

親愛的

**您知道嗎？您越早開始治療，康復的機會就越好。**

研究顯示，中風後儘早開始復健治療，有助於大腦修復。治療可以幫助您增強體能，並適應變化。

出院回家大約一周後，門診復健計劃的工作人員會打電話給您，討論下一步的安排。若在該時間之後您仍未收到任何訊息，請聯絡服務協調員或入院協調員。



電話 \_\_\_\_\_ 或

您將於以下地點接受復健治療：



電子郵件 \_\_\_\_\_

## 復健治療為什麼很重要？

治療將幫助您：

- ✓ 改善力量和協調能力，進行日常任務
- ✓ 改善說話，理解，或吞嚥功能
- ✓ 學習策略有助於記憶力，專注力和保持安全
- ✓ 學習策略應對中風後的變化
- ✓ 處理重返工作崗位和/或恢復駕駛
- ✓ 實現目標
- ✓ 連結社區相關資源與服務



治療是如何安排：

- 居家期間，您每週前往復健診所接受幾次的門診治療。
- 治療課程的形式可能是親自就診，或虛擬就診 (透過視訊)。
- 治療課程的數量，決於您的治療方案和/或復原狀況，以及目標和需求而定。

您將與一個復健團隊合作，成員包括：

- 物理治療師
- 職能治療師
- 語言治療師
- 社工師
- 營養師
- 護士
- 復健科醫生 (復健醫學的專科醫生)，以及其他專業人員

## 需要攜帶什麼物品

- 醫療卡
- 如有，請攜帶出院摘要報告副本（於首次就診）
- 穿著舒適，適合運動的衣服及鞋子
- 攜帶水瓶，健康點心或餐點，若治療時間跨越午餐時段
- 攜帶可能需要的輔助器具（如：眼鏡，助聽器，輪椅，助行器，支架等）
- 抱持開放，樂於學習的心態。進展是一步一步實現的。



## 康復過程中您的角色

正向心態和積極投入治療是取得進步的強勁工具。請相信自己有能力改善，您比自己想像的更有能力。如何幫助自己的方法如下：

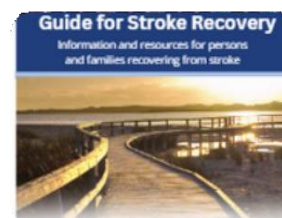
### □ 承諾參與治療

- 出席所有治療預約，治療師建議的所有運動或活動，請在家鍛鍊。



### □ 關注資訊

- 參閱《中風復健指南》，了解中風及康復的知識和資源。請向復健團隊成員索取一份。



### □ 如需要，帶人來幫忙

- 若如廁和/或在院內走動時您需要協助。



### □ 為視像復健治療做好準備

- 確保您的電腦/平板電腦已設定好並且運作。



## □ 思考康復目標

- 請與治療師討論您的目標。



## □ 追蹤進展

- 記錄康復過程中的任何變化。反思什麼生活質量對您特別重要（例如：帶狗散步）。請與治療師溝通您的憂慮。



## □ 尋求支持

- 倚靠家人和朋友的支持與鼓勵。



## □ 照顧好自己

- 均衡飲食，補充水分，充足休息；情感支持若有需要，請尋求協助。



## 下一步

### 安排交通



- 提前規劃如何前往復健預約（如：家人，朋友協助接送，或使用無障礙交通服務）。請您預留充足的時間到達診所。

- 如需交通安排，請諮詢復健團隊了解相關選項。若您正在申請無障礙交通服務（如：Wheel-Trans），審批可能需時數週，在此期間可能需要使用其他交通服務。

# 中風復健



PT



SLP



OT

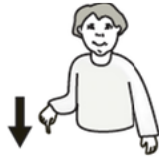


## 研究顯示

### 儘早



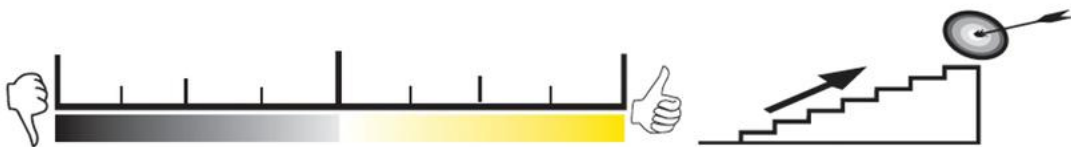
### 經常



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



## 最佳康復機會



## 不要等

