

# 从业这 10+ 年，关于作业治疗

徐睿 中南大学湘雅二医院

感谢主编，我很荣幸接到约稿。截至今年，我已经从事作业治疗十一年了，想跟大家分享一些关于康复、关于作业的感悟和心得：

首先，从实习生带教方面来说。带教是临床工作中很重要的一个部分。作为带教老师，我们是带领实习生开启他们事业的导师。我入行的时候，可能还没有现在的实习生懂得多。“康复”“运动疗法”当时对我来说都是全新的词汇，需要通过“百度”才能了解，就更谈不上“作业治疗”了。我的同班同学还有人认为“康复”是一个营养学、中医学或者心理学的分支学科，从而选择康复。记得 2010 年结束实习时，张长杰主任问我对于康复有什么想法。当时，我觉得对于神经损伤的患者，特别是脊髓损伤患者，很多时候我们能帮助他们恢复的肢体功能有限。张主任听后，觉得作业治疗应该可以给我答案。从那以后，我便开启了作业治疗的旅程。我能踏入作业治疗，张主任是我的引路人。因此，我也希望能够帮助很多实习生找到自己的方向。我通过在中国康复研究中心的学习、香港复康会的合作项目，发现越来越多无能为力的事情，在康复后开始变得有希望。很多事情不是做不到，而是想不到。例如，颈髓损伤患者可以用 C 型勺进食；坡度比例在 1/12-1/15 之间会更容易使用手动轮椅；门向内开会危险情况下患者逃生更有帮助；水沟盖板格栅间隙的大小有可能阻碍患者出行等等。我发现作业治疗师的角色远比想象的更丰富，作业治疗的内容和形式也远比知道的更丰富。很多刚踏入作业治疗的学生或者进修生，对于作业治疗会有很多疑惑。例如作业治疗是上肢 PT 吗？是只做精细功能吗？这是一个很老的问题，也是很多人讨论过的问题。

随着大家对于 PT、OT、ST、P&O 的深入了解，越来越多的人不再去讨论这些了，这是因为大家对于自己行业的认识越来越清晰。自己知道自己在做什么，就不需要过多的解释，也不需要过分地在意他人的想法。所以如果你想知道这个问题的答案，应该更深入地了解作业治疗，专心研究它，自然也就有了解释。至于与其他学科的交叉是存在的，但是每个学科的关注点会不一样。就像一位 OT 和一位 PT 都训练患者翻身起坐一样，看起来训练内容一样，但是两位治疗师的重点是不同的。OT 和 ST 都训练认知，但他们的关注点也不同。

对于临床工作而言，我们也会遇到很多问题，时间长了可能会自我怀疑：我这样做到底能帮助到患者多少？作业治疗让生活更美好！但是患者的生活质量也没有好到和以前一样啊，那么提高生活质量从何说起？很多人认为治疗师提高了患者的生活质量，就觉得患者的生活质量要恢复到与从前一样，不然就是生活质量下降，没有提高。可是你要知道患者从患病开始生活质量就已经下降了，功能障碍以后生活质量更差。而治疗师的介入，才让本来生活质量差的患者提高了生活质量，是在差的基础上变好了。如果这样，可能会有人说：既然不能恢复患者原有的生活质量，作业治疗（或者康复治疗）的意义何在？虽然作业（或者康复）还不能够帮助患者完全恢复到以前一模一样的生活质量，但是相信随着康复治疗团队的努力、科技的进步、方法的改进、环境的友好、政策的支持等等，患者的生活质量会越来越高。医学不就是为了避免患病和死亡而诞生的吗？但医学也没有根本解决这两个问题。不过正是医学的努力，才能避免不少疾病的发生，才能帮助人们延长寿命。我们应该用发展的眼光看待医学和康复。临床上，很多人还不能接受 ADL 训练，认为肢体恢复，ADL 就自然恢复了，不需要训练。不管肢体能否恢复，ADL 训练都是必要的。因为肢体的恢复只是一方面，患者需要面对的



是生活事件，肢体只是生活事件中的一小部分。患者还需要处理心理、情感、思维、感觉、肢体、环境、关系等一系列复杂的元素，并进行综合分析、判断，最后做出合适的行为。患者处理 ADL 时，你可以看到很多方面的问题。患者处理 ADL 时，需要调动他很多方面的能力综合判断和处理，是一个中枢外周、外周中枢不断互动的过程。所以肢体恢复可以帮助 ADL，ADL 训练也可以帮助肢体恢复。怎样才能帮助患者独立处理好这些内容，这是需要作业治疗师帮助的，所以一位好的作业治疗师需要知道的东西很多。我记得一个有意思的案例：一位喝汤时有呛咳的患者，他的照顾者觉得他吞咽有问题，经过一段时间作业治疗以后，患者自己拿碗喝汤，呛咳问题就没有出现了。这是因为照顾者一直认为在患者瘫痪后，需要喂食，没有让患者独立进食，而照顾者性子急，喂食会比较快，患者跟不上喂食者的速度，导致呛咳。患者对于不能掌控的环境，没有办法调适自己行为的时候，就会出现本不应该出现的障碍。重新建立患者 ADL 的模式，让患者独立完成 ADL 是很重要的。作业治疗是带给患者希望的治疗，患者功能障碍以后如同生活被黑暗笼罩，而作业治疗是黑暗中的微光，虽然不能照亮整片天空，但是只要微光在，黑夜总能过去。如果有更多的微光加入，那么黎明就不再遥远。希望你我都能成为患者的微光，照亮他的生活！

对于科普宣传，这是我一直热衷的事情。好的宣传可以让更多的人知道作业。让患者知道自己是否有作业需求，有作业需求可以找谁。科普宣传也可以让治疗师知道在专业方面自己了解多少，不了解多少。对于科普宣传，大家不要害怕暴露自己的问题，只有看到问题，才能发展得更好。作业治疗师是最有创新意识，也是最善“变”的，它永远随着这个时代在变化。作业的宣传也有赖于全国热爱作业的人。好在每年 10 月 27 日是世界作业治疗日，都会有很多科普活动。

对于我自己而言，很高兴能加入这个行业，PEO 模式可以让我多元化地分析问题，不再抓着“人”不放，多考虑一些其他因素，你的格局一下子就打开了。环境干预会不会让“人”的事情变得更简单？作业治疗的内核也会让我在做事的时候更多地去考虑整体结果或者最终需要达成的目的，而不会紧盯着原有的计划路径。这也会让我在处理事情的时候思路更多。作业治疗让我越来越知道自己想要什么，怎么样去做。独立地思考，不跟风，不念过去，不惧未来，享受当下。如果你现在很迷茫、感到孤独、没有兴趣、找不到意义，作业治疗了解一下，它也许是你的微光，可以燃启你的天空。

徐睿

2022年12月15日 长沙