Chinese Simplified

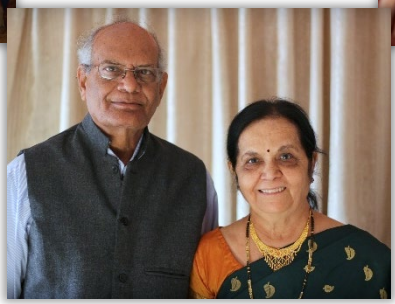
家居健康

Healthy at Home

居家健康服务指南

A Guide to Home Health Services

让我们帮助您
安全回家
并
安全在家
居住。



fraserhealth

无论您是住院后正在康复，还是患有慢性病或存在与年龄相关的健康状况，**我们都会帮助您安全回家并安全在家居住。**

本手册有哪些内容？What's in this booklet?

如何获得居家健康服务?
How can I get Home Health Services? 1

居家健康提供哪些支持？
What support does Home Home Health offer? 2

居家健康专业服务 2

居家支持服务 5

照护者支持服务 6

这些服务的费用是多少？
What do these services cost? 8

我还可以获得哪些服务？
What other services are available to me? 9

菲沙卫生局虚拟医疗 9

长者社区联络员 10

其他电话号码 11

在我结束住院治疗后预期会发生哪些事项？
What can I expect after a hospital stay? 13

出院回家后 14

在家里，我何时应寻求帮助
At home, when should I get help?..... 15

我的笔记和问题
My notes and questions..... 16

如何获得居家健康服务？
How can I get Home Health services?

如果您在家居住，并且需要帮助或有疑问，欢迎来电。

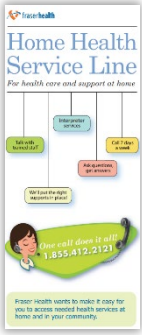
居家健康服务热线

1-855-412-2121

居家健康服务热线是您在家中和社区中与居家健康服务进行联系的方式。经验丰富的工作人员会回答您的问题，评估您的需求，并为您联系所需的服务。

您知道吗？您无需医生证明或转介即可致电居家健康服务热线。任何人都可以致电！

如果您在住院并对回家有疑问或疑虑，请让您的护士安排一个时间与居家健康的工作人员交谈。



要了解有关我们居家健康服务热线的更多信息，请索取我们的信息卡或在智能手机或平板电脑上扫描此二维码。

居家健康提供哪些支持？
What support does Home Health offer?

我们提供专业服务和家居支持服务以及其他支持服务。

居家健康专业服务

- **社区保健护士**

  您可以在家中或附近的社区诊所接受注册护士或持照执业护士的医疗护理。

  护士可以进行以下活动：

  - 护理手术后的切口或其他需要评估或治疗的伤口。
  - 评估您的健康情况和在家中的自理能力。
  - 为您和您的照护者提供有关慢性病管理的信息。
  - 提供支持，协助您在家中更加独立。
  - 为您联系菲沙卫生局的各项服务以及其他社区资源。

- **社区社会工作者**

  社会工作者提供咨询、教育和帮助，帮助解决冲突、疾病、残障或失落等情况。

  社会工作者可以为面临某些挑战的人士提供评估和支持，例如：

  - 管理财务
  - 申请残障援助和HandyDART等服务和支持
  - 联系某些社区资源，如膳食计划、住房支持等
  - 不安全环境
  - 虐待、忽视或自我忽视
  - 对未来医疗护理的担忧（预立医护计划）

- **康复服务**

  物理治疗师和职业治疗师可以通过以下方式提供帮助：

  - 检查并确保您的居家设置最符合您的需求。
  - 教导您和您的照护者如何改善和保持行动能力、肌肉力量、灵活性、平衡性和协调性。
  - 推荐预防跌倒的方法。
  - 推荐居家安全设备或助行器具，如助步器和手杖，并教您如何使用。
  - 帮助您购买、租赁或借用居家安全设备和个人护理辅助设备，如浴缸座椅、扶手、轮椅、加高马桶座和升降机。

