

小组治疗益处多

王宁

上海禾滨康复医院

2022 年 7 月，我作为一名新手作业治疗师，正式上岗啦！带着满满的工作热情，投身于临床一线，使用着传统的作业治疗方法，日复一日。在 2023 年 4 月，我接触到了“小组治疗”。经过行业专家的指导，看了一些案例分享，也查阅了相关的文献……

什么是小组治疗呢？小组治疗是作业治疗中常用的治疗方式之一，临床上又叫团体治疗、集体治疗，它是将有相似兴趣爱好和共同治疗目标的患者聚集在一起，完成一个共同的作业活动。与治疗师与患者“一对一”的治疗模式不同，小组治疗时治疗师与患者通常为“一对多”模式。

那么什么样的患者适合进行小组治疗？如何实施小组治疗？小组治疗到底有哪些好处呢？我带着懵懂与疑问，开始探索“小组治疗”的奥妙。

我想，好的策划应该是成功的一半吧。于是，我就写了一个活动的策划，包括：活动主题、时间、地点、参与人员、报名方式、活动目的、活动内容、活动所需物品、活动流程以及人员安排等方面。然后开始带着这份策划在组内对治疗师进行讲解，治疗师又对各自的患者进行讲解与宣教。因为是第一次举办“小组治疗”，不仅是治疗师没有经验，患者以及家属也没见过这样的治疗方式，大家抱着凑热闹的想法都来报名，人数非常多！为了让大家了解小组治疗，切身感受到治疗效果，我们筛选了 10 位上肢功能相近的患者参加。在进行小组治疗时，患者、治疗师、陪护还有看热闹的人，把我们的活动区域围得水泄不通！尽管做了策划，但现场还是非常混乱，难以控制。嘈杂的环境，让部分认知障碍的患者无法专心完成任务；无差别化的任务让功能不同的患者参与程度不同；宣教不到位，部分参加小组治疗的患者参与度不高，而在场外观望的患者又积极参与了进来……。在混乱中，结束了第一次小组治疗。

有了初次的经历，我们组内开会进行讨论，对小组治疗的流程以及内容进行优化，制定出更加详细的方案。

首先，明确了什么样的患者参加；其次，完善了实施小组治疗的程序。通过访谈，我们还发现很多患者由于住院时间较长，对于回归家庭和社会感到担忧和不安，害怕回家之后功能减退，害怕与别人交流，不知道回家了自己每天应该做什么。他们在单调、日复一日的康复过程中，由于缺乏独立自主的能力、长时间脱离了日常活动，对于重新定义生活角色，适应当前的生活方式，提升生活能力感到迷茫。回归生活的小组活动，结合各种游戏模式的康复训练可以增加康复的多元性和有趣性，通过有目的地日常生活功能训练，既可以锻炼患者的肢体能力和生活能力，还可以增强生活积极性，重拾生活信心，转变生活方式。

在经过 2 周的沉淀,我们又筹备并举办了第二次小组治疗活动——以端午节为主题进行了一次香包制作的活动。相比于上次,我们发现,大部分患者的主动参与有所提升,部分患者情绪得到改善,康复信心也得到了增强。同时,我也惊喜地发现,我们治疗师团队的沟通与合作能力也有了提升。相比于上次而言,此次小组治疗活动初见成效。

在失败中站起来,在探索中不断成长。经历过春夏,我们的小组治疗活动流程趋于完善,并积累了一些经验:

1. 小组治疗前治疗师先向患者以及家属说明小组治疗的特点以及作用,争取得到患者的配合。从爱好、年龄、性格、学历、职业等多方面进行综合考虑,对有意向参加小组治疗的患者进行分组,感觉治疗小组为 4-6 人较为合适。

2. 根据每位患者的具体功能情况,制定小组治疗活动计划。治疗师首先讲解本次作业活动的治疗意义,并进行示范与注意事项的讲解。治疗过程中,要求患者尽可能独立自主地完成作业任务。小组治疗成员之间进行相互观察、鼓励,治疗师起到监督与指导的作用。

