

رعاية الراحة من الألم تخفيف للألم راحة مؤازرة

تقديم الرعاية لعزیز يعاني من
مرض عضال



الأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم للحصول على مساعدة أو معلومات

- طبيبك العام
- الطبيب الأخصائي الذي يعالجك
- المستشفى المحلي
- الهيئة التي تقدم لك رعاية الراحة من الألم

لأية استفسارات، يرجى الاتصال بالرقم:

1800 013 101

بين ٩ صباحاً و ٤،٣٠ بعد الظهر إذا كنت تسكن في
منطقة بنرث أو الـ«بلو ماونتنتز»

أو **(02) 4560 5714**

بين ٩ صباحاً و ١٢،٣٠ بعد الظهر أو ١،٣٠ بعد الظهر و
٤،٣٠ بعد الظهر إذا كنت تسكن في منطقة هوكسبري.

*The production of this pamphlet has been supported by a
grant from NSW Health.*

*The design concept of this pamphlet is courtesy of the
Palliative Care Council of South Australia, Palliative
Care Victoria and Palliative Care Australia.*

مؤازرة بواسطة متطوعين

إن رعاية شخص يعاني من مرض غير قابل للشفاء قد
تكون مضيعة على الصعدين الجسدي والعاطفي، لذا
لدينا متطوعين مدربين لتخفيف العبء عن مقدمي
الرعاية وتقديم مساعدة عملية ومؤازرة عاطفية لهم.

وماذا إذا كانت لديك احتياجات ثقافية أو لغوية خاصة؟

يعمل فريق رعاية الراحة من الألم الخاص بك ما
بوسعه لمراعاة ثقافتك ولغتك. لذا يرجى إخبارنا إذا
كانت لديك احتياجات ثقافية معيّنة كالنظام الغذائي
أو احتياجات روحية أو عدم رعايتك من جانب شخص
من الجنس الآخر. ويرجى إخبارنا إذا كنت تريد
مساعدة مترجم، علماً أن خدمات الترجمة مجانية
وسرية.

خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية

توفّر خدمة ترجمة شفوية مجانية وسرية ٢٤ ساعة

في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع.

اطلب من الموظفين تأمين مترجم لك.

يتوفّر مترجمون للصم والبكم (AUSLAN).

(02) 9840 3456

إذا كنت أشعر بالألم، هل يمكن تخفيفه؟

في جميع الحالات تقريباً، يمكن تخفيف الألم أو إزالته باستعمال مجموعة من الأدوية والعلاجات الأخرى، منها العلاج بالأشعة وتقديم المشورة والعلاج بالاسترخاء والتأمل أو أية وسيلة أخرى مناسبة لك. لقد تم مؤخراً اعتماد علاجات مسكّنة جديدة تشمل أدوية مختلفة ووسائل جديدة لإعطائها. يمكن لطبيبك العام ولخدمة رعاية الراحة من الألم إعطائك المزيد من المعلومات عن هذا الموضوع.

هل أستطيع البقاء في منزلي حتى آخر أيامي؟

سوف تقوم خدمة رعاية الراحة من الألم بكل ما يمكن لموازنتك أنت ومقدّم الرعاية لك في المكان الذي تريد أن تتواجد فيه. وغالباً ما يكون ذلك في منزلك الخاص.

وأحياناً يمكن أن يكون حجم الرعاية المطلوبة فوق طاقة مقدّم الرعاية؛ في هذه الحالة، يمكن إدخال المريض إلى أي مستشفى عام في منطقة بنرث أو بلو ماونتنز أو هوكسبري. بهذه الطريقة يمكنك الحصول على الرعاية في مكان قريب من مسكنك.

رعاية الراحة من الألم مجهود جماعي يقدمه فريق من الأشخاص

- المريض وأفراد العائلة ومقدّم الرعاية.
- ممرضة.
- متطوع.
- موظف موازنة يلازم المريض.
- كاهن أو رجل دين أو رئيس روعي.
- موظف في تقديم المشورة الموساة.
- موظف صحة آخر، يشمل ذلك موظف اجتماعي ومعالج فيزيائي ومعالج وظيفي وصيدلي.
- طبيب عام.
- طبيب اختصاصي برعاية الراحة من الألم.
- أطباء اختصاصيون آخرون مشتركون في العلاج.

ما هي رعاية الراحة من الألم؟

رعاية الراحة من الألم هي موازنة للأشخاص الذين يعانون من مرض غير قابل للشفاء.

والهدف من رعاية الراحة من الألم هو توفير أفضل نوعية ممكنة من الحياة لكل فرد، ونقوم بذلك عن طريق تنظيم وتوفير عدد من الخدمات التي تلبى احتياجات المريض ومقدم الرعاية على السواء. وبواسطة هذه الرعاية يمكن توفير مجموعة من الخدمات التي تهتم بالراحة الجسدية والعاطفية إضافةً إلى الخدمات الاجتماعية والدينية.

أين؟

حيثما كان، فرعاية الراحة من الألم تتوفر في المكان الذي يريد المريض أن يحصل عليها. يمكن تقديم الرعاية في:

- منزل المريض الخاص.
- منزل مقدّم الرعاية.
- في مستشفى نيببان، هوكسبري، بلو ماونتنز أو سبرنغود أو في أيّ دار أو نزل (hostel) للمسنين.

وبموجب خدمة الرعاية هذه يُعتبر أفراد العائلة والأقارب والأصدقاء مقدّمي الرعاية الرئيسيين، في حين يمكن توفير المساعدة المتخصصة بواسطة طبيبك العام وفريق رعاية الراحة من الألم الخاص بك.