您知道吗？由居家健康提供的专业服务通常是免费的。有时，我们会收取伤口护理用品或其他医疗用品的费用。

居家支持服务

- **社区保健工作者**

  社区保健工作者帮助您尽可能地独立生活。他们可以协助完成您的护理计划中确定的各种个人护理活动，例如：

  - 起床和穿衣
  - 洗澡或淋浴
  - 使用马桶或马桶椅
  - 刷牙和整理仪容
  - 准备上床睡觉

DGLimages来自Depositphotos.com

照护者支持服务

我们提供资源和暂休服务，以便您的照护者能够抽出时间照管他们自己的需要。

- **暂休服务**

  根据您和您的照护者的照护需求和所需支持，我们提供不同类型的暂休照护，例如：

  - 长者日间计划（见下文）
  - 过夜暂休，您的照护对象可以在我们的一间护理之家度过一段时间
  - 居家暂休，由社区保健工作者提供短期护理

- **长者日间计划**

  我们在菲沙卫生局的各个社区提供亲身和虚拟的日间计划。这些计划提供社交、娱乐、锻炼、治疗活动和健康检查。

  同时，这些计划能让您的照护者得以从护理工作中抽身一段时间。

- **照护者支持临床医生**

  临床医生可以为可能承受压力或有职业倦怠风险的照护者提供支持。他们提供以下服务：

  - 帮助寻找及获得社区支持和资源。
  - 帮助照护者了解各种服务。
  - 维护照护者和客户的权利。
  - 为照护者联系支持团体。

照护者须知：您为支持您的照护对象所做的一切都很重要，但照护者不时需要额外的帮助也是很常见的。我们的服务就是为您、您的家人和您的照护对象提供支持。

做一名照护者可能会很辛苦。请记得要寻求帮助。要利用现有的支持。虽然需要一些费用，但这些支持有助于防止您在身体、精神和情感上俱感疲惫。

如果您是一名照护者并且需要支持，请致电社区保健护士，查询您可能需要的服务。

这些服务的费用是多少？
What do these services cost?

短期的居家支持服务**不收费**，如住院后、术后恢复期或临终前需要个人护理。

根据您的收入情况，较长期的居家支持服务**可能要收费**。如需了解更多信息，请咨询居家健康的专业人员。

日间计划**每天收费**。费用从每天$5.00到$10.00不等。如果患者还需要从日间计划中心往返家中的交通服务（如HandyDART或出租车），则费用可能会增加。

有关**暂休照护的费用**，请咨询居家健康的专业人员。

我还可以获得哪些服务？
What other services are available to me?

社区为长者提供了许多服务。

菲沙卫生局虚拟医疗

有时您可能无法联系到您的家庭医生。

我们提供的一项服务可以让您通过电话或网络聊天与注册护士联系。

电话：	1-800-314-0999
网络聊天：	fraserhealth.ca/virtualcare
服务时间：	上午10:00至晚上10:00 每周7天

在通话或聊天中，护士可以做以下任何事项：

- 检查您的菲沙卫生局医疗记录、查看您的病史并输入有关您来电谈话的信息。
- 评估您和您的健康问题，如有需要，安排与您视频连线，进一步评估您的健康问题。
- 为您提供保健建议和信息。
- 为您转介菲沙卫生局的计划和服务，以协助解决您的需求。

长者社区联络员

他们都是经过良好培训的志愿者。他们帮助长者联系当地社区的活动和资源。目的是要帮助长者生活有活力，保持人际联系并尽可能长时间地保持独立。

长者社区联络员会与您会面，帮助您制定计划，在岁月的旅途上为您提供支持。他们可以为您联系各种社区资源和计划，例如社交和体育活动计划、食品杂货购物支持、营养和食品计划、交通选项以及其他非医疗支持。他们可以帮助您填写申请支持和资源的表格。他们将与您的家庭医生合作，确定增加哪些支持最适合您的健康和心身保健。

如需进一步了解如何获得此项服务：

- 请询问您的家庭医生。
- 致电2-1-1。
- 上网访问：bc211.ca。

家庭医生是指医生或执业护士。也称为 ″基础保健提供者″。

其他电话号码

- BC省健康联线**HealthLinkBC** (healthlinkbc.ca)8-1-1供您有健康问题时或需要有关健康问题的建议时致电查询。这项服务是免费的。提供130多种语言的口译服务。

  每周7天每天24小时提供服务。

  - 注册护士提供健康建议
  - 医疗服务导航员帮助查寻医疗服务

  服务时间：上午9:00至下午5:00，周一至周五：

  - 注册营养师提供营养建议
  - 运动专业人士提供体育活动和运动锻炼建议

  服务时间：下午5:00至上午9:00，每周7天：

  - 药剂师提供药物建议

- **您的家庭医生**

  家庭医生是您的健康专家。

  如果您有紧急健康问题，请致电家庭医生。如果您没有家庭医生，请致电您附近的无预约诊所或紧急与初级医护中心。

- **bc211** (bc211.ca) 2- 1-1
  为人们联系各种资源，帮助解决住房和居所、药物使用、财务和牙科保健等问题。提供150多种语言的口译服务。

