

社会融合—轮椅外出购物训练

王瑜 广东省工伤康复医院 作业治疗师

关键词：轮椅技能训练；自我效能感；参与；挑战；社会融合

作为一名作业治疗师，经常会被胸段脊髓损伤的患者问到这样的问题：“练了这么久轮椅（技能），我还是不敢自己出去呀？”

我问：“为什么呢？你的轮椅技能练习的很不错了，而且你不是和你家人经常出去吗？”

患者：“但是我害怕呀，一遇到困难就是他们帮我，根本没机会。”

反思我们的训练方式，太过于局限在医院环境下的训练，那又如何帮助患者真正的回归社会，融入社会呢？

按照重建生活为本的理念，我们目前训练形式停留在重建生活技能层面（轮椅技能训练）上，要想真正的做到回归社会，那必须设计一项活动，提高患者的生活能力与生活方式，同时提高患者的自我效能感，重建生活角色。

在重建生活为本的理念中，利用生活化的训练活动及场景按照预定的路径可提升患者生活能力。所以我们针对胸段脊髓损伤并已掌握高级轮椅技能的患者开展轮椅外出购物训练，重建生活能力与方式，促进患者与社会融合。

活动前，我们先进行外出路线选择，将距离、障碍物的难度、安全性、商场的服务设施等方面的因素纳入考虑范围；其次进行活动计划书的书写，制定活动流程与注意事项，然后向患者解释本次活动目的与内容，进行外出安全宣教，并让患者签署知情同意书，约好活动时间。

活动当天，患者准时到达约定的地点和我们一起出发。本次活动的路线障碍难度大于平时训练难度，多以组合形式呈现（5°斜坡加上10cm台阶、5cm台阶加10cm的宽沟、下三至四级台阶、长斜坡、商场的扶梯等，都需要患者挑战自我。



在外出时总有行人过来围观，这无疑增加了患者们的心理负担，他们更需要战胜害怕的心理，勇敢的挑战自我，走出畏惧，大胆微笑，向行人展示“我们也可以！”



当然，在外出遇到障碍物时，他们尝试失败后，病友间的相互鼓励让我很感动，他们也很自信大方的与他人交流（商场人员），哪怕对方带着诧异的目光，他们依旧回之以微笑。



活动结束后，我问了个问题：“参加这次活动后，您有什么收获或体会？”

患者 1：我感觉这次活动还是挺好的，在户外训练可以尝试那些以前从来没有尝试过的，让我感觉其实也没有那么难，也不再那么害怕，有机会的话可以尝试自己出去。

患者 2：在参加活动前，遇到障碍时会选择绕行啊不敢尝试。然后参加活动后也没有想象中那么难，可以尝试自己出去。

患者 3：我是第一次参加这样的户外活动，可以收获很多不一样的东西，推荐其它的病友一起参加，一起走出去，真的没有想象中的那么难。

生活，真的没有想象中的那么难！

人生不设限！

活动/产品的创新点：

传统的轮椅技能训练一般是在医院无障碍环境下，通过设置各种障碍路面（台阶、斜坡、草地、不平路面、电梯、水沟等）来进行轮椅技能训练，以提高患者的轮椅技能，更好的回归社会和生活。这活动除了传统的轮椅技能训练基础上，增加了社会融合、参与、自我挑战、自我效能感等元素，形象直观的让患者将所学运用到现实生活中，更为直接的提高患者的生活能力，重建生活方式，让患者融合社会，回归社会，重建生活角色。

重新组合：

生活重整 + 轮椅技能 + 人际交往 + 社会融合

按照重建生活为本的理念，利用生活化的训练活动及场景按照预定的路径提升患者生活能力及生活意志建立成功、幸福、愉快及有意义的生活方式以维持身体及精神健康，回归家庭与社会。本次活动就是选取生活中的环境（普通街道、商场等），对患者的轮椅技能进行训练，提高患者的生活能力，同时在遇到困难时，通过向他人寻求帮助，提高解决问题的能力，促进沟通交流，以便更好的达到社会融合，回归社会。

病患者参与的目标：

- ①提高患者轮椅技能（生活能力重建）。
- ②提高患者自我效能感，勇敢外出，积极参与社会活动（生活方式重建）。
- ③克服害怕心理，学会与陌生人沟通，回归社会并提高解决问题的能力（生活角色重建）

OT 的角色：

治疗师相当于生活教练，遵循以患者为中心的原则，将重建生活为本的理念更灵活地运用在治疗干预中，让治疗更生活化，提升患者生活能力及生活意志，建立成功、幸福、愉快及有意义的生活方式，以便回归家庭与社会。