قانون تشخیص از کارافتادگی، از کارافتادگی را یک اختلال جسمی یا روانی قلمداد می‌کند. اختلالی که عوارض و اثرات قابل توجه و طولانی مدتی را در توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های طبیعی و روزمره ایجاد می‌کند^۱.

در این کتاب مجالی نیست که دقیقاً توضیح دهیم که کارفرما برای بازگشت شما باید چه کارهایی انجام دهد، چراکه این گونه مسائل در شرایط مختلف، متفاوت است. در برخی موارد ممکن

۱- از کارافتادگی یکی از تعهدات پیش بینی شده در قانون تأمین اجتماعی (بند "د" ماده ۳) است که با توجه به تنوع شرایط قانونی از نظر علت از کارافتادگی (بیماری- حوادث) و همچنین از نظر درصد از کارافتادگی (کلی، جزئی، غرامت نقص عضو) دارای پیچیدگی خاصی است و کوچکترین غفلت در این زمینه ممکن است، موجب تضییع حقوق افراد و یا ایجاد حقوق غیر واقعی شود. (مترجم)

است به شما اجازه دهند تا ساعات کارتان را کاهش دهید و یا ابزار و وسایل بخصوصی به منظور تسهیل کارهایتان، در اختیار شما قرار دهند و به شما کمک کنند تا دوباره سر کار خود برگردید. ممکن است کارفرماها بتوانند برای انجام چنین کارهایی از دولت کمک هزینه دریافت نمایند.

این نکته حائز اهمیت است که ببینید آیا کارفرمای شما از قوانین مربوط اطلاع دارد یا نه. ممکن است برخی کارفرمایان اطلاع نداشته باشند که می توانند برای فراهم نمودن وسایل لازم جهت کمک به کارکنان از کارافتاده و ناتوانشان از کمک هزینه های دولتی استفاده کنند.

مشکلات بازگشت به کار

اگر هنوز هم وضعیتتان برای بازگشت به کار به اندازه کافی

مناسب نیست، کارفرمای شما از نظر قانونی حق ندارد به شما اجازه دهد تا سر کار خود برگردید.

اگر با کارفرمای خود دچار اختلاف شده‌اید و نیاز به کمک دارید تا ببینید چه حقوقی دارید، می‌توانید به اداره کار مراجعه نمایید و یا می‌توانید با یک شرکت تخصصی حقوقی مشورت کنید، هرچند باید برای این کار هزینه پرداخت کنید.

اگر دیدید که هیچ حقی ندارید و باید شغل خود را تغییر دهید، رجوع کنید به بخش تغییر شغل به دلیل ناراحتی قلبی، در صفحه ۶۳.

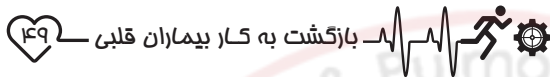


♡ بازگشت به کار (تهیه دفتر یادداشت روزانه و چک لیست)

دفتر یادداشت روزانه

بهتر است دفتری را به عنوان دفتر یادداشت تهیه کنید و احساس خود را پس از ترک بیمارستان و قبل از بازگشت به کار آن یادداشت کنید. داشتن یک دفتر یادداشت به شما کمک می کند تا پیشرفت خود را به چشم ببینید. همچنین به شما کمک می کند تا مشکلات خود را پیدا کرده و راه حل مقابله با آنها را بدانید. حتی اگر فکر می کنید که بهتر است به دلیل ناراحتی قلبی تان به جای برگشتن به کار قبلی، شغل جدیدی پیدا کنید، این دفتر در تصمیم گیری بهتر به شما کمک می کند.

اگر به هر دلیلی با کارفرمای خود اختلاف دارید، در صورت نیاز



به پیشبرد اهداف خود، می‌توانید از دفتر یادداشت به‌عنوان یادآوری وقایع شخصی استفاده کنید.

اطلاعات درج شده در دفتر یادداشت همچنین ممکن است در صورت نیاز به دریافت مزایا و حقوق و نیز در صورت نیاز به ارزیابی قابلیت و توانایی کار، به شما کمک کند.

تهیه چک لیست

می‌توانید در صفحات بعد ببینید که این چک‌لیست دو ماه قبل از بازگشت به محل کار، چقدر برایتان مفید خواهد بود. در این فهرست تمام نکات اصلی این کتاب را در کنار هم خواهید دید. همچنین فضایی برای اضافه کردن یادداشت‌ها وجود دارد. این فهرست باید به شما کمک کند تا ببینید در فاصله زمانی ترک بیمارستان و بازگشت



به محل کار، چه کارهایی لازم است انجام دهید. البته اگر فقط یک عمل جراحی کوچک داشته‌اید و یا یک دوره کوتاه در بیمارستان بستری شده‌اید، این فهرست به درد شما نمی‌خورد.

