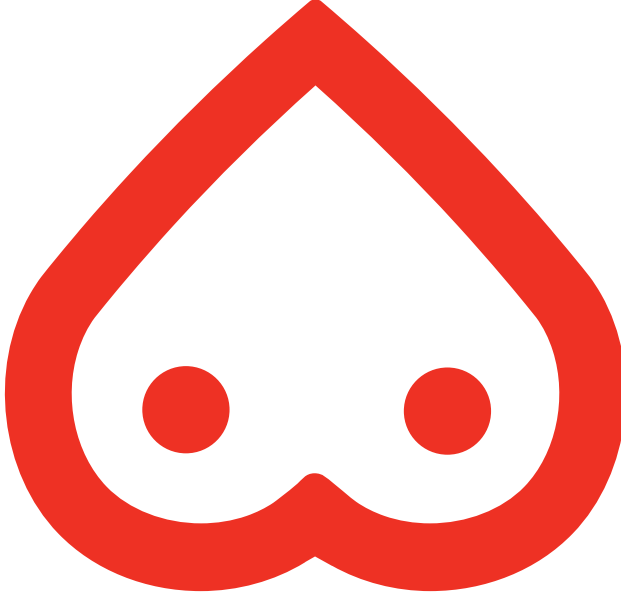




العناية بالنفس
والصحة النفسية
مجلة



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland



Irish Heart
Foundation
The National Stroke & Heart Charity

المحتويات

الصفحة

1

نبذة عن المجلة

2

الجزء 1: التوقف المؤقت والتأمل

2

طريقة التفكير

3

أداة التفكير في الرعاية الذاتية

4

فهم عاداتك

6

الجزء 2: اختيار الدعم المناسب لك

6

إدارة التوتر

8

النشاط البدني-الاقترب من سن اليأس

10

تغذية قلبك

12

الجزء 3: وضع أهداف قابلة للتحقيق

13

الجزء 4: بدء المناقشة

أنشيء هذا المورد في المقام الأول لتقديم يد العون للنساء. وتعني بـ"النساء" جميع الأشخاص الذين يعرفون أنفسهم كنساء وكذلك أولئك الذين لا يعرفون أنفسهم كنساء ولكنهم يشتركون في نفس الحقائق والتجارب البيولوجية أو تجارب مماثلة، على سبيل المثال، المتحولون جنسياً، والمثليون جنسياً، والملاجنسيون، والمتوافقون جنسياً، والمتغيرون جنسياً، ومزدوجي الجنس، والأشخاص غير المتوافقين جنسياً.

"في بعض الأحيان يمثل اعترافنا بالحاجة لصعود أقصى ذروة الهرم حجرة عثرة.

أعلم وجود عدد كبير من الأشخاص ممن يرغبون في نيل قطعة مني اليوم، ولكن في مرحلة ما، أحتاج إلى تخصيص وقت لنفسي.

ولا بد أن يترسخ لدينا أن مفهوم رعاية الذات لا يدخل في إطار الأنانية، بل جزء لا غنى عنه للمحافظة على صحتنا."

(مارجريت، 46)

نبذة عن المجلة

تموت واحدة من كل أربع نسوة بسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية- وهو المعدل نفسه لدى الرجال. غير إن أمراض القلب والسكتة الدماغية لدى النساء لا تحظى بالقدر الكافي من البحث والتشخيص والعلاج.

انقطاع الطمث وقت التغيير في حياة المرأة والشخص الذي يتم تصنيفه كأثنى عند الولادة والذي يمثل نهاية الخصوبة. وعادة ما يحدث بين سن 45 و55 سنة. يمكن أن يكون وقتاً صعباً للغاية، مع ظهور ما يصل إلى 40 عرضاً، بدءاً من نوبات الحرارة والتعرق الليلي وانخفاض الرغبة الجنسية انتهاءً بالقلق والأرق. وتحدث أعراض انقطاع الطمث تأثيراً في الأنشطة اليومية الطبيعية لدى 78% من النساء. ونتيجة لذلك يرتفع خطر إصابة المرأة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ارتفاعاً كبيراً بعد انقطاع الطمث.

لكن هل تعلمي أن العديد من التأثيرات الخطيرة طويلة المدى لانقطاع الطمث غالباً ما تمر دون أن يلاحظها أحد؟ يؤدي فقدان هرمون الاستروجين الجنسي إلى حماية أقل لصحة القلب والعظام.

