

居家作業治療 - 香港長者服務的經驗

註冊作業治療師 劉志豪

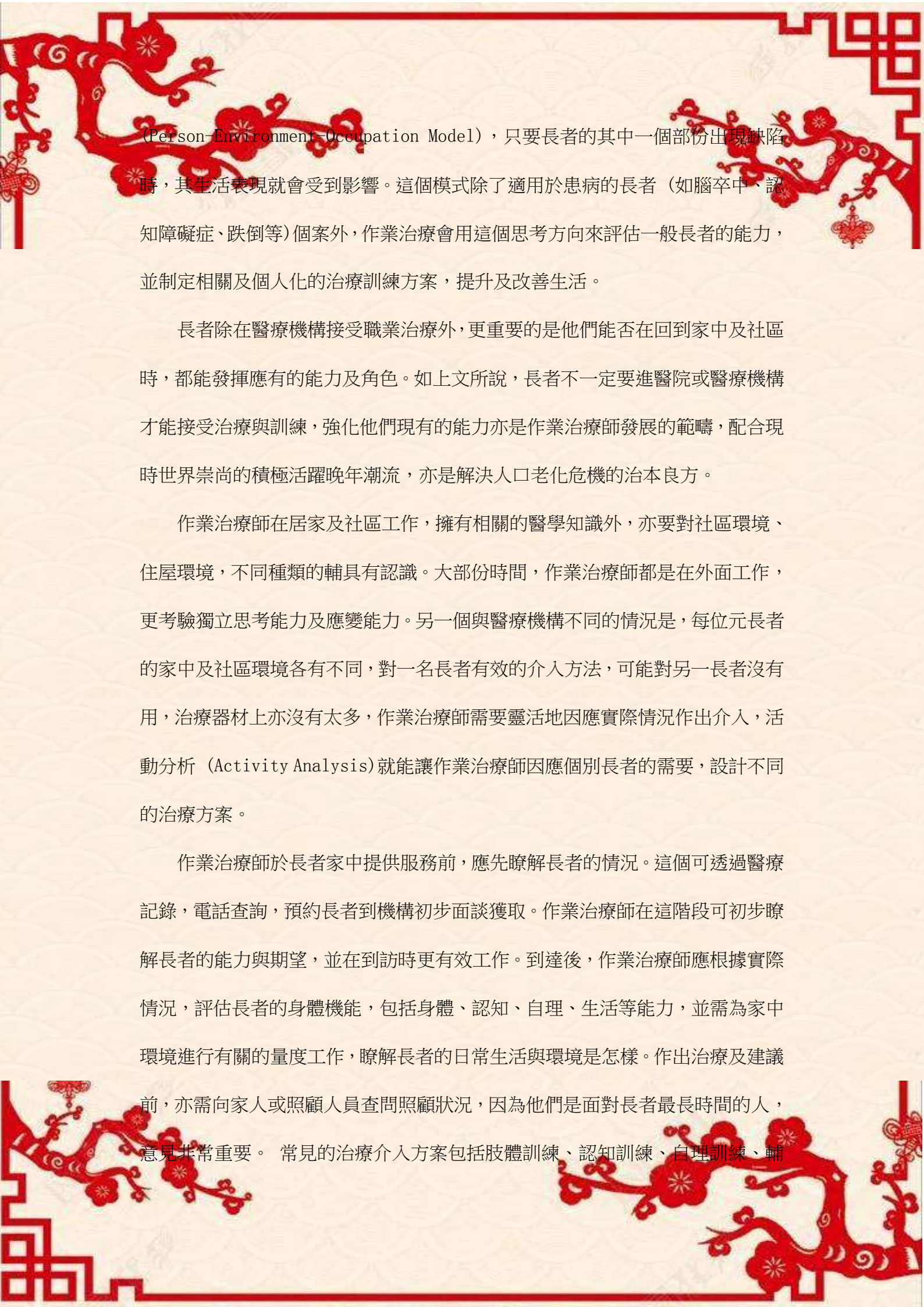
作業治療於美國剛剛渡過 100 歲的生日。100 多年前，大部份作業治療都是發生於醫療機構內，社區及居家層面接觸較少。隨著時間及環境的改變，作業治療師在不同範疇都發揮不同角色，促進傷病者復原及重投生活。其中一個非常重要的發展部份，是如何讓病者在家中，在社區，在工作單位以及消閒時都能發揮自己的能力，享受生活，以及感受生活的意義。這個板塊中，就是社區及居家作業治療的角色所在。

世界人口急速老化，中國大陸，香港及臺灣亦不例外。根據聯合國資料顯示，於 2017 年，全球 60 歲或以上人士大約 9 億人，並估計於 2050 年會倍增至 21 億人。中國大陸於 2017 年有 2 億 60 歲或以上的人口(占總人口的 16%)；香港為 160 萬位(占總人口的 23%)；臺灣為 460 萬位(占總人口的 20%)。同時供養比例愈來愈大，表示年青人在供養長輩方面會更吃力，因此如何讓長者積極生活，安享晚年及減少殘疾，是每個國家都需要面對及努力的事情。

