

從康復醫院出院回家： 出院指南

在康復機構：為出院做準備

開始對出院作出計劃的一個好方式就是問問醫生，您的家人可能需要在康復機構住多久（提供“康復”服務或為“亞急性”患者醫療服務的機構）。醫生或物理治療師通常會知道病人是何時入院的，但他們可能不知道病人的身體狀況的好轉需要多長時間。聯邦醫療保險(Medicare)及其他保險都有這方面的規定。一旦病人的狀況不再有改善或其改善顯著減緩，保險公司就將停止付款，這樣的話他/她可能就需要儘快出院。保險公司可能還有一些其他的限制。



在您的家人剛剛入院時就應開始對出院作出計劃。雖然剛入院就計劃出院顯得為時過早，但提前作出計劃會讓您有更充份的時間做準備。

病人從康復機構出院後，可能被轉到：

- ▶ 家中，不需要任何服務
- ▶ 家中，需要家人提供幫助
- ▶ 家中，需要家庭護理機構提供幫助
- ▶ 長期護理機構（如養老院或生活輔助機構）

了解負責病人出院事宜的團隊成員由哪些人組成

有許多人會幫助您對您的家人從康復機構出院作出計劃，他們通常被稱為一個“團隊”，其成員包括：

- ▶ 醫生。從康復機構出院須經過醫生批准。
- ▶ 護士。通常是您的家人所住的那個科的護士長，他/她將對病人的用藥事宜和其他護理事宜作出協調。
- ▶ 社工。此人對出院的整體事宜進行協調，確保所有步驟都適時完成。他或她還需要安排有關出院的許多細節。
- ▶ 物理或職業治療師。他或她按照專業標準和保險公司的要求評估您的家人的身體狀況改善的進度，並提供治療。
- ▶ 您本人，即家庭照顧者。您可能是最了解您的親人的人了。

告訴負責您的家人的出院事宜的團隊，您是他/她家中的照顧者。儘快與社工面談出院事宜。可利用這個機會討論：

- ▶ 您作為家庭照顧者能夠付出多少時間照顧病人
- ▶ 您能提供病人所需的全部護理還是只能提供一部分
- ▶ 您將要繼續工作還是必須請假
- ▶ 您是否有任何健康問題或其他限制，例如不能提起重物
- ▶ 您是否還有其他負擔，例如照顧年幼子女
- ▶ 作為家庭照顧者應注意的所有其他問題和事宜



在得到安全和充份的出院計劃之前您的家人不應出院。好的計劃應符合您的家人的需要並保證需要您的事情您都能做到。

幫助您作出出院決定

您可能會感到來自康復小組的要求您的家人出院的壓力。您的家人也可能催促您儘快帶他/她回家。讓病人回家對於涉及到的每一個人來說都可能會更好。但您需要為您和您的家人作出全面的考慮。這意味著，您的家人出院後居住的家是安全的，裝有電話，並且不需要很多的修復。這也意味著您需要考慮如何支付請人照顧病人的費用以及在照顧病人與您的其他事務之間適當地找到平衡。

需要思考很多問題。您可能需要一些時間才能弄清楚如何應付這一切。如果您沒有準備好在您的家人出院後照顧他或她，或沒有能力進行照顧，請儘管告訴團隊成員。他們會盡力幫助您解決問題。

對康復機構作出的出院決定提出上訴(必要的話)

有時，康復機構作出了一套您不希望的、不同意的或者您覺得不安全的計劃。您有權對這個計劃提出上訴(即要求對其進行重新審查)。根據法律規定，康復機構必須讓您知道如何進行上訴，並解釋上訴將如何進行處理。要確保康復機構為您提供了當地的質量改進組織(QIO)的聯絡資料，該組織是負責審查這類上訴的組織。您可以在 <http://qiosynergy.org/default.aspx?ID=qios> 上找到各州的QIO的名單。

上訴通常只需要一兩天就能得到答覆。如果您提出的上訴被拒絕，那麼保險公司將不支付額外的住院天數的費用。此外，您的家人必須立即離開這個機構。

下一步：為回家做準備

在您為您的家人從康復機構轉回家中而做準備的過程中，有很多事項需要考慮。請記住下列重要事宜：

器械和用品

確保獲得患者所需要的所有器械和用品。了解康復機構或家庭護理機構能提供哪些，而您必須自己準備哪些。可以提出下列這些問題：

- ▶ 我的家人需要拐杖、輪椅、助行器、特殊的墊子、扶手或其他輔助設備嗎？誰將負責對這些用品進行調整以便令其適合我的家人使用？誰將教導我和我的家人如何正確地使用這些物品？
- ▶ 我的家人是否需要醫院病床、淋浴椅、馬桶、氧氣供應器械或其他器械？如果需要，應該到哪裡取得這些東西