

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2023/02/20

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一~週五 上午 9:00~12:00
下午
14:00~17:00
週六至中午 12:00，
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一~週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 職能治療師 張琇琇

在台灣，依據研究三十五歲以上腦中風的發生率約為千分之三，平均每年約有一萬七千人因腦中風導致生活失能。研究指出，約有五成個案在腦中風六個月後在自我照顧上可以獨立。腦中風 (cerebrovascular accident) 不僅僅是對於個案的腦血管意外，對家庭本身而言更是巨大的意外。因此如果個案在生活自理上可以更加獨立，除了本身更有自主和尊嚴外，對於家庭照顧上的壓力也會相對減少。

腦中風患者的生活自理，有時候重點不在於患側手的訓練使用，而在於環境的代償及創意的發揮。臨床上，曾碰過個案用好手拿槌子，壞手拿刀完成剝雞的任務，當然不是要求每位個案都要剝雞，而是在考量個案能力，及安全環境下，能讓個案的自主功能達到最大。

以下就幾個最基本或較易有問題的生活自理進行解說。如果個案能力無法達到，或安全上有疑慮，則可能需環境上的代償或練習較基本的如抬屁股、翻身等。

翻身:個案能力如果不佳，可以先練習翻身至患側會較為容易。而翻身至健側時，個案雙手需交握打直，好腳勾住壞腳，身體先略翻至患側，再用好手及好腳將身體甩至好側。

側身坐起:要側身坐起時，要先將身體移至床沿。翻身至好側，將兩隻小腿踢至床外，用手肘先將身體撐起一些，再用好手手掌貼在床面將身體撐坐起。

進食:碗盤放在止滑墊或濕毛巾上，碗盤的一側可以加高，讓食物聚在碗底，防止飛出(圖 1)。餐具部分可使用湯匙、叉子或輔助筷(圖 2)。



(圖 1)



(圖 2)

穿脫衣物:首先個案的認知知覺能力正常，坐姿下手可碰到腳趾並維持平衡，另外坐姿耐力需足夠，最後不扶物品站立可維持 10 秒。符合以上條件，個案較易成功。如個案能力真的較無法完成，則讓個案在過程中擔任協助的角色。或是將衣物做調整讓個案較易完成(圖 3)。



(圖 3)

穿脫衣物的原則，**穿壞脫好**，先穿壞側再穿好側，脫衣物則顛倒。另外衣物盡量不要太過貼身較易成功。

一、穿衣步驟:



1. 先將壞手套入袖子



2. 盡量將袖子，拉至手肘位置。



3. 穿入好手



4. 再將衣物拉至頭頂套入。

二、穿褲步驟



1. 先穿入壞腳，再穿入好腳



2. 可左右移動重心，將褲子慢慢上拉，如個案能力較佳，可直接起身將褲子穿好。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~

~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~