

您的復健指南





加入My Health Online

透過My Health Online，您可以：

- 安全訪問您的健康資訊。
- 給您的醫療團隊發送消息。
- 預約就診。
- 更新處方以及更多。

在sutterhealth.org/mho註冊
或撥打800-4SUTTER。



您會得到很好的照顧

歡迎來到CPMC的加州太平洋地區復健中心（CPRRC）。您的護理與康復是我們的首要任務。

CPRRC獲得了美國醫療機構評鑒聯合會的金質獎章，而且數十年來一直保持復健機構品質認證委員會的多項認證。作為專業急性期復健的領先者，我們提供創新計畫和出色的臨床結果。

請隨時提出任何問題。我們致力於幫助您獲得積極的體驗，最重要的是，幫助您實現目標。



我們對您的承諾

Sutter Health的願景是成為最全面、綜合性最好、最互聯的醫療系統，幫助人們獲得並保持健康。

我們的價值觀



卓越

我們提供高品質的公平醫療服務，勇於迎接最嚴峻的挑戰和模範管理。



求知欲

我們不斷學習並創造推進醫療保健的新方式。



團隊合作

我們以謙虛的態度合作，為了Sutter這個團結的集體解決問題。



仁愛

我們在每一次人際互動時都表現出同理心和理解。



包容性

我們尊重並慶祝我們之間的差異和相似之處，並營造歸屬感。



誠信

我們透過做正確的事並履行承諾來贏得尊重。

在到達之前應該知道什麼

保險和授權

在您入院之前，入院協調員會：

- 確認您的保險範圍。
- 獲得要求的任何事先授權。
- 向您提供福利說明。
- 討論您的費用（如果有）會是多少。

您會住院多久

根據病症和限制的不同，復健需求的差異很大。您的住院時間長短取決於您的目標、進展和其他因素。

在您到達並完成所有評估之後，您的個案經理會與您討論您的預計出院日期。之後，隨著您康復取得進展，您會獲得每週最新情況報告。

出院規劃

回家的準備工作甚至在您與接收協調員進行入院前面試時，也就是您入院之前就開始了。討論會在您到達後繼續，而且將包括您本人、您的家人、朋友和復健團隊。

來訪者

在您住院期間我們歡迎來訪者來看望您，但請記住，您一整天都會很忙。來訪者需要給護理部打電話（參見下一頁上的「打電話」）協調一個適合您復健日程的時間。

在臨床狀況許可的前提下，可以有一名家人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。

攜帶物品

在您住院期間，您會穿著自己的衣物。攜帶舒適，多層次的衣物。

- 三至五件鈕扣襯衫或套頭衫。
- 兩條寬鬆的長褲或短褲。
- 兩條運動褲和運動衫。
- 三至五件T恤衫。
- 睡衣和睡袍。
- 五至七件內衣。
- 五至七雙襪子。
- 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。）
- 眼鏡、假牙、助聽器和電池。
- 您喜歡用的洗漱用品。
- 手機或電腦和充電器。
- 個人安撫物品，例如照片或喜歡的枕頭。

餐食

我們會提供所有正餐和零食。為了您的安全，從外面帶進來的任何食物需要得到護士的批准。

藥物

在您住院期間，您只能使用由您的CPRRC團隊開出的藥物。

請帶上您在住院之前使用的所有藥物的清單，包括處方藥、維他命、草藥和非處方藥。您的團隊會確保清點您的所有藥物，並且您在回家時有需要的所有藥物。

貴重物品

請勿攜帶現金、信用卡、珠寶或其他貴重物品。如果您希望手頭有錢，請在您到達時讓護士將錢存放在安保部門。在您住院期間，安保人員可以給您送來任何物品。

上網

我們提供免費無線上網服務。請使用網路SHGuestNet。

打電話

家人和朋友可以撥打以下電話號碼聯繫到您並瞭解最新情況：

- 醫院：415-600-6000
- 北區1號護士站：415-600-5340
- 北區2號護士站：415-600-5380

郵寄地址

CPMC Davies Campus
1 North/2 North
601 Duboce Ave.
San Francisco, CA 94117
Patient Name（病人姓名）：

