

醫病共享決策 (SDM) 輔助工具內容摘要表

~請盡可能填寫完整~

輔助工具標題 (主題名稱)	我需要做心肺運動測試嗎？	
科別：請勾選	<input type="checkbox"/> 人工植牙	<input type="checkbox"/> 周邊動脈疾病
	<input type="checkbox"/> 大腸癌	<input type="checkbox"/> 注意力不足過動症
	<input type="checkbox"/> 子宮頸癌	<input type="checkbox"/> 冠狀動脈介入術選擇
	<input type="checkbox"/> 心房顫動	<input type="checkbox"/> 氣管造口術
	<input type="checkbox"/> 心絞痛	<input type="checkbox"/> 消化系統疾病內視鏡手術
	<input type="checkbox"/> 失智症	<input type="checkbox"/> 退化性關節炎
	<input type="checkbox"/> 生命末期照護、安寧療護	<input type="checkbox"/> 骨質疏鬆症
	<input type="checkbox"/> 白內障	<input type="checkbox"/> 高血壓
	<input type="checkbox"/> 低溫療法	<input type="checkbox"/> 慢性腎臟疾病
	<input type="checkbox"/> 更年期	<input type="checkbox"/> 糖尿病
	<input type="checkbox"/> 乳癌	<input type="checkbox"/> 靜脈屈張
	<input checked="" type="checkbox"/> 其他：心肺運動測試	
	決策類型	<input checked="" type="checkbox"/> 診斷與篩檢 <input type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 其他
關鍵字	心肺運動測試, CardioPulmonary Exercise Test, CPET	
適用病人條件：	心臟疾患、肺臟疾患、運動功能低落	
可供選擇決策方案：	執行心肺運動測試、不執行心肺運動測試	
使用場所 (可複選)：	<input type="checkbox"/> 診間 <input type="checkbox"/> 病房 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：復健部心肺復健室	
輔助工具格式：	<input checked="" type="checkbox"/> 單張 (如：PDF、word、power point、excel、圖片檔) <input type="checkbox"/> 互動式表單 <input type="checkbox"/> 影片 (如：MP4-AVC、MPG、WMV)	
執行者：	<input checked="" type="checkbox"/> 醫師 <input type="checkbox"/> 個案管理師 <input type="checkbox"/> 護理師 <input type="checkbox"/> 社工 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：物理治療師	
使用語言：(可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 國語 <input checked="" type="checkbox"/> 臺語 <input type="checkbox"/> 客語 <input type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 其他外語	
開發團隊、機構	心肺復健團隊/高雄榮總復健醫學部	
輔助工具研發過程說明：	輔助工具的開發是依據 ASCM 的運動測試流程，並參考高雄榮總復健醫學部執行臨床執行運動測試的經驗所製作	
參考文獻	吳英黛."呼吸循環系統物理治療~ 基礎實務• 台北: 金名." (2008). American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.	

醫病共享決策輔助評估表

~請盡可能填寫完整~

輔助工具標題：心肺運動測試知多少？

前言：

什麼是心肺運動測試？

心肺運動測試提供了結合肺部功能、心血管功能、血液動力學、神經心理學、肌肉骨骼系統功能的整合性運動反應評估。

為什麼要做心肺運動測試？

- 在心肺運動測試的動態過程中，可以讓醫療團隊了解您的身體在運動狀況下的功能表現，並作為臨床相關判讀的依據，例如：我是否適合回到職場工作了？我的孩子可以參加學校的體育課嗎？經過運動訓練後，我的體能是否提升了？
- 心肺運動測試更是作為醫療團隊為您設定運動處方的重要參考數據。尤其是當您有心血管功能與肺功能相關疾病時，適當強度的運動訓練對於安全的恢復體能是非常重要的，而心肺運動測試就是幫助您以及醫療團隊瞭解您體能現況的最佳方式。

