

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP003 -慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者訓練工作(八)

主題：如何紓緩長者常見之痛症

長者常見痛症之非藥物治療 (五)

2011年3月11日(星期五)



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

如何紓緩長者常見之痛症

- (一) 香港長者常見痛症的原因
- (二) 長期痛症對心理、社區及心靈的影響
- (三) 長者常見痛症及紓緩方法
- (四) 長者常見痛症及紓緩方法
- (五) 長者常見痛症之非藥物治療

長者常見痛症之非藥物治療

- (1) 十巧手 + 拍手功
- (2) 運動大法寶
- (3) 討論疼痛.....

穴位按摩

穴位按摩

- “痛則不通, 通則不痛” - 暢通經絡
- 行氣活血, 活血化瘀

經絡解說

- 經絡聯系了身體各部，在內連接臟腑，而
在外連接筋肉、皮膚。
- 為人體輸送氣、血、津液等精微物質。
- 系統中的經氣會集中及輸注於身體表面的
腧穴，又名穴位。
- 雖然穴位處於體表，但其作用會影響體內
功能。

經絡解說

- 手之三陰, 從臟走手; 手之三陽, 從手走頭;
- 足之三陽, 從頭走足; 足之三陰, 從足走腹。

穴位解說

- 經氣集中及輸注表體部位
- 通其經脈, 調其氣血, 平衡陰陽, 調和臟腑
- 經穴及特定穴
 - 十四經中具有特殊性能及治療作用
 - 例如: 五輸穴 (井⇨榮⇨輸⇨經⇨合)
 - 原穴, 下合穴, 俞穴及募穴
- 奇穴
- “以痛為腧” – 阿是穴
- 近治作用
- 遠治作用
- 特殊作用

