



林侑萱
高雄榮民總醫院

心脏复健是一个多专业的合作模式，使个案可以得到更好的照护，尽快恢复功能。在高雄荣民总医院复健医学部的心肺复健团队中，除了医师外，还有物理治疗师、职能治疗师、语言治疗师，有时候也需要与心脏内外科医师、药师、营养师、心理师、社工师及护理师等跨专业合作。

目前在心脏复健急性期中，职能治疗临床服务的场域有加护病房及普通病房。在加护病房中，由于个案身上有许多维生的设备，如插置气管内管、使用呼吸器或者是做一些侵入性的导管来进行积极治疗及监测，因此会限制个案的活动，导致个案肌肉萎缩、活动能力下降，进而影响心肺功能，延长脱离呼吸器的时间及加护病房住院天数，另外有可能会出现加护病房症候群，造成忧郁、焦虑、否定作用及谵妄，长期下来容易产生认知受损、创伤后压力症候群、或行动的问题。而职能治疗在加护病房的角色为增进个案的职能表现、评估和恢复个案认知功能、摆位及副木制作、卫教家属及个案。在介入时，强调早期有目标性的活动，采床边渐进式活动方式，其目的是降低重症后虚弱症的发生率、减少呼吸器使用的时间、缩短在加护病房的时间、改善长期功能上的独立，进而减少死亡率。另外，也会邀请家属参与复健活动，以改善个案的功能。

而在普通病房中，职能治疗的角色与介入的方式为：

1. 增加个案的职能表现

评估个案的日常生活功能，包含执行活动的方式、习惯、时间、伴随的呼吸模式及是否需要使用辅具(如氧气瓶、洗澡椅或行动辅具等)。而在介入中，治疗师会监控心跳、血氧变化，引导个案依据自觉用力系数(BORG RATE OF PERCEIVED EXERTION SCALE)对活动的反应作评量，以随时察觉自身对活动的耐受力，且在执行活动后使用自我感觉的检核表(SELF-CHECK PLAN FOR HF MANAGEMENT)，来确定活动的合适性。

2. 促进健康的生活型态

近年来心脏复健目标除了强调个别化运动治疗外，还重视次级预防的策略，包含全面性管理风险因子、营养照护、心理和行为策略，而生活型态的调整可以帮助个案减少症状的发生，也可以推迟疾病的进程。

3. 加强个案学习监控生理征象及辨识恶化征兆的能力

要求个案每天量测血压、心跳，并且作纪录，另外还需要学习辨识恶化的征兆，以改善自我照护能力，及对疾病自我管理的自信。

4. 卫教家属及个案合适的活动方式

在复健科医师执行运动测试后，可以得知个案的体能状态及活动层级。而职能治疗师藉由模拟活动，使个案了解能量节省及工作简化的重要性，将技巧用在生活中，降低症状产生。而这些技巧的原则包含将活动排定优先级、事先规划活动、放慢活动速度、调整执行活动的姿势。

另外，很多研究显示，认知损伤是心脏疾病最容易出现的共病之一，尤其是老人，其影响的认知项目有注意力、学习能力、工作性记忆、执行功能和信息处理。因此，在临床上职能治疗师会利用认知功能评量的结果，来确认个案是否能独立执行日常生活活动及自我管理，进而执行认知训练及认知衰退的预防。

由于职能治疗能提供全面性且以个案为中心的介入，使心脏疾病个案执行自己期待且有意义的活动、维持职能表现和角色、降低焦虑及提高安适感，因此期待未来职能治疗能够帮助更多的心脏疾病个案安心生活，减少因疾病带来的负面影响。