

نشرة معلومات صحية
صدرت في نيسان/إبريل ٢٠٢٣

ما هو؟

يعاني أكثر من 70٪ من مرضى الرعاية التلطيفية من آلام تتراوح ما بين الخفيفة إلى الشديدة، كلٌّ بحسب حالته الخاصة. وقد يلاحظ الأشخاص زيادة في الألم عندما يصلون إلى السنوات الأخيرة من الحياة. أغلب الآلام يمكن إما السيطرة عليها أو يمكن تخفيفها. من الطبيعي أن تشعر بالقلق أو الخوف بسبب الألم. ويوجد العديد من الخيارات للتعامل مع الألم حتى تتمكن من الوصول إلى أكبر قدر ممكن من الراحة.

ما الذي سيقوم به فريق الرعاية الصحية؟

سيكون هدف فريق الرعاية الصحية الخاص بك معالجة الألم. حيث تتضمن الطرق الشائعة لتخفيف الألم: الكمادات الساخنة، والعلاج الطبيعي، والتدليك، والاسترخاء والتمارين.

اسأل طبيبك العام عن كيفية تجنب أو التقليل من الأمور التي تجعل الألم أسوأ. وقد يحدثك طبيبك العام عن تخطيط الرعاية للمراحل المتقدمة.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

تحدث إلى طبيبك العام عن كيفية التعامل مع الألم. ناقش أهداف تخفيف الألم - فأحيانًا لا يكون بالإمكان تحقيق حالة خلو من الآلام طوال الوقت.

ابحث عن طرق تساعدك على أن تبقى مسترخيًا، مثل التدليك أو التمارين الخفيفة. استفسر عن الحصول على الدعم لمساعدتك على الحركة والمحافظة على قدراتك الحركية قدر الإمكان.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

توجد عيادات رعاية تلطيفية في سائر المستشفيات المحلية في جنوب غرب سيدني. كما يوجد هنالك تلميذ للرعاية التلطيفية المجتمعية، وتوجد كذلك برامج PEACH (وهي حزم الدعم المنزلية). يمكن لهذه الخدمات أن تأتيك إلى المنزل. وبإمكان طبيبك العام إحالتك. تحدث إلى طبيبك العام عن أنواع الدعم الأخرى التي يمكن أن تساعدك عاطفيًا وروحيًا أثناء هذه الأوقات الصعبة. إذا كنت مقدم رعاية، تحدث إلى طبيبك العام عن الرعاية البديلة للإراحة أو عن الرعاية المنزلية. بإمكانك الوصول إلى أنواع الدعم عن طريق المجلس المحلي.



ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- ما هي الأمور التي قد تجعل ألمي أسوأ؟
- كيف يمكنني تخفيف آلامي بطريقة طبيعية؟
- مع من يمكنني التحدث إذا ما صعب علي التأقلم مع الوضع؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

• الرعاية التلطيفية أستراليا - إعرف المزيد عن التعامل مع الألم: palliativecare.org.au