

小組治療益處多

王宁

上海禾濱康復醫院

2022 年 7 月，我作為一名新手作業治療師，正式上崗啦！帶著滿滿的工作熱情，投身於臨床一線，使用著傳統的作業治療方法，日復一日。在 2023 年 4 月，我接觸到了“小組治療”。經過行業專家的指導，看了一些案例分享，也查閱了相關的文獻……

什麼是小組治療呢？小組治療是作業治療中常用的治療方式之一，臨床上又叫團體治療、集體治療，它是將有相似興趣愛好和共同治療目標的患者聚集在一起，完成一個共同的作業活動。與治療師與患者“一對一”的治療模式不同，小組治療時治療師與患者通常為“一對多”模式。

那麼什麼樣的患者適合進行小組治療？如何實施小組治療？小組治療到底有哪些好處呢？我帶著懵懂與疑問，開始探索“小組治療”的奧妙。

我想，好的策劃應該是成功的一半吧。於是，我就寫了一個活動的策劃，包括：活動主題、時間、地點、參與人員、報名方式、活動目的、活動內容、活動所需物品、活動流程以及人員安排等方面。然後開始帶著這份策劃在組內對治療師進行講解，治療師又對各自的患者進行講解與宣教。因為是第一次舉辦“小組治療”，不僅是治療師沒有經驗，患者以及家屬也沒見過這樣的治療方式，大家抱著湊熱鬧的想法都來報名，人數非常多！為了讓大家瞭解小組治療，切身感受到治療效果，我們篩選了 10 位上肢功能相近的患者參加。在進行小組治療時，患者、治療師、陪護還有看熱鬧的人，把我們的活動區域圍得水泄不通！儘管做了策劃，但現場還是非常混亂，難以控制。嘈雜的環境，讓部分認知障礙的患者無法專心完成任務；無差別化的任務讓功能不同的患者參與程度不同；宣教不到位，部分參加小組治療的患者參與度不高，而在場外觀望的患者又積極參與了進來……。在混亂中，結束了第一次小組治療。

有了初次的經歷，我們組內開會進行討論，對小組治療的流程以及內容進行優化，制定出更加詳細的方案。

首先，明確了什麼樣的患者參加；其次，完善了實施小組治療的程式。通過訪談，我們還發現很多患者由於住院時間較長，對於回歸家庭和社會感到擔憂和不安，害怕回家之後功能減退，害怕與別人交流，不知道回家了自己每天應該做什麼。他們在單調、日復一日的康復過程中，由於缺乏獨立自主的能力、長時間脫離了日常活動，對於重新定義生活角色，適應當前的生活方式，提升生活能力感到迷茫。回歸生活的小組活動，結合各種遊戲模式的康復訓練可以增加康復的多元性和有趣性，通過有目的地日常生活功能訓練，既可以鍛煉患者的肢體能力和生活能力，還可以增強生活積極性，重拾生活信心，轉變生活方式。

在經過 2 周的沉澱，我們又籌備並舉辦了第二次小組治療活動——以端午節為主題進行了一次

香包製作的活動。相比於上次，我們發現，大部分患者的主動參與有所提升，部分患者情緒得到改善，康復信心也得到了增強。同時，我也驚喜地發現，我們治療師團隊的溝通與合作能力也有了提升。相比於上次而言，此次小組治療活動初見成效。

在失敗中站起來，在探索中不斷成長。經歷過春夏，我們的小組治療活動流程趨於完善，並積累了一些經驗：

1. 小組治療前治療師先向患者以及家屬說明小組治療的特點以及作用，爭取得到患者的配合。從愛好、年齡、性格、學歷、職業等多方面進行綜合考慮，對有意向參加小組治療的患者進行分組，感覺治療小組為 4-6 人較為合適。

2. 根據每位元患者的具體功能情況，制定小組治療活動計畫。治療師首先講解本次作業活動的治療意義，並進行示範與注意事項的講解。治療過程中，要求患者盡可能獨立自主地完成作業任務。小組治療成員之間進相互觀察、鼓勵，治療師起到監督與指導的作用。

