

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：如何紓緩長者常見之痛症

2011年2月18日(星期五)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

第二課

長者痛症對心、社、靈的影響

長期痛症的困擾

長期痛症

失去工作，經濟及家庭壓力

長期服藥

重覆損失的治療

胡思亂想
悲觀消極

減少活動

副作用

感到沮喪、無助、
困擾、情緒低落

機能衰退、如肌肉
萎縮、關節僵硬

痛楚加劇

痛症對人的影響

痛症對人的影響

- 70% 患者的日常生活 / 活動會受影響。
- 38% 患者工作受影響，很多都要申請病假
- 71% 患者均有焦慮或抑鬱，或兩者都有。
- 47% 患者有中度至嚴重程度的焦慮症。
- 43% 患者有中度至嚴重程度的抑鬱症。
- 患者的情緒及睡眠也受到影響。
- 患者的生活質素相比正常人士嚴重受損。
- 很多患者的自信都比較低。
- 影響因人而異

對日常生活的影響

- 放棄工作，請病假 或轉到工作量較高低的崗位
- 減少家務及家居維修工作
- 減少社交活動及自己喜歡做的事
- 經常休息及臥床
- 過份依賴止痛藥，鎮靜劑及安眠藥
- 出現睡眠問題



- 喝更酒及抽煙
- 逃避接觸其他人
- 與家人及朋友容易產生衝突

心理方面

- 情緒、自信過低及過於專注於痛症上
- 感到無能為力，無助、消極等思想

五個影響疼痛的心理因素

- 你的知覺或清醒程度
- 你對你的痛楚有否過份專注
- 你過往的痛楚經歷, 例如激發起的背痛的一件事或一個動作.
- 你對你痛楚的期望或看法, 在整個人的層面上有什麼影響

如何處理痛症

心理上的管理

- 分散你的專注力遠離於你的痛症,多投入於其他工作及活動上
 - 多社交,盡量增加其他人接觸的機會
 - 正面的自我形象.

處理情緒

- 保持情緒穩定, 避免憤怒 抑鬱 驚恐 焦慮等不當情緒.
 - 經常放鬆你的緊張情緒
 - 保持正面的情緒, 多與人說笑, 有積極的人生觀.
- 用日記方式記下自己的情緒, 找出當時的負面情緒及思想, 發現情緒如何受負面思想影響

痛症日記

日期	痛楚程度(0-10)	思想 (正在思想甚麼)	感受(高興、難過)	處境(在哪裡、何時發生)
	7	做甚麼都無用	失望，絕望	半夜醒來

正面的態度及思維

思想管理

- 極端正面或極端的負面思想都會影響痛症
- 要學習自己的聆聽者
- 分辨有益及無益的思想
- 有益的思想不一定是樂觀的思想，而是接受現實的思想，能分析現實的問題，就能找出正確的解決方法

如何協助身邊長者 建立積極思想

鼓勵病者增加自我控制的能力

- 我能夠做得到的事，我自己去做
- 我可以依時服藥和覆診，以控制病情
- 我可以運動減痛，預防病情惡化
- 我可以向人傾訴，唱歌，寫日記，以抒發情感
- 我可以停下來休息一吓

- 我可以看書、看電視、種花、養寵物，令我有精神寄托
- 我雖然有病，我仍可以活得健康
- 我可以做義工，回饋社會
- 我可以關懷親友，成為生命戰鬥士的好榜樣，對子孫及其他人是一種鼓勵

改變思想/自我對話

- 什麼是自我對話？
- 自己講給自己的一些信息
- 例如：苦口良藥，食完就好的了；
鬼叫你窮，頂硬上
- 這些信息可以是積極或消極，取決於你的選擇

真無用

煩死人

以後都無希望

無辦法

吾知點算

有依靠的

我做得到

有出路

大家都願意幫我

真感恩

- 一般來說，人都是慣用消極說話作回應，因此要多操練
- 積極的語句是對自己及事情的肯定
- 積極的自我對話是重要的自我管理工具

如何建立積極的對話

- 可透過問自己以下的問題除去消極對話：
- 為何會有這樣想法？
- 有否：誇大事實、一概而論、過份擔心、以為是最壞？
- 語句的內容是否真確？
- 是否作不切實際的比較？
- 把事情個人化？
- 自己是否追求完美？

