तल्लो ढाडको दुखाइ व्यवस्थापन

बिरामीहरूको लागि जानकारी

गम्भीर अवस्थाहरू धेरै दुर्लभ छन्।

ढाड दुखाइ धेरै सामान्य छ। धेरै जसो ढाड दुखाइ साना मोचहरूसँग जोडिएको हुन्छ, जुन धेरै पीडादायी हुन सक्छ तर केही दिनदेखि केही हप्ताहरू भित्र सुधार हुनेछ। धेरै पीडा भन्नुको तात्पर्य सधैं धेरै क्षति भनेको होइन।

स्वास्थ्य ब्यबसायीहरूलाई विशेष अनुसन्धान, परीक्षण, वा विशेषज्ञलाई शिफारिस गर्न आवश्यक हुन सक्ने अवस्थाहरू जाँच गर्न प्रशिक्षित गरिएको हुन्छ।

याद गर्नुहोस् कि धेरै मानिसहरूलाई स्क्यान आवश्यक पर्दैन।

तपाईंको स्वास्थ्य ब्यबसायीहरूले आवश्यक परेमा परीक्षण (स्क्यान) को व्यवस्था गर्नेछ। तल्लो ढाडको एक्स-रे र अन्य स्क्यानहरूले सामान्यतया दुखाइको कारण देखाउँदैनन्। तिनीहरूले तपाईंको दुखाइको उपचार गर्ने तरिका परिवर्तन गर्दैनन् र तपाईंलाई अनावश्यक विकिरण लगाउने गर्छन्। तिनीहरूले तपाईंलाई चिन्तित बनाउन सक्छन्, जसले गर्दा दुखाइ लामो समयसम्म रहन्छ।

गतिशील राहनुहोस् – यो गर्नको लागि सबै भन्दा राम्रो कुरा हो।

थोरै थोरै प्रत्येक दिन थपेर सकेसम्म आफ्नो सामान्य गतिविधि जारी राख्नुहोस्। यदि तपाईं काम गर्दै हुनुहुन्छ भने, काम गरी रहनुहोस्, वा सकेसम्म चाँडो काममा फर्कनुहोस्, चाहे त्यो अंशकालिक वा घटाइएको कर्तव्यहरू भए पनि किन नहोस। यसले तपाईंलाई अझ छिटो सुधार गर्न मद्दत गर्नेछ।

ओछ्यानमा आराम नगर्नुहोस। धेरै आरामले तपाईंको सुधारलाई सुस्त बनाउँछ। परीक्षण गरेर वा गतिबिधी नगरीकन आफ्नो ढाडलाई धेरै जोगाउनुले अवस्थाहरुलाई अझ खराब बनाउन सक्छ।

सरल पीडा मुक्ति रणनीतिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

धेरै मानिसहरूको लागि, साधारण पीडा मुक्ति पद्धति नै उत्तम छ। तातो र्यापहरू वा तातो प्याकहरू प्रयोग गर्नुहोस्, ध्यान अन्यत्र लगाउने प्रविधिहरू वा आराम संग सास फेर्न प्रयास गर्नुहोस्। कहिलेकाहीँ तपाईंको चिकित्सकले तपाईंलाई रिकभर गरिरहँदा तपाईंको गतिबिधीहरुलाई निरन्तरता दिन अल्प कालिन मद्दत स्वरूप औषधी पसलमा पाउने (ओभर-द-काउन्टर) पीड़ा नाशक औषधि वा औषधि पुर्जी (प्रिस्क्रिप्शन) जारी गरी औषधिहरू सिफारिस गर्न सक्छ। तपाईंले सकेसम्म चाँडो कुनै पनि औषधिको प्रयोग गर्न रोक्न सक्नुहोस् भनेर तपाईंको डाक्टरले तपाईंको प्रगति जाँच गर्नेछ।

ओपियोइड्स र बेन्जोडाइजेपाइन्सको प्रयोगले औषधीमा निर्भर बनाउन सक्छ र शारीरिक रुपमा अरुमा भर पर्नु पर्ने बनाउन सक्छ तसर्थ यसलाई बंचित गर्नुपर्छ।

आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य ब्यबसायीलाई पछ्याउनुहोस।

तपाईं सक्रिय रहनु आफ्नो ढाड दुखाइ व्यवस्थापन गर्ने सबै भन्दा राम्रो उपाय हो। तपाईंको स्वास्थ्य व्यवसायीले सल्लाह र सहयोग प्रदान गर्नेछ र तपाईंले अपेक्षा गरे अनुसार कै सुधार गर्दै सामान्य जीवनमा फर्किदै हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्नेछ।

यदि तपाईं धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने, प्रमाणहरूले देखाउँदछ कि यसले तपाईंको सुधारलाई ढिलो गर्न सक्छ। यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् वा धुम्रपान छोड्न मद्दत चाहिन्छ भने तपाईंको स्वास्थ्य व्यवसायीलाई पछ्याउनुहोस्। वैकल्पिक रूपमा NSW Quitline लाई १३ ७८४८ (१३ QUIT) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

