Kiểm Soát Cơn Đau Chăm Sóc Giảm Nhẹ

Health Resource Directory | South Western Sydney

Tờ thông tin về Thông tin Sức khỏe
Phát hành tháng 4 năm 2023

Khái niệm chung

Hơn 65% bệnh nhân được chăm sóc giảm nhẹ gặp phải một dạng đau từ nhẹ đến nặng, tùy thuộc vào tình trạng cụ thể của họ. Người ta có thể cảm thấy đau đớn nhiều hơn khi họ bước vào những năm cuối đời. Phần lớn cảm giác đau có thể được kiểm soát hoặc giảm bớt.

Việc cảm thấy lo lắng hoặc sợ hãi về cảm giác đau là điều bình thường. Có nhiều lựa chọn để kiểm soát cơn đau của quý vị để quý vị có thể cảm thấy thoải mái nhất có thể.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi sẽ làm gì?

Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ cố gắng giải quyết cảm giác đau. Các phương pháp giảm đau phổ biến bao gồm dùng thuốc, chườm nóng, vật lý trị liệu, xoa bóp, thư giãn và tập thể dục.

Hãy hỏi bác sĩ đa khoa về cách quý vị có thể tránh hoặc giảm bớt những điều khiến cơn đau trở nặng hơn. Bác sĩ đa khoa cũng có thể nói chuyện với quý vị về việc lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc.

Tôi có thể làm gì?

Nói chuyện với bác sĩ đa khoa của quý vị về cách kiểm soát cơn đau của quý vị. Thảo luận về các mục tiêu của việc giảm đau – đôi khi việc không bao giờ bị đau là điều không khả thi.

Hãy tìm những cách giúp quý vị thư giãn, chẳng hạn như xoa bóp (massage) hoặc tập thể dục nhẹ nhàng. Hỏi về việc nhận được sự hỗ trợ để giúp quý vị di chuyển và cử động được dễ dàng nhất có thể.

Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- *Điều gì có thể làm cho cơn đau của tôi trở nặng hơn?*
- *Tôi có thể làm gì để giảm đau một cách tự nhiên?*
- *Tôi có thể nói chuyện với ai nếu tôi đang gặp khó khăn trong việc đương đầu với cơn đau?*

Có những sự hỗ trợ nào?

Tất cả các bệnh viện địa phương ở khu vực Tây Nam Sydney đều có phòng chăm sóc giảm nhẹ. Ngoài ra còn có các chương trình điều dưỡng chăm sóc giảm nhẹ cộng đồng và PEACH (các gói hỗ trợ tại nhà).

Những dịch vụ này có thể đến tận nhà của quý vị. Bác sĩ đa khoa có thể chuyển tiếp quý vị. Nói chuyện với bác sĩ đa khoa của quý vị về các loại hỗ trợ khác mà có thể giúp quý vị về mặt cảm xúc và tinh thần trong thời gian khó khăn này.

Nếu quý vị là người chăm sóc, hãy nói chuyện với bác sĩ đa khoa về chăm sóc tạm thế (respite care) hoặc chăm sóc tại nhà. Quý vị có thể tiếp cận những dịch vụ hỗ trợ thông qua các hội đồng địa phương.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Chăm sóc Giảm nhẹ Úc (Palliative Care Australia) -** Tìm hiểu thêm về cách kiểm soát cơn đau: palliativecare.org.au

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

phn SOUTH WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative