



# 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策，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)