

உங்கள்

நோவை

நிர்வகிப்பது எப்படி



இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

புற்றுநோய் தொடர்பான நோவு என்றால் என்ன?	பக்கம் 2
புற்றுநோய் தொடர்பான நோவை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?	பக்கம் 3
எனது நோவை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?	பக்கம் 4
எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?	பக்கம் 13
எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெற முடியும்?	பக்கம் 15

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு நோவை அனுபவிப்பவர்களுக்கு உதவும் தகவலினை இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது. நோயாளர்கள் மற்றும் நோயாளியின் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினரிடம் இருந்து நீங்கள் பெறும் அறிவுரைக்குப் பதிலாக அதன் இடத்தில் இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது.

புற்றுநோய் தொடர்பான நோவு என்றால் என்ன?

புற்றுநோய் நோவு உங்களுக்கு தீங்கு செய்யும். அசௌகரியத்தை அல்லது துன்பத்தை உண்டாக்கும்.

நீங்கள் இந்த நோவை எந்நேரமும் அல்லது சில நேரங்களில் மட்டும் உணர்வீர்கள்.

புற்றுநோய் நோவுள்ள ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு விதமாக உணர்வார்கள். உங்களுக்கு எவ்வளவு நோவுள்ளது என்றும் அது உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது என்றும் நீங்கள் தான் உணர்வீர்கள்.

நோவிலிருந்து ஆறுதலடைவது மிகவும் முக்கியம்.

நோவுக்குச் சிகிச்சை செய்தால்:

நன்கு தூங்கவும்,
உண்ணவும் முடியும்.

நண்பர், குடும்ப உறுப்பினருடன் சந்தோசமாகக் காலங்கழிக்கலாம்.

பொழுதுபோக்கவும் செய்யலாம்.

புற்றுநோயுடன் வாழும் போது நோவும் ஒரு பகுதி என நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது.

நீங்கள் உணரும் நோ பற்றி உங்கள் நலம் பேண் குழுவுக்குக் கூறுங்கள்.

என்புநோவு ஆழமான துடிக்கும் நோவாக உணரப்படும். இது சிலவேளை உக்கிரமாக இருக்கும். நீங்கள் அசைந்து திரியும் போது மோசமாகலாம்.

நரம்பு நோய் நோவு நரம்புகள் சேதமடைவதிலிருந்து உண்டாகும். இது எரிதல், சுடுதல், துளைத்தல், குத்தல் அல்லது மின்சாரத்தாக்கம் போல் இருக்குமென மக்கள் கூறுவர்

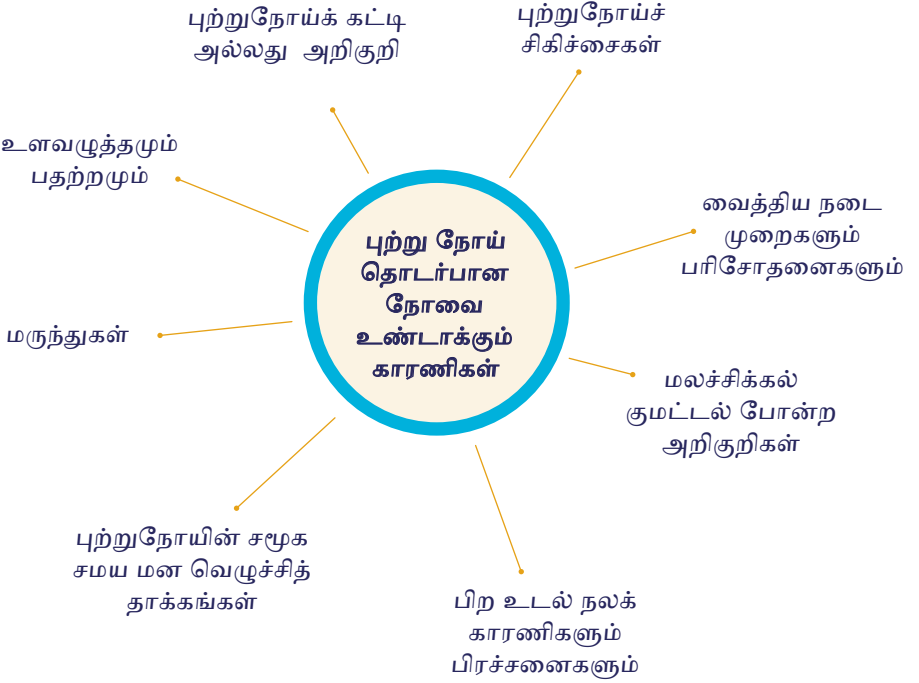
உடலக நோவு உங்கள் உடலுக்குள் உள்ள அங்கங்களின் சிதைவிலிருந்து ஏற்படும். இது மந்தமான ஆழத்திலிருந்து நசுக்கும் நோவு போல் உணரப்படும். இது எங்கிருந்து வருகிறது என்பதைக் கூறுவது கடினம்.

