



## 作業治療讓生活更美好

徐睿 中南大學湘雅二醫院康復醫學科主管作業治療師

很高興接到中華 OT 電子季刊的約稿，我就跟大家聊一聊我和我們的作業治療吧：記得剛畢業，我只是一名康復治療師，在科裏進行著物理治療的工作，偶爾的機會，主任問起我對工作的想法，由於工作中接觸大多數是脊髓損傷的志者，感覺 ADL 對於患者才是最重要的，不應該過多地在乎患者肢體功能的恢復。當時我對脊髓損傷的 ADL 訓練，以及通過訓練可以達到的程度都不怎麼瞭解，便憑著自己的感覺跟主任說“我覺得 ADL 方面挺重要的，應該作為患者的訓練重點”，主任便問我是否對作業治療感興趣，就這樣我開始了作業治療的求學之路。



在中國康復研究中心的學習，讓我對作業治療有了一個初步認識，逐漸可以應用一些活動幫助患者恢復功能。主動參與活動也逐漸取代了我治療中的被動活動。我帶著對作業治療的熱愛回到了科室，開始開展作業治療的工作。

中南大學湘雅二醫院最早的作業治療開展於 2000 年 4 月，主要是我科範曄老師利用古老的作業老三樣服務於志者，她讓很多沒有聽說過作業治療的患者開始接受正規的作業治療，也讓湖南的戀者逐步開始瞭解作業治療。2010 年兩位作業治療師”（我和



曹惠影老師) 加入到科室作業治療當中。在香港復康會的幫助下，新進治療師開始逐步讓老三樣向著新三樣轉變，作業治療也升始邁向了新的篇章，輔助器具、輪椅訓練、ADL 訓練，逐漸加入到了我們的治療當中可是現實很殘酷，沒有場地、沒有設備、最慘的是沒有患者。患者都不能接受這樣的治療，在患者的眼中，主動活動、ADL 這些都是手腳恢復以後自然能做的事情，患者花錢不是自己鍛煉，而是希望能夠有人幫他們活動。沒有患者需要你，沒有患者承認和認可你的治療。我有時候都在思考，我怎麼會選擇作業治療? 物理治療不是很好嗎? 何必呢

直到我們和香港復康會合作，參與《輔助器具對三名 A 級頸髓損傷患者的影響》的專案。我們去到患者家中，幫助患者完成 ADL 訓練，輪椅訓練、介入輔助器具、環境評估與改造等。患者從臥床訓練到驅動輪椅去公園散步，重新開啟自己的人生，我們才瞭解到作業治療對於志者的意義。



看到這樣的患者，我們感動了，為作業治療而感動，為患者而感動，也為自己而

感動。“終於等到你，還好我沒放棄!” 這就是作業治療師和患者的的寫照。我開始相信作業治療的意義，我開始通過各類平臺宣傳作業治療，努力讓更多小夥伴參與到作業治療當中來。微博、網站、微信、報刊等等都有作業治療師的身影。





我們策劃了許多活動，讓患者們參與其中，我們用實際行動告訴患者，功能障礙並不能阻礙我們參與生活和社會。“屬於我們的唱歌比賽”讓頸髓損傷和失語症患者練習呼吸、唱歌，使患者瞭解呼吸訓練對於他們健康和生活的重要性。



“生日快樂 Mg Siteen Birthdag Party” 讓頸髓損傷患者瞭解自己製作生日蛋糕也是生日聚會不錯的選擇。當沸騰吧!餃子”讓很多患者在冬日裏感受到了溫暖，提前感受了過年的氣氛，原來過年也可以津津有味，感動就是這樣簡單，這次活動也讓國內很多地方紛紛效仿，舉行了包餃子活動。

2014年在科室舉行了實習生、進修生作業設計比賽，讓輔具設計、活動設計成為作業治療師一項技能。

利用簡單的可得的東西創造更好的設備和輔具來幫助患者治療和回歸生活。2017年7月1日，湖南 OT 微信公眾號正式成立，更多的湖南 OT 人加入到作業治療宣傳的行列當中，讓 OT 科普變得更簡單，更易得到。



慢慢地作業治療逐漸被更多人接受，也更多的病人願意主動參與到治療活動當中來，我科作業治療師也從2人組變成了4人組，增加了兩名WFOT認證的OT專業畢業的作業治療師楊雯和張可，其中還有一名是MOT。療室向著越來越專業的方向前進，能夠提供的治療也越來越多。2018年8月“七夕‘以花傳情，手有餘香’”活動，志者親手製作的絲帶花讓無數家屬落淚，我們體會愛，更要表達愛。

