

أدوات المساعدة الخاصة بالألم

... هي للأشخاص الذين يعيشون مع ألم مستمر

إن مشكلة الألم المستمر أو المزمن يمكن أن تستعصي على الفهم والإدارة على أساس يومي. تعطيك أدوات المساعدة الخاصة بالألم 12 نصيحة ومهارة لمساعدتك على إدارة الألم الذي تعاني منه.

شكر وتقدير

هذا المورد هو اقتباس بتصرف من جانب إدارة التنوع الخاصة بالصحة والألم في مستشفى برنس أوف ويلز بالإذن من "أدوات المساعدة الخاصة بالألم" التي كتبها بيتر مور.

(www.paintoolkit.org).

وبيتر هو شخص يعاني من ألم مزمن.

تم تمويل الترجمات من جانب مؤسسة مستشفى برنس أوف ويلز ومكتب مقاطعة الصحة المحلية لمنطقة جنوب شرق سيدني.

لائحة المحتويات

٤	ما هو الألم المستمر؟	
٧	تقبّل أن لديك ألم مستمر... ومن ثمّ ابدأ بمتابعة مسيرك	الأداة ١
٨	شارك - بناء فريق دعم	الأداة ٢
٨	التحكّم بالسرعة	الأداة ٣
١٠	تعلّم ترتيب الأولويات وخطط يومك	الأداة ٤
١٠	تحديد الأهداف وخطط العمل	الأداة ٥
١١	التزام الصبر مع نفسك	الأداة ٦
١١	تعلّم مهارات الاسترخاء	الأداة ٧
١٢	ممارسة التمارين وتمديد أعضاء الجسم	الأداة ٨
١٤	احتفظ بسجل يومي وتابع تقدّمك	الأداة ٩
١٥	ضع خطة لمواجهة الانتكاس	الأداة ١٠
١٧	العمل الجماعي	الأداة ١١
١٨	تابع مسيرتك... تطبيق الأدوات ١ - ١١ في حياتك اليومية	الأداة ١٢
١٩		الموارد

ما هو الألم المستمر؟

الألم المستمر (يُشار إليه أحياناً بأنه مزمن أو طويل الأمد) هو ألم يستمر ثلاثة أشهر أو أكثر وقد لا يستجيب للعلاج الطبي العادي. وقد تكون إدارته مضية ومحبطة للكثيرين. كما أنه يمكن أن يؤثر على العلاقات مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.

في بعض الأحيان يقول محترفو الرعاية الصحية للأشخاص الذين لديهم ألمٌ مزمن بعد تقييمهم ما يلي:

”أخشى أن الذي لديك هو ألمٌ مزمن أو طويل الأمد. سيكون عليك أن تتعلم التعايش معه”.

