EFIC European Pain Federation EFIC ©

plain talking

旅程小册

为疼痛的人写的指引

EFIC European Pain Federation EFIC ©

plain talking

简介

这本旅程小册是为了帮助任何经历的疼痛超过组织愈合的时间的人。任何持续超过3个月的疼痛称为「慢性疼痛」。这也包含手术或其它医疗处置后疼痛、接受癌症治疗中或后的疼痛、或牙科处置。

诊断为慢性疼痛可能要花很多时间，令人沮丧。寻求适合您的正确治疗通常须要反复试误。学习对自己有效的治疗很重要，因为慢性疼痛并没有一体适用的治疗方式。

这本小册子会帮助您向医疗保健专业人员诉说您的疼痛，以帮助您早点确定诊断并找到适合您的治疗方式。

记住，您随时可以邀请支持您的家人或朋友陪同您的约诊。

取得诊断

疼痛没有消失

使用正确的字词可以帮助您向医疗保健专业人员描述您的疼痛经验。想想这5个问题：

1. 您的疼痛有多久了？

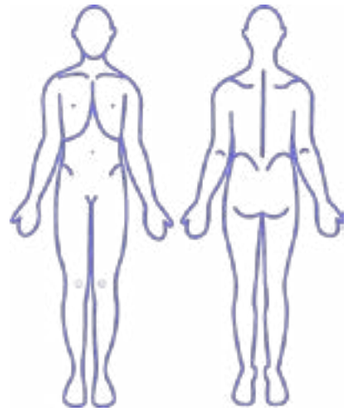
- 是几周、几个月、或几年？
- 疼痛会出现后消失，或是一直存在？
- 是否有一天当中的特定模式？例如，某个时段变得比较不舒服？
- 您可以回想出哪些事会让疼痛更改善或更严重吗？

例如：

- 天气让疼痛更改善或更严重
- 运动让疼痛更改善或更严重
- 药物让疼痛更改善或更严重
- 休息让疼痛更改善或更严重
- 压力让疼痛更改善或更严重

2. 疼痛的位置在哪？

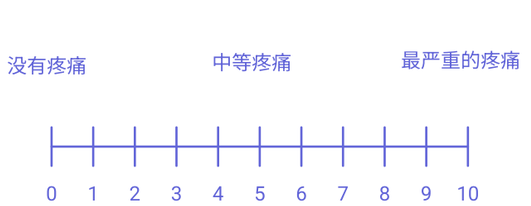
用人形图标记疼痛的位置可能容易些
问问自己是否做得到。

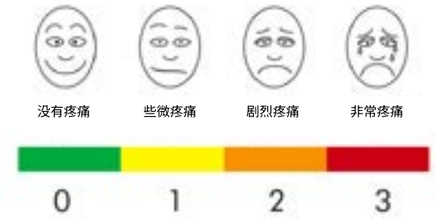


3. 疼痛有多强烈？

说说您的疼痛从0到10分是几分？0分是没有任何疼痛，10分是目前为止最不舒服的痛。

如果这个刻度没有办法描述您的疼痛程度，下面这些图片有帮助吗？





4. 疼痛感受起来如何？

疼痛的感受因人而异，有些人觉得是抽痛的感觉，有些人是叮螫或触电感。下列这些字词也许能帮助您描述您的疼痛。

抽痛	灼热
麻	叮螫
酸痛	跳痛
挥之不去的痛	刺痛
痒	

5. 疼痛如何影响您的日常生活？

想想因为疼痛使您不敢做或有困难的事，这些事带给您什么感受。您的医疗保健专业人员应当了解疼痛对您生活各层面的影响，包含您的居家生活、工作、以及人际关系。

这有助于决定适合您的治疗选项，帮助您回到您期待的生活。

例如：

您的心情	嗜好
专注度	感情关系/交友状况
睡眠	驾驶
工作	个人卫生
家务事	假日旅游和出门的能力

花费一点时间想想这5个问题，写下答案，利用这些信息来和您的医疗保健专业人员达成有意义且有效的沟通。

您的期待

「我有慢性疼痛，该怎么办？」

很多人的慢性疼痛可能长达一辈子。疼痛可能随着时间而有变化，有时您觉得可以驾驭疼痛，有时是疼痛凌驾于您。这里有一些帮助您应对疼痛的建议。

1. 和您的医疗保健专业人员配合

- 切记，和您的医疗保健专业人员讨论治疗选项是很重要的，还有您对这些选项的期待。

- 有很多可行的治疗选项，像是物理治疗、康复、心理治疗，也可能有药物、注射、针灸等。
- 这些治疗或许可以缓解一些疼痛，但主要目的是改善您的生活质量，着重在睡眠、心情、工作能力还有其它日常活动。

- 找到对您最有效的方法，需要您和医疗保健专业人员共同讨论。

2. 找到支持团体

- 支持团体会有和您有相似情况的人们，但他们可能已经得到或正在接受诊断或治疗，他们的经验可以帮助您。
- 有些经历慢性疼痛的人会感到孤单，这是因为您身边的亲友可能难以理解您所经历的。和其它也有慢性疼痛的人相处可以认同您的经历。

3. 了解慢性疼痛

- 您越了解慢性疼痛，您就越能在生活中应对。请您的医疗保健专业人员用白话文解释导致您疼痛的因素。
  记住，当医疗保健专业人员说得您不明白时，您有发问的权利。
- 参观我们的白话文网站，来了解更多关于慢性疼痛的资源：

  https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/

自我应对

「有什么我可以每天做的事来控制我的疼痛？」

1. 使用推荐的资源

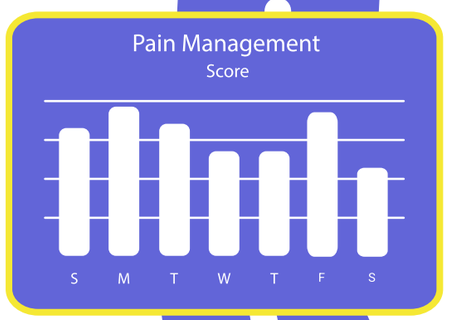
- 了解更多关于您的疼痛，还有可行的治疗选项。
- 了解更多将有助于您掌控疼痛，也有助于向您的医疗保健专业人员讨论您的疼痛、可行的治疗选项，还有参与决策。
- 我们的白话文网站有许多值得信赖的资源，还有一些支持团体。

2. 采取自我应对策略

- 您的医疗保健专业人员能指导您如何应用在日常生活中。调整您活动和工作的节奏、保持活动、有解决问题的能力、设定和达到对您重要的目标，还有处理疼痛突发的能力，这些都帮得上忙。
- 回想您如何应对生活中其它困难的时刻，这些经验可以提醒您具备能力来处理困难的情况。

3. 监测您的进展

- 透过「取得诊断」章节的5个问题，可以帮助您监测您对疼痛的变化。
- 透过回想纪录下的内容，与过去相比，这能帮助您了解现行的治疗是否有效。



想了解更多，请造访我们的官方网站 (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) 并追踪我们在Facebook, Twitter, LinkedIn and Instagram上的#EFICPlainTalking活动。

如果您对这本小册有建议，并希望包含在未来的更新版，请写电子邮件到: angela.palomares@efic.org

European Pain Federation EFIC ©

plain talking

协作者:

Brona Fullen
Dusica Stamenkovic
Harriet Wittink
Laura Mackey (Chair Of The EFIC 'Plain Talking' Campaign)
Magdalena Kocot-Kępska
Nadia Malliou
Nadja Nestler
Raul Marques Pereira
Ruth Zaslansky
Ángela Cano Palomares

译者: Bo-Jhen Chen