உங்கள் நோவுக்கு நீங்கள் வழக்கமான மருந்துகளை எடுத்தால், **திடீர் நோவு**, மருந்துகள் எடுக்கும் இடைவேளைகளில் திடீரெனத் தோன்றும்.

புற்றுநோய் தொடர்பான நோவை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?

உங்கள் நோவின் காரணத்தை விளங்கிக் கொள்வதால் உங்கள் நலம் பேணல்குழு அதற்கு சிறப்பான முறையில் சிகிச்சை செய்ய உதவும்.

தொற்று நோய் தொடர்பான நோவை உண்டாக்கும் காரணிகளை இப்படம் காட்டுகிறது:



எனது நோவை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

நிர்ணயிக்கப்பட்டபடி நோவு
மருந்துகளை நீங்கள் எடுக்கவும்.

உங்கள் வைத்தியர் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட
வகை நோவு மருந்தை நிர்ணயிக்கலாம்.



அவ்வகை மருந்துகளாவன:

அசெற்றாமினோபின் (ரைலனோல் போன்றவை) அல்லது இப்புறோலென் (அட்வில் போன்றவை) கொண்ட நேரடியாக மருந்தகத்தில் வாங்கக் கூடியவை.

ஓயியொயிட்ஸ் (Opioids), லைக்கோடின் (like codeine) ஹைட்ரோ மோபோன் (hydromorphone) ஒக்சிக்கோடன் (oxycodone), பென்ரனில் (fentanyl) மற்றும் மெதடோன் (methadone)

நரம்பு நோவுக்கான, லைக்பிறேக்கபலின் மற்றும் கபாபென்ரின் போன்ற மருந்துகள். கவனிக்க: இம்மருந்துகள் வேலை செய்ய நாட்கள் அல்லது வாரங்கள் எடுக்கும்.

**உங்களுக்கு இவையிருப்பின்
வைத்தியரோடு அல்லது
மருந்துளரோடு பேசுங்கள்.**

உங்கள் குளிசைகளை எடுக்க
ஞாபகப் பிரச்சினை இருந்தால்

சரியான நேரத்தைக் கண்டறிவதில்
உதவி தேவைப்படின்

ஓபியோயிட் நோவு மருந்துகள்:

புற்றுநோய் நோவைக் கட்டுப்படுத்த ஓபியோயிட் மருந்துகள் பெரும்பாலும் பாவிக்கப்படுகின்றன. இவற்றில் சில நீண்ட செயலுள்ளவை. (நீண்ட காலத்துக்கு வேலை செய்யும்) சில குறுகிய செயலுள்ளவை (குறுகிய காலத்துக்கு வேலை செய்யும்). இவை சேர்ந்து நோவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

நீண்ட செயலுள்ள ஓபியோயிட்கள் வழக்கமாக ஒழுங்காக எடுக்கப்படும். இது உங்கள் உடலுக்குள் சிறிதளவுகளில் வெளிவிடப்படும். இவை 8 – 12 மணித்தியாலங்களுக்கு வேலை செய்யும்.

குறுகிய செயலுள்ள ஓபியோயிட்ஸ் விரைவாக 20 – 30 நிமிடங்களில் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும். இவை 2 – 4 மணித்தியாலங்களுக்கு வேலை செய்யும். இவை வழக்கமாக திடீர் நோவுக்கே எடுக்கப்படுகின்றன.

