

照顧患有慢性疼痛的人

為患有疼痛的人提供支援是需要力量、耐心和精力的。你感覺很難，因為這實際的確很難。你們的關係可能會感到緊張，你可能不知道他們的期望是什麼，你可能感到不堪重負。你可能因為缺乏正式和非正式的支援感到沮喪，並可能擔心這超出了你的承受能力。然而，你並不孤單。以下的方法以及策略可以對你有幫助：

我是否是一個照料護理者？

要分辨你是否是疼痛患者的照料護理者是很難的事情，因為你作為為他們提供支援的人的責任總是在變化中的。“在家中或設施中為患有身體或精神健康情況、慢性疾病或因衰老而虛弱的成年人提供無償照顧的家庭成員或朋友”。你可以完成這份問卷，以確定你是否是家庭或朋友關係的照料護理者。

照料護理工作的優勢

雖然照料護理工作很辛苦，但也有其好處。許多照料護理者說，他們對能夠照顧以前照顧他們的人（如父母或子女）感到心滿意足。他們也高興於自己的親人正在接受高標準的護理，並且可在家裡控制病情。留意到照料護理工作的積極正面部分是很重要的，因為這已被證明會導致護理人員的抑鬱情緒減少。

照顧者的方法和策略

(1) 瞭解在疼痛中生活者的體驗和為疼痛患者提供護理者的經驗

為患有慢性疼痛的人提供支援可能意味著一些獨特的挑戰。例如，你的朋友或家人可能需要以下方面的支援。

- 家務勞動；
- 疼痛的情緒影響
- 財務，和/或

- 個人護理;

你愛的人可能一直需要這些方面的幫助，或者是不定時地。你作為照料者的責任可能每天都在變化。

照顧疼痛患者的其他挑戰：

- 記得並留意你所愛的人是在疼痛之中，因為他們的疼痛可能是無形的和不可預知的。
- 疲勞會影響你對所愛之人的共情力。
- 無望感（對你和你所照顧的人），因為慢性疼痛可能是一種終身狀況。
- 悲傷或內疚的感覺，包括因為失去你所愛的人的「舊我」而悲傷，和/或為失去你在照顧他人之前的“過往生活”而悲傷。

瞭解在這種獨特狀況的一些挑戰，可以幫助你理解自己的感受、經驗和挑戰。

(2) 瞭解自己的需求，防止護理照料者的倦怠感

當護理照料者自己的需求沒有得到滿足時，他們可能會更頻繁地出現惱怒、怨恨或疲勞。當家庭護理照料者因照顧家人或朋友而身心疲憊時，就會出現「照料者倦怠」。慢性疼痛患者的照料護理者的出現倦怠是很常見的，常見表現方式如焦慮、悲傷和迴避社交活動（Ojeda等，2014; Begona等，2014; Duena等，2016）。

在照顧別人的同時，保持自己的健康和幸福是很重要的。瞭解更多關於照料護理者的“照料者倦怠”早期預警信號是很有幫助的，這樣你就可以識別並想辦法。如果你在從事照料護理的角色時開始感到煩躁或沮喪，試著找出你需要支援的方面。要分辨和記錄你作為照料護理者的當下需求，你可能會發現使用這個《瞭解你作為照料護理者的需求》工作表格會有所幫助。防止照料者倦怠的一些策略包括設定回歸現實的期望值，培養應對技能，並在護理工作變得難以重負之前尋求幫助。

隨著您所愛的人的需求變化，您自己的需求和邊界也會隨之變化。重要的是要定期檢查自己，以確定新的需求是否出現或減退。如果你不確定自己應對的怎樣，可以參加這個《照料護理者抗逆力調查問卷》。

(3) 制定你的支持計劃

在確定你的需求后，你可以制定一個方案，利用你可以得到的支援來滿足這些需求，併為潛在的挫折做好準備。《照料者支持計劃》這本摺頁冊可以幫助你做到這一點。有一個支持計劃可以使你和你愛的人受益，因為它清楚地明確了你的需求和解決這些需求所需的步驟。

(4) 學習自我疼愛

在為別人提供護理的同時，對自己好一點是很重要的。照顧患有疼痛的人是有難度的，學習自我疼愛很重要。自我疼愛包括在我們艱難掙扎時對自己多一些理解。提醒自己，沒有人是完美的，你愛的人會感謝你所有的幫助、關懷和理解。對你的愛人來說，能與你相連接是很大不同的。關於如何學習自我疼愛的更多資訊，你可以觀看這個《照料者的有意識的自我疼愛》的視頻。

相關資源 (英文)

- [Caregiver Support Line 照料護理者熱線\(BC only\): 1-877-520-3267](#)
- [Pain Support Line \(BC only\): 卑詩疼痛協會支援熱線：1-844-880-PAIN \(7246\)](#)
- [Chronic Pain Hurts Everyone brochure 慢性疼痛會傷及所有人](#)
- [Caregiver Learning Center 照料護理者學習中心](#)
- [LivePlanBe 生活計劃](#)
- [Family caregiver support groups \(BC\) 家居護理者支援小組](#)
- [Self-care for caregivers of people in pain 疼痛病人照料者的自我關懷](#)
- [Grief and loss 悲傷和失落](#)
- [Financial assistance guide - Family Caregivers of BC 經濟援助指南-卑詩省家居護理者](#)

Developed in collaboration with Family Caregivers of British Columbia
與卑詩省家居護理者協會共同完成

INFORMATION TAKEN FROM: 信息來自於

Ojeda, Begoña, et al. "The impact of chronic pain: The perspective of patients, relatives, and caregivers." *Families, Systems, & Health* 32.4 (2014): 399.

Radresa, Olivier, et al. "Current views on acute to chronic pain transition in post-traumatic patients: risk factors and potential for pre-emptive treatments." *Journal of Trauma and Acute Care Surgery* 76.4 (2014): 1142-1150.

相關資源 (中文)

- 列治文精神健康門診服務 Richmond Mental Health Outpatient Services
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中僑心理輔導服務 S.U.C.C.E.S.S. Counselling Service <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線 S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的學習 BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「開創會所」中文愛心小組活動 Pathways Richmond Chinese Family Support Group
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。