

安寧緩和照顧— 慢性疼痛



安寧緩和照顧，最重要的是減輕疼痛。

醫護人員能協助您，盡量減輕疼痛及增加舒適。

參與疼痛控制計劃時 醫護人員將...

- ◆評估您對疼痛控制的想法。
- ◆幫助您控制疼痛，達到可以接受的程度。

◆使用多種方法來控制疼痛如芳香放鬆治療、物理治療（按摩、冷敷或熱敷）聽音樂等，都可增加止痛的效果

◆教導如何使用止痛藥。

您可以做的事

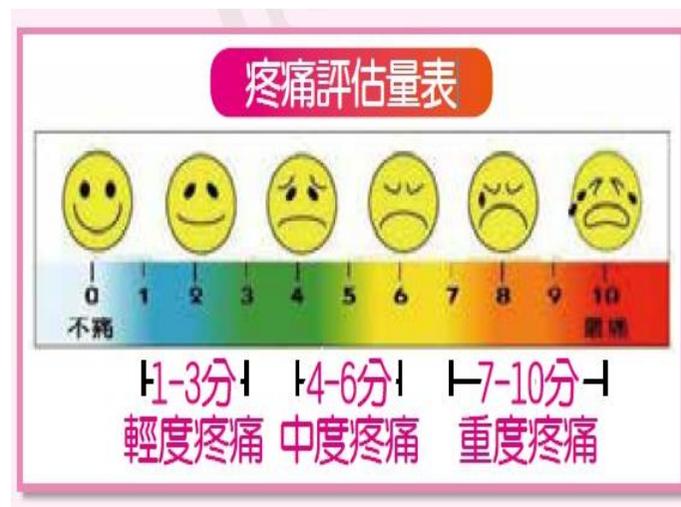
◆描述您的疼痛何時開始？何處感到疼痛？感覺起來如何尖銳、鈍、麻、刺、刀割壓、燒灼、抽、悶的？持續的？突然的？

◆疼痛每天或每週發生幾次？每次持續多久？是否影響日常活動？有甚麼活動比較不痛？有甚麼會使疼痛惡化？

◆曾嘗試哪些方法來緩解疼痛
哪些有效？哪些無效？

描述疼痛的程度

對疼痛程度的了解，可以幫助醫護人員決定如何治療它。可以用1至10的數字為疼痛程度分級。如果沒有疼痛是0，最嚴重的疼痛是10。數字越大，所代表的疼痛程度越嚴重。



資料來源：照片由網路截取