

# آماده شدن شما برای بستری شدن در واحد توانبخشی

## Preparing for Your Stay on Inpatient Rehabilitation

### اعضای تیم مراقبتی من چه کسانی هستند؟



- پزشکان
- پرستاران
- داروسازان
- فیزیوتراپیست‌ها
- کاردرمانگران
- دستیاران توانبخشی
- گفتار-درمانگرها
- مددکاران اجتماعی
- کارشناسان تغذیه

### چه مدت در این مرکز بستری خواهیم بود؟

مدت اقامت شما به نیازها و هدفهای شما برای بهبودی‌تان بستگی دارد. تیم مراقبت توانبخشی شما به طور مرتب در باره‌ی نیازها و هدفهایتان با شما گفتگو خواهد کرد.

هنگامی که مراقبت از شما به شکلی امن در خانه امکان پذیر باشد و توانبخشی شما به شکل سرپایی انجام‌پذیر باشد، ترخیص خواهید شد

گاهی اوقات ادامه‌ی توانبخشی دیگر نفعی برای شخص ندارد و برگشت او به خانه نیز با چالش‌هایی همراه است. اگر چنین چیزی برای شما رخ دهد، ممکن است شما به سطح مراقبتی دیگری در محل زندگی خود منتقل شوید

### بستری شدن برای توانبخشی در کجا انجام می‌شود؟

ما ۶ واحد توانبخشی بستری در سراسر منطقه‌ی بهداشت فریزر داریم. ما در صحبت‌هایمان این واحدها را به اختصار «Rehab» می‌نامیم. این واحدها در شهرهای ابوتسفورد، میپل ریج، وایت راک، نیو وست‌مینستر، سوری، و پورت مودی قرار دارند.

ما محیط و جایگاهی را انتخاب می‌کنیم که نیازهای شما را به بهترین شکل تأمین نماید. امکان دارد که به سرعت یک تخت برای شما فراهم شود، اما گاهی ممکن است این کار با تأخیر انجام شود.

در مدتی که شما در یکی از واحدهای ما منتظر خالی شدن تخت هستید، شما با کمک تیم مراقبت خود به فعالیت در جهت بهبودی‌تان ادامه می‌دهید. تیم مراقبت پیشرفت شما را زیر نظر دارند. اگر مراقبت شما را بتوان با رعایت ایمنی در منزل انجام داد، ممکن است به خانه برگردید و برای پیگیری به واحد توانبخشی بیماران سرپایی مراجعه کنید.

### در واحد واحدهای توانبخشی بستری چه رخ می‌دهد؟



توانبخشی بستری این خدمات را ارائه می‌کند:

- درمان فردی و فعالیت‌های گروهی
- آموزش و راهنمایی برای شما و نیز شبکه پشتیبانی از شما برای فعالیت‌های خارج از اوقات درمان، مانند برنامه‌های ورزش در خانه، تمرین برای تحرک، یا هر کاری که باید برای رفتن به خانه انجام دهید
- پرستاران توانبخشی به طور 7/24
- محیطی که شما را توانمند می‌سازد که تا حد امکان مستقل شوید تا بتوانید هر چه سریع‌تر به خانه برگردید

در توانبخشی چه انتظاراتی از من دارند؟

• به طور کامل در تمام درمان ها و فعالیت ها شرکت کنید.

• با رعایت نکات ایمنی، هر کاری که برای بهبود خودتان می‌توانید انجام دهید.

• پس از برخاستن از خواب، خود را بشویید، و لباستان را بپوشید.

• وعده‌های غذایی را در اتاق غذاخوری (در صورت موجود بودن) یا بر روی صندلی صرف کنید.



• نرمش و ورزشهایی که تیم مراقبت توانبخشی به شما داده است را تمرین کنید.

• در مورد آنچه که برای شما اهمیت دارد با تیم مراقبت‌های توانبخشی‌تان صحبت کنید.

• در مورد برنامه بازگشت به خانه با تیم مراقبت‌های توانبخشی خود صحبت کنید.

• پیرامون بستر خود را همیشه تمیز و مرتب نگه دارید. این کار برای ایمنی شماست و از گسترش میکروب‌ها می‌کاهد.

• نسبت به دیگران با ارج و احترام رفتار کنید، و هیچگونه تبعیضی روا ندارید.



© Fraser Health

چه چیزهایی لازم است که همراه بیاورم؟

لباس‌های معمولی راحتی که بتوانید به راحتی بپوشید و در بیاورید (شلوار یا کمر بند کُشی، پیراهن گشاد)

جوراب و لباس زیر

کفش‌های محافظتی غیر لغزنده مانند کفش‌های پیاده‌روی

لوازم بهداشتی مانند مسواک، خمیر دندان، لوازم نظافت دندان مصنوعی، صابون، شامپو، بوگیر و تی

عین

سمک (و باتری‌های اضافی)

لوازم کمک حرکتی مانند صندلی چرخدار، عصا، واکر

اقلام لازم برای فعالیت‌های تفریحی مانند کتاب‌هایی برای مطالعه، بازی و سرگمی، یا لوازم ساخت کار دستی، شارژر برای گوشی تلفن.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

توجه:

• لطفاً همه وسایل خود را قبل از آوردن آنها به واحد برچسب گذاری کنید.

• تنها لوازم شخصی مورد نیازتان را بیاورید - جا برای نگهداری محدود است.

• ما یک مرکز عاری از عطر هستیم. لطفاً تمام محصولات معطر را در خانه بگذارید.

• اگر هر گونه دارو یا درمان‌های گیاهی از خانه با خود می‌آورید، به پرستار اطلاع دهید.