

إدارة الألم المزمن معاً: مجموعة أدوات للمرضى والممارسين

يعاني واحد من كل خمسة كنديين من ألم مزمن. لست وحدك. هناك موارد ودعم لمساعدتك.

ألمك حقيقي

يمكن أن يؤثر الألم على صحتك بطرق عديدة، ويؤثر على كل شخص بشكل مختلف. بغض النظر عن الحالة التي تعاني منها - سواءً كانت التهاب المفاصل، أو الألم العضلي الليفي، أو متلازمة الألم الإقليمي المعقد، أو الألم بعد الإصابة، فإن تجربتك حقيقية، ويستحق ألمك الاعتراف به.

قد يبدو التعامل مع الألم يومياً أمراً مرهقاً، ولكن مع الإدارة الفعّالة والدعم، يمكن تخفيف هذا العبء. ألمك لا يحدد مستقبلك. هناك أمل.



نهج الرعاية القائم على الفريق يُجدي نفعاً

إدارة الألم متعددة التخصصات هي نهج قائم على فريق عمل متكامل للرعاية. يعمل مختلف المتخصصين في الرعاية الصحية معاً لتقديم العلاج بناءً على احتياجاتك - وقد يشمل ذلك طبيبك، وأخصائي العلاج الطبيعي، وأخصائي العلاج المهني، وأخصائي العلاج بالتمارين الرياضية، والموظف الاجتماعي، والصيدي - على الرغم من أنهم قد لا يعملون في نفس العيادة.

الأشخاص الذين يعيشون بشكل جيد مع الألم المزمن يحققون نتائج أفضل عندما يتم تقديرهم كشركاء متساوين في هذا الفريق.



يمكن إدارة الألم المزمن

والخبر السار هو أن هناك علاجات واستراتيجيات أثبتت فعاليتها في تخفيف الألم وتحسين نوعية الحياة. تساهم عوامل متعددة، بما في ذلك العوامل الجسدية والنفسية والبيئية/الثقافية وما إلى ذلك، في تجربة الألم المزمن لدى الفرد. ستراعي استراتيجية إدارة الألم الناجحة هذه الجوانب. وستكون الخطة المناسبة مصممة خصيصاً لك.

يمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك العمل معك لتطوير خطة وقد يقترح مجموعة من العلاجات التي يجب مراعاتها، أو خبرة متخصصة لدعم احتياجاتك المحددة.



الإدارة الذاتية النشطة تحدث فرقاً

تشير الأبحاث إلى أن المشاركة الفعالة في إدارة الألم يمكن أن يكون لها تأثير كبير على نوعية حياتك. الإدارة الذاتية تتعلق ببناء مهارات جديدة واستخدام مهاراتك الحالية. جرب استراتيجيات مختلفة. وأنظر ما هو الأفضل بالنسبة لك.

قد يتطلب هذا بعض الصبر. لا تستسلم وكن لطيفاً مع نفسك. اطلب المساعدة. إن الدعم المتبادل من الآخرين الذين يسرون على نفس المسار يمكن أن يوفر التواصل والفرص لمشاركة الحلول ويساعد في تقليل مشاعر العزلة على طول الطريق.



العلاجات والاستراتيجيات التي تساعدك على إدارة آلامك المزمنة

6

الشاملة والمجانية

- ممارسات الشفاء للسكان الأصليين
- الطب الصيني التقليدي
- تقنيات التأمل واليقظة الذهنية
- اليوغا، والتاي شي
- الممارسات الروحية



الجسدية

- العلاج الطبيعي
- العلاج الوظيفي
- العلاج بالتدليك
- الوخز بالإبر
- العلاج بتقويم العظام
- علم الحركة
- العلاج بتقويم العمود الفقري



الصحة النفسية والعاطفية

- الاستشارة السريرية
- العلاج النفسي
- خدمات العمل الاجتماعي
- مجموعات دعم الأقران
- العلاج السلوكي المعرفي



الأدوية

- تايلينول
- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية
- مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية /
- مثبطات استرداد السيروتونين والنورأدرينالين
- مسكنات آلام الأعصاب
- المواد الأفيونية



نمط الحياة

- التغذية
- الحركة الخفيفة والتمارين الرياضية
- النوم
- تقنيات الوضعية مثل طريقة فيلدنكرايس
- البيئة



الإجراءات

- حقن نقاط الزناد (تنشيط العضلات)
- حصر الأعصاب
- حقن الستيرويدات فوق الجافية
- حقن الكورتيزون
- حمض الهيالورونيك



تشير الأبحاث إلى أن المشاركة في إدارة الألم يمكن أن يكون لها تأثير كبير على نوعية حياتك. يشير مصطلح الإدارة الذاتية إلى المهارات والسلوكيات التي تُساعدك على التعايش بشكل جيد مع حالتك المزمنة. إن الإدارة الذاتية لا تحل محل العلاجات الطبيعية والأدوية والدعم النفسي، ولكنها جزء كبير من الشعور بالتحسن. هناك العديد من الطرق لإدارة آلامك بنفسك. استكشف خيارات مختلفة لمعرفة ما هو الأفضل بالنسبة لك.

ماذا بعد؟

الأشياء التي تناسبني	ما أود تجربته	مقدمو الخدمات الذين استشرتهم لعلاج ألمي

التأملات والموارد

البدء: اطلع على هذه الموارد واحدة تلو الأخرى لزيادة معرفتك بالألم المزمن.

- ☐ قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية Pain BC: <http://www.painbc.ca>
- ☐ شارك في هذه الدورة المجانية لمعرفة المزيد عن الألم: <https://www.retrainpain.org/languages/english>
- ☐ استمع إلى تجارب الآخرين الذين يعانون من آلام مزمنة <http://www.liveplanbe.ca/real-stories>
- ☐ استخدم بوابة التغلب على الألم <https://poweroverpain.ca>
- ☐ ضع خطة للألم <http://www.liveplanbe.ca/manage-my-pain>
- ☐ اقرأ دليل الإدارة الذاتية الذي أصدرته صحة فريزر <https://fraserhealth.patienteduc.ca/file/community-pain-self-management-program-handbook-735684.pdf>
- ☐ قم بمراجعة مجموعة أدوات علاج الألم الكندية https://www.pipain.com/uploads/6/5/3/8/6538150/_canadian_pain_toolkit_pipn.pdf

برامج الإدارة الذاتية

- جمعية الألم في بريتش كولومبيا (Pain BC)
- الإدارة الذاتية في بريتش كولومبيا (Self Management BC)
- التعافي من الألم (Pain Recovery)
- البرنامج المجتمعي للإدارة الذاتية للألم في صحة فريزر

أفلام الفيديو

- علم الألم الغامض
- فهم الألم في أقل من 5 دقائق
- البيولوجيا العصبية للألم المزمن: فهم نظام الإنذار العالق

الكتب

- 8 خطوات للتغلب على الألم المزمن: دليل الطبيب للتخفيف مدى الحياة غلاف ورقي
- العيش بعد الألم: استخدام العلاج بالقبول والالتزام لتخفيف الألم المزمن