أخبار سارة

80% من أمراض القلب والسكتات الدماغية المبكرة يمكن الوقاية منها من خلال إجراء تغييرات على نمط حياتنا. تعرف معظم النساء بالفعل ما يجعل نمط الحياة صحياً، ولكن متطلبات الحياة العصرية العديدة قد تعيق ذلك.

نريد دعمك وجميع النساء في حياتك من أجل تقديم العناية لقلبك.

تموت واحدة من كل أربع نسوة

بسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية

يمكنك بعد ذلك اختيار الجانب الذي ترغبين في نيل مزيد من الدعم فيه، مثل إدارة التوتر أو زيادة النشاط أو تناول الطعام الصحي.

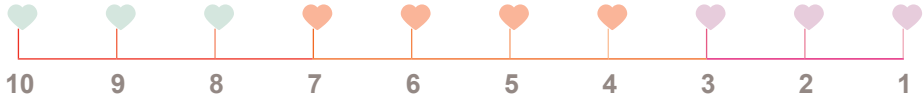
تبدأ هذه المجلة بدعوتك لقضاء بعض الوقت للتفكير في نمط حياتك.

لن تضطري لاستخدام هذه المجلة وفق ترتيب خاص. عليك استخدام ما تجديه ملائماً لك.

الجزء 1: التوقف المؤقت والتأمل

طريقة التفكير

إن الوصول إلى الإطار الذهني الصحيح أمر ضروري لإحداث التغيير المرجو. لذا عليك الاستعداد وفي جعبتك أسباب واضحة وقوية لإحداث التغيير. باستخدام المقياس أدناه، حاولي الإجابة عن الأسئلة المذكورة أدناه للمساعدة على فهم دوافعك.



ما مدى ثقتي في قدرتي على إجراء التغييرات؟

في حالة إجابتك...

ما مدى سعادتي بصحة قلبي الآن؟

في حالة إجابتك...

3-1

من الجيد الاعتراف بعدم ثقتك، وربما تحتاجين وقتاً للتفكير في التغييرات المهمة لك، الاطلاع على هذه المجلة سيساعدك.

3-1

إن الاعتراف بعدم سعادتك أمرٌ محمودٌ. تمهلي عند التفكير في الطريقة التي يمكن للتغييرات المحدثة مساعدتك.

7-4

تعيشين في وضع رائع يمكنك من إحداث العديد من التغييرات في نمط حياتك. ركزي على الجوانب التي تجدينها سهلة لإحداث تغيير إيجابي فيها.

7-4

من الرائع أن تكون سعيدة بالقدر المعقول. بالاطلاع على هذه المجلة، يمكنك معرفة المزيد من الأمور المرتبطة بنمط حياتك التي يمكنك الاستفادة

10-8

وقت العمل. استخدمي هذه المجلة لتقييم التغييرات التي بمقدورك الاستفادة منها، ووضع العديد من الأهداف.

10-8

من الرائع شعورك بالإيجابية. يمكنك استخدام هذه المجلة للاطلاع على المزيد من الجوانب التي يمكنك تحسين نمط حياتك فيها.

الآن اسألي نفسك عن الأسباب المهمة التي تدفعك لإجراء تغيير في نمط حياتك...

أداة التفكير في الرعاية الذاتية

استخدمي هذه الأداة لمساعدتك على تحديد التغييرات التي ترغبين في إحداثها على نمط حياتك.

نادراً	أحياناً	عادةً	حددي المربعات التي تنطبق عليك.
			1. هل تنامي ما لا يقل عن سبع ساعات في معظم الليالي؟
			2. هل تشعر بنيلك قسطاً كافياً لنفسك؟ وقتٌ مخصص للجلوس في الهواء الطلق أو لقاء الأصدقاء أو الابتعاد عن الشاشات.
			3. هل تجددين سهولةً في "إيقاف" أو تهدئة عقلك في حالة وجود أفكار متسارعة؟
			4. هل تحرصين على مزاولة نشاط بدني لا تقل مدته عن 30 دقيقة خمسة أيام في الأسبوع، بما في ذلك الأنشطة التي تدعم قوة عضلاتك وعظامك؟ تشمل الأمثلة تدريبات الأثقال أو تمارين وزن الجسم أو اليوغا أو البيلاتيس.
			5. هل تقسمي وقت جلوسك مع أوقات راحة منتظمة للحركة طوال اليوم؟
			6. هل لديك نمط منتظم لتناول الوجبات؟
			7. هل تتناولين ما لا يقل عن خمس إلى سبع حصص من الفاكهة أو الخضروات يومياً؟
			8. هل تتناولين الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات والشوفان والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والفاصوليا والعدس والمكسرات والبنور يومياً؟
			9. في حالة تناولك الأسماك، هل تتناولي ما لا يقل عن وجبتين أسبوعياً، واحدة منها زيتية، أم تتناولي بدائل أوميغا 3 النباتية؟
			10. هل تحاولي تجنب تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر أو الملح؟



