

## 第九課 痛症管理義工計劃

舒緩長期痛症工作坊及指導員義工計劃是由理工大學護理學院謝敏儀博士及其團隊的一個研究項目，通過非藥物的方式舒緩痛症。

### 背景<sup>13</sup>

很多都市人、退休人士及長者都患有長期痛症，令人感到非常困擾。於是，護理學院研究人員進行一連串全面性對痛症的研究，增加大家對運動及提升緩痛知識，並希望提供義務工作的機會，為受長期痛症困擾的社區中心及護老院院友長者提供疼痛管理訓練，在學習中體驗助人自助。

### 內容

活齡學院的參加者需接受培訓，以成為本研究計劃的朋輩義工。課程為期十二個星期，以認識長期痛症及其影響，主要教授長者如何管理痛症，包括有藥物治療和非藥物治療的知識和應用。

藥物治療：主要教授各類止痛藥的作用，副作用及使用時要注意的事項。  
非藥物治療：舒緩痛症的方法及運動，例如：運動、音樂治療、正向心理學等。

完成課程後，通過到安老院協助長者舒緩長期痛症，隨行亦有護理學院的研究人員從旁協助。

### 特色與優點<sup>14</sup>

- ✓ 朋輩義工在自我評價上對疼痛管理的認知上有顯著增長，並且更有信心去參與義工服務
- ✓ 成功協助參與長者掌握緩和疼痛的方法，令疼痛程度下降，提升活動能力及開心指數
- ✓ 有助於改善長者的心理健康
- ✓ 長者的快樂指數增加，寂寞指數顯著下降

<sup>13</sup> 理情·我護—朋輩義工主導的痛症管理課程:

<http://hd.stheadline.com/news/columns/531/20161105/510489/>

<sup>14</sup> 香港理工大學 痛症管理:

[https://www.polyu.edu.hk/ife/corp/cntimngs/techsearch/3\\_SN\\_08\\_0617%202.pdf](https://www.polyu.edu.hk/ife/corp/cntimngs/techsearch/3_SN_08_0617%202.pdf)