洗衣

請標記您的所有衣物。在您住院期間，您的家人或看護者可能需要把您的衣物帶走清洗，然後再送回來。如果合適的話，洗衣服可能是您治療的一部分。

投票

如果您在選舉期間住院，我們可以提供幫助。CPMC 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。如果您已登記投票而且是舊金山居民，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，但在其他地方登記投票，請告訴我們您是否需要投票方面的幫助。不同的郡縣要求不同，因此務必給我們留出足夠的時間。

煙草、酒精和毒品

我們院區禁止使用煙酒毒品。任何地點都不可以使用煙草產品、酒精和娛樂性毒品。您或來訪者違反這些規定可影響您的住院資格。



住院期間會發生什麼

您的復健團隊

您是復健團隊的核心。由您的家人和朋友組成的支援網路也是重要的團隊成員。在您住院期間，我們會共同努力，幫助您達到您的最高能力水平。主要目標是最大限度提供您的功能獨立性。

您的團隊可能包括：

- 復健醫師（復健科醫師）。
- 內科醫師（駐診醫師）。
- 護士。
- 物理治療師。
- 職能治療師。
- 言語治療師。
- 活動治療師。
- 神經心理學醫師。
- 個案經理。
- 營養師。
- 呼吸治療師。

在您入院時以及出院前，我們會評估您的能力，包括：

- 認知技能，包括記憶力、解決問題的能力和注意力。
- 透過說話和書寫表達自己。
- 理解您聽到和讀到的內容。
- 吞嚥。
- 進食。
- 梳洗。
- 洗澡。
- 穿衣服和褲子。
- 使用衛生間。
- 大小便管理。

- 在床、椅、馬桶和浴缸或淋浴間之間轉移。
- 室內外行走。
- 室內外使用輪椅。
- 上下樓梯。
- 進出汽車。

您的每日日程

我們會在您治療的前一晚給您一份次日的治療日程。我們會將治療時段分佈於整天的時間，中間安排有暫停和休息時間。有時您的日程可能會發生變化；如果是這樣，我們會盡力提前通知您。

安全性

- 遵循您的醫師、護士和治療師的所有指示。
- 如果您的情況發生任何不同尋常的事件或變化，請立即報告。
- 在醫護人員認為您可以獨立活動之前，請在需要幫助的任何時候使用您房間內的呼叫按鈕。
- 不要自行調整醫療器械或設備。
- 我們會定期進行安全演習。請不要驚慌，按照指示行動即可。工作人員已做好準備，會確保您的安全。

復健過程

瞭解您的復健計畫將有助於您知道會發生什麼。具體細節可能會根據您的情況而有所不同，但這裡是一個總體概述。我們還會給您一個教育資料夾。該資料夾將包括針對您和您的計畫的具體資訊。

第一天和第二天

您將與團隊成員一起參與評估，並與他們一起制定您的目標。

在第一週內

- 在第一次團隊會議期間，我們將為您制定詳細的護理計畫，包括您的目標和預計的住院時間。
- 在第一次團隊會議之後，您的個案經理會與您見面，一起查看您的護理計畫。
- 您會接受15小時的治療。
- 您會瞭解自己的診斷結果以及如何管理您的健康。
- 我們會繼續讓您和您的家人為您出院做好準備。

住院期間的每一週

- 您每週將繼續接受至少15小時的治療。
- 我們每週都會召開正式的團隊會議。我們還經常非正式會面，討論在您住院期間的護理事宜。
- 我們繼續進行出院準備，包括確認您將需要的任何設備。
- 您的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。
- 如果有要求或需要，我們會舉行家人或看護者會議和培訓。
- 您的個案經理會幫助您完成文書工作，例如《家庭與醫療休假法》(FMLA)、殘障福利等。