உங்களுக்கு நோவில்லாத

வேளையிலும் வைத்தியர் கூறிய

ஒழுங்கில் உங்கள் நீண்ட செயலுள்ள நோவு மருந்துகளை எடுக்க வேண்டும். உங்களுக்கு நோவு இல்லையென்றால், அம் மருந்து சிறப்பாக வேலை செய்கிறது என்று பொருள். இதனால் அம்மருந்தை எடுக்க தேவையில்லை எனப் பொருள் கொள்ளக் கூடாது.

திடீர் நோவுக்குரிய மருந்து எடுக்கும்

போது குறித்து வையுங்கள். அடிக்கடி இவற்றை எடுக்க வேண்டிய தேவை இருந்தால், உங்கள் வைத்தியர் உங்கள் மருந்தை மாற்ற வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம்.

பாதுகாப்பாயிருங்கள்!

- ✓ நீண்ட செயலுள்ள மருந்துகளை (வில்லைகள் அல்லது குளிசைகள்) ஒருபோதும் நொருக்கவோ, மெல்லவோ கூடாது. இதனால் மிக விரைவில் அதிகளவு மருந்து உடலுக்குள் புகுந்து பக்க விளைவுகளை உண்டாக்கலாம். வில்லைகளை விழுங்குவது சிரமமாயிருந்தால், வைத்தியரை அல்லது மருந்தாளரை மாற்றுமுறை பற்றிக் கேட்கலாம்.
- ✓ நோவு மருந்தெடுப்பதைச் சடுதியாக நிறுத்த வேண்டாம். பெரும்பாலான இம்மருந்துகள் ஆறுதலாகவே நிறுத்தப்பட வேண்டும். இதைத் திட்டமிட உங்கள் வைத்தியர் அல்லது மருந்தாளர் உதவுவார்.
- ✓ ஒருமுறை மருந்தெடுக்கத் தவறினால் என்ன செய்வது என்பது பற்றி உங்கள் நலம்பேணல் குழுவிடம் கேளுங்கள்.
- ✓ எப்போதும், மருந்தகத்தில் நேரடியாகப் பெறும் மருந்துகளை வாங்கும் முன் உங்கள் வைத்தியரோடு அல்லது மருந்தாளரோடு ஆலோசியுங்கள்.

நோவு மருந்து எடுக்கும் போது பயப்படுவது வழக்கமான உணர்ச்சி. மருந்துக்கு அடிமையாகி விடுவோம் என்ற கவலையில் சிலர் நோவு மருந்துகளை எடுப்பதில்லை.

உங்கள் குடும்பத்தாரும் நீங்கள் அடிமையாகி விடுவீர்கள் என்ற கவலையில் நீங்கள் எடுப்பதை விரும்புவதில்லை. உங்கள் வைத்தியர் கூறியவாறு நீங்கள் மருந்தை எடுத்தால் நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. நோவு தவிர்ந்த பிற காரணங்களுக்காக ஒருவர் மருந்தை எடுப்பதே அடிமைப்படுதல் ஆகும்.

சிலர் நோவு மருந்தை சேமித்து வைத்து, நோவு மோசமாகும் போது எடுக்கலாமென நினைக்கிறார்கள். நோவுக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். தேவையேற்படின், உங்கள் நோவு மருந்தின் அளவை அல்லது மருந்தை அல்லது இரண்டையும் உங்கள் வைத்தியர் மாற்றுவார். நீங்கள் நோவினால் வருந்தத் தேவை இல்லை.

நோவு மருந்துக்குப் பக்க விளைவுகள்

பொதுவாக நோவு மருந்துக்குப் பக்க விளைவுகள் ஏற்படும். இம் மருந்து விளைவிப்பது:



மலச்சிக்கல் - மலங்கழிக்க முடியாமை

குமட்டலும், வாந்தியும் (சத்தி)

மந்த நிலையும் தூக்கமும்.

குமட்டல், வாந்தி, தூக்கநிலை சில நாட்களுக்கு காணப்படும். பின்னர் தாமாகவே போய்விடும்.

