



旅程小冊
為疼痛的人寫的指引

簡介

這本旅程小冊是為了幫助任何經歷的疼痛超過組織癒合時間的人。任何持續超過3個月的疼痛稱為「慢性疼痛」。這也包含手術或其他醫療處置後疼痛、接受癌症治療中或後的疼痛、或牙科處置。

診斷出慢性疼痛可能要花很多時間，而且令人沮喪。尋求適合您的正確治療通常須要反覆試誤。學習對自己有效的治療很重要，因為慢性疼痛並沒有一體適用的治療方式。

這本小冊子會幫助您向醫療人員訴說您的疼痛，以幫助您早點確定診斷並找到適合您的治療方式。

記住，您隨時可以邀請支持您的家人或朋友陪同您的約診。



取得診斷

疼痛沒有消失

使用正確的字詞可以幫助您向醫療人員描述您的疼痛經驗。想想這5個問題：

1. 您的疼痛有多久了？

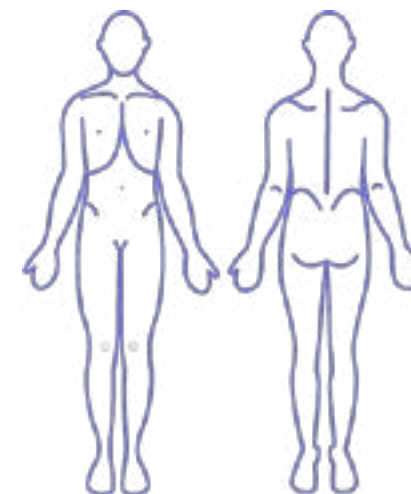
- 是幾週、幾個月、或幾年？
- 疼痛會出現後消失，或是一直存在？
- 是否有一天當中的特定模式？例如，某個時段變得比較不舒服？
- 您可以回想出哪些事會讓疼痛更改善或更嚴重嗎？

例如：

- ✓ 天氣讓疼痛更改善或更嚴重
- ✓ 運動讓疼痛更改善或更嚴重
- ✓ 藥物讓疼痛更改善或更嚴重
- ✓ 休息讓疼痛更改善或更嚴重
- ✓ 壓力讓疼痛更改善或更嚴重

2. 疼痛的位置在哪？

用人形圖標記疼痛的位置可能容易些——問問自己是否做得到

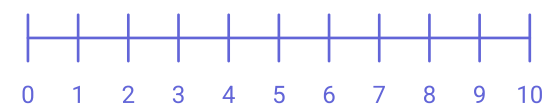


3. 疼痛有多強烈？

說說您的疼痛從0到10分是幾分？0分是沒有任何疼痛，10分是目前為止最不舒服的痛。

如果這個刻度沒有辦法描述您的疼痛程度，下面這些圖片有幫助嗎？

沒有疼痛 中等疼痛 最嚴重的疼痛



沒有疼痛 些微疼痛 劇烈疼痛 非常疼痛



4. 疼痛感受起來如何？

疼痛的感受因人而異，有些人覺得是抽痛的感覺，有些人是叮螫或觸電感。下列這些字詞也許能幫助您描述您的疼痛。

抽痛
麻
痠痛
揮之不去的痛
癢

灼熱
叮螫
跳痛
刺痛

5. 疼痛如何影響您的日常生活？

想想因為疼痛使您不敢做或有困難的事，這些事帶給您什麼感受。您的醫療人員應當瞭解疼痛對您生活各層面的影響，包含您的居家生活、工作、以及人際關係。

這有助於決定適合您的治療選項，幫助您回到您期待的生活。

例如：

您的心情	嗜好
專注度	感情關係/交友狀況
睡眠	駕駛
工作	個人衛生
家務事	假日旅遊和出門的能力

利用一點時間想想這5個問題，寫下答案，利用這些資訊來和您的醫療人員達成有意義且有效的溝通。

您的期待

「我有慢性疼痛，該怎麼辦？」

很多人的慢性疼痛可能長達一輩子。疼痛可能隨著時間而有變化，有時您覺得可以駕馭疼痛，有時是疼痛凌駕於您。這裡有一些幫助您應對疼痛的建議。

1. 和您的醫療人員配合

- 切記，和您的醫療人員討論治療選項是很重要的，還有您對這些選項的期待。

- 有很多可行的治療選項，像是物理治療、復健、心理治療，也可能有藥物、注射、針灸等。
- 這些治療或許可以緩解一些疼痛，但主要目的是改善您的生活品質，著重在睡眠、心情、工作能力還有其他日常活動。



- 找到對您最有效的方法，需要您和醫療人員共同討論。





2. 找到支持團體

- 支持團體會有和您有相似情況的人們，但他們可能已經得到或正在接受診斷或治療，他們的經驗可以幫助您
- 有些經歷慢性疼痛的人會感到孤單，這是因為您身邊的親友可能難以理解您所承受的。和其他也有慢性疼痛的人相處可以認同您的經歷。



3. 瞭解慢性疼痛

- 您越瞭解慢性疼痛，您就越能在生活中應對。請您的醫療人員用白話文解釋導致您疼痛的因素。記住，當醫療人員說得您不明白時，您有發問的權利。
- 參觀我們白話文內容的網站，來瞭解更多關於慢性疼痛的資源：

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

自我應對

「有什麼我可以每天做的事來控制我的疼痛？」

1. 使用推薦的資源

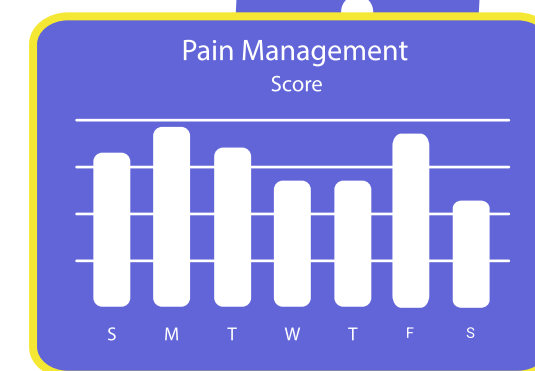
- 瞭解更多關於您的疼痛，還有可行的治療選項。
- 瞭解更多將有助於您掌控疼痛，也有助於向您的醫療人員討論您的疼痛、可行的治療選項，還有參與決策。
- 我們白話文的網站有許多值得信賴的資源，還有一些支持團體。

2. 採取自我應對策略

- 您的醫療人員能指導您如何應用在日常生活中。調整您活動和工作的節奏、保持活動、有解決問題的能力、設定和達到對您重要的目標，還有處理疼痛突發的能力，這些都幫得上忙。
- 回想您如何應對生活中其他困難的時刻，這些經驗可以提醒您具備能力來處理困難的情況。

3. 監測您的進展

- 透過「取得診斷」章節的5個問題，可以幫助您監測您對疼痛的變化。
- 透過回想紀錄下的內容，與過去相比，這能幫助您瞭解現行的治療是否有效。



請造訪我們的官方網站 (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) 並追蹤我們在Facebook, Twitter, LinkedIn 和 Instagram上的 #EFICPlainTalking活動。

如果您對這本小冊有建議，並希望包含在未來的更新版，請寫電子郵件到：angela.palomares@efic.org



協作者:

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

譯者: Bo-Jhen Chen