السلامة العقلية



النشاط البدني



التغذية

عليك التفكير في إجاباتك.

قدّمي خالص التهاني لنفسك لما تفعلينه للاعتناء بصحتك. لاحظي ما الجانب الذي أحببت فيه بـ "نادراً" أكثر - هل كان السلامة العقلية أو النشاط البدني أو التغذية؟ يمكن لهذا مساعدتك على تحديد العادات التي قد تحقق الاستفادة المثلى من تغييرها.

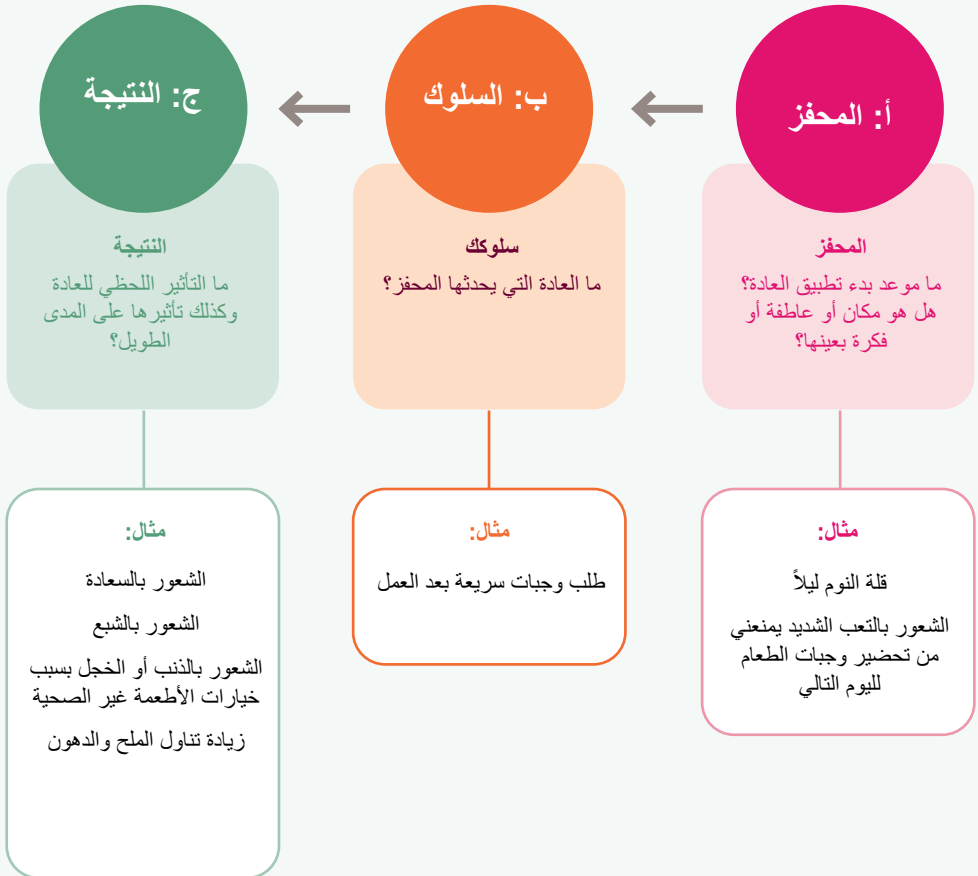
حددي جانب أو جانبين من هذه الجوانب
استخدمي أداة رسم العادات الخاصة
بنا في الصفحة التالية لمساعدتك
على فهم عاداتك وتغييرها.