ஓபிலொயிட மருந்துகளால் ஏற்படும் மலச்சிக்கல் தானாகப் போகாது. இம் மருந்துகள் எடுக்கும் காலம் முழுவதும் நீங்கள் மலமிளக்கிகள் எடுக்க வேண்டும். மேலதிக தவல்களுக்கு உங்கள் நலம் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்.

பாதுகாப்பாயிருங்கள்

✓ நோவு மருந்து எடுக்கும் போது மெற்றாமுசில் போன்ற நார்ச்சத்துப் பிற்சேர்க்கைகளை எடுக்க வேண்டாம். இவை உங்கள் மலச்சிக்கலை மோசமாக்கும்.

பின்வரும் பக்கவிளைவுகள் ஏதாவது உங்களுக்கு இருந்தால் உடனே உங்கள் நலம்பேணும் குழுவுக்குத் தெரிவியுங்கள்.

- குழப்பம் அல்லது உண்மையில் இல்லாத பொருட்களைப் பார்த்தலும், கேட்டலும் ஆரம்பித்தால்
- தோற்பரு
- மூச்சுவிடக் கஷ்டப்பட்டால்

சுறுசுறுப்பாய் இருங்கள், உடற்பயிற்சிகளும் செய்யுங்கள்

சிறிய எளிய உடற்பயிற்சிகள்
கூட உங்கள் நோவுக்கு உதவும்.

உங்கள் வாகனப்பாதை முடிவு வரை
அல்லது உங்கள் மண்டபத்தில்
மேலும் கீழும் நடவுங்கள்.

உடற்பயிற்சி பைசிக்கிள் ஓடுங்கள்
அல்லது மிதமான யோகா,
நீட்டல் செய்யுங்கள்.

உடற்பயிற்சி சிறு குறிப்புகள்

மெதுவாக ஆரம்பித்து உங்களுக்கு
இயலுமான வேகத்தில் செல்லுங்கள்.

ஏற்கனவே நீங்கள் சுறுசுறுப்பாய்
இருப்பின், உங்கள் செயற்பாடுகள்
பற்றி உங்கள் நலம் பேணல்
குழுவோடு பேசி தொடர்ந்தும்
செய்வதற்கு ஒரு திட்டம் தீட்டுங்கள்.

உடற்பயிற்சி பின்வருவனவற்றைத் தரும்:

- உடற்பயிற்சிகள் மேலும் உங்களுக்கு
கூடிய பசியை ஏற்படுத்தும்
- உங்களுக்கு கூடிய சக்தியைத் தரும்
- உங்களுக்கு நல்ல
தூக்கத்தைத் தரும்
- உங்கள் தசைகளை வலுவாக்கும்.
- நல்லாய் இருப்பது போன்ற
உணர்வைத் தரும்
- உளவழுத்தம் பதற்றம் போன்ற
உணர்வுகளுக்கு உதவும்

சுறுசுறுப்பாய் இருக்கத் திட்டமிடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் பின்வரும் ஒருவரோடு தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு கேளுங்கள்:

- உடல் தொழிற்பாட்டுச் சிகிச்சையாளர்
(occupational therapist)
- உடல் சிகிச்சையாளர்
(physical therapist)
- உடற்பயிற்சி வல்லுனர்
(exercise specialist)
- மறுவாழ்வு வல்லுனர்
(rehabilitation specialist)
- பதியப்பட்ட உருவுகைச்
சிகிச்சையாளர் (registered
massage therapist)



ஆதரவு தேடுங்கள்

நோவு இருக்கும் போது நீங்கள் குழப்பமூற்று ஆற்றாமையுணர்வுடன் இருப்பது வழக்கம். உங்கள் சமூகத்தில் ஆதரவு தேடலாம். இத்துடன் உங்கள் நலம் பேணல் குழுவுக்கூடாகவும் ஆதரவு பெறலாம்.



உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரோடு உங்கள் நோவு எவ்வாறு உணரப்படுகிறது என்பதைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.

ஒரு பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகரோடு தனியாக அல்லது ஒரு குழுவில் பங்கு கொள்பவராகப் பேசுங்கள்.

நீங்கள் வணங்கும் இடத்திலுள்ள (ஆலயத்திலுள்ள) ஒருவரோடு பேசுங்கள்.

