

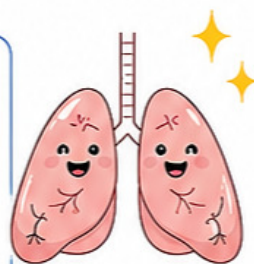
三球式呼吸訓練器 (Triflow-II) 使用衛教單



用嘴緩慢
深吸氣，
絕對不是
用力吹氣！

一、目的

1. 增加肺活量，改善肺部擴張，以利痰液排出
2. 預防肺泡塌陷 (Atelectasis)
3. 降低手術後肺炎及肺部併發症發生率
4. 促進術後肺功能恢復



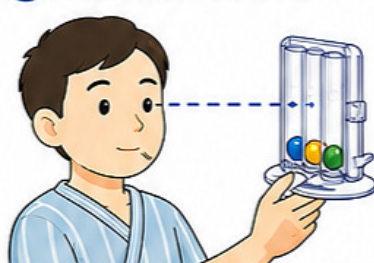
二、使用的步驟 (六步驟)

1 準備姿勢



採半坐臥姿或坐姿，
一手固定咬嘴，一手將呼吸訓練器
直立拿好。

2 眼睛前方同高



將呼吸訓練器直立於
眼睛前方同高的位置。

3 預備呼吸



1~2次
深呼吸

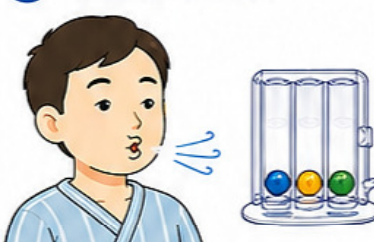
先做1~2次深呼吸，再次深呼吸
並將肺部氣體完全吐出。

4 深吸氣並憋氣 2~3 秒



1. 嘴巴含住咬嘴，嘴巴以平穩的速度
深吸氣，使訓練器浮球上升至頂端，
最後憋氣讓浮球停留在上方約 2~3 秒。

5 圓唇式吐氣



將咬嘴拿開，以圓唇式吐氣
慢慢將氣吐乾淨。

6 休息 30 秒~1 分鐘



休息
30秒~1分鐘

休息 30 秒~1 分鐘，恢復平穩呼吸後，
再進行下一次練習。

三、使用時機及頻率

於手術前及手術後使用，持續練習效果最佳！



每小時練習 1 次



每次 10~15 下

一天至少做 4 次



早上



中午



晚上



睡前

清醒期間持續練習，效果最佳！

四、注意事項



1. 做深呼吸訓練時，若有頭暈、胸悶、
嘴唇發麻的情形，應暫停使用，直到
症狀緩解為止。



2. 進食後 1 小時內請勿練習，
以免噁心嘔吐。



3. 每次使用後，請把咬嘴清洗乾淨
並甩乾，保持清潔。



4. 胸腹部手術患者，吸氣時可用手
或枕頭口輕壓手術傷口以減輕因
吸氣用力引發的疼痛。



5. 若有放置胸管，在胸管拔除後的
24 小時內請先暫停使用（除非有
主治醫師特別醫囑）。

五、清潔與保養



1. 使用完畢後，將蛇形軟管與白色
咬嘴拆下，使用清水或中性洗滌
精沖洗乾淨。



2. 嚴禁使用熱水燙洗或高溫烘乾，
以免變形損壞。



3. 洗淨後將水分甩乾，放在陰涼
通風處自然風乾。



4. 完全乾燥後，收入乾淨的收納袋
內，避免細菌滋生。



慢慢吸，不用力吹，深呼吸讓肺更健康！

如有任何疑問，請洽詢您的醫師、護理師或呼吸治療師。

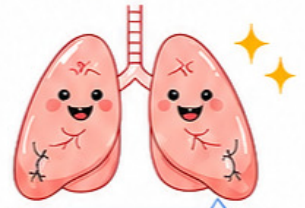


Triflow-II (Spirometer Insentif Tiga Bola)

Edukasi Pasien

1. Tujuan

1. Meningkatkan kapasitas paru-paru dan memperbaiki ekspansi paru-paru untuk membantu pembersihan sekret.
2. Mencegah atelektasis (paru kolaps).
3. Mengurangi risiko pneumonia pasca operasi dan komplikasi paru lainnya.
4. Mendorong pemulihan fungsi paru setelah operasi.



Tarik napas perlahan melalui mulut—jangan pernah meniup ke dalam alat!

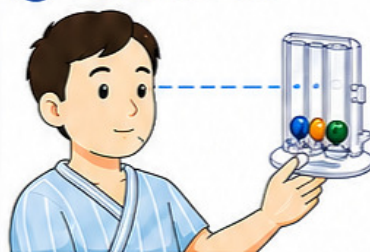
2. Petunjuk Penggunaan

1 Persiapan Posisi



Duduk tegak atau posisi semi-Fowler. Pegang mouthpiece (corong) dengan satu tangan dan pegang spirometer insentif tegak lurus dengan tangan lainnya.

2 Posisikan Alat



Pegang spirometer insentif tegak lurus sejajar dengan pandangan mata Anda.

3 Persiapan Bernapas



Ambil 1–2 napas dalam normal.

Ambil 1–2 napas dalam normal. Setelah napas dalam terakhir, hembuskan napas sepenuhnya hingga paru-paru kosong.

4 Tarik Napas Perlahan dan Tahan



Letakkan mouthpiece dengan rapat di antara bibir Anda. Tarik napas perlahan dan stabil melalui mulut, sehingga bola terangkat sampai ke bagian atas. Tahan napas selama 2–3 detik.

