



作业治疗让生活更美好

徐睿 中南大学湘雅二医院康复医学科主管作业治疗师

很高兴接到中华 OT 电子季刊的约稿，我就跟大家聊一聊我和我的作业治疗吧：记得刚毕业，我只是一名康复治疗师，在科里进行着物理治疗的工作，偶尔的机会，主任问起我对工作的想法，由于工作中接触大多数是脊髓损伤的志者，感觉 ADL 对于患者才是最重要的，不应该过多地在乎患者肢体功能的恢复。当时我对脊髓损伤的 ADL 训练，以及通过训练可以达到的程度都不怎么了解，便凭着自己的感觉跟主任说“我觉得 ADL 方面挺重要的，应该作为患者的训练重点”，主任便问我是否对作业治疗感兴趣，就这样我开始了作业治疗的求学之路。



在中国康复研究中心的学习，让我对作业治疗有了一个初步认识，逐渐可以应用一些活动帮助患者恢复功能。主动参与活动也逐渐取代了我治疗中的被动活动。我带着对作业治疗的热爱回到了科室，开始开展作业治疗的工作。

中南大学湘雅二医院最早的作业治疗开展于 2000 年 4 月，主要是我科范晔老师利用古老的作业老三样服务于志者，她让很多没有听说过作业治疗的患者开始接受正规的作业治疗，也让湖南的志者逐步开始了解作业治疗。2010 年两位作业治疗师”（我和



曹惠影老师)加入到科室作业治疗当中。在香港复康会的帮助下,新进治疗师开始逐步让老三样向着新三样转变,作业治疗也升始迈向了新的篇章,辅助器具、轮椅训练、ADL 训练,逐渐加入到了我们的治疗当中可是现实很残酷,没有场地、没有设备、最惨的是没有患者。患者都不能接受这样的治疗,在患者的眼中,主动活动、ADL 这些都是手脚恢复以后自然能做的事情,患者花钱不是自己锻炼,而是希望能够有人帮他们活动。没有患者需要你,没有患者承认和认可你的治疗。我有时候都在思考,我怎么会选择作业治疗?物理治疗不是很好吗?何必呢

直到我们和香港复康会合作,参与《辅助器具对三名 A 级颈髓损伤患者的影响》的项目。我们去到患者家中,帮助患者完成 ADL 训练,轮椅训练、介入辅助器具、环境评估与改造等。患者从卧床训练到驱动轮椅去公园散步,重新开启自己的人生,我们才了解到作业治疗对于志者的意义。



看到这样的患者,我们感动了,为作业治疗而感动,为患者而感动,也为自己而

感动。“终于等到你,还好我没放弃!”这就是作业治疗师和患者的的写照。我开始相信作业治疗的意义,我开始通过各类平台宣传作业治疗,努力让更多小伙伴参与到作业治疗当中来。微博、网站、微信、报刊等等都有作业治疗师的身影。





我们策划了许多活动，让患者们参与其中，我们用实际行动告诉患者，功能障碍并不能阻碍我们参与生活和社会。“属于我们的唱歌比赛”让颈髓损伤和失语症患者练习呼吸、唱歌，使患者了解呼吸训练对于他们健康和生活的重要性。



“生日快乐 Mg Siteen Birthdag Party” 让颈髓损伤患者了解自己制作生日蛋糕也是生日聚会不错的选择。当沸腾吧!饺子”让很多患者在冬日里感受到了温暖，提前感受了过年的气氛，原来过年也可以津津有味，感动就是这样简单，这次活动也让国内很多地方纷纷效仿，举行了包饺子活动。

2014年在科室举行了实习生、进修生作业设计比赛，让辅具设计、活动设计成为作业治疗师一项技能。

利用简单的可得的的东西创造更好的设备和辅具来帮助患者治疗和回归生活。2017年7月1日，湖南 OT 微信公众号正式成立，更多的湖南 OT 人加入到作业治疗宣传的行列当中，让 OT 科普变得更简单，更易得到。



慢慢地作业治疗逐渐被更多人接受，也更多的病人愿意主动参与到治疗活动当中来，我科作业治疗师也从2人组变成了4人组，增加了两名WFOT认证的OT专业毕业的作业治疗师杨雯和张可，其中还有一名是MOT。疗室向着越来越专业的方向前进，能够提供的治疗也越来越多。2018年8月“七夕‘以花传情，手有余香’”活动，志者亲手制作的丝带花让无数家属落泪，我们体会爱，更要表达爱。

