

## 與醫生的溝通

患有慢性疼痛的人往往需要與幾個醫生見面。有些時候溝通可能很容易，你們會開誠布公。而有些時候你和你的醫生可能有不同想法，或者可能有不同的目標。如果你們語言不同，並且使用翻譯人員（專業翻譯或者朋友/家人），這可能更加具有挑戰性。你的醫生需要與你和/或你的家人合作，制定治療計劃或作出決定。明白如何與醫生進行有效的溝通非常有幫助，這可以確保你可以得到盡可能最好的護理。這裡有一些方法，可能對你或任何家庭成員在預約醫生時有用幫助。

### 把你關心的問題列成清單

- 在你預約的前幾天，跟蹤你出現的癥狀或其他相關問題，請盡可能的準確和詳細，因為你可能不知道哪些是今後的重要內容。
- 留意哪些癥狀是最為引起你關注的。
- 列出清單也會讓你更容易記住你需要談論的內容，因為你可能很容易忘記提及所有內容。
- 在看診開始時，先說明你最關心的問題，這樣你的醫生就可以在整個看診過程中牢記這些問題。

### 傾聽並提問

- 如果你的醫生說了一些你不明白的內容，請他們重複或澄清這些資訊。如果他們的建議對你來說不清楚，請告知他們；
- 提出問題，以確保你明白為什麼推薦某種治療方法或為什麼不提供另一種治療方法；
- 醫生的建議只有在你能遵循的情況下才會有用。如果你對能否遵循他們的建議有任何顧慮，請告訴你的醫生；
- 花點時間對你的健康做出決定。如果你對某種治療方案不確定，而且情況不緊急，請你的醫生給你幾天時間與你的朋友或家人討論；
- 在溝通你的癥狀和它們對你的困擾程度時，要盡可能準確。如果你說一些淡化你的癥狀的話，例如“只是有點咳嗽”，或“我目前感覺睡眠不足也很正常”，這可能會引導你的醫生得出同樣的結論；

### 為你的看診做準備

- 預約就診是提出問題的最佳時機，因此在就診前準備一份清單並帶上會很有幫助。
- 記憶力和專注力方面挑戰也非常常見。請考慮要求一位值得信賴的家人或朋友和你一起去看診，幫你做筆記。

## 了解溝通方式

- 每個人都有自己的溝通方式。如果你覺得你的醫生不明白你的關注點，你可能需要換一種方法來解釋。這可能包括在預約診病前寫下筆記，提出問題，讓家人和你一起來幫助你等等，這些方法可以幫助你對你所接受的醫療護理的品質更有信心。

## 在你的預約結束時

以下有三個問題，你可以在預約結束時提問，以確保你明白，你需要為你的健康做什麼，以及為什麼要這樣做。

1. 我的主要問題是什麼？
2. 我需要做什麼？
3. 我必須這樣做有什麼重要原因嗎？

## 相關資源（英文）

- [Live Plan Be article: How to communicate well with health care providers](#) “生活計劃”文章-如何與醫生溝通
- [Live Plan Be article: Tips for talking with health care providers](#) “生活計劃”文章：與醫生交談的有用技巧
- [How to talk to your doctors when they don't listen](#) 如果醫生不聽我說話，我該如何溝通
- [How can I communicate effectively?](#) 我如何有效溝通
- [Communication and pain management: What's missing?](#) 溝通和有效疼痛管理：缺失了什麼？

## 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](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。