




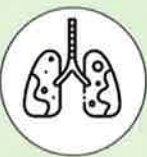

肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練


日常節能技巧

什麼是肺阻塞?

 **呼吸道慢性發炎**，不可逆的**阻塞性**疾病

 台灣十大死因**第八位**

 **症狀**：**咳**  **痰**  **喘** 

 **危險因子**：

吸菸或二手菸

環境有害物質
或職業接觸

家族史
或其他肺部狀況



節能技巧重要性

1. **節能技巧**(又稱**工作簡化技巧**)，透過有效使用身體及**安排順序**操作，讓病人節省精力、保持行動獨立，並減少疾病所帶來的不適。
2. 適當運用節能技巧能幫助呼吸困難、運動會喘的病人，更輕鬆的完成日常生活活動，搭配呼吸訓練可降低進行活動時所需的**能量消耗**。

參考資料來源

- 1.台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)•2022台灣肺復原實務指引•台北市：台灣胸腔暨重症加護醫學會
2. 1.台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)•2022奔跑吧!小肺!-肺阻塞的肺部復健衛教手冊
- 3.台灣胸腔暨重症加護醫學會(2017)•肺阻塞知多少-台灣肺阻塞全方位照護手冊

聯絡資訊

義大醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話:07-6150011 轉 5072 肺阻塞個管師

義大癌治療醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話:07-6150022 轉 6477 肺阻塞個管師

義大大昌醫院

地址:高雄市三民區大昌一路305號

電話:07-5599123 呼吸胸腔科門診

穿著

集中衣物
方便拿取



減少鈕扣類
衣物



坐著穿衣
避免彎腰

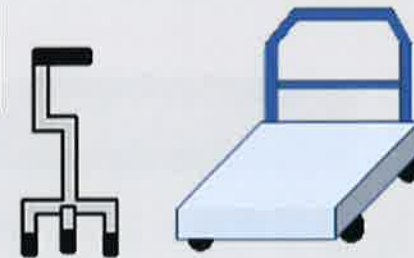


活動與購物

善用各項輔具
走路愜意又安全



善用有輪拖車
購物採買不費力



煮食與飲食

集中用具及食材



少量多餐
避免吃太飽



細嚼慢嚥
避免嗆咳



穿鞋與洗澡

坐著穿鞋 或使用鞋拔輔助
避免彎腰



坐著洗澡
使用長柄刷輔助
避免彎腰



小撇步



待處理事項
安排優先順序



每週工作
預先計畫分配
避免單日超負荷



步調放慢
不著急



避免彎腰
避免長時間久站
善用工具輔助