同儕支持

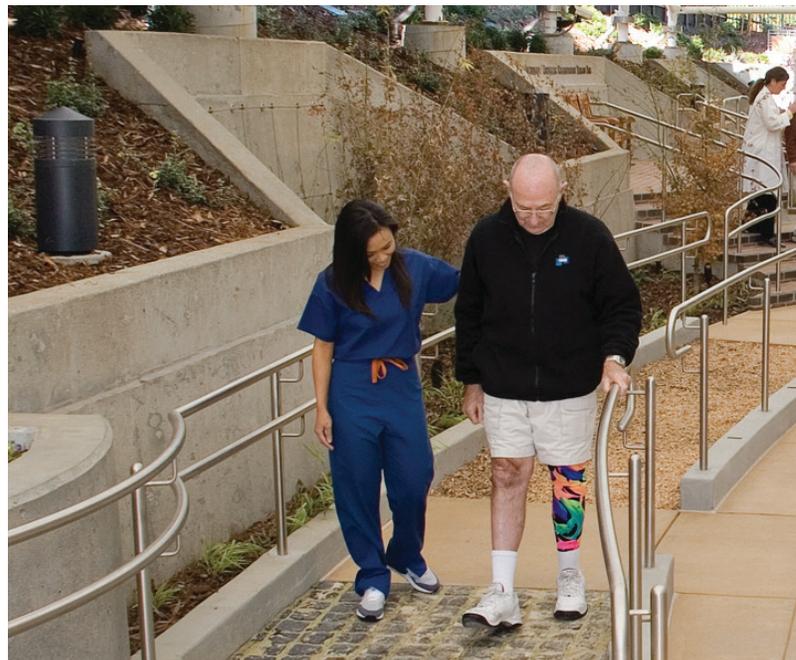
我們可以提供由經歷與您相似的人士組成的探訪和支持團體。如果感興趣，請詢問您的個案經理、護士或治療師。

靈性照護

您可以一天24小時隨時與牧師交談。每個人都可以使用禮拜堂和冥想廳。如果您想與牧師講話，或者想去冥想廳，請詢問任何團隊成員。

道德規範

倫理委員會可以協助您探究和解決在您住院期間可能出現的複雜問題。該委員會包括醫師、護士、牧師和其他醫療專業人員。如需諮詢，請詢問復健團隊成員。



準備好回家

住院期間的最後一週

在您離院之前，我們會：

- 訂購並安排設備交付。
- 可能的情况下，在出院前24小時從您的藥房訂購藥物。
- 轉介其他服務，例如居家護理或門診設施。
- 與您的初級保健醫師預約後續約診。
- 需要時培訓您的家人或看護者。

在出院前一天，您的團隊會與您一起查看出院指示。

出院日

您會接受最後一次治療，在需要時可能包括看護者培訓。

在您的就診後概要中，我們會以書面形式向您和家人或看護者提供以下資訊：

- 安全性。
- 處方藥物。
- 後續約診。

出院之後

- 如有任何疑慮，請給您的個案經理打電話。*
- 在您出院後三至五個工作日，您的個案經理會給您打電話，查看您的情況。
- 在您出院後兩至四週，我們可能會打電話來查看您的狀況，看看您是否保持了取得的復健成果。
- 出院後三個月，一家獨立組織可能會打電話來瞭解您出院後狀況的相關資訊。這種公正的資料收集有助於我們制定和改善我們的計畫。