心肺運動測試可得到的資訊：

藉由心肺運動測試得到您的最大耗氧量(最大可達到的能量消耗能力)，即可讓您以及醫師瞭解目前您的體能與居家中可執行的活動、以及職業等資訊。

能量消耗	在家的活動	職業性活動	娛樂性活動	運動項目
1.5~2 METs	日常生活，如洗臉漱口等	文書工作	洗牌、織補、看電視	
2~3 METs	簡單家事，如洗燙衣服	櫃台工作、修理電器、輕鬆裝配線	彈琴、垂釣、簡單木工、棒球、電動車行走的高爾夫球	每小時3~4公里速度平地行走
3~4 METs	拖地 吸塵 整理房間 擦窗	開車 泥水工	慢速游泳 站立擲餌釣魚 高爾夫球 快節奏樂器	以每小時4~5公里速度步行、慢速爬樓梯10階
4~5 METs	清掃庭園 刷地板 拿7~10公斤的物品	修理汽車 木工 油漆	桌球 高爾夫球	每小時5~6公里速度步行 慢速爬樓梯
5~6 METs	攀梯做事 除草工作	園藝工作	溪釣 溜冰	每小時6公里速度快步走 中慢速度爬樓梯
6~7 METs	劈柴 拿10~30公斤(30~60磅)物品	鏟土	網球 土風舞 划水 自由式游泳	每小時7公里速度快步走 中速度爬樓梯
7~8 METs		砍伐木材 鋸木	籃球 足球 盪舟 爬山	每小時8公里速度快步走或慢跑 中等速度爬樓梯
8~9 METs	拿30~40公斤(60~90磅)物品	鏟重物(14kg 每分鐘10次) 挖溝	划船	每小時8~9公里速度慢跑 中快速爬樓梯
10 METs		木材廠工作 重度勞工 鏟重物	手球 回力球 跳繩	每小時9~10公里速度慢跑 快速爬樓梯

心肺運動測試有風險嗎？

運動測試本身並無副作用，但還是可能有少數受測者會出現身體不適的狀況，如：心律不整(約 0.01-0.02%)或不穩定的心絞痛(約 0.06%)。

那有緊急應變措施嗎？

測試全程按照美國運動醫學會的運動測試標準方式進行，且執行人員皆受訓過高級心臟救命術。若您在測試的過程中，出現任何不適症狀，例如胸悶、頭昏目眩、喘不過氣、心絞痛、心律不整等狀況，請告訴現場測試醫師，醫師必將立即停止運動測試，並盡力給予最妥善的治療及照顧，以藥物或急救設備提供最快速的救治與照顧。

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、比較每一項選擇的優點、風險、副作用（併發率）、費用、替代方案

	執行心肺運動測試	不執行心肺運動測試
優點	了解體能現況，制定量身定做的運動處方	不會因運動測試產生而疲勞，也不會因此引發突發心律不整(0.01-0.02%)或不穩定的心絞痛(0.06%)
缺點	少數受測者會突發心律不整(0.01-0.02%)或不穩定的心絞痛(0.06%)	無法提供患者本身或醫師了解體能現況，進一步無法為患者量身訂做運動處方

步驟二、確認當日是否合適測試

若有下列情況，請先和醫療人員討論，再執行測試：

發燒/感冒

身體不適

生理期間

身體狀況與平時不同

當日已執行核磁共振檢查

頭暈目眩

傷口剛拆線(一周內)

用藥改變

步驟三、您對治療方式的認知有多少？

1. 我已經瞭解心肺運動測試的意義 是 否 我不確定

2. 我已經知道執行心肺運動測試可能會有風險 是 否 我不確定

3. 心肺運動測試結果能提供我執行運動的依據 是 否 我不確定

4. 測試過程中出現緊急狀況將立即停止測試，

並以藥物或急救設備提供最快速的救治與照顧 是 否 我不確定

步驟四、您現在確認好治療方式了嗎？

1. 經過前面幾個步驟，您已經花了一些時間了解心肺運動測試的好處與風險及自己在意的因素，現在您決定好要執行心肺運動測試了嗎？

我已經確認了心肺運動測試的好處與風險，我決定：

我願意執行心肺運動測試

我不進行任何測試，原因_____

2. 我目前還無法決定

我想要再和醫師做更詳細的討論

我需要再和其他人(如家人、朋友等)討論一下

對於心肺運動測試，我想要再了解更多，我的問題是：_____

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。