

“作業即生活”——我的 OT 實習有感

河北省人民醫院 實習生 王雨晨

指導老師：葛新京

在 OT 進行實習之前，我對於作業治療學的認識簡單的歸結為“作業=運用輔助器具進行上肢的功能訓練”。第一天到作業治療室實習時，老師提到 OT 不是傳統意義上的只是活動上肢，而是“作業即生活”。老師的這句話對我們認識作業治療提供了新的思考。

隨著在 OT 實習時間的推移，我逐漸接觸到了腦損傷後 brunnstrom 各個分期的患者。其中一名 73 歲的阿姨令我印象深刻：她是一位腦瘤術後的患者，上肢功能和手的功能都為 brunnstrom5 期，協調性和速度方面較差。經作業評定後，我們為其制定了手部協調性訓練計畫。但在訓練過程中明顯感覺阿姨訓練積極性不高，在與她進行交談後，我向老師請教，意識到問題真正所在——我再次陷進“OT=上肢訓練”的狹隘認知中，訓練過程忽略了內容形式的多樣化和生活化。於是我調整了訓練計畫。根據阿姨的興趣愛好開展了種花等作業活動，結果不僅她參與活動的積極性提高，上肢和手的協調性和速度方面也得到了很大的改善。



生活並不單是上肢活動，日常所需都與 OT 掛鉤。單一的訓練模式會很快讓患者感到疲憊和枯燥。一個合格的作業治療師不單單需要過硬的治療技術，良好的醫患溝通能力是治療成功的基礎。康復治療過程是治療師與患者相互配合的過程，只有在訓練時要注重患者的想法和需要，有針對性、目的性、趣味性地進行作業治療活動，充分調動患者的積極參與性，盡可能營造娛樂輕鬆的氛圍，才能讓患者主動參與治療活動，提高生活自理能力。

OT 將每一個患者看成一個 occupational being，需要治療師去瞭解他們的故事，分析 P、E、O 之間的關係。作業治療著重於個人的整體功能康復，通過一系列生活化技能訓練和發展，來滿足患者的日常生活、工作生產、休閒娛樂等需求。

對於患者來說，作業治療的過程是自己重新獲得新生活能力的過程。OT 就是生活技能的訓練，在生活中挖掘患者潛力，使其在個人自理能力、心理、社交甚至工作方面得到最大限度的恢復。在合理計畫下幫助患者重拾生活信心，在作業任務中獲得參與感、自我認同感和自豪感，建立成功、愉快、幸福及有意義的生活方式，讓患者重返家庭和社會，過“正常人”的生活。我越來越愛作業治療！