

# 氣喘衛教實務

報告者:關貴玲護理師

馬偕兒童醫院小兒過敏免疫科  
過敏氣喘兒健康諮詢中心 108.3

# 大綱

- 個別衛教流程
- 衛教觀念、目的
- 衛教一致性、單張製作
- 衛教前須知
- 衛教方法
- 衛教演練
- 衛教後-記錄、統計、追蹤
- 團體衛教
- 衛教推廣現況
- 活動照片

# 個別衛教流程

1. 醫師門診確定診斷〈問題〉  
、放轉介牌
2. 門診護士轉介病歷、病人
3. 衛教
4. 記錄
5. 追蹤

# 診間確定診斷



# 衛教轉介牌





# 衛教室



# 教具



# 教具



# 教具



# 病童的畫畫



# 衛教諮詢專線



# 觀念--衛教目的

- 生病時
  - 1.知道自己的病情
  - 2.緊急情況知道如何處理
  - 2.能學會自我照顧
- 不生病時  
知道如何保護自己不生病

# 觀念 -- 衛教一致性

- 衛教內容一致
- 技術標準一致
- 方法：
  1. 製作衛教單
  2. 依衛教單衛教
  3. 技術回示教

# 衛教單張製作

- 優點：不易忘、省時
- 注意事項
  - 1.字體勿小於12
  - 2.給2位以上專家、家屬看
  - 3.先試用50份
  - 4.常修訂舊單張
  - 5.單上註明修改日期

# 氣喘衛教單張

- 1.塵蟎環境控制評值單
- 2.塵蟎環境的控制
- 3.吸入藥物使用法
- 4.鼻噴藥使用法
- 5.清洗鼻子方法
- 6.氣喘兒旅遊需知
- 7.過敏原抽血報告
- 8.過敏的食物試吃原則
- 9.蟑螂環境控制

# 氣喘衛教單張

## 塵蟎環境控制

塵蟎是群居的昆蟲，它們好在水濕的環境中生存。塵蟎通常不會咬人，但牠們的糞便及屍體是過敏原。

## 塵蟎環境控制

塵蟎是由塵埃中所含的蛋白質、脂質及碳水化合物所引起。塵蟎及其排泄物是過敏原，仍是最嚴重的過敏原。仍是最嚴重的過敏原。仍是最嚴重的過敏原。

## 塵蟎的環境控制評估單

- 此單將協助您更進一步瞭解您全家中塵蟎的環境。請在下列物品中打勾，謝謝您的合作！
- ( ) 彈簧床
  - ( ) 膠質床
  - ( ) 膠絲墊

## 過敏的食物試吃原則

- 禁食過敏的食物三週，第四週可以開始試食1種過敏的食物。試食後，若無症狀，即可繼續試食。若出現症狀，則應停止試食。食物應分半年不吃，半年後再依照試吃的原則重新試食。
- 牛奶過敏：牛奶過敏的小朋友半乳也三週不可以試吃。試吃後，牛奶1天只可以喝200cc。
- 蛋白過敏：三週後試食，1天只可以吃1個。

## 吸入藥物使用法 (輔助器)

- 一、藥物作用：抗發炎、保護氣管
- 二、使用次數：一天2次 (早上、晚上用)；每次1回 (1下)。

## 氣喘兒旅遊須知

- 一、旅遊前準備
1. 如果生病請問醫師是否適合去旅遊。
  2. 避免接觸塵蟎過敏原；訂沒有地毯的房間或新有彈簧床、棉質床墊。
  3. 攜帶常用藥物和主治醫師的聯絡資訊。

## 鼻噴藥的使用方法

- ☆目的：治療過敏性鼻炎
- ☆時間：一天2次 (早、晚使用)
- ☆劑量：每次一回
- ☆物品：1. 棉花棒 2. 生理食鹽水 3. 鼻噴藥 4. 衛生紙
- ☆方法：1. 取棉花棒沾生理食鹽水，潤濕鼻孔黏膜上的鼻涕
2. 等1-2分鐘鼻涕軟化
  3. 取乾的棉花棒，將鼻孔內看得見的鼻涕清洗乾淨
  4. 將鼻噴藥搖一搖，打開包裝
  5. 食指及中指放藥瓶噴頭處，拇指放瓶底 (新的藥第一次使用須將管內空氣壓出)
  6. 垂直拿鼻噴藥瓶，將藥瓶噴頭放進鼻孔內約0.5公分
  7. 請小朋友不要呼吸，立刻將藥瓶噴頭向下壓，即完成一回的噴藥
  8. 藥水如果流下來請用衛生紙擦拭即可
- 備註：1. 每次噴鼻藥前，都要確定鼻孔是乾淨的才可以噴藥
2. 生理食鹽水 (0.9%)：可以用清洗隱形眼鏡的生理食鹽水，可在噴藥前，醫藥器材行、屈臣氏買到
  3. 鼻噴藥放室溫保存

