

## 關於慢性疼痛

- 在美國，上億民眾受慢性疼痛的影響
- 慢性疼痛已成為醫療上及社會上的重要議題，影響個人、家庭朋友、工作及社會等層面的生活品質
- 每個人的疼痛狀況皆有其獨特性，也有很多共同性
- 對慢性疼痛的評估需要適當病史了解及身體檢查。全面性的評估對制定有效治療計畫的非常重要
- 一開始，評估人員可能會問及慢性疼痛狀況（例如：灼熱痛、疼痛、刺痛）、位置、強度、時間及間格長短、舒緩或加重的因素
- 評估人員可能也會了解對於慢性疼痛對患者的生活的影響程度也應該加以了解，例如：睡眠、工作、日常活動，以及生活品質
- 另外，治療慢性疼痛上可能必須參考其他醫療測試及程序

## 泛亞義務診所

泛亞義務診所隸屬於美京華人活動中心旗下，是華府地區唯一面對亞裔的社區非謀利醫療中心，亦是蒙郡政府下屬基礎聯盟醫療機構成員之一。

在蒙郡政府的支持下，泛亞義務診所提供基礎治療、疾病防治及健康服務給無保險、低收入的社區病患。

本次疼痛管理項目獲得馬州社區健康資源委員會部分資金協助，以提升社區民眾使用整體融合式管理慢性疼痛的技巧。

### 與我們聯絡

**240-393-5950**

Mon-Fri, 9 am – 5 pm

9318 Gaither Road,  
Suite 205

Gaithersburg, MD 20877

Phone: 240.393.5950

[www.pavhc-dc.org](http://www.pavhc-dc.org)



## 美京華人活動中心

### 泛亞義務門診



## 疼痛管理項目

管理疼痛 健康生活

240.393.5950

[www.pavhc-dc.org](http://www.pavhc-dc.org)

項目贊助:



## 整體融合式慢性

### 疼痛管理

泛亞義務診所辦理的疼痛管理項目，主要目標是鼓勵慢性疼痛患者通過本項目，學習及制定疾病的自我管理方式，提升生活品質。

本項目採用整體融合(Integrated Approach)的慢性疼痛管理方案：包括提高慢性疼痛知識，了解治療方法以及制定自我管理技巧；專業人員提供完善的疼痛藥物諮詢以及行為及心理健康干預。使用補充性治療，例如針灸以減少疼痛藥物依賴。

項目參與者透過參加本項目舉辦的社區健康教育講座及團體討論，可增進對慢性疼痛及相關的治療方法的了解。透過慢性疼痛自我管理工作坊，參與者將能學會有效自我管理疼痛的方法。個人止痛藥物諮詢藥物，將幫助參與者了解疼痛藥物對自身的影；個人心理諮詢，可以學習心理健康及舒緩技巧。而針灸治療則希望舒緩疼痛。項目的總體目的是參加者預防或降低對鴉片類止痛藥物的依賴。

## 服務內容：

### 針灸治療

包括一次中醫諮詢及三次的針灸治療

### 慢性疼痛自我管理小組

系列課程：總共進行6次，每次2小時。透過團體小組學習疼痛自我管理的技巧

### 藥物諮商或心理協談服務

個人諮商或心理協談服務能協助您如何應付慢性疼痛，以及增加您對疼痛藥物的了解

### 醫療講座及小組討論

以團體討論的方式，互相交流如何與慢性疼痛共存並享受健康有品質的生活

## 合作機構：

- ❖ 北京中醫藥大學北美分校  
US Center for Chinese Medicine (USCCM)
- ❖ Asian American Inter Community Service, Inc. (AICS)
- ❖ 泛亞義務診所社區醫師團隊

## 報名資格：

**服務對象：**患有慢性疼痛並願意配合參與本項目的社區認識

**項目要求：**應資助機構要求，本項目需要收集項目有效性的相關信息。參加者

- ❖ 必須配合填寫相關表格及調查疼痛問卷(便於讓我們了解我們的服務對您的改善程度)
- ❖ 必須全程參與所安排服務項目。例如:3次的中醫療程，或是6次的團體小組

## 報名方式：

參加本項目主辦或合作的相關活動，例如：健康講座、健康資訊日、社區外展活動

或與我們聯絡 240-393-5950

## 收費標準：

本項目辦理的健康講座為免費參加

個人服務，例如針灸服務、諮商或心理協談服務，將會依據您的保險或福利資格酌收部分費用。符合資格的參加者，可以享受低價折扣的個人服務。