作業治療強調人的生活價值及獨立性，並于自理、日常生活、工作以及消閒四方面得到充份的發揮。作業治療師透過不同活動，讓長者瞭解、認識、訓練、學習各種不同的生活技能，並適當



地配合環境的設置以及角色上的轉變，從而掌握自己的生活，減低對照顧人員的依賴，成為社會上有能力的一分子。根據『個體、環境以及角色模式』



(Person-Environment-Occupation Model)，只要長者的其中一個部份出現缺陷時，其生活表現就會受到影響。這個模式除了適用於患病的長者（如腦卒中、認知障礙症、跌倒等）個案外，作業治療會用這個思考方向來評估一般長者的能力，並制定相關及個人化的治療訓練方案，提升及改善生活。

長者除在醫療機構接受職業治療外，更重要的是他們能否在回到家中及社區時，都能發揮應有的能力及角色。如上文所說，長者不一定要進醫院或醫療機構才能接受治療與訓練，強化他們現有的能力亦是作業治療師發展的範疇，配合現時世界崇尚的積極活躍晚年潮流，亦是解決人口老化危機的治本良方。

作業治療師在居家及社區工作，擁有相關的醫學知識外，亦要對社區環境、住屋環境，不同種類的輔具有認識。大部份時間，作業治療師都是在外面工作，更考驗獨立思考能力及應變能力。另一個與醫療機構不同的情況是，每位元長者的家中及社區環境各有不同，對一名長者有效的介入方法，可能對另一長者沒有用，治療器材上亦沒有太多，作業治療師需要靈活地因應實際情況作出介入，活動分析 (Activity Analysis) 就能讓作業治療師因應個別長者的需要，設計不同的治療方案。

作業治療師於長者家中提供服務前，應先瞭解長者的情況。這個可透過醫療記錄，電話查詢，預約長者到機構初步面談獲取。作業治療師在這階段可初步瞭解長者的能力與期望，並在到訪時更有效工作。到達後，作業治療師應根據實際情況，評估長者的身體機能，包括身體、認知、自理、生活等能力，並需為家中環境進行有關的量度工作，瞭解長者的日常生活與環境是怎樣。作出治療及建議前，亦需向家人或照顧人員查問照顧狀況，因為他們是面對長者最長時間的人，意見非常重要。常見的治療介入方案包括肢體訓練、認知訓練、自理訓練、輔

助配置及教育、環境改造、照顧者教育等等。其中環境改造是一個較大的版塊，根據 PEO 模式，良好的環境有利長者；惡劣的環境對長者有害。香港職業治療學會出版了一本環境改造的指引，可供參考，作業治療師亦會根據實際情況為長者作改善建議。



教授輔助工具的使用



安裝安全扶手及建議清潔用品安全放好

居家作業治療能提升長者的自理、生活、活動能力，但對有健康危機的長者來說，說服他們及讓他們明白當中的意義是較有挑戰性，需要作業治療師的詳細分析及說教才可成事。隨著人口不斷老化，作業治療的介入讓長者活得更有價值，成為社區中的重要一員，各作業治療師應努力推廣，並與醫療機構的人員作緊密溝通，使整個過程更全面及以長者為本。

參考文獻：

聯合國網站：“World Population Statistics”，Page 23-25，取自：
https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/WPP2017_KeyFindings.pdf

Graff, M. J. L., Vernooij-Dassen, M. J., Thijssen, M., Olderikkert, M. G. M.: “Effects of Community Occupational Therapy on Quality of Life, Mood, and Health Status in Dementia Patients and Their Caregivers: A Randomized Controlled Trial”, The

帕金森症的作業治療

黃潔汶 香港沙田威爾斯親王醫院 一級作業治療師

作業治療

在我們專職醫療上，「作業」是指我們日常生活上所有要做的事。自理、讀書、工作、消閒等等都是作業。由嬰孩到成年到老年；由做兒女到工作到做父母；由有能力工作賺錢到退休；我們都有不同的角色配著不同的作業須要。就算是健康或有病，我們每天都要實踐在生活上不同的有意義作業。帕金森病患者及其家人也不例外，每天都要在生活上做不同的作業。

作業治療揉合藝術及科學，為各病患者設計針對性治療活動及訓練，讓病患者從活動中學習適應技巧，改善他們的生理和心理，克服病患引致的殘障，激發病患者的潛能，從而達致最大的獨立能力，*以生命影響生命*。

帕金森症

這個退化症會引致患者大腦逐步失去控制身體活動的機能，四肢肌肉會變得愈來愈僵硬，動作變得緩慢，繼而失去自我照顧活動能力。因患病表徵的表現，使一般人不容易瞭解帕金森症病人。例如病患者的臉孔木無表情，其實背後是有著非常清醒的頭腦；又例如病患者的動作緩慢及僵硬，其實他們也渴望繼續擁有活動自如的正常生活，與伴侶、家人及朋友一起外出及交往。患者除了渴望與人溝通外，還需要愛和關懷，但是基於以上種種因素，他們的心理健康容易受到影