健康十巧手

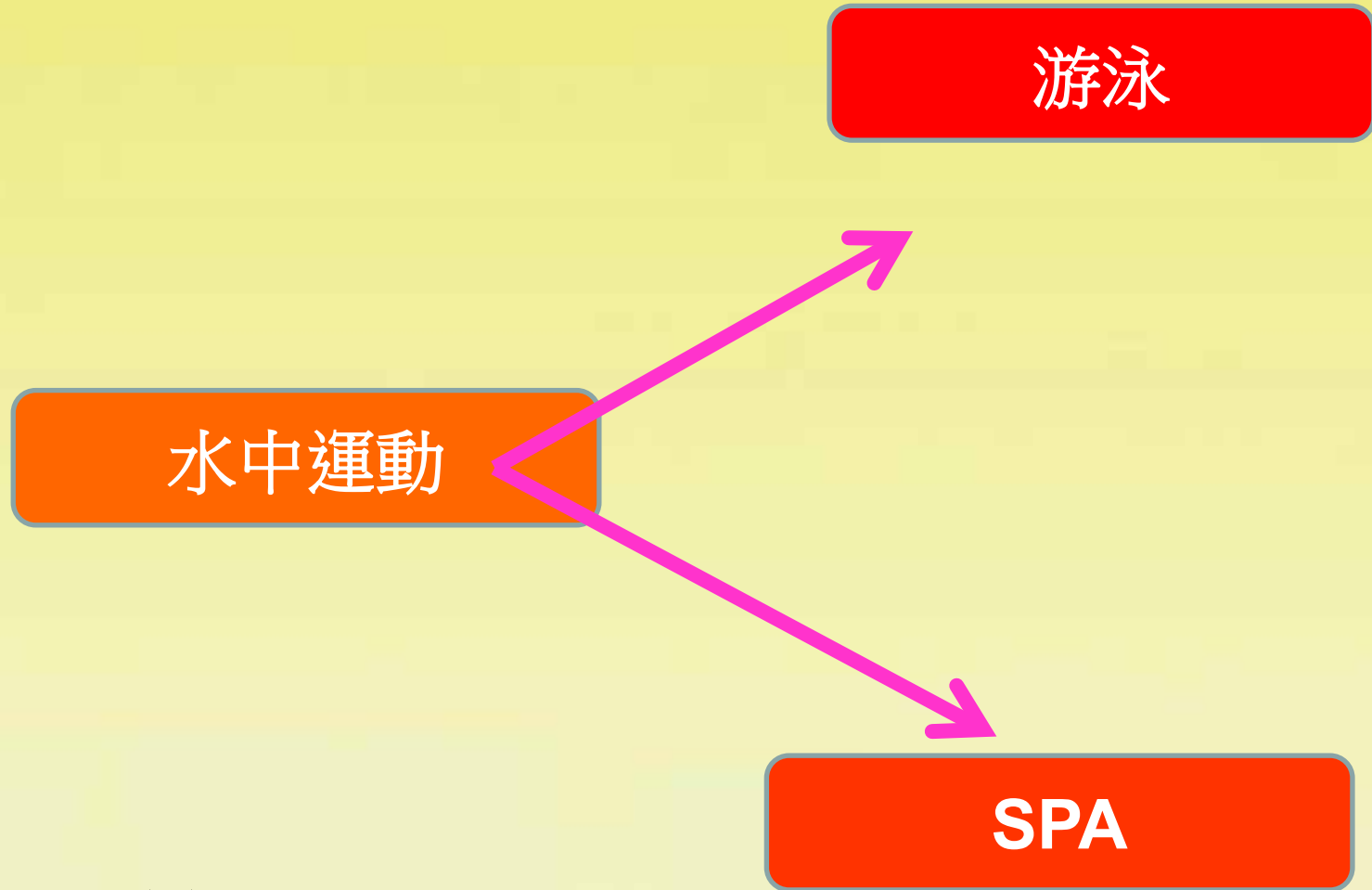
拍打功

拍手功Video (7:23 mins)

拍打功Video (2:28mins)

其他按摩用品介紹

運動大法寶



討論 “痛

楚”



如何表達疼痛程度？

酸痛

痺痛

拉住痛

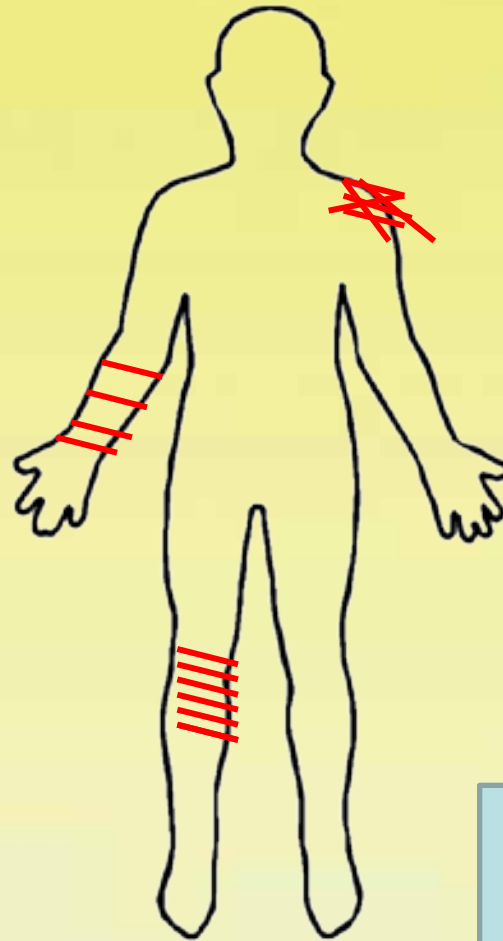
脹痛

刺痛

火燒痛

針住痛

麻痺



Visual Analogue Scale (視象)

用0-10表示疼痛的程度

- 0 - 代表沒有疼痛
- 10- 代表非常痛

Numeric Rating Scale(數字)

- 0 = No Pain 無疼痛
- 1-3 = Mild Pain 微痛 / 頗痛
- 4-6 = Moderate 十分痛
- 7-10 = Severe Pain 非常痛 / 痛到死

如何表達疼痛程度?

