



住院復健指南

我們對您的承諾

我們的使命是改善我們的病人和社區的健康與安全，因此我們會：

- 在所有環境和所有情況下都表現出對每個人的尊重。
- 提供最高品質的臨床服務和客戶相關的服務。
- 在所有的互動中都表現出公平與誠實。
- 秉持由我們的專業委員會制定的職業道德規範和實踐指南。
- 對我們的計畫與干預措施之服務與預期的效果提供準確描述。
- 在所有實踐中堅守倫理道德。



歡迎來到加州太平洋地區復健中心

加州太平洋醫療中心



您將在加州太平洋地區復健中心(CPRRC)獲得高品質醫療服務。這些醫療服務曾獲得美國醫療機構評鑒聯合會的金質獎章。我們的專科計畫每三年接受一次復健機構品質認證委員會(CARF)的嚴苛評估，而且我們的多項認證已經保持了數十年的記錄。由於我們的創新計畫和臨床效果，CPRRC被視為專業急性復健的領先者。

在到達之前您應該知道什麼

保險和授權

在您入住我們的復健病房之前，我們的入院工作人員會確認您的保險福利和承保範圍。如果您的保險要求事先授權，入院協調員會處理此事。此外，您的入院協調員會向您解釋您的承保福利以及您需要負擔的金額（如果有的話）。

住院天數

您的住院天數取決於您的目標、取得的進展和一些其他因素。在完成所有的評估之後，您的案例經理會與您溝通估計住院天數，然後會告知您預期的出院日期並且提供每週最新進展。

出院規劃

出院規劃在您入院之前就開始了。在初始入院前訪談期間，您的預約申請協調員會討論您何時出院的計畫。出院的準備工作會在您到達病房後繼續，而且將包括您本人、您的家人、朋友和復健團隊。

探視時間

醫院的探視時間是早8點到晚8點。我們中心以家庭為中心。在您住院期間，您的親朋好友可以隨時前來探望您。您在白天會很忙碌，因此有些時候您的治療團隊可能需要限制探訪者人數，以便為您進行評估和治療。但我們的一般原則是，只要探訪者沒有干擾您的復健方案和休息，我們就歡迎他們的來訪。如果您不希望有人探訪，無論是不希望任何人探訪或具體某些人探訪，都可以請護士幫助協調哪些人可以探訪您，哪些人不行。

寵物

我們歡迎寵物來探訪您。在帶寵物來探訪之前，必須首先獲得病房護理督導的許可。

過夜政策

在醫療和臨床狀況許可的前提下，有一名家人可以在您的病房陪伴您過夜。我們會提供一個帆布床以及床上用品和毯子。



看得見風景的病房



健身房



廚房

攜帶物品

在您住院期間，您會穿著自己的衣物。我們建議攜帶舒適，多層次的衣物，以及有後跟貼和防滑鞋墊並有支撐效果的鞋。

- 扣角領襯衫或套頭衫（3-5件）
- 寬鬆長褲或短褲（2件）
- 運動衫和運動褲（2件）
- T恤衫（3-5件）
- 睡衣，睡袍
- 內衣（5-7件）
- 襪子（5-7雙）
- 有防滑底的拖鞋
- 有支撐效果的鞋或運動鞋（不要帶涼鞋或夾腳拖鞋）
- 您喜歡用的洗護用品
- 眼鏡、假牙、助聽器
- 讓您感覺更像是在家中的照片、喜歡的枕頭或個人物品

藥物

您在CPRRC住院期間，只可以使用在住院期間為您診治的醫師開出的藥物。

請在住院之前，準備好您在使用的所有藥物清單。清單中應包括維他命、草藥和非處方藥。這樣我們的醫師可以確保您拿到需要的所有藥物，而且在您準備好回家時，您的所有藥物都得到了清點。

貴重物品

我們建議將錢、信用卡、首飾或其他貴重物品留在家中。如果您隨身攜帶了貴重物品，可以讓安保部保管這些物品。在您住院期間，您可隨時查看安保部保管的物品，而且我們會在您離院之前歸還這些物品。



投票

投票是公民權利，也是重要的公民義務。如果您在某項選舉期間住院，我們會盡可能協助您投票。我們的戴維斯院區有一個指定的投票站，在所有的本地、州和全國性選舉期間開放。如果您是登記選民，而且是舊金山居民，您可以在此投下臨時選票，或者在戴維斯投票站以郵寄方式投下您的選票。

