

結合[重建生活為本]康復模式的家庭康復計畫

唐禎 重慶渝西醫院

2014 年，我院開展作業治療服務，但是存在服務範圍比較狹窄、只側重上肢功能訓練，治療方式比較單調、整體療效也不太顯著的情況。我們將大部分訓練時間放在恢復患者最大程度的功能，但總有很多患者的功能得不到完全恢復。治療師與患者同時進入肢體功能如何恢復的思想陷阱，痛苦不已。

2016 年，我院參加學習了【重建生活為本】康復及作業治療模式，強調“將功能轉化為能力”。緊接著我們便逐步開展 36 項作業治療項目，在實踐過程中，我們意識到對於長期頻繁入院、功能穩定的患者運用生活化的作業訓練形式，實施結合重建生活為本康復模式的家庭康復計畫，能夠更好促進患者適應家庭及回歸社會生活。

現分享一例成功的個案：

王某、45 歲女性，腦膜瘤術後，右額葉出血 5 年、左側偏癱、右利手。5 年間，頻繁入院 3-4 間康復醫院。

入我院時康復需求：希望提高上肢手功能，手指能夠自如屈伸。

入院初次評估：

認知：MMSE（24/30 分，記憶、計算稍差）；

感覺：左側深淺感覺正常；

Brunnstrom:左上肢 3 期，左手 3 期，左下肢 4 期；

肌張力:改良 Ashworth 分級左上肢 1+級，左下肢 1+級

香港上肢七級分期：2 期（能夠觸碰肚臍位置）；

焦慮自評量表（SAS）：59/80（輕度焦慮，分值越高程度越重）

ADL：MBI 96/100

IADL：9/30，家務管理、洗衣、購物、準備食物均需大量幫助；

家庭照顧者角色（4 分，生活獨立自理，家務需要協助）

10.業餘生活角色（0 分，無想法參與業餘活動）

通過評估，我們知道患者輕度焦慮，對於自己的肢體功能恢復存在不客觀的看法，對生活沒有信心；利用 KF 訪談法，治療師告知患者上肢手功能最大化恢復的科學事實：可以作為輔助手。之後與患者達成共識：基本生活能夠自理、簡單烹飪及家務、可以簡單照顧家人（孩子就讀高中）。在重建生活為本訪談過程中，我們鼓勵患者學習日常作業技能、並嘗試應用到日常生活中，患者願意嘗試和參與。



圖 1：進行切菜作業任務活動

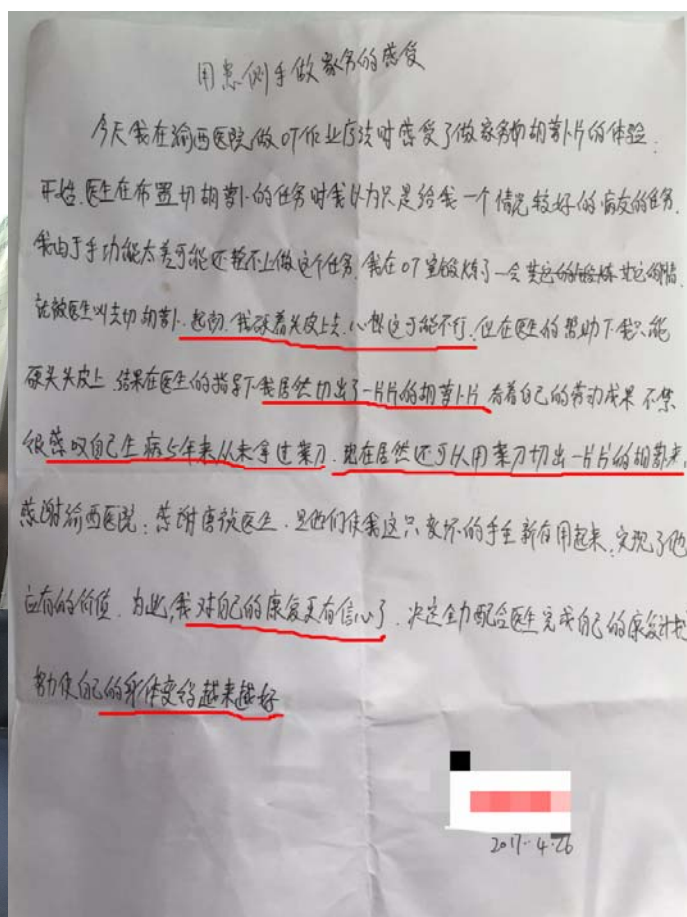


圖 2：患者第一次用患側手做家務的感受

在進行作業技能再學習過程中，我們強調【KF 偏癱上肢訓練法】的四大原則：支撐、固定、引導、對稱。經過幾次作業任務（切菜）訓練活動後，可明顯看到患者情緒和心態的變化（由疑惑消極轉為積極認可）。接下來，我們和患者及家屬共

同制定家庭康復計畫，第一個週末：買菜、理菜、洗菜、切菜。並且通過微信群回饋作業完成情況。



圖 3：微信群病友間的鼓勵

有了微信群病友、治療師的鼓勵，患者更有信心，患者回饋患側支撐力量較弱（僅能保持 5-10s，肌張力增加），容易滑落。治療師根據患者居家環境（廚房操作臺高度、寬度、菜板大小）繼續強化患者使用“支撐、固定、對稱、引導”四大原則模擬切菜活動（將菜品由蘿蔔改爲土豆、胡蘿蔔、紅薯，塊狀-片狀-絲狀，不斷調整活動難度），在過程中引導患者降低肌張力方法（由易到難完成任務各個步驟，同時高張力出現馬上停止活動，降張狀態下繼續進行）。

第二周家庭康復計畫：排骨番茄湯、涼拌黃瓜片。

第三周家庭康復計畫：清炒土豆絲、宮爆雞丁。

第四周家庭康復計畫：黃瓜肉片、粉蒸肉。

.....

經過了四周作業技能再學習及反復訓練後，再評估：

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

2. 肌張力: 改良 Ashworth 分級左上肢 1+ 級，左下肢 1+ 級，學會控制肌張力的技巧；

3. 香港上肢七級分期：3 級（能夠半伸展手指，並控物）；

4. 焦慮自評量表（SAS）：15/80（正常）；

5. IADL：24/30，維修需輔助；

6. 家庭照顧角色（9 分，照顧自己學業成長）

7. 業餘生活角色（7 分，主動表示參與太極拳等集體活動）

通過六周家庭康復計畫鞏固後，患者自述：十分開心。學會了自己控制雙手技巧，會做菜了，不會再考慮反復住院了，也願意多花時間陪孩子，積極參加適合的集體活動。

個人感悟：此方案的實施讓患者在長期生活的真實環境下運用、學會自我管理和控制患肢張力，學懂了患手參與日常作業活動的技巧，也成功重建了家庭及生活角色的回歸。通過作業技能再學習，讓患者學會如何發揮患側肢體的作用，患手減少了失用的程度。這不僅僅是一次作業活動，更重要的是激發了患者的意志，重燃了對未來生活的希望和追求，患者從“不願意做-嘗試做-我想做”外在動機轉變為內在動機，並不斷挑戰自己。結合【重建生活為本】康復及作業治療模式的家庭康復計畫，能夠促進患者做到康復生活化，生活康復化，患者真正回歸家庭、重建社會角色。



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