فهم عاداتك

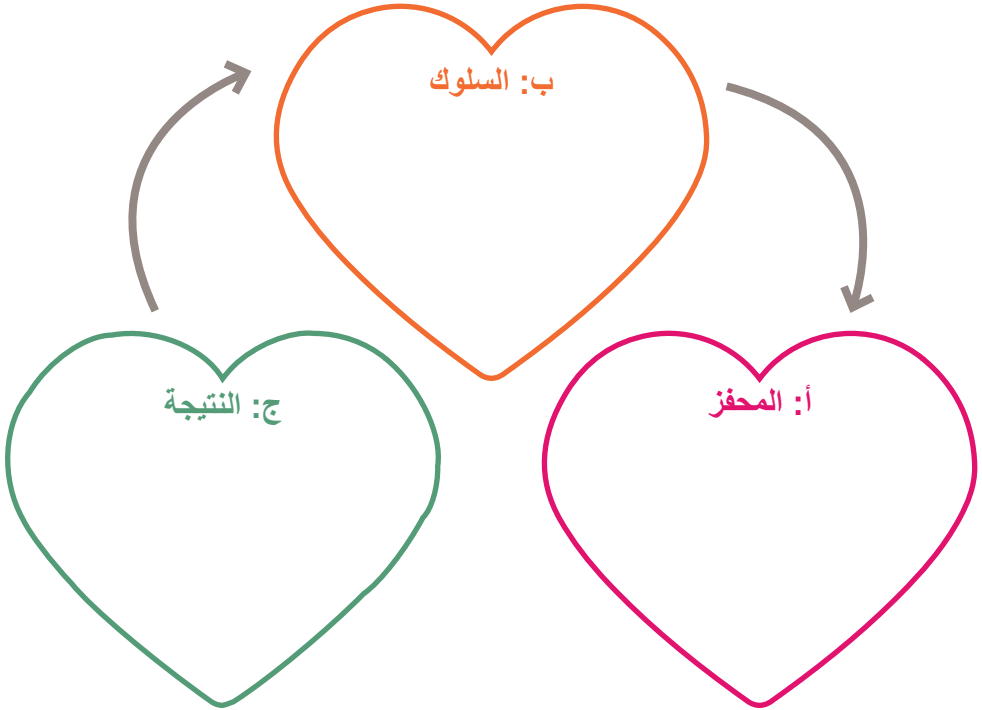
لتغيير العادات التي تحتاجين إلى معرفتها، عليك بفهم طريقة عملها.

ربما يكون التخلص من العادات القديمة وتكوين عادات جديدة أمرًا صعبًا، كما أن فهم سبب قيامك بما تفعله يمكن أن يساعدك حقًا. وفي هذا الموضع بمقدورك استخدام "تخطيط العادات". ويتقسيم العادة إلى هذه النقاط الثلاث، يمكنك معرفة مدى استفادتك أو عدم استفادتك من عاداتك لتحقيق رفاهيتك على المدى القصير أو صحتك على المدى الطويل.



خطوة 1: رسم مخطط لحلقة العادة

ارسمي الآن مخططاً لعادتك الحالية باستخدام القالب أدناه. يمكنك تسجيل أكبر عدد تريده من العادات في يومياتك أو دفتر ملاحظاتك.



الخطوة الثانية: التأمل

خذ لحظة للتفكير في عاداتك.

ويساعدك هذا على معرفة طريقة بدء العادة، ومدى الاستفادة أو عدم الاستفادة منها، وهذه "معلومات جديدة" لعقلك، والخطوة بالغة الأهمية في التخلص من العادات السيئة.

