

# Pijn meten

Waarom en hoe?

Arabisch

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

# informatie

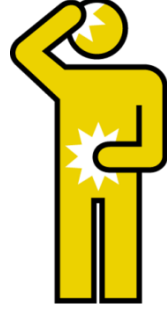


## مقدمة

لقد تم إدخالك لمستشفى "البيرت شيفترز" أو سيتم إدخالك قريباً. يمكن أن تنتسب الأمراض و/أو العلاجات في الشعور بالألم. إذا كان هذا ينطبق عليك، فإننا نبذل قصارى جهدنا للتقليل أكبر قدر ممكن من هذا الألم.

تقرأ في هذا المنشور:

- لماذا من المهم أن تبقى مسيطراً بشكل جيد على الألم.
- كيف نقيس الألم الذي تشعر به.
- ما الذي يمكنك القيام بك شخصياً لإظهار أنك تشعر بالألم.



لماذا؟

نقيس بانتظام الألم الذي تشعر به و نسجله. بهذه الطريقة يعرف طبيبك أو ممرضك بالضبط شدة الألم التي تشعر بها وما إذا كانت شدة الألم تلك تتغير. نوائم علاجك وفقاً لذلك.

إنه من المهم أن لا تشعر بألم شديد جداً وأن يبقى هذا الأخير تحت السيطرة. إذا شعرت بالألم، لا تقل لنفسك "أنا بخير" أو " ينبغي أن أكون شجاعاً"، إذا لم يكن من الممكن في الواقع تحمله بدون مسكنات. بمعنى آخر الألم يعيق شفاءك.

- هل ليس بإمكانك مواصلة التنفس و السعال بشكل جيد نتيجة شعورك بالألم؟ عندئذ يزداد مثلاً احتمال إصابتك بالتهاب رئوي.
- هل ليس بإمكانك الوقوف، الجلوس و/أو المشي بشكل جيد نتيجة شعورك بالألم؟ حينها قد تضطر للبقاء لمدة أطول في المستشفى.
- هل ليس بإمكانك رعاية نفسك بنفسك بشكل جيد؟ عندئذ سوف تحتاج إلى مساعدة في المنزل مثلاً المساعدة على الإستحمام أو القيام بالأشغال المنزلية.
- هل ليس بإمكانك النوم بشكل جيد نتيجة شعورك بالألم؟ عندئذ تشعر بالتعب بسرعة و لا يحتوي جسمك على طاقة كافية للمساعدة على الشفاء.
- هل لديك شهية أقل نتيجة شعورك بالألم؟ ربما تتناول عدداً أقل من المواد المغذية؟ إلى جانب ذلك تبحث (دون وعي مسبق) نتيجة شعورك بالألم عن اتخاذ موقف تتجنب به أكبر قدر ممكن الموضع المؤلم. لكن يمكن نتيجة لذلك وبالعكس أن يتسبب ذلك في عبء زائد وخلق ألم جديد في موضع آخر.

كيف ذلك؟

لقياس الألم ننطلق من كيفية شعورك بالألم. أنت فقط الشخص الذي يمكنه إخبارنا ما إذا كان يشعر بالألم و ما هي شدة ذلك الألم. تسالك الممرضة بشكل منتظم عن الألم. أبلغ بذلك بنفسك بشكل فعال أيضا. تعلم عن شدة الألم بإعطاء درجة للألم الذي تشعر به من خلال سلم يبدأ بالصفير وينتهي بعشرة. من خلال الجدول أسفله، تحدد الإتجاه عن طريق تحديد درجة الألم.

0	لا أشعر تماما بأي ألم
1	حساس بعض الشيء، بلا تقييد في القيام بالأنشطة
2	حساس، تقييد طفيف في القيام بالأنشطة.
3	مؤلم بالتاكيد، لكن لا حاجة لأخذ مسكنات.
4	مؤلم إلى حد ما، حتى أثناء الراحة.
5	مؤلم، لكني مع ذلك أبقى نائما خلال الليل.
6	مؤلم، غالبا ما لا أستطيع النوم نتيجة الألم
7	مؤلم جدا، لا أستطيع النوم بتاتا.
8	مؤلم جدا، لا أستطيع التفكير في شيء آخر غير الألم.
9	ألم كثير جدا
10	ألم لا يُطاق

مهم

- لا يمكن أبدا أن تعطي درجة خاطئة. لأن الأمر يتعلق بالألم الذي تشعر به وليس بالكيفية التي سيتلقاها شخص آخر.
- أيضا إذا كان الألم خفيفا أو متوسطا إذا كنت في وضعية سكون، قم بتقييم كيف تشعر عندما تتحرك، تتنفس بعمق أو تسعل. سوف تسالك الممرضة عن هذا أيضا.
- إذا كنت تشعر بالألم في مواضع مختلفة، حينها خذ بعين الاعتبار الألم الذي تشعر بأنه هو الأشد. لكن أخبر الممرض(ة) بالمواضع التي ما زلت تشعر فيها بالألم.
- هل تشعر بالألم فقط في لحظات معينة، مثلا عند الحركة أو التبول؟ عندئذ تعطي الدرجة بالنسبة للألم الذي تشعر به في تلك اللحظة. لكن أخبر الممرض(ة) أن درجة الألم تلك خاصة فقط بتلك اللحظة المعينة.
- درجة الألم ما فوق 4 تشير إلى الألم الذي لا يمكنك تحمُّله دون تناول أدوية ضد الألم. الدرجة 5 وما فوق تشير إلى الألم الذي تريد الحصول على مسكن ضده.

إذا كنت تشعر بالألم شديد أو كانت لديك أسئلة حول علاج ألمك، ليس عليك بالطبع الإنتظار حتى تأتي الممرضة إليك. ناقش بدون تردد ألمك مع الممرض(ة).

## علاج الألم

### بالأدوية

يكتب الطبيب في ملفك الطبي خطة العلاج ضد الألم الذي تشعر به. يقوم الطبيب أو الممرض(ة) بمناقشة ذلك معك. إنه من المهم جدا أن تتناول المسكنات التي تم وصفها لك في الأوقات المتفق عليها. إذا انتظرت طويلا، فإنه يصبح من الصعب أكثر السيطرة على ألمك والإبقاء على ذلك الوضع.

### بدون أدوية

إلى جانب العلاج بالأدوية، هنالك طرق أخرى (إضافية) التي يمكن أن تقلل من الألم:

- ممارسة تمارين الإسترخاء.
- وضع قربة ماء ساخن أو كمادات باردة على موضع الألم.
- البحث عن التسلية، مثلا بالاستماع للموسيقى.
- التدليك

يمكنك مناقشة ذلك مع الممرض(ة).





Albert Schweitzer ziekenhuis  
augustus 2019  
pavo 1359