2018年10月27日迎來了我們作業治療師自己的節日，我們回應中國康復醫學會作業治療專業委員會的號召，到患者家中開展“作業治療，助您回家”主題活動，引導並指導患者自己買菜做飯。





做這項工作越久，疑問也越來越多：OT 和 PT 有什麼區別？翻身、體位轉移到底是 OT 還是 PT 做？既然有些疾病治癒不了，為什麼還要介入 OT？手法操作 OT 到底要不要做？很多進修生問我：我們科什麼都沒有，怎麼開展 OT？這幾年從事作業治療工作，治癒了患者的同時也治癒了我們自己，成長患者也是在成長我們作業治療師自己。PEO 告訴我們分析患者，解決問題。我也經常使用 PEO 來告訴自己追求什麼：去更多的地方 (E)、做更多的事情 (O)、和更多的人交流 (P)。

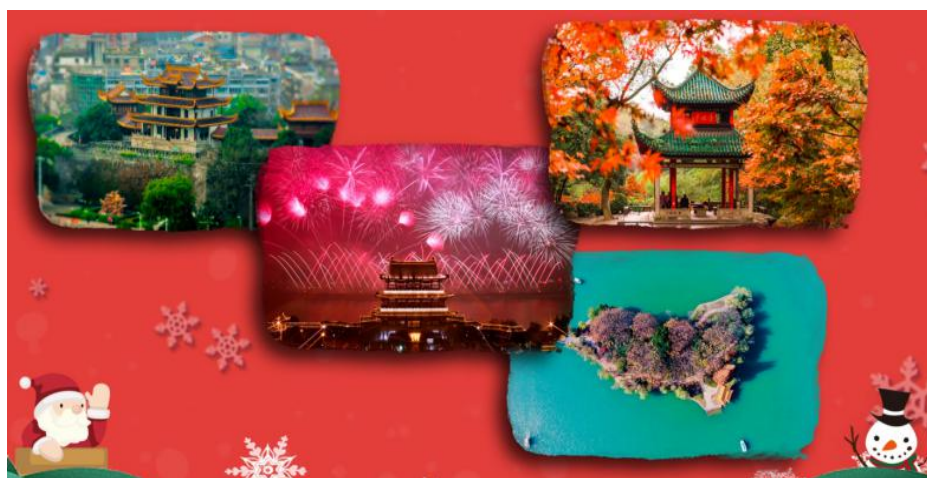


我們就會成為更好的自己 (OP 作業表現)，更瞭解自己，也會改變我們的治療，我們對於志者的治療看待就會發生變化，就更能瞭解失去生活和社會對一個人產生的影響，才會明白作業治療師在患者一生當中扮演的角色和產生的影響。可怕的不是疾病，也不是最後是否能夠恢復功能，可怕的是恢復或者不能恢復之後，我不知道能做什麼，



我可以做什麼。瞭解了我們能做什麼，可以做什麼，這時關於作業所有的疑問便迎刃而解，PT 幫助你能活動，OT 幫助你找回自己想要的生活。翻身、體位轉移誰做都不重要，重要的是作業治療師讓你翻身坐起，體位轉移去幹你想幹的事情。很多疾病治癒不了，作業治療治癒了你的心，讓你從容接受這一切，讓你瞭解除此之外還有更多有意義的事情等著你，讓你利用自己還有的東西去改造這個社會和環境，讓更多的人能更好地參與進來。任何能夠幫助到我們回歸生活和社會的方法都是我們可以利用的方法，手法也一樣，只是我們要考慮，這個手法是不是可以讓志者自己完成，並且促進他更好地參與社會。可能你在一個很小的社區醫院，或者工作室，可能你真的什麼都沒有，但是我能夠幫助患者建立想要生活和參與社會的想法和目標，並且讓他逐步為此而努力，改善現在的狀況。那麼你和他都一定能夠成功，也一定會找到出路，我們看到了行為、環境、物質，我們更應該看到意志對一個人的影響。這也正是作業治療師可以帶給患者最好的東西，幫助患者不需要太多的器械，只要你們都熱愛著生活和這個社會，你就可以幫助到更多的人找到自己，回歸生活和社會。

以上這些都是我自己的一些感悟和觀點，希望我們都能找到無意義當中的意義，並且去執行它，讓它成為意義本身。希望作為作業治療師的你幫助患者的同時也能



找到自己，這不才是作業治療最大的意義嗎？很快就要耶誕節和無旦節了，借這個機會，祝大家節日快樂！2019 我們繼續前行，不忘初心！