

作業治療在新冠疫情下的角色與功能

張自強 臺灣八里療養院

[摘要]

新冠肺炎 (Covid-19) 自 2020 全球大爆發以來至今已兩年多，全球疫情依然險峻，作業治療師就利用自己的專業及臨床上的應用，包括：遠距作業治療、隔離病房應用、家長線上諮詢、強化自我調適、關心照顧者健康、協助改善腦霧等，並藉此實務經驗提供許多策略，使民眾在疫情期間能透過作業治療的協助，在新冠疫情逐漸穩定之際，協助大家重建並共度健康的生活。

[關鍵字] 作業治療 職能治療 新冠疫情

新冠肺炎 (Covid-19) 自 2020 全球大爆發以來至今已兩年多，全球疫情依然險峻，因應疫情自 2019 年底開始，世界各地都會因應疫情而暫時關閉了一些會有群聚風險的場所，從那時開始多了許多「宅在家」的民眾，國外有研究指出，受到新冠肺炎影響而「長時間社交孤立」之後，會因為感到孤單而有較高比例出現憂鬱及焦慮的情況，有更高的比例會因為社交孤立而產生認知功能下降的狀況。民眾於短時間內仍須遵守「防疫新生活」的規範，包含：維持社交距離、戴口罩、勤洗手等策略來降低感染風險，而作業治療師（職能治療師）就利用自己的專業及臨床上的應用，並藉此實務經驗提供許多策略，使民眾在疫情期間能透過各種方式，平安度過這波疫情。

1. 遠距作業治療（遠距職能治療，Tele-OT）的興起與應用

遠距作業治療亦即參考遠距醫療概念透過遠距方式執行作業治療，自從 COVID-19 疫情爆發後，民眾對於遠距醫療的需求大量增加。遠距醫療可增加醫療的可及性、減少社會及醫療體系的支出，以及減少接觸感染提升患病保護的機會。

在此分享原來在醫院的門診作業治療，自疫情升溫後已陸續提供家長線上諮詢，幾次遠距職能治療團體下來的經驗，家長們大都表示已減輕了家長們對孩子照顧的困擾負荷，而且能及時地提供他們如何調整家裏的環境，以改善孩子上學校遠距課程不專心的困擾。此外，也因應防疫而缺乏戶外活動，孩子容易躁動不安，遠距作業治療諮詢時也提供了家長們簡單的活動，包括：小飛機、小桌子、撐椅、熊爬等，可以讓孩子們在家能夠消耗一些過多的能量，以利孩子的居家遠距學習。

此外，在疫情中要讓中風病人仍能持續地練習日常生活訓練，可以藉由提供遠距作業治療服務，請治療師在線上提供個案的能力評估、教導執行日常生活活動的步驟和策略、瞭解個案的居家環境，提供相關的輔具使用教學，以及衛教照顧者如何適時地協助病人。

2. 作業治療在因為疫情而收治在隔離病房的應用

在精神病院的病人於住院期間，作業治療在精神醫療團隊中扮演重要的角色，利用治療性活動團體，透過不同的媒介，促進病人能維持正常的生活作息及促進活動參與及人際互動。但因疫情影響，初入院的病人需單獨隔離 14 天降低感染

風險，在隔離期間作業治療團體亦改為遠距方式進行，如何促進或維持隔離精神病人活動參與，降低住院的焦慮或無助就顯得特別重要。雖因疫情考量，初入院的精神病人需有隔離檢疫期，無法以常規作業治療模式介入，但透過遠距的治療活動，可有效地降低病人住院的焦慮感，滿足社交需求及促進病人的活動參與。而透過此方案的遠距團體活動模式所產生的效益，經過評估後發現包括：能促進病人的活動參與、能協助病人維持規律性、能緩解被隔離期間孤獨及焦慮感、並在隔離期得到社交需求滿足等。雖然在執行過程中，而遠距團體較難有個別化的活動分級調整，這些皆為未來可再進行活動優化的參考。