சமூகத்திலுள்ள ஒரு சகபாடி ஆதாரக்குழுவில் அல்லது வலைத்தளத்திலுள்ள குழுவில் சேருங்கள்.

நாட்பட்ட நோவைத் தாமாகச் சமாளிக்கும் குழுவில் சேருங்கள். உங்கள் நோவை எவ்வாறு சமாளிப்பது எனக் கற்பிக்கும் விசேட நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் இதில் உள்ளன. உங்கள் சமூகத்திலுள்ள வகுப்புகள் பற்றி உங்கள் நலம் பேண் குழுவைக் கேளுங்கள்.

நீங்கள் மனச்சோர்வுடன் அல்லது பதற்றத்துடன் இருந்தால் ஒரு சமூகப் பணியாளர், உளவியலாளர், உளமருத்துவர் அல்லது புற்று நோயாளருக்கு உதவும் நிபுணரோடு பேசுவதற்குக் கேளுங்கள்.

வலைத்தள ஆதாரக்குழுக்கள் பற்றி மேலதிகமாக அறிவதற்கு கனடா புற்று நோய்ச்சங்க சகபாடி ஆதாரச் சேவை இணையத்தில் சென்று பாருங்கள். இத்துடன் இதற்குச் சென்றவரோடு பேசிப்பாருங்கள். மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.cancer.ca/support இற்குச் செல்லுங்கள்.

உடல் ஆறுதல் பெறுங்கள்:

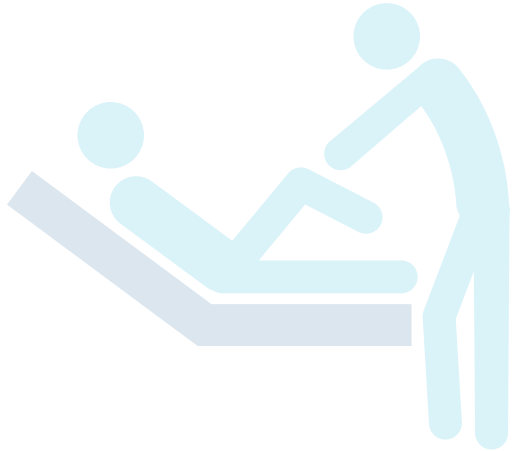
பின்வரும் பயிற்சிகளைப் பாவிக்க முன் இவை பற்றி நலம் பேண குழுவிடம் கேளுங்கள்.

தோலூடாக நரம்பு மின்தூண்டி யந்திரம் (TENS)

அகெற்றமினோபென் / மெத்தோகார்பமோஸ் (நொபக்க்செந் போன்றவை) அல்லது வடக்ளோபெனாக் (வொல்ராநென் இமல்நெல் போன்றவை) போன்ற தசை ஆற்றிகளும் பூச்சு மருந்துகளும்.

உடலின் மேல் வெப்பம் / ஐஸ் அல்லது இரண்டும் உபயோகித்தல்

நரம்புப் பழுதால் உங்களுக்கு விறைப்பு இருந்தால் அல்லது கதிர்தீர்ப்பு , இரசாயனத்தீர்ப்பு சிகிச்சை எடுப்பவராயின் வெப்பமும் ஐசும் உபயோகிப்பது பாதுகாப்பில்லாமல் இருக்கலாம்.



ஆறுதல் செயற்பாடுகளும் உளவழுத்தத்தைச் சமாளிக்கும் வழிகளும், நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

பின்வரும் செயற்பாடுகள் ஆறுதலாய் இருக்க உதவும்.

