

动机式访谈法在职业治疗及胸肺复康计划的应用

高蔚南 九龙医院 职业治疗师

关键词：动机式访谈法；胸肺复康；自我管理；慢阻肺病



背景

OT 专注于协助患者实现对其有意义的生活。若要获得良好的治疗效果，患者往往需要积极参与治疗活动，并在生活方式上作出持续的改变。然而在治疗过程中，不良依从性是常见的问题。传统上，当 OT 识别到患者一些可以做出改变的地方，我们的自然反应是直接以「给予建议」和「教育」的方式鼓励患者作出改变。而事实上，很多患者对于应否做出改变都存有「矛盾」的心理 (ambivalence)。常见听到的语句为：「是的，但是。。。」。若果 OT 忽略患者的观点而只顾给予自己的建议，甚至是挑战他们不作出改变的原因，患者往往会为这些原因作出辩护，而最终维持原状。

动机式访谈法

动机式访谈法 (Motivational Interviewing, 简称 MI) 最初在 1980 年代由 William Miller 提出，并被应用于戒酒服务方面。及后，Miller 与 Steven Rollnick 合作，将 MI 的应用推广和普及至其它健康范畴。Miller 的研究指出，当受访者在访谈中增加提出改变的原因，并减少提出维持原状的原因，他们将会更大机会作出改变。Miller 从访谈对话中归纳出，一些具体的访谈风格和技巧能加强改变语句 (change talk) 和软化持续语句 (sustain talk)，从而有系统地引导患者自决求变。

MI 的访谈风格与 OT 工作的理念有很多吻合之处。MI 推广接纳 (Acceptance) 和至诚为人的精神 (Compassionate)，要求治疗师在访谈中抱着以人为本的信念。治疗师需要与患者建立互信和合作关系 (Partnership)，了解患者的需要，并肯定及发掘受访者所长。唤出 (Evoking) 是 MI 中独特的过程。在唤出过程中，治疗师能透过各种提问及响应技巧，协助患者自我发现作出改变的动机，从而激发他们实行改变的决心。因此，MI 能在 OT 的日常工作中得到广泛的应用。

胸肺复康计划

胸肺复康计划是一种主要为慢阻肺病患者度身订造的非药物治疗计划，其目的是协助参加者增强体能、减少气促、改善日常活动能力、以及改善生活质素。胸肺复康计划一般为期最少 12 个星期，并以跨专业合作模式进行。计划包括一系列的训练，如药物使用技巧、运动训练及自我管理技巧等。在胸肺复康计划当中，协助参加者实行慢性疾病自我管理 (Chronic disease self-management) 是计划中的重要一环，亦是 OT 在复康团队中的主要角色。在慢性疾病自我管理的模式中，医护人员相信除了掌握管理疾病的知识和技巧，自信心及实质行动才是达成有效自我管理的主要因素。在复康路上，OT 会与参加者合作，共同探讨慢性肺病对生活造成的各种影响，识别改善生活的目标，从而制定有效的自我管理行动计划。OT 鼓励参加者选择及尝试适合自己的技巧，并在适当时

候为他们提供相关知识及训练，从而提升他们处理慢性肺病的自信心。慢性疾病自我管理涉及对日常生活多个范畴的管理，以及对生活方式的各种改变。因此，胸肺康复计划为 OT 及 MI 提供了非常适合的应用场景。

职业治疗师如何在胸肺康复计划中应用动机式访谈法

在整个胸肺康复计划中，OT 会持续在与患者沟通时应用 MI 的概念和技巧。MI 分作四个阶段：**导进过程 (Engaging)**，**聚焦过程 (Focusing)**，**唤出过程 (Evoking)**，**计划过程 (planning)**。笔者将会在以下表格中简述 OT 在各个阶段的目标以及能运用到的访谈技巧。另外，笔者亦会提供一段在唤出过程中的范例对话，以此介绍一些常用的 MI 技巧。

阶段	目标	访谈技巧
导进过程	建立合作关系	<ul style="list-style-type: none"> - 以开放式问题了解患者对健康生活的信念及价值观、过去处理肺病症状的经验、及现在的生活模式。 - 以反映式聆听表达同理心
聚焦过程	识别康复目标	<ul style="list-style-type: none"> - 以开放式问题，引导患者深入反思自己现时在个别范畴实行自我管理的状况 - 协助患者识别首要处理的自我管理范畴
唤出过程	探讨自我管理的重要性，唤出实行自我管理的动机	<ul style="list-style-type: none"> - 以唤出式问题引导患者阐述慢性肺病对他们生活的影响，以及自我管理的重要性 - 就患者的改变语句作出反映及肯定
计划过程	制定具体的行动计划	<ul style="list-style-type: none"> - 对患者成功的经验和所付出的努力作出肯定 - 引导患者回顾所遇到的困难或障碍，并归纳可以进一步改善的地方

角色	对话	备注
OT:	你视处理气喘为一个重要的康复目标。 舒缓气喘对你的生活有什么意义？	唤出式问题 (唤出气喘管理的重要性)
患者:	气喘对我的影响太大了。以往一些简单的活动，如购物，都变得十分辛苦。有时因为害怕气喘而不敢去做这些活动。	改变语句 (需要处理气喘的原因)
OT:	气喘令你减少了参与以往惯常会做的日常活动，处理好气喘这个症状能令你重拾信心。	反映 (表达同理心，并重新释义患者希望管理气喘的理由)

患者:	以前各种家务我都会帮忙处理,现在大小事情也要太太帮忙,实在过意不去。但我始终有心无力,摆脱不了气喘这个症状。	矛盾心理 (改变语句 + 持续语句)
OT:	你是一个有责任心的人。除了能独立完成一些活动,你更希望能分担家里的事务,减轻太太的负担。	肯定 患者的个人优点
患者:	我的确不想他太操劳。我尝试过使用气管舒张剂去处理气喘,但是药物效果比较慢,始终需要几分钟才能起效。而且,我总不能每次气喘都使用气管舒张剂。	矛盾心理 (改变语句 + 持续语句)
OT:	你并不希望常常依靠药物去管理自己的症状。你觉得还有什么方法可以帮助你平息气喘?	反映,并以开放式提问将话题引导至其它可行的行动

总结

慢阻肺病患者需要长期面对各种肺病症状对他们生活上所造成的影响,而实现自我管理是有效控制慢阻肺病病症的关键因素之一。在胸肺复康计划中,OT 能透过应用 MI 的技巧,有系统地引导参加者在生活模式上为实行自我管理做出适当的改变。OT 及慢性疾病自我管理模式均强调个人化的计划以及参加者的自主选择。因此,OT 能在胸肺复康计划中充分发挥 MI 的理念及精神。

活动/产品的创新点:

一般有关慢性疾病自我管理和生活重整的文章均是以理论形式作出讨论,本文将范例对话作例,介绍 MI 中的一些具体访谈技巧。

重新组合:

在本医院,OT 结合慢性疾病自我管理及动机式访谈法的概念,协助慢性肺病患者实行自我管理,从而改善他们的生活质素。

病患者参与的目标:

本文针对如何透过访谈过程,改善慢性肺病患者参与治疗及实行自我管理的动机及决心。

OT 的角色:

职业治疗师的角色是协助胸肺复康计划参加者实行慢性疾病自我管理。职业治疗师能透过应用动机式访谈法的技巧,有系统地引导参加者在生活模式上为实行自我管理做出适当的改变。职业治疗及慢性疾病自我管理模式均强调个人化的计划以及参加者的自主选择。因此,职业治疗师能在胸肺复康计划中充分发挥动机式访谈法的理念及精神。