



住院復健指南

歡迎參加愛達貝士 善美醫療中心的 地區復健計畫

我們有經驗豐富且關愛有加的團隊，可以在您開始康復時為您提供卓越的醫護服務。

本指南描述了我們的服務，以及您在這裡住院期間會發生什麼。在您住院期間，請隨時提出有關您的醫護服務或您的需求的問題。我們希望您有正面的體驗，而且最為重要的是，能夠達成您的康復目標。



您在這裡住院期間會發生什麼

在您住院期間，我們會作為一支團隊幫助您達到最高的功能水準，並希望您在住院期間感到滿意並且有所收穫。

您在這裡住院的主要目的是透過治療逐漸進步，進而提高獨立生活的能力。我們會在您入院和出院時評估您完成各項功能性活動的能力。

這些活動包括：

- 進食
- 梳洗
- 洗澡
- 穿上下身的衣物
- 使用衛生間
- 大小便管理
- 床、椅、馬桶和浴缸或淋浴間轉移
- 行走和/或輪椅推進
- 上下樓梯
- 認知活動，例如理解力、表達能力、交流能力、解決問題的能力和記憶力
- 吞咽
- 進出汽車

您的復健團隊

復健過程並非易事，但我們團隊會在您復健過程中的每一步鼓勵您，為您提供支援。

我們會根據您目前的狀況和需求，設計**個人化的治療計畫**並建立目標。團隊會監督您的進展並調整治療計畫，以便達成復健目標。

病人和家人的教育和培訓對於復健成功很重要。我們會向您及家人（或看護者）提供有關您的診斷的資訊，並讓他們參與制定功能改善計畫以及過渡到家中生活。家庭會議讓我們有機會審視您的病史、評估結果、短期和長期目標以及進展情況。

醫護復健計畫一天24小時隨時都有治療師、護士、社工和醫師在協調與執行。我們盡職盡責的專業工作人員訓練有素，擅長這樣密集的復健。

我們的服務涵蓋各個方面，這樣我們可以滿足您在康復各階段的復健需求。

高品質服務的認證

我們向您提供的高品質醫護服務獲得了美國醫療機構評鑒聯合會的金質獎章，而且得到了復健機構品質認證委員會在中風、癌症、脊髓損傷和腦復健方面的認證。

我們的高品質醫護服務不僅獲得了這些榮譽，還讓我們出色的臨床結果超過了地區和全國基準水準。

您的復健日程安排

您會在每天早上收到日程安排。您每週至少有五天要接受最短三個小時的治療。有時候，您的日程安排可能會因為您的約診或不可預見的情況而更改。如果有任何變動，您的治療團隊會告訴您。

飲食

我們明白，良好的營養和令人愉悅的食物是康復過程的重要組成部分。我們會盡可能滿足病人在飲食、宗教和文化方面的需求。醫師、營養師和吞咽專家會評估您的吞咽能力，以及您在飲食方面的任何需求或限制。



探訪者信息

醫療中心允許任何時間的探訪，我們僅會在病人的醫護需求有要求時才會限制探訪。如果需要限制探訪，您的護士會告知您本人和家人。我們鼓勵家人在適當時，旁觀和參加治療時段。對於您的朋友，最佳探訪時間是週一至週六下午4點至8點，以及週日全天。

如果有人開車送您前來，請從350 Hawthorne Avenue的環形車道進入。一位復健團隊成員會推來輪椅，協助您進入病房。

攜帶物品

請在前來住院時，帶幾件私人物品並在這些物品上做好標籤。我們推薦攜帶以下物品：

- 三套舒適的寬鬆衣物
- 內衣和襪子
- 睡衣和睡袍
- 毛線衣或運動衫
- 橡膠底的鞋
- 眼鏡、假牙、助聽器和電池
- 個人物品，例如相片
- 您喜歡用的洗護用品
- 手機和/或電腦充電器

洗衣

請在您的所有衣物上標注您的姓名，以防丟失。如果您願意，護士會很高興在您到達時幫您在衣物上標注姓名。

我們不提供洗衣服務，因此您在住院時可能需要家人為您洗衣。如果適當，我們可以作為您治療的一部分，與您一起洗您的衣物。

貴重物品

我們建議您不要攜帶任何現金、信用卡、珠寶、電腦或其他貴重物品，以防您在住院期間丟失或遺忘。如果您覺得需要帶一些錢，請告訴護士，我們可以在您到達後幫您把錢寄放在安保部門。如果您需要上述任何物品，請告訴護士，他們會安排讓安保部門給您送過來。

