

## Pain Management After Hospital Discharge

Managing your pain well is important for healing, comfort, and getting back to your normal activities. Here is what you need to know to manage pain safely at home.

- 1. Understanding Your Pain: Some pain is normal after surgery, injury, or illness**
  - Pain should get better gradually as you heal.
  - Pain that suddenly gets worse or feels different should be reported.
- 2. Pain Medication Instructions- Follow your discharge instructions closely, take medication as prescribed**
- 3. Non-Medication Pain Relief methods**
  - Ice or heat packs (as directed)
  - Gentle movement or walking (if advised)
  - Elevation of the painful area
  - Relaxation techniques: Deep breathing, meditation, music
  - Physical therapy (if prescribed)
- 4. Preventing Side Effects from pain medication**
  - Constipation: Eat high-fiber foods, drink fluids, and consider a stool softener.
  - Upset stomach: Take medications with food if allowed.
  - Drowsiness: Avoid driving or using machinery.

Remember: You do not have to be completely pain-free. The goal is to keep your pain at a manageable level so you can rest, move, and heal.

If you have questions, contact your healthcare provider on the given number in your discharge summary

## दर्द प्रबंधन (मैनेजमेंट) सूचना

अपने दर्द को अच्छी तरह से प्रबंधित करना उपचार आराम और अपनी सामान्य गतिविधियों में वापस आने के लिए महत्वपूर्ण है। घर पर सुरक्षित रूप से दर्द का प्रबंधन करने के लिए आपको यह जानना आवश्यक है।

- अपने दर्द को समझना: सर्जरी, चोट या बीमारी के बाद थोड़ा दर्द होना सामान्य है।**
  - आपके ठीक होने के साथ-साथ दर्द धीरे-धीरे कम होना चाहिए।
  - दर्द जो अचानक बढ़ जाता है या अलग महसूस होता है, उसकी रिपोर्ट की जानी चाहिए।
- दर्द की दवा के निर्देश-** अपने डिस्चार्ज निर्देशों का बारीकी से पालन करें, बताए अनुसार दवा लें
- बिना दवा के दर्द निवारण विधियाँ**
  - बर्फ या गर्म पैक (निर्देशानुसार)
  - हल्की हरकत या चलना (यदि सलाह दी गई हो)
  - दर्द वाले क्षेत्र को ऊपर उठाना
  - आराम तकनीक: गहरी साँस लेना, ध्यान, संगीत
  - भौतिक चिकित्सा (यदि निर्धारित हो)
- दर्द की दवा से होने वाले दुष्प्रभावों को रोकना**
  - कब्ज: उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ खाएं, तरल पदार्थ पिएं और मल को नरम करने वाली दवा पर विचार करें।
  - पेट खराब होना: यदि अनुमति हो तो भोजन के साथ दवा लें।
  - उर्नीदापन: गाड़ी चलाने या मशीनरी का उपयोग करने से बचें।

**याद रखें:** आपको पूरी तरह से दर्द से मुक्त होने की ज़रूरत नहीं है। लक्ष्य आपके दर्द को एक प्रबंधनीय स्तर पर रखना है ताकि आप आराम कर सकें, चल सकें और ठीक हो सकें।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।