

六、決策自我評估

請根據以下問題，幫助我們一起找出適合您的方式：

問題	是	否
我可以安全地在家中進行運動訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我可以自律與自我監控	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我希望在自己步調下進行復原訓練	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我希望有醫療團隊親自指導運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我願意固定每週出門2~3次接受治療	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我的交通不方便，前往醫院較有困難嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

七、確認治療方式？

- 選擇居家肺復原
- 選擇復健門診肺復原
- 先試行居家，視狀況轉換
- 我還沒辦法決定，因為
 - 需要再跟其他家人討論
 - 需要和主治醫師討論
 - 其他_____

④

八、我還有其他問題

我的問題是：

我沒有問題了，謝謝。

我有肺阻塞時，我該選擇「居家做肺復原」或「復健門診作肺復原」？



居家
肺復原



復健門診
肺復原



奇美醫療財團法人
胸腔內科團隊 關心您~

⑤

胸腔內科團隊
20250625一版一刷

一、什麼是肺復原？

- 『肺復原』是針對慢性肺部疾病患者設計的綜合性療程，透過有系統的運動訓練、健康教育與生活指導，幫助患者更有效管理疾病症狀。
- 強調透過正確的呼吸技巧與日常生活調整，讓肺部與身體能更好地協同運作，減少呼吸困難及疲勞感，並提高自我照護能力。
- 簡單來說，肺復原是讓患者學會如何在生活中更智慧地使用肺部，讓日常活動變得更輕鬆且有信心面對疾病。

二、肺復原的好處

- 1.改善呼吸功能
- 2.提升體能與生活品質
- 3.延緩疾病的惡化
- 4.改善免疫系統功能
- 5.心理健康改善

①

三、肺復原有那些？

有效的肺復原訓練至少要維持6周，包含：

1.運動訓練：

強化腿部/心肺耐力，減少喘促走路、騎腳踏車、手腳運動。

2.呼吸技巧：

教導呼吸技巧，包含噘唇呼吸、腹式呼吸。

3.柔軟度：

伸展運動、平衡訓練。

四、選擇的方式



在家進行訓練，
不需到醫院

居家肺復原



到醫院復健門診，
由專業團隊帶領

復健門診 肺復原

②

五、選擇的方式的比較

選項	居家肺復原	復健門診肺復原
誰來指導	自行依指示	專業醫療團隊
執行地點	自己家中	醫院復健科門診
交通需求	不需要出門	需要出門
每週次數	視狀況彈性安排	每週2~3次
評估追蹤	遠距或定期回診	定期由專業人員追蹤
成本 便利性	較省時間金錢、彈性大	可能需請假、交通成本高

③