

患有动作协调障碍的成人 发展性协调障碍(DCD)



定义

动作协调障碍是一项常见的疾病，影响儿童及成人的精细及粗大动作协调的技能。此影响终生的疾病也称为发展性协调障碍 (英文简称 DCD)，该疾病已正式被国际机构所认可包括世界卫生组织。DCD 不同于其它的动作障碍例如脑瘫与中风，并发生于横跨不同的智能范围。每个人的病况可依他们所展现出不同的障碍而定，这些障碍可能会随着环境要求与生活经验而改变。

一个人的协调障碍可能在教育、工作与就业上影响参与和运作每日的生活技能。

儿童可能呈现出的障碍在于自理能力、写字、打字、骑单车、玩耍还有其它教育和娱乐活动。许多这些障碍会延续到成人期里，以及影响其在家里、学校和工作时学习新的技能，如开车与自己动手做工艺。

也许有一系列同时出现的协调障碍也会严重影响日常生活，这些包括社交与情绪障碍，还有时间管理、计划与个人组织上的问题，这些也可能会影响成人的教育或就业经验 (撷取自 2012 年 Movement Matters)。

动作协调障碍基金会

动作协调基金会知道许多患有 DCD 的人，也经历组织、规划、记忆与处理速度上的困难，然而 DCD 常被视为一个总称去涵盖动作协调困难的疾病，动作协调障碍指的

是患有额外问题的人，如日常生活中的计划、组织及按照正确的步骤执行动作。

动作协调基金会也知道动作协调障碍可以影响语言。虽然目前为止未知 DCD/动作协调障碍的治愈方法，但是接受治疗将可以缓和许多的障碍，并且个人可以获得帮助去培养策略，使他们能够更好地管理在他们生活上各方面的日常活动。

成因

虽然造成 DCD/动作协调障碍的确切原因不明，但是被认为是由大脑传输信息到身体的方式被破坏而造成的，这影响了一个人嘴部表现动作协调的能力。这些障碍从出生即开始存在。

认知

患有 DCD/动作协调障碍的成人可能会有下列的障碍：

- **动作与协调**：包括大动作例如走路与平衡，而精细动作技能如写字与使用胶带机。
- **说话和语言**：可能会话说得缓慢而吃力、重复说话或发音有困难。
- **视觉困难**：当阅读时难以跟随文字或快速地浏览信息，可能也会有眼睛专注力与协调性的障碍。
- **知觉障碍**：如由不同的感官去做信息的解读。患有动作协调障碍的人可能会发现在组织、记忆、排序、注意力与时间管理方面需要耗费额外的精力。
- **感官灵敏度**：如对声音、光线、触摸或某些纤维的高敏感度。人们可能会觉得很难待在一个吵杂的环境里或在光线亮的地方工作。

DCD/动作协调障碍的优点

- **创造力** – 艺术方面例如音乐、绘画、摄影等等。

- 原创/横向思想家 – ‘跳出盒子外思考’ – 企业家。
- 问题解决者。
- 具有逻辑观念。
- 有条不紊。
- 任务导向。
- 长期记忆佳。
- 拥有良好的常识 – 事实等等。
- 有决心。
- 认真工作。

自助策略

- 如果你需要医学的诊断，要求你的家庭医师把你转诊到职业治疗师 (OT) 那里做评估，若是在学校里，要求残疾人顾问把你转诊到教育心理学家那里。
- 建立工作、休息/放松、用餐的固定作息与规律的睡眠作息。
- 定期地运动 – 它可以帮助降低压力、增加肌肉的张力并有助于姿势。
- 定时吃定期健康均衡的饮食，它可降低心理上的疲劳。
- 如果可能的话尽量定时休息，即使只是五分钟的时间，这将会降低心理上的疲劳及压力。
- 熟悉你的权利如 2010 年平等法第 4 部分之更高/持续教育，以及第 5 部分之就业方面的规定。
- 彩色眼罩/眼镜也许可帮助降低心理上的疲劳。
- 使用自黏便条纸和每日计划去帮助时间管理和组织技能。
- 使用笔身较粗的笔去帮助握笔的方式，并可降低写字时手部所产生的疼痛。
- 如果独自居住，设立银行直接转帐去支付定期的开销，如租金、市政府税、电费、瓦斯费、水费、电视牌照费等等。
- 找出自己的优点和障碍，进而最大限度地提高你的职业道路及潜能，以及你哪里需要帮助。
- 按照你的需求从地方政府、当局和其它服务处如 Remploy 和残疾人就业顾问，包括 Access to Work (政府的协寻工作单位)去获得当地的帮助及支持。

- 向市民咨询局(CAB)询问福利金的申请 – 残疾学生津贴 (DSA)、残疾人就业津贴(DEA)。
- 参与当地支持团体和动作协调障碍基金会有助于增加自信心、自尊心及降低社会隔离的情形。动作协调基金会全国成人支持团体专为患有 DCD /动作协调障碍所有背景的成年人在脸书设立了一个网页。
- 与朋友交际应酬可降低社会隔离，并有信心去公开谈论 DCD /动作协调障碍，如此一来可以提升公众对此疾病的意识。
- 尽可能尽早学习生活技能 (烹饪、熨烫、购买食物/衣服、洗衣等等)，从你自己的能力去获得自信心与提升自尊心。
- 不要害怕或羞于寻求帮助。

动作协调障碍基金会全国成人支持团体的宗旨及目标

动作协调障碍基金会全国成人支持团体的宗旨及目标如下：

诊断：为成人游说明确地评估途径。

教育：有效地支持成人接受更高/持续教育 (高等院校)。

就业：成人获得雇主、雇员、协寻工作中心与其它就业机构的全力支持。

公众意识：提高在健康、教育、就业的专家们和一般大众对 DCD/动作协调障碍的意识与优点。

实况报导、信息与推荐书籍

动作协调障碍基金会国家成人支持团体 (英文简称 DFNASG)

脸书网页：

<http://www.facebook.com/pages/Dyspraxia-Foundation-National-Adult-Support-Group/292164890796177>

动作协调基金会有一位由会员指派的专门成人代表，每年在理事会上代表患有动作协调障碍的成人发表他们的观点。可经由动作协调障碍基金会联系该成人代表。

动作协调障碍基金会

8 West Alley,

Hitchin,

Hertfordshire

SG5 1EG

热线服务电话：01462 454986（星期一至星期五 9am – 5pm）

行政部门电话：01462 455016

传真：01462 455052

电子邮件地址：admin@dyspraxiafoundation.org.uk

慈善机构注册号码：1058352

担保有限公司

英国注册号码：3256733

请上 www.dyspraxiafoundation.org.uk 此网站获得一系列广泛的有用信息，免费下载以及网络商店购买书籍、商品和捐赠及会员认购。