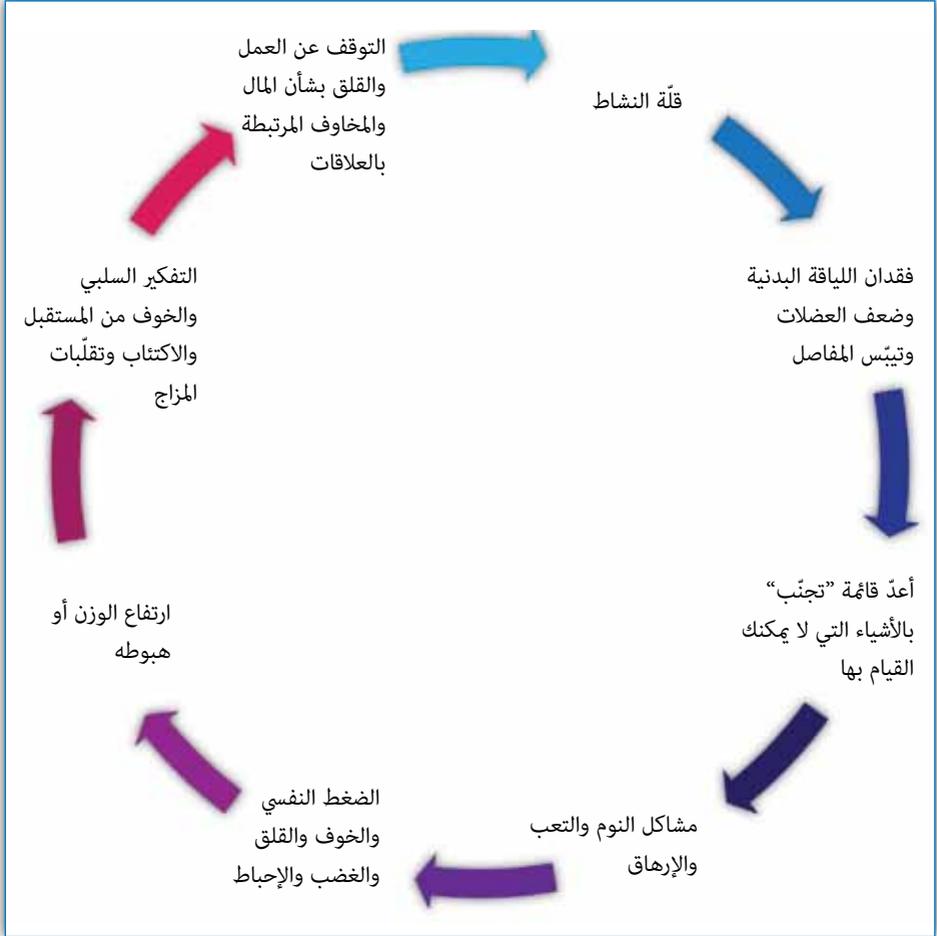
هل الألم المستمر مشكلة في أستراليا؟

الجواب المباشر هو ”نعم“. لذا فإنك لست وحدك.

بيّن البحث أن واحداً من كل خمسة أشخاص في أستراليا يعانون من ألم مزمن. ومن المتوقع أن تزداد حالات الألم المزمن مع زيادة عدد المسنين بين سكان أستراليا. (Blyth FM وصحبه. الألم المزمن في أستراليا: دراسة عن مدى انتشاره. الألم ٢٠٠١: ١٢٧ - ١٣٤).

دورة الألم المستمر

يمكن أن تسير الأمور من سيء إلى أسوأ أيضاً. فالتوقف عن العمل مثلاً يمكن أن يؤدي إلى التفكير السلبي والخوف من المستقبل. وهو ما يمكن أن يؤدي إلى الضغط النفسي والقلق.



هل تشعر بأنك محصور في دورة ألم مستمر؟

إذا كان الأمر كذلك اسأل نفسك هذه الأسئلة الثلاثة:

- 1- هل تقوم بأعمال أكثر في الأيام الجيدة وأقل في الأيام السيئة؟
 - 2- هل أنت ممن يفرضون في تحقيق المنجزات - أي تقوم بأكثر مما ينبغي عليك القيام به؟
 - 3- هل أنت ممن يحبون إرضاء الناس؟ هل لديك مشكلة في قول "لا" للآخرين عندما يطلبون منك أن تفعل أشياء معينة؟
- هل أمكنك أن ترى نفسك في دورة الألم المستمر وهل وجدت أن الأسئلة الثلاثة أعلاه تنطبق عليك؟ إذا كان الأمر كذلك فإن أدوات المساعدة الخاصة بالألم هذه هي لك.

هل أصبحت شخصاً "متجنباً"؟

الشخص "المتجنب" هو الذي حاول القيام بالمهام اليومية أو المشاركة فيها مثل الذهاب إلى العمل، أو القيام بالأعمال المنزلية، أو العمل في الحديقة، أو لعب الرياضة، أو الذهاب لقضاء إجازات، أو الذهاب إلى السينما، أو الذهاب إلى المطاعم، أو المشاركة في الأنشطة العائلية، لكنه توقف أو تخلّى عن ذلك بسبب الألم. وعندما يحصل ذلك فإنه من المعتاد أن تنخفض مستويات الثقة بالنفس. هل هذا ما تشعر به؟ إذا وصلت إلى هذه المرحلة فعليك التوقف واتخاذ إجراء حيال الأمر. بقبول الأدوات هذه وممارستها يمكنك أن تصبح شخصاً "قادراً" مرة أخرى. لكن الأمر قد يستغرق وقتاً، لذا نرجو منك أن تصبر على نفسك.

