

## ADL 的教與學

中山大學附屬第三醫院康復醫學科 陳穎蓓

“OT 不就是 ADL 嗎？”很多時候我問別人“OT 是什麼？”很多同行都會說這麼回答。

ADL 對於 OT 是什麼？這次有幸參加了香港職業學院與深圳恒生醫院合作的“生活重建”課程的授課，林國徽老師和我合作的主題就是《腦卒中病人自理訓練》，我們嘗試尋求答案。

在這次課程中，結合梁會長的教學要求，設計了從評估、神經發育療法、運動再學習及臨床推理思路的理論課程、轉移操作實踐、結合實際患者的 ADL 分析以及小組討論等形式各半天的課程，層層推進，讓學員從理論到實踐再到分析深入理解 ADL 活動背後的臨床思維及 ADL 的的意義。教與學是一個互相促進的過程，除了讓學員學會了規範化的 ADL 操作技巧，也引導他們去思考怎麼去選擇合適的 ADL 方法能夠真正讓 ADL 融入患者的生活。林國徽老師的教學非常細緻，往往會從一些細節入手，引導學員去思考患者背後的深層次的問題。

ADL 是 OT 希望患者生活獨立的一種方法和技巧，但 ADL 不是患者生活的全部，也不是 OT 的全部，卻是患者恢復獨立的第一步。在生活自理中為患者選擇最適合他們的為他們所接受的方式去完成 ADL 是我們 OT 的重要工作內容，也希望能夠通過這次的教學讓大家都體會 ADL 的意義！

OT ≠ ADL，生活自理是患者重新獲得自控感的一個重要手段，儘早讓患者恢復 ADL 能力有助於患者早期的信心及自尊的建立。ADL 是 OT 自理、工作和休閒中的重要組成部分，也是梁會長這次大型培訓課程生活重整中的重要內容和方法，如何讓患者從 ADL 中十個第一次去體會到重新獲得身體自控感的自信心，對患者生活意志的重建有著重要意義！