

## الْبَحْثُ معالِج طبيعِي لإدارة الألم المزمن

يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي مساعدة الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة على تحسين نوعية حياتهم وزيادة نطاق حركتهم ودعمهم للتعافي. أخصائي العلاج الطبيعي هو أخصائي رعاية صحية يعمل عن كثب مع عملائه ويستخدم معرفته بالجسم وكيفية تحريك الجسم لتقييم وإدارة الألم. لمزيد من المعلومات حول المعالجين الطبيعيين، قم بالاطلاع على موقع الانترنت التالي:

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>

## الْبَحْثُ عن معالِج طبيعِي

يمكنك إيجاد أخصائي علاج طبيعي من خلال:

- التحدث مع طبيبك
- سؤال العائلة والأصدقاء
- البحث على الانترنت
- تمتلك العديد من المقاطعات المختلفة قاعدة بيانات خاصة بها

(مثلاً: في كولومبيا البريطانية <https://bcphysio.org/find-a-physio>)

في أونتاريو (<https://portal.collegept.org/public-register/>)

## اختيارُ أخصائي العلاج الطبيعي

نوصي بالبحث عن أخصائي علاج طبيعي مسجّل في كَلِيَّة أو جامعة مقاطعةك لأخصائيي العلاج الطبيعي (مثلاً، في كولومبيا البريطانية: <https://cptbc.org>). كعضو مسجل في كلية المقاطعة، يجب على أخصائي العلاج الطبيعي اتباع قواعد الكلية وأخلاقياتها المهنية. لتحديد موقع كَلِيَّتِك المحلية، ابحث عن "كلية المعالجين الطبيعيين + (مقاطعتك أو إقليمك)" على الإنترنت.

عندما تختار أخصائي العلاج الطبيعي، قد ترغب في عقد اجتماع أولي معه للتأكد من أنه مناسب لك. عادة ما تكون هذه الاجتماعات الأولية مجانية. خلال هذا الاجتماع الأولي، قد تفكر في طرح الأسئلة التالية للتعرف على منهجه في علاج الأشخاص الذين يعانون من

الألم المزمن:

- ما الذي يمكنك أن تُعلّمني إياه لدعمي في إدارة الألم؟
- كيف ستساعدني على التحرك بسهولة أكبر؟

من المرجح أن يُجيب أخصائي العلاج الطبيعي الذي يفهم الألم المزمن على الأسئلة أعلاه بما يلي:

- "سنركز على مساعدتك في التحرك بشكل أفضل و / أو القيام بأنشطتك اليومية بمزيد من السهولة بدلاً من البحث عن "علاج شافٍ".
- "سنقوم ببعض التمارين والعلاجات أثناء جلساتنا، وسأعلّمك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها في البيت أيضاً".
- شرح للعلم المتعلق بالألام المزمنة.

لعلّك تسأل أيضاً إذا كانوا يقدّمون أي تدريب إضافي عن التعامل مع الألم المزمن، مثل الدورات التدريبية لهيئة كولومبيا البريطانية للتعامل مع الألم (Pain BC)، أو أي تدريب أو تعليم مهني آخر مُعتمد.

## الدفع المالي مقابل العلاج الطبيعي

تقبّل العديد من عيادات العلاج الطبيعي مستحقّات تغطية الخدمات الصحية الممتدة، مثل التأمين الصحي التابع لوظيفتك، وذلك لتغطية تكلفة الجلسات العلاجية. إذا كان لديك هذا النوع من التغطية التأمينية، فيجب عليك مراجعة أخصائي العلاج الطبيعي / أو العيادة أولاً للتأكد من أنهم سيقبلون تغطية خدماتك الصحية الممتدة.

إسأل أيضاً شركة تأمينك الصحي عما إذا كانت ستنطوي خدمات مُعالجك الطبيعي وكم ستدفع لكل جلسة علاجية. لا تقدّم جميع العيادات و / أو شركات التأمين فواتير مباشرة. هذا يعني أنه سيتعيّن عليك الدفع مقدّماً، ثم يتمّ سداد فواتيرك من طرف شركة تأمينك لاحقاً. إذا كان هذا الأمر صعباً عليك، فلربما قد ترغب في البحث عن أخصائي علاج طبيعي آخر / أو عيادة علاج طبيعي مختلفة.

في بعض المقاطعات، قد تتمكن من الحصول إلى الدعم الحكومي مع بعض التغطية التأمينية للعلاج الطبيعي.