لماذا أحتاج لإدارة ألمي؟ فأنا أراجع محترف الرعاية الصحية، أليس من المفترض أن يقوم هو بذلك لي؟

يقوم كثيرون من الذين يعانون من ألم مستمر بمراجعة محترفي الرعاية الصحية لتلقي العلاج والمساعدة والدعم. لكن هل قدرت فعلاً عدد الساعات التي قضيتها كل سنة مع محترف الرعاية الصحية؟

كمعدّل. قد يقضي الأشخاص الذين لديهم حالات صحية (بما فيها الألم) عدّة ساعات فقط في السنة في الاتصال بمحترف رعاية صحية. لكنك في معظم الوقت تكون أنت المسؤول عن نفسك. لذلك من المهم جداً أن تتعلم مهارات إدارة الألم وأن تشملها في أعمالك اليومية.

قد يكون سؤالك التالي ” كيف يمكن أن أزيد من مشاركتي وكيف أبدأ؟“ إن امتلاك المهارات ومعرفة الأدوات يمكن أن يكون مفيداً. فذلك أشبه بميكانيكي السيارات الذي تكون لديه أدوات كثيرة في صندوق عدته لإصلاح وصيانة السيارات. كذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من ألم يحتاجون أيضاً لمجموعة من الأدوات لمساعدتهم على إدارة الألم الذي لديهم ذاتياً بنجاح.

قد لا تحتاج لاستخدام كل الأدوات المقترحة في أدوات المساعدة. لكنك مثل أي ميكانيكي سيارات ماهر من الأفضل أن تكون لديك مجموعة جاهزة من الأدوات لاستخدامها متى لزمتم وإذا لزمتم.

إن إدارة الألم المستمر ذاتياً ليست بالصعوبة التي تظنّ - فلنبدأ إذن ولنلقي نظرة على الأداة الأولى في أدوات المساعدة على إدارة ألمك ذاتياً.



الأداة ١

**تقبّل أن لديك ألم مستمر... ومن ثم ابدأ
بمتابعة مسيرك**

التقبّل هو الأداة الأولى والأهم في أدوات المساعدة على إدارة ألمك ذاتياً.

والتقبّل لا يعني الاستسلام. بل هو إدراك الحاجة لزيادة تحكّمك من حيث كيفية إمكانية إدارة ألمك ذاتياً بطريقة أفضل.

كذلك فإن التقبّل أشبه بفتح باب - باب سيفتح لك فرص الإدارة الذاتية. والمفتاح الذي تحتاجه لفتح هذا الباب ليس كبيراً كما تظنّ؟ فكل ما عليك عمله هو أن تكون مستعداً لاستخدامه ومحاولة القيام بالأشياء بطريقة مختلفة.



الأداة ٢

شارك - بناء فريق دعم

وإدارة أملك بنجاح تقتضي الحصول على المساعدة والدعم من الآخرين. اسأل محترف الرعاية الصحية وأصدقاءك وعائلتك وزملائك في العمل عن زيادة عملكم معاً وكيف تصبحون فريقاً واحداً. ابحث عمّا إذا كانت هناك مجموعات دعم حالياً في مجتمعك تستطيع الانضمام إليها. فهذه المجموعات قد تفيد في تحديد مهارات الإدارة الذاتية.



الأداة ٣

التحكّم بالسرعة

إن التحكّم بسرعة الأنشطة اليومية من طرق المساعدة الأساسية لإدارة أملك ذاتياً. عليك أن تتحكّم بسرعة الأعمال التي تقوم بها وكذلك الأعمال اليومية الأخرى. هل وجدت نفسك في دورة الألم؟ هل يغلب أن تفعل أكثر من الكثير أو ترتاح كثيراً وتصبح قليل النشاط وتخسر لياقتك البدنية؟

التحكّم بالسرعة يعني:

- أخذ استراحة قبل أن تصبح بحاجة إليها خلال النهار.
- تخطيط أنشطتك.
- تقسيم المهام الكبرى إلى أجزاء صغيرة وتنفيذها واحدة واحدة بدلاً من القيام بكل شيء معاً.

أمثلة من التحكّم بسرعة أنشطتك اليومية

- بدلاً من كوي مجموعة كبيرة من الثياب دفعة واحدة قم بذلك خلال عدة أيام. مثلاً قسّم الثياب إلى مجموعتين أو ثلاث لكويها: مجموعة الثياب المستعجلة، ومجموعة الثياب غير المستعجلة كثيراً، ومجموعة الثياب "التي يمكن كويها في نهاية الأسبوع".
 - بدلاً من التسوّق الأسبوعي كدفعة كبيرة واحدة قم بعدة جولات تسوّق أصغر من المتاجر خلال الأسبوع.
 - وّرّع ما تشتريه على عدد أكبر من الأكياس كي لا ترفع وتحمل أكياساً ثقيلة. تذكر أن تطلب من موظفي المتاجر أن يحملوا لك مشترياتك وأن يضعوها في سيارتك. واطلب من شخص آخر. مثل أحد أفراد العائلة أو الجيران. أن يساعدك في رفع وحمل مشترياتك إلى منزلك.
 - فكّر بإمكانية الشراء عبر الإنترنت وبعد ذلك يكون عليك فقط وضع المشتريات في أماكنها متى تم إيصالها إلى منزلك.
- إذا وقفت وفكّرت بما تنوي القيام به قبل أن تقوم به تقل إمكانية حصول انتكاسة وبالتالي زيادة أملك.
- تذكّر أن التحكّم بالسرعة معناه 'أخذ استراحة قبل أن تصبح بحاجة إليها' وتوزيع أنشطتك.



الأداة ٤

تعلم ترتيب الأولويات وخطط يومك

تحديد الأولويات وتخطيط يومك أداة ضرورية. أعد قائمة بالأشياء التي تود القيام بها. لكن تذكر أن تكون مرناً. ومن المستحسن جداً أن تحدد لنفسك نقطة للبدء. مثلاً:

- صباح الاثنين: اكنس غرفة المعيشة بالمكنسة الكهربائية وخذ استراحتين لكي تتحكم بسرعتك.
- بعد ظهر الاثنين: أعد الطعام لوجبتك المسائية. واجلس إذا كنت بحاجة لذلك.
- صباح الثلاثاء: اذهب للسباحة. واجتمع بصديق لتناول القهوة أو الشاي. ومارس الاسترخاء لمدة من الزمن عندما تعود إلى المنزل.
- بعد ظهر الثلاثاء: اكتب خطة أنشطة لليوم التالي.



الأداة ٥

تحديد الأهداف وخطط العمل

من المفيد أن يكون لديك هدف تسعى إليه. فلربما كان بإمكانك أن تحدد لنفسك خطة عمل بسيطة لكل ساعة أو يوم أو أسبوع. اطلب المساعدة دائماً من محترف الرعاية الصحية إذا كانت لديك أية شكوك. يمكنك أيضاً تعلم المزيد عن تحديد الأهداف ووضع خطط العمل عندما تحضر أحد برامج الإدارة الذاتية.

التزام الصبر مع نفسك

قم بالأشياء بصورة ثابتة. فقد تنقضي عدة أسابيع أو أشهر لرؤية التغييرات أو التحسّن. وعندما تشعر بالتحسّن قد تريد ممارسة الأنشطة التي كنت قد تخلّيت عنها. لكن لا تستجيب للإغراء والإفراط في القيام بالأعمال وإلا زادت إمكانية حدوث انتكاسة أخرى. هناك قول جيد هو "أخذ الأمور كل يوم بيومه". وكذلك... اطلب المساعدة والدعم من الآخرين عندما تحتاج لهما.