# 衛教手冊 光碟片



# 日誌

# 衛教前須知

- 確定病人：正確
- 看病歷：診斷、年齡、藥物、衛教項目
- 祖父母：
  1. 眼睛看得清楚衛教單
  2. 看得懂衛教單
  3. 講慢一點
  4. 回去轉告病童父母
- 外籍：

確定衛教語言：  
〈國、台、英、日語〉  
必要時找人翻譯

# 衛教方法

- 說明衛教項目的目的
- 家屬、病人看衛教單或填問卷
- 教導技術：
  1. 按照衛教單的先後順序，一步一步教
  2. 講話速度慢一點
  3. 須回示教
  4. 做好給鼓勵

# 衛教演練項目

- 塵蟎環境控制
- 吸入藥物：
  1. 輔助器
- 鼻噴藥
- 尖峰呼吸流速計使用

# 衛教後 - 記錄

- 好處：
  1. 法律上的依據
  2. 衛教資料存檔
  3. 衛教追蹤的參考
- 記錄內容：  
衛教日期、衛教項目、衛教單、繼續追蹤事項、  
衛教者、接受衛教者
- 記錄方法：實際操作

# 電腦衛教紀錄單

關貴玲【台北總院】氣喘衛教 20170817V1nf4(1066)(\*\* 目前台北 <=> 淡水 修正 \*\*)

建構 與試辦資料同步

## 氣喘衛教

病歷號碼  姓名  代號  編號  查詢

衛教日-新增請  門  SkinPrick  衛教者  診療完  療程  已衛教項目

衛教記錄評值 | Skin prick test |

### 01. 認識過敏氣喘病

衛教單:  評值:

受衛教者家屬:  1.媽  2.爸  3.爺爺  4.奶奶  5.外公  6.外婆  7.本人  9.其他:

### 02. 塵蹠控制

衛教單:  評值:  1:已完成  01.彈簧床  02.椰絲墊  03.海棉墊  04.榻榻米  05.草蓆

06.記憶床(枕)  07.乳膠床(枕)  08.棉枕頭  09.棉被  10.羽毛被  11.羊毛被  12.毛毯  13.浴巾被

14.地毯  15.布沙發  16.布抱枕  17.布椅墊  18.布娃娃  19.絨毛娃娃  20.布填充玩具

21.厚窗簾布  22.貓  23.狗  24.香煙  99.其他:

受衛教者家屬:  1.媽  2.爸  3.爺爺  4.奶奶  5.外公  6.外婆  7.本人  9.其他:

### 03. 皮膚保養

衛教單:  評值:

受衛教者家屬:  1.媽  2.爸  3.爺爺  4.奶奶  5.外公  6.外婆  7.本人  9.其他:

### 04. 門窗密封

# 衛教後 - 統計

- 好處多多：
  1. 增加衛教項目的參考
  2. 衛教人次量的參考
  3. 工作量的依據
- 4. 申請衛教人員的參考

# 衛教人次統計單

93 年 5 月 15 日 衛教人次統計 w/6

項 目	衛教人次	項 目	衛教人次
1. 認識氣喘病	正正正正正正正正	13. 口服藥使用	
2. CAP 報告	正正	14. 外用藥使用	
3. 塵蹣環境控制	正正正正正正正正正正	15. 異位性皮膚炎	正正正正正正正正正正
4. 過敏食物試吃	下	16. 旅遊須知	正正
5. 蟑螂過敏		17. 塵蹣皮膚測試	正—
6. 貓、狗過敏		18. 牛奶皮膚測試	下
7. 吸入藥物法	正正下	19. 照相	
8. 噴鼻藥物法	正正—	20. 收案	正正下
9. 清潔鼻子法	正	21. 六週返診	—
10. 沖洗鼻子法	正	22. 三個月返診	下
11. PEFr 計使用	正正		
12. PEFr 理想值			

# 氣喘照護計劃病人評值

- 6週評值 . 每3個月返診評值
- 評值項目：
  1. 瞭解治療目標 - 減少住院及急診就診率
  - 2. 過敏原的認識及避免方法
  - 3. 口服. 吸入. 噴鼻藥物的作用及使用的方法
  4. 氣喘嚴重度評估
  - 5. 尖峰吐氣流速計的使用. 記錄. 判讀