خطوة 3: الاختيار

هل يمكنك اختيار "سلوك" جديد من شأنه معالجة "المحفز" بطريقة ذات فائدة كبيرة؟

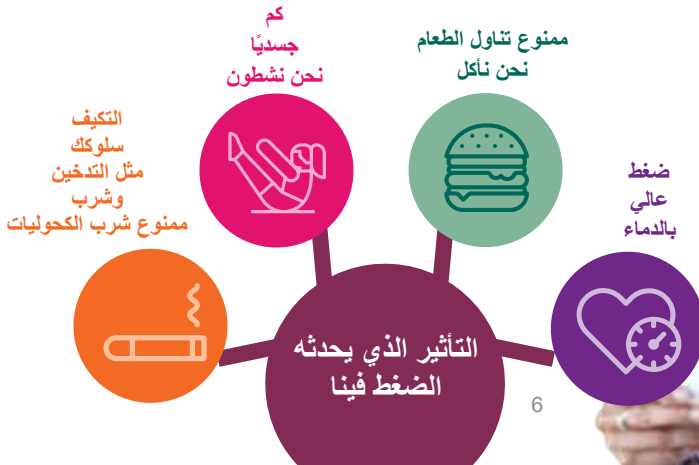
الجزء 2: اختيار الدعم المناسب لك

إدارة الضغط

ترى العديد من النساء أن المدة القريبة من سن اليأس تمثل ضغطاً. وقد يكون هذا جزئياً بسبب التغيرات الهرمونية والأعراض الناتجة عنها مثل نوبات الحرارة واضطراب النوم. وتتطلب إدارة التوتر خلال هذه الفترة التوازن بين رعاية الذات والمسؤوليات الأخرى مثل العمل ورعاية الآخرين.

"أنت تفكر أنني فقدت عقلي." كيف لا أستطيع النوم ليلاً؟
ما مصدر هذه المخاوف وكل خفقان القلب الذي تعانيه؟
وتبدئين التفكير بأن الأمر يتعلق بك فقط، فتضحكين بشدة،
وفي الواقع الأمر سببه الإستروجين.

يعتبر التوتر جزءاً طبيعياً من الحياة، وقد يحفزنا لإنجاز الأمور. ولكن يبدأ الأمر في اتخاذ منحى سلبي عند بدء إحداث تأثير في أداك اليومي. عندما تعاني من التوتر لمدة زمنية طويلة، فقد يحدث ذلك الأمر ضرراً في العديد من جوانب صحتك ونمط حياتك.
عند معاناتك من التوتر، عليك إدراك ضرورة توقفك عن "مواصلة الأمر". وعليك الاتصال بطبيبك العام (GP)، وطبقي بعض النصائح العملية لإدارة التوتر.



نصائح عملية لإدارة الضغط



داومي على
اتباع نظام صحي متزن.



عليك الاستمرار في ممارسة
روتين منتظم للنوم.



أخرجي لاستنشاق الهواء
المنعش. فضاء وقت في
الطبيعة يعزّز من صحتك
العقلية.



تدربي بانتظام، واختاري
الأنشطة التي تستمتعين بها.



حاولي التقليل من أوقات
جلوسك أمام الشاشات.



ابحثي عن طرائق للاسترخاء
مثل القراءة أو الرسم أو
الاستماع للموسيقى.



احرصي على البقاء على
تواصل مع
الأصدقاء والعائلة والزملاء.



جربي ممارسة تمارين التنفس
أو التأمل.

خذي دقيقة للتفكير في الطرائق التي يمكنك
عن طريقها تقليل حدة التوتر...



يرجى زيارة stresscontrol.ie
yourmentalhealth.ie &
لطلب المزيد من النصائح والدعم.



استخدمي أداة تنظيم
العادات لتحديد محفزات
ضغطك.

"مقابلة أصدقاء

'أتأمل، وأجد نفسي في
سلام نفسي عند التأمل.'

'الحياكة
تناسبني.'

'مجرد بدء القراءة، حينما
أبدأ القراءة في كتاب أفقد
السيطرة على نفسي.'

النشاط البدني-الاقترب من سن اليأس

بعد النشاط البدني المنتظم أحد أدواتنا الأساسية للوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية، فضلاً عن المساعدة على الحد من حدوث بعض التغيرات في جسمك بسبب سن اليأس.

إن ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة في الأسبوع من النشاط معتدل الشدة يمثل المدة الموصى بها لاكتساب صحة جيدة. ويساوي هذا قرابة 30 دقيقة يوميًا على مدار خمسة أيام، وأقل من ثلاثة في المائة (3%) من يومك.

أقل من
3%
اليوم؟

هل تجدين صعوبة في تخصيص 30 دقيقة يوميًا للتركيز على نفسك؟
لحسن الحظ فإن توفير عشر دقائق على الأقل في كل مرة يحمل فائدة
تساوي القيام بكل الثلاثين دقيقة في جلسة واحدة.
حاولي ممارسة النشاط لمدة عشر دقائق ثلاث مرات يوميًا.



ما المقصود بالشدة المعتدلة؟

يحتوي جسمنا على ثلاث علامات رئيسية نخبرنا بتحقيقنا الشدة الصحيحة.

