

實踐行動-治療關係建立技巧

Practice in Action: Therapeutic Relationships Skills

蘇秀悅

台北醫學大學附設醫院營養室主任

糖尿病是一個全球性的慢性疾病，也稱為“生活方式疾病”。因此，糖尿病的成功管理取決於糖尿病患在日常自我管理上，包括服藥、血糖監測、飲食和運動行為等，來達到血糖控制的目標。糖尿病患到醫院就診，其實是脆弱的，衛教可以提供病患知識、技能及行動。衛教師們應與他們建立良好的治療關係，幫助他們克服恐懼，並了解他們需要什麼，幫助他們能做到自我健康照顧。治療關係的建立，需做到以人為中心，為病人創造出一個無批判性及無主導性的互動環境，並建立四大元素『看重的程度、共情理解、無條件看重及一致性』的治療關係，即可加成病人正向的就醫經驗，幫助病人自我管理的實踐。當我們真誠的與病患進行交流，病患會願意聽取我們建議。我們可以運用全人照護理論，實踐以人為中心的治療關係及共情理解的同理反應技巧，提升同理心技巧層次，從中低層次提升到中高層次，讓病患能更理解自我的情緒反應，幫助其克服行為上障礙。因此，我們應運用不同的溝通技巧，進而改善與糖尿病患的治療關係，提升病患糖尿病自我管理之行動。