

“ADL 运动会，挑战自我，把爱传递”

王箐、郭艾鑫、丁钥

北京医院康复医学科



何为重构作业？何为慎思？又如何笃行？新冠疫情时代改变了人们原本的生活方式，我们需要重新审视自身，反思人与生活以及人与环境之间的关系，才可以获得更加幸福的生活。10月22日，为庆祝第27个世界作业治疗日，北京医院康复医学科为科室住院患者举办了一场别开生面的“ADL 运动会”。

根据疫情防控需要，每名参赛患者及陪护人员均佩戴口罩，进行手卫生；活动开始前，场地要进行消毒并开窗通风。



在“运动会”开始前，科室工作人员为大家带来了暖场节目，一首合唱《明天会更好》，会唱的患者们也一起加入，医患一起为所有参赛“选手”加油鼓劲。



“现在运动会正式开始！”

本次运动会基于每名康复科住院患者的功能评估状况进行分组比赛，比赛分为 3 个大项—**床椅转移**，**穿衣比赛**和**障碍越野**。

第一个项目是“**床椅转移比赛**”。转移起居往往是为了某种目的而进行的一系列动作，是构成全部 ADL 动作的基础动作，与日常生活息息相关。



第二个项目是“**穿衣比赛**”。完成穿衣动作要求患者对衣服与身体部位有判断的认知能力，同时需要身体各部位参与其中。在社会参与层次上，穿衣也是一个人应掌握的常识和行为。

第三个项目是“**障碍越野**”。经历了前两场比赛，参赛选手和场下观众们的气氛被充分调动起来，掌声欢呼声此起彼伏。步行和移动往往是患者迫切希望重新掌握的能力，无论是个人日常起居，还是工作上班，亦或是参加各种娱乐活动，步行移动都至关重要。同时对于患者来讲，轮椅的操控又是一门“必修课”，因为无法行走时，轮椅就是自己的“双腿”。



三个大项的比赛结束后，还有一个医患合作的小游戏——“**沙包传递**”：三名患者，一名医生，一名护士，一名治疗师和一名患者陪护共同参与。康复科的特点，在于我们所有人是一个**团队**，为了一个目标——患者真正地回归家庭和社会而共同努力。所以这个游戏需要 7 个人**齐心协力**，将 12 个沙包传递到最后一名患者手里，由最后一名患者将沙包投进指定位置的箱子里。



“运动会结束了”

每名参赛选手都收获了荣誉证书和小奖品，是对患者挑战自我的肯定。



后疫情时代，我们每个人都需要重新思考自己的生活。每个人都有追求独立幸福生活的权利，不因功能受限而被他人轻视。“重构作业，慎思笃行”，这本质上是自我的提升，是一种人间之爱。我们相信，在充满着人与人之间关爱的康复科里，我们会努力把这份“爱”传递下去。

与爱同行，我们的明天会更好。