3/10- 小痛

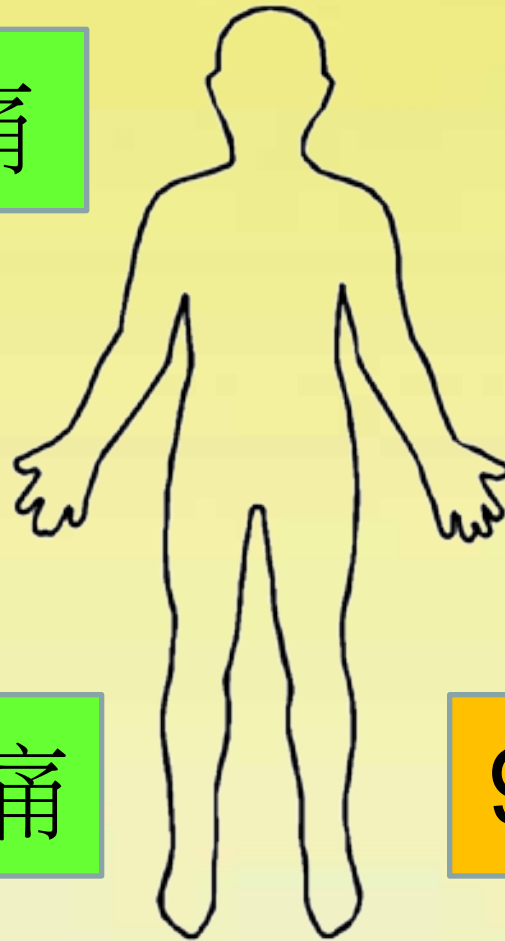
3成- 小痛

6/10 – 中痛

6成 – 中痛

9/10 – 非常痛

9成 – 非常痛



常見表達方法 (總結)