- **菲沙卫生局危机热线** 1-877-820-7444可以就任何引起您担心、忧虑或痛苦的事情致电。这可包括自杀念头、家庭暴力、虐待、心理健康问题、人际关系冲突、悲伤和失落或孤独等。
  每周7天每天24小时提供免费和保密的服务。

- **Better at Home（居家更好）**
  (betterathome.ca) 604-268-1312致电寻求居家家务方面的帮助，如简单的家务劳动、铲雪、房屋小修、买菜以及接送赴约。可提供的服务内容视社区而定。
  费用根据您的收入而定。有些服务可能是免费的。

- **紧急服务** 9-1-1

在我结束住院治疗后预期会发生哪些事项？
What can I expect after a hospital stay?

有时您会需要去急诊科或住院接受治疗。

从您入院时起，我们就开始为您制定回家计划。让您保持或恢复体力和独立性的最佳方式是在适当的支持下尽早回到家中。

有些人可能需要在康复或疗养护理病房待一段时间，等恢复体力后才能回家。

在您离院之前，我们会与您一起审查您所需要的任何新药物、运动锻炼或服务，以保障您居家安全，保持活力和健康。

您可能无法像入院前那样照顾自己，但我们会与您合作，确保您获得尽可能长期在家居住所需的支持和服务。

在获准出院时，请安排家人或朋友接您回家。
有关其他选项，请参阅小册子患者就医交通：规划选项 或扫描此二维码。

出院回家后

- 联系您的社区保健护士（如果您在住院前已有社区保健护士）。
- 安排去看您的家庭医生。回顾您最近住院情况以及您现在回家后的需求。记得带上您所有的药物，包括任何新药以及医院给您的任何指示。
- 与药剂师讨论用药的变化。询问如何能帮助您跟踪和记住您服用的药物。
- 在您慢慢恢复体力和日常活动能力时，对自己要有耐心。
- 使用安全装置让日常活动更加安全方便，例如加高马桶座、浴凳和转移板。
- 考虑登记注册个人紧急响应服务，如Lifeline（生命线）。通过该系统，您可以每周7天、每天24小时呼叫并获得即时帮助。

在家里，我何时应寻求帮助？
At home, when should I get help?

如果您发现以下情况，请联系您的**家庭医生**：

- 造成您住院的健康问题再次出现
- 新的健康问题

如果您无法联系到您的家庭医生或已经过了上班时间：

- 请致电菲沙卫生局虚拟医疗团队，电话 1-800-3

  14-0999。
- 请拨打BC省健康联线HealthLinkBC：8-1-1。

如果您在居家管理方面遇到困难，认为需要更多支持，请随时联系**居家健康专业人员**。您的照护者认为需要额外帮助时，可以随时联系社区保健护士。

如果您的健康需求发生变化，社区保健护士可以采取以下措施：

- 调整您的居家支持层级。
- 与您和您的照护者讨论暂休服务选项。
- 确定您的健康状况现在是否符合条件入住政府资助的辅助生活或长期护理院。

我的笔记和问题

My notes and questions

居家健康服务热线
Home Health Service Line
1-855-412-2121

居家健康办事处

Abbotsford（阿博斯福）
604-556-5000

Agassiz（阿加斯）
604-793-7160

Burnaby（本那比）
604-918-7447

Chilliwack（奇利瓦克）
604-702-4800

Hope（霍普）
604-860-7747

Langley（兰里）
604-532-6500

Maple Ridge（枫树岭）
604-476-7100

Mission（米逊）
604-814-5520

New Westminster（新西敏）
604-777-6700

Tri-Cities（三联市）
604-777-7300

South Delta / Ladner（南三角洲/拉德纳）
604-952-3552

Surrey Newton（素里牛顿）
604-572-5340

Surrey / North Delta（素里/北三角洲）
604-953-4950

White Rock（白石镇）
604-541-6800

封面图片来源，顺时针方向从上至下：

- Belajati Raihan Fahrizi，来自Pixabay
- Andrea Piacquadio，来自Pexels
- Getty Images（盖蒂图片社）
- Shishir Palsapure，来自Pixabay

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #268037 (October 2022) Chinese Simplified

For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca