



THE BALANCE

الألم المزمن

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية فردية تصمم وفق احتياجاتك

MALLORCA / ZURICH

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01 الألم المستمر حقيقي، حتى عندما لا تفسر الفحوص الأعراض تفسيراً كاملاً. فالسياق الطبي والتأثير في الحياة اليومية كلاهما مهم.

02 THE BALANCE ينظر في تقديم دعم منسق عندما يتداخل الألم مع صعوبات النوم أو الصعوبات النفسية أو المرتبطة بالأدوية، إلى جانب الرعاية التخصصية المناسبة.

03 قد تشمل الأهداف تحسين الأداء الوظيفي والتكيف والنوم وجودة الحياة. ولا تحل الرعاية مع الإقامة محل الفحوص العاجلة أو الجراحة أو خدمات الألم المتخصصة.

الاستمرارية

رعاية منسقة

رعاية فردية

تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.

تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.

تنظم خططك العلاجية والعلاجات المقدمة لك وفق احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

فهم الألم وسياقه

قد يرتبط الألم المزمن بحالة يمكن تحديدها، أو بألم أولي مزمن، أو بأكثر من آلية متداخلة. وتكتسب الفحوص والتشخيصات السابقة والتغيرات في الأعراض أهمية. وينبغي عدم تجاهل الأعراض الجديدة لمجرد أن الألم موجود منذ وقت طويل.

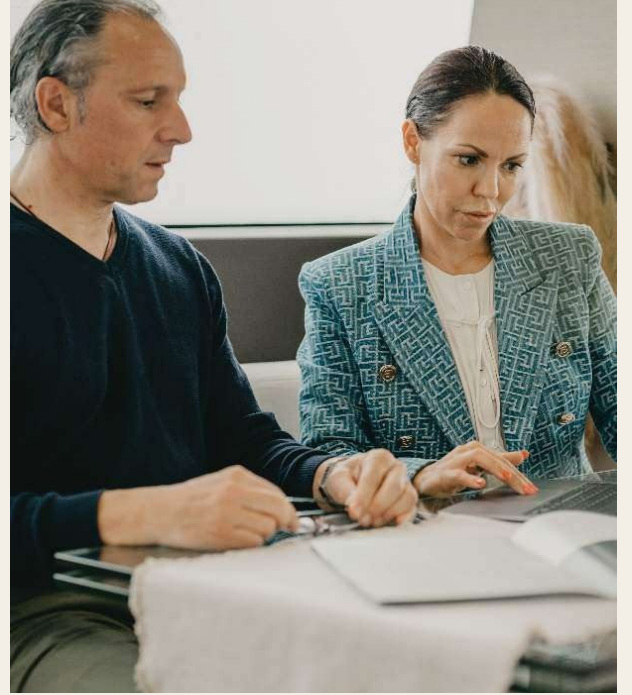
فهم الاحتياجات اليومية

ينظر التقييم في النوم والحركة والعمل والعناية بالنفس والعلاقات والأنشطة التي تظل ذات معنى. ولا يعني الدعم النفسي أن الألم متخيل. إذ يمكنه تناول التكيف والضييق والأداء الوظيفي إلى جانب العلاج الطبي.

التقييم قبل التوصية

يراجع التقييم التشخيصات القائمة والفحوص والأدوية والعلاج السابق والمسائل الطبية التي لم تحسم بعد. ويساعد النوم والعافية النفسية والنشاط والاحتياجات العملية في توضيح جوانب الرعاية التي يمكن التعامل معها ضمن البرنامج، وتلك التي تتطلب إسهاما تخصصيا.

أحضر السجلات ذات الصلة، وشرح ما أفادك وما لم يفدك، وكيف تسير حياتك اليومية. لا يمكن لقائمة أعراض واحدة أو استبيان واحد أن يفسر الوضع بأكمله.



السلامة وبيئة الرعاية المناسبة

تتطلب الأعراض العصبية المفاجئة أو الضعف المستجد أو فقدان التحكم في المثانة أو الأمعاء أو ألم الصدر الشديد أو أي تغير حاد آخر تقييما طبيا عاجلا محليا. ولا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطوارئ أو الجراحة أو إعادة التأهيل المتخصصة بعد العمليات الجراحية.

رعاية تتمحور حولك

دعم نفسي يحترم حقيقة الألم

عندما يكون ذلك مناسباً، يمكن للرعاية النفسية أن تتناول الخوف والتجنب والإحباط والتكيف. وقد تشمل الأساليب ذات الصلة العلاج المعرفي السلوكي الموجه للألم أو علاج القبول والتزام، ويقدمها ممارسون سريريون تلقوا التدريب المناسب.

