

SMART 療效目標與 ADL 訓練

楊鵠 株州市中心醫院康復醫學科 OT 治療師

關鍵字：SMART 療效目標，ADL 訓練，手功能訓練，短期目標，實施



在今年四月份舉行的神經治療康復委員會成立大會上，我有幸聆聽到了
一位林國徽老師翻譯的外國教授的講課，這位外國女教授講的是 SMART 療效目標 (SMART Outcome Goals)，其中對 ADL 目標制定做了比較詳盡的闡述，她提到 SMART 目標制定須是具體的，可測量的，可實現的，可達到的，並且有相關性，是很現實的，最好確定一系列的短期目標以確保長期目標的實施。她講的理論有點抽象，然後她又用實例進行現場互動的方式進行演示，這給了我非常深刻的印象。當時我就在想我們平時的治療性作業治療訓練有些枯燥，即使加入一些 ADL 訓練，患者仍然配合程度不高，如果我們把平常的訓練中結合 SMART 療效目標的內容，患者參與的積極性應該會更好。

於是，在回到單位後我就開始研究怎麼去實施的方案，首先，我把符合條件的患者都鼓勵他們積極參與進來，然後對所參與患者的情況和 ADL 水準做個評估。並且和參與的患者交流，他們現在最希望達到的短期目標是什麼，結合現有的 ADL 水準制訂一個可以在兩三周內能達到的目標。把制訂的目標用紙條在牆上用患者的話貼上，並且加入鼓勵性的話。然後我們的治療小組討論實施的訓練方案，制訂具體訓練方法，兩周後評價治療效果並請參加的患者分享感受。在這兩周裡面，患者的積極性非常高，有位患者甚至為了達到他要達到的目標，能夠穿衣服和褲子，夜以繼日的在病房裡面練習，後來家屬告訴我的時候，我肯定了他的積極性，但是也提醒他訓練要注意強度，要有休息和放鬆的時間，否則怕適得其反，他也非常配合我們，每天按照我們的計畫在積極訓練。

兩周後當我們要他練習穿衣服和褲子時，他非常輕鬆的完成了任務，順利穿完後還擺了一個非常高興的 POSE (手勢)，他家愛人也非常感激的告訴我們說，這兩周他的自理能力進步非常快，我們評估發現他不光是在穿衣服和褲子方面有進步，在個人衛生，床椅轉移方面都有不同程度的進步，ADL 的分值由原來的 55 分提高到了 70 分。所有的評估結束後我們的治療小組一起在一起總結：這兩周的效果評價，哪些達到了患者希望達到的短期目標，哪些還沒有達到，具體的障礙和困難是什麼？我們有什麼收穫，還有哪些不足之處？並把這兩周目標完成特別好的患者治療時的情景拍照，從保護隱私的角度將照片處理了，在征得患者和家屬同意之後展示出來給大家分享。在實施的兩周內 12 位患者中有十位元患者的目標已完成，另外兩位患者中有一位患者出院了，另一位患者肩關節檢查有積液，醫生特意囑咐要限制肩關節的活動範圍，所以暫時沒有實施。兩周之後我們又重新制訂下一個 SMART 目標，繼續堅持下一階段的治療。

從這次活動實施中我最大的感受就是我們原來制訂的目標比較長遠，以長期目標居多，對患者來說那就猶如一個月亮高高的掛在天上，遙不可及，也容易喪失對作業治療的信心。比如說原來我們跟患者說我們治療經過一段時間會讓你能夠穿衣服，沒有什麼具體的時間和細則，訓練的治療性作業活動本身就比較枯燥，即使配合 ADL 訓練的內容，也讓患者覺得自己離那個目標很遠，就很容易失去繼續治療下去的信心。我們將 SMART 療效目標管理與 ADL 水準相結合，短期內根據患者的病情制訂出切實可行的目標，讓患者在治療期間的每一段治療時光都有清晰的方案，跳一跳就能觸得到的目標，讓枯燥無味的治療性作業活動變得生動，有希望，患者的積極性也更高了，很多患者在治療兩周後都反映隨著生活自理能力的提高，他們對生活更有信心了。

這次我們 SMART 療效目標制訂時，有個患者就希望可以在兩周之內達到穿衣服的目標，我們就圍繞這個穿衣服的動作所需要的具體動作制訂詳細的訓練方法，如果當天的治療時間達不到要求，我們會指導患者在回病房繼續練習，並鼓勵患者積極配合，患者參與的熱情提高了很多，配合程度也很高。當後面真的把穿衣服的動作實現之後，患者的自信心增加了很多，我們也為他高興！治療一段時間後經過評估，在自理能力方面有進步的患者我們會拍照片放在牆上展示。每次患者來做治療看到自己的自理能力提高的照片展示時，非常開心。有幾位患者感歎說：“原來我都不知道每天做這些治療到底有用沒用，現在知道對我的生活還是非常有用的，而且是有意義的。”

“用微笑告訴別人，今天的我比昨天更強！”這是我們貼在牆上鼓勵患者的話，我想我們的作業治療是非常有意義的，一定能讓生活更加充滿希望！





活動/產品的創新點:

鼓勵患者說出他們最希望達到的目標，結合 ADL 水準給患者制訂的切實可行的短期目標，用鼓勵性的話語給患者以信心，改變了作業治療枯燥無味的手功能訓練的印象，跳一跳就能夠得到的目標給了患者希望，也讓作業治療變得充滿活力和生機，特別是多數患者發現自己兩周內就能在穿衣服，洗澡，個人衛生方面有進步時，也增加了他們對作業治療和以後生活的自信心。治療一段時間後經過評估，在自理能力方面有進步的患者我們會拍照片放在牆上展示，當然會保護患者的面部隱私。

重新組合:

SMART 療效目標 + 手功能訓練 + ADL 訓練 + 小組模式+實施評估

病患者參與的目標:

1 手功能訓練 2 ADL 訓練 3 參與 ADL 短期目標的制訂與實施

OT 的角色:

將 SMART 療效目標管理與 ADL 水準相結合，短期內根據患者的病情制訂出切實可行的目標，讓患者在治療期間的每一段治療時光都有清晰的方案，跳一跳就能觸得到的目標，讓枯燥無味的治療性作業活動變得生動，有希望，患者的積極性也更高了，很多患者在治療兩周後都反映隨著生活自理能力的提高，他們對生活更有信心了！