



How you want to be treated.

聖家醫院
復康部

留院須知

Holy Family Hospital
Rehabilitation Unit

Information for Your Stay

歡迎 _____

Welcome

您的醫生是 _____

Your Doctor is

您的社工是 _____

Your Social Worker is

聖家醫院

7801 Argyle Street
Vancouver, BC V5P 3L6

電話總機：604-321-2661
一般傳真：604-321-6886
行政部傳真：604-321-2696

歡迎

歡迎來到天佑護理機構(簡稱PHC)的聖家醫院復康部。我們懷著關愛的心，依從我們的原則 *How you want to be treated* (希望得到怎樣的治療) 的引導。在提供優質、關懷的照顧，滿足您的生理、情緒及靈性需要的同時，我們致力支持和尊重您。天佑護理機構為社區及本省服務已經超過115年。我們擁有悠久的歷史，以創立本機構的修女所抱的不朽價值觀為基礎。

在這裏期間，您將會努力改善自己的體力以及做一般日常活動的能力。如有不明白之處，請發問。讓我們知道，對於您要繼續下去什麼是重要的。

我們所著重的是在安全環境下增進您的自立性。我們要求並鼓勵您參與自己的護理和治療。這將會提高您的走動能力和自信心，有助您回家。

目錄

歡迎	第1頁
您將會留院多長時間？	2
您須帶備的東西	2
您須知道的事情	3
床位分配	3
治療	3
外間治療及額外護理	3
周末及日間通行證	3
日常生活	4
膳食	4
茶點	4
淋浴	4
探訪時間	4
溝通	4
院內服務	5
自助食堂	5
禮拜	5
禮品店	5
洗衣	5
病人資源中心	5
疼痛	6
服藥時間表	6
什麼藥物？	6
安全及預防跌倒	6
您的復康團隊	7, 8
您的治療小組	7
您的護理小組	7, 8
準備好回家	8
計劃回家	8

您將會留院多長時間？

留院時間的長短是取決於入院原因和需要什麼復康治療。下面的圖表讓您可了解平均留院時間可能會是多長：

如果您曾有...

中風	問治療師
體力或體能全面衰退	5至6星期
截肢	問治療師
髖骨折	長達4星期
膝或髖關節置換	2至3星期

您的留院時間可能會短一點或長一點，視乎您的需要。這方面是應該與復康團隊商討。

您須帶備的東西

病人每天都會穿好衣服去進行積極治療和做運動。

請帶備以下各項：

- ✓ 舒適及鬆身的衣服，例如緩步跑運動褲、短褲及T恤
- ✓ 短襪及包腳趾和後跟的具承托力平底鞋
- ✓ 睡衣
- ✓ 刷或梳、牙刷、牙膏、體香劑、面紙、濕紙巾、以及剃鬚用品
- ✓ 手錶及/或鐘
- ✓ 眼鏡及助聽器(如有使用)
- ✓ 手提電話(如果您想的話)(病房內並無電話)、長途電話卡
- ✓ 金錢(只留5元在床邊)

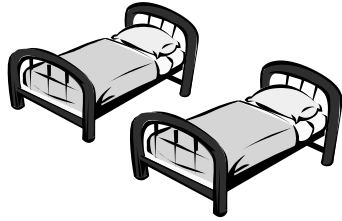
請將貴重物品及大筆的金錢
留在家裏。

如有更多金錢，可放在
入院接待處妥善保管。

您須知道的事情

床位分配

當您入住聖家醫院復康部時，您會獲分配床位。



有時，男性病人和女性病人將須要同住一房。有些時候我們可能要將病人從一間房移到另一間房(例如需要專用設備或健康狀況有變)。如果您要被移走，我們會說明原因。我們的私家房只限用於特殊護理情況。感謝您諒解。

治療

在設計您的治療方面，我們是要做到能夠滿足您的具體需要。治療師將會幫助您制訂計劃，去達到復康的目標。每星期您將與復康團隊就治療目標作出決定。這些目標將會張貼於床邊的白板上。

您的治療時間表

您的治療時間表是張貼在走廊。請每天查看，因為治療時間可能有更改。如需協助閱讀您的時間表，或者未能出席治療，請通知職員。請準時抵達及關掉手機。治療課安排在星期一至五。周末或假期不會進行治療。

外間治療及額外護理

聖家醫院復康部有各類醫療專業人員。您也許想得到超出我們提供的額外護理，或者您可能想接受我們沒有提供的治療。我們稱提供這種額外護理的人士為非職員醫護。

在這裏期間您有可能得到這些類型的護理。告訴我們您想得到什麼類型的額外護理或治療，我們將會考慮所提議的護理或治療。如果它不妨礙您正在接受的治療，我們將會給您關於怎樣安排額外護理的指示。

