

# 作业治疗：多维干预凸显支持治疗价值

▲北京大学肿瘤医院康复科 王咏诗

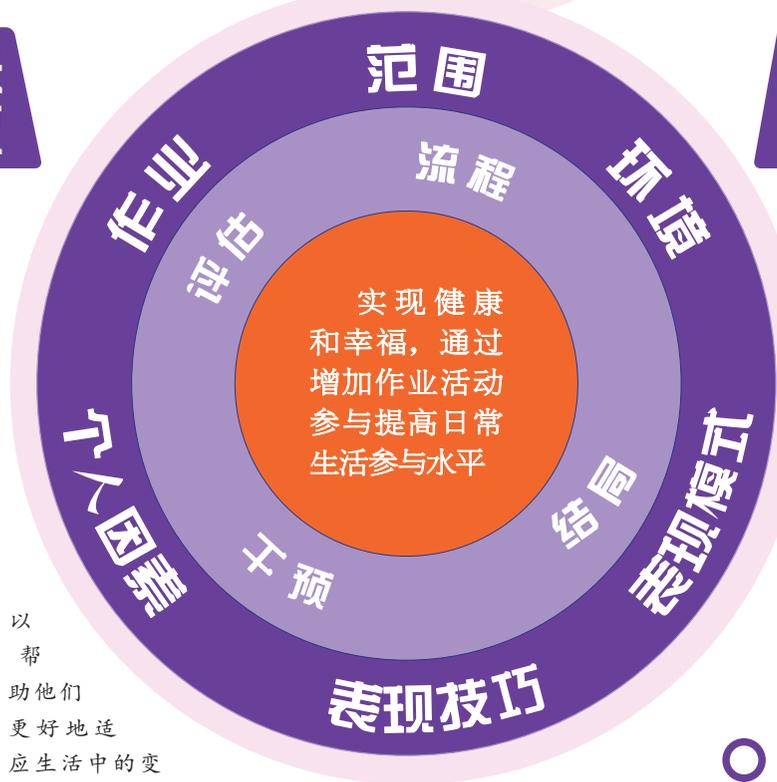
作业治疗作为一种以促进患者健康与幸福为核心的医疗手段，近年来在肿瘤支持治疗中展现出其独特价值。2023年，随着中国康复医学会肿瘤康复专业委员会《以功能障碍为中心的中国癌症患者运动康复专家共识》的制订，作业治疗在肿瘤患者日常生活活动能力的恢复与提升中扮演着愈发重要的角色。作业治疗师作为支持性照护团队的关键成员，专注于患者功能障碍的康复，全面考量其躯体及心理社会的综合需求。从症状管理到焦虑减压，再到缓和医疗中的创造性活动应用，作业治疗以其多维度的干预策略，助力肿瘤患者更好地应对疾病及治疗带来的挑战。本期将深入探讨作业治疗在肿瘤支持治疗中的最新进展，揭示其在提升患者生活质量、促进心理社会功能恢复方面的独特优势与实践应用。

## 作业治疗师有的放矢 多维度干预肿瘤康复

作业治疗在肿瘤症状管理中发挥着重要作用，其核心在于通过问题导向的方式来应对症状，而非仅仅关注疾病或诊断。作业治疗师格外注重症状对患者功能的影响，提前规划和预测可能出现的功能问题，并在选择评估方法时，结合患者的主观体验与客观临床评估，以确保全面、准确地了解患者的症状状况。

在症状管理中，作业治疗师的职责包括保持对症状及其治疗的最新专业知识，并深入探索症状对患者及其家属或照料者的多方面影响。作业治疗师常处理的症状涵盖了疼痛、失眠、恶心和呕吐等多种常见肿瘤相关症状。由于这些症状具有多维性和变化性，作业治疗师需要进行多维度、高频率的评估，并采用简单的评估工具，以减少患者负担。

为了帮助患者及其家属实现生活的平衡，作业治疗师还会评估并调整患者的优先事项，提供疲劳管理和节能策略，



以帮助他们更好地适应生活中的变化。如，针对进食问题（如口干和食欲不振），作业治疗师可以提供专业的饮食建议和辅助工具；对于疼痛管理，作业治疗师会协助患者识别疼痛的影响，并设定明确的目标和优先事项，以提高患者的生活质量；对于失眠问题，作业治疗师会通过放松技巧和调整体位来改善患者的睡眠质量；针对腿部肿胀等症状，作

图 作业治疗的范围和流程

业治疗师会提供压力绷带和压缩袜等辅助工具；对于恶心和呕吐等不适感，作业治疗师会采用放松和呼吸技巧来减轻症状；同时，针对便秘、腹泻及泌尿问题，作业治疗师也会提供相应的如厕设施改善方案和必要的支持。

