

## 照顾患有慢性疼痛的人

为患有疼痛的人提供支持是需要力量、耐心和精力的。你感觉很难,因为这实际的确很难。你们的关系可能会感到紧张,你可能不知道他们的期望是什么,你可能感到不堪重负。

你可能因为缺乏正式和非正式的支持感到沮丧,并可能担心这超出了你的承受能力。然而,你并不孤单。以下的方法以及策略可以对你有帮助:

### 我是否是一个照料护理者?

要分辨你是否是疼痛患者的照料护理者是很难的事情,因为你作为给他们提供支持的角色,其责任总是在变化中的。"在家中或设施中为患有身体或精神健康状况、慢性疾病或因衰老而虚弱的成年人提供无偿照顾的家庭成员或朋友"。你可以完成这份问卷,以确定你是否是家庭或朋友关系的照料护理者。

### 照料护理工作的优势

虽然照料护理工作很辛苦,但也有其好处。许多照料护理者说,他们对能够照顾以前照顾他们的人(如父母或子女)感到心满意足。他们也高兴于自己的亲人正在接受高标准的护理,并且可在家里控制病情。留意到照料护理工作的积极正面部分是很重要的,因为这已被证明会导致护理人员的抑郁情绪减少。

### 照顾者的方法和策略

#### (1) 了解在疼痛中生活的体验和疼痛患者护理者的经验

为患有慢性疼痛的人提供支持可能意味着一些独特的挑战。例如,你的朋友或家人可能需要以下方面的支持。

- 家务劳动;
- 疼痛的情绪影响;
- 财务,和/或

- 个人护理；

你爱的人可能一直需要这些方面的帮助，或者是不定时地。你作为照料者的责任可能每天都在变化。

照顾疼痛患者的其他挑战：

- 记得并留意你所爱的人是在疼痛之中，因为他们的疼痛可能是无形的和不可预知的。
- 疲劳会影响你对所爱之人的同理心。
- 无望感（对你和你所照顾的人），因为慢性疼痛可能是一种终身状况。
- 悲伤或内疚的感觉，包括因为失去你所爱的人的“旧我”而悲伤，和/或为失去你在照顾他人之前的“过往生活”而悲伤。

了解在这种独特状况的一些挑战，可以帮助你理解自己的感受、经验和挑战。

## **(2) 了解自己的需求，防止护理照料者的倦怠感**

当护理照料者自己的需求没有得到满足时，他们可能会更频繁地出现恼怒、怨恨或疲劳。当家庭护理照料者因照顾家人或朋友而身心疲惫时，就会出现“照料者倦怠”。慢性疼痛患者的照料护理者的出现倦怠是很常见的，常见表现方式如焦虑、悲伤和回避社交活动（Ojeda等，2014；Begona等，2014；Duena等，2016）。

在照顾别人的同时，保持自己的健康和幸福是很重要的。了解更多关于照料护理者的“照料者倦怠”早期预警信号是很有帮助的，这样你就可以识别并想办法。如果你在从事照料护理的角色时开始感到烦躁或沮丧，试着找出你需要支持的方面。要分辨和记录你作为照料护理者的当下需求，你可能会发现使用这个《了解你作为照料护理者的需求》工作表格会有所帮助。防止照料者倦怠的一些策略包括设定回归现实的期望值，培养应对技能，并在护理工作变得难以重负之前寻求帮助。

随着您所爱的人的需求变化，您自己的需求和边界也会随之变化。重要的是要定期检查自己，以确定新的需求是否出现或减退。如果你不确定自己应对的怎样，可以参加这个《照料护理者抗逆力调查问卷》。

## **(3) 制定你的支持计划**

在确定你的需求后，你可以制定一个方案，利用你可以得到的支持来满足这些需求，并为潜在的挫折做好准备。《照料者支持计划》这本小册子可以帮助你做到这一点。有一个支持计划可以使你和你爱的人受益，因为它清楚地明确了你的需求和解决这些需求所需的步骤。

#### (4) 学习自我疼爱

在为别人提供护理的同时，对自己好一点是很重要的。照顾患有疼痛的人是有难度的，学习自我疼爱很重要。自我疼爱包括在我们艰难挣扎时对自己多一些理解。

提醒自己，没有人是完美的，你爱的人会感谢你所有的帮助、关怀和理解。对你的爱人来说，能与你相连接是很大不同的。关于如何学习自我疼爱的更多信息，你可以观看这个《照料者的有意识的自我疼爱》的视频。

#### 相关资源 ( 英文 )

- [Caregiver Support Line 照料护理者热线\(BC only\): 1-877-520-3267](#)
- [Pain Support Line \(BC only\) 卑诗疼痛协会支援热线: 1-844-880-PAIN \(7246\)](#)
- [Chronic Pain Hurts Everyone brochure 慢性疼痛会伤及所有人](#)
- [Caregiver Learning Center 照料护理者学习中心](#)
- [LivePlanBe 生活计划](#)
- [Family caregiver support groups \(BC\) 家居护理者支援小组](#)
- [Self-care for caregivers of people in pain 疼痛病人照料者的自我关怀](#)
- [Grief and loss 悲伤和失落](#)
- [Financial assistance guide - Family Caregivers of BC 经济援助指南-卑诗省家居护理者](#)

Developed in collaboration with Family Caregivers of British Columbia  
与卑诗省家居护理者协会共同完成

INFORMATION TAKEN FROM: 信息来自于

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.

## 相关资源 ( 中文 )

- 列治文心理健康门诊服务Richmond Mental Health Outpatient Services  
[http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665)
- 中侨心理辅导服务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/>
- 中侨互助会心理热线S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的学习BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粤语「打开心窗」关怀互助小组Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group  
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「开创会所」中文爱心小组活动Pathways Richmond Chinese Family Support Group  
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。