

平衡工作與疼痛

患有慢性疼痛會影響你的工作能力，或者影響你是否可以維持疼痛發生之前的職業道路。如果你留在相同的職責或職位上，你或許需要做出一些改變。如果你目前從事的工作不可能再繼續，去尋找其他收入來源可能是一個更大的挑戰。

重新開始工作

- 恰當和準確的溝通是一種技能，我們可以長期訓練，這使我們能夠尋求幫助，分享我們面臨的挑戰，並與他人保持聯繫。
- 慢性疼痛通常是一種"看不見的疾病"。這意味著必須告訴那些需要了解你病情的人（你的雇主或同事）你的症狀，以及你在工作中需要如何應對疼痛。
- 向他人公開你的病情可能是一種挑戰，特別是在專業環境中。然而，這對於你確保可以得到應得的幫助是非常有用的。

了解你的權利

在接受福利或保險索賠時，了解你的權利和你應得的權益是很重要的。

如果你向WorkSafeBC提出索賠，以下信息可能與你有關：

- WorkSafeBC的規定將慢性疼痛定義為受傷後持續6個月的疼痛，超過通常的恢復時間。
- WorkSafeBC將慢性疼痛劃分為三個子類別：
 - 特定且相稱：疼痛有明確的醫學原因，並與受傷或背景狀況相稱。
 - 特定且不相稱：疼痛有明確的醫學原因，但與受傷或背景狀況不相稱。
 - '非特定且不相稱'：沒有明確醫學原因的疼痛。
- 如果WorkSafeBC在你的保險索賠中接受了慢性疼痛的判定，他們可能會給予你保健福利，例如轉介給治療師或者疼痛管理計劃。
- 如果你的慢性疼痛是特定且不相稱或非特定且不相稱的，WorkSafeBC應該會評估給予你永久性部分殘疾賠償金，會超過你因任何其他情況獲得的賠償金。

如果慢性疼痛意味著你不能從事受傷前的工作，你可能有權獲得職業康復福利。這是一個幫助你安全地回到你原來的工作崗位或找到其他合適的工作的協同過程。想了解更多關於職業康復福利的信息，請訪問WorkSafeBC的網站：<https://www.worksafebc.com/en/claims/benefits-services/vocational->

rehabilitation。

注：加拿大的每個省和地區都有自己的機構，從事類似的工作。例如，阿爾伯塔省有WCB，薩斯喀徹溫省有WorkSafe Saskatchewan，等等。要找到你所在省或地區的機構，請詢問你的雇主。

害怕別人的論斷應如何應對

- 謹慎地選擇將你的情況告訴誰。記住，你可以決定你想和誰談你的情況，而且不是每個人都有權知道你的信息。
- 保持簡短：個人細節並不必要。
- 帶著疼痛生活，有時會使我們的頭腦跳到最壞的場景中。如果你不確定別人說了什麼或表達著什麼意思，花點時間思考並要求澄清。
- 談論個人細節可能是不舒服的，也是一種脆弱的經歷。如果有人以出乎意料或傷害性的方式回應你，事先準備好一些回應方式可能會有幫助。例如，“我不願意再討論這個話題”，可以使你從這種談話中脫身。如果這種情況干擾了你的工作、工作生活質量或工作關係，請向你在專業領域或個人方面信任的人尋求幫助。盡快解決這個問題是最好的辦法。
- 抽出時間在工作場所之外反思事情的進展。一定要認可自己的成就，即使是小的成就。

資源 (英文)

- Live Plan Be ([關於在慢性疼痛下工作的部分](#))
- Chronic pain and WorkSafeBC regulations ([慢性疼痛和BC省工作安全條例](#))
- Creating inclusive workplaces through accommodation ([通過滿足僱員需要創造包容性的工作場所](#))
- How to manage pain in the workplace ([如何應對工作場所的疼痛](#))
- How to manage work when you have a chronic illness ([患有慢性病時如何應付工作](#))
- [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. ([尼爾-斯奎爾協會](#)，一個全國性的非營利組織，通過輔助技術、計算機技能輔導、就業支持和研究與開發，為加拿大的殘疾人提供幫助)

Canada

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。