

平衡工作与疼痛

患有慢性疼痛会影响你的工作能力，或者影响你是否可以维持疼痛发生之前的职业道路。如果你留在相同的职责或职位上，你或许需要做出一些改变。如果你目前从事的工作不可能再继续，去寻找其他收入来源可能是一个更大的挑战。

重新开始工作

- 恰当和准确的沟通是一种技能，我们可以长期训练，这使我们能够寻求帮助，分享我们面临的挑战，并与他人保持联系。
- 慢性疼痛通常是一种“看不见的疾病”。这意味着必须告诉那些需要了解你病情的人（你的雇主或同事）你的症状，以及你在工作中需要如何应对疼痛。
- 向他人公开你的病情可能是一种挑战，特别是在专业环境中。然而，这对于你确保可以得到应得的帮助是非常有用的。

了解你的权利

在接受福利或保险索赔时，了解你的权利和你应得的权益是很重要的。

如果你向WorkSafeBC提出索赔，以下信息可能与你有关：

- WorkSafeBC的规定将慢性疼痛定义为受伤后持续6个月的疼痛，超过通常的恢复时间。
- WorkSafeBC将慢性疼痛划分为三个子类别：
 - 特定且相称：疼痛有明确的医学原因，并与受伤或背景状况相称。
 - 特定且不相称：疼痛有明确的医学原因，但与受伤或背景状况不相称。
 - ‘非特定且不相称’：没有明确医学原因的疼痛。
- 如果WorkSafeBC在你的保险索赔中接受了慢性疼痛的判定，他们可能会给予你保健福利，例如转介给治疗师或者疼痛管理计划。
- 如果你的慢性疼痛是特定且不相称或非特定且不相称的，WorkSafeBC应该会评估给予你永久性部分残疾赔偿金，会超过你因任何其他情况获得的赔偿金。

如果慢性疼痛意味着你不能从事受伤前的工作，你可能有权获得职业康复福利。这是一个帮助你安全地回到你原来的工作岗位或找到其他合适的工作的协同过程。想了解更多关于职业康复福利的信息，请访问WorkSafeBC的网站：<https://www.worksafebc.com/en/claims/benefits-services/vocational->

[rehabilitation](#)。

注：加拿大的每个省和地区都有自己的机构，从事类似的工作。例如，阿尔伯塔省有WCB，萨斯喀彻温省有WorkSafe Saskatchewan，等等。要找到你所在省或地区的机构，请咨询你的雇主。

害怕别人的论断应如何应对

- 谨慎地选择将你的情况告诉谁。记住，你可以决定你想和谁谈你的情况，而且不是每个人都有权知道你的信息。
- 保持简短：个人细节并不必要。
- 带着疼痛生活，有时会使我们的头脑跳到最坏的场景中。如果你不确定别人说了什么或表达着什么意思，花点时间思考并要求澄清。
- 谈论个人细节可能是不舒服的，也是一种脆弱的经历。如果有人以出乎意料或伤害性的方式回应你，事先准备好一些回应方式可能会有帮助。例如，“我不愿意再讨论这个话题”，可以使你从这种谈话中脱身。如果这种情况干扰了你的工作、工作生活质量或工作关系，请向你在专业领域或个人方面信任的人寻求帮助。尽快解决这个问题是最好的办法。
- 抽出时间在工作场所之外反思事情的进展。一定要认可自己的成就，即使是小的成就。

资源 (英文)

- [Live Plan Be \(关于在慢性疼痛下工作的部分\)](#)
- [Chronic pain and WorkSafeBC regulations \(慢性疼痛和BC省工作安全条例\)](#)
- [Creating inclusive workplaces through accommodation \(通过满足雇员需要创造包容性的工作场所\)](#)
- [How to manage pain in the workplace \(如何应对工作场所的疼痛\)](#)
- [How to manage work when you have a chronic illness \(患有慢性病时如何应付工作\)](#)
- [Neil Squire Society](#), a national not-for-profit organization that empowers Canadians with disabilities through accessible assistive technology, computer skills tutoring, employment support, and research and development. ([尼尔-斯奎尔协会](#)，一个全国性的非营利组织，通过辅助技术、计算机技能辅导、就业支持和研究与开发，为加拿大的残疾人提供帮助)



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。