بمقدورك مواصلة

التحدث، ولكن محادثتك بطيئة



تشعرين

بقليل من الدفء،
ولكنك لا تتعرقين بشدة



يمكنك

الشعور بتسارع معدل قلبك قليلاً
ولكنها ليست قوية



نصائح للبقاء في حالة نشاط دائم

- ضعي خطة لممارسة الأنشطة مع الأصدقاء والعائلة
- اضبطي رسائل تذكيرك للتحرك بانتظام طوال يومك
- اصعدي على السلالم بدلاً من المصعد
- ابحثي عن فرص ممارسة النشاط والتعرف على أشخاص يشبهونك في التفكير في مجتمعك مثل مجموعات المشي أو سباقات الركض في الحدائق
- جربي دورة تدريبية عبر الإنترنت في البداية في الراحة من منزلك

اختبار التحدث طريقة سهلة لقياس مدى شدتك عند قيامك بنشاط ما. وفي العموم في حالة ممارستك نشاطاً معتدل التركيز، يمكنك التحدث ولكن لا يمكنك الغناء في أثناء النشاط.



تمارين تقوية العضلات والعظام

بعد انقطاع الطمث ربما تصبح عظامنا ضعيفة بل ونفقد عضلات، ونكتسب المزيد من الدهون. يمكن أن تساعد تمارين تقوية العضلات على إبطاء وتيرة هذه التغييرات. ويجب أن تعمل هذه التمارين على تحريك جسمك بالكامل، وستجدين صعوبة بعض الشيء مقارنة بأنشطتك اليومية العادية. هدفك يتمثل في تخصيص جلستين على الأقل لمدة عشر دقائق أسبوعياً.

توجد طرائق عديدة لإضافة تمارين تقوية العضلات إلى نمط حياتك:



استخدمي وزنك لتقوية جسمك بالكامل وتحسين التوازن



استخدمي الأوزان أو أشرطة المقاومة أو زجاجات الماء أو أي أوزان إضافية



يعمل العمل في الحدائق على تحريك جميع مجموعات العضلات الرئيسية، ويمكنها المساعدة على بناء القوة



تساعد اليوجا والبيلاتس على تقوية جسمك بالكامل وتحسين التوازن

نصف لتر مشروب بيرة = مشروبان عاديان



كأس خمرة (250 مل) = 2.5 مشروب عادي



مشروب كحول (35.5 مل) = مشروب عادي



زجاجة مشروب غازي، خمرة، (750 مل) = 7 مشروبات عادية



طرائق أخرى لتحسين صحة قلبك

في حالة تناولك الكحول، حدد الكمية بما لا يزيد عن 11 مشروباً عادياً في الأسبوع، وحددي أياماً تتجنبي فيها تناول الكحول.

يرجى زيارة AskAboutAlcohol.ie للحصول على مزيد من المعلومات.



في حالة التدخين، احصلي على الدعم الذي تحتاجيه لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين إلى الأبد. اتصل بخط المساعدة الوطني للإقلاع عن التدخين على الرقم المجاني 1800 201 203 أو قم بزيارة موقع QUIT.ie