5 Bernapas dengan Bibir Mengerucut



Lepaskan mouthpiece. Hembuskan napas perlahan melalui bibir yang mengerucut hingga paru-paru terasa kosong.

6 Istirahat



Istirahat selama 30 detik hingga 1 menit.

Istirahat selama 30 detik hingga 1 menit. Lalu lanjutkan pernapasan normal sebelum mengulangi latihan ini.

3. Frekuensi yang Dianjurkan

Sebelum dan sesudah operasi



Latihan 1 kali setiap jam saat terjaga.



Lakukan 10–15 kali napas dalam setiap sesi.

Minimal 4 sesi per hari.



Pagi



Siang



Sore



Malam
(sebelum tidur)

Latihan rutin memberikan hasil terbaik.

4. Perhatian



1. Jika Anda merasa pusing, sesak di dada, berkemutan di sekitar bibir, atau hiperventilasi saat latihan, hentikan segera dan istirahat sampai gejala membaik.



2. Jangan melakukan latihan dalam waktu 1 jam setelah makan untuk mengurangi risiko mual atau muntah.



3. Bersihkan dan keringkan mouthpiece setelah setiap penggunaan.



4. Pasien yang baru menjalani operasi dada atau perut dapat memegang luka operasi dengan tangan atau bantal saat bernapas dalam untuk mengurangi rasa tidak nyaman.

5. Pembersihan dan Perawatan



1. Setelah setiap penggunaan, lepaskan mouthpiece dan selang. Cuci dengan air bersih dan sabun ringan.



2. JANGAN gunakan air panas atau pengering suhu tinggi, karena dapat merusak komponen plastik.



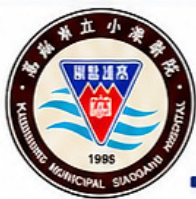
3. Kocok sisa air dan biarkan alat mengering di udara. Simpan alat sepenuhnya kering di dalam tas penyimpanan yang bersih.



**Pengingat Penting: Tarik napas perlahan—
jangan pernah meniup ke dalam alat!**

Jika Anda memiliki pertanyaan, silakan konsultasikan dengan dokter, perawat, atau terapis respirasi Anda.



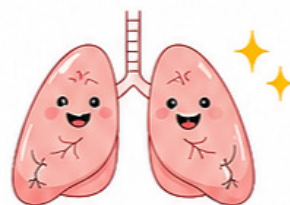


Triflow-II (Three-Ball Incentive Spirometer)

Patient Education

1. Purpose

1. Increase lung capacity and improve lung expansion to facilitate secretion clearance.
2. Prevent atelectasis.
3. Reduce the risk of postoperative pneumonia and pulmonary complications.
4. Promote postoperative recovery of lung function.



Slowly breathe in through your mouth—never blow into the device!

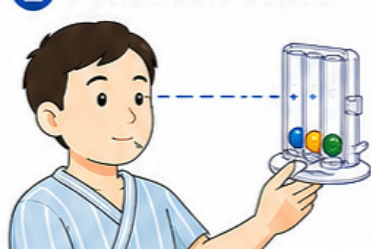
2. Instructions for Use

1 Prepare Your Position



Sit upright or in a semi-Fowler's position. Hold the mouthpiece with one hand and keep the incentive spirometer upright with the other hand.

2 Position the Device



Hold the spirometer upright at eye level directly in front of you.

3 Prepare to Breathe



Take 1-2 normal deep breaths.

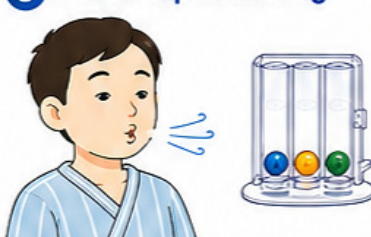
Take 1-2 normal deep breaths. After the last deep breath, exhale completely to empty your lungs.

4 Slowly Inhale and Hold Your Breath



Place the mouthpiece firmly between your lips. Inhale slowly and steadily through your mouth, allowing the balls to rise to the top. Hold your breath for 2-3 seconds, keeping the balls elevated.

5 Purse-Lip Breathing



Remove the mouthpiece. Exhale slowly through pursed lips until your lungs feel empty.

6 Rest



Rest for 30 seconds to 1 minute.

Rest for 30 seconds to 1 minute. Resume normal breathing before repeating the exercise.

3. Recommended Frequency

For both before and after surgery



Practice once every hour while awake.



Perform 10-15 breaths each session.

At least 4 sessions per day



Morning



Noon



Evening



Before bedtime

Regular practice provides the best results.

4. Precautions



1. If you experience dizziness, chest tightness, tingling around the lips, or hyperventilation during the exercise, stop immediately and rest until symptoms resolve.



2. Do not perform the exercise within 1 hour after meals to reduce the risk of nausea or vomiting.



3. Clean and dry the mouthpiece after each use to maintain hygiene.



4. Patients recovering from chest or abdominal surgery may support the surgical incision with their hands or a pillow while inhaling to reduce discomfort caused by deep breathing.

5. Cleaning and Maintenance



1. After each use, remove the mouthpiece and tubing. Wash with clean water or mild detergent.



2. Do NOT use hot water or high-temperature drying, as this may deform the plastic components.



3. Shake off excess water and allow the device to air dry completely before storing it in a clean storage bag.



**Important Reminder: Slowly breathe in—
Never blow into the device!**

If you have any questions, please consult your physician, nurse, or respiratory therapist.

