



腦中風病人之日常生活訓練

一、日常生活訓練的重要性：

透過反覆的復健運動，運動能誘發動作，失去的動作可能會因此恢復。腦中風病人急性後期住院接受密集的高強度復健，有助於基本活動力、行動力、平衡感、認知、語言功能和日常生活功能恢復。

(一)訓練腦中風病人日常生活能獨立照顧自己，儘量不要依賴別人。

(二)教導家人要有耐心，適度地予以指導鼓勵，不要「過度保護」事事代勞，而剝奪了病人重新適應的機會。

二、日常生活訓練的步驟：

(一)視病人的能力來訓練→什麼能做？什麼不能做？什麼需要加強？什麼要重新學習？

(二)將一個動作分解為數個簡單的步驟，依序訓練。

(三)設備之改善：A. 日常用品的改善.B. 家庭設備的改裝：

1. 浴缸內粘貼防滑帶。

2. 浴室鋪塑膠地毯。

3. 洗澡輔助用具。

4. 馬桶兩旁安裝扶手。

三、日常生活訓練的項目：要持之以恆，一定能做熟練。

(一)翻身：翻向健側、翻向患側。

(二)坐起。

(三)移位。

(四)穿衣。

(五)操縱輪椅。

四、參考資料：

王柏堯、楊昀霖 (2022) · 中風復健這樣做，提升自我照顧立 (初版) · 原水文化。