تعلم مهارات الاسترخاء

إن مهارات الاسترخاء مهمة جداً للعضلات المتوترة في الجسم ولإراحة الذهن. والاسترخاء يمكن أن يتضمّن ما يلي:

- قراءة كتاب
- الاستماع لبعض الموسيقى
- العمل في الحديقة
- لقاء الأصدقاء لشرب القهوة أو الشاي
- الذهاب إلى سينما أو مطعم
- تنفيس البطن (يستطيع محترف الرعاية الصحية أن يشرح لك كيفية القيام بذلك)
- التأمل
- الرقص
- المشي

الاعتناء بالجسم

من المهم جداً أن تعتني بجسمك بكامله، لذا ففكر بالأمر التالية:

- تناول الطعام الصحي
- النوم في الليل فقط وتجنب النوم لمدة قصيرة في النهار
- الاغتسال والهدنة يومياً



الأداة ٨

ممارسة التمارين وتمديد أعضاء الجسم

يخشى الكثير من الناس الذين يعانون من الألم ممارسة التمارين خوفاً من أن تؤدي إلى مشاكل إضافية. لكن هذا ليس صحيحاً. لكن التمديد وممارسة التمارين بصفة منتظمة يؤديان في الواقع إلى تخفيف الألم وعدم الراحة. فهما يعدّان الجسم للقيام بالأنشطة الأخرى. كما أنهما يمكن أن يقويا العضلات وستشعر أيضاً بالراحة لذلك. تذكر أن تبدأ ببطء ثم تزيد ما تقوم به برفق.

إذا كنت تتألم تذكر أن العضلات غير القوية والتي لا تستعملها بالمقدار اللازم إنما يكون ألمها أكثر من ألم غيرها من العضلات. حدّث مع المعالج الطبيعي أو مدرب اللياقة البدنية عن برنامج يعدّه لك خصيصاً للتمديد والتمرين تستطيع تطبيقه بصورة مستمرة وبأمان. سيساعدك ذلك على بناء الثقة بالنفس وزيادة قوة العضلات والمفاصل. ففكر بالسباحة (أو مجرد المشي في بركة السباحة ذهاباً وإياباً) التي هي تمرين قليل الوقوع وجيد إذا كانت لديك مشاكل في المفاصل. من أنواع التمارين الأخرى التي قد يكون من المفيد التفكير بها التاي شني أو اليوغا أو البيلاتس.

الأسباب التي تجعل التمديد والتمارين مفيدة لك:

- تساعد على تحسين الصحة عموماً والحفاظ عليها
 - تقوي جهاز الأوعية القلبية - أي القلب والرئتين والأوعية الدموية
 - تزيد قوة العضلات
 - تحسّن المرونة
 - تزيد التحمّل والنشاط
 - تزيد من مخفضات الألم الطبيعية (التي تسمى إندورفينات) في الجهاز العصبي بالجسم، وهو ما يساعد على تخفيف الألم
 - تساعد في التحكم بالوزن
 - تساعد على تحسين نوعية النوم
 - تساعد على التوازن والتنسيق
 - تخفف التعب وتزيد الحيوية
 - تخفف التوتر العضلي والضغط النفسي والاكئاب
 - تساعد على مقاومة الاكتئاب والقلق
 - تساعد على المحافظة على النظرة الإيجابية للمستقبل
 - تساعد على منع الإمساك
 - يمكن أن تخلق فرصاً للمخالطة الاجتماعية
- يرجى التأكد من أن يكون معلمك شخصاً مؤهلاً ولديه خبرة في تعليم الأشخاص الذين يعانون من ألم مستمر.
- يجب تشجيعك على ممارسة التمارين بالسرعة التي تشعر أنها مناسبة لك.



شرب الماء

الماء ضروري للحياة الصحية، لذا فإن شرب الكثير من الماء أمر هام لجميع الناس.

وهو أكثر أهمية إذا كنت تشارك في تمارين بدنية. فتأكد من أن تشرب دائماً ما يكفي من الماء قبل ممارسة التمارين وخلالها وبعدها.



