

结合[重建生活为本]康复模式的家庭康复计划

唐桢 重庆渝西医院

2014 年，我院开展作业治疗服务，但是存在服务范围比较狭窄、只侧重上肢功能训练，治疗方式比较单调、整体疗效也不太显著的情况。我们将大部分训练时间放在恢复患者最大程度的功能，但总有很多患者的功能得不到完全恢复。治疗师与患者同时进入肢体功能如何恢复的思想陷阱，痛苦不已。

2016 年，我院参加学习了【重建生活为本】康复及作业治疗模式，强调“将功能转化为能力”。紧接着我们便逐步开展 36 项作业治疗项目，在实践中，我们意识到对于长期频繁入院、功能稳定的患者运用生活化的作业训练形式，实施结合重建生活为本康复模式的家庭康复计划，能够更好促进患者适应家庭及回归社会生活。

现分享一例成功的个案：

王某、45 岁女性，脑膜瘤术后，右额叶出血 5 年、左侧偏瘫、右利手。5 年间，频繁入院 3-4 间康复医院。

入我院时康复需求：希望提高上肢手功能，手指能够自如屈伸。

入院初次评估：

认知：MMSE（24/30 分，记忆、计算稍差）；

感觉：左侧深浅感觉正常；

Brunnstrom:左上肢 3 期，左手 3 期，左下肢 4 期；

肌张力:改良 Ashworth 分级左上肢 1+级，左下肢 1+级

香港上肢七级分期：2 期（能够触碰肚脐位置）；

焦虑自评量表（SAS）：59/80（轻度焦虑，分值越高程度越重）

ADL：MBI 96/100

IADL：9/30，家务管理、洗衣、购物、准备食物均需大量帮助；

家庭照顾者角色（4 分，生活独立自主，家务需要协助）

10. 业余生活角色（0 分，无想法参与业余活动）

通过评估，我们知道患者轻度焦虑，对于自己的肢体功能恢复存在不客观的看法，对生活没有信心；利用 KF 访谈法，治疗师告知患者上肢手功能最大化恢复的科学事实：可以作为辅助手。之后与患者达成共识：基本生活能够自理、简单烹饪及家务、可以简单照顾家人（孩子就读高中）。在重建生活为本访谈过程中，我们鼓励患者学习日常作业技能、并尝试应用到日常生活中，患者愿意尝试和参与。



图 1：进行切菜作业任务活动

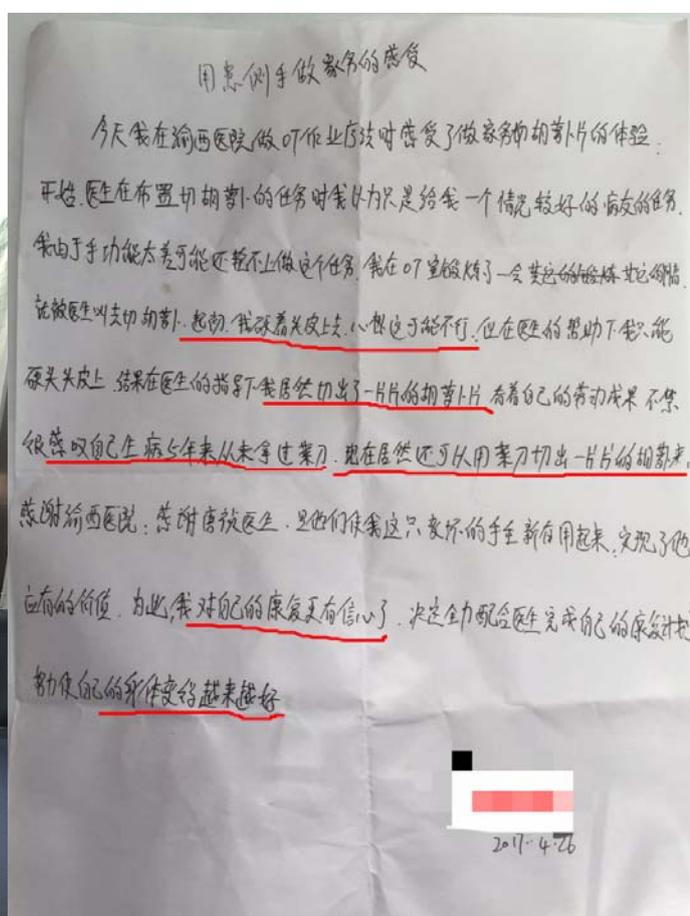


图 2：患者第一次用患侧手做家务的感受

在进行作业技能再学习过程中，我们强调【KF 偏瘫上肢训练法】的四大原则：支撑、固定、引导、对称。经过几次作业任务（切菜）训练活动后，可明显看到患者情绪和心态的变化（由疑惑消极转为积极认可）。接下来，我们和患者及家属共同制定家庭康复计划，第一个周末：买菜、理菜、洗菜、切菜。并且通过微信群反馈作业完成情况。



图 3：微信群病友间的鼓励

有了微信群病友、治疗师的鼓励，患者更有信心，患者反馈患侧支撑力量较弱（仅能保持 5-10s，肌张力增加），容易滑落。治疗师根据患者居家环境（厨房操作台高度、宽度、菜板大小）继续强化患者使用“支撑、固定、对称、引导”四大原则模拟切菜活动（将菜品由萝卜改为土豆、胡萝卜、红薯，块状-片状-丝状，不断调整活动难度），在过程中引导患者降低肌张力方法（由易到难完成任务各个步骤，同时高张力出现马上停止活动，降张状态下继续进行）。

第二周家庭康复计划：排骨番茄汤、凉拌黄瓜片。

第三周家庭康复计划：清炒土豆丝、宫爆鸡丁。

第四周家庭康复计划：黄瓜肉片、粉蒸肉。

.....

经过了四周作业技能再学习及反复训练后，再评估：

1. Brunnstrom: 左上肢 4 期，左手 4 期，左下肢 4 期;

2. 肌张力: 改良 Ashworth 分级左上肢 1+ 级，左下肢 1+ 级，学会控制肌张力的技巧；

3. 香港上肢七级分期：3 级（能够半伸展手指，并控物）；

4. 焦虑自评量表（SAS）：15/80（正常）；

5. IADL：24/30，维修需辅助；

6. 家庭照顾角色（9 分，照顾自己学业成长）

7. 业余生活角色（7 分，主动表示参与太极拳等集体活动）

通过六周家庭康复计划巩固后，患者自述：十分开心。学会了自己控制双手的技巧，会做菜了，不会再考虑反复住院了，也愿意多花时间陪孩子，积极参加适合的集体活动。

个人感悟：此方案的实施让患者在长期生活的真实环境下运用、学会自我管理和控制患肢张力，学懂了患手参与日常作业活动的技巧，也成功重建了家庭及生活角色的回归。通过作业技能再学习，让患者学会如何发挥患侧肢体的作用，患手减少了失用的程度。这不仅仅是一次作业活动，更重要的是激发了患者的意志，重燃了对未来生活的希望和追求，患者从“不愿意做-尝试做-我想做”外在动机转变为内在动机，并不断挑战自己。结合【重建生活为本】康复及作业治疗模式的家庭康复计划，能够促进患者做到康复生活化，生活康复化，患者真正回归家庭、重建社会角色。



生病以后由于手不方便一心想买个切丝切片的机器现在自己会做了看来这笔钱可以省了



我可以削红苕皮了以后蒸粉蒸肉可以用红苕打底了



我炒的洋芋丝从打皮切丝炒都由我一人完成现在生活自理是没有问题了



大热天泡在水里好享受（这种滋味我有5年没有尝试过）



16分钟前