電話

親朋好友可以撥打醫院總機號碼510-655-4000聯繫您。來電者可以給復健護士站打電話。撥打510-869-6330會接通PCU3，或者撥打510-869-6340接通PCU4，瞭解您的最新情況。

藥物

如果您從家中帶藥來，請和護士一起查看這些藥物。

住院天數

復健病人功能障礙的嚴重程度和受限程度各有不同。住院天數取決於您的目標、取得的進展和其他一些因素。您的社工會在一開始與您溝通預期的出院日期，然後會每週提供最新進展。

出院目的地

大多數的復健病人在出院之後會前往社區環境，即回到家中與家人或看護者同住、前往住宿照護機構、輔助生活設施或過渡性生活中心。

您會獲得所需的相關資訊和支援，以便在出院之後繼續復健。您的復健醫師和社工會及時通知您預期的出院日期和計畫，其中可能包括繼續在您家中或者作為門診計畫進行的治療。我們還會向您和家人或看護者提供一份病人教育資料夾。資料夾內包括各種資訊，涉及安全、居家治療計畫、藥物使用、皮膚護理、社區資源、初級保健醫師約診和其他資訊。

您、您的家人看護者以及您的醫護團隊都會參與您的出院計畫。我們會安排出院之後所有的必要器械和治療。

出院之前

- 訂購並交付器械。
- 我們會盡可能在您出院之前24小時致電您的藥房，通知他們您需要的藥物。
- 將更多的服務轉介到居家保健或門診機構。
- 我們會為您預約與您的初級保健醫師複診。
- 如果有必要，會提供家人/看護者培訓。
- 首選出院時間是上午10點。



您的安全和福祉至關重要

維護我們的病人及其家人的安全與福祉是我們的醫護服務及理念的重要組成部分。因此，請考慮以下建議：

- 我們希望您能夠享受室外空間，但為了您的安全，您在前往室外時，請務必有一位醫務人員同行。
- 每一間病房都有呼叫按鈕。請在需要幫助時使用呼叫按鈕。在嘗試自己完成任何任務之前，請先詢問護士。
- 我們醫療中心會有消防演習和其他院內演習。在發生此類演習期間，請遵循醫務人員的指示。



吸煙、酒精和毒品

ABSMC提供無酒精、毒品、吸煙、電子煙和煙草的環境，促進醫務人員、病人、探訪者和訪客的安全、福祉和安全。如果需要，可以為病人提供尼古丁替代療法和戒煙處方藥物。如果您有任何問題，可以詢問您的醫師和護士。

活動

您可以使用我們的電腦查看電子郵件，而且我們整個中心都免費提供Wi-Fi。我們還有家庭資源中心，您可以在那裡學習各種主題。

小組

- 預防跌倒小組
- Wii鍛煉小組
- 更好行走小組
- 上肢強化小組
- 音樂小組
- 園藝小組
- 中風康復小組
- 認知技能小組
- 吞嚥困難/吞嚥進餐小組
- 整合式療愈小組（特色為芳香療法、靈氣治療、椅子瑜伽）
- 室外社交小組
- 正念減壓小組（和神經心理學醫師）
- 脊髓損傷同儕支援小組
- 看護者支援小組

復健過程

瞭解復健過程有助於您明白在住院期間會發生什麼。根據您的診斷和個人情況，您的復健過程會有所不同，但這裡為您提供了一般性概述，讓您瞭解會發生什麼。

第一週

- 復健醫師、護士、物理治療師、職能治療師和社工，以及言語治療師、治療娛樂專家和/或神經心理學醫師（如果您的醫師下達了相關醫囑）會完成評估。
- 醫護團隊會與您一起制定個人醫護計畫，其中包括您希望在團隊的幫助下，在出院之前達成的目標。
- 您一週至少有五天要接受三小時的治療。
- 我們會召開初始團隊會議，審議評估結果和個人醫護計畫，包括您與團隊一起制定的目標。您的社工會提供有關該會議的資訊，並且回答您或家人有關出院的任何問題。

住院期間

- 您的社工每週至少會提供一次有關團隊會議的最新消息。
- 社工會提供更新後的目標和出院日期。
- 您的治療師會討論出院所需的器械。
- 您的復健團隊會討論您在出院之後可能需要的服務，以及您首選在哪裡獲得這些服務。
- 我們會在必要時進行家人/看護者會議和培訓。
- 治療師和護士會為看護者提供持續培訓。
- 我們會協助您處理文書工作，例如申請FMLA、殘障等等。

