

痛症治療中心之「豐盛人生」抗痛計劃十周年慶典

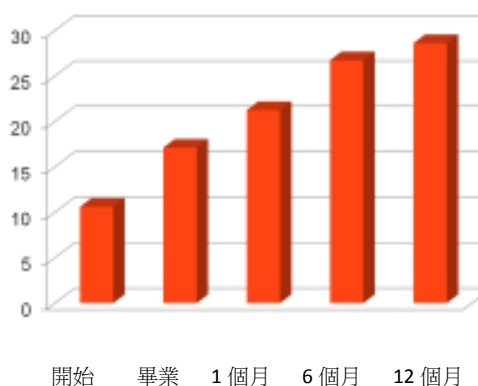


■ 文：資深護師馬連

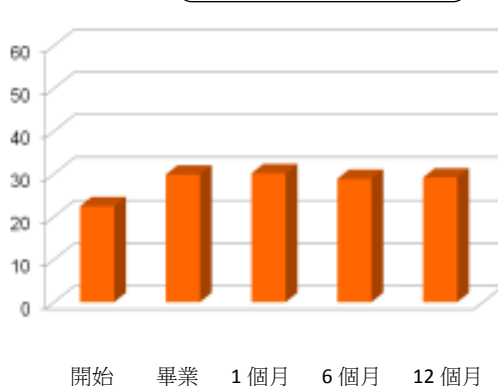
都市人患上同類型痛症的情況非常普遍，疼痛於現今醫療角度上不再單純被界定為某種疾病的徵狀，而是一種疾病。很多慢性痛患者身體狀況衰退，情緒變得抑鬱，根本無法進行基本活動。持續的疼痛可令患者的身、心、社、靈陷於惡性循環，導致他們的生活像骨牌效應般「一面倒」。先進的儀器及昂貴的藥物即使能減輕身體的痛楚，亦難以令疼痛消失，患者的生理及心理健康亦不能自動復原過來。患者需要接受跨部門的全人整合治療，學習與痛症共存並重整日常生活。有見及此，痛症治療中心於 2002 年在雅麗氏何妙齡那打素醫院開展「豐盛人生」抗痛計劃，支援整個新界東醫院聯網有需要人士，透過認知行為療法幫助慢性痛患者了解疼痛、分析慢性痛症成因及影響，從而教導處理痛患的技巧，協助患者重過較正常的生活。

計劃的藍本沿自澳洲悉尼 Royal North Shore 醫院內痛症處理及研究中心的 ADAPT Programme。基於文化差異，跨部門團隊包括痛症專科醫生及護士、臨床心理學家、物理治療師、職業治療師、醫務社工及院牧多番嘗試，因應香港慢性痛患者的需要而重整「痛症自我管理」課程內容，成效令人鼓舞。我們更多次在醫學期刊及國際性研討會分享這計劃的應用體驗、檢討報告及成效研究，充分引證及推廣這課程模式的果效。成效怎樣？

站立時間↑170%



自我功能感(PSEQ)↑30%



Work status	Baseline	6 month	12 month
Full-time job	7.4%	14.8%	22.2%
Looking for employment	3.7%	14.8%	11.1%
Not working	70.4%	33.4%	33.4%

適逢 2012 年是雅麗氏何妙齡那打素醫院創立 125 周年及遷院大埔 15 週年紀念，而「豐盛人生」抗痛計劃亦剛巧創辦十年。我們特別舉行了十周年慶祝聚會為院慶錦上添花。慶祝會上，歷屆畢業生分享他們的心路歷程，當中有些表示痛症不但影響身心，更幾乎催毀他們的家庭。幸好這計劃讓他們學習多方面處理痛症的技巧，大大減低疼痛帶來的影響，逐步改善生活，更懂得與家人相處。緊張的家庭關係亦得以緩和。雖然他們的疼痛大多與以前無異，但他們的笑容多了、話題多了，人亦變得堅強起來，令我們深信，「豐盛人生」的種子已經在他們體內茁壯成長。

畢業生的改變，令我們這支跨部門的醫護團隊非常感動，並給予我們更多信心及動力去繼續經營，協助更多痛患者活出理想人生。



跨部門團隊的新舊隊員聚首一堂



痛患者觸動心靈的分享



參與籌備慶典的畢業生及本院職員



高舉彩燈，寓意「豐盛人生」帶來色彩人生



精美紀念品全是畢業生親手製作



「豐盛人生」抗痛計劃十週年紀念