如果您並非舊金山居民，但是其他地方的登記選民，我們可以在提前通知的情況下協助您投票。如果您希望在即將進行的選舉中投票，請通知您的案例經理，我們會採取措施，以便您能投票。每個郡縣的選票和本地投票要求都有不同，因此請務必給我們足夠時間，以便幫助您參與投票過程。

洗衣

在您住院期間，您的家人、朋友或看護者可能需要把您的衣物帶回家清洗，然後再送回來。病區內的洗衣設備僅限用於治療。

食物和飲料

醫院會提供所有的餐食和零食。如果您選擇吃從院外帶進來的食物，必須獲得護士的許可。這樣做是為了確保您的安全，原因是您可能會有特殊的飲食需要。

吸煙

CPRRC全院禁煙，CPMC的整個院區也禁煙。除指定區域外，禁止吸食任何物質，以及使用任何無煙煙草製品（咀嚼煙、電子煙）。

酒精和娛樂用藥品

- 使用酒精和娛樂用藥品會干擾痊癒過程。
- 禁止在全院任何地點飲酒。病人房間內不可以有酒精，無論封口是否完好都不可以。
- 我們醫院嚴禁持有或使用非法毒品或娛樂用合法藥品。
- 您或您的探訪者違反酒精或藥品規定可影響您的住院資格。

電話號碼

CPMC接線員：415-600-6000
這個電話號碼的接線員可以為您轉接病人的房間。
北1區護士站：415-600-5340
北2區護士站：415-600-5380

郵寄地址

CPMC, Davies Campus
1 North/2 North
Castro and Duboce Streets
San Francisco, CA 94114
Patient Name（病人姓名）：



您在這裡住院期間會發生什麼

我們的復健方案是基於個人化治療計畫。您合作的團隊將包括專業治療師、臨床醫師、護士和醫師。他們會幫助您安全、有效地實現最大程度的獨立性。

您的積極參與對獲得最佳效果至關重要，而且您會直接參與制定您的復健目標。您和您的團隊將制定個人化治療計畫，可著重改善以下方面：

- 進食
- 梳洗
- 洗澡
- 穿衣
- 使用衛生間
- 大小便管理
- 床、椅、馬桶和浴缸/淋浴間轉移
- 行走（室內外）
- 輪椅推進（室內外）
- 樓梯
- 認知技能，包括記憶力、解決問題、注意力
- （透過說話和書寫）表達自己的想法
- 理解您聽到和讀到的內容

您的復健日程

通常會在入院後的兩天之內完成評估。可能會在入院當天做一些評估，具體取決於您到達的時間。

您每週至少參與15小時的治療。治療時段會均勻分佈于白天的時間，中間按照您的能力和耐受程度安排有暫停和休息時間。

您會在晚上拿到次日治療時段的每日日程。日程偶爾可能會因為無法預知的情況或約診而有變動。如果有任何變動，您的治療團隊會告訴您。

復健團隊

您是復健團隊的核心。您的目標就是我們的目標。我們會為了您的目標與您合作，以便您的復健過程能取得最佳效果。

復健團隊由很多人組成，可能包括復健醫師（物理治療醫師）、內科醫師（醫院醫師）、護士、理療師(PT)、職能治療師(OT)、言語治療師、活動治療師、神經心理學醫師、案例經理、營養師和呼吸治療師。

您的支援網絡（家人、配偶或伴侶、朋友、看護者）也是團隊的重要組成部分。

復健過程

入院：第一天和第二天

- 醫師、護士、PT、OT和言語病理學家完成評估。制定目標，開始治療。

第一週

- 團隊制定個人化醫療計畫，包括目標和預期住院天數。
- 您每週參與15小時的治療。
- 團隊將召開會議，以審核您的目標，並確定和處理達成這些目標時存在的障礙。
- 您的團隊將針對您的診斷開展教育，管理您的健康與安全。
- 根據在預約申請過程中收集的資訊，繼續出院規劃工作。
- 您的團隊將開始看護者教育與培訓。

住院期間的每一週

- 您的團隊將召開會議（團隊會議），討論取得的進展，並酌情調整治療計畫。
- 需要時可能會召開家人會議，討論您的治療計畫與方案。
- 將持續進行出院準備工作，包括對家人或看護者的培訓和確定必需設備。
- 將討論您在出院之後可能需要的服務，以及您首選從哪裡獲得這些服務。
- 案例經理將協助完成《家庭與醫療休假法》(FMLA)保護、殘障福利等的文書工作。
- 將持續進行看護者培訓、教育和出院規劃。



