



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……

分享個我的小故事，雖青澀，但卻感謝自己的堅持。2014年，遇到腦中風三年多的一個患者，問我他的手什麼時候可以好起來。可能當時我的回答和治療沒有讓他很滿意，因為，我已經幾乎放棄了他的患手。但是，我教會了他如何自我鍛煉，控制因為很多異常運動模式導致的軀體緊張和不適。教會了他如何在現有身體情況的基礎上，怎麼實現自我照顧並能適當的分擔家裡人的家務。其實，當時也只是從自己的角度出發，惶恐中執行了自己的治療計畫。之後的每年，都會收到他關於生活和工作的回饋，告訴我，感謝當年我的指導讓他有了新的生活。感謝他對當年那個乳臭未乾的治療師的信任。也感恩當年專業路上引領我們的恩師。

受益于作業治療前輩的教導和鞭策，以及近年來梁國輝老師提出的重

建生活為本理念的影響，我們的宗旨是，在讓患者取得軀體功能活動提升的同時，更重要的應該讓患者能夠帶著現有功能去生活。

相比多年前，我們有了更加有力的循證依據和豐富的診療經驗，在康復治療的道路上堅定了幫助患者回歸生活的決心。2018年5月7號，經過兩周的患者篩查和精心準備，在八一康復中心的作業治療室，我們召集了8名脊髓損傷患者，舉行了一次相對較遠距離的出行：某國際商場的購物之行。與其說是一場購物之旅，不如說他是這幾位病友的“期中考試”。因為，在購物之行的整項計畫中，他們的主管治療師根據每位元病友的不同功能水準，設置的不同的任務，這些任務被完美的融合在了整個出行的過程裡。在此分享一些出行的細節給各位朋友。

在日常的治療中，治療師發現了很多阻礙他們重建生活的困難。有的是不知道如何面對社會對他們別樣的注視，有的不知道在自己生活的環境裡有無障礙設施可以用，甚至，感覺受傷後乘坐公共交通工具都成了奢侈，有的因為傷後無法應對規律性坐位導尿而不能離開醫院或者病房；有的在出行中不能很好的操作輪椅抑或是耐力不夠，技巧不夠……他們的鬥志在日復一日的病房生活中被磨滅的幾近殆盡。作為治療師的我們，深切的知道，除了功能層面的訓練，我們必須從內心深處激發患者的主動性，讓他們在成功的體驗中汲取前進動力。



很多無障礙公車都會配備有銜接踏板（上圖）



他們需要認識並熟知無障礙設施標誌，正確找到無障礙通道（上圖）



地鐵配有輪椅固定扶手及固定器的車廂都配有無障礙標識，他們中很大一部分人都不曾知道，在每節車廂的輪椅停放處都有固定輪椅的輔助設施。



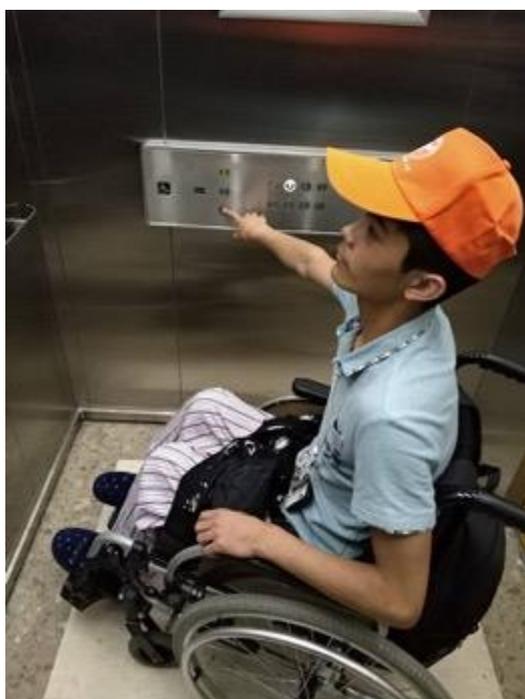


雖然，在治療中已經學會了翹輪，過障礙物，上下一定高度的階梯，但是在實際操作面前還是顯得生疏，缺少自信。但是在治療師的指導下，多練幾次，便顯得更加從容。但是一部分是因為公共環境的無障礙設施不夠完善，比如，有的入口處沒有斜坡通道，階梯寬度不適合輪椅操作）





大部分商店處是沒有無障礙櫃檯的。商場的無障礙洗手間內，洗手池下方沒有留足夠的容納下肢空間。有的考慮到做了容腿空間，但是尺寸不太合適，腰部控制差的病友不能前傾，他們使用不了類似的洗手設施。



不得不說，公共設施中還是能夠方便乘坐輪椅病友的出行。如圖，電梯操作面板的“無障礙”高度，以及上面配有盲文。



本來已經將購物籃放在腿上盛裝物品，熱心導購員一路跟隨幫忙挑選物品。



一次成功的購物體驗，讓他用於邁出一步。家屬也覺得自己外出照顧經驗不足，之前是不敢獨自陪同病人出來的，這次以後，他有了相關經驗，可以嘗試外出。



在治療師的指導下，在不同場地使用不同的減壓方式。



輪椅上的小朋友，一樣需要童年的樂趣。

(陳鑫星)