

居家肺復原規劃

出院準備

門診

呼吸治療師/專業醫療人員

針對個案進行居家整體評估

設計肺復原計畫與目標

居家指導、衛教、注意事項宣導

持續追蹤、評估，依據個案肺復原狀況調整計畫

再次居家指導

開始6-8週的肺復原

評值成效

(例如：呼吸喘的程度、運動時間與距離、吸氣吐氣肌肉量)



居家肺復原運動，你準備好了嗎

肺復原運動是什麼？



居家肺復原 肺部的運動訓練



僅供醫護人員專用



長照 v.s 居家肺復原

符合長照資格者可提出申請長照服務，是否符合長照服務對象依衛生福利部規定辦理並依照失能程度採部分負擔比例，非長照服務對象者，請洽居家護理所肺復原個案管師。



以下條件符合申請長照資格：

- 65歲以上失能老人
- 55歲以上失能原住民
- 50歲以上失智症患者
- 失能身心障礙者
- 日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人



本資料僅供參考，若您需要進行肺復原計畫者，請配合專業醫療人員指導使用。



肺復原運動是什麼？



肺復原是經過詳細的病人評估後，依據病人個別狀況所擬定的全面性介入療法，包括（但不局限於）運動訓練、衛教與健康行為促進，旨在於改善肺阻塞病人的生理與心理狀況，並增進病人長期堅持有益健康的行為。

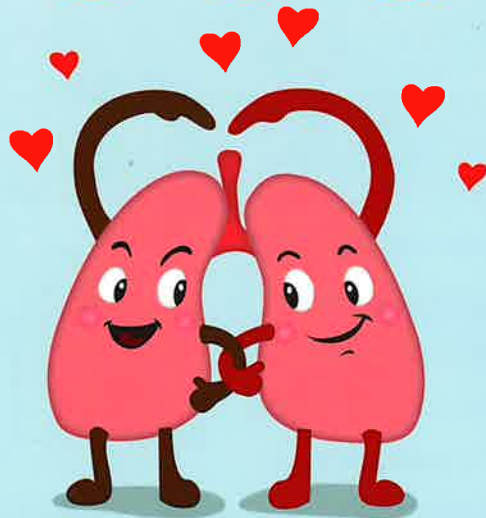
肺復原運動包含肺部呼吸訓練與運動訓練，主要針對因為疾病導致部分肺部功能喪失或退化進行的復健治療，主要在於調理運動相關肌肉群與改善心肺功能。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論。



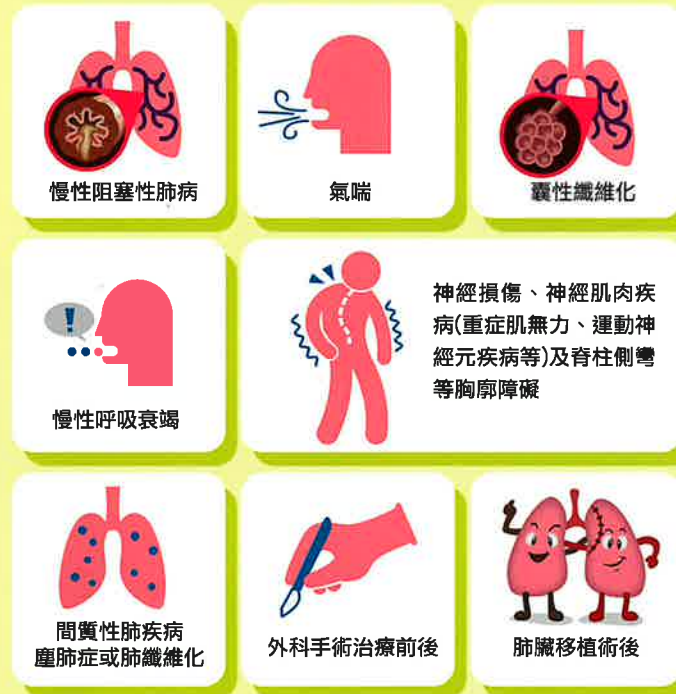
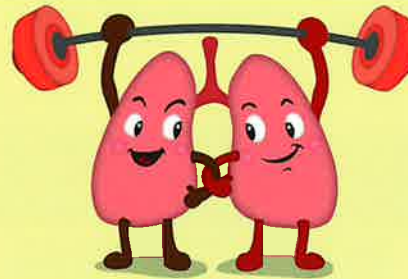
居家肺復原團隊

