

使用特別進食工具

而一些生活的實務，職業治療師亦會在離院前作出適當訓練，「康復者的活動能力有一定程度的損失，手腳動作亦會較僵硬，故如何在有限的活動能力中做一些簡單生活實務，對他們來說可能是難題，但經過訓練，他們都能做得到。而生活上的自理，毋須事事靠其他人，對康復者來說很重要，他們回復信心，日後生活便容易。」

而可以自行進食，毋須別人餵食，亦是康復者重要的技能。一些手腕無法彎曲的病人，劉會建議他們在餐桌加設圍邊，及使用特製的餐具，例如較深的盤子、食物欄、有弧度的叉子和匙羹、改裝匙羹、容易控制的筷子、固定食具的餐墊等輔助工具。



一些有角度、容易握持的食具，可助中風康復者自行進食。



特別設計成不同深度的食物碟，可減少食物溢出機會。

善用社區配套

社區設施方面，職業治療師在家訪考察時，會因應康復者需要而尋找最方便及安全的路徑，例如病人每日需要到公園活動，或到街市買菜或購物，甚至到學校接送孫兒等，職業治療師都會在病人家人陪同下，找出安全路線，例如避開凹凸不平路面及梯級，確保路途適合康復者。

現在大部分社區都有配合康復者及照顧者需要的活動中心，除了提供日間活動訓練外，也提供協助及支援予照顧

者，例如復康用具借用、健康講座、互助小組、轉介及輔導服務等。職業治療師建議康復者和家人可善用這些資源，令復康之路走得更輕易。

劉慧思說，職業治療師的各種建議及訓練，目的都是希望病人能回復一定程度的自理能力和部分職務，令他們及家人重拾信心，輕鬆重投生活，融入社區。

社區有不同輔助設施，方便中風康復者或輪椅使用人士。



中風康復者 生活自理 不求人

中風並不是末日，很多中風人士在得到適當治療及訓練後，可以回復相當好的自我照顧能力，生活上不一定要靠別人，有些更可以像病發前一樣工作及正常生活。今期職業治療師為大家講解如何協助中風康復者，重投社區生活。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

養和醫院職業治療師劉慧思



從牀邊扶康復者坐輪椅



仰睡



側睡



進食



坐姿

認知能力訓練，亦是幫助中風病人康復的重要範疇。



職業治療師教導中風康復者及其家人或照顧者的生活技巧，像保護康復者的患肢、合適的抱扶及轉移技巧、安全及正確使用輪椅或其他輔助工具等等，以協助康復者及家人適應生活。

出院前家訪 建議便利生活

養和醫院職業治療師劉慧思說，現今不少中風人士仍然年輕，而且康復能力好，所以經過適當治療及訓練後，部分可以回復上班或照顧家人的責任。就算是長者，他們在康復後，希望能自理生活，所以在幫助康復者在離院後，促進他們重新投入在家庭、社區及職場中的生活，是職業治

療師其中一位重要範疇。

「每位病人在離院前，我們除了會評估他們的能力外，同時亦會按需要進行家訪，作出適當的建議；並由康復者家人陪同下實地到居住的社區考察，了解該區的配套，為康復者日常活動規劃適當的路線，幫助他們重投社區生活。」

家居配套 適當改建

中風康復者的家居，需要特別配套。

劉慧思說，首先要確保家居有安全活動的空間。如住所面積不太大，家中或有雜物，宜將家具靠牆、騰出通道，地面不宜有抹地布或任何雜物；日用品擺放，應放在康復者容易拿取的位置；如房間有門檻，應將門檻拆走；在家中適當位置如浴室或廚房放上防滑墊；浴室可在牆邊或坐廁旁加裝扶手，有需要時可拆去浴缸，

改用洗澡椅，如保留浴缸可配上浴缸板；若康復者步態不穩容易跌倒，而房間到洗手間路途又較遠，可考慮在睡房擺放使用便椅。



使用洗澡椅和便椅，康復者生活更便利和安全。

日常生活訓練 提高自我照顧能力

職業治療師會按照中風康復者的能力及情況，指導不同技巧和正確姿勢，如坐姿、睡姿、整理儀容、穿衣服及梳洗的動作，留意患側需要有足夠的承托、身體不同位置的擺放，以及利用工具或其他方法協助日常活動，目的為了改善患者的自我照顧的能力，以及確保安全。

對於患有認知能力缺損的中風病人，日常生活的功能都會受影響。職業治療師會為康復者進行評估，訂立一套個人化訓練，包括使用認知訓練的電腦或平板電腦的軟件作治療活動，以助恢復認知能力；另外，因應個別情況，建議患者利用行事曆及記事簿記錄行程及處理日常事項。