

7类重建生活为本社区康复作业治疗服务

梁国辉

香港重建生活为本康复中心

2023年11月，我应邀出席在北京举行的中国康复医学会综合学术年会作业治疗分论坛，分享了我对社区康复作业治疗的观点，讨论了医疗康复与社区康复间的关系，也总结了7大类重建生活为本社区康复作业治疗服务。现在，我打算用文字方式再简单介绍7大类可在社区开展的作业治疗服务。

康复的最终目标是协助患者重建成功、幸福、快乐及有意义的生活。在医院康复期，患者接受了各式康复训练，为重建生活奠定基础，但真正的重建生活却是在出院后才实现的。有长期后遗症及功能障碍的康复者人群中，有部分能在出院后自行重建生活，但有很多在出院后却仍需专业辅助、即需要社区康复服务，才能真正重建比较理想的生活，以体现康复服务的崇高理想。

我参考了国际文献、香港经验，又考虑了中国内地情况及社区康复发展的条件与机遇，总结了七大类可以在社区康复环境提供的作业治疗服务，供大家参考。包括：临床评估类、能力训练类、家居安全类、知识传授类、促进就业类、生活方式重整类、和生活教练个案管理类服务。下面我会为大家简单介绍每类服务的内容。

临床评估类

在主要提供非医疗性康复服务的社区康复机构中，作业治疗师可能是少数有医疗背景的成员。因此，团队会依赖治疗师为服务使用者进行临床相关的评估，包括但不限于各种基本身体功能评估、自理能力评估、生活能力评估、和工作潜能评估等。

能力训练类

在社区康复团队中，作业治疗师是提供生活能力训练的主要成员，有时要单独进行，也有协调其他成员、家属、甚至志愿者一起进行。训练可在患者家居或社区康复机构、以单对单或小组形式进行。也可以技能训练班，或训练营方式进行。训练内容



可包括：身体功能及能力训练，自理及家居生活能力训练，轮椅及助行器选择及训练，生活辅具选择及使用训练，生活辅助科技选择指导，兴趣爱好相关技能训练，家居运动选择与习惯培养，社区生活能力及心理适应训练，和交通工具安排及应用训练等。

家居安全类

一个安全而有利独立生活的家庭生活环境是回归家庭生活的必要条件，对功能障碍较严重患者而言，家居安全评估是必不可缺少的服务项目。治疗师根据患者的能力及家居安全评估结果向患者及家属作安全生活习惯指导，家具布局、日用品摆放及收纳指导，和有需要提供家居改装建议。

知识传授类

有慢性疾病、慢性症状及较严重功能障碍患者需要吸取及利用大量相关知识，才能重建及维持健康、成功和愉快的生活。作业治疗师利用自身的医疗及康复知识，可制作各式线上或线下文字及视听教材，组织健康及生活教育讲座、心理教育干预小组与慢病自我管理小组，运用作业治疗软性技巧，传递重要健康与康复知识与信息，并协助患者接收、明白、内化及利用对自身有用的信息。与作业治疗相关的知识内容有重建生活为本理念与精神，健康、疾病及康复知识，身心健康生活策略，解难及适应原理，体力节省原理，和活动简化原理等。

促进就业类

就业是成功康复的重要指标，无论是回归原来岗位，同一单位其他岗位，同一行业其他单位，不同行业任何岗位，是全职或兼职，有薪或义务工作，只要是可充分发挥剩余生产能力，都算是成功再就业，达康复的理想结局。无论治疗师在一般社区康复机构或专门提供医疗性或社会性职业康复机构服务，都可发挥作业治疗专门知识与技术，以日常训练、培训课程或个案服务方式，提供促进就业的服务。具体内容有工作相关体能调适，基本工作技能训练，工作能力强化训练，职场人际沟通及协作训练，渐进式重返工作安排，和工作选配及适应支持等。

生活方式重整类

重建成功、幸福、快乐及有意义的生活是康复的最终目标和理想，有慢性疾病、慢性症状及较严重功能障碍的人单是学习生活能力是不足够的，必须把能力在自己的生活环境用上并养成习惯；再按社会对自己的期望及要求，承担家庭质与社会责任，重塑社会角色；也要按个人的喜好，重建与能力相适应的生活方式。重建生活为本康复相信，重建生活是有步骤与路径的，先是重建娱乐与社交生活，继而是家庭与就业，最后还要重建公民角色，为他人和为社会做力所能及的贡献。具体来说，在社区康复机构，作业治疗师可按不同人群或个人的需要，提供及安排娱乐及业余生活重建指导，家庭角色重建指导，生活重整干预小组，和公民角色重建指导。

生活教练个案管理类

我把社区康复服务使用者与社区康复机构间的关系分成3种。第1、是“偶发参与者”，他们没有与社区康复机构建立长久关系，只是偶然一次参加活动或接受服务。第2种是“会员”，他们参加成为社区康复机构的会员，定时收到机构活动及服务信息，如觉合适，便自行报名参加活动。第3种是“个案”，他们接受个性化及较持久的服务，社区康复机构派有专门的负责人评估需要、制定计划、统筹实施、检视进度和调整方案等工作。这些个案服务可在达成服务目标时完结，也可以是持续长期进行。

重建生活为本社区康复提倡个案管理形式的服务理念，为每一个服务使用者提供个性化的服务，更推崇采用生活教练方式个案管理策略。个案管理员运用生活教练技巧，促使服务使用者积极认定个人康复需要、制定计划、统筹实施、检视进度等社区康复步骤，加强加速服务的效果。生活教练技术是重建生活为本作业治疗师一项重要的软性技术。治疗师该尽力找寻机会，学习、掌握及广泛应用，会有助施展好所有作业治疗领域的硬性技术及服务项目。此外、治疗师也可为个别服务使用者提供偶发性生活教练访谈服务或举办专题生活教练小组，例如、精神健康促进、再就业意志促进、和生活方式重整等主题小组服务。

总结

上面所描述的服务，是多元社区康复服务中，作业治疗师较有优势的项目。治疗师可发挥作业治疗各种软性技术，把服务做好，产生最佳效果。但如作业治疗师没有做好准备，很容易会被其他专业取代，丧失参与和贡献的机会。

康复服务向社区转营是世界潮流，也是大势所趋。又以香港为例，在我 40 年专业服务生涯中，见证着香港康复事业的发展，作业治疗由医院服务，逐步拓展转向社区。据了解，现在已经有超过 30% 治疗师在非医院机构服务，就算在医院也有 30-40% 治疗师专门为已经出院回归社区的人服务。由此可见，作业治疗要向社区转营，也是一个不能逆转的潮流，为作业治疗专业及个别作业治疗师提供新出路和更多选项。

最后，我要指出、机会是为有准备的人而设的。我鼓励大家及早做好准备，自我充实，迎接康复的新潮流，为自己创造更多出路及发展选项与机会。