


## 溝通篇（四）：如何和醫護人員說痛《工作紙》

疼痛是一種主觀的感覺或情緒，沒有對或錯。只要我們能讓醫護人員了解自己或家中患者的痛楚狀況，他們才可以作出適當評估及處理。現時有很多藥物可改善痛楚程度，患者毋須強忍任何不必要的痛楚。有時病人因為見醫生的時間不長，有時又因為太緊張了，忘了徵狀的細節，所以，我們鼓勵病人或家人能事先把疼痛的細節寫下來，到見醫生的時候拿出來，就一清二楚啦。

疼痛的位置	指出疼痛的部位？ 有沒有影響其他部位？	
疼痛的時間	何時開始？ 維持多久？ 一天痛多少次？	
疼痛的感覺	燒灼痛？刺痛？刀割痛？脹痛？壓痛？酸麻痛？悶痛？抽蓄痛？感覺異常痛？	
疼痛的強度	0 分代表最不痛，10 分表示最痛，您可以從 0-10 分中間選擇一個適合代表您疼痛程度的分數。 <sup>19</sup>	 <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>不痛 一點點痛 輕微痛 很痛 非常痛 無法忍受的痛</p> <p>臉痛疼痛量表 (Pain Faces Scale)</p>

<sup>19</sup> 賽馬會安寧頌（2018）。《心安家寧系列-安寧概念篇》。香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院。