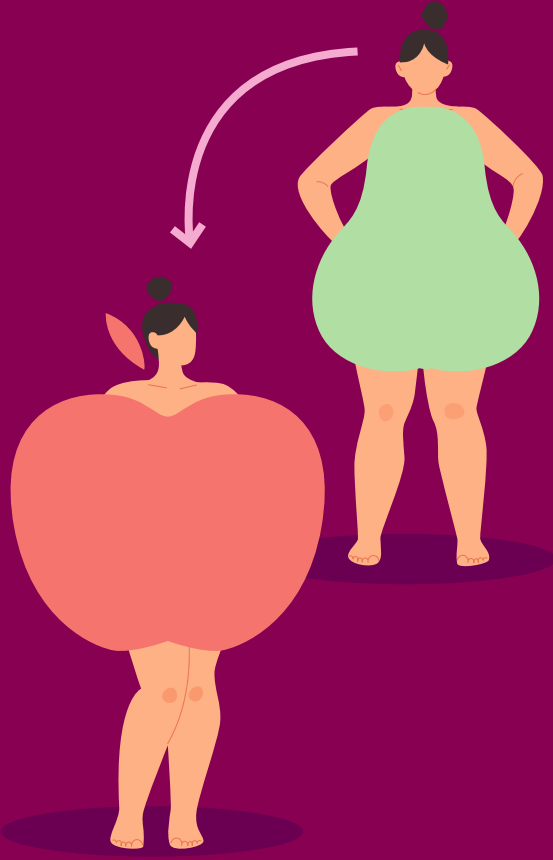
تغذية قلبك

لا توجد وصفة سحرية لإخفاء أعراض انقطاع الطمث، لذا احذري من الحميات الغذائية العصرية والمكملات الغذائية والأطعمة "المعجزة"، ومع ذلك تشير الأبحاث إلى أن اتباع نظام غذائي على الطراز المتوسطي قد يساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وكذلك حسن التعامل مع بعض أعراض انقطاع الطمث مثل نوبات الحرارة والتعرق الليلي وانخفاض الحالة النفسية.

مثل الهرم الغذائي الأيرلندي، يعتمد النظام الغذائي المتوسطي على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والفاصوليا والبقوليات الأخرى والمكسرات والبيض. ويحتوي على بعض زيت الزيتون والأسماك والمأكولات البحرية والدواجن، وكذلك كمية قليلة من السكر والملح والأطعمة المصنعة واللحوم الحمراء.

تغيرات في وزن الجسم وشكله

- ابتداءً من انقطاع الطمث، تميل النساء إلى تخزين كمية قليلة من الدهون في منطقة الفخذين والوركين (شكل الكمثرى) وكمية كبيرة حول منطقة الخصر والأعضاء، بما في ذلك القلب (شكل التفاحة).
- يمكن للنساء أيضاً فقد العضلات، مما قد يؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي وزيادة معدل زيادة الدهون في الجسم، بغض النظر عن حجم الجسم.
- ابذلي قصارى جهدك لتجنب جعل وزنك أو شكل جسمك مصدرًا للتوتر والنقد الذاتي.
- الوزن مقياس واحد للصحة فقط. لذا ركزي على ما يمكنك التحكم فيه، مثل بناء عادات صحية.



هل توجد تغييرات يمكنك إجرائها؟ يرد هنا بعض الأفكار...

استبدلي الدهون الصحية لتحسين صحة قلبك، وإدارة وزنك.
قد تساعد الدهون أوميغا 3 الموجودة في الأسماك الزيتية على علاج التعرق الليلي.



الأسماك الزيتية...

تناول كميات أقل...

من اللحوم الدهنية والمصنعة	← واللحوم الخالية من الدهون
زبدة	← الدهن قليل الدسم، زبدة الجوز، زيت الزيتون، الأفوكادو
منتجات الألبان كاملة الدسم	← منتجات الألبان منخفضة الدسم
رقائق البطاطس والمخبوزات	← المكسرات غير المملحة والفواكه



احرصي على الاستمرار في اتباع نمط منظم لتناول الطعام، وحاولي عدم تخطي الوجبات.
يساعد هذا على دعم حالتك النفسية والحفاظ على وزن صحي.

تناولي من خمس إلى سبع حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا على الأقل.
تدعم صحة القلب والعظام والمفاصل.



اختراري الأطعمة الغنية بالألياف مثل خبز الحبوب الكاملة، والشوفان، والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، والأرز المصنوع من الحبوب الكاملة. وتساعد الألياف على خفض نسبة الكوليسترول، والحفاظ على وزن صحي، وتدعم صحة الأمعاء والحالة النفسية الجيدة.

للحصول على صحة جيدة للقلب والعظام، تناولي ثلاث حصص من الأطعمة الغنية بالكالسيوم يوميًا من الحليب قليل الدسم والزبادي والجبن. ويمكنك أيضًا الحصول على الكالسيوم من البدائل النباتية المدعمة بالكالسيوم.
يساعد فيتامين "د" أيضًا على منع هشاشة العظام. في أيرلندا، علينا تجنب التعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة، لذا يجب على جميع النساء التفكير في تناول مكملات فيتامين د.



اشربي قدرًا كبيرًا من الماء. يساعد شرب لترين من المشروبات الخالية من السكر يوميًا على إبقاء جسمك رطبًا، ودعم صحة بشرتك ودماغك، كما يساعد على منع التعب، وقد يساعد أيضًا على إدارة نوبات الحرارة.