住院期間的最後一週

- 訂購並交付設備。
- 藥物處方被送到您的藥房。
- 做出轉介接受居家保健或門診治療。
- 適當時，與您的初級保健醫師和醫師專家預約複診。
- 完成對看護者的培訓、教育和出院規劃。
- 出院前一天，您的案例經理會與您討論出院指示。

出院當天

- 您將從護士處拿到書面的出院資訊，包括藥物和預約的複診。這稱為診後概要。
- 需要時，接受最後一次治療時段。

出院後

- 回家之後如有任何問題，請給您的病房或案例經理打電話。
- 您的案例經理會在您出院後3-5個工作日聯繫您，查看您的狀況。
- 您可能會在出院後二至四週接到一通隨訪電話，查看您的狀況，並確保您在復健期間取得的成績得到了保持。
- 您可能會在出院後90天收到一家獨立組織的來電。這通電話的目的是追蹤您出院後的狀態和體力狀況。給您打電話的是一家獨立組織，會毫無偏倚地檢查我們的結果。因此您提供的資訊有助於我們制定和調整計畫。



您的安全與健康至關重要

一般安全注意事項

- 遵循您的醫師、護士和治療師的所有指示。
- 如果發生任何不同尋常的情況或您的病症出現任何變化，請立即向醫師、護士或治療師報告。
- 在治療師認為您可以獨立活動之前，起床時請務必尋求協助。
- 不要自行調整醫療器械或設備。
- 加州太平洋地區復健中心定期進行安全演習，以便在危急情況下保護我們的病人與工作人員。在您住院期間，您可能會經歷一次這樣的演習或測試。如果真的出現危急情況，您可以放心。我們的工作人員已經做好準備，可以確保您的安全。

同儕支持

我們理解，您可能對自己的情況心存疑慮。我們可以提供由經歷與您相似的人士組成的探訪和支持團體。如果您對同儕支持感興趣，可以請您的案例經理、護士或治療師幫助安排。

靈性照護

CPMC致力於提供靈性照護以滿足所有病人的需求。您可以一天24小時隨時與牧師交談。

CPMC禮拜堂/冥想廳主要是作為多信仰資源，供病人及家人沉思和禱告。如果您有意與牧師講話，或者想去禮拜堂/冥想廳，請向案例經理、護士或治療師求助。

倫理

CPMC倫理委員會可以協助您探究和解決在治療過程中可能出現的複雜問題。倫理委員會是由醫師、護士、牧師和其他醫療專業人員組成。您的案例經理或復健團隊可幫助您獲得機會諮詢倫理委員會。

意見與建議

我們的目標是在潔淨、安全的環境中提供高品質醫療服務。我們需要您的回饋意見以改善我們的服務。

如果您感覺您的團隊對您的醫療服務、隱私或安全管理不善，可以聯繫以下資源以獲得更多的支持並解決相關問題。

- 復健計畫經理的電話號碼是415-600-6153。
- 可以向任何工作人員提出要求見臨床護士經理。
- 可以向任何工作人員提出要求見治療督察。
- 可以向任何工作人員提出要求，或者撥打415-600-6634，聯繫病人關係代表。
- 您可聯繫獨立的非營利認證組織美國醫療機構評鑒聯合會。其網站是jointcommission.org，電話號碼是630-792-5800。
- 如果對美國醫療機構評鑒聯合會有任何一般性問題，請致電800-994-6610。
- 您可以聯繫美國衛生及公共服務部人權辦公室，[hhs.gov/ocr/hipaa](https://www.hhs.gov/ocr/hipaa)，電話號碼是415-437-8310 | 415-437-8311 (TDD)
- California Department of Public Health San Francisco District Office (加州衛生部舊金山地區辦公室)
150 North Hill Drive, Suite 22, Brisbane, CA 94005
電話：415-330-6353 | 免付費電話：800-554-0353
傳真：415-330-6350 | cdph.ca.gov



病人房間窗外的景色



- ▲ 入口
- ♿ 無障礙入口
- 🚑 急診室
- 🚏 公車站
- 🟢 停車場入口

加州太平洋地區 復健中心

加州太平洋醫療中心

45 Castro at Duboce
San Francisco, CA 94114

提供繳費泊車服務。



sutterhealth.org/cpmc