

節省體力原則

1. 預先排定您的活動順序，不要重複來回走動消耗體力，並計畫休息時間。
2. 根據自己的能力安排日常活動時間表，避免將費力的活動全擠在一起進行，且費力的活動安排在早晨精神體力良好時進行。
3. **起床**：如果有氣道阻塞疾病，在早上醒來後先練習呼吸治療師，教導之哈氣咳嗽技巧清除肺部多餘的痰。將支氣管擴張劑吸入器放在床邊，在開始活動前先使用一劑打開呼吸道，慢慢開始，直到感覺呼吸更順暢。
4. **上廁所**：從馬桶座站起來時，不要抓住門把、水槽或浴缸的側面，以避免因滑脫而產生危險如跌倒，建議使用有扶手或框架之馬桶座。
5. **清潔盥洗**：A. 以手肘支撐，坐著洗臉、刷牙。B. 將所有需要用到的物品放置在坐著即垂手可得之處，以節省上上下下所耗用之時間及精力，使用電動刮鬍刀及電動牙刷可更省力。C. 儘量不要急於求成，這樣會造成呼吸更困難、更喘。
6. **穿著**：A. 把所有需要穿的衣褲集中一處放置，選擇容易穿的衣物，如彈力織物，注意寬鬆適合，減少需用配件如鈕釦之衣物，避免沈重、笨重的衣物。B. 坐下來穿，確保你的腳平放在地板上，且避免彎曲身體因彎腰會使得呼吸變得更加困難，穿褲子時，建議可以坐著並直接穿過你的腳，這樣就不必彎腰造成呼吸不適。
7. **作家務**：A. 當進行任何出力的動作時，先深吸一口氣，出力時再緩緩慢慢吐氣，儘量在過程中不要屏住呼吸。B. 戴口罩作清潔工作，不要試圖一次完成所有工作，安排在一天中身體狀況最佳的時段完成最費力工作。C. 除塵時，需使用潮濕的細纖維布以防止灰塵擴散到病人周圍的空氣中，並吸入到肺部。D. 坐著而不要站著熨燙衣物及洗碗。
8. **購物及行動**：提前計劃及條列所需購買的物品項目，避免攜帶沈重的袋子，建議購置及使用附有輪子之購物車或助行車(rollator)， 或使用網路進行線上郵購，特別是大型或大量物品之購買。
9. **準備膳食**：A. 將經常使用的廚房用品放在一起，以方便拿取。B. 坐下來作飯，沿著工作台滑動重物，而不是抬起它們。如果需站立準備食物，將身體靠近工作枱，以獲得支撐。
10. **洗澡**：A. 加裝扶手，使用座椅，試著坐下來洗，使用淋浴，避免進出浴缸。B. 使用防滑墊，避免使用沐浴油，以防止浴室因油而滑倒。C. 避免浴室潮濕，因使用排風扇或打開門窗，以保持環境有良好的通風。D. 使用可調高度之蓮蓬頭及溫水而非熱水，以避免淋浴時產生過多的蒸氣噴霧在口鼻附近，易造成某些氣道敏感族群呼吸不適。E. 如果使用毛巾擦拭身體容易會呼吸困難，可嘗試使用大型毛巾浴袍，同時保持乾爽及保暖。F. 根據身體狀況，選擇在白天或晚上洗澡。
11. 工作節奏必須要適中，避免不必要的擔心、焦慮和挫折，非常容易產生疲勞。

參考資料:台灣胸腔暨重症加護醫學會 2022 肺復原實務指引

制定科室:肺復原室 最新審閱/修訂期: 2025 年 3 月 28 日