以動機式晤談改變病人行為

Initiating Behavior Change through Motivational Interviewing

張 媚

台灣大學護理學系兼任副教授

糖尿病自主管理中病人的健康行為模式是血糖控制成敗的主要關鍵，對糖尿病人來說，在沒有明顯的不舒服症狀，更沒有立即的生命威脅下，要有意願去改變生活習慣，包括飲食方式、運動、甚至改用胰島素注射等等都是非常不容易的。衛教人員嘗試應用各種理論及衛教方法來協助病人達到行為改變，近幾年發現激發病人內在的行為動機是一個可以啟動並維持行為改變的有效方式。

本課程將介紹如何透過動機式晤談來啟動行為改變。動機式晤談是一種以個案為中心的會談方式，引導病人深入討論探索其內心的想法，並協助病人看到他/她在想改變行為及拒絕改變行為間的矛盾心理，再運用衛教技巧來增強其內在的改變動機。課程內容包括行為改變的階段、動機式晤談的原理、會談技巧、及激勵動機的策略等。