في كولومبيا البريطانية، إذا لم يكن لديك مزايا استحقاقات تغطية الخدمات الصحية الممتدة، فقد تكون مؤهلاً للحصول على استحقاقات تكملية لخدمة الخدمات الطبية (MSP)، والتي تتكفل بمدفوعات مالية جزئية لبعض الخدمات الطبية، بما في ذلك العلاج الطبيعي. يرجى الرجوع إلى موقع الانترنت التالي لمزيد من المعلومات:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits>

في مقاطعة أونتاريو، قد تتمكن من الحصول على تمويل حكومي للعلاج الطبيعي أيضاً. يرجى الرجوع إلى موقع الإنترنت التالي لمزيد من المعلومات:

<https://www.collegept.org/patients/Accessing-Government-Funded-Physiotherapy>

ملاحظة: تختلف أشكال الدّعم المتاحة حسب المقاطعات والأقاليم. من الأفضل الاتصال بعيادة العلاج الطبيعي المحلية لمعرفة ما إذا كان هناك أي دعم مالي إضافي قد تتمكن من الحصول عليه.

## كيف تُحقّق أقصى استفادة من جلسات علاجك الطبيعي

قد يبدو الذهاب إلى أخصائي العلاج الطبيعي أمراً مرهقاً ومخيفاً إذا كنت لا تعرف ما تتوقعه أو مررت بتجارب سيئة في الماضي. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في التخطيط لتجربة مُثمرة وإيجابية مع أخصائي العلاج الطبيعي.

### (1) ضَع خطةً وليكنْ لديك هدف:

- اطلب من أخصائي العلاج الطبيعي أن يشرح لك خطة علاجك. يجب أن يكون أخصائي العلاج الطبيعي الذي لديه معرفة بالألم المزمن قادراً على التّواصل معك بخصوص خطة العلاج وشرح الكيفية التي ستساعدك في إدارة الألم.
- اطلب من معالجك الطبيعي أن يشرح لك الهدف النهائي (أي ما الذي ستحصل عليه من خلال حضور جلسات العلاج الطبيعي). بحلول نهاية الجلسات، يجب أن يكون أخصائي العلاج الطبيعي قد أعطاك الأدوات اللازمة لمواصلة إدارة ألمك في البيت.

(2) اطلب من أخصائي العلاج الطبيعي أن يشرح لك بدقة ويوضح لك جميع التمارين المنزلية قبل مغادرة عيادته. لمساعدتك على تذكر كيفية إكمال تمارينك بشكل صحيح وآمن في البيت، يمكنك أن تطلب ما يلي:

- تسجيل مقاطع فيديو لك أو لشخص آخر يقوم بالتدريبات لمشاهدتها لاحقاً.
- نشرات مطبوعة من أخصائي العلاج الطبيعي حول تمارينك.
- برامج أو تطبيقات عبر الإنترنت يمكنك متابعتها في البيت.
- ملخص مكتوب بخصوص ما ناقشته أنت وأخصائي العلاج الطبيعي أثناء الجلسات العلاجية.

لتلخيص ما سبق ذكره، يمكنك توقع الأشياء التالية عند العمل مع أخصائي علاج طبيعي يفهم الألم المزمن:

- تقييم كامل، بما في ذلك فحص جسدي ومنحك فرصة لرواية قصتك.
- خطة علاج تركز على أهدافك المتعلقة بتخفيف الألم والتحرك بشكل أسهل.
- تعلم المزيد عن الألم حتى تفهم أهمية الرعاية الذاتية والحركة.
- استراتيجيات للمساعدة في تخفيف الألم، والاعتناء بنفسك والتحرك من جديد.

- خطة تمارين منزلية يمكنك اتباعها والتي سوف تتبعها.
- تقنيات وطرق الرعاية الذاتية

## الموارد (الإنجليزية)

- الحركات اللطيفة في البيت: <https://painbc.ca/gentle-movement-at-home>
- إعادة التفكير في الألم: استخدام الحركة كأداة تعليمية لإدارة الألم:
- <https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/rethinking-pain-using-movement-as-an-educational-tool-to-manage-pain>
- برامج تمارين مجانية ذاتية التوجيه للألم:
- <https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/free-self-guided-exercise-programs-for-pain>
- الخط الهاتفي لدعم من يعاني من الألم (في كولومبيا البريطانية فقط): اتصل برقم 1-844-880-7246
- <https://www.painbc.ca/about/programs/pain-support-line>
- خط الرابط الصحي لكولومبيا البريطانية HealthLink (في كولومبيا البريطانية فقط): اتصل برقم 811
- <https://www.healthlinkbc.ca/more/about-healthlink-bc/about-8-1-1>

## المراجع

- مورد الرابط الصحي لكولومبيا البريطانية بخصوص المعالجين الطبيعيين HealthLink BC: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>
- كلية المعالجين الطبيعيين في كولومبيا البريطانية: <https://cptbc.org/>
- مزايا الاستحقاقات التكميلية لخطة الخدمات الطبية (MSP): <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits>
- تم إعداده بالتعاون مع "نيل بيرسون".

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