قد تؤدي الأطعمة السكرية إلى تفاقم أعراض انقطاع الطمث وتسبب زيادة الوزن. في حالة معاناتك مشكلة تناول الوجبات الخفيفة، ضعي خطة لعاداتك (صفحة 4) لمعالجة المحفزات لديك، وحاولي تناول وجبات خفيفة مغذية مثل شرائح الموز على كعك



الشوفان أو الزبادي قليل الدسم. تناول هذه الأطعمة بانتظام قد يساعد على تقليل الإصابة بنوبات الحرارة، وتنظيم مستويات الكوليسترول، ودعم صحة العظام.

الجزء 3: وضع أهداف قابلة للتحقيق

في حالة وضعك أهدافاً لمدة ستة أشهر، ما التحديات التي ترغب في التغلب عليها؟ ينبغي أن تكون هذه الأهداف محددة وواقعية وفي إطار سيطرتك. ولكن عليك تنفيذ ذلك بما يتناسب مع وتيرتك، وعلبك إجراء تغيير واحد أو تغييرين في كل مرة فقط.

من الضروري التفكير في الأفعال التي قد تقف حجرة عثرة أمام التغيير. وإن الاستعداد للعقبات يمكنه مساعدتك حقاً على البقاء على المسار الصحيح عند بناء عادات صحية جديدة.

ضعي هذه الأهداف في مكان يمكنك رؤيته، واسألي نفسك كل ليلة ما إذا كنت قد اقتربت من أهدافك أم حدثت عنها.

ما الذي تريد فعله؟	ما طريقة وموعِد فعل هذا التغيير؟	ما التحديات التي قد تحول بينك وبين تحقيق ذلك؟	كيف ستتعاملين مع تلك التحديات؟
مثال على الهدف	أريد اكتساب مزيداً من النشاط	سأمشي كل مساء بعد تناول العشاء ثلاثين (30) دقيقة حول المنطقة التي أعيش فيها	اطلبي من أحد الأصدقاء مشاركتك في المشي؛ حتى يتسنى لكم تشجيع بعضكما بعضاً
الهدف 1			
الهدف 2 (اختياري)			

الجزء 4: بدء المناقشة

...مع مقدم رعاية صحتك

يمكن للعديد من الأعراض المنطوية على انقطاع الطمث تدميرك، لذا يُرجى تجنبني فعل ذلك بمفردك. فمقدم رعايتك الصحية شريك مهم في مساعدتك على التعامل مع صحة قلبك، لا سيّما عند القرب من مدة انقطاع الطمث.

عادةً ما تحدث التغييرات في عوامل الخطر التي تؤدي إلى إصابتك بأمراض القلب دون شعور منك، لذا فإنك لا تنتبهي لها في أحيان كثيرة. يستخدم مقدم رعايتك الصحية قياسات معينة، مثل تلك الموجودة في الأسئلة أدناه، لقياس خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

الأسئلة التي يمكنك طرحها على مقدم رعايتك الصحية:

- ما مستويات ضغط الدم والكوليسترول وسكر الدم بجسمي؟
ما الذي تعنيه تلك المستويات بالنسبة لي؟ ما الذي يمكننا فعله لإدارتها عند الحاجة؟
- ما قياسات مؤشر كتلة الجسم (BMI) ومحيط خصري؟ كيف تعمل على تعرضي للخطر؟
- كم مرة يلزم تكرار إجراء فحص صحة القلب؟
- كيف يمكن للتغييرات في نمط حياتي دعم صحة قلبي؟

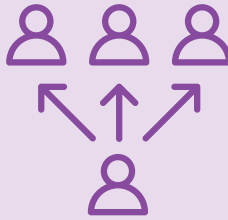


رافقي النساء في حياتك

اسعي للانضمام لحركة النساء ممن يربين في رؤية التغيير وحماية جميع النساء من الإصابة بمرض فتاك في أيرلندا. أنشري الكلمة ليستفيد أخوانك وأمهاتك وبناتك وصديقاتك.



قَدِّمي الدعم



شارك



تكلمي

irishheart.ie

مؤسسة القلب الأيرلندية مجتمع يضم أشخاصًا يبذلون قصارى جهدهم لحماية صحة القلب والأوعية الدموية للجميع في أيرلندا.

مؤسسة القلب الأيرلندية

17-19 Rathmines Road Lower,
Dublin 6, D06 C780

تابعونا على



01 668 5001



info@irishheart.ie



رقم تسجيل المؤسسة الخيرية: CHY5507 رقم المؤسسة الخيرية التنظيمي: 20008376



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland



Irish Heart
Foundation

The National Stroke & Heart Charity