

الحصول على المساعدة

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم علاج أو إلى تمويل لعلاج الإدمان، فاتصل على الرقم

1-800-662HELP(7534)

إذا كنت تعتقد أن شخصا ما يمكن أن يكون قد تناول جرعة زائدة، فاتصل على الرقم ٩١١ على الفور.



إدارة ألمك بعد إجراءك جراحة

تعلم كيفية إدارة ألمك بعد إجراء جراحة بصورة آمنة، باستخدام أدوية علاجية وأنواع أخرى من العلاج للسيطرة على الألم بأقل قدر من الآثار الجانبية.

إن الهدف من السيطرة الآمنة على الألم بعد الجراحة هو الحد مما تشعر به من ألم وتمكنك من التحرك ومساعدتك على الشفاء.



طبيبي
الاسم:

الهاتف:



صيدليتي
الاسم:

الهاتف:

ملاحظات:

- بعض الألم بعد الجراحة يعتبر أمرا طبيعيا. عادة ما يكون أسوأ شعور بالألم بعد الجراحة مباشرة ، ويجب أن يتحسن مع مرور الوقت.
- فريق الرعاية المخصص لك هنا لمساعدتك في إدارة ألمك وإعادتك إلى حياتك الصحية. تحدث إلى طبيبك حول كيفية تمكنك من إدارة ألمك.
- لديك العديد من الخيارات لإدارة ألمك، بما في ذلك تناول الأدوية العلاجية أو الراحة أو الأنشطة الأخرى التي تتفق أنت وطبيبك على أنها يمكن أن تساعدك.
- إن الأدوية التي تحتوي على مادة الأفيون هي أحد خيارات إدارة الألم. تنطوي هذه الأدوية على مخاطر وآثار جانبية، لذلك من الأهمية أن تتناولها بصورة آمنة.



لمشاهدة مقطع فيديو حول إدارة ألمك بعد إجراء جراحة، اذهب إلى الموقع الإلكتروني:

PENNJ-SOS.com/managepain



THE HEALTH CARE
IMPROVEMENT FOUNDATION



The AmerisourceBergen
FOUNDATION

تم إنتاج هذه المادة بواسطة برنامج (PENNJ-SOS) الإشراف الجراحي على المواد التي تحتوي على أفيون - بنسلفانيا / نيو جيرسي، بتمويل من مؤسسة AmerisourceBergen.

خطتي لإدارة الألم

يمكن أن يساعدك طبيبك وفريق الرعاية المعني في تحديد أفضل الطرق لإدارة ألمك. سوف يتغير ألمك كلما تعافيت. وقد تتغير أيضا خطتك لإدارة ألمك.

تحقق من الإجراءات التي ستستخدمها بالقائمة أدناه.

لاستخدام الأدوية التي تحتوي على أفيون بأمان، سوف أقوم بما يلي:

- تناول الدواء على النحو الموصى به من قبل طبيبي
- الراحة عندما أشعر بالتعب
- الاستماع إلى أغنياتي المفضلة
- التأمل والتنفس بعمق
-

سأتصل بطبيبي في الحالات الآتية:

- أصبح ألمي سيئا جدا أو كنت لا أستطيع السيطرة عليه
- كانت لدي أسئلة حول خطتي لإدارة الألم
- ظهرت لدي أعراض جديدة مثل الغثيان أو القيء أو ارتفاع درجة الحرارة ارتفاعا كبيرا



استخدام المواد التي تحتوي على أفيون بصورة آمنة

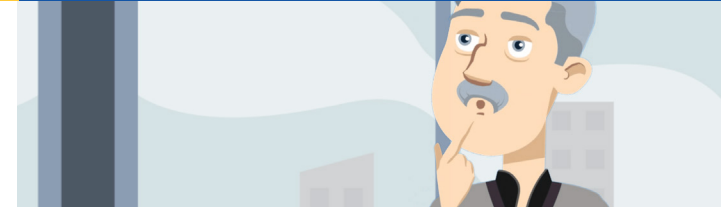
قد يصف لك الجراح مادة تحتوي على أفيون (تعرف أيضا باسم مواد مخدرة) بعد الجراحة. وتؤخذ المواد التي تحتوي على أفيون لفترة قصيرة من الزمن، ويمكن أن تكون فعالة جدا في تخفيف الألم الشديد. يمكن أن تكون للمواد التي تحتوي على أفيون آثار جانبية ومخاطر كبيرة، بما في ذلك الإدمان.

للتناول المواد التي تحتوي على أفيون بأمان، يجب مراعاة ما يلي:

- أخذها تماما حسب التوجيهات
- تخزينها في العبوة الأصلية، في مكان آمن
- التوقف عن تناولها عندما تصبح بغير حاجة إليها
- التخلص من الحبوب غير المستخدمة بصورة آمنة

يمكنك رفض المواد التي تحتوي على أفيون إذا كنت تعتقد أنها ليست الخيار الأفضل بالنسبة لك. تحدث إلى جراحك إذا كنت لا تريد مواد تحتوي على أفيون. معا، يمكنك أنت وجراحك التوصل إلى خطة مختلفة لإدارة ألمك.

فريق الرعاية المعني بك موجود هنا لمساعدتك في إدارة ألمك والعودة إلى الحياة الصحية. ا طرح أسئلة وتحدث عن مخاوفك.



الألم بعد إجرائك جراحة

بعض الألم بعد الجراحة يعتبر أمرا طبيعيا. يعتمد الألم الذي تشعر به على نوع الجراحة التي أجريتها. عادة ما تكون أسوأ مراحل الألم بعد الجراحة مباشرة. ويجب أن تتحسن، وتكون أسهل من ناحية الإدارة بمرور الوقت. وإذا لم يتحسن ألمك بمرور الوقت، فتحدث إلى جراحك.

إدارة ألمك

تحدث إلى جراحك حول أفضل الطرق للسيطرة على ألمك بعد إجراء الجراحة. ومعا، يمكنك التوصل إلى خطة لإدارة ألمك. قد تتضمن خطتك ما يلي:

- تناول أدوية يمكنك شراؤها بدون وصفة طبية ("مباشرة من الصيدلية")
- تناول أدوية يصفها لك طبيبك
- الحصول على قسط كاف من الراحة
- أنشطة خفيفة مثل المشي أو التمديد
- أنشطة ذهنية مثل التنفس العميق أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى
- أنشطة أخرى تتفق أنت وطبيبك على أنها قد تساعدك

DISCHARGE INSTRUCTIONS

- 1) What pain medicine am I taking?
- 2) How often should I take it?
- 3) When should I stop taking it?
- 4) What are the side effects I should look out for?