

社會融合—輪椅外出購物訓練

王瑜 廣東省工傷康復醫院 作業治療師

關鍵字：輪椅技能訓練；自我效能感；參與；挑戰；社會融合

作為一名作業治療師，經常會被胸段脊髓損傷的患者問到這樣的問題：“練了這麼久輪椅（技能），我還是不敢自己出去呀？”

我問：“為什麼呢？你的輪椅技能練習的很不錯了，而且你不是和你家人經常出去嗎？”

患者：“但是我害怕呀，一遇到困難就是他們幫我，根本沒機會。”

反思我們的訓練方式，太過於局限在醫院環境下的訓練，那又如何幫助患者真正的回歸社會，融入社會呢？

按照重建生活為本的理念，我們目前訓練形式停留在重建生活技能層面（輪椅技能訓練）上，要想真正的做到回歸社會，那必須設計一項活動，提高患者的生活能力與生活方式，同時提高患者的自我效能感，重建生活角色。

在重建生活為本的理念中，利用生活化的訓練活動及場景按照預定的路徑可提升患者生活能力。所以我們針對胸段脊髓損傷並已掌握高級輪椅技能的患者開展輪椅外出購物訓練，重建生活能力與方式，促進患者與社會融合。

活動前，我們先進行外出路線選擇，將距離、障礙物的難度、安全性、商場的服務設施等方面的因素納入考量範圍；其次進行活動計畫書的書寫，制定活動流程與注意事項，然後向患者解釋本次活動目的與內容，進行外出安全宣教，並讓患者簽署知情同意書，約好活動時間。

活動當天，患者準時到達約定的地點和我們一起出發。本次活動的路線障礙難度大於平時訓練難度，多以組合形式呈現（5°斜坡加上 10cm 台階、5cm 台階加 10cm 的寬溝、下三至四級台階、長斜坡、商場的扶梯等，都需要患者挑戰自我。



在外出時總有行人過來圍觀，這無疑增加了患者們的心理負擔，他們更需要戰勝害怕的心理，勇敢的挑戰自我，走出畏懼，大膽微笑，向行人展示“我們也可以！”



當然，在外出遇到障礙物時，他們嘗試失敗後，病友間的相互鼓勵讓我很感動，他們也很自信大方的與他人交流（商場人員），哪怕對方帶著詫異的目光，他們依舊回之以微笑。



活動結束後，我問了個問題：“參加這次活動後，您有什麼收穫或體會？”

患者 1：我感覺這次活動還是挺好的，在戶外訓練可以嘗試那些以前從來沒有嘗試過的，讓我感覺其實也沒有那麼難，也不再那麼害怕，有機會的話可以嘗試自己出去。

患者 2：在參加活動前，遇到障礙時會選擇繞行啊不敢嘗試。然後參加活動後也沒有想像中那麼難，可以嘗試自己出去。

患者 3：我是第一次參加這樣的戶外活動，可以收穫很多不一樣的東西，推薦其他的病友一起參加，一起走出去，真的沒有想像中的那麼難。

生活，真的沒有想像中的那麼難！

人生不設限！

活動/產品的創新點：

傳統的輪椅技能訓練一般是在醫院無障礙環境下，通過設置各種障礙路面（台階、斜坡、草地、不平路面、電梯、水溝等）來進行輪椅技能訓練，以提高患者的輪椅技能，更好的回歸社會和生活。這活動除了在傳統的輪椅技能訓練基礎上，增加了社會融合、參與、自我挑戰、自我效能感等元素，形象直觀的讓患者將所學運用到現實生活中，更為直接的提高患者的生活能力，重建生活方式，讓患者融合社會，回歸社會，重建生活角色。

重新組合：

生活重整 + 輪椅技能 + 人際交往 + 社會融合

按照重建生活為本的理念，利用生活化的訓練活動及場景按照預定的路徑提升患者生活能力及生活意志建立成功、幸福、愉快及有意義的生活方式以維持身體及精神健康，回歸家庭與社會。本次活動就是選取生活中的環境（普通街道、商場等），對患者的輪椅技能進行訓練，提高患者的生活能力，同時在遇到困難時，通過向他人尋求幫助，提高解決問題的

能力，促進溝通交流，以便更好的達到社會融合，回歸社會。

病患者參與的目標：

- ①提高患者**輪椅技能**（生活能力重建）。
- ②提高患者**自我效能感**，勇敢外出，積極**參與社會活動**（生活方式重建）。
- ③克服害怕心理，學會與陌生人**溝通**，回歸社會並提高**解決問題的能力**（生活角色重建）

OT 的角色：

治療師相當於生活教練，遵循以患者為中心的原則，將重建生活為本的理念更靈活地運用在治療干預中，讓治療更生活化，提升患者生活能力及生活意志，建立成功、幸福、愉快及有意義的生活方式，以便回歸家庭與社會。