

## 為住院復康做準備

## Preparing for Your Stay on Inpatient Rehabilitation

### 住院復康在哪裏進行？

菲莎衛生局共有 6 個住院復康中心。您會聽到我們將這些中心簡稱為“Rehab”。它們分別位於阿博斯福(Abbotsford)、楓樹嶺(Maple Ridge)、白石鎮(White Rock)、新西敏、素里和滿地寶(Port Moody)。

我們會選擇最能滿足您需要的環境和地點。您可能很快得到床位，但有時也會有耽擱。

當您在等待我們其中一個中心的床位期間，您的護理團隊將繼續協助您進行康復。您的護理團隊將繼續監測您的進展。如果護理可以在家中安全進行，您可能會回家，之後在門診復康接受跟進服務。

### 在住院復康中心裏情況會怎麼樣？

住院復康提供：

- 個人治療和小組活動
- 為您和您的支援網絡提供有關在治療時間以外進行練習活動的教育和指導，例如家居運動計劃、行動練習或您出院回家所要做的工作
- 復康科護士，一星期 7 天工作，晝夜無休
- 可促使您盡可能獨立的環境，以便盡快出院回家



### 我的復康護理團隊裏有什麼人？

- 醫生
- 護士
- 藥劑師
- 物理治療師
- 職業治療師
- 復康科助理
- 語言病理學家
- 社工
- 營養師



### 我將會留院多久？

您會留院多久，取決於您的需要及康復目標。您的復康護理團隊會定期與您討論您的需要和目標。

一旦護理可以在家中安全進行，並且您可以作為門診患者進行復康，您就可以出院回家。

有時復康中心對人不再有幫助，而出院回家又有困難之處。如果這種情況發生在您身上，您可能會被轉到自己社區內另一個級別的護理機構。

### 住院復康中心對我有什麼要求？

- 全面參與所有治療和活動。
- 在確保安全的同時盡可能多為自己做事情。
- 起床、洗臉及穿自己的衣服。
- 在飯堂(如果有的話)或坐在椅子上吃飯。
- 做復康護理團隊讓您做的運動。
- 與您的復康護理團隊討論對您重要的事情。
- 與您的復康護理團隊討論出院回家的計劃。
- 無論什麼時候都保持床邊乾淨、整潔及沒有亂放雜物。這是為了您的安全及抑制細菌的傳播。
- 尊重他人，維護尊嚴，不以任何方式歧視他人。



### 我要帶什麼東西來？

- 可輕易穿脫的舒適便服(鬆緊腰褲、鬆身上衣)
- 襪子和內衣
- 具承托力的防滑鞋子，例如跑步鞋。
- 牙刷、牙膏、假牙清潔劑、肥皂、洗髮水、體香劑和剃鬚刀等洗滌用品
- 眼鏡
- 助聽器(和備用電池)
- 行動設備，例如輪椅、手杖或助行器
- 消閒物品，例如想閱讀的書籍、想玩的遊戲，或者手工藝用品、手機充電器。
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### 請注意：

- 將隨身物品帶到住院復康中心之前，請先標記所有物品。
- 只帶您需要的個人物品 — 儲物空間有限。
- 住院復康中心是一個禁用芳香劑的設施。請將所有香味產品留在家中。
- 如果您有從家中帶來任何藥物或草藥，請告知您的護士。