आफैलाई सम्झाउनुहोस् कि अधिकांश मानिसहरू समय संगै राम्रो हुन्छन्।

धेरै मानिसहरूको लागि, ढाड दुखाइको मतलब त्यहाँ गम्भीर वा दीर्घकालीन समस्या हो भन्ने होइन। यदि तपाईं सक्रिय रहनुभयो र तपाईंका स्वास्थ्य व्यवसायीहरुले दिएको सुझाब पालना गर्नुहुन्छ भने समयसँगै तपाईंको ढाड राम्रो हुनेछ भन्ने कुरामा विश्वस्त हुनुहोस्।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर (नियमित व्यायाम र अतिरिक्त तौल घटाएर) तपाईंले तल्लो ढाड दुख्ने भविष्यको जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं काम गर्नु हुन्छ भने, तपाईंलाई काममा पुन: फिर्ता हुन मद्दतको लागि उपलब्ध हुन सक्ने सहयोगको बारेमा सोध्नुहोस्।

आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य व्यवसायीबाट तत्काल हेरचाह खोज्नुहोस् यदि:

- ✓ तपाईंले पिसाब फेर्न असक्षम हुनुभयो वा पेटको नियन्त्रण गुमाउनु भयो भने
- ✓ तपाईंले ‘बस्ने’ क्षेत्र (तपाईंको तल्लो, जननांगहरू र खुट्टाको बीचमा) को चेतनामा परिवर्तनहरू अनुभव गर्नुभयो।
- ✓ उपचारको बावजुद पनि तपाईंका लक्षणहरू धेरै खराब हुन्छन्।

आपतकालीन अवस्थामा, आफ्नो स्थानीय आपतकालीन बिभागमा जानुहोस् वा 000 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

गैर-आपतकालीन अवस्थामा, आफ्नो सामान्य स्वास्थ्य व्यवसायीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

AGENCY FOR CLINICAL INNOVATION

NSW GOVERNMENT

State Insurance Regulatory Authority

तल्लो ढाडको दुखाइ सुधार (रिकभरी) योजना

बिरामीका लागि (नाम)	मिति

म कसरी सक्रिय रहनेछु?

- [ ] **नपल्टने वा लामो समयसम्म बस्ने प्रयास गर्नुहोस् (नसुतुन्जेल सम्म)।**
  जागा हुँदा कम्तिमा हरेक ३० मिनेटमा शारीरिक स्थिति परिवर्तन गर्नुहोस् (जस्तै बस्नुहोस्, त्यसपछि हिड्नुहोस्, ओछ्यानमा सुत्नुहोस्, फेरि हिड्नुहोस्)।
- [ ] **सकेसम्म आफ्नो सामान्य गतिविधिहरू गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।**
  अलिकति बढी गतिविधि गर्न लक्ष्यहरू तय गर्नुहोस् वा प्रत्येक दिन हिंड्ने योजना बनाउनुहोस्। आवश्यक भएमा बिश्राम लिनुहोस्।
- [ ] **हिड्न सुरु गर्नुहोस् ।**
  हिड्ने एक सजिलो र सुरक्षित तरिका हो।
- [ ] **अन्य दुखाइ व्यवस्थापन रणनीतिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।**
  तातो प्याकहरू, तातो लपेटो वा आरामदायी सास फेर्नाले तपाईंलाई आफ्नो सामान्य गतिविधिहरू जारी राख्न मद्दत गर्न सक्छ।
- [ ] **कामलाई आफ्नो रिकभरीको एक अंसको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।**
  तपाईंलाई सक्रिय रहन र रिकभर गर्न मद्दतको लागि तपाईंले काममा के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे आफ्नो रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंले काममा के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे आफ्नो डाक्टरसँग पनि कुरा गर्नुहोस्।
- [ ] **सक्रिय रहनको लागि तपाईंसँग कुनै पनि चासो छ भने सोधनुहोस्।**
  यो गाइड हेर्नुहोस् र यदि तपाईंलाई अझै पनि कुनै चिन्ता छ भने आफ्नो स्वास्थ्य व्यवसायीसँग कुरा गर्नुहोस्।
- [ ] अन्य

अरू के ले मलाई अघि बढ्न मद्दत गर्न सक्छ?

औषधिहरूले तपाईंलाई सक्रिय रहन मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंको डाक्टरले सुरुका केही दिनको लागि कडा औषधिहरू लेख्न सक्छ।
रिकभरीको समयमा सुरक्षित औषधि योजना प्रदान गर्दै, नियमित समीक्षाहरूको साथ, तिनीहरूले तपाईंलाई यी प्रयोगहरू कहिले बन्द गर्ने सुझाब दिनेछन्।

औषधिको नाम	मात्रा (कति)	कति पटक (जस्तै दैनिक दुई पटक, गतिविधि अघि)	कहिले रोक्ने

मेरो लागि अर्को चरणहरू के हुन्?

के मैले स्वास्थ्य व्यवसायीलाई भेट्नु पर्छ, र कहिले?

समीक्षा गर्ने	सम्पर्क बिबरण
कहिले	

यदि तपाईंको अवस्था बिग्रन्छ भने आफ्नो स्वास्थ्य व्यवसायीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

क्लिनिकल इनोभेसनका लागि एनएसडब्लू एजेन्सी र एनएसडब्लू राज्य बीमा नियामक प्राधिकरणद्वारा जारी गरेको।

ACI5600 [12/22]