轉移注意力

- 通過訓練，將注意力從自己的身體及感覺轉向其他的方面來減低症狀
- 但這不是代表否認症狀或忽視症狀
- 只是選擇不要老是想著那些症狀

例子

1. 當上樓時出現疼痛或不適，就想一想上了樓梯後，你想要做什麼
2. 回憶你所喜愛的歌曲的歌詞或一個老故事的內容

行為上的管理

- 透過改變做事模式/行為藉此改變你的情緒及思考方法並幫助你去學習新的技巧及處事方法
- 方法：
 - 訂立一個實際的目標
 - 找出一個可行的方法助你達成目標
 - 列出可能面對的困難及克服困難的方法
 - 將計劃變成行動並鼓勵自己嘗試

解決問題的方法

1. 認清問題所在
2. 列出可以解決問題的方法
3. 選擇一個方法去試行
4. 評估成效
5. 如果無效，改用另一個方法
6. 運用其他資源或徵求他人(家人，朋友專業人事)意見
7. 接受暫時未能解決問題

個案

- 黃婆婆有風濕關節炎，行路時腳跟痛，於是放棄每早晨運一小時的習慣，整天躲在家中睡覺，因怕行得比其他人慢，朋友相約飲茶也拒絕出席
- 請替黃婆婆訂下計劃

如何建立無痛生活

- 穿衣服或鞋時,可坐着進行,避免腰或頸部受不必要的壓力.
- 避免購買需要手洗或需的衣服,可減少家務的工作量.
- 避免穿著過緊的衣服,影響血液循環.
- 避免於一天內進行大量家務.
- 重量較輕的日常用品可放置於較高的位置,較重的用品放於較低的位置,方便提取,防止肌腱勞損.

- 保持適量運動
 - 工作 社交 康樂活動 多方面取得平衡
 - 定時運動 均衡飲食 戒掉不良生活習慣, 例如吸煙 飲酒.
- 活動一段時後休息一吓
- 將工作分拆成多個步驟
- 逐漸減低工作量
- 明白並接受自己的底線

靜觀減壓投巧

- 靜觀減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction
- 「靜觀」是有意識地，不加批判地將注意力置於此時此刻之上
- 學習如何正視痛楚，找出痛的根源。
- 整體宏觀地學習一種生活態度，細心觀察自己的身心變化，繼而應用於生活中，經觀察思考後，選擇最適合自己的方式面對日常大小事，避免因缺乏思考而作出反應，令自己陷入不必要的焦慮及痛楚。

專注呼吸練習

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

健康檢查及輔導

日期	時間	地點
2011年3月7日(一) (滿)	10:30 -5:00	青年廣場5樓515室 香港柴灣道238號
2011年3月8日(二)	10:30 -5:00	香港青年協會10樓1003室 香港北角百福道21號
2011年3月14日(一)	10:30 -5:00	香港青年協會10樓1003室 香港北角百福道21號
2011年3月16日(三)	10:30 -5:00	香港青年協會10樓1003室 香港北角百福道21號
2011年3月17日(四)	10:30 -5:00	青年廣場5樓515室 香港柴灣道238號



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

人際關係

痛症對人際關係的影響

- 對所愛的人表現憤怒，沮喪和退縮
- 因要人幫助而失去自尊，自信
- 因身體改變少出席朋友活動而怕觸怒他人

出現問題的原因

- 默不作聲
- 不作表態，又不作解釋
- 表露痛楚
- 嘮叨訴苦
- 情緒不穩
- 說話挑釁

解決方法

- 主動解釋你的情況
- 多解釋自己的行為
- 不要被疼痛影響自己的行為
- 以平常心面對，避免不停訴苦
- 不要太情緒化
- 避免任何挑釁性說話

用“我”的訊息表達自己的感受

- 用「你」去表達感受，會令人感到是責備，矛頭指向對方
- 例子1：『你』總是遲到，我們沒有準時到達醫院
- 例子2：遲到令『我』好不安，我覺得準時是很重要

尋求幫助時要信息明確

- 有時會因感到不好意思而吞吞吐吐，含糊不清，令他人無所適從
- 例子1：我知你好忙，但我又想有人陪我去覆疹，你有時間嗎？如果沒有都無所謂？
- 例子2：我下星期三下午要覆疹，你有沒有時間陪我去？



- 婉拒對方幫助時，用『我』的信息表達
- 例子1：不用你陪，你都好忙
- 例子2：謝謝你，但我自己應付得來，下次有需要再找你
- 如果想客氣地表達：「我很抱歉，要請你幫忙，.....」 「我知道這會麻煩了你，但.....」