சுவாசப் பயிற்சிகள்

தொலைக்காட்சி பார்த்தல் அல்லது கணினி விளையாட்டுக்கள் போன்ற திசை திருப்பும் செயற்பாடுகள்

உடல்நலமான சமாளிக்கும் செயற்பாடுகளை, இயற்கையை இரசித்தல், வாசித்தல் அல்லது சங்கீதம் (இசை) கேட்டல்

பின்வரும் குறைநிரப்பு சிகிச்சைகள் நோவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றதைச் சில நோயாளர் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

தியானம்

உளவசியம் (Hypnotism)

நறு மருந்துச் சிகிச்சை (Aromatherapy)

ஊசி வைத்தியம் (Acupuncture)

யோகப்பயிற்சி

உருவுகை

இசைச் சிகிச்சை (இசைச்சிகிச்சையாளரிடமிருந்து)

தெறிவினையியல் (உங்கள் கைகளுக்கும் பாதங்களுக்கும் விசேட உருவுகை)

குறை நிரப்பும் சிகிச்சைகளை

முயற்சித்துப் பார்க்க விரும்பினால் வழங்குனரின் பாதுகாப்பு, தரம் பற்றிக் கேட்கவும். சில வழங்குனர்கள் சில சேவைகள் வழங்குவதற்கு மட்டுப்படுத்தும் தேவை உள்ளது. இதன்படி அவர்களுக்கு விசேட பயிற்சியும், வேலை செய்வதற்கு அனுமதியும் (லைசென்சும்) இருக்கும்.

வுழிபாட்டு விம்பப் பதிவு (இதமான, அமைதியான சூழலில் இருப்பதாகக் கற்பனை பண்ணல்)

சுகப்படுத்து தொடுகை, தொடுகைப் பரிகாரம் அல்லது குயிகொங் போன்ற சக்திவழி சுகப்படுத்து சிகிச்சைகள்

இச்செயற்பாடு பற்றிய மேலதிக

விபரங்களுக்கு, கனடா புற்று நோய்ச் சங்கத்தின் குறைநிரப்பு சிகிச்சைகள் பற்றிய வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும். www.cancer.ca/publications க்குச் செல்லவும்.

உங்கள் நோவைக் குறித்து வைக்கவும்

உங்கள் நோவு பற்றிய குறிப்புகளை எழுதுவதற்கு ஒரு நோவு நாளேடு உதவும். இது உங்களுக்கும் உங்கள் நலம் பேணல் குழுவுக்கும், நாளடைவில் உங்கள் நோவு எவ்வாறு மாறுகிறது மற்றும் அதை நலப்படுத்தும் அல்லது மோசமாக்குபவை யாவை என்பதை அறிந்து கொள்ள உதவும்.



நீங்கள் பாவிக்கக் கூடிய நோவு நாளேட்டின் மாதிரி அமெரிக்கப்பூற்று நோயாளர் சங்கத்தின் நோவு நாளேடு ஒன்று கீழேயுள்ளது, 0 நோவில்லை 10 வரக்கூடிய மோசமான நோவு

திகதியும் நேரமும்	நோவு எண் (0-10)	எங்கு நோகிறது என்படி உணர்வு	இது ஆரம்பித்த போது நான் செய்து கொண்டிருந்தது	எடுத்த மருந்தின் பெயரும் அளவும்	நான் முயற்சி செய்த மருந்தற்ற செயல்முறைகள்	நோவு எவ்வளவு நேரம் இருந்தது	குறிப்புகள்

*நோவு நாட்குறிப்பு அமெரிக்கப் பூற்றுநோய்ச் சங்கத்திலிருந்து பெறப்பட்டது.

நோயாளர் கதை:

“எனக்கும் எனது வைத்தியருக்கும் இந்த நாளேடு வைத்திருந்தது ஒரு சிறப்பான தொடர்பு சாதனக் கருவியாக இருந்தது. நல்ல உணர்வோடு இருக்க, கூட்டாக நாமிருவரும் இதனை நன்கு விளங்கி மருந்துகளை எவ்வாறு சரி செய்வதென அறிய முடியும்.”

எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏதாவது இருந்தால் உடனே உங்கள் நலம் பேணல் குழுவுக்குச் சொல்லுங்கள்.

நிலைத்திருக்கும் நோவு அல்லது மோசமாகும் நோவு

ஆழ்ந்த மூச்செடுக்கும் போது ஏற்படும் நோவு

முன்னொரு போதும் ஏற்படாத புதிய நோவு

திடீரெனக் கால் நலிவடைதல் குறிப்பாக உங்களுக்கு முதுகு நோவிருக்கும் போது

அறிகுறிப் பரிசீலனை என்றால் என்ன?

