



Publicatienummer: 2010.9600

## معلومات للمرضى

### المقدمة

يتم في هذا القسم تسجيل درجة الألم. إننا نقوم بعمل ذلك لزيادة إدراكنا و فهمنا لدرجة الآلام التي يشعر بها المرضى. إن هذه المعلومات ستساعدنا على تحقيق أفضل توافق أو معادلة بين مكافحة الآلام و الآلام التي يعاني منها المرضى.

سنطلب من جميع المرضى إعطاء رقم لدرجة الألم الذي يشعرون به ثلاثة مرات يوميا. و سنستخدم من أجل ذلك طريقة تمكن المريض من إعطاء رقم للألم. و ذلك لأن المريض هو في الواقع الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يحدد إن كانت هناك آلام أم لا و درجة هذا الآلام. و نظرا لصعوبة تحديد درجة الألم التي يعاني منها المريض، فإن إعطاء رقم قد يساعد كثيرا في معرفة ذلك. ستقرأ في هذا الكتيب كيف يمكنك إعطاء رقم للآلام.

### أرقام الآلام

عند مرور الممرضة عليك، ستعطي رقما يتراوح بين 0 و 10 للألم الذي تشعر به (إن وجد). إن رقم 0 يشير إلى عدم وجود ألم، بينما يشير رقم 10 إلى أسوأ ألم يمكن تخيله.

أسوأ ألم يمكن تخيله 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 لا يوجد ألم

لن يكون من الممكن أبدا أن تعطي رقما خاطئا. و ذلك نظرا لأن الأمر يتعلق بالألم الذي تشعر به. فإذا اعتقدت مثلا أن الألم الذي تعاني منه يماثل رقم 5، فأعطي رقم 5، حتى إن كنت تعتقد بأن شخص آخر ربما سيعطي رقم 3 أو 7 لمثل هذا الألم. إن لم تكن تشعر بالألم، قم بالتعبير عن ذلك بإعطاء رقم 0. إذا كنت تشعر بالألم بسيط، يمكنك أن تعطي رقما يتراوح بين 1 و 4 على سبيل المثال. أما إذا كنت تعاني من آلام مبرحة، فأعطي رقم يتراوح بين 7 و 10.

نصيحة 1: فكر في الآلام التي قد تكون عانيت منها من قبل عند إعطاء رقم، فإن ذلك سيساعدك في اختيار رقم لدرجة الآلام، و حتى يمكنك مقارنة تلك الآلام بالآلام التي تعاني منها في الوقت الحالي.  
نصيحة 2: إذا كنت تشعر بالألم في أكثر من منطقة، فقم بإعطاء رقم لأكثر الآلام سوءا.  
نصيحة 3: هل تشعر بالألم في أوقات أو حالات معينة فقط، كعند التبول على سبيل المثال، قم إذن بإعطاء رقم للألم الذي تشعر به في تلك اللحظة أو الحالة. و لا تنسى أن تذكر للممرضة بأن هذا الرقم يسري فقط على الألم الذي تشعر به في تلك اللحظة أو الحالة.

### الأسئلة

يمكنك بالطبع مناقشة هذا الألم دائما مع الطبيب أو الممرضة و لن تحتاج للإنتظار حتى تطلب منك الممرضة إعطاء رقم للألم الذي تشعر به. إذا كان مازالت لديك أسئلة عن أرقام الآلام، فلا تتردد في طرحها.