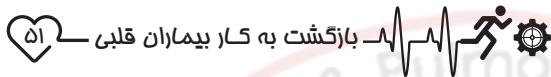
دفتر خاطرات روزانه و چک لیست

۱- دو ماه قبل از بازگشت به کار

- ✓ ترتیبی دهید تا با بخش منابع انسانی یا کارفرمای خود صحبت کنید؛
- ✓ اگر فکر می‌کنید می‌توانید تا محل کارتان بروید، ترتیب این کار را بدهید؛
- ✓ با مدیر خود در مورد شرایط و انتظارات خود و آن‌ها صحبت کنید؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ به فکر تمامی وسایل و اقداماتی که برای بازگشت به محل

کارتان لازم است، باشید.

الف) کارهایی که باید این ماه انجام دهید

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ب) این ماه چه احساسی داشتید

.....

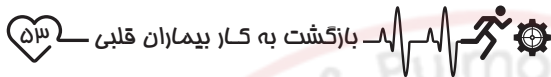
.....

.....

.....

.....

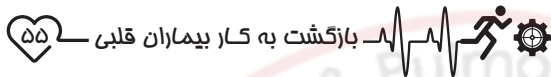
.....



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

۲- یک ماه قبل از بازگشت به کار

- ✓ سری به محل کارتان بزنید و با همکاران خود دیدار نمایید؛
- ✓ با یک مشاور بهداشت حرفه‌ای یا کمک‌های اولیه و یا مسئول بهداشت و ایمنی، در مورد وضعیت و نحوه مصرف داروهایتان صحبت کنید؛
- ✓ دوباره با مدیرتان صحبت کنید. از او بپرسید آیا کاری هست که بتوانید قبل از بازگشت به کار در منزل انجام دهید؛
- ✓ در صورت لزوم، ببینید آیا می‌توانید در مورد بازگشت تدریجی به کار و یا شروع کار با مدت‌زمان کوتاه‌تر، در صبح یا بعدازظهر مذاکره نمایید.



الف) کارهایی که باید این ماه انجام دهید



.....

.....

.....

.....

.....

ب) این ماه چه احساسی داشتید

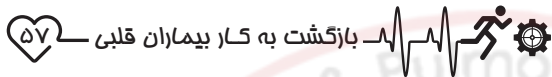
.....

.....

.....

.....

.....



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

۳- هنگامی که به سر کارتان بازمی گردید

- ✓ از حمایت همکاران، مدیر و سایر بخش‌ها مانند خدمات بهداشت حرفه‌ای و منابع انسانی برخوردار شوید؛
- ✓ یک ماه پس از بازگشت به کار، جلسه‌ای با مدیر خود ترتیب دهید و با او صحبت کنید تا اینکه بتوانید وضعیت خود را با هم بررسی نمایید؛
- ✓ گاهی اوقات از مرخصی استفاده کنید. از فعالیت و کار طولانی مدت اجتناب کنید؛
- ✓ برای خودتان اهدافی تعیین کنید. گاهی به گذشته برگردید و به آنچه به دست آورده‌اید، افتخار کنید؛
- ✓ بعد از رسیدن به هر کدام از اهداف خود، به خودتان پاداش بدهید؛

✓ زمانی را به استراحت و دور بودن از محیط کار اختصاص دهید و همچنین در صورت امکان در محل کار نیز به خودتان استراحت دهید.

الف) کارهایی که باید این ماه انجام دهید

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

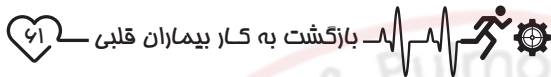
.....



- بازگشت به کار بیماران قلبی -



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی اخبار



(ب) این ماه چه احساسی داشتید



— بازگشت به کار بیماران قلبی —



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

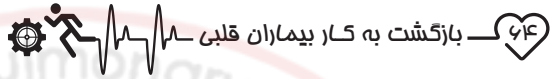
.....