分數: 1 – 10 分

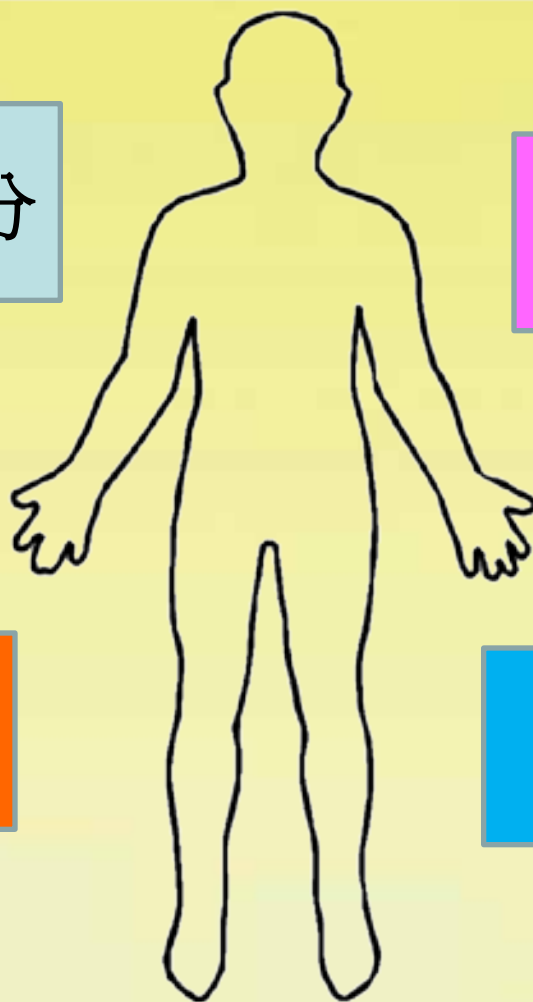
成數, 例四成

疼痛感覺

疼痛地區

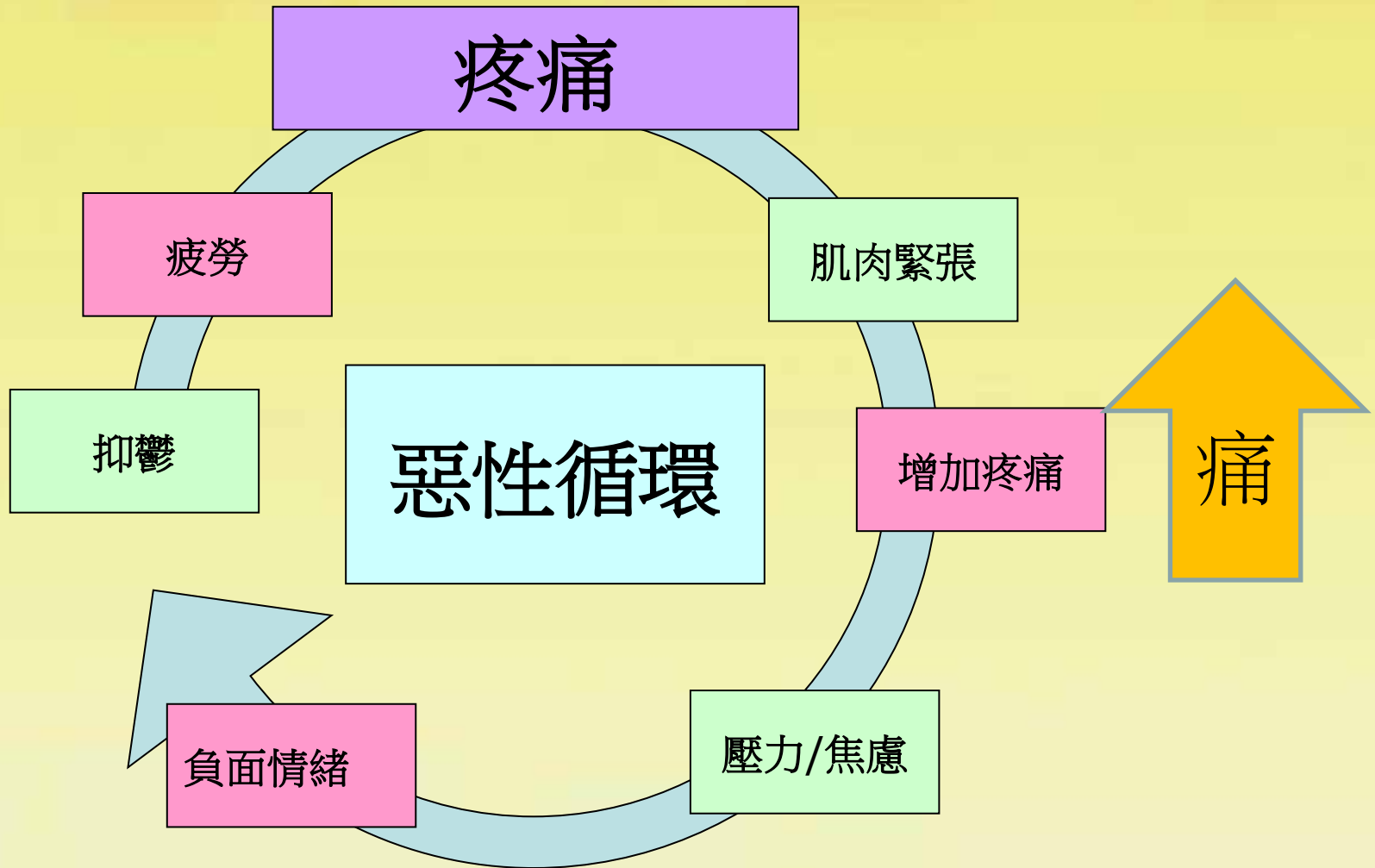
線條 / 填色

言語形容



疼痛本質 主觀或客觀？

疼痛惡性循環



疼痛產生的困擾.....

- 情緒

- 嬾
- 唔開心
- 憂心
- 無心機
- 失望
- 無奈

- 身體變化

- 無力
- 疲倦
- 關節變形
- 失眠/睡得不好
- 肌肉繃緊
- 胃口差

- 自我照顧能力(不能獨立完.....)

- 行路
- 梳頭
- 穿衣服
- 上廁所
- 買東西
- 做家務

- 社交生活

- 不願外出
- 不願接觸人
- 與家人及朋友衝突
- 經常於日間休息或臥床



與痛同行 Living with Pain