

“ADL 運動會，挑戰自我，把愛傳遞”

王箏、郭艾鑫、丁鑰

北京醫院康復醫學科



何為重構作業？何為慎思？又如何篤行？新冠疫情時代改變了人們原本的生活方式，我們需要重新審視自身，反思人與生活以及人與環境之間的關係，才可以獲得更加幸福的生活。10月22日，為慶祝第27個世界作業治療日，北京醫院康復醫學科為科室住院患者舉辦了一場別開生面的“ADL 運動會”。

根據疫情防控需要，每名參賽患者及陪護人員均佩戴口罩，進行手衛生；活動開始前，場地要進行消毒並開窗通風。



在“運動會”開始前，科室工作人員為大家帶來了暖場節目，一首合唱《明天會更好》，會唱的患者們也一起加入，醫患一起為所有參賽“選手”加油鼓勁。



“現在運動會正式開始！”

本次運動會基於每名康復科住院患者的功能評估狀況進行分組比賽，比賽分為 3 個大項—**床椅轉移**，**穿衣比賽**和**障礙越野**。

第一個項目是“**床椅轉移比賽**”。轉移起居往往是為了某種目的而進行的一系列動作，是構成全部 ADL 動作的基礎動作，與日常生活息息相關。



第二個項目是“**穿衣比賽**”。完成穿衣動作要求患者對衣服與身體部位有判斷的認知能力，同時需要身體各部位參與其中。在社會參與層次上，穿衣也是一個人應掌握的常識和行為。

第三個專案是“**障礙越野**”。經歷了前兩場比賽，參賽選手和場下觀眾們的氣氛被充分調動起來，掌聲歡呼聲此起彼伏。步行和移動往往是患者迫切希望重新掌握的能力，無論是個人日常起居，還是工作上班，亦或是參加各種娛樂活動，步行移動都至關重要。同時對於患者來講，輪椅的操控又是一門“必修課”，因為無法行走時，輪椅就是自己的“雙腿”。



三個大項的比賽結束後，還有一個醫患合作的小遊戲——“**沙包傳遞**”：三名患者，一名醫生，一名護士，一名治療師和一名患者陪護共同參與。康復科的特點，在於我們所有人是一個**團隊**，為了一個目標——患者真正地回歸家庭和社會而共同努力。所以這個遊戲需要 7 個人**齊心協力**，將 12 個沙包傳遞到最後一名患者手裡，由最後一名患者將沙包投進指定位置的箱子裡。



“運動會結束了”

每名參賽的選手都收穫了榮譽證書和小獎品，是對患者挑戰自我的肯定。



後疫情時代，我們每個人都需要重新思考自己的生活。每個人都有追求獨立幸福生活的權利，不因功能受限而被他人輕視。“重構作業，慎思篤行”，這本質上是自我的提升，是一種人間之愛。我們相信，在充滿著人與人之間關愛的康復寇里，我們會努力把這份“愛”傳遞下去。

與愛同行，我們的明天會更好。