## 创造性活动促进情感表达与家庭连接

创造性活动作为作业治疗的重要手段，在缓和医疗中发挥着关键作用。它不仅能够促进患者的情感表达和自我实现，还能帮助他们处理未完成的事务，实现情感上的释怀。通过艺术创作等创造性活动，患者可以释放压抑的情绪，重建自我认同和自尊心。同时，这些活动还为患者与家庭成员之间的沟通和情感连接提供了一个有意义的途径，有助于提升他们的生活质量。

创造性活动被视为一种有效的沟通与评估工具，能够帮助患者表达内心深处的想法和感受。对于面临生命限制的缓和医疗患者而言，这种方法尤为适用。他们往往希望在回顾和反思自己生活的过程中得到认可，并留下有形的纪念。创造性活动为他们提供了一个安全的环境，使他们能够通过艺术创作等方式释放情感，实现情感解脱和处理未竟之事。

在开展创造性活动时，作业治疗师与患者之间的关系至关重要。治疗师需要具备同理心、无条件的积极关注和一致性，以营造一个支持性的环境，让患者能够自由表达。同时，治疗师还需运用咨询技巧，通过开放式和封闭式问题引导患者探索自己的目标。

创造性活动在缓和医疗中的应用不仅限于个体治疗，还可以扩展到家庭和群体层面。通过家庭参与和群体活动，创造性活动能够促进家庭成员之间的情感连接，帮助他们处理与疾病和死亡相关的情感问题。这种方法不仅有助于患者个人的情感释怀，还能改善整个家庭的心理健康。

肿瘤心理专栏  
CPOS  
Chinese Psychosocial Oncology Society  
主办：中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会  
主 编：唐丽丽  
本期策划：李梓萌

## 链接

### 何为作业治疗？

“作业治疗”一词源自“作业（occupation）”，该词又源于动词“occupy”，意指占据或填满时间与空间，促使人们参与并保持忙碌状态。它涵盖了人们在特定自我空间和环境中的，利用自身能力和时间所进行的一切活动，如自我照顾、交流学习、产出贡献和享受生活等。这些活动不仅对个人具有深远的影响和价值，还对社会的文化、历史和经济发展起着重要作用。具体而言，“作业”特指那些人们“想要做”“需要做”或“期望做”的活动，即为生活赋予意义和目的的活动，其范围广泛，包括日常生活活动、生产性活动和休闲活动。

“作业治疗”的概念最早可追溯至1892年，由精神科医生阿道夫·迈耶尔提出。2012年，世界作业治疗师联盟对作业治疗的定义进行了更新，将其界定为“一门以治疗对象为中心，通过作业活动促进健康与幸福的医疗卫生专业”。其主要目标是帮助人们能够参与到日常生活活动中去。为此，作业治疗师与社区紧密合作，致力于提高治疗对象的能力，使他们能够参与那些他们想要做、需要做或期望做的作业活动。同时，作业治疗师还通过改变作业活动或改良环境，以更好地提升患者的作业表现。作业治疗的范围广泛，涵盖了作业、环境、表现模式和技巧、个体因素等多个维度，其流程则包括了评估、干预和结局三个阶段。

## 帮助肿瘤患者个性化应对焦虑与压力

肿瘤患者普遍面临焦虑和压力的挑战，当这些情绪过度且没有明确的危险因素时，可能会对患者的生活造成严重影响。虽然压力是日常生活的一部分，但其对生活的影响程度取决于患者的应对方式。焦虑和压力常表现为躯体和心理症状，影响个人思维，导致负面想法，如担忧病情恶化、害怕心脏病发作、担忧表现失常或失去控制等。这些症状可能共同作用，进一步影响患者的行为，表现为回避某些情境或人物、注意力难以集中、易怒、笨拙、攻击性增强以及睡眠模式改变。

作业治疗在帮助患者应对焦虑和压力方面发挥着重要作用。通过评估和制定个性化计划，作业治疗师协助患者学习新的应对焦虑方法。评估内容涵盖识别引发焦虑的因素、躯体症状、相关思维模式以及患者在焦虑时的行为反应。作业治疗师运用多种技术，如呼吸练习、放松技巧和挑战负面思维，帮助患者打破焦虑的恶性循环，重新掌控身体和心理状态。这些方法包括设定目标、将焦虑任务分解为可执行的步骤、使用积极语言挑战负面思维，以及教授简单的呼吸技巧。研究还表明，运动在管理

焦虑方面也具有积极效果。所有这些方法的目标都是帮助患者更好地应对日常生活中的焦虑和压力。

为了更有效地帮助患者放松，作业治疗师常教授一些放松技巧，包括渐进性放松、自身训练和简单的生理放松。这些技巧旨在帮助患者识别自己的焦虑水平，理解放松的重要性，体验不同的放松方法，并将放松融入日常生活中。



关联阅读全文  
扫一扫