

重构作业，慎思笃行——  
疫情下上海功能受限或残损患者居家隔离下如何申  
请并利用辅具提升个人生活自理能力

陈逸浩

复旦大学附属华山医院



2020 年，世界在 COVID-19 新冠病毒的冲击之下迎来了巨大的挑战，全球各地都因传染危机而面临着隔离和各种类型的活动受限。许多亲朋好友之间可能已是半年或是数月未见，对于部分身体残损或是功能受限而影响日常生活自理能力的患者更是难以生存。照护者若非与患者同住一屋檐下，很难如往日一样照护患者的日常起居。因此，为大众科普如何通过利用和整合各类社会资源配置各种辅具和环境改造，从而提升和改善患者的自我照护能力，是作为作业治疗师们与生俱来的责任和义务。

藉由第七届世界“作业治疗师日”的契机，结合“重构作业，慎思笃行”的主题，复旦大学附属华山医院康复医学科的作业治疗师们欲向上海广大功能受限或是残损的患者科普如何寻找和利用身边的社会资源

申请助残辅具。

上海市政府自 2017 年开始贯彻落实《残疾预防和残疾人康复条例》，大力扶持社区及残联对基层社区功能受限患者基本日常生活自理能力的提升，将康复服务、辅助工具、无障碍设施打入基层，真正意义上帮助患者更好得回归社会和生活。

对于功能受限和残损的患者，一个常见的概念基本日常生活自理能力（Activities of Daily Livings, ADLs）包括为洗澡（淋浴）、穿衣、吞咽（进食）、功能性移动、个人用品的维护及保养、个人清洁及清理、亲密活动以及如厕及自我清理。有需要的患者可在作业治疗师的指导下登陆上海残联人联合会

<http://www.shdisabled.gov.cn/clwz/clwz/index.html>，按照自身的功能状态选取相应的辅具。



在网页左下角可找到辅具申请类别的入口：目前中国残联根据残疾的分类，将辅具分为听力类、视力类、生活类、肢体类、智力类和其他。

请输入您需要的辅具



听力类 视力类 生活类 肢体类 智力类 信息类 电子书

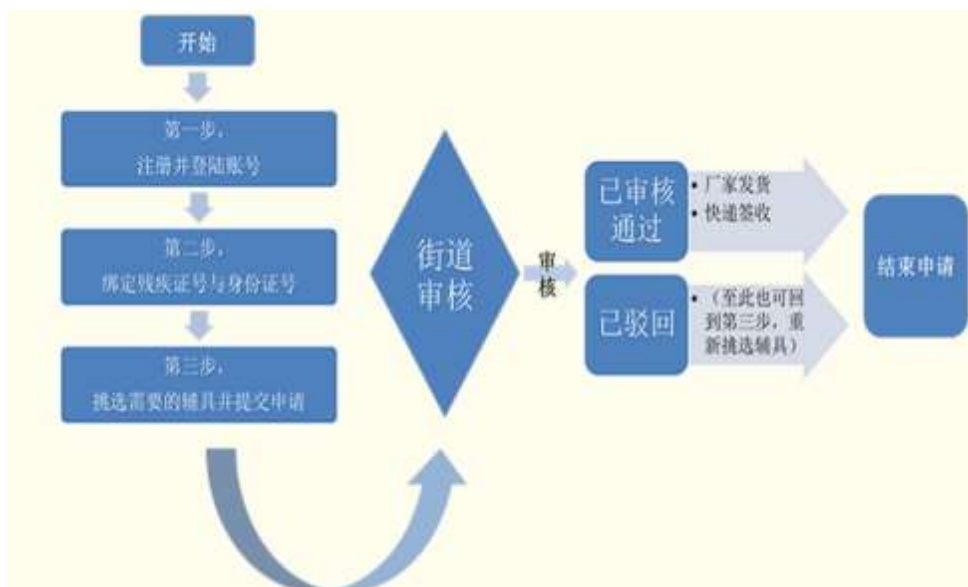
然后，患者可在作业治疗师指导下根据自身需求选择与基本自理生活能力息息相关的辅具，以下是通过上海残联可选择申请的辅具列表：




当选择完所需辅具后，在相关页面会对所选辅具具备基本的功能及所适用的患者范围作基本介绍。

**703 11cm 小碗 重量110g 高40mm**

手感舒适，重量恰到好处，拥有卓越的强度，使用优异特性和安全性的美耐皿树脂制成，餐具内壁垂直，食物不“溜走”。适合手、手指运动障碍的残疾人。



以上是已申办《中华人民共和国残疾人证》的患者可通过上海市残联免费申请的辅具，还有部分辅具亦可较大程度提升患者的生活自理能力，但还未纳入残联的申请渠道。功能受限和残损的患者可通过诸如淘宝、微店以及海外版亚马逊等其他渠道进行购买。

这些基本日常生活类型的辅具还包括：

个人洗漱类：

### 1. 各种大小及类型的棉签



- 手指精细功能受限
- 肌张力较高
- 上肢运动功能受限
- 上肢稳定性较差

### 2. 加粗及加重把手的剃须刀和牙刷



### 3. 吸盘底座的牙刷支架



### 4. 带有缺口的洗漱杯



### 5. 手压式牙膏支架



### 6. 绑带固定式牙刷



- 手指精细功能受限
- 肌张力较高
- 上肢运动功能受限
- 上肢稳定性较差

个人护理类:



吹风机支架



长把手梳子

- 坐位平衡受限
- 偏瘫患者
- 脊髓损伤患者 (截瘫患者)



长把手指甲钳



长把手海绵

洗澡类辅具:



- 加长型海绵
- 用于上肢肌肉力量不足及
- 常见于脊髓损伤或运动功能及移动能力受限的患者
- 术后早期卧床患者

穿衣类辅具:



- 单手内衣穿脱辅具
- 偏瘫、上肢骨折、上肢关节活动度受限、上肢肌肉力量不足。
- 常见于神经系统损伤和肌肉骨关节系统损伤。



- 下肢穿衣辅具
- 脊髓损伤、下肢骨折、下肢肌力、关节活动度不足
- 常见于神经系统损伤和肌肉骨关节系统损伤。



- 免系鞋带/拉链辅具
- 手指精细功能不足，手部关节活动度受限，手部肌力不足
- 常见于偏瘫、手外伤及其他上肢周围神经损伤患者

转移类辅具：



- 无负重
- 下肢关节活动度受限，下肌肉力量不足
- 常见于脊髓损伤或运动功能及移动能力受限的患者
- 术后体能较差患者

这些辅具可在很大程度上帮助那些功能受限或是残损的患者在疫情

隔离这一特殊时期缓解生活自理的难题和压力。作为作业治疗师，若能充分发挥自己的想象，结合患者的需求为患者量身定制专属的辅具或是教会患者如何充分利用这些辅具，提升自身的生活独立性，也是作业治疗师们不断努力和奋斗的方向。正如 2020 年世界作业治疗师日的主题“重构作业，慎思笃行”，再大的困难和挑战已经过去，只要我们并肩，终能为患者寻找一条最适合他们的出路！