

不忘初心,砥砺前行, 重建生活,我们在行动

陈鑫星 四川省八一康复中心 作业治疗师

老師,我可以不用拐杖自己走穩了!

老師,我可以不用人扶著走50米哦,比之前好多了!

老師,我的手什麼時候能抓東西哦?

老師……

作為治療師,在工作中不免會聽到患者有這樣的描述或提問。在聽到患者能看得到他所取得的進步時,內心還是非常開心。其實,我更希望,患者可以說,老師,我可以自己出去散步了!我可以煮飯給家人吃了,我可以獨自外出了……

分享个我的小故事, 虽青涩, 但 却感谢自己的坚持。2014年,遇到脑 中风三年多的一个患者, 问我他的手 什么时候可以好起来。可能当时我的 回答和治疗没有让他很满意,因为, 我已经几乎放弃了他的患手。但是, 我教会了他如何自我锻炼,控制因为 很多异常运动模式导致的躯体紧张和 不适。教会了他如何在现有身体情况 的基础上,怎么实现自我照顾并能适 当的分担家里人的家务。其实, 当时 也只是从自己的角度出发, 惶恐中执 行了自己的治疗计划。之后的每年, 都会收到他关于生活和工作的回馈, 告诉我,感谢当年我的指导让他有了 新的生活。感谢他对当年那个乳臭未 干的治疗师的信任。也感恩当年专业 路上引领我们的恩师。

受益于作业治疗前辈的教导和鞭 笞,以及近年来梁国辉老师提出的重 建生活为本理念的影响,我们的宗旨 是,在让患者取得躯体功能活动提升 的同时,更重要的应该让患者能够带 着现有功能去生活。

相比多年前,我们有了更加有力 的循证依据和丰富的诊疗经验, 在康 复治疗的道路上坚定了帮助患者回归 生活的决心。2018年5月7号,经过 两周的患者筛查和精心准备, 在八一 康复中心的作业治疗室, 我们召集了 8 名脊髓损伤患者,举行了一次相对 较远距离的出行: 某国际商场的购物 之行。与其说是一场购物之旅,不如 说他是这几位病友的"期中考试"。 因为,在购物之行的整项计划中,他 们的主管治疗师根据每位病友的不同 功能水平,设置的不同的任务,这些 任务被完美的融合在了整个出行的过 程里。在此分享一些出行的细节给各 位朋友。

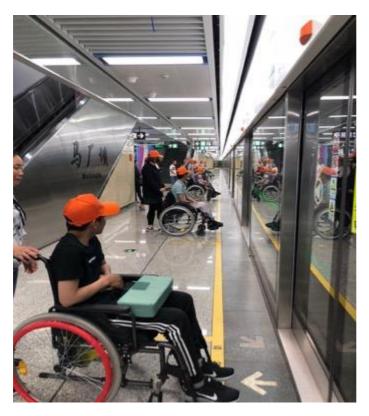
在日常的治疗中,治疗师发现了很多阻碍他们重建生活的困难。有的是不知道如何面对社会对他们别样的注视,有的不知道在自己生活的环境里有无障碍设施可以用,甚至,感觉受伤后乘坐公共交通工具都成了奢侈,有的因为伤后无法应对规律性坐位导尿而不能离开医院或者病房;有的在出行中不能很好的操作轮椅抑或是耐力不够,技巧不够•••••他们的斗志在日复一日的病房生活中被磨灭的几近殆尽。作为治疗师的我们,深切的知道,除了功能层面的训练,我们必须从内心深处激发患者的主动性,让他们在成功的体验中汲取前进动力。



很多无障碍公交车都会配备有衔接踏板(上图)



他们需要认识并熟知无障碍设施标志,正确找到无障碍通道(上图)



地铁配有轮椅固定扶手及固定器的车厢都配有无障碍标识,他们中很大一部分人都不曾知道,在每节车厢的轮椅停放处都有固定轮椅的辅助设施。





虽然,在治疗中已经学会了翘轮,过障碍物,上下一定高度的阶梯,但是在实际操作面前还是显得生疏,缺少自信。但是在治疗师的指导下,多练几次,便显得更加从容。但是一部分是因为公共环境的无障碍设施不够完善,比如,有的入口处没有斜坡通道,阶梯宽度不适合轮椅操作)





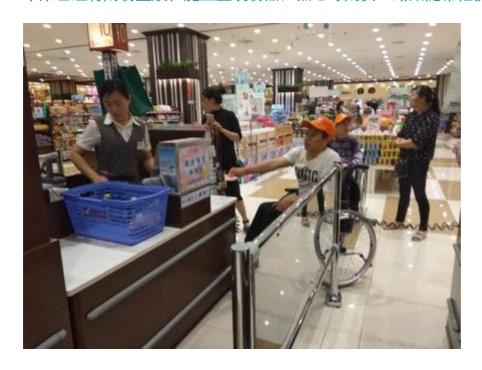
大部分商店处是没有无障碍柜台的。商场的无障碍洗手间内,洗手池下方没有 留足够的容纳下肢空间。有的考虑到做了容腿空间,但是尺寸不太合适,腰部 控制差的病友不能前倾,他们使用不了类似的洗手设施。



不得不说,公共设施中还是能够方便乘坐轮椅病友的出行。如图,电梯操作面板的"无障碍"高度,以及上面配有盲文。



本来已经将购物篮放在腿上盛装物品, 热心导购员一路跟随帮忙挑选物品。



一次成功的购物体验,让他用于迈出一步。家属也觉得自己外出照顾经验不足,之前是不敢独自陪同病人出来的,这次以后,他有了相关经验,可以尝试外出。



在治疗师的指导下,在不同场地使用不同的减压方式。



轮椅上的小朋友,一样需要童年的乐趣。

(陈鑫星)