

SMART 疗效目标与 ADL 训练

杨鸽 株洲市中心医院康复医学科 OT 治疗师

关键词: SMART 疗效目标, ADL 训练, 手功能训练, 短期目标, 实施



在今年四月份举行的神经治疗康复委员会成立大会上, 我有幸聆听到了一位林国徽老师翻译的外国教授的讲课, 这位外国女教授讲的是 SMART 疗效目标 (SMART Outcome Goals), 其中对 ADL 目标制定做了比较详尽的阐述, 她提到 SMART 目标制定须是具体的, 可测量的, 可实现的, 可达到的, 并且有相关性, 是很现实的, 最好确定一系列的短期目标以确保长期目标的实施。她讲的理论有点抽象, 然后她又用实例进行现场互动的方式进行演示, 这给了我非常深刻的印象。当时我就在想我们平时的治疗性作业治疗训练有些枯燥, 即使加入一些 ADL 训练, 患者仍然配合程度不高, 如果我们把平常的训练中结合 SMART 疗效目标的内容, 患者参与的积极性应该会更好。

于是, 在回到单位后我就开始研究怎么去实施的方案, 首先, 我把符合条件的患者都鼓励他们积极参与进来, 然后对所参与患者的情况和 ADL 水平做个评估。并且和参与的患者交流, 他们现在最希望达到的短期目标是什么, 结合现有的 ADL 水平制订一个可以在两三周内能达到的目标。把制订的目标用纸条在墙上用患者的话贴上, 并且加入鼓励性的话。然后我们的治疗小组讨论实施的训练方案, 制订具体训练方法, 两周后评价治疗效果并请参加的患者分享感受。在这两周里面, 患者的积极性非常高, 有位患者甚至为了达到他要达到的目标, 能够穿衣服和裤子, 夜以继日的在病房里面练习, 后来家属告诉我的时候, 我肯定了他的积极性, 但是也提醒他训练要注意强度, 要有休息和放松的时间, 否则怕适得其反, 他也非常配合我们, 每天按照我们的计划在积极训练。

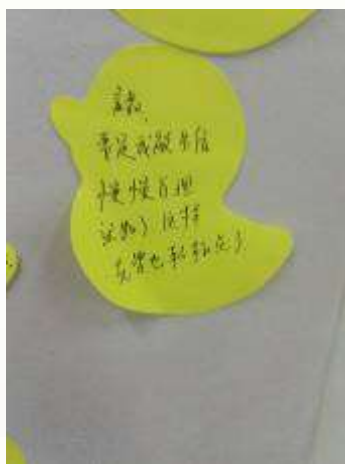
两周后当我们要他练习穿衣服和裤子时, 他非常轻松的完成了任务, 顺利穿完后还摆了一个非常高兴的 POSE (手势), 他家爱人也非常感激的告诉我们说, 这两周他的自理能力进步非常快, 我们评估发现他不光是在穿衣服和裤子方面有进步, 在个人卫生, 床椅转移方面都有不同程度的进步, ADL 的分值由原来的 55 分提高到了 70 分。所有的评估结束后我们的治疗小组一起在一起总结: 这两周的效果评价, 哪些达到了患者希望达到的短期目标, 哪些还没有达到, 具体的障碍和困难是什么? 我们有什么收获, 还有哪些不足之处? 并把这两周目标完成特别好的患者治疗时的情景拍照, 从保护隐私的角度将照片处理了, 在征得患者和家属同意之后展示出来给大家分享。在实施的两周内 12 位患者中有十位患者的目标已完成, 另外两位患者中有一位患者出院了, 另一位患者肩关节检查有积液, 医生特意嘱咐要限制肩关节的活动范围, 所以暂时没有实施。两周之后我们又重新制订下一个 SMART 目标, 继续坚持下一阶段的治疗。

从这次活动实施中我最大的感受就是我们原来制订的目标比较长远, 以长期目标居多, 对患者来说那就犹如一个月亮高高的挂在天上, 遥不可及, 也容易丧失对作业治疗

的信心。比如说原来我们跟患者说我们治疗经过一段时间会让你能够穿衣服，没有什么具体的时间和细则，训练的治疗性作业活动本身就比较枯燥，即使配合 ADL 训练的内容，也让患者觉得自己离那个目标很远，就很容易失去继续治疗下去的信心。我们将 SMART 疗效目标管理与 ADL 水平相结合，短期内根据患者的病情制订出切实可行的目标，让患者在治疗期间的每一段治疗时光都有清晰的方案，跳一跳就能触得到的目标，让枯燥无味的治疗性作业活动变得生动，有希望，患者的积极性也更高了，很多患者在治疗两周后都反映随着生活自理能力的提高，他们对生活更有信心了。

这次我们 SMART 疗效目标制订时，有个患者就希望可以在两周之内达到穿衣服的目标，我们就围绕这个穿衣服的动作所需要的具体动作制订详细的训练方法，如果当天的治疗时间达不到要求，我们会指导患者在回病房继续练习，并鼓励患者积极配合，患者参与的热情提高了很多，配合程度也很高。当后面真的把穿衣服的动作实现之后，患者的自信心增加了很多，我们也为他高兴！治疗一段时间后经过评估，在自理能力方面有进步的患者我们会拍照片放在墙上展示。每次患者来做治疗看到自己的自理能力提高的照片展示时，非常开心。有几位患者感叹说：“原来我都不知道每天做这些治疗到底有用没用，现在知道对我的生活还是非常有用的，而且是有意义的。”

“用微笑告诉别人，今天的我比昨天更强！”这是我们贴在墙上鼓励患者的话，我想我们的作业治疗是非常有意义的，一定能让生活更加充满希望！





活动/产品的创新点:

鼓励患者说出他们最希望达到的目标，结合 ADL 水平给患者制订的切实可行的短期目标，用鼓励性的话语给患者以信心，改变了作业治疗枯燥无味的手功能训练的印象，跳一跳就能够得到的目标给了患者希望，也让作业治疗变得充满活力和生机，特别是多数患者发现自己两周内就能在穿衣服，洗澡，个人卫生方面有进步时，也增加了他们对作业治疗和以后生活的自信心。治疗一段时间后经过评估，在自理能力方面有进步的患者我们会拍照片放在墙上展示，当然会保护患者的面部隐私。

重新组合:

SMART 疗效目标 + 手功能训练 + ADL 训练 + 小组模式+实施评估

病患者参与的目标:

1 手功能训练 2 ADL 训练 3 参与 ADL 短期目标的制订与实施

OT 的角色:

将 SMART 疗效目标管理与 ADL 水平相结合，短期内根据患者的病情制订出切实可行的目标，让患者在治疗期间的每一段治疗时光都有清晰的方案，跳一跳就能触得到的目标，让枯燥无味的治疗性作业活动变得生动，有希望，患者的积极性也更高了，很多患者在治疗两周后都反映随着生活自理能力的提高，他们对生活更有信心了！