

體感遊戲—生活和 OT 應該是快樂和有意義的

陳松

福建中醫藥大學附屬康復醫院作業治療師

我是一位 OT 行業的新人，不擅長書寫。在聽梁老師的“重建生活為本”的講課之前，思維模式一直很僵化。梁老師運用三元合一的理論將傳統康復重新定義，為我打開了一個新的世界。讓我明白治療師的職責就是為患者重建生活的能力、意志和生活方式，以謀求患者重新回歸健康、快樂和有意義的生活的機會。“重建生活為本”是一個領先和強大的理念，但如何很好的運用，我卻毫無頭緒。在向梁老師尋求幫助後，我決定從我較為感興趣的體感遊戲入手。興趣是可以激發動力，產生動機的，我希望能以此為切入點，將一些原本缺乏生活意志的人，讓他們對作業活動產生興趣，進而在活動中改善能力，最終重建良好和快樂的生活方式。

實踐所得

首先，在日常生活的定義裡，娛樂休閒活動就是不可或缺的一個環節。我們無論是誰生活都離不開娛樂和遊戲。然而在臨床的實際情況中，大多數的患者在生病之後，便不在有娛樂和休閒活動。在患者的眼中康復治療就是日復一日，年復一年的功能訓練，這樣的理念和生活的的方式顯然是錯誤的。因此，我想讓患者能重拾生活的樂趣，給予其生活的意志，重塑生活的方式。

其次，體感遊戲較原先的訓練方式有許多的優勢。體感遊戲打破場地和器材的限制，具備更加豐富多彩的活動形式。體感嘉年華、運動爆炸、腦力測試等不同遊戲，滿足不同需要的人群。它既可以讓喜歡室內運動的人群，進行軀幹控制的瑜伽活動，也可以滿足熱愛戶外的人群，去體會爬雪山過草地，翱翔九天之上的快樂。因此，體感遊戲更加容易激發患者興趣，改善患者在訓練中的專注度。患者有了興趣和動力，就能堅持進行我們給予他們的作業活動。這個時候，我們治療師從旁指導，便可以按我們的計畫和需要去改善患者能力，重塑其生活方式。

案例分析

在實際的運用中，我們科室目前暫時是以平衡功能、肢體功能以及認知功能來劃分，來選擇合適的遊戲為患者提供幫助。

小 Z:

一位剛參加完中考的畢業生，性格開朗樂觀、喜歡運動。因為腦血管畸形導致肢體功能受限，經過一段時間的治療，可室外監督下少量步行，上肢功能和實用性下降，手部因張力升高伸展困難，實用性下降，肢體和軀幹運動不協調。他希望和小夥伴打球，卻因種種原因無法參與其中。根據小 Z 的需求，我和他共同討論了治療的方式，為其選定了 Xbox 中的體感運動的遊戲，注重他肢體和軀幹的協調訓練，也成功的引起他參與活動的興趣，在一段時間的嘗試後，他想試試和朋友去打球。



老 L:

病位在腦幹，發病兩年多了，坐位平衡無法維持，雙上肢伸肌張力升高，頭控差，手眼協調性差。他的治療師小郭，嘗試過給他在床上訓練，桌面進行滾筒木釘等訓練，效果不好，並且患者的參與度低。經過我們的討論，決定使用體感遊戲加強頭部控制及手眼協調性，並提高坐位平衡。現在，老 L 每天主動要求小郭治療師為其進行活動訓練，小郭治療師也以此為契機，提升了患者的坐位平衡和頭部控制的能力，激發他來到 OT 進行治療的動機。



我在嘗試這種不同以往的作業活動中獲益良多，也深刻地感受到自身的不足，所在的 OT 團隊也希望能在實踐中開發出更多的體感遊戲，用活動分析的方法為患者選擇更好的、更加適合的遊戲方式。因此在和我們 OT 團隊治療師討論過後，我們決定在已有的基礎上完善體感遊戲的運用，形成一定的規範和模式，爭取廣泛運用。目前主要從以下兩個方面展開：

1. 平衡能力訓練：按照臨床上最為簡單、常用的平衡分級方法，即靜態平衡、自動態平衡、他動態平衡來劃分，根據患者每個級別所存在的問題及訓練方向，為每一個級別開發出幾款適合的遊戲，並規範每款遊戲應用在每個級別時的操作方法。

2. 偏癱上肢功能訓練：結合我們醫院的實際情況，我們決定使用偏癱上肢功能測試—七級劃分法，根據每個級別所存在的問題及訓練方向，為每一階段選擇幾款適合的遊戲，以及制定操作規範。

在經過一段時間的運用後嘗試使用表格進行總結，形成標準化的運用。最後推廣到讓每位治療師掌握運用，為治療師和患者提供更加豐富的治療選擇。

希望我們的努力能讓患者感受到生活的樂趣，願意去嘗試健康、快樂和有意義的生活方式，這樣才不辜負每一位康復工作者的努力。

重建生活為本——作業治療小組活動之春節掛飾製作

黃秋月

成都市第二人民醫院作業治療師

春節是中國人最重視的傳統節日，這是一個全家團聚、共同慶祝、共同展望美好未來的節日，因此春節期間到處都是一片喜慶歡愉的氣氛，而在醫院卻有不少患者因春節不能回家而黯然心傷，特別是我們康復科的患者，他們大部分都需要長期的康復治療，因此基本將醫院當成了家，平時也很少回家或根本回不了家。那麼作為作業治療師的我們能為這些患者做些什麼呢？不如組織一次春節相關的療作業治療小組活動吧——製作一些春節掛飾。



有了這樣的計畫後，我們便早早地做好准