

## 与医生的沟通

患有慢性疼痛的人往往需要与几个医生见面。有些时候沟通可能很容易，你们会开诚布公。而有些时候你和你的医生可能有不同想法，或者可能有不同的目标。如果你们语言不同，并且使用翻译（专业翻译或者朋友/家人），这可能更加具有挑战性。你的医生需要与你和/或你的家人合作，制定治疗计划或作出决定。明白如何与医生进行有效的沟通非常有帮助，这可以确保你可以得到尽可能最好的护理。这里有一些方法，可能对你或任何家庭成员在预约医生时有用帮助：

### 把你关心的问题列成清单

- 在你预约的前几天，跟踪你出现的症状或其他相关问题，请尽可能的准确和详细，因为你可能不知道哪些是今后的重要内容。
- 留意哪些症状是最为引起你关注的。
- 列出清单也会让你更容易记住你需要谈论的内容，因为你可能很容易忘记提及所有的事情。
- 在看诊开始时，先说明你最关心的问题，这样你的医生就可以在整个看诊过程中牢记这些问题。

### 倾听并提问

- 如果你的医生说了一些你不明白的内容，请他们重复或澄清这些信息。如果他们的建议对你来说不清楚，请告知他们；
- 提出问题，以确保你明白为什么推荐某种治疗方法或为什么不提供另一种治疗方法；
- 医生的建议只有在你能遵循的情况下才会有用。如果你对能否遵循他们的建议有任何顾虑，请告诉你的医生；
- 花点时间对你的健康做出决定。如果你对某种治疗方案不确定，而且情况不紧急，请你的医生给你几天时间与你的朋友或家人讨论。
- 在沟通你的症状和它们对你的困扰程度时，要尽可能准确。如果你说一些淡化你的症状的话，例如“只是有点咳嗽”，或“我目前感觉睡眠不足也很正常”，这可能会引导你的医生得出同样的结论。

### 为你的看诊做准备

- 预约就诊是提出问题的最佳时机，因此在就诊前准备一份清单并带上会很有帮助。

- 记忆力和专注力的挑战也非常常见。请考虑要求一位值得信赖的家人或朋友和你一起去看诊，帮助你做笔记。

## 了解沟通方式

- 每个人都有自己的沟通方式。如果你觉得你的医生不明白你的关注点，你可能需要换一种方法来解释。这可能包括在预约诊病前写下笔记，提出问题，让家人和你一起来帮助你等等，这些方法可以帮助你对你所接受的医疗护理的质量更有信心。

## 在你的预约结束时

以下有三个问题，你可以在预约结束时提问，以确保你明白，你需要为你的健康做什么以及为什么要这样做。

1. 我的主要问题是什么？
2. 我需要做什么？
3. 我必须这样做有什么重要原因吗？

## 相关资源（英文）

- [Live Plan Be article: How to communicate well with health care providers](#) Live Plan Be文章-如何与医生沟通
- [Live Plan Be article: Tips for talking with health care providers](#) Live Plan Be文章：与医生交谈的有用技巧
- [How to talk to your doctors when they don't listen](#) 如果医生不听我说话，我该如何沟通
- [How can I communicate effectively?](#) 我如何有效沟通
- [Communication and pain management: What's missing?](#) 沟通和有效疼痛管理：缺失了什么？

## 相关资源（中文）

- 列治文精神健康门诊服务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。