ஒன்ராறியோவில் புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகள் அறிகுறிப் பரிசீலனைத் தகவல் கொத்து ஒன்றினை நிரப்பிக் கொடுப்பர். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகள் எப்படி உள்ளன என்பது பற்றி இப்பரிசீலனைக் கொத்து மூலம் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் அறிந்து கொள்கின்றனர். இப்பரிசீலனைக் கொத்து எட்மன்ரன் அறிகுறி மதிப்பீட்டுத் திட்டம் (Edmonton Symptom Assessment System / ESAS) என்று அழைக்கப்படுகிறது

உங்களுடைய அறிகுறிப் பரிசீலனையை நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பொழுது நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரும் உங்களுடைய அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க அது உதவியாக உள்ளது.

எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் பெட்டிகளிலுள்ள விபரங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் நோவை ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழு விளங்கிக் கொள்ள உதவுங்கள்.



0 நோவில்லை 10 வரக்கூடிய மோசமான நோவு

0-3

பின்வருவன உங்களுக்கு **குறைவான** நோவு எனக் காட்டுகிறது

உங்களுக்கு ஓரளவு நோவுண்டு ஆனால் மருந்துகள் அதைப் போக்கிவிடும்

உங்களைப் பேணல், சமைத்தல், சுத்தமாக்கல் பிற வேலைகள் போன்ற வழமையான செயல்களை நீங்கள் செய்யலாம்

4-6

பின்வருவன உங்களுக்கு **மிதமான** நோவுள்ளது எனக் காட்டுகிறது

உங்கள் நோவு உங்களுக்கு உளவழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றது

உங்கள் நோவு மருந்துகள் நோவை எப்போதும் போக வைப்பதில்லை

உங்களைப் பேணல், சமைத்தல், சுத்தமாக்கல் பிற வேலைகள் போன்ற வழமையான செயல்களை நீங்கள் செய்வது கடினமாயிருக்கும்

7-10

பின்வருவன உங்களுக்கு **தீவிரமான** நோவுள்ளது எனக் காட்டுகிறது

உங்களுக்கு நாளாந்தம் நோவு கூடுதலாக இருக்கும்

உங்கள் நோவு உங்களுக்கு உளவழுத்தத்தை ஏற்படுத்து கின்றது

உங்களைப் பேணல், சமைத்தல், சுத்தமாக்கல் பிற வேலைகள் போன்ற வழமையான செயல்களை நீங்கள் செய்வது முடியாது

உங்களுக்கு நோவு திடீரெனத் தோன்றுகின்றது

உங்களுக்கு நோவு புதிதாகத் தோன்றுகிறது

உங்கள் தசைகளில் நலிவடைந்த உணர்வு ஏற்படுகின்றது

உங்கள் நோவு பற்றி பேணல் குழு அறிய விரும்புகிறது. உங்கள் கேள்விகளும் கவலைகளும் முக்கியமானவை. அவை பற்றிக் கூறப் பயப்படாதீர்கள்.

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

இவற்றிற்கான தொடர்புகளுக்கு உதவக் கூடிய வளங்களுக்கும்
www.cancercare.on.ca/symptoms

வலைத்தளங்கள்:

ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் பேணல்
Cancer Care Ontario
www.cancercare.on.ca

கனடா புற்று நோய்ச்சங்கம்:
www.cancer.ca
தொலைபேசி:
1-888-939-3333

ஆதார சேவைகள்:

கனடா புற்றுநோய்ச் சங்கம் --
சமூகசேவைகள் பற்றிக்கூறும்
வலைத்தளம்
www.cancer.ca/csl

கனடா புற்றுநோய்ச் சங்கம்
சகபாடி ஆதார சேவை
www.cancer.ca/support

கான்சர் சற் கனடா
www.cancerchatcanada.ca

சிறு நூல்கள்:

நோவிலிருந்து ஆறுதல்:
புற்றுநோயுள்ளவருக்கான
வழிகாட்டி கனடா புற்று நோய்ச்சங்க
வெளியீடுகள் . இது பின்வரும்
வலையத்தளத்தில் பெறலாம்.
www.cancer.ca/publications
1-888-939-3333

