

رعاية شخص يعاني من ألم مزمن

يَتَطَلَّب الأمر قوّة وصبراً وطاقّة لدعم شخص يعيش مع الألم. إنه شعور صعب لأنه فعلاً صعب. قد تشعر بالتوتر في علاقاتك، وقد لا تعرف ما يتوقّعون، وقد تشعر بالضغط والإرهاق. قد تشعر بالإحباط بسبب نقص الدعم الرسمي وغير الرسمي وقد تخشى أن يكون الأمر أكثر مما يمكنك تحمله. على أي حال، أنت لست وحدك، وقدّ تساعدك الأدوات والاستراتيجيات التالية.

هل أنا مقدّم رعاية؟

قد يكون من الصّعب معرفة ما إذا كنت مُقدّم رعاية لشخص يعيش مع الألم، لأن مسؤولياتك كشخص داعم تتغيّر دائماً. " قد يكون مُقدّم الرعاية أحد أفراد الأسرة أو صديق يقدم رعاية غير مدفوعة الأجر لشخص بالغ، سواء في المنزل أو في منشأة أو مصحّة، يعاني من حالة صحية جسدية أو عقلية، أو مرض مُزمن أو ضعف بسبب الشيخوخة. " يمكنك تعبئة هذا الاستبيان لتحديد ما إذا كنت مقدم رعاية كأحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

فوائد تقديم الرعاية

على الرغم من أن تقديم الرعاية عمل شاق، إلا أن له فوائده. أبلّغ العديد من مقدمي الرعاية عن شعورهم بالرضا عن قدرتهم على رعاية شخص اعتنى بهم (كأحد الوالدين أو الأبناء). كما أنهم يشعرون بالسعادة لمعرفة أنهم أحبائهم يتلقون مستوى عالٍ من الرعاية ويمكنهم البقاء في البيت أثناء إدارة حالتهم الصحية. تعتبر رؤية الأجزاء الإيجابية لتقديم الرعاية أمراً مهمّاً، حيث ثبت أن هذا يؤدي إلى تقليل الاكتئاب لدى مقدمي الرعاية.

أدوات واستراتيجيات لمقدمي الرعاية

(1) تعرّف على تجارب التعايش مع الألم وتقديم الرعاية لشخص يعاني من الألم

يمكن أن يمثل دعم شخص يعاني من الألم المزمن تحديات فريدة من نوعها. على سبيل المثال، قد يحتاج صديقك أو أحد أفراد أسرتك إلى دعم في:

- المهام المنزلية،
- الآثار العاطفية للألم،
- الشؤون المالية، و / أو
- الرعاية الشخصية

من وقت لآخر، قد يحتاج أحد أحبائك إلى المساعدة دائماً في هذه الأمور. قد تتغير مسؤولياتك كمقدم رعاية من يوم لآخر.

هنالك تحديات أخرى للقيام برعاية شخص يعاني من الألم:

- تذكر أن تكون على دراية بألم أحبائك، فقد يكون ألمهم غير مرئي ولا يمكن التنبؤ به.
- التعب الذي يؤثر على قدرتك على التعاطف المستمر مع من تحب.
- الشعور باليأس (بالنسبة لك وللشخص الذي تقوم برعايته أيضاً)، لأن الألم المزمن يمكن أن يكون حالة تستمر مدى الحياة.
- الشعور بالحزن أو الذنب، بما في ذلك الحزن على فقدان "الذات القديمة" لأحبائك و / أو الحزن على فقدان "حياتك القديمة" قبل تقديم الرعاية.

إن معرفة بعض تحديات هذا الموقف الفريد يمكن أن تساعدك في فهم مشاعرك وتجاربك وتحدياتك.

(2) حدد احتياجاتك لتتجنب الإرهاق كمقدم رعاية

عندما لا يتم تلبية الاحتياجات الخاصة لمقدم الرعاية، فقد يتعرض لمزيد من الانزعاج أو الاستياء أو التعب. يحدث "إرهاق مقدم الرعاية" عندما يصبح مقدم الرعاية في الأسرة مرهقاً جسدياً وعاطفياً من رعاية أحد أفراد أسرته أو أحد أصدقائه. الإرهاق الذي يصيب الذين يقدمون الرعاية لمن يعيشون مع الألم المزمن أمر شائع. يمكن أن يتجلى هذا في مشاعر كالقلق والحزن وتجنب الأنشطة الاجتماعية (المرجع: أجيدا وآخرون. 2014، بيغونا وآخرون. 2014، دويونا وآخرون. 2016).