請注意：這些是私人服務，不包括在您留院的醫療保險內。您將須直接向服務提供者支付這些服務的費用。

周末及日間通行證

可能會發通行證給您回家一天或過夜。有時，我們或會向醫生建議，您是能夠以通行證外出。您是準備好以通行證外出這一點，必須得到醫生同意。

如果您想取得日間/周末通行證，您必須在通行證的有效日子之前至少3天通知護士和治療師。這樣做讓我們有時間安排您可能需要的設備或藥物。您或家人必須安排交通工具接您回家。

離開時，務必在護士工作台的‘請假簿’上簽名登記外出，並通知護士。

日常生活

膳食

所有人都是在餐廳用膳。您的藥物將會在這段時間由護士發給您。請留在餐廳內，直至收到了藥物為止。



請於以下時間前來餐廳用膳：

- 上午9時
- 下午12時30分
- 下午5時30分

茶點

設於主餐廳 (Rehab 2餐廳)

病人廚房備有冰水、果汁、茶及牛奶。



咖啡供應時間：上午7時至9時

曲奇餅及果汁供應時間：下午6時30分至7時

如果您的訪客想吃茶點，請指示他們到自助食堂。

淋浴

我們每星期協助您淋浴一次。所有床單均會在此時更換。您的淋浴日子已張貼在床邊。



探訪時間

歡迎訪客留至晚上8時30分。

用膳時間探訪：由於地方有限和要顧及病人的安全，我們請訪客不要在用膳時間到餐廳探人。如果您必須與訪客見面，請與護士商談。您也許能夠帶同膳食盤到自助食堂與訪客見面。

在您留院期間，您的家人和朋友可使用我們的 *wellwishes* (祝福) 電郵服務，與您保持聯絡。電郵地址：wellwishesf@providencehealth.bc.ca。

請他們包括您的全名、房間號碼及他們的訊息，我們熱心的義工會親手送遞電郵。電郵一星期會送遞多次。

溝通

我們必須互相明白。如果您不會說英語，或英語水平欠佳，以致未能進行有關您的健康的對話或作出醫療決定，我們可以預約傳譯員，幫助我們溝通。您毋須支付這方面的費用。如果您需要手語傳譯員，情況也是一樣。

院內服務

自助食堂

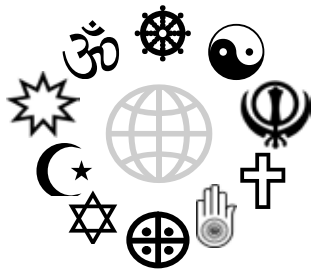
本院的自助食堂位於樓下 (Level 1)，供病人、訪客及職員使用。

膳食服務於上午9時至下午1時提供。

上午7時至下午7時可使用自動售賣機及櫃台服務。

禮拜

牧靈部一星期七天都會提供各種宗教服務。時間和地點已張貼於牧靈部辦公室的門上及多用途室(亦即Rehab 1餐廳)外面的藍色告示板上。教堂位於3樓(ECU)。



禮品店

禮品店位於正門大堂。

營業時間通常為：

星期一至五 -

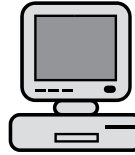
上午10時至下午4時

星期六、星期日及假期 -

下午2時至4時

病人資源中心

此資源中心位於復康部西面盡頭。



中心設有電腦、電話、以及有關健康的資訊，供病人使用。我們鼓勵您使用此資源中心，在那裏您可了解健康方面的問題。

洗衣

您的家人必須將您的個人衣物拿回家清洗。如果您喜歡的話，您可以在入院接待處安排洗衣服務。這項服務須收費。

疼痛

對許多前來接受復康治療的病人來說，疼痛是很常見的。由於在這裏期間增加了活動，您可能會有疼痛。

為了您的健康、您的活動能力以及您的生活質素，減少疼痛是很重要的。

服藥時間表

如果在治療期間您有疼痛，請於治療之前至少30至60分鐘服用止痛藥。

每個人服用止痛藥的時間表都不一樣。請要求護士說明您的時間表。



什麼藥物？

為幫助您處理疼痛，我們會施用通常含有類鴉片的止痛藥(又稱為麻醉劑)。類鴉片是一種強力的止痛藥。在復康部，我們是所採取不可能會使您上癮的方式施用類鴉片。隨著疼痛減退，您對止痛藥的需要也會減退。

在服用這種止痛藥期間，有便秘(大便困難)是常見的。

為幫助防止便秘：

- 喝大量流質。
- 盡量按照治療師的意見多做運動。
- 服用護士給您的治療便秘藥。

治療副作用是勝過停止服用止痛藥！

安全及預防跌倒

要保持健康和自立性，預防跌倒是很重要的。

以下是有助預防跌倒的方法：

- 放慢一點及不要急。
- 一次做一件事。
- 望著您要去的方向及不要分心。
- 起床之前先坐一會兒。
- 慢慢從椅子站起來。
- 步行之前先取得平衡。
- 穿著質量好、具承托力的鞋子，而鞋底是防滑的。
- 晚上要穿著防滑短襪。(我們會供應這些襪子)

物理治療師會查看您在走動、站立、以及步行等方面的情況如何。如果我們覺得，有我們其中一人幫助您走動，您會較為安全，請等我們。**不要**試圖獨力走動。

您也許須要用手杖、助行架或輪椅，才可安全地四處走動。

您的復康團隊

您在這裏期間會獲編配一個護理小組。小組是以不同顏色來識別。

您和家人是小組的最重要成員！

您的治療小組

職業治療師

職業治療師(簡稱OT)幫助您重新學習怎樣做日常活動以及變得盡可能自立。職業治療師確保您是有在醫院裏及回家時要保持安全所需的設備。

物理治療師

物理治療師(簡稱PT)幫助您盡可能正常地走動和活動。要做到這一點，您將會努力改善動作、體力、以及平衡。

復康助理

復康助理可幫助您依照物理治療師或職業治療師的安排進行治療。

言語治療師

如果中風之後您在吞嚥、溝通(包括說話和認知)等方面有困難，或聽覺出現變化，您可能要見言語治療師(簡稱SLP)。

過渡服務小組

過渡服務小組(簡稱TST)統籌員會規劃當您回家時您將需要的服務。這位統籌員與我們的復康團隊及您社區內的醫療小組合作，制訂這方面的計劃。

您的護理小組

護理助手

護理助手幫助您照顧自己，例如洗澡、穿衣、以及上廁所。

護士

護士幫忙處理您的疼痛和健康問題，以及維持服藥時間表。

醫生

您在這裏期間，醫生(住院科醫師)照顧您的醫療需要。‘理療醫師’也會參與您的護理。這位醫生接受過物理醫學和復康方面的特殊培訓。您的家庭醫生和外科醫生通常都不會來這裏診視您。

部門統籌員

部門統籌員負責護理部的文書活動。這位統籌員是在護士工作台辦公。

社工

社工可給予支持，幫助您應付因病而要經歷的變化。他們也能轉介您到社區資源。如對出院回家有任何疑慮，請與社工商談。

牧靈工作人員

牧靈工作人員可給您和家人靈性健康方面的支持。我們的牧靈服務是以各種信仰的人士為對象，並以我們佈道團的精神來提供 - 承認每個人的尊嚴和價值。他們提供單對單的支持，以及崇拜和祈禱的機會。他們可安排您本身的宗教領袖來探望您。

營養師

營養師可幫助您解決種種問題，例如食慾不振、體重減輕、食物過敏、特殊飲食、膳食方面的食物偏好、以及營養教育需要。

藥劑師

藥房準備和供應您在這裏期間的藥物。與醫生和護士合作，藥劑師會審核您的藥物及如有必要建議作出更改。如果您正服用其他種類的藥物，例如天然藥物、草藥等等，必須告知藥劑師(或護士)，這是很重要的。請將不需要的個人藥物交給家人拿回家。藥劑師可教您認識您的藥物。為給您做好回家的準備，我們可能會要求您在這裏期間練習獨力服藥。

康樂統籌員

康樂統籌員安排復康部的康樂和社交活動，以及季節性晚間巴士郊遊。

這位統籌員也有各種用品可供您在留院期間借用，例如光碟/錄音帶書籍、數碼光碟、遊戲、書籍、雜誌、繪畫/畫畫/編織用品等等。

這位統籌員也可轉介您去參加某些項目，或讓您得知您社區內的休閒資源。詳情請瀏覽位於主餐廳內電梯旁邊的康樂治療告示板。

準備好回家

在以下情況您是準備好離開聖家醫院：

- 您已努力去達到確定了的目標，並且在得到適當支持下在出院後的目的地能夠安全地處理事務，或
- 在您的目標方面您已經停滯不前，並且會從其他選擇之中得益。

計劃回家

出院之日可能讓人感到有壓力。通過預先籌劃，您可將壓力大大減少。

首先與治療師談談，為準備好回家您將需要什麼。

社工可安排與您和家人以及復康團隊開會，商討您的進展情況和回家方面的建議。



How you want to be treated.

www.providencehealthcare.org