3. 活动结束后,参加小组活动的患者之间进行交流,分享心得体会与成功经验。

4. 治疗师对本次小组治疗进行总结与评价,使患者看到自己的进步,增强信心。

5. 根据患者功能的改善,有针对性的设计“进阶”小组治疗内容,可以更进一步地提高患者的躯体功能、改善认知以及情绪、提升生活自理能力等。

通过实施小组治疗,患者与治疗师都切身感受到了这种治疗方式的好处!除了达到功能训练作用,各位患者之间可通过相互观察、交流,促使个体在互动中学习并调整训练,有助于建立新的态度与行为方式,改善心理状态及人际关系。列举几个小组治疗最为显著的优点:

1. 作业小组治疗的过程中,通过治疗师的正确宣教以及引导,患者间进行有效的交流,有助于帮助患者正确认识自身疾病,确立康复目标,树立信心,增强动力。

2. 小组治疗趣味性高,打破了传统康复模式的枯燥乏味,明显提高患者的积极性。

3. 小组治疗增强了主动参与感,增强了对色彩的认知;患者间相互鼓励、分享成功经验,改善因疾病、住院带来的焦虑、抑郁等负面情绪,提升康复潜能,最大程度的恢复功能。

4. 邀请照顾者同时参与小组治疗,不仅可以使治疗在离开治疗师以后得到延续,也是对照顾者进行知识普及的好机会。

5. 小组治疗的实施也可以提高治疗师的工作效率。

总之,小组治疗是作业治疗的一种重要的治疗方式,是一项能提供高质量、低成本和良好医患关系的服务方式。通过小组治疗,患者彼此间能相互学习、分享,通过治疗师的引导在一个积极正向的气氛中达到康复治疗的目标。

在“生物-心理-社会”医学模式下，作业治疗师不仅仅需要帮助患者恢复躯体功能，更要让患者了解作业活动的意义。通过小组治疗，鼓励患者尽早地适应生活、积极融入生活，从而帮助其尽快恢复社会功能。这不仅可提高患者自身生活质量，也可以减轻家庭负担以及社会负担。

看似简单的小组治疗，其实一点儿也不简单！需要考的因素还是比较多的。我们在一次次的尝试与努力中得到了成长，不仅丰富了自我，一定程度上改变了作业治疗组的工作模式，提升了团队的工作效率与治疗质量；更好地帮助患者增强了战胜疾病的信心，增加了社会角色感，有助于其回归家庭和社会。

实践更好地证明了“小组治疗益处多”。作为一名青年作业治疗师，任重而道远。



(手功能障碍治疗小组)



(照顾者参与到小组治疗当中)



(ADL 烘焙小组)



(交流小组)



(感觉障碍训练小组)

参考文献:

- [1] 杨可钦, 赵彬, 陈国平, 等. 进阶式作业小组训练对脑卒中患者的生活自理能力和情绪状态的影响[J]. 中国康复: 2021, 36(5):295-297.
- [2] 孙李子慧, 华佳琪, 姚金佳. 作业小组治疗早期介入对老年脑卒中患者康复疗效的影响[J]. 按摩与康复医学:2018, 9(21):1-3.
- [3] 游菲, 王鹏, 马朝阳, 等. 小组模式康复训练对脑卒中偏瘫患者上肢功能和手功能的影响. 中华物理医学与康复杂志:2015, 37(8):593-596.
- [4] 郑晓英, 蔡素芳, 郭荟骅. 小组模式作业治疗对伴有情绪障碍脑卒中患者的康复疗效分析[J]. 中外医疗:2023, 17:45-48, 82.
- [5] 史海燕, 雒韵韵, 张超, 等. 引导式教育理念下的作业疗法小组治疗脑卒中跟患者康复疗效的观察[J]. 中国康复医学杂志:2022, 37(11):1558-1561.