MSK Kids

患者及照顧者教育

在幹細胞移植期間讓孩子保持活躍

本資訊旨在助您了解孩子在進行幹細胞移植期間保持身體活躍的重要性， 同時說明孩子的醫療團隊如何提供幫助。

活動和運動對孩子的成長和發展至關重要。 待在醫院和同一個房間裡或會減少孩子的活動能力和活躍水平， 進而降低孩子的力量和遊戲技能。 這也可能會導致他們的發育延遲。

關於孩子的康復團隊

MSK 的康復團隊致力於確保孩子在住院期間保持活躍並積極參與。 MSK 的康復服務將幫助孩子保持力量，同時提高他們的日常活動能力。 康復團隊由物理治療師 (PT) 和職業治療師 (OT) 組成。 他們將建議並協助孩子進行活動，讓他們保持身心活躍。 他們也將幫助孩子在住院期間參與其日常活動。

孩子在接受移植手術期間保持體能活動的重要性

體能活動對所有年齡的孩子都具有重要意義。 體能活動有助嬰幼兒學習新技能。 他們透過探索周遭環境並與家人及玩具互動來實現此目標。 學前兒童學習如何與其他兒童互動。 學齡兒童透過每天保持活躍來提高平衡和協調能力。

運動、遊戲和活動有助於：

- 保持肌肉強壯。
- 保持身體靈活。
- 維持心臟和肺部健康。
- 減輕壓力，改善心情。
- 改善睡眠。

對孩子來說，持續學習這些技能非常重要。 在孩子住院期間，康復團隊的目標是：

- 促進正常發展。
- 維持健康的活動水平。
- 鼓勵走動和正常的日常活動。
- 在移植期間保持強健。
- 催進正常睡眠。

物理治療師的角色

物理治療師致力改善和保持孩子的動作和運動能力。 物理治療師將與孩子合作，解決以下方面可能出現的任何問題：

- 上下床
- 步行
- 爬樓梯
- 平衡
- 協調
- 呼吸

他們將與孩子合作，以助其逐漸進行更進階的運動，例如：

- 跑步
- 跳躍
- 跳繩
- 單腳跳
- 體育運動

鼓勵孩子下床進行活動非常重要。 這樣有助於使他們變得強壯，且身體更具活力。

職業治療師的角色

職業治療師致力提升孩子自我照顧、參與遊戲活動和運用認知（思考）技能的能力。 職業治療師將努力幫助孩子解決可能遇到的任何問題：

- 穿衣
- 沐浴
- 進食
- 如廁
- 梳洗（如刷牙和梳頭）
- 自信和自尊
- 應對焦慮（極度擔憂）、煩惱和其他情緒問題
- 玩耍
- 興趣（如砌積木、繪畫、手工藝、拼圖）
- 學校活動（如書寫）
- 記憶和解決問題任務
- 使用電子產品和社交媒體

他們還將與孩子一起制定每日計劃，以滿足其活動需求。 這將有助孩子在自我照顧和遊戲中變得獨立。

如何在孩子接受移植期間增加其體能活動

- 在醫院裡，盡量讓孩子的日常活動與在家一致。
- 確保孩子在浴室裡完成梳洗等所有自理任務。 這些活動不應在床上進行。
- 鼓勵孩子每天起床並穿衣。 幫助他們玩遊戲和開展活動，就像在家裡一樣。 如果可以的話，孩子應該只在睡覺時待在床上。
- 白天保持開燈，拉開窗簾。 晚上關掉電視以減少噪音。
- 發揮創意。 透過遊戲鼓勵孩子探索周遭環境。 如為幼兒，則可在地板上放一個地墊，讓孩子自由活動並學習新技能。
- 當孩子住院時，請參與他們的醫療照護之中。 了解孩子的運動計劃，一起做運動來提供支持。

孩子治療方式的變化

讓孩子的物理治療師和職業治療師知道任何行為或治療方面的變化。 如有需要，孩子的治療方案將作出調整。 如果注意到以下方面的變化，請告知孩子的物理治療師和職業治療師：

- 孩子參與日常活動的程度。
- 孩子上下床、行走或移動的能力。
- 孩子對玩耍的興趣。

孩子應該避免的事項

一般來說，孩子在任何時候下床活動都是安全的。 然而，當孩子的血球計數偏低時，他們的身體活動可能需要作出調整。 例如，當孩子的血小板計數低於 10,000，則可能會更容易出現瘀傷。 他們在血紅蛋白水平降低（低於 7）時可能會感到非常疲倦。 孩子的醫療團隊將告訴您孩子的血液計數，還有他們可以安全進行的活動。

如果孩子病得很重，我們不希望他們過度活動。 我們將調整他們的活動和治療計劃。 我們也會鼓勵他們盡可能參與。 當孩子感覺好些時，我們將增加他們的治療和遊戲活動。

聯絡資料

孩子的物理治療師 (PT) 是：_____

孩子的職業治療師 (OT) 是：_____

如有任何問題，您或保健提供者都可以聯絡康復服務部門。 您可以在週一至週五的上午 8 點至下午 6 點致電 212-639-5384 與他們聯絡。 如果您是 MSK 的患者，且需要在下午 6 點後、週末或假期時聯絡保健提供者，請致電 212-639-2000。

請使用此空間寫下任何問題或擔憂。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利

