

泉州市脊髓损伤者生活重建训练营开营

逐光而行 轮椅上重启人生



“轮椅上推球”训练



同侪教练们带来手语表演,鼓励学员们积极乐观生活。

融媒体记者
许奕梅
王耿华
通讯员
王榕文图

为提升脊髓损伤者的生活自理能力和社会适应能力,昨日,泉州市第七期脊髓损伤者生活重建训练营正式开营。活动由泉州市残联主办,南安市残联和泉州市肢协协办。15名脊髓损伤者将在5名同侪教练的互助式指导下,主动开展社会交往,积极乐观面对生活。

同侪教练是指与学员有着相似

经历或背景的人,他们通过自身的经验和专业知识,对学员进行指导和帮助。同侪教练代表林新中向大家分享了自己此前参加训练营的亲身经历,鼓励学员克服困难,坚持训练,最终实现自理自立。

“在这里学到了许多实用的生活技能。”31岁学员小黄多年前因患有脊髓空洞症只能与轮椅为伴,他克服

困难坚持完成大学学业,毕业后从事电商工作。因身体原因他鲜有出门社交,这次来训练营他与“轮友”在互帮互助中增强社会融入能力,并希望通过专业指导促进病情康复。

本期脊髓损伤者生活重建训练营为期15天,设置了生活自理、体能锻炼、轮椅实操、心理重建等课程。

泉州市残联黄军红理事长指出,

开展“脊髓损伤者生活重建训练营”项目,是市残联聚焦解决残疾人急难愁盼问题,全力推进泉州残疾人事业高质量发展再上新台阶的重要举措。自2021年开办至今,已有86名学员通过专业的康复指导、技能训练以及心理辅导,逐步恢复自理能力,重拾自信,真正从“心”里站起来,走出家门,融入社会。

同侪教练故事

高位截瘫后不放弃 为“轮友”照亮希望之路

A “三孩”爸爸突遭变故高位截瘫

泉州人林新中是一名退伍军人,育有三孩,生活原本平淡而美好。2020年,他在广东工作时遭遇意外事故导致高位截瘫,无奈只能终身与轮椅为伴。

“刚受伤时曾想过放弃生命,用半年多时间挺了过来。”遭此劫难一度让林新中感到痛苦和绝望,好在有家人妻儿的鼓励和关爱,他选择勇敢活下去,还要活得有意义。

他克服困难,在轮椅上翻开人生新篇章,积极做康复训练,掌握基本生活技能。2021年,他主动报名参加第2期脊髓损伤者生活重建训练营,伤后他许久没有与外界接触,在遇到与自己有相似遭遇的“轮友”后,他堵在心里的郁结逐渐被解开。他不仅学到了不少实用的生活和外出技能,更结交了知心朋友。

重塑信心后,林新中和朋友自发

组建“泉州轮跑团”,成员目前有20多人。“轮友”不定期组织线下活动,在交流和运动中互相疗愈。

现在的林新中,外出不再需要妻子时刻帮扶陪伴,他能大方外出,每天只要有时间就会去泉州市海峡体育中心轮跑五六公里,积极参加由市残联组织的全市轮椅健身操线上比赛。在他看来,坚持运动有助于胃肠道消化,改善了睡眠质量,他的心态越来越好。

B 传递关爱做“轮友”生活“导师”

“我想给‘轮友’做一个示范,通过努力也可以过上理想生活。”林新中告诉记者,在第4期脊髓损伤者生活重建训练营开营时,他从学员转型做同侪教练,他希望通过自己与病魔抗争的经历,给予学员生活上的专业指导,以及心灵上的抚慰激励。

“对于‘轮友’羞于启齿的困扰,我们能给予实实在在的帮助。”林新中说,脊髓损伤患者常伴有一些并发症,如泌尿系统感染等,会影响他们的生活质量。同侪教练结合自身经验,针对学员身体特点,进行生活护理指导。此外教练还传授在轮椅上

推球、端水杯等轮椅操控与使用技巧,提高学员居家生活和外出技能。

“让越来越多‘轮友’找到了生活的希望和方向,我也很有成就感。”林新中在接触残疾群体后感同身受,他觉得“轮友”在承受身体伤痛的同时,内心的痛苦更需要有人及时开导,帮助他们走出“心灵沼泽”。

林新中还记得,第5期训练营里,30多岁学员小郑因自幼残疾,几乎从未出过远门。他刚来训练营时都不说话,精神状态差。林新中与他交心,帮他打开心结。两天后,小郑开始融入大家,还和其他学员开起玩笑,训练结

束后,他的生活自理能力明显提高。

在根据学员的身体状况和生活能力水平进行分组后,同侪教练引导学员们制定自己的训练小目标。“学习独立外出,坚持训练不依靠别人,学会生活自理……”在训练营里,学员们手写出自己的训练目标,激励自己,也带动更多“轮友”树立生活的信心和勇气。

林新中的心愿很朴素,想和妻子相互扶持,把三个孩子用心抚养长大,在残疾人帮扶之路上渐行渐稳,做好同侪教练,帮助更多伤残人士重拾信心,适应生活,融入社会。

林新中(左一)和“轮友”
参加轮跑(受访者供图)

坐在轮椅上的46岁林新中,无论在与人交谈,还是训练“轮友”学员,总是微笑以对,眼中透着希望和自信。身为脊髓损伤者的同侪教练,他如一缕阳光,温暖一批批学员的心,为他们照亮希望之路。