

## ניתן לנצח את הכאב

### ב"שערי צדק" מאמינים כי כל מטופל הינו שותף פעיל בטיפול, וזכותו:

- ☺ לקבל טיפול איכותי ומקצועי
- ☺ לקבל מידע עדכני ומקיף על הטיפול המומלץ
- ☺ לקבל יחס הוגן ושוויוני
- ☺ לקבל יחס המעודד נטילת אחריות עצמית
- ☺ לשמירה על פרטיות וסודיות

### ההמלצות שלנו להתמודדות יעילה עם כאב:

- ☺ אל תקבל את הכאב כמובן מאליו.
- ☺ אל תחשוש לדווח על כאב – יש לנו את הכלים לטפל בו. תפקידנו לסייע לך.
- ☺ אל תחכה שהכאב יחלוף מעצמו: קל יותר למנוע כאב מאשר לטפל בו.
- ☺ מומלץ ליטול תרופות באופן סדיר ולמנוע מהכאב להתעצם. התרופה אינה שולטת בך, אלא בכאב.
- ☺ לחלק ממשככי הכאב יש תופעות לוואי (עצירות, ישנוניות, בחילות), ניתן ורצוי לטפל בהן, חשוב לדווח על כך לצוות.
- ☺ ניתן להימנע מהסבל שבכאב, קיימות שיטות מגוונות לטיפול בכאב, מומלץ להיוועץ באנשי מקצוע.
- ☺ היה פעיל ועשה דברים שאתה נהנה מהם- הנאה זו תוכל לאזן את הסבל מהכאב, שמור על איכות חיך וזכור: אתה אדם עם כאב וביכולתך להתגבר עליו.
- ☺ אם למרות הכל עדיין כואב, נסה לחייך ולצחוק. הצחוק טוב לבריאות ומשמש כמשכך כאבים טבעי. נאמין שכואב לך, גם אם תחייך.