



HANNE TUNTLAND  
挪威西部應用科學大學  
中文簡譯：邱雅賢  
廣州醫科大學附屬第五醫院

## 一、復能的背景和定義

由於人口老齡化，社會需要確定可持續性的和具有成本效益的解決方案來支持老年人。復能，是一種為老年人提供恢復正常的功能和日常生活獨立性的全新家庭護理措施理念。

復能的定義在不同國家之間有明顯的差異，國際上的標準定義有以下4點：

1. 復能是一種以人為本的整體策略，旨在提高個人的身體機能，增加或維持在日常生活中的獨立性，並減少患者對長期服務的需要。
2. 復能包括多次隨訪，且由一個經過系統培訓的跨學科團隊提供。此方法涉及綜合性評估、制定目標導向性的支援計畫，以及干預的實施。
3. 復能是通過患者參與日常生活活動，居家環境改造與輔助設備，介入其社交網路來說明他們實現目標。這意味著，復能是基於客戶與提供服務者合作共同制定的目標。
4. 復能是一種不分年齡、能力、診斷或環境的包容性方法。

## 二、復能的歷史

“復能”一詞最早出現在1947年的一本學術詞典中，研究者們認為“康復”一詞應該被“復能”所替換，後者更著重讓殘疾人恢復身體功能，並回歸之前的工作生活中。2001-2005年期間，作為一種具體的干預措施，對老年人的重新安置和恢復的方法從家庭護理過渡到恢復性護理。2006-2014年期間，為老年人提供恢復性護理服務的概念轉變為了復能。2015年開始，復能得到了蓬勃發展，同時強調這是提供一種具有成本效益的服務。

## 三、復能-創新

復能將理念從產生依賴性的護理措施變成了促進獨立性和減少護理需求的護理措施。這一理念是針對整個康復團隊的，而不僅僅針對治療。家庭護理人員、護士助手與治療師組成一個綜合團隊，合作共同實現目標。復能其他的創新之處如：將治療專案的執行從治療師轉變給護理支持人員或助理人員，OT或者PT負責管理和督導這些助理的工作；由助理人員協助客戶日常強化訓練，完成多次家訪；為跨專業團隊提供更好的工作條件和合作框架，通過定期的會議進行溝通和監督。

## 四、復能和作業

復能是一種以作業為基礎的干預手段，專注于患者認為有意義的作業目標。各專業領域的人員都是朝著同一個以作業為基礎的復能目標去努力的。

HANNE教授進行了以作業為基礎的復能干預的研究。他們使用加拿大作業表現量表對738名老人進行了評估，結果顯示功能性移動是受試者最優先的作業目標，其次是自我照顧和家務管理。另外，該研究還可以間接提示復能計畫中需要干預的內容。

## 五、干預的有效性

目前尚未有太多復能干預有效性的對照試驗研究，HANNE教授從至少7篇關於復能干預有效性的系統性回顧文獻中總結發現：這些研究檢驗的相關結果包括，復能是否減少家庭護理訪問次數，是否提高ADL，是否改善身體機能和生活品質，是否減少養老院的家庭護理和醫院急診服務，是否提高成本效益等。研究結果顯示：復能干預比普通的家庭護理更有效，並減少對長期家庭護理的需求。

一些來自挪威的單一定量研究，同時也是隨機臨床對照試驗，發現復能比常規的護理更有效，對於身體機能、日常活動能力和生活品質都有顯著提高，同時也節省了成本。

最後，對復能發展的未來提出了展望：復能可以在中等收入國家中得到繼續發展；需要更有力的有關復能有效性的證據；制定循證指南。