

《ICF - 身體功能和結構及實際案例》

國際功能、殘疾與健康分類（ICF）以多方面審視健康和殘疾狀況，考慮個人的身體功能、結構、活動、參與及周圍環境等因素。使用ICF框架能為專職團隊提供共通語言，促進各專業之間的溝通，確保患者獲得全面及個人化的照護，改善生活品質。

在ICF中，身體功能和結構是個人健康的關鍵元素。每個領域的代碼前有字母標識，「b」代表身體功能（body function），包括各系統的生理功能和心理功能；「s」代表身體結構（body structures），指身體的解剖部位，如器官和肢體。這些元素共同影響人的整體健康狀態。

護士會按個案的診斷或身體功能進行護理評估，根據ICF分析個案後再進行護理介入。

案例

58歲已婚男性，是家庭經濟支柱，任職會計，經常加班。患有高血壓，定期在政府門診覆診。由於工作壓力和生活方式影響，他出現失眠問題，導致情緒波動及頭痛。他的飲食以外賣和快餐為主，偶爾參加聚會以緩解壓力。兒子剛大學畢業，正在找工作，家庭變化增加他的壓力。

分析

1. 生理功能（Body Functions）

- 心血管功能：高血壓會增加心臟的負擔，可能導致心血管疾病，如心臟病或中風。持續的高血壓會影響心臟的泵血能力，增加心臟病發作的風險。
- 精神功能：包括情緒、認知、專注力等功能。失眠導致的情緒波動和專注力下降，影響個案的認知能力和反應速度。

睡眠功能：健康的睡眠對維持心理穩定及身體修復至關重要，缺乏睡眠會影響日間的生活質量和工作表現。長期失眠可導致焦慮及抑鬱等心理健康問題。

2. 身體結構（Body Structures）

- 心血管系統：與高血壓有關的結構包括心臟及血管。高血壓使得血管壁承受更大壓力，長期可能導致動脈硬化，進一步影響心臟及整體循環系統的功能。
- 神經系統：大腦及其相關結構負責情緒調節和認知功能。失眠可能導致大腦在處理情緒和信息時出現問題，影響日常生活和社交互動。



3. 活動 (Activities)

- 工作及就業：經常加班和健康問題影響工作表現，增加錯誤風險和壓力；作為經濟支柱的責任亦加重了情緒負擔。
- 家庭生活：失眠和頭痛使他在日常活動中感到疲憊，影響社交與家庭互動。

4. 參與 (Participation)

- 娛樂及休閒：雖然偶爾參加聚會，但工作壓力和健康問題限制社交活動，影響心理健康。
- 家庭人際關係：個案與妻子和兒子有良好的溝通，妻子會陪伴個案到政府門診覆診，而兒子正在尋找工作，閒時會與個案到海傍散步。

5. 環境因素 (Environmental Factors)

- 工作場所健康政策：高壓的工作環境和長時間加班文化對健康有負面影響。
- 支持及相互聯系：社會/家庭支持可緩解部分壓力。

6. 個人因素 (Personal Factors)

- 生活方式欠佳：如飲食不均衡、缺乏運動、睡眠不足、壓力過大，而情況長期持續，會對身心健康產生負面影響，如肥胖、慢性疾病、免疫力下降、情緒問題等；身為家庭經濟支柱，兒子未有工作，家庭變化亦增加他的壓力。

護理介入

增加動機

- 1) 與個案共同制定目標，例如短期目標是改善血壓達到正常水平，減少頭痛；而長期目標是改變生活方式。
- 2) 讓個案認識高血壓、風險及併發症等。
- 3) 家人的支援。

病患的衛教

- 1) 教導個案藥物知識，定時及正確服藥的重要性。
- 2) 維持健康飲食，例如少鹽少油少糖餐，認識營養標籤等。
- 3) 介紹恆常運動的好處，如增強抵抗力，減少疾病，提升工作效率。
- 4) 教導個案情緒調節及紓緩壓力的方法，(例如冥想或深呼吸...)等；鼓勵出席社交活動，協助尋找個人興趣。
- 5) 改善失眠問題或其他睡眠問題，如改善睡眠環境或尋求醫療協助。
- 6) 定期監測血壓，以追蹤藥物成效。



總結

個案面臨多重挑戰，包括健康問題、工作壓力及社會參與的限制。透過ICF以多角度分析，可以更全面地了解他的健康狀況及其影響因素，協助個案掌握更全面的健康管理概念，並制定相應的干預措施提升個案的生活質素。

[文章所提的護理介入是配合個別個案需要，只供學術交流，如讀者有相類似復康需要，請向相關專業人士諮詢意見。]

撰文：

循道衛理楊震社會服務處 喜晴計劃家居照顧服務

登記護士 殷國芬

學術研究顧問 楊志強博士