2018年10月27日迎来了我们作业治疗师自己的节日，我们响应中国康复医学会作业治疗专业委员会的号召，到患者家中开展“作业治疗，助您回家”主题活动，引导并指导患者自己买菜做饭。





做这项工作越久，疑问也越来越多：OT 和 PT 有什么区别？翻身、体位转移到底是 OT 还是 PT 做？既然有些疾病治愈不了，为什么还要介入 OT？手法操作 OT 到底要不要做？很多进修生问我：我们科什么都没有，怎么开展 OT？这几年从事作业治疗工作，治愈了患者的同时也治愈了我们自己，成长患者也是在成长我们作业治疗师自己。PEO 告诉我们分析患者，解决问题。我也经常使用 PEO 来告诉自己追求什么：去更多的地方 (E)、做更多的事情 (O)、和更多的人交流 (P)。

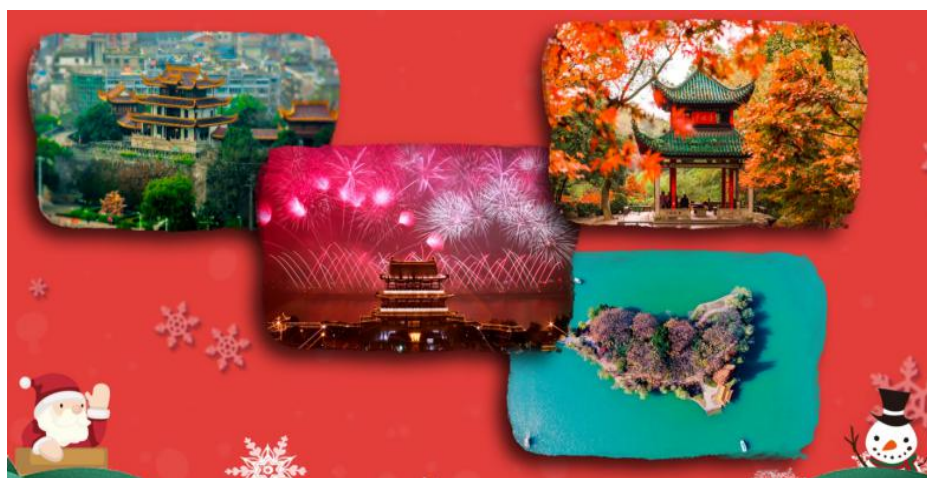


我们就会成为更好的自己 (OP 作业表现)，更了解自己，也会改变我们的治疗，我们对于患者的治疗看待就会发生变化，就更能了解失去生活和社会对一个人产生的影响，才会明白作业治疗师在患者一生当中扮演的角色和产生的影响。可怕的不是疾病，也不是最后是否能够恢复功能，可怕的是恢复或者不能恢复之后，我不知道能做什么，



我可以做什么。了解了我们能做什么，可以做什么，这时关于作业所有的疑问便迎刃而解，PT 帮助你活动，OT 帮助你找回自己想要的生活。翻身、体位转移谁做都不重要，重要的是作业治疗师让你翻身坐起，体位转移去干你想干的事情。很多疾病治愈不了，作业治疗治愈了你的心，让你从容接受这一切，让你了解除此之外还有更多有意义的事情等着你，让你利用自己还有的东西去改造这个社会和环境，让更多的人能更好地参与进来。任何能够帮助到我们回归生活和社会的方法都是我们可以利用的方法，手法也一样，只是我们要考虑，这个手法是不是可以让患者自己完成，并且促进他更好地参与社会。可能你在一个很小的社区医院，或者工作室，可能你真的什么都没有，但是我能够帮助患者建立想要生活和参与社会的想法和目标，并且让他逐步为此而努力，改善现在的状况。那么你和他都一定能够成功，也一定会找到出路，我们看到了行为、环境、物质，我们更应该看到意志对一个人的影响。这也正是作业治疗师可以带给患者最好的东西，帮助患者不需要太多的器械，只要你们都热爱着生活和社会，你就可以帮助到更多的人找到自己，回归生活和社会。

以上这些都是我自己的一些感悟和观点，希望我们都能找到无意义当中的意义，并且去执行它，让它成为意义本身。希望作为作业治疗师的你帮助患者的同时也能



找到自己，这不才是作业治疗最大的意义吗?很快就要圣诞节和无旦节了，借这个机会，祝大家节日快乐! 2019 我们继续前行，不忘初心!