3. 作業治療提供家長線上諮詢以改善孩子遠距上課不專心

作業治療師可以提供家長們意見，以改善孩子們的遠距不專心，包括：

(1) **訂日常生活作息表：**在家裏不像在學校有明確上下課時間以維持規律作息，因此訂定生活作息表很重要，訂定完後可以透過視覺提醒協助記憶，例如：貼在容易看到的地方等。而作息內容安排原則：課程時間縮短到半小時內、動靜穿插安排、加入家事、休閒及社交時間等，家長們也可以配合孩子的獎勵制度來進行；

(2) **上課前十分鐘運動，調整警醒度：**可以進行適當地結合前庭覺、本體覺輸入之活動，例如：開合跳 30 下、跳繩 100 下等，並視孩子情況調整頻率及強度。也可以利用遊戲方式增加孩子動機，例如：海洋世界或是下載運動遊戲的 app: active arcade 等；

(3) **建置專心的學習環境：**在上課前約定把玩具收起或拿布蓋上，同時觀察是否有其他易使孩子分心的物品？可調整座位讓視覺面向無受干擾的地方、必要時戴上耳機，並注意燈光明暗程度、調整適當的桌椅高度等。在建置好學習環境後，可固定上課座位，以使孩子較容易進入學習狀態；

(4) **每日家長給予回饋分享：**在一天的結尾，可結合孩子一天表現做總結，搭配集點制度獎勵。可請孩子思考並分享自己今日的表現，若有正向行為需給予鼓勵，令其繼續維持；負向行為則共同討論可如何修正。而集點制度需設定具體、可行的目標行為，觀察孩子喜歡的事物作為獎勵，可每天統計點數，每週兌換獎勵。

作業治療師可以提供簡單的活動，包括：小飛機、小桌子、撐椅、熊爬等，可以讓孩子們在家能夠消耗一些過多的能量，方便未來的居家遠距學習。

4. 長期面對疫情的壓力 作業治療強化自我身心調適

新冠肺炎（Covid-19）自全球大爆發以來至今也已經兩年了，每天面對不同的疫情相關資訊來源，如：電視、網路、社群媒體、朋友間等，隨著染疫確診、死亡及重症人數增加、生活物資的搶購、醫療資源的滿載等，每個人心中不免倍感壓力，有些甚至出現了焦慮、失眠、緊張等現象，都會直接或間接地影響到我們的生活。作業治療提出建議做好自我身心調適，才能在高漲的疫情下維持健康的最佳狀態：

- (1) **定時關心疫情資訊即可：**每天固定觀看疫情指揮中心資訊，建議減少觀看不必要的資訊，避免傳遞非經證實的資訊反而造成無謂的擔憂；
- (2) **找到自己最佳的紓壓方式：**透過自我放鬆、冥想、聽音樂或找到適當的人說話，尋求自己最適合的紓壓方式，以降低身心焦慮程度；
- (3) **每天抽出半小時運動一下：**運動是維持身心健康最重要的活動，簡單瑜伽或是室內散步，也可以搭配遊戲的 app，每天抽空完成；
- (4) **透過媒介維持社交互動：**為避免防疫期間造成社交孤立，所以每天還是要與家人（分兩地）或朋友通電話或微信等通訊維繫。

5. 面對防疫延長戰 作業治療支持關心照顧者的身心健康

新冠疫情至今已經兩年多仍未減緩，第一線的醫療人員在不斷增加的確診和重症病人的醫療負荷至今已經將近一個月了，越來越多第一線的工作人員無論是直接或間接的投入現場醫療或複健工作，或多或少會感到身心疲憊（夜以繼日的醫療與急救）、罪惡感（為何沒有及時把他們搶救）、心情憂鬱（每天看到悲傷親屬或個案死亡的景象）、無助（醫療負荷滿載需要幫忙的人過多）、情緒不穩（多重壓力與身心疲憊造成）等，容易導致身體及心理健康失調等現象。

為使第一線醫療急救照顧者或是未來長期協助新冠肺炎醫療的照顧者能夠降低照顧上的壓力，作業治療師提出應該重視 Care the Carer，亦即關心照顧者，第一線的醫療急救照顧者並不是鋼鐵人，透過關心與協助這些照顧者，讓他們面