3. 活動結束後，參加小組活動的患者之間進行交流，分享心得體會與成功經驗。

4. 治療師對本次小組治療進行總結與評價，使患者看到自己的進步，增強信心。

5. 根據患者功能的改善，有針對性的設計“進階”小組治療內容，可以更進一步地提高患者的軀體功能、改善認知以及情緒、提升生活自理能力等。

通過實施小組治療，患者與治療師都切身感受到了這種治療方式的好處！除了達到功能訓練作用，各位患者之間可通過相互觀察、交流，促使個體在互動中學習並調整訓練，有助於建立新的態度與行為方式，改善心理狀態及人際關係。列舉幾個小組治療最為顯著的優點：

1. 作業小組治療的過程中，通過治療師的正確宣教以及引導，患者間進行有效的交流，有助於說明患者正確認識自身疾病，確立康復目標，樹立信心，增強動力。

2. 小組治療趣味性高，打破了傳統康復模式的枯燥乏味，明顯提高患者的積極性。

3. 小組治療增強了主動參與感，增強了對色彩的認知；患者間相互鼓勵、分享成功經驗，改善因疾病、住院帶來的焦慮、抑鬱等負面情緒，提升康復潛能，最大程度的恢復功能。

4. 邀請照顧者同時參與小組治療，不僅可以使治療在離開治療師以後得到延續，也是對照顧者進行知識普及的好機會。

5. 小組治療的實施也可以提高治療師的工作效率。

總之，小組治療是作業治療的一種重要的治療方式，是一項能提供高品質、低成本和良好醫護患關係的服務方式。通過小組治療，患者彼此間能相互學習、分享，通過治療師的引導在一個積極正向的氣氛中達到康復治療的目標。

在“生物-心理-社會”醫學模式下，作業治療師不僅僅需要幫助患者恢復軀體功能，更要讓患者瞭解作業活動的意義。通過小組治療，鼓勵患者儘早地適應生活、積極融入生活，從而幫助其儘快恢復社會功能。這不僅可提高患者自身生活品質，也可以減輕家庭負擔以及社會負擔。

看似簡單的小組治療，其實一點兒也不簡單！需要考的因素還是比較多的。我們在一次次的嘗試與努力中得到了成長，不僅豐富了自我，一定程度上改變了作業治療組的工作模式，提升了團隊的工作效率與治療品質；更好地幫助患者增強了戰勝疾病的信心，增加了社會角色感，有助於其回歸家庭和社會。

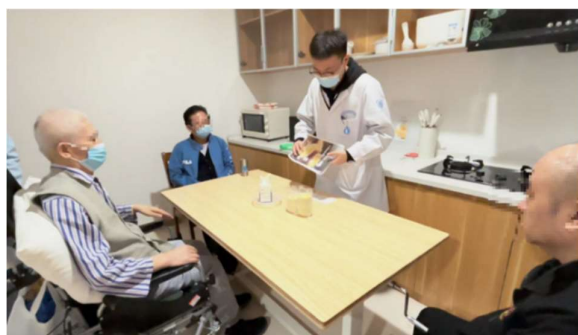
實踐更好地證明瞭“小組治療益處多”。作為一名青年作業治療師，任重而道遠。



(手功能障礙治療小組)



(照顧者參與到小組治療當中)



(ADL 烘焙小組)



(交流小組)



(感覺障礙訓練小組)

參考文獻：

- [1]楊可欽, 趙彬, 陳國平, 等. 進階式作業小組訓練對腦卒中患者的生活自理能力和情緒狀態的影響[J]. 中國康復 : 2021, 36 (5) : 295-297.
- [2]孫李子慧, 華佳琪, 姚金佳. 作業小組治療早期介入對老年腦卒中患者康復療效的影響[J]. 按摩與康復醫學 : 2018, 9 (21) : 1-3.
- [3]游菲, 王鵬, 馬朝陽, 等. 小組模式康復訓練對腦卒中偏癱患者上肢功能和手功能的影響. 中華物理醫學與康復雜誌 : 2015, 37 (8) : 593-596.
- [4]鄭曉英, 蔡素芳, 郭蒼驊. 小組模式作業治療對伴有情緒障礙腦卒中患者的康復療效分析[J]. 中外醫療 : 2023, 17 : 45-48, 82.
- [5]史海燕, 雒韻韻, 張超, 等. 引導式教育理念下的作業療法小組治療腦卒中跟患者康復療效的觀察[J]. 中國康復醫學雜誌 : 2022, 37 (11) : 1558-1561.