الأداة ٩

احتفظ بسجل يومي وتابع تقدّمك

إن الاحتفاظ بسجل يومي للتقدّم الذي تحرزه سيساعدك على رؤية الشوط الذي قطعته وملاحظة النجاحات التي حققتها. وهذا سيساعدك على البناء على النجاح. وهو مناسب أيضاً لتدوين الأشياء التي لم تنجح فيها لكي تتعلم من هذه التجارب. ذلك أننا نتعلم أحياناً من ما نراه فشلاً أكثر مما نتعلمه من ما نراه نجاحاً.

حاول كتابة إثبات كل يوم لكي تثبت لنفسك كيف أنك تدير أملك ذاتياً بصورة إيجابية. فقد تبين أن ذلك يزيد من ثقة المرء بنفسه.



ضع خطة لمواجهة الانتكاس

هل من الواقعي أن تفكر بأنك لن تواجه انتكاسة أبداً؟
الجواب السهل هو "لا".

إن إعداد خطة لمواجهة الانتكاس من عناصر الإدارة الذاتية الجيدة للألم. سجّل الشيء الذي أدى إلى الانتكاس وما الذي ساعد على تخفيفه. فقد تكون هذه المعلومات مفيدة إذا ومتى حصلت لك انتكاسة أخرى.

تذكر أنك إذا كنت ممن يفرطون في تحقيق المنجزات فمن السهل أن تنسى التحكم بسرعتك وبالتالي قد تعاني من انتكاسة. الشيء الأول إذن هو لا تزدع، ولكن الكثيرون يزدعون.

تنجم الانتكاسات عادة عن القيام بأشياء أكثر من المعقول - أي الإفراط في القيام بالأشياء، أو الضغط من الغير، أو مجرد نسيان أن لديك مشكلة مع الألم. لا تضايق مع نفسك، إذ من المعتاد حصول انتكاسات من حين لآخر.

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية إعداد خطة لمواجهة الانتكاس اطلب المساعدة من طبيبك العام أو محترف الرعاية الصحية.

أمثلة من خطط مواجهة الانتكاس

• رتب مسؤولياتك حسب أولوياتها

تحكم بسرعتك. قسم المهام إلى أجزاء صغيرة وارخ بينها. قلّ من أنشطتك إلى أن تستقر الانتكاسة. ارفق بنفسك. قل "لا" لكل من يطلب منك شيئاً غير ضروري إلى أن تشعر بمزيدٍ من الصحة. ولا تجعل فرط عزة النفس أو الخوف حائلاً دون طلب المساعدة.

• خذ أدويةك إذا اعتقدت بحاجتك لها

اتبع أو اطلب نصيحة طبيبك العام أو الصيدلي بشأن الأدوية ومتى تحتاج لأخذها. إذا كان عليك أخذ أدوية بانتظام ففكر بطرق لتذكير نفسك بمواعيد أخذها. فالكثير من الناس ينسون. استخدم قصاصات الورق اللاصقة أو منبهاً أو اطلب من شخص آخر أن يذكرك. والرجاء أن تتذكر أن أخذ الأدوية إذا كان لديك ألم عضلي عظمي (الظهر، الرجل، الذراع، العنق، إلخ) قد يخفي الألم ويشجعك على القيام بمزيد من العمل.

• في ما يتعلق بالألم العضلي العظمي (الظهر، الرجل، الذراع، العنق، إلخ)

انشر الحرارة و/أو الثلج بطريقة تجعلك في غاية الراحة. لتخفيف الألم الأولي يمكنك وضع كمادات ثلج ملفوفة بمناشف رطبة لمدة ٥ دقائق كل ساعة في مدة اليوم أو اليومين الأولى. تأكد دائماً من أن تكون لديك قماشة من نوع ما بين جلدك والثلج لمنع احتراق الجلد والتسبب بحرقٍ ثلجي. ولا يوصى بأن تستلقي على كمادة ثلج.

قد يفضل الناس الذين لديهم مشاكل روماتيزمية استخدام الحرارة بدلاً من الثلج.