對急救與醫療照顧病人壓力之餘，能自我調適或是透過團體的協助，避免把相關工作壓力影響到個人生活，可以健康並持續扮演好照顧者角色。

現階段的 Care the Carer，包括「該休息時就要休息，才能有良好的體力支持工作」、「感到壓力時立刻找人說，獲得傾聽與支持，就能降低壓力」、「學習壓力放鬆技巧，如運動或看電視、聽音樂」與「團體事件分享與紓壓」等。作業治療師除了是精神醫療團隊之重要成員之一，更能就過去作業治療在地震災後身心重建的經驗，可以協助執行 Care the Carer 計畫，透過有經驗的團體帶領者運用團體動力學的技巧，包括：將照顧者形成小團體，在團體中討論事件壓力、分享個人的心得，並鼓勵討論壓力處理方式、帶領簡單肢體放鬆運動、搭配調整呼吸的瑜伽、輕音樂搭配繪畫的抒發情緒等，最後總結並給予正向及健康的處理模式，以協助照顧者能夠持續且健康地回歸正常的工作或生活。

6. 作業治療協助改善新冠肺炎後腦霧的生活困難

新冠肺炎為數不少的病人，痊癒後卻長期伴隨包括腦霧等長期新冠的後遺症，症狀嚴重者甚至影響日常生活功能造成失能。腦霧是一種認知障礙，主要是以記憶力及注意力下降為主。有腦霧的病人常常會發現自己很難專注於事物上，思考反應速度變慢了，甚至有些想講的話都講不出來，很難下決定及做判斷，一些生活中再熟悉不過的簡單日常事務都難以完成，日子變得辛苦與挫折，對生活與工

作都是挑戰。作業治療建議可以藉由一些策略及方法改變或調整行為，減少腦霧對生活的影響：

- (1) 減少所處環境中的干擾因數。例如減少房間中不必要的擺設，既有的傢俱擺放不雜亂；工作臺面亦然，只放置工作所需物品並保持整潔；
- (2) 簡化工作刪除不必要的步驟，且重新分析安排工作中規律穿插休息。除此之外，分析整日的體力波動，將較困難的工作安排於體力較好時；
- (3) 避免多項工作同時進行，一次處理一件事依序進行；
- (4) 多步驟的工作，在工作臺面或牆上以清楚的書面提示執行步驟；
- (5) 靜坐可以提升記憶力同時降低壓力，並且增進決策力。

作業治療師可以協助改善生活上因腦霧造成的影響，透過有目的性且具有功能性的生活規劃，協助大家穿透長期新冠認知障礙的迷霧，邁向康復之路，重新獲得生活的掌控。

作業治療（職能治療）面對「後疫情時代」來臨的建議大原則還是「盡可能地維持疫情前的正常作息和生活習慣」，維持身心功能不退化。如何有效規劃一天作息正常，白天儘量維持吃飯和活動的作息，夜間才能有足夠的休息。同時找到適當的活動，改善白天睡覺晚上睡不著的狀況，也可以選擇人潮較少的離峰時段逛街或到公共場合，其實只要戴好口罩，做好手部清潔，挑選離峰時段多去戶外空曠地方走走。若是真的與親友碰面不方便，則可以透過視訊和家人及朋友見

面，聽聽對方的聲音和近況，可以穩定情緒並且刺激思考，讓兩端的親友見見彼此聊聊天，仍可以一掃憂鬱重拾愉快心情，透過作業治療的協助，在新冠疫情逐漸穩定之際，協助大家重建並共度健康的生活。

參考文獻：

1. American Occupational Therapy Association. (2013). Telehealth. *American Journal of Occupational Therapy*, 67(Suppl.), S69 - S90.
2. 葉佳姍、孫華萱、王玉山、郭筱琦、張自強 (2021)。疫情期間遠距職能治療活動對特殊需求學童及家長的應用。2021 年第十屆提升全人醫療整合服務研討會，臺灣。
3. 謝佩君、張自強 (2021)。如何提升精神科隔離病房之病人在遠距活動的參與度。2021 年第十屆提升全人醫療整合服務研討會，臺灣。
4. 長新冠引發「腦霧」 職能治療改善 8 要點 (2022)。人間福報，網址：
<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=792141>