

實踐出新知——我對作業治療的認識

河北省人民醫院康復醫學科 實習生 孫康明

指導老師 葛新京

作業治療是對由於身體上、精神上、發育上等有功能障礙或殘疾所致不同程度地喪失生活自理能力和勞動能力的患者進行評價、治療和訓練的過程；其目的是使患者最大限度的恢復或者提高生活和勞動能力。在實施作業治療中提倡“全人”觀念，不單純考慮疾病，而著重疾病所造成患者在日常生活中的困難和障礙及適應性生活環境的整體表現；其關注的是生物-心理-社會範疇；採取重建生活為本的作業治療模式.....這些都是對作業治療的理論介紹，也是一個康復新人對作業治療的基本認識，但這些並不足以支撐一名治療師“大展拳腳”。在臨床實踐過程中，各種突發狀況會讓你發現你對其認識過於表面，作業指導刻板單一。OT 實習期間，在與患者的接觸中，我意識到作業不是簡簡單單的肢體活動，它是生活的縮影，也讓我明白如何更有針對性的為患者開展訓練。

李阿姨，2月前因腦梗死致右側偏癱來我院就診，右側上肢 brunnstrom 均是 1 期，無聳肩活動，經初次評定過後我為他開展了滾筒、平面滑車、掛圈、擊球等一系列的訓練專案，希望通過作業的趣味性能彙聚患者的注意力，豐富的活動增加體驗感但效果差強人意，訓練時阿姨基本是健手帶患手匆匆完成動作，耐心度逐漸下降，經常詢問“多久能恢復如初？”、“有沒有其他好玩的？”，“這些活動能幫助我恢復功能嗎？”.....。我開始反思我的治療方式是否過於枯燥，是否沒有實際的療效。經與阿姨交談後瞭解到，她病前習慣幹活、收拾家務，自發病活動受限後時常陷入生活不能自理的焦



急中，在進行上述訓練中認為訓練活動太“簡單”了，沒有意義。帶著疑問我與帶教老師進行了溝通，漸漸明白問題出處——訓練像是活動的堆砌，沒有具體的訓練目標，忽略了阿姨的訴求。於是在之後的訓練中我對阿姨的活動進行了調整，增加了擦桌子、吃飯、喝水等基礎活動的任務訓練，她的訓練積極性明顯提升。經過 3 周訓練後其右側上肢 brunnstrom 分期增加到 3 期，可以完成上肢抬至桌面，手摸嘴等活動，每次見面阿姨都會問我“你看看我有沒有進步？”。阿姨的轉變讓我意識到患者的興趣不同於遊戲的沉浸感，往往那些與患者生活中常用技能相關的訓練任務，更能吸引他們的注意力，通過這種將生活作為作業治療目標的方式，更能夠幫助患者重建生活方式，重拾生活的信心。

實踐出新知，除上述以外，我對以往的知識有了一些新的體會：

1、擅於發現“生活”的眼睛。作業即生活，我們每天重複著無數的基礎活動，發現這些活動的潛在價值，豐富作業任務，增加活動的多樣性，幫助患者走向生活。

2、溝通是生活的橋樑。良好的溝通可使治療事半功倍。自信的談吐、專業性的建議，可以使患者在對治療師的信任的同時積極主動參與訓練，加速康復的進程。通過風趣幽默的說話方式、共同的話題，增進與患者的關係；通過瞭解患者的意願，打破訓練期間的枯燥……。

3、綢繆未雨，對患者的功能恢復狀況有精確的預估，即時調整訓練計畫。患者往往對自己恢復狀況的瞭解比較滯後，這種可觀的進步會極大的提升患者的自信心，增加治療師對自己工作的認同和幸福感。

4、打破傳統模式的固化，一味的功能性活動訓練或顯枯燥，適度的開展小組活動。人是群居生物，小組活動更貼近生活環境，打麻將、下象棋、聊天、做手工藝品……活動中相互鼓勵，相互傾訴，分享自己的感受，一方面可提高患者參加訓練的積極性，又可提供比任務形式訓練更複雜的動作要求。更好學習健患手協調運用，增加回歸社會的信心，在娛樂中獲得進步應該是最好的作業方式。



苟日新，日日新，又日新。學習是重複重複再重複的過程，病人通過重複訓練獲取回歸社會的能力；治療師通過重複訓練熟練掌握作業治療技能，共同進步，相輔相成。

