

作业治疗 Occupational Therapy



我们都需要做一些有意义并使我们生活独立的事情，无论是工作、爱好、社交生活，还是只是简单的照顾自己。但是，对于帕金森病（Parkinson's Disease, PD）患者来说，维持这些活动尤其具有挑战性。在这种情况下，人们可利用的最佳资源之一是作业治疗（Occupational Therapy, OT），OT旨在提高患者参与重要的日常活动以及为自己行为作主的能力。下文将概述OT如何提供帮助。

什么是作业治疗？

在PD病程中，你可能会进行言语治疗和物理治疗。而作业治疗如何适应PD的治疗，和前两者有何不同呢？首先，注意OT中的“occupation”意思是“日常职业活动”。我们在OT中的工作是让你继续有从事对你很重要的活动的方法。每个PD患者将根据其症状、疾病进展、个人生活方式、兴趣爱好和优先选择事项而有不同的目标。无论PD疾病伴随你一个月，五年或二十年，无论你的目标是打网球还是与家人共度时光，我们的方法都是一样的：找到个人能力优势与日常活动和环境相匹配的方法，从而帮助你实现目标。

成为你自己的治疗师

哪些日常活动对你最重要？回答之后，尝试以下的方法，了解哪些日常活动适合你。

使用你的个人能力优势

如何找到自己的个人能力优势并据此最大限度地减少自己的日常活动限制呢？例如，如果你有不错的帮助孩子享受阅读的能力，你可以通过给你的孙子们读书，在他们阅读时去聆听，或者通过玩阅读游戏来刺激你的想象力来锻炼这种能力优势。

你的优势之一可能是思维技巧。其中一种思维技巧是在做一项活动之前去想象的想像思维。例如，想像写大字可以帮助你写字写大。另一种思维技巧是大声说出日常活动的步骤。在梳头时，你可以试着说“拿起梳子，然后梳头”，从而避免梳子掉落。

确保自己进行锻炼。通过锻炼可以提高力量，平衡能力和耐受性，从而帮助你参与各种日常活动。无论是跳舞还是步行去邻居的家，都是一种愉快的锻炼方式。

最后，保持积极乐观。多去想“我会做……”而不是“我会试着做……”，可能会让你更成功。

改变周围的环境

如何调整你周围的环境以支持你的日常活动呢？例如，居住环境或社交环境是否有利于你的日常活动，是否需要借助不同的辅助性物品或器具来从事日常活动？将你日常活动的环境营造成安静的空间并配有便利的家具，会让活动更轻松。将你日常活动的所需物品适应自己的日常活动，如使用让洗浴更安全的浴缸座椅或者让进出更容易的车内旋转座垫。此外，考虑一下社交环境，选择在人们会理解你需求的地方活动。

适应活动

你喜欢哪些日常活动？你如何调整这些日常活动以确保你能够坚持去完成它？例如，如果你喜欢烘焙，你可以用简单来代替复杂的食谱。

在准备活动时，写下你的目标，或者大声地将你的目标对自己或别人说出来。然后问，有没有办法简化或改变一下这项日常活动？例如，如果你喜欢和朋友一起打高尔夫球，但是发现现在这项活动对你具有挑战性，那么问问自己，你喜欢的是高尔夫这个活动本身，还是这种社交活动？根据你的回答，你是不是可以选择在朋友们打完高尔夫球之后和他们喝杯咖啡或小酌一杯？你是不是可以选择打9洞高尔夫而不是18洞高尔夫？你是不是可以选择坐高尔夫球车而不是走路？

最后，一次只关注一项日常活动。帕金森症状会使多重任务变得困难。如果有人在你吃饭的时候和你说话，告诉他或她你吃完饭就会和他们说话。

寻找一位作业治疗师

你在寻找更个性化的治疗计划吗？如果是，请找神经科或运动障碍科医生转诊作业治疗。询问他们是否可以推荐具有PD知识的作业治疗。你也可以联系国家OT协会或当地康复机构或家庭护理机构，以获得作业治疗。你可以在www.aota.org网站上获得有关美国作业治疗协会的更多信息。

结论：保持参与性

PD患者应该能够继续做他们喜欢的日常活动。如果**PD**症状在活动中产生干扰，作业治疗可以提供帮助。将设立现实的目标，识别挑战和制订解决方案。确定对你来说重要的活动，并找出继续参与这些活动的方法。找到你的能力优势、日常活动和活动环境能够协同工作的“契合点”，然后去实现它。

小贴士——提高手部活动协调的方法

我们在日常生活中每天都会用到手。**PD**患者可能会注意到他们的手和手指活动难易程度的变化。作业治疗能够帮助评估并且对改善手部协调给予建议。

- ✓ 定期活动手和手指
- ✓ 参与一些有趣的、能够刺激手部锻炼的活动，如园艺或者针织
- ✓ 使用带有较大手柄的牙刷，梳子，餐具和书写工具
- ✓ 在活动中要用到双手，不要只使用一只手
- ✓ 当休息和药物治疗效果良好时，安排更费时的手部活动任务