

從業這 10+ 年，關於作業治療

徐睿 中南大學湘雅二醫院

感謝主編，我很榮幸接到約稿。截至今年，我已經從事作業治療十一年了，想跟大家分享一些關於康復、關於作業的感悟和心得：

首先，從實習生帶教方面來說。帶教是臨床工作中很重要的一個部分。作為帶教老師，我們是帶領實習生開啟他們事業的導師。我入行的時候，可能還沒有現在的實習生懂得多。“康復”“運動療法”當時對我來說都是全新的辭彙，需要通過“百度”才能瞭解，就更談不上“作業治療”了。我的同班同學還有人認為“康復”是一個營養學、中醫學或者心理學的分支學科，從而選擇康復。記得 2010 年結束實習時，張長傑主任問我對於康復有什麼想法。當時，我覺得對於神經損傷的患者，特別是脊髓損傷患者，很多時候我們能幫助他們恢復的肢體功能有限。張主任聽後，覺得作業治療應該可以給我答案。從那以後，我便開啟了作業治療的旅程。我能踏入作業治療，張主任是我的引路人。因此，我也希望能夠幫助很多實習生找到自己的方向。我通過在中國康復研究中心的學習、香港復康會的合作專案，發現越來越多無能為力的事情，在康復後開始變得有希望。很多事情不是做不到，而是想不到。例如，頸髓損傷患者可以用 C 型勺進食；坡度比例在 1/12-1/15 之間會更容易使用手動輪椅；門向內開會對危險情況下患者逃生更有幫助；水溝蓋板格柵間隙的大小有可能阻礙患者出行等等。我發現作業治療師的角色遠比想像的更豐富，作業治療的內容和形式也遠比知道的更豐富。很多剛踏入作業治療的學生或者進修生，對於作業治療會有很多疑惑。例如作業治療是上肢 PT 嗎？是只做精細功能嗎？這是一個很老的問題，也是很多人討論過的問題。

隨著大家對於 PT、OT、ST、P&O 的深入瞭解，越來越多的人不再去討論這些了，這是因為大家對於自己行業的認識越來越清晰。自己知道自己在做什麼，就不需要過多的解釋，也不需要過分地在意他人的想法。所以如果你想知道這個問題的答案，應該更深入地瞭解作業治療，專心研究它，自然也就有了解釋。至於與其他學科的交叉是存在的，但是每個學科的關注點會不一樣。就像一位 OT 和一位 PT 都訓練患者翻身起坐一樣，看起來訓練內容一樣，但是兩位治療師的重點是不同的。OT 和 ST 都訓練認知，但他們的關注點也不同。

對於臨床工作而言，我們也會遇到很多問題，時間長了可能會自我懷疑：我這樣做到底能幫助到患者多少？作業治療讓生活更美好！但是患者的生活品質也沒有好到和以前一樣啊，那麼提高生活品質從何說起？很多人認為治療師提高了患者的生活品質，就覺得患者的生活品質要恢復到與從前一樣，不然就是生活品質下降，沒有提高。可是你要知道患者從患病開始生活品質就已經下降了，功能障礙以後生活品質更差。而治療師的介入，才讓本來生活品質差的患者提高了生活品質，是在差的基礎上變好了。如果這樣，可能會有人說：既然不能恢復患者原有的生活品質，作業治療（或者康復治療）的意義何在？雖然作業（或者康復）還不能夠幫助患者完全恢復到以前一模一樣的生活品質，但是相信隨著康復治療團隊的努力、科技的進步、方法的改進、環境的友好、政策的支持等等，患者的生活品質會越來越高。醫學不就是為了避免患病和死亡而誕生的嗎？但醫學也沒有根本解決這兩個問題。不過正是醫學的努力，才能避免不少疾病的發生，才能幫助人們延長壽命。我們應該用發展的眼光看待醫學和康復。臨床上，很多人還不能接受 ADL 訓練，認為肢體恢復，ADL 就自然恢復了，不需要訓練。不管肢體能否恢復，ADL 訓練都是必要的。因為肢體的恢復只是一方面，患者需要面對的

是生活事件，肢體只是生活事件中的一小部分。患者還需要處理心理、情感、思維、感覺、肢體、環境、關係等一系列複雜的元素，並進行綜合分析、判斷，最後做出合適的行為。患者處理 ADL 時，你可以看到很多方面的問題。患者處理 ADL 時，需要調動他很多方面的能力綜合判斷和處理，是一個中樞外周、外周中樞不斷互動的過程。所以肢體恢復可以幫助 ADL，ADL 訓練也可以幫助肢體恢復。怎樣才能幫助患者獨立處理好這些內容，這是需要作業治療師幫助的，所以一位好的作業治療師需要知道的東西很多。我記得一個有意思的案例：一位喝湯時有嗆咳的患者，他的照顧者覺得他吞咽有問題，經過一段時間作業治療以後，患者自己拿碗喝湯，嗆咳問題就沒有出現了。這是因為照顧者一直認為在患者癱瘓後，需要餵食，沒有讓患者獨立進食，而照顧者性子急，餵食會比較快，患者跟不上餵食者的速度，導致嗆咳。患者對於不能掌控的環境，沒有辦法調適自己行為的時候，就會出現本不應該出現的障礙。重新建立患者 ADL 的模式，讓患者獨立完成 ADL 是很重要的。作業治療是帶給患者希望的治療，患者功能障礙以後如同生活被黑暗籠罩，而作業治療是黑暗中的微光，雖然不能照亮整片天空，但是只要微光在，黑夜總能過去。如果有更多的微光加入，那麼黎明就不再遙遠。希望你我都能成為患者的微光，照亮他的生活！

對於科普宣傳，這是我一直熱衷的事情。好的宣傳可以讓更多的人知道作業。讓患者知道自己是否有作業需求，有作業需求可以找誰。科普宣傳也可以讓治療師知道在專業方面自己瞭解多少，不了解多少。對於科普宣傳，大家不要害怕暴露自己的問題，只有看到問題，才能發展得更好。作業治療師是最有創新意識，也是最善“變”的，它永遠隨著這個時代在變化。作業的宣傳也有賴於全國熱愛作業的人。好在每年 10 月 27 日是世界作業治療日，都會有很多科普活動。

對於我自己而言，很高興能加入這個行業，PEO 模式可以讓我多元化地分析問題，不再抓著“人”不放，多考慮一些其他因素，你的格局一下子就打開了。環境干預會不會讓“人”的事情變得更簡單？作業治療的內核也會讓我在做事的時候更多地去考慮整體結果或者最終需要達成的目的，而不會緊盯著原有的計畫路徑。這也會讓我在處理事物的時候思路更多。作業治療讓我越來越知道自己想要什麼，怎麼樣去做。獨立地思考，不跟風，不念過去，不懼未來，享受當下。如果你現在很迷茫、感到孤獨、沒有興趣、找不到意義，作業治療瞭解一下，它也許是你的微光，可以燃啟你的天空。

徐睿

2022年12月15日 長沙