

# 我是心臟衰竭病人，我該選擇何種心臟復健訓練方式？

## 前言

當醫師診斷您有心衰竭後，如果你已經接受心臟內、外科治療後都仍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衰竭後期照護以達到完成復健治療的目標。本表單將幫助您了解目前有哪些復健治療的選擇，跟著我們的步驟一步步探索您的需求及在意的事情希望能幫助您思考適合自己和家人的選擇。

## 適用對象 / 適用狀況

急性心衰竭後需接受心臟復健的病患以及其家屬。

## 疾病或健康議題介紹

心衰竭後，病人以及照顧的家屬都必須面對一段治療及復健過程。現代的復健治療觀念是以病患為中心，各類醫療人員、社會福利協助人員以及家屬環繞病患提供適當的協助，以團隊互助的方式來處理可能面對的種種困難。完整而積極的復健治療，已經證明可以明顯降低病人住院日期與功能缺失，而復健的方式有許多選擇及注意的事項。

## 醫療選項：

### ●復健方案介紹

#### (一) 心衰竭急性後期照護計畫(心衰竭 PAC)

健保署針對 18 歲以上因急性心衰竭(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(心臟功能持續 72 小時未惡化(無休息性呼吸困難、端坐呼吸、胸痛、肺部積水等，血氧飽和度 $>90\%$ )、無惡性心律不整、意識清醒且生命徵象穩定達 72 小時以上、體重穩定達 48 小時以上、併發症：感染、急性腎衰竭、電解質異常等併發症病情穩定或可控制)出院後，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 6 個月，期間約 1、3、5 個月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。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。藉此強化急性醫療資源配置效率，與心臟內外科照護接軌。

## (二)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 2-3 次物理治療。訓練時間長短依復健進展決定，一般約 3 個月，若需延長時間復健，可能會需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，均會由復健科醫師安排心肺運動功能測試，根據結果給您適當安全的運動處方，之後治療師會在每次的心臟復健訓練中持續監測您的血壓、心跳及心電圖以確認您的訓練是有效且安全。

## (三)居家式復健

指的是您自己在家依照醫師建議的運動強度自主訓練，此類服務可以減輕病人及家屬在體力與精神上的負擔。因為是自主訓練，若有復健相關問題可能無法及時與醫療人員討論。返家自主訓練雖然壓力大，但目前政府的長照政策能申請居家復能治療師到宅復健，有需求都可以撥打 1966，或者找各縣市的長照中心。居家復健的好處是讓病人在實際居家中發揮訓練的成果，回歸日常生活，多數病人的心情與安適感會變好。但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遇到。

您目前比較想要選擇的方式是：

在經過簡單介紹後，請問您或家屬對選項的偏好。

- 心衰竭急性後期照護計畫(心衰竭 PAC)
- 傳統復健科門診復健
- 居家式復健

## 請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、比較每個選項的優點、缺點、風險、副作用(併發症)、可能的費用。

	心衰竭 PAC	門診復健	居家式復健
總復建期間	最多可6個月	一般3個月	無限制
單次時間	一周2-3次、一次約30-40分		無限制
復健強度	依心肺運動測驗結果決定		依自覺運動強度
費用	每6次須看一次門診的費用，此外無其他費用		無須費用
院所選擇	符合健保 PAC 要求	自選有提供心臟復健的醫院	不須
復健場所	本院	本院/他院	居家自主訓練
優點	監測下運動且全團隊照護	有儀器監測運動過程	方便
缺點	須到醫院	須到醫院，無個管師整合照護	無儀器監測運動

步驟二、您選擇醫療方式會在意的項目有什麼?以及在意的程度為何?  
請圈選下列考量項目，0分代表對您完全不在意，5分代表對您非常在意

考量項目	完全不在意 在意程度 非常在意						備註： 如果您非常在意這件事 建議您可以考慮選擇的方案
	0	1	2	3	4	5	
熟悉的醫療團隊	0	1	2	3	4	5	心衰竭 PAC
方便性	0	1	2	3	4	5	居家式復健
病人自主意願	0	1	2	3	4	5	居家式復健
經濟負擔	0	1	2	3	4	5	居家式復健
日後病情追蹤諮詢	0	1	2	3	4	5	心衰竭 PAC
預計復健時間	0	1	2	3	4	5	居家式復健
復健強度	0	1	2	3	4	5	心衰竭 PAC 或門診復健
照護地點選擇	0	1	2	3	4	5	心衰竭 PAC 或居家式復健
其他醫療問題的處理	0	1	2	3	4	5	心衰竭 PAC
復建安全性及有效性	0	1	2	3	4	5	心衰竭 PAC 或門診復健

步驟三、您對醫療選項的認知有多少?

- 心臟衰竭復健一定只能在醫院復健。 對 不對 不確定
- 心臟衰竭接受心臟復建，可增加存活率。 對 不對 不確定
- 心臟衰竭後接受復健，可改善我的生活品質。 對 不對 不確定
- 心臟衰竭後接受復健，就可以全好恢復到發病前的狀態。 對 不對 不確定
- 居家自主復健無法改善生活品質。 對 不對 不確定
- 左心室射血分率是影響心臟衰竭復健的主因，其他因素不重要。 對 不對 不確定

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

經過以上步驟後，請問您的選擇。

- 我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：（下列擇一）
- 心衰竭急性後期照護計畫(心衰竭PAC)
  - 傳統於本院或轉他院門診復健
  - 居家式自主復健
- 我想要再與我的主治醫師討論我的決定。
- 我想要再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者…）討論我的決定。
- 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：
- 

瞭解更多資訊及資源：

有關 PAC 相關資訊參考影片

國泰綜合醫院 復健科心臟復健物理治療簡介



<https://www.youtube.com/watch?v=dATITUw8-FM>

SDM 說明/主治醫師：

患者/家屬簽名欄：

日期： 年 月 日

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。