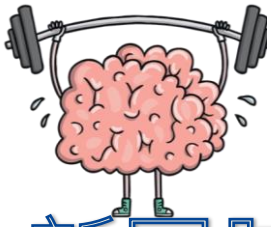
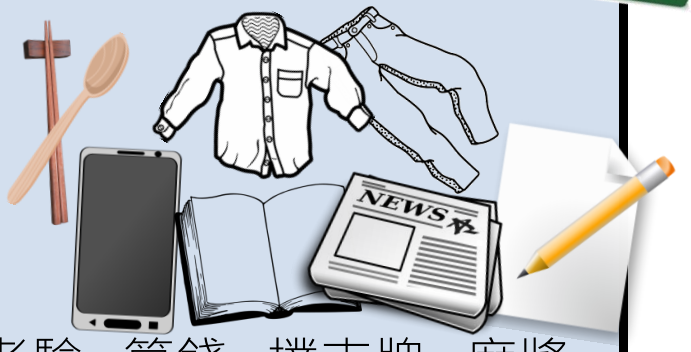


腦袋動一動
新冠肺炎隔離病房衛教單

住院/陪病期間我可以怎麼做？

- 打開窗簾，維持時間、空間及方向的定向感
- 維持正常生活作息，訂定固定規律的生活作息表
- 盡量維持生活自理活動獨立性
- 欣賞喜歡的電視節目、音樂
- 利用視訊方式保持和親友接觸
- 簡單的認知訓練活動：記憶力考驗、算錢、撲克牌、麻將、閱讀報紙、寫字、抄文章



怎麼找回專注力:

- 把要做的事情拆分步驟，逐步完成
- 製造安靜的環境，減少干擾
- 一次只做一件事情
- 利用標籤紙、列清單、寫下代辦事項

另外，記得保持放鬆愉快的心情、充足的睡眠及均衡的飲食，和適量的有氧運動喔！

臺北市立聯合醫院和平婦幼院區 復健科

關心您

臺北市立聯合醫院和平婦幼院區

照顧市民健康・守護弱勢族群