**在您出院之後，無論是出院後一週、一個月還是一年，您都可以隨時聯繫您的個案經理。請聯繫您的個案經理或復健計畫經理(415-600-6153)，我們可以幫助您獲得所需的答案。*

您的權利

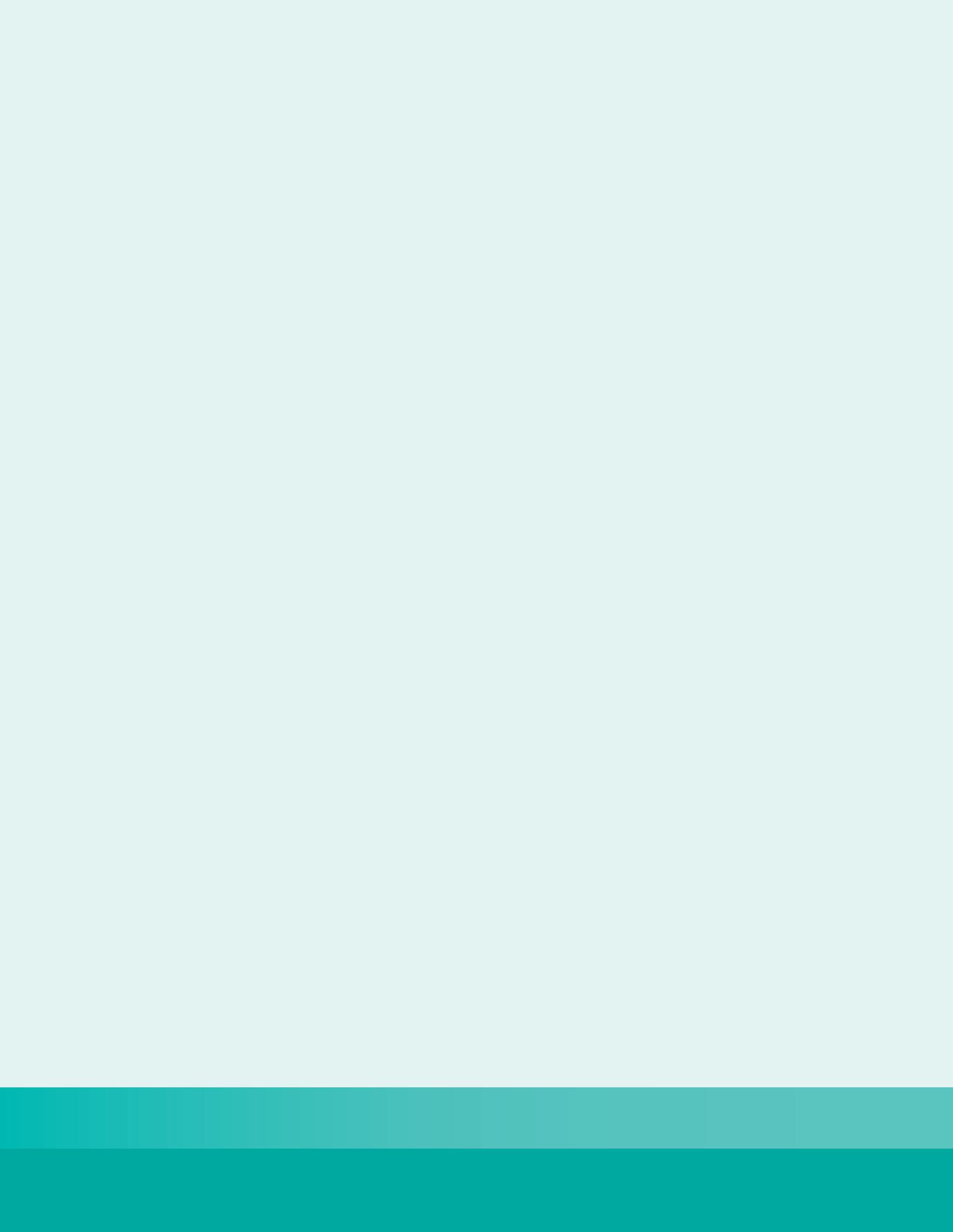
作為您護理服務的積極參與者，您有權獲得所需的資訊和資源。如需病人權利和責任的詳情，請前往 sutterhealth.org/for-patients/patient-rights-responsibilities。

回饋意見

您的回饋意見很重要。如果我們沒有達到您的要求，或者有人超越了職責範圍幫助了您，請告訴我們。

- 在 sutterhealth.org/contact-us 上遞交意見，告訴任何工作人員或者直接告訴計畫經理。
- 復健計畫經理：415-600-6153。
- 病人關係：415-600-6634。
- 醫療機構評鑒聯合會：630-792-5800，jointcommission.org
- 加州衛生部：415-330-6353或800-554-0353，cdph.ca.gov
- 美國衛生及公共服務部：415-437-8310或TDD 415-437-8311，hhs.gov/ocr/hipaa





加州太平洋地區復健中心

CPMC

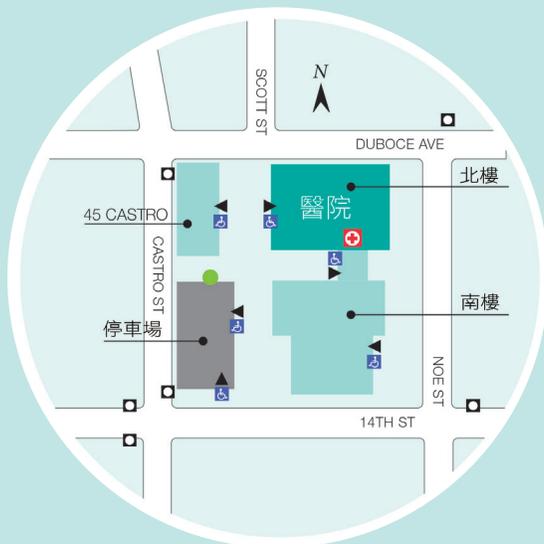
601 Duboce Ave.

San Francisco, CA 94117

sutterhealth.org



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