النوم والنشاط ومراجعة الأدوية

يمكن أن تنظر الخطة في صعوبات النوم وأنماط النشاط والراحة وفوائد الأدوية وأضرارها والمشكلات النفسية المتزامنة. ويكيف النشاط البدني مع الفرد بدلاً من فرضه كهدف عام للتمارين.

الأهداف الشخصية والمشاركة العملية

قد تشمل الأهداف نمواً أكثر انتظاماً، أو المشاركة في المهام اليومية، أو استعادة التواصل مع الآخرين، أو التعامل بثقة أكبر مع تفاقم الألم. وشدة الألم أحد المقاييس، وليست المقياس الوحيد. ويختلف التقدم من شخص لآخر، ولا يقدم وعد بشفاء يصلح للجميع.

من التقييم إلى خطة مشتركة

توضح التوصية بيئة الرعاية المقترحة والأولويات والفريق ووتيرة العلاج، وكيفية مراجعة الخطة معك.

تجربة الرعاية

يوفر العلاج السكني في مايوركا وزورخ مساحة للرعاية والراحة والتأمل. أما إقامة الصحة النفسية المنفصلة في لندن، بإشراف معالجين، فتقدم دعماً وإقامة يتم الاتفاق عليهما بشكل فردي.



مكان خاص للتوقف والتقاط الأنفاس

مساحة شخصية، وتنسيق يتسم بالتكتم، وإيقاع يومي يتشكل وفق الاحتياجات السريرية.

رعاية تتيح مساحة للتعافي

توازن المواعيد الفردية مع الراحة والوجبات والحركة والوقت اللازم لاستيعاب التجربة.

الدعم العملي

يساعد مدير رعاية شخصي في تنسيق الجدول الزمني والترتيبات اليومية.

صور للرعاية والإقامة من دليل القبول لدى THE BALANCE. ويحدد مقر الإقامة لكل شخص على حدة.

Mallorca

رعاية خاصة مع الإقامة في بيئة جزيرية تساعد على استعادة العافية.

Zurich

رعاية خاصة مع الإقامة وتنسيق سريري سويسري.

London

إقامة خاصة للصحة النفسية بإشراف معالجين.

من التقييم إلى الحياة اليومية

01 محادثة سرية

يستمع فريق القبول إلى ظروفك ويوضح عملية المراجعة السريرية.

02 تقييم وتوصية

ينظر الفريق في مدى الملاءمة والأولويات وبيئة الرعاية والخطة الفردية.

03 علاج مخصص للفرد

تراجع الرعاية وتعديل مع تغير احتياجاتك وقدرتك.

04 الانتقال والرعاية المستمرة

يربط تسليم الرعاية بين العلاج والأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

تميز خطة الرعاية المستمرة بين التقلبات المألوفة والأعراض التي تحتاج إلى إعادة تقييم. وتوضح المتابعة التخصصية ومسؤوليات وصف الأدوية والدعم النفسي والأهداف العملية. والهدف هو خطة يومية قابلة للتطبيق تظل مرتبطة بالرعاية المحلية وظروف الشخص.

التفكير في الخطوة التالية

هل تعني الرعاية النفسية أن الألم متخيل؟

لا. الألم حقيقي. ويمكن للدعم النفسي أن يتناول التكيف والضيق والأداء الوظيفي، مع بقاء التقييم الطبي مهما.

هل هذه خدمة متخصصة للألم أو للجراحة؟

لا. ينصب التركيز على الدعم المنسق لاحتياجات النوم أو الاحتياجات النفسية أو المرتبطة بالأدوية عندما تتداخل. ويظل طب الألم المتخصص مساراً منفصلاً.

هل سأضطر إلى إيقاف مسكنات الألم؟

لا يصح إجراء تغيير تلقائي. وتراجع الفوائد والمخاطر مع الممارس المسؤول عن وصف الدواء.

هل يمكن أن تساعد الرعاية من دون إزالة الألم؟

قد تشمل الأهداف النوم والأداء الوظيفي والثقة وجودة الحياة. ولا يمكن ضمان التحسن.

ابدأ بمحادثة

تحدث على نحو خاص مع فريق القبول عن ظروفك والخيارات المتاحة. لا يترتب على الاستفسار أي التزام بالمضي قدماً.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

الصفحة الكاملة للحالة

دليل القبول العام

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر مباشر، فاطلب الرعاية الطارئة محلياً. لا تنتظر إجراءات القبول المعتادة أو السفر.

معلومات عامة؛ تتحدد الرعاية الفردية بعد التقييم. تتوفر روابط الأدلة والمصادر في صفحة الحالة.