புற்றுநோயுள்ளவருக்கான
ஆதாரம்: நோவைக்
கட்டுப்படுத்துதல்.
www.cancer.gov/publications

நூல்கள்:

நோவு உங்களைக் கட்டுப்படுத்து
முன் நீங்கள் நோவைக்
கட்டுப்படுத்துதல் -- 4 ஆம் பதிப்பு.
மார்கரட் ஏ. கோடில் -- 2016

நோவிலிருந்து தப்பிவாழ்தல்
கையேடு: உங்கள் வாழ்வை
எவ்வாறு மீளமைத்தல் -- டெனிஸ்
ரேக் -- 2006

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

உங்கள் நோவைச் சமாளிக்கும் மேலதிகத் தகவல்களுக்கு உங்கள் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்:

சுய சமாளிப்பு வகுப்புகள்:

உள்ளூர் ஆதாரக் குழு:

ஒளிநாடாக்கள்:

நூல்கள்:

உங்கள் அறிகுறிகளின்படி உடன் வைத்திய உதவி தேவையென நீங்கள் உணர்ந்தால் யாரைத் தொடர்பு கொள்வது என உங்கள் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்.

இவ்வழிகாட்டியில் வழங்கப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள், அச்சில் வெளியிடப்பட்ட சான்றுகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஒத்த கருத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்து உள்ளன. இவ்வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல் நோயாளிகளுக்கான பின்வரும் துணை வெளியீடுகளில் இருந்து பெறப்பட்டு வழங்கப்பட்டு உள்ளது:

- வழிகாட்டி: உங்கள் நோவைச் சமாளிக்க குறிப்புகள் (ஒட்டவா புற்றுநோய் மையம்)
- புற்றுநோய்ச் சிகிச்சைக்குப் பின் நோவைச் சமாளித்தல் (பல்கலைக்கழக உடல்நல வலையமைப்பு)
- நோவைச் சமாளிப்பதற்காக உதவும் எண்ணங்கள் (வடயோக் பொது மருத்துவ நிலையம்)

அமெரிக்கப் புற்றுநோய்ச் சங்கத்தின் நோவு நாட்குறிப்பு கீழுள்ள வலைத்தளத்தில் இருப்பது அச்சுக்குப் போகும்வேளை கண்டறியப்பட்டது.
www.cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்று நோயாளிகளுக்கு நோவு பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. நோவை நிர்வகித்தல் பற்றிக் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள எல்லாத் தகவலும் இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கவில்லை. உங்களிடம் கேள்விகள் அல்லது கரிசனங்கள் இருக்குமாயின் எப்பொழுதும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் அவை பற்றிக் கேளுங்கள். இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல், புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்துக்கும் உங்களுக்கும் இடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி இடைப்பட்ட உறவினை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

இம் மொழிபெயர்ப்புக்கான நிதியுதவி இளவரசி மார்கரட் புற்றுநோய் தாபனத்தின் எலிசபெத் வோல்ரேஸ் நோயாளர் கல்வி நிதியத்தால் வழங்கப்படுகிறது,

இதில் அடங்கியுள்ள தகவலினை விசேட அணுகு முறையில் பெற விரும்புகிறீர்களா?
1-855-460-2647 | TTY (416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

வேறு நோயாளர் வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடத் தயவுசெய்து இங்கு செல்லுங்கள்:
www.cancercare.on.ca/symptoms

இவ்வழிகாட்டி உங்களுக்கு உதவியதா? எமக்கு அறியத் தாருங்கள்:

<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

பதிப்பு 1 - 2016

இவ்வழிகாட்டிக்குரிய பதிப்புரிமை மற்றும் இதிலடங்கும் தகவல்கள், வரைபடங்கள், வர்த்தகச் சின்னங்கள் மற்றும் பிற உரிமைகள் யாவற்றுக்கும் ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பு உரித்துடையது. ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பின் எழுத்து வடிவிலான முன் அனுமதியின்றி இதன் எப்பகுதியும் பிரதியாக்கக் செய்யப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ எவ்வழியாலும் அனுப்பப்படவோ கூடாது. ஆனால் சொந்தப் பாவிய்ப்புக்கு மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.



Ontario
Cancer Care Ontario