من المهم أن تحافظ على صحتك وعافيتك أثناء رعاية شخص ما. ومن المفيد معرفة المزيد عن علامات الإنذار المبكر [لإرهاق مقدم الرعاية](#) حتى تتمكن من التعرف عليها ومعالجتها. إذا بدأت تشعر بالغضب أو الإحباط من دورك كمقدم رعاية، فحاول تحديد الأمور التي تحتاج فيه إلى مزيد من الدعم. لتحديد وتوثيق احتياجاتك الحالية كمقدم رعاية، قد تجد أنه من المفيد استخدام [ورقة عمل فهم احتياجات مقدم الرعاية](#). تتضمن استراتيجيات منع الإرهاق وضع توقعات واقعية، وتطوير مهارات التأقلم وطلب المساعدة قبل أن يصبح تقديم الرعاية أمراً مُربكاً ومُرهقاً.

مع تطوّر احتياجات مَنْ تُحب، تتطوّر أيضاً احتياجاتك وحدودك. من المهم مراجعة نفسك بانتظام لتحديد ما إذا كانت هناك احتياجات جديدة تظهر أو تخبّئ. إذا لم تكن متأكدًا من كيفية تعاملك مع الأمر، فعليك تعبئة [استبيان مرونة مقدم الرعاية](#) هذا.

(3) تطوير خطة دعمك

بعد تحديد احتياجاتك، يمكنك إنشاء خطة لتلبية هذه الاحتياجات باستخدام الدعم المتاح لك والاستعداد للنكسات أو الإخفاقات المحتملة. يمكن أن يساعدك [كُنَيْبُ خطة دعم مقدم الرعاية](#) في القيام بذلك. يمكن لخطة الدعم أن تفيدك أنت ومن تُحب من خلال معرفة وتحديد احتياجاتك بوضوح والخطوات اللازمة لمعالجتها.

(4) ممارسة التعاطف مع الذات

من المهم أن تكون لطيفًا مع نفسك أثناء تقديم الرعاية لشخص آخر! إنّ تقديم الرعاية لشخص يعاني من الألم أمر معقّد، ومن المهم ممارسة التعاطف مع الذات. يتضمن التعاطف مع الذات أن نفهم أنفسنا عندما نواجه صعوبات أو تحديات.

ذكّر نفسك بأنه لا يوجد أحد مثالي وأنّ مَنْ تُحب يُقدّر كل الطرق التي تساعد بها ويُقدّر اهتمامك به وتفهّمك له. عندما يتواصل معك من تُحب فإنّ ذلك يُحدّث فرقًا كبيرًا. لمزيد من المعلومات حول كيفية ممارسة التعاطف مع الذات، يمكنك مشاهدة هذا [الفيديو عن التعاطف الواعي مع الذات لمقدمي الرعاية](#).

الموارد (الإنجليزية)

- خطّ دعم مقدمي الرعاية (في مقاطعة كولومبيا البريطانية فقط): 1-877-520-3267
- خطّ الدعم لمن يعاني من الألم (في مقاطعة كولومبيا البريطانية فقط): 1-844-880-7246
- كُنَيْبُ “الألم المزمن يؤدي الجميع”
- مركز تعلم مقدمي الرعاية
- خطة العيش ب LivePlanBe
- مجموعات دعم مقدمي الرعاية الأسرية (كولومبيا البريطانية)
- الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية للأشخاص الذين يعانون من الألم
- الحزن والفقدان
- دليل المساعدة المالية - مقدمو الرعاية العائلية في كولومبيا البريطانية

تم تطويره بالتعاون مع مقدمي الرعاية العائلية في كولومبيا البريطانية

المعلومات مأخوذة من المراجع التالية:

أجيدا، بيغونا وآخرون. "تأثير الألم المزمن: وجهة نظر المرضى والأقارب ومقدمي الرعاية." الأُسْرُ والأنظمة والصحة" 32.4 (2014): 399.

رادريسا، أوليفر وآخرون. "الآراء الحالية بخصوص تحوُّل الألم الحاد إلى ألم مزمن بالنسبة لمرضى ما بعد الصدمة: عوامل الخطر وإمكانية العلاجات الوقائية." مجلة الصدمات وجراحة الأمراض الحادة" 76.4 (2014): 1150-1142.

الموارد (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية (MMHRC (multiculturalmentalhealth.ca)
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد EENet (camh.ca)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن (ajel.sa)
- الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج (webteb.com)
- الألم المزمن: قرارات العلاج (مايو كلينك) Mayo Clinic

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية