



我是心臟衰竭病人

有哪些復健方式可以選擇呢？

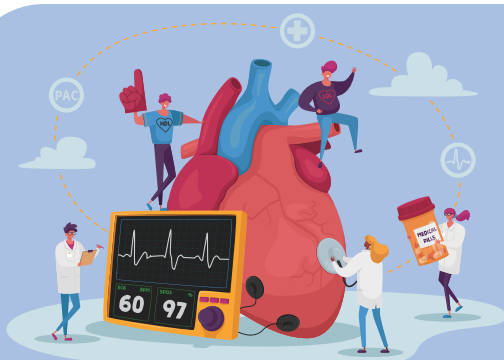
前言

中國附醫心臟內科心臟衰竭治療團隊為促進醫病互相尊重與溝通，致力於結合病人自身偏好與價值，由病人及家屬一起參與醫療照護的選擇。當醫師診斷您有心臟衰竭後，如果目前無法完全復原改善您功能喪失的問題，代表你現在需要思考心臟衰竭後期照護以達到完成復健治療的目標。希望利用此評估表讓您充分了解目前有哪些復健治療，相關流程及注意事項，幫助您思考並決定出最適合的選擇。

疾病介紹

心臟衰竭是指心臟無力，無法正常循環血液，提供身體足夠的氧氣及養分，引發各種症狀包含：呼吸困難、喘、水腫、體力差、食慾不振、疲倦、噁心；每位病人以及照顧的家屬都必須面對這段治療及復健過程。完整而積極的復健治療，目前已證明可以明顯降低病人住院日期與功能缺失，進一步改善存活率。現代的復健治療觀念是以病患為中心，由我們各類醫療人員、社會福利協助人員及家屬以團隊互助的方式來幫助病患，協助處理可能面對的種種困難；而復健方式有很多選擇與注意的事項。





復健方式介紹

1 心臟衰竭急性後期照護計畫(心臟衰竭 PAC)

我國健保署針對18歲以上因急性心臟衰竭(左心室射血分率 $\leq 40\%$ ，且符合ACC/AHA Stage C~D)住院的病人，在醫療狀況穩定下，經急性後期照護團隊判斷具積極復健潛能者(具有疾病學習動機意願者、能主動並有高意願參與疾病自我照顧執行者、具足夠的家庭支持系統為佳)，安排轉入專業團隊成員、設備及場地符合PAC 條件的醫院復健，強化病人獨立自主的能力，減少後續再住院及死亡率。復健時間原則上3個月(視達成目標的進度而定)，期間會定期評估您的日常功能、生活品質、活動功能、營養、藥物以及最重要的心臟功能，並且指導您進行居家運動。病人會由專業的急性後期照護團隊提供全方位整合式照護，並依醫療團隊評估接受物理治療、職能治療服務。

2 傳統復健科門診復健

對於不符合上述條件或不希望接受 PAC服務但又想要心臟復健的病情穩定個案，會由原科別轉介復健科醫師討論是否合適門診復健，若病情許可(具備以下診斷：急性心肌梗塞、心臟衰竭、心律不整)則安排本院門診復健。傳統門診心臟復健期間會依病況安排每周2次物理治療，並且指導您進行居家運動。訓練時間長短，依復健進展決定，一般平均約3個月，視情況延長時間復健，或依需求轉至他院繼續心臟復健。不論是上述PAC復健或傳統復健科門診復健，會依需要安排心肺運動功能測試(CPET)，根據結果給您適當安全的運動處方，並確認您的訓練是否有效安全。

3 居家式復健

您自己在家依照醫師或物理治療師建議的運動強度自主訓練，此方式可以減輕病人及家屬往返醫院在體力與時間上的負擔。由於是自主訓練，若有復健相關問題可能無法及時與醫療人員討論。居家復健的好處是來院次數減少，比較方便，但因運動時沒有儀器監測心臟狀況，醫師和治療師建議的運動強度可能較低以策安全，居家運動計畫是否能確實執行也比較無法確定，所以整體心臟功能和體能進步程度可能較緩慢，且有些家屬會擔心復健較不密集、失去動機、病人變得懶散或病況改變，其實這些問題長期而言不論是否居家都可能會遇到。





請透過以下四個步驟 來幫助您做決定

步驟一 了解各個選項的優缺點、副作用、可能的費用

考量/選項	心臟衰竭急性 後期照護計畫 (心臟衰竭PAC)	傳統門診復健	居家式自主復健
費用	需負擔復健門診的費用，6個月內復健免部分負擔50元	需負擔復健門診的費用，6個月內復健免部分負擔50元	來院門診費用較少（仍可在門診由醫師/治療師指導居家運動）
總復健時間	平均3個月，後續須持續居家運動以確保治療效果	平均3個月，後續須持續居家運動以確保治療效果	須持續居家運動
單次花費時間	來院一週2次，一次約40分鐘，平日須居家運動		平日居家運動
復健強度	由復健科醫師及物理治療師依據心肺運動測試結果決定		醫師/治療師建議之運動強度可能較低以策安全
復健場所	符合健保PAC要求	本院/他院或診所	自行決定
安全性	佳	佳	無專業人士監控
優點	全團隊照護，專業人員儀器監督運動確保安全	專業人員儀器監督運動確保安全	方便
缺點	須到醫院	須到醫院	無專業人員及儀器監督，須自我規範，自動自發





步驟二 您會在乎這些復健治療方式的那些方面呢?以及您在意的程度多寡?

	非常不在乎	不在乎	尚可	在乎	非常在乎	
熟悉的醫療團隊						PAC
病人自主性						居家復健
經濟負擔低						居家復健
時間方便						居家復健
復健強度與成效						PAC/傳統門診
病情諮詢與追蹤						PAC
復健安全性						PAC/傳統門診

步驟三 您對復健治療方式的認知有多少，請於下方欄位打勾

您對治療方式的認知有多少?	是	否	不確定
1. 心臟衰竭病人接受心臟復健，可增加存活率			
2. 心臟衰竭後接受復健，可改善我的生活品質			
3. 心臟衰竭只需要吃藥，不需要做復健			
4. 心臟衰竭復健一定只能在醫院復健			
5. 居家自主復健無法改善心臟衰竭病人生活品質			

步驟四 您現在確認好治療方式了嗎?

經過以上步驟後，我已經確認自己的選擇：(下列擇一)

- ☐ 心臟衰竭急性後期照護計畫(心臟衰竭PAC)
- ☐ 傳統本院或他院門診復健
- ☐ 居家式自主復健
- ☐ 尚無法確定

病人簽名 _____ 日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日