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

♡ تغییر شغل به دلیل ناراحتی قلبی

پزشکان به تعداد کمی از مبتلایان ناراحتی‌های قلبی توصیه می‌کنند که هنوز برای بازگشت به کار به خاطر وضعیت قلبی‌شان، زود است. اگر این شرایط برای شما پیش آمد، لزوماً به این معنی نیست که شما هرگز نمی‌توانید دوباره کار کنید. شاید بدین معنا باشد که نوع کاری که انجام می‌دادید، بسیار طاقت‌فرسا بوده است و می‌توانید به‌جای آن، کار مناسب‌تری انجام دهید. به‌عنوان مثال، ممکن است پزشکتان به شما بگوید از جابجایی اجسام سنگین و یا انجام کارهای طاقت‌فرسا اجتناب نمایید، یا اینکه انجام یک کار در حالت نشسته برای شما مناسب‌تر است. بهتر است قبل از تصمیم به تغییر شغل، به‌دقت فکر کنید. تصمیم شما باید با مشورت پزشک، متخصص قلب و عروق و مشاور بهداشت حرفه‌ای باشد. اگر لازم است



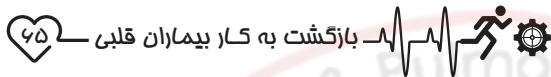
که به دلیل وضعیت قلبتان شغل خود را تغییر دهید، حتماً به یک مرکز مشاوره شغلی مراجعه نمایید. آن‌ها می‌توانند گزینه‌هایی را به شما پیشنهاد دهند.

♡ کار داوطلبانه

شرکت در کارهای داوطلبانه، بهترین راه برای ملاقات با افراد جدید، یادگیری مهارت‌های جدید و کسب تجربه است. البته مزایای دیگری نیز دارد. اگر قادر به ادامه کار معمول خود نیستید، کار داوطلبانه می‌تواند به شما کمک کند تا به تدریج به سر کار خود برگردید یا کار جدیدی پیدا کنید. کار داوطلبانه به تقویت اعتماد به نفس شما نیز کمک می‌کند. به‌خصوص اگر شغل شما طوری باشد که

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار

۰۳۵ - ۳۵۲۵۸۳۵۴



مسئولیت‌هایی برایتان داشته باشد و یا همکارانی داشته باشید.

قبل از رفتن به یک کار داوطلبانه، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

✓ از این کار داوطلبانه چه انتظاری دارید؛

✓ چه کاری می‌خواهید انجام دهید؛

✓ چقدر می‌توانید وقت بگذارید.

هنگامی که کار داوطلبانه را شروع کردید، معمولاً باید انتظار داشته

باشید که:

✓ نقشتان کاملاً واضح و روشن باشد؛

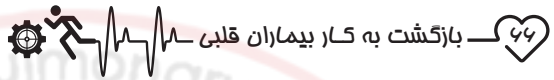
✓ به‌خوبی آموزش ببینید و مورد حمایت قرار بگیرید؛

✓ هزینه‌هایی که از جیب خود می‌کنید (مثل، هزینه رفت‌وآمد)

شفاف باشد.

اکثر سازمان‌های خیریه داوطلب می‌پذیرند. شاید بخواهید یکی

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



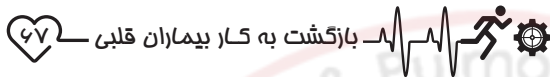
از همین مراکز را که خود و خانواده‌تان دوست داشته باشید، انتخاب کنید. فرصت‌های زیادی برای انجام کارهای داوطلبانه وجود دارد.

♡ حفظ سلامتی در محل کار

به محض اینکه سر کار خود بازگشتید روال عادی را طی کردید، بهترین کار این است که به فکر سلامتی خود و قلب‌تان باشید. بهتر است قبل از بازگشت به کار، شیوه زندگی خود را تغییر دهید. ما زمان زیادی را در محل کار صرف می‌کنیم؛ بنابراین بهترین کار حفظ سلامتی در محل کار است. فعالیت‌هایی که می‌توانید در محل کار انجام دهید، به شرح زیر است:

الف- انجام فعالیت‌های فیزیکی در محل کار

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ پیاده‌روی بعد از صرف ناهار. با این کار بخشی از فعالیت ۳۰ دقیقه‌ای روزانه خود را انجام می‌دهید؛

✓ ببینید چگونه می‌توانید فعالیت‌های هوازی انجام دهید - مانند پیاده‌روی و یا دوچرخه‌سواری در مسیر رفت و برگشت از خانه به محل کار؛

✓ به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید؛

✓ دو ایستگاه مانده به مقصد، از اتوبوس پیاده شوید و تا محل کار خود قدم بزنید.

