

## الموازنة بين العمل والألم

يمكن أن يؤثر العيش مع الألم المزمن على قدرتك على العمل أو الحفاظ على المسار الوظيفي الذي كنت عليه قبل الإصابة بالألم. إذا بقيت في نفس الدور أو المنصب، فقد تحتاج إلى إجراء بعض التغييرات. إذا لم يعد العمل الذي تقوم به ممكنًا، فإن العثور على مصادر أخرى للدخل يمكن أن يكون تغييرًا أكبر.

## العودة إلى العمل

- يعتبر التواصل بشكل مناسب ودقيق مهارةً يمكننا ممارستها بمرور الوقت. وذلك لأنه يتيح لنا طلب الدعم ومشاركة تحدياتنا مع الآخرين والبقاء على اتصال بهم.
- غالبًا ما يكون الألم المزمن "مرضًا غير مرئي". هذا يعني أنه من المهم إخبار الأشخاص الذين يحتاجون إلى معرفة حالتك (صاحب العمل أو زملائك في العمل) عن الأعراض التي تعاني منها وما تحتاجه للتعامل مع الألم في العمل.
- قد يكون من الصعب الانفتاح على الآخرين بشأن حالتك، لا سيما في بيئة مهنية. ومع ذلك، يمكن أن يكون مفيدًا جدًا في التأكد من حصولك على الدعم الذي تستحقه.

## إعرف حقوقك

إن معرفة حقوقك وما أنت مؤهل للحصول عليه أمر مهم عند تلقي المزاي أو المطالبات.

إذا كانت لديك دعوى مع هيئة "اعمل بأمان في كولومبيا البريطانية WorkSafeBC"، فقد تكون المعلومات التالية مهمة بالنسبة لك.

- تُعرف لوائح هيئة "اعمل بأمان في كولومبيا البريطانية WorkSafeBC" الألم المزمن على أنه ألم يستمر ستة أشهر بعد الإصابة، بعد فترة التعافي المعتادة.
- تُصنّف هيئة "اعمل بأمان في كولومبيا البريطانية WorkSafeBC" الألم المزمن إلى ثلاث فئات فرعية:

- "متناسب محدد": ألم له سبب طبي واضح ويتناسب مع الإصابة أو الحالة الأساسية.
- "غير متناسب محدد": ألم له سبب طبي واضح ولكنه غير متناسب مع الإصابة أو الحالة الأساسية.
- "غير متناسب غير محدد": ألم ليس له سبب طبي واضح.

- إذا قبلت هيئة "اعمل بأمان في كولومبيا البريطانية WorkSafeBC" الألم المزمن بناءً على مطالبتك، فقد يمنحك مزايا الرعاية الصحية، مثل الإحالة إلى معالج أو إلى برنامج إدارة الألم.
- إذا كان ألمك المزمن غير متناسب بشكل محدد أو غير متناسب غير محدد، يجب على هيئة "اعمل بأمان في كولومبيا البريطانية WorkSafeBC" تقييمك للحصول على إعانات الإعاقة جزئية دائمة بالإضافة إلى أي إعانات تلقيتها عن أي حالة أخرى.

إذا كان الألم المزمن يعني أنك لا تستطيع أداء الوظيفة التي كنت تعمل بها قبل أن تصاب، فقد يحق لك الحصول على مزايا إعادة التأهيل المهني. هذه عملية تعاونية تساعدك على العودة بأمان إلى الوظيفة التي كنت تقوم بها أو العثور على عمل مناسب آخر. لقرءاء المزيد عن مزايا إعادة التأهيل المهني، يرجى زيارة موقع هيئة "اعمل بأمان في كولومبيا البريطانية WorkSafeBC" هنا :

<https://www.worksafebc.com/en/claims/benefits-services/vocational-rehabilitation>

ملاحظة: لكل مقاطعة وإقليم في كندا منظماتهم الخاصة التي تقوم بعمل مماثل. على سبيل المثال، يوجد في ألبرتا "مجلس تعويض العمال" WCB، في ساسكاتشوان يوجد هيئة "اعمل بأمان WorkSafe Saskatchewan"، إلخ. للعثور على المنظمة في مقاطعتك أو إقليمك، اسأل صاحب العمل.

## التعامل مع الخوف من إصدار الأحكام المسبقة

- اخترْ بعناية من ستخبره عن حالتك. تذكرْ أنه عليك أن تقرّر من تريد التحدث إليه بشأن وضعك وأنه لا يحق للجميع الحصول على هذه المعلومات.
- اجعل الأمور بسيطة. التفاصيل الشخصية ليست ضرورية دائماً.
- التعايش مع الألم يمكن أن يجعل عقولنا تقفز في بعض الأحيان إلى أسوأ السيناريوهات. إذا لم تكن متأكدًا مما قاله أو قصده أحدهم، خذ لحظة للتفكير واطلب التوضيح.
- قد يكون الحديث عن التفاصيل الشخصية تجربة غير مريحة وهشّة جداً. إذا كان ردُّ فعل شخص ما بطريقة غير متوقعة أو مؤذية، فقد يكون من المفيد أن يكون لديك بعض الردود الجاهزة. على سبيل المثال، قوِّ لك: "لست مرتاحًا لمناقشة هذا الموضوع معك بعد الآن" هي إحدى الطرق للابتعاد عن المحادثة وتقاديها. إذا كان المؤقّف يتعارض مع عملك أو جودة

حياتك المهنية أو علاقاتك في العمل، فاطلب المساعدة من الأشخاص الذين تثق بهم مهنيًا أو شخصيًا. من الأفضل حلّها في أسرع وقت ممكن.

- خَصِّصْ وقتًا للتفكير خارج مكان العمل في كيفية سير الأمور. تأكّد من الاعتراف بنجاحاتك وتقديرها، حتى الصغيرة منها.

## الموارد (الإنجليزية)

- "خطة العيش ب: قسم عن التعامل مع الألام المزمنة Live Plan B"
- الألم المزمن ولوائح هيئة "اعمل بأمان في كولومبيا البريطانية" WorkSafeBC
- خلق أماكن عمل شاملة وودّية من خلال توفير المجال
- كيفية إدارة الألم في مكان العمل
- كيفية إدارة العمل عندما يكون لديك مرض مزمن
- جمعية نيل سكوير، وهي منظمة وطنية غير ربحية تعمل على تشجيع الكنديين ذوي الإعاقة من خلال التكنولوجيا المساعدة التي يمكن الوصول إليها، وتعليم مهارات الحاسوب الآلي، ودعم التوظيف، والبحث وتطوير المهارات

. Neil Squire Society

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