• خذ الأمور ببساطة

قلل من الأنشطة العادية لفترة وجيزة. واستلق لفترة قصيرة واسترح ولكن ليس لمدة طويلة جداً. والراحة في الفراش تضعف قوة العضلات بسرعة. إذ أنك تخسر حوالي ١٪ من قوة العضلات الإجمالية في اليوم إذا صرت قليل النشاط. تذكر أن البقاء نشيطاً وحركاً يمكن أن يسرع عملية شفائك في الواقع.

• حاول بدء التحرك برفق

تذكر أن تتحكم بسرعتك. ابدأ بالتمدد والحركة برفق في أقرب وقت ممكن لاستعادة مرونة الجسم الطبيعية.

• الاسترخاء

استخدام الاسترخاء هو طريقة جيدة أخرى لإدارة الانتكاسة. كذلك تقبل الوضع وأنت تواجه انتكاسة وأنها كما أنت فإنها ستزول.



الأداة ١١

العمل الجماعي

العمل الجماعي بينك وموفر رعايتك الصحية أمر حيوي. فإدارة ألمك ليست عملية من جانب واحد. ومن غير الواقعي أن يحلّ لك محترف رعايتك الصحية المشكلة بأكملها.

هناك دورٌ هام تلعبه أنت أيضاً. أعدّ قائمة بالأسئلة لطرحها على مقدّم رعايتك الصحية. بإمكانكما. أنت ومحترف الرعاية الصحية معاً. أن تعدّ خطة عمل. ويمكن أن تساعدكما خطة العمل هذه في متابعة التقدّم الذي تحرزه.

أسئلة مفيدة لطرحها

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

الأداة ١٢



تابع مسيرتك... تطبيق الأدوات ١ - ١١ في حياتك اليومية

قد تتساءل "هل عليّ أن أطبق هذه الأدوات كل يوم؟" الجواب البسيط هو "نعم". فكما أن على الشخص المصاب بالسكري أن يأخذ علاجه أو دواءه ويلتزم بنظامه الغذائي يومياً، فإن علاجك هو التخطيط وترتيب الأولويات والتحكّم بالسرعة ووضع أهداف وخطط عمل أسبوعية أو طويلة الأمد والاسترخاء وممارسة التمارين والمحافظة عموماً على النشاط والتحكّم بأمك. والمثابرة على كل ذلك أمر صعب للكثيرين، لكنه ليس بالصعوبة التي تظنّ متى وضعت لنفسك روتيناً معيّناً. إذ أن التحكّم الذاتي بأمك سيصبح عادة. كما هو الحال في تنظيف أسنانك بالفرشاة. أشرك الآخرين واجعل إدارة الألم ذاتياً جزءاً من المرح.

ما هي الأشياء الثلاثة التي تعلّمتها عن إدارة ألمي؟

١.

٢.

٣.

موارد مفيدة

- فيديو على اليوتيوب، فهم الألم: ما الذي تفعله حياله في أقل من خمس دقائق؟
www.youtube.com/watch?v=4b8oB757DKc
- يمكن الحصول على نص الفيديو من http://www.apsoc.org.au/pdfs/HIPS_Pain_Video_Transcript_201109.pdf
- Australian Pain Society, Tel. 02 9016 4343
www.apsoc.org.au/links.php
- Chronic Pain Australia. Tel. 1800 218 921
www.painaustralia.org.au
- Pain Australia Facebook: www.facebook.com/pages/Chronic-Pain-Australia/113469682042024/
- Australian Pain Management Association
Tel. 1300 340 357
www.painmanagement.org.au/home
- لدى مكتبك العامة المحلية معلومات مفيدة (دخول الإنترنت، كتب، أقراص DVD و CD) عن مبادرات صحية واجتماعية محلية أخرى.

برامج الإدارة الذاتية

- تُعرض في بعض المناطق برامج إدارة ذاتية من جانب متطوعين مدربين يكونون في الغالب أشخاصاً لديهم حالة صحية مزمنة (بما فيها الألم) لكنهم تعلموا أن يصبحوا مديرين ذاتيين جيدين. للحصول على المعلومات توجّه إلى
- www.healthinsite.gov.au/topics/self_management_of_chronic_diseases



Health
South Eastern Sydney
Local Health District