您在住院期間可能有的問題

您的問題

向誰詢問

1. 我何時可以回家？ 醫師、社工
2. 我可以自己上衛生間嗎？ 職能治療師、物理治療師
3. 我如何清理身體和穿衣？ 復健護士、職能治療師
4. 我在哪裡吃飯？ 復健護士、言語治療師、職能治療師
5. 我的飲食是什麼？我能吃喝什麼東西？ 復健護士、營養師、言語治療師
6. 我服用的藥物的名稱是什麼？ 醫師、復健護士、藥劑師
7. 我要永久性服用我的藥物嗎？我回家之後
需要服用哪些藥物？ 醫師、復健護士
8. 我的藥物有任何副作用嗎？ 復健護士、藥劑師
9. 如果我有吞嚥困難，我應該與誰交談？ 言語治療師、職能治療師
10. 我能獨立安全地做哪些事情？從床上移到
椅子上？從椅子移到床上？上下樓梯？
起居活動 - 剃鬚鬚？做飯？ 物理治療師、職能治療師、醫師
11. 何時可以安全地停止使用輪椅？ 醫師、物理治療師
12. 我能自己走路嗎？我的家人可以幫助我嗎？ 物理治療師
13. 我的練習活動有多重要？我不做這些練習
活動會怎麼樣？ 物理治療師、職能治療師、言語治療師、醫師
14. 我需要治療多長時間？ 物理治療師、職能治療師、言語治療師、醫師
15. 我每天應該花多長時間在治療練習活動上？ 所有的治療師
16. 是否允許有回家通行證或者能夠去到病房外？ 醫師、復健護士
17. 我應該從家中帶來哪些特殊的物品，
例如眼鏡、助聽器、假牙？ 言語治療師、復健護士
18. 別人講話時，我為什麼會難以理解他們在
說什麼？ 言語治療師、醫師、神經心理學醫師
19. 我的家人和我本人如何應對情緒問題？ 醫師、神經心理學醫師
20. 我是否應該尋求心理輔導？ 神經心理學醫師、社工

您在準備出院時可能有的問題

您的問題

向誰詢問

1. 在我出院之前，醫院是否會向我提供藥物？
會提供多少天的藥量？ 醫師、復健護士
2. 我在家中是否會需要幫助？ 所有治療師、社工
3. 醫院是否有任何關聯的機構可以為我提供協助？
在我出院後如何獲得這些機構的幫助？ 社工
4. 我獨自一人待著安全嗎？如果安全，
可以獨自待多久？ 醫師、復健護士、治療師
5. 如果我不能回家，我有哪些選擇？ 社工
6. 我的家人和我本人如何獲得有關
MediCal、Medicare或社安方面的資訊？ 社工
7. 我的家人和我本人可以在家裡做些什麼
來幫助治療？ 醫師、所有治療師、社工
8. 我能回去工作嗎？ 醫師、所有治療師、神經心理學醫師
9. 是否有任何針對殘障人士的財務方面的服務？ 社工
10. 有哪些可用的社區服務？誰可以向我提供
此類資訊？ 社工
11. 恢復性行為是否安全？ 醫師
12. 我是否能夠喝酒精飲料？ 醫師
13. 我還能開車嗎？ 醫師



我們對您的承諾

我們的政策要求所有團隊成員的行為都必須符合本計畫的使命、理念和運營政策。根據這些原則和政策，團隊成員會：

- 尊重個人，無論是病人、家人、同事、客戶還是其他任何人。
- 提供最高品質的臨床服務和客戶相關服務。
- 在與公眾的所有互動中，體現公平與誠實。
- 遵守自己的職業規範和實踐指南。
- 對我們的計畫提供的服務與效果提供準確描述。
- 在所有行銷和公共關係活動中做到有道德。
- 愛達貝士善美醫療中心致力於保護我們所服務病人的權利與尊嚴，並且明白病人有權在知情的情況下參與對自己的醫療保健做出決定。我們的醫生和雇員致力於遵守其各自以及本醫療中心的職業道德規範。



讓我們知道

如果我們沒有滿足您的期望，或者您獲得的醫護服務中有任何令人不滿意的地方，請務必讓我們知道。

告訴任何醫務人員或直接告知計畫經理。

- 您會在兩個工作日內獲得口頭回復。
- 如果需要，我們可以在五個工作日內提供初始書面回復。
- 您對您的計畫感到滿意對我們非常重要。

善美院區奧克蘭

1 - 350 Hawthorne Ave.

★ - 主要入口



Sutter Health
Alta Bates Summit
Medical Center

住院復健

Summit Campus, Merritt Pavilion
350 Hawthorne Avenue
Oakland, CA 94609
510-869-6313
510-869-6324 傳真

sutterhealth.org/absmc