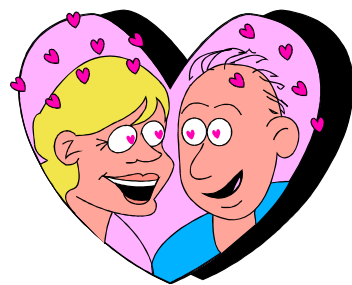


“嘮叨”的愛 —— 腦卒中後患者 ADL 活動提醒 APP

李敏 中日友好醫院 作業治療師

關鍵字：腦卒中；ADL 活動；安全性及技巧性提醒；自我效能



腦卒中是一種常見的慢性病，日常工作中接觸到的大部分腦卒中患者都遺留了不同程度的日常生活能力障礙，生活品質受到很大影響，同時也給照護者增加了不小的負擔。自我效能水準是預測腦卒中後生活品質的有效指標⁽¹⁾。自我效能理論源於美國著名心理學家班杜拉的社會認知理論，自我效能感是人們對自身完成既定行為目標所需的行動過程的組織和執行能力的判斷⁽²⁾。研究標明輔助器具在日常活動活動作業療法中，能在一定程度上彌補個體能力障礙，提高生活品質⁽³⁾。

腦卒中後患者學習能力普遍有所下降，治療師教授給患者的日常生活能力技巧需多次重複，學習效果也不盡相同。當這種需要多次重複的情況出現在家庭環境中時，往往以不良溝通為結尾。所以期望能夠有一款 APP，針對腦卒中患者提供每日日常生活能力技巧性及安全性提醒，尋找了整個網路並沒有針對腦卒中患者這一群體的提醒軟體。所以將我的想法整理如下。

本產品名稱叫做“嘮叨”，是給患者和（或）照護者提供針對腦卒中後 ADL 具體的管理及實施建議。軟體預先提供了多條針對起床、穿衣、上下樓梯等各項具體活動的建議，家人通過智慧手機下載該 APP，個性化自訂病患需要被提醒的事項、資訊、時間。提醒方式通過語音播報+文字顯示呈現。語音預設是電腦生成音，也可以由家人錄音，增加家人之間情感交流，錄音內容可以是軟體提供的活動建議，也可以是其他個性化的內容。因為是 APP，使用此軟體的場景不局限於室內，覆蓋了患者外出文體活動、購物活動等的活動需求。軟體除提供血壓監測提醒、血糖監測提醒、服藥提醒等健康管理部分外，還增加了以積極心理學為基礎的活動引導，例如“積極與家人溝通，說出您想吃的晚餐”，“給在準備晚餐活動中表現優異的家人和（或）自己點贊”，“患手不能完成吃飯活動的時候，鼓勵您用健手完成，給您的表現點贊”“鼓勵您多多表達，表達方式可以是文字、語言、歌曲、肢體等”。

軟體基本思路框架已構成，現正在進行了軟體發展當中。



指導我完成這個想法的基礎理論是 ICF，通過 ICF 理論我認識到限制患者的每日作業活動表現的不僅僅是身體功能和身體結構層面。有無良好的社會基礎建設環境及人文環境，有無良好的作業活動技巧都將影響到患者的積極性及表現。所以我將作業表現、生活能力重建、活動管理及活動技巧這些成分進行重新組合，構思出了這款 APP。希望

患者能夠有思路，有技巧，有興趣的參與到每日日常活動中，增加自我效能感，同時減輕照料者的負擔。創造出有奔頭、有希望的生活。

參考資料：

(1) 鄭舟軍，劉曉虹，張麗平，等 腦卒中患者自我效能水準與其肢體功能康復進程的相關研究〔J〕中華護理雜誌，2012:47(5):440-2

(2) 班杜拉著，林穎，王小明，胡誼，等，譯。思維和行動的社會基礎——社會認知論〔M〕。上海：華東師範大學出版社，2001.

(3) 翟華 輔助器具在上海養志康復醫院的臨床應用〔J〕中國康復，2012:27(3):237-8

活動/產品的創新點：

- (1) 專業針對腦卒中後病患提醒
- (2) 將提醒資訊軟體程式設計後自動播放減輕照料者的負擔
- (3) 活動時間和活動項目相關聯，增加患者日常生活自我管理意識
- (4) 使用場景不局限於室內
- (5) 提醒資訊內容可選擇亦可自訂（例如家人錄音，增加情感交流等）

重新組合

- 組合：作業表現 + 生活能力重建 + 活動管理和技巧 + 自我效能
- 理論基礎：ICF

病患者參與的目標：

- (1) 有思路，有技巧，有興趣的參與到日常活動活動中
- (2) 減輕照料者的負擔

OT 的角色：

將 ICF 理論實際運用到患者日常生活中，
為患者提供有利於活動提高和個人參與的軟體用品。