வலி மேலாண்மையில் வாடிக்கையாளர் மற்றும் பெற்றோரின் பங்கு

உங்கள் குழந்தையின் குழு அவர்களின் வலி மேலாண்மைக்கு உதவ இங்கே உள்ளது. உங்கள் குழந்தையின் வலியின் தன்மை மற்றும் மருந்துகள் அவர்களின் மறுவாழ்வுகாலத்தின் போது மாறக்கூடும் என்பதால் அவர்களின் வலியின் தன்மை சேர்க்கையின் போதும் அவர்கள் தங்கியிருக்கும் காலம் முழுவதும் மதிப்பீடு செய்யப்படும்.

நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்:

- உங்கள் குழந்தை அவர்களின் வலி மேலாண்மை திட்டத்தில் எப்படி நடந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையை உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும்; உங்கள் பிள்ளைக்கு வலி ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம் மற்றும் குழுவிற்கு இதை விளக்க உதவுங்கள்.
- உங்களுடைய குழு உறுப்பினர்களை தெரிந்துகொள்ளுங்கள் - அவர்களின் பெயர் தொலைபேசி எண்கள் உங்களுடைய குழந்தையின் படுக்கைக்கு அருகில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் குழு உங்களுக்காக இங்கு உள்ளது மற்றும் உங்கள் குடும்பத்துடன இணைந்து சமூகத்தின் மாற்றத்திற்காக பணிபுரியும்.

குறிப்புகள்

ஹாலந்து ப்ளூர்வியூ குழந்தைகள் மறுவாழ்வு மருத்துவமனை பற்றி

ஹாலந்து ப்ளூர்வியூ குழந்தைகள் மறுவாழ்வு மருத்துவமனையானது குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளின் வாழ்க்கையினை மேம்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்திவரும் கனடாவின் மாபெரும் குழந்தைகள் மறுவாழ்வு மருத்துவமனையாகும்.

பயன்பாட்டு ஆராய்ச்சி, கற்பித்தல் மற்றும் கற்றல், மற்றும் வாடிக்கையாளர் மற்றும் குடும்பம் மையப்படுத்தப்பட்ட பாதுகாப்பு ஆகியவற்றில் ஹோலண்ட் ப்ளூர்வியூ ஒரு உலகளாவிய தலைவர்.

நாங்கள் பெருமூளை வாதம், மூளையதிர்ச்சி உட்பட்ட மரபனுசாராத மூளைக்காயம், தசைநார் தேய்வு, உடல் உறுப்பு துண்டிக்கப்பட்ட, கால்-கை வலிப்பு, ஸ்பைனா பி்ஃபிடா (முடப்படாத முதுகுத்தண்டு குறைபாடு), கீல்வாதம், பிளவுபட்ட உதடு மற்றும் தாடை பிரச்சனை, ஆட்டிசம மற்றும் பிற உடல் மற்றும் வளர்ச்சி குறைபாடுகள் போன்ற குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கான ஒரு மாகாண ஆதார மாற்ற பாதுகாப்பு சேவை மையம் ஆகும்.

ஊனமுற்ற குழந்தைகளுக்கான சாத்தியமான உலகத்தை உருவாக்குவதே எமது நோக்கம் ஆகும்.

[1086.15]

ஹாலந்து ப்ளூர்வியூ குழந்தைகள் மறுவாழ்வு மருத்துவமனை

150 கேஇல்கோர் சாலை, டொராண்டோ, ஒண்டாரியோ M4G 1R8

தொலைபேசி: 416-425-6220 கட்டணமில்லா

இலவச அழைப்பு: 800-363-2440

தொலைநகல்: 416-425-6591 | மின்னஞ்சல்: info@hollandbloorview.ca

www.hollandbloorview.ca

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகான வலி மேலாண்மை

Holland Bloorview

Kids Rehabilitation Hospital

உங்கள் குழந்தைக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் வலியை சமாளிக்க எப்படி உதவ வேண்டும்

உங்கள் குழந்தையின் புனர்வாழ்வு காலத்தை முடிந்தவரை வசதியாக இருக்க செய்ய உதவுவதே எங்கள் குறிக்கோள்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பல குழந்தைகள் வலிக்கு ஆளாகிறார்கள். நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் வலி மேலாண்மை குழுவில் ஒரு முக்கிய பகுதியாக உள்ளீர்கள். நீங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் அணி ஹாலந்து ப்ளூர்வியூவில் உதவ இயலக்கூடிய விஷயங்கள் உள்ளன.

உங்கள் குழந்தைகள் தங்கள் மறுவாழ்வுகளில் பங்கேற்க இயலும் வகையில அவர்களின் வலியை எவ்வாறு மேலாண்மை செய்ய முடியும் என்பதை இந்த துண்டுப்பிரசுரம் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்.