其他溝通技巧

- 避免被別的問題分散注意力，勿翻舊賬
- 留意自己及對方的身體語語言
- 留意自己的聲調
- 嘗試使別人感到受尊重及被聆聽
- 留意怎樣表達負面情緒

處理負面情緒步驟

- 不要先指責對方，如：你總是令我好憤怒，否則別人會作出防衛
- 澄清對方的說話，確保清楚對方的意思
- 直接及清楚地表達：自己何時會感到不快和惱怒，自己對他們的行為和說話的看法，自己對整件事的感受
- 例如：我聽到剛才你說我是『藥煲』，當時我感到很憤怒，我覺得被人輕看，這令感到自己好無用，成為他人的負慮

管理的步驟

- 1. 接受自己有慢性痛症這個事實
- 2. 定立目標 (工作, 娛樂, 社交 等) 及明白自己的底線 ,
- 3. 容許自己憎恨這個痛症
- 4. 慢慢減少服食止痛藥及消炎藥
- 5. 保持標準體型及良好體質
- 6. 學習如何減壓

- 7.維持充實的日常生活
- 8.懂得如何分配時間完成各項繁重的事務
- 9.家人及朋友的支持
- 10.向你的醫生坦誠表達你在治療痛症方面的需要
- 11.學習對待其他同樣患有長期痛症的患者
- 12.經常保持積極態度面對痛症

- 13.與醫生合作，好日子也要看醫生
- 14.看醫生時要誠實表達

心靈處理方法

壓力管理

正面面對壓力

- 壓力是中性的，在乎我們如何處理
- 承認每個人都有壓力，不要與人比較
- 壓力也是一種動力叫我們成長
- 當壓力過量時，可引致身體機能失調，心理不安
- 壓力使人學會謙卑及成長
- 與壓力共存，找出路

解決方法

- 承認及認定問題所在
- 找人傾訴
- 做適當運動
- 足夠睡眠/ 休息
- 建立個人的興趣及社交活動
- 均衡營養 / 多菜少肉
- 欣賞及獎勵自己
- 加強與家人溝通，坦承表達自己的需要



宗教

- 祈禱，默想，念經
- 常存盼望及恩典
- 心靈支持，如：信念，信仰群體的力量，從神而來的力量、看顧及保護
- 明白及尋求受苦的意義
- 在苦難中宗教信仰的安慰及鼓勵
- 從默想中將注意力轉移

電影播放

杏林子：生命真好

討論

你如何形容杏林子的生命？

甚麼力量使杏林子活在痛楚中？

你應如何看待你的痛症

- 視痛症為你的(老師)
 - 從你擊退痛症的經驗,作為你自己成長中的一份重要教材,將來更懂得面對更嚴峻的挑戰.
- 視痛症為你的親密(戰友)
 - 痛症沒有將你打敗,它只是你生命中一位戰場對手,不斷干擾你的日常生活.只要你能控制你的心理狀態,你的生活仍可正常運作.

- **視痛症為你的一個(難忘經歷)**
 - 你可以憑樂觀及輕鬆的心情渡過擊退痛症的過程.
- 視為不可缺少的警示
- 在痛症中尋找有意義的工作

一段有助紓緩及正面面對壓力的禱文

主啊！求祢賜我**穩靜**的心，去接納我所不能改變的事物；
賜我無限**勇氣**，去改變那有可能改變的東西；
並賜我**智慧**去認識這兩者的差異，

尼布爾

義意的尋找

- 人在苦難中找到生存的意義，就能在逆境中不至倒下來
- 如: 婦女生產之苦，子女長大後能脫貧
- 人類最重要的特質就是「尋找意義」。人必須要找到生命的意義、工作的意義、學習的意義、苦難的意義、死亡的意義等，若找不到意義，人就無法活下去(Viktor Frankl)

尋找意義的三大途徑

1. **藉著創造、工作**：生育孩子、教育學生、建設社會、扶弱濟貧等。任何工作，只要找到意義，都可以是一種了不起的創造
2. **藉著體認價值**：真正的價值是「真、善、美、愛」
3. **藉著受苦**：當一個人遭遇到一種無法逃脫的情境，或無可改變的命運，例如患了末期癌症，他就得到一個機會，去實現最深的意義，「為何要生存？為何會死？」

建立健康的心靈

1. 接受人的限制，及別人的幫忙
2. 常存盼望和感恩的心，因為喜樂的心是良藥
3. 放手：與失去的說再見
4. 珍惜：享受現在所擁有的，運用所擁有的去服侍他人
5. 人生的價值不在乎身體的狀況

半杯水的故事

與痛症同行人生路，外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天，健康的心靈能承載苦痛

答問時間

謝謝大家！