# 塵蟎環境--未改善



Q: 塵蟎環境控制方法不清楚

1. 未全家改善環境- A: 塵蟎有腳會到處跑

2. 勤洗床套、被套、枕頭套

3. 用空氣清淨機除塵蟎- A: 塵蟎在寢具中

4. 對可使用的物品不熟悉- A: 告知

5. 病人的寶貝無法丟棄(浴巾被、絨毛娃娃)

Q: 家人無法配合- A: 家人到衛教室說明

Q: 經濟能力限制- A: 省錢方法

Q: 不知去那買防蟎套- A: 大百貨公司. 有認證

Q: 不同的人帶來門診，回家未轉達- A: 記錄. 告知回家轉達

# MDI定量吸入藥--常見問題

Q: 不用吸藥輔助器 - A: 健康. 省錢. 省時間

Q: 藥不夠用或剩很多 - A: 問用法

Q: 藥噴不太出來 - A: 前未搖、藥瓶故障

Q: 未用：

1. 孩子不要用 - A: 睡著用. 玩遊戲

2. 不敢用類固醇 - A: 治本. 抗發炎. 一個月吸一顆藥

3. 奶媽、祖父母不會用 - A: 回去轉告父母



# 乾粉吸入藥物--常見問題

Q: 不敢用類固醇-

A: 治本. 抗發炎. 一個月吸一顆藥

Q: 不會吸 - A: 學吸珍珠奶茶

Q: 喉嚨痛- A: 吸後漱口

Q: 未吸到藥- A: 粉很細

Q: 藥用不完- A: 藥量視窗

Q: 不知吸多久. 只吸一瓶- A: 告知用藥一年

Q: 忘記吸藥- A: 養成習慣. 家人提醒



# 鼻噴藥--常見問題

Q:沒有清潔鼻子-A:無效.再教

Q:忘記噴鼻藥-A:養成習慣.家人提醒

Q:不願意噴鼻藥-A:睡著噴.遊戲

Q:不喜歡鼻噴藥的味道-A:換藥

Q:噴後鼻涕變多-A:正常現象



# 尖峰呼氣流速-常見問題

Q: 不會用力吹氣

A: 可練習吹紙、吹生日蠟燭

Q: 流速值突然變很高-

1. 吹管放牙齒前吹
2. 舌尖頂住吹管吹
3. 用嘴巴鼓起吹氣

A: 技術不正確



# 氣喘團體衛教

- 門診團體衛教
- 衛教講座
- 病友園遊會
- 院外氣喘病防治宣導  
〈學校. 電台. 電視. 機關團體〉

# 團體衛教

- 門診衛教〈1個題目〉  
地點：門診候診室  
次數：每個月一次  
時間：50分
- 講座〈3個題目〉  
地點：講堂  
次數：每年六次  
時間：3小時
- 病友園遊會及冬、夏令營：一年1次

# 氣喘病講座



如何預防過敏-從懷孕開始

高信紀念醫院小兒過敏科  
醫師 陳文輝

# 氣喘病講座



# 才藝表演比賽



# 才藝表演比賽



# 有獎問答



# 才藝表演比賽



# 才藝表演比賽



# 才藝表演比賽



# 得獎舞蹈表演



# 服裝表演比賽



# 服裝表演比賽



# 汽球造型才藝製作





# 自製汽球馬上戴



# 才藝製作



# 室外 氣喘病園遊會攤位



# 室外 氣喘病園遊會攤位



氣喘病園遊會攤位

鼻噴藥使用



# 聽呼吸音



# 氣喘病園遊會室內攤位



過敏諮詢及義診

免費塵蟎測試



氣喘病園遊會攤位

清洗鼻子



# 學會會員參觀氣喘病園遊會



# 學會會員參觀氣喘病園遊會



# 學會會員小組討論



# 學會會員小組討論



# 參觀氣喘病園遊會後經驗分享



# 摸彩



# 過敏氣喘兒健康諮詢中心衛教推廣現況

參與健保局氣喘  
病共同照護網

培養過敏  
氣喘衛教  
專業人才

研發製作衛  
教教材

門診衛教  
出院衛教  
團體衛教  
相關過敏原檢查  
諮詢服務  
教育病患自我照顧  
支援公益活動  
舉辦過敏氣喘園遊會  
社區防治宣導  
資料建檔

過敏氣喘疾病  
相關研究

舉辦過敏氣喘  
醫護人員在職  
教育

# 結論

- 知識靠學習，技巧靠練習
- 同理心、愛心、慈悲心
- 視病如親、自然對您有信心
- 病人的進步是我們最大的鼓勵
- 寧願燒盡，不願毀朽與大家共勉

謝謝大家