உங்கள் குழந்தைகள் இன்னும் வசதியாக உணர உதவும் சில கருவிகள் இங்கு உள்ளன

மருந்து, உடற்பயிற்சி முறைகள் மற்றும் சமாளிக்கும் முறைகள் ஆகியவற்றை ஒன்றைக்க இணைத்து பயன்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தையின் வலியை மேலாண்மை செய்ய உதவும்.

வலிக்கு மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது?

- பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு தங்கள் புனர்வாழ்வின்போது மருந்துகள்தேவைப்படும்.
- மருந்துகள் மற்றும் அவற்றின் அளவு போன்றவற்றின் தேர்வு உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளுடன் பொருத்திப் பார்த்து தீர்மானிக்கப்படுகிறது.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ பல்வேறு வகையான வலி மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தேவைக்கு ஏற்ப மருந்துகள் திட்டமிடப்படுகின்றது அல்லது கொடுக்கப்படுகின்றது.
- மருந்துகளின் கலவையை பயன்படுத்தக்கூடும்.

பின்வரும் மருந்துகள் வலிக்கு கொடுக்கப்படலாம்:

- ஆசிட்டமினோஃபென் (டைலெனோல்®)
- இபுப்ரூஃபன் (அட்வில்)®
- தூக்க மருந்துகள் (உதாரணமாக: மார்பின்)
- தசைப் பிடிப்புக்கு டயஸிபாம் (வாலியம்®)
- நரம்பு வலிக்கு கபாபெண்டின்

வலி மருந்துகளின் சில பக்க விளைவுகள் யாவை?

- மலச்சிக்கல சிரமம் (மலம் கழிப்பதில் சிரமம் அல்லது வலி மற்றும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய கடின மலம்).
- அயர்ச்சி (மிகவும் சோர்வாக அல்லது வழக்கமான விட தூக்கம் நிறைந்த).
- உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரால் பக்க விளைவுகளை நிர்வகிக்க உதவ முடியும்.

என் குழந்தை எப்போது வலிமருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதை நிறுத்தலாம்?

- பெரும்பாலான குழந்தைகள் வலி மருந்துகளை மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறுவதற்கு முன்பாக நிறுத்தி விடுகின்றனர்; சிலருக்கு வலி மருந்துகள் வீடு/ பள்ளிகளில் தேவைப்படலாம்.
- மருந்துகளுக்கு அடிமையாவது அரிதாக நிகழ்கின்றது.
- உங்கள் குழந்தை தங்கியிருக்கும் காலகட்டத்தில் தேவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்கள் குழந்தைகளின் வலி மருந்துகள் படிப்படியாக குறைக்கப்படும்.

உடற்பயிற்சி முறைகள்

உங்கள் பிள்ளையின் பிசியோதெரபிஸ்ட் (PT) ஆலோசனைகளை வழங்கலாம், அவை இதில் அடங்கும்:

- **உடலினை வளைத்தல்:** உங்கள் குழந்தையின் படுக்கைக்கு அருகில் படங்கள் ஒட்டப்பட்டிருக்கும்.
- **நிலைபாடு:** வழக்கமான நிலையில் மாற்றங்கள் செய்வது உடல்பாகங்களில் அழுத்தம் அதிகரிப்பதை தடுக்க உதவும்.
- **சூடான மற்றும் குளிர்ந்த:** பிசியோதெரபிஸ்ட் (PT) சூடான மற்றும் குளிர் பொதிகளைப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றி கலந்துரையாடுவார் மற்றும் அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டிய சிறந்த தருணங்களையும் குறிப்பிடுவார். இவைகள் உங்கள் குழந்தையின் செவிலியர் பிரிவில் இருந்து உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

சமாளிக்கும் முறைகள்

உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப குழந்தை வாழ்வாதார வல்லுநர்கள் (சைல்ட் லைஃப் ஸ்பெஷலிஸ்ட்) உதவி மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்கலாம், அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

- தளர்வு சுவாசப்பயிற்சி
- இசை, கலை மற்றும் நாடகம்.
- மனத் திறன்கள்: உங்கள் குழந்தைக்கு பிடித்த படங்களில் கவனம் செலுத்த கோருங்கள்.
- கல்வி: உங்கள் குழந்தைக்கு புரியக்கூடிய மொழியில் வலியை ஏற்படுத்தும் வகையில் அவர்களின் உடம்பில் என்ன நிகழ்கின்றன என்பதை விளக்கவும்.
- அவர்களுக்கு வலி மீண்டும் ஏற்பட்டால், அதை நிர்வகிக்க உதவும் வழிமுறைகள் உள்ளன என்பதை மீண்டும் அவர்களுக்கு உறுதிப்படுத்தவும்.