



幫助病患節省體力之方法

1. 使用行事曆避免在一天或一個禮拜內安排的事情過多
2. 每天要休息數次，斜躺十分鐘是很有幫助的。
3. 儘量坐著執行工作，不論何時，用手肘支撐助身體是有助於省力的。
4. 將材料及用具放在手臂可及之處。
5. 工作平台高度不要低於腰部，亦不要高於腋下。彎腰或舉手過頭需要耗費四至十倍之能量。
6. 提供良好的照明及保持環境的整潔。
7. 在活動進行之時，可常停下來休息。做伸展運動或改變姿勢,可更有效降低疲勞。
8. 將較長時間的工作分成數個段落，或分散到一個禮拜中完成。
9. 將家用工具置放在靠近工作的地方。將相同的東西一次拿齊。減少往返拿東西的次數。
10. 沐浴時可使用浴椅、手持蓮蓬頭和長刷。使用吸水性良好之浴袍來擦乾身體。踩在不會滑動的踏墊上擦乾腳。
11. 將粗重家庭雜事委託他人完成或僱用專人處理。
12. 使用小推車運送較重的物品。
13. 使用免燙之衣物。
14. 要知道自己的極限。慢慢走。常休息。
15. 避免咖啡因，特別是在睡前六小時。
16. 避免尼古丁，因為它會引起失眠。
17. 避免酒精，因為它會影響正常的睡眠及讓夜間的呼吸問題惡化。
18. 在一天之中安排固定的運動時間
19. 在睡前兩個小時，避免費力的活動，以免過度疲勞影響睡眠。
20. 就寢時讓臥室保持安靜、燈光減弱並將室內溫度調低。
21. 不要在床上工作或看電視。
22. 睡前限制喝飲料的量，減少夜間上廁所的次數。
23. 維持規律的睡眠時間
24. 可以用洗澡或執行其他安靜的常規性事務讓自己放鬆
25. 若半小時之內睡不著就起來，做些讓自己放鬆的活動，不要一直躺在床上，會使失眠的情況更嚴重。