個案的意願及家庭成員的支持，皆為治療的重要影響因素，在居家延續治療，團隊緊密合作，擬定個案適宜的肺復原計畫。透過持續性治療，配合復健運動及營養，以達良好的症狀控制。另應避免抽菸或暴露於其他的有毒氣體，並於適當時刻施打疫苗，以達到未來風險的預防。



參考資料
台灣胸腔暨重症加護醫學會/2019台灣肺復原實務指引
<http://www.tspccm.org.tw/>
自在呼吸健康網 <http://asthma-copd.tw/about.php>
RESPIRATORY CARE <http://rc.rcjournal.com/>

居家肺復原適應症



如何執行居家肺部呼吸訓練

居家肺復原運動，你準備好了嗎

- ✓ 已進行過運動評估
- ✓ 穿著寬鬆舒適衣物
- ✓ 舒服適合步行的鞋子



- ✓ 可攜帶平日所用之助行器，若評估中建議搭配氧氣治療，氧氣設備備著不時之需。

- ✓ 運動最好在餐前執行，或於運動前可進食輕食，避免胃的食物阻礙肺部擴張。



- 當您在進行運動時有下列症狀應停止運動
- 如：有嘔吐情形或覺得想吐/暈眩/越來越虛弱的感覺/心悸/嚴重呼吸急促/胸痛/疼痛，尤其是下肢疼痛或出現跛行

居家肺復原治療的好處



- + 增加活動耐受力
- + 提升肌力及運動能力
- + 提升生活品質
- + 提高存活率
- + 改善疾病相關的焦慮和憂鬱

- 減少有感知程度的喘
- 減少再住院率及住院天數



居家使用手指型血氧測量儀，可隨時進行自我管理，測量評估自己的血氧濃度。(每個個案依據醫師建議之血氧飽和度數據為主)

如何在家讓呼吸肌肉休息



噤嘴式呼吸

吸氣時使用鼻子吸氣，嘴巴閉上避免口乾，心中默念 1、2；吐氣時慢慢地噤起嘴巴，經由口腔緩慢將空氣吐出，心中默念 1、2、3、4。（一般而言吐氣時間約為吸氣時間的兩倍以上）



腹式呼吸法



前傾的上半身

病患可利用床邊支架支撐或靠著牆壁以保持上半身前傾的姿勢，緩解呼吸不適的症狀。



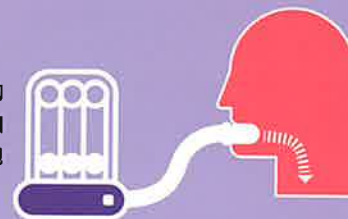
正壓吐氣裝置

透過壓力閥或增加阻力的方式確保吐氣時呼吸道不會過早塌陷。



呼吸訓練器

使用呼吸訓練器的主要目的是要增加肺活量，預防肺泡塌陷。



如何執行居家肺部運動 訓練心肺與肌力

上肢運動



上肢運動的有氧運動訓練包括：手搖車肌測力計訓練

上肢運動之阻力訓練

每天執行3回，每次 8-15 下（肌肉向心收縮 1 秒，離心收縮 1 秒）



下肢肌力訓練及肌肉伸展

每天執行3回，每回執行10次



下肢運動



腳踏車或步行運動形式為肺部復原中常見的運動方式

核心肌力訓練

抬臀運動或腹肌訓練（每天執行3回，出力時吐氣維持3秒，每回執行10次）



依照您的體能及需求，為您打造屬於您的運動計畫，居家運動好簡單

