

亲爱的

您知道吗？您越早开始治疗，康复的机会就越好。

研究显示，中风后尽早开始复健治疗，有助于大脑修复。治疗可以帮助您增强体能，并适应变化。

出院回家大约一周后，门诊复健计划的工作人员会打电话给您，讨论下一步的安排。若在该时间之后您仍未收到任何讯息，请联络服务协调员或入院协调员。



电话 _____ 或

您将于以下地点接受复健治疗：



电子邮件 _____

复健治疗为什么很重要？

治疗将帮助您：

- ✓ 改善力量和协调能力，进行日常任务
- ✓ 改善说话，理解，或吞咽功能
- ✓ 学习策略有助于记忆力，专注力和保持安全
- ✓ 学习策略应对中风后的变化
- ✓ 处理重返工作岗位和/或恢复驾驶
- ✓ 实现目标
- ✓ 连结社区相关资源与服务



治疗是如何安排：

- 居家期间，您每周前往复健诊所接受几次的门诊治疗。
- 治疗课程的形式可能是亲自就诊，或虚拟就诊 (透过视讯)。
- 治疗课程的数量，决于您的治疗方案和/或复原状况，以及目标和需求而定。

您将与一个复健团队合作，成员包括：

- 物理治疗师
- 社工师
- 复健科医生 (复健医学的专科医生)，以及其他专业人员
- 职能治疗师
- 营养师
- 语言治疗师
- 护士

需要携带什么物品

- 医疗卡
- 如有，请携带出院摘要报告副本（于首次就诊）
- 穿着舒适，适合运动的衣服及鞋子
- 携带水瓶，健康点心或餐点，若治疗时间跨越午餐时段
- 携带可能需要的辅助器具（如：眼镜，助听器，轮椅，助行器，支架等）
- 抱持开放，乐于学习的心态。进展是一步一步实现的。



康复过程中您的角色

正向心态和积极投入治疗是取得进步的强劲工具。请相信自己有能力改善，您比自己想像的更有能力。如何帮助自己的方法如下：

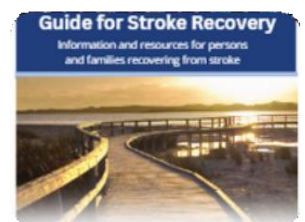
□ 承诺参与治疗

- 出席所有治疗预约，治疗师建议的所有运动或活动，请在家锻炼。



□ 关注资讯

- 参阅《中风复健指南》，了解中风及康复的知识和资源。请向复健团队成员索取一份。



如需要，带人来帮忙

- 若如厕和/或在院内走动时您需要协助。



□ 为视像复健治疗做好准备

- 确保您的电脑/平板电脑已设定好并且运作。



□ 思考康复目标

- 请与治疗师讨论您的目标。



□ 追踪进展

- 记录康复过程中的任何变化。反思什么生活质量对您特别重要（例如：带狗散步）。请与治疗师沟通您的忧虑。



□ 寻求支持

- 倚靠家人和朋友的支持与鼓励。



□ 照顾好自己

- 均衡饮食，补充水分，充足休息；情感支持若有需要，请寻求协助。



下一步

安排交通



- 提前规划如何前往复健预约（如：家人，朋友协助接送，或使用无障碍交通服务）。请您预留充足的时间到达诊所。

- 如需交通安排，请咨询复健团队了解相关选项。若您正在申请无障碍交通服务（如：Wheel-Trans），审批可能需时数周，在此期间可能需要使用其他交通服务。

中风复健



PT



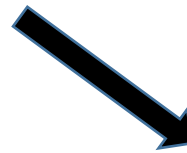
SLP



OT



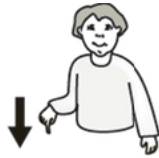
研究显示



尽早



经常



| Week | | | | | | |
|------|-----|------|-----|-------|-----|-----|
| Sun | Mon | Tues | Wed | Thurs | Fri | Sat |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |



最佳康复机会



不要等