ب- تغذیه مناسب در محل کار

✓ به جای مصرف تنقلات شیرین و پرچرب، میوه‌های تازه بخورید. ظرف میوه را روی میز کار خود بگذارید تا خوردن میوه را

فراموش نکنید؛

- ✓ آیا سرتان آنقدر شلوغ است که نمی‌توانید غذای سالمی برای نهار تهیه کنید؟ اگر اینطور است، از انواع غذاهای مغذی مانند نان، سالاد و ماهی تن، انواع ژامبون و فلافل تهیه نموده و در یخچال بگذارید تا در طول هفته از آن‌ها استفاده نمایید؛
- ✓ تغییراتی در رژیم غذایی خود انجام دهید. اگر برای تهیه چای و قهوه در اداره، شیر می‌خرید، به‌جای شیر پرچرب از شیر کم‌چرب (به‌خاطر کاهش مصرف چربی) استفاده نمایید.

ج- انجام فعالیت‌هایی که از استرس می‌کاهد

- ✓ به‌طور منظم استراحت کنید؛
- ✓ زمانی را برای استراحت در محل کار اختصاص دهید، مثلاً به

یک اتاق آرام و یا پارک مجاور بروید؛

✓ ببینید در محل کارتان چه نوع خدمات حمایتی و کمکی وجود دارد. مانند مشاوره، باشگاه ورزشی برای کارکنان و یا کلاس‌های تمدد اعصاب.

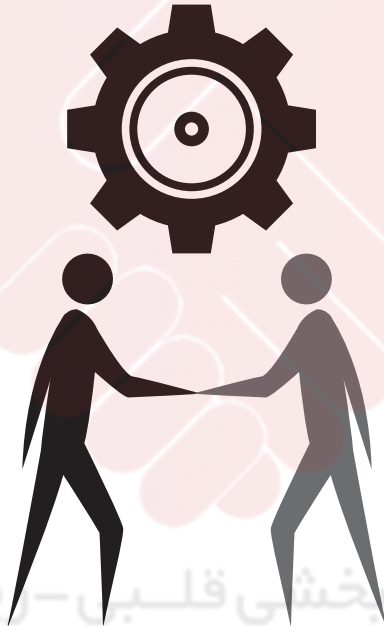




نحوه معاشرت در محل کار

معاشرت با همکاران نباید فقط در زمان خوردن و آشامیدن باشد.

دنبال سرگرمی‌هایی باشید که همه دوستان از آن لذت ببرند.



مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.



فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  گر اگر به دنبال قلبی سالم باشید مصرف داروهای قلبی را فراموش نکنید و به نظر دکتر جواد حسن شاکری این نسخه را بخوانید	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  اگر به دنبال قلبی سالم باشید مصرف داروهای قلبی را فراموش نکنید و به نظر دکتر جواد حسن شاکری این نسخه را بخوانید	ریتیم های قلبی  اگر اگر به دنبال قلبی سالم باشید مصرف داروهای قلبی را فراموش نکنید و به نظر دکتر جواد حسن شاکری این نسخه را بخوانید
دستگاه ضربان ساز قلب  اگر اگر به دنبال قلبی سالم باشید مصرف داروهای قلبی را فراموش نکنید و به نظر دکتر جواد حسن شاکری این نسخه را بخوانید	سیگار و قلب شما (آرتیک سیگار چگونه به سلامت قلب کمک می کند)  اگر اگر به دنبال قلبی سالم باشید مصرف داروهای قلبی را فراموش نکنید و به نظر دکتر جواد حسن شاکری این نسخه را بخوانید	زندگی با نارسایی قلبی چگونه بیمار این تار سیاهی قلب می تواند از خود هر قابلیت گذرد  اگر اگر به دنبال قلبی سالم باشید مصرف داروهای قلبی را فراموش نکنید و به نظر دکتر جواد حسن شاکری این نسخه را بخوانید
فشار خون و قلب شما  اگر اگر به دنبال قلبی سالم باشید مصرف داروهای قلبی را فراموش نکنید و به نظر دکتر جواد حسن شاکری این نسخه را بخوانید	فیبریلاسیون دهلیزی  اگر اگر به دنبال قلبی سالم باشید مصرف داروهای قلبی را فراموش نکنید و به نظر دکتر جواد حسن شاکری این نسخه را بخوانید	قلب و فعالیت بدنی  اگر اگر به دنبال قلبی سالم باشید مصرف داروهای قلبی را فراموش نکنید و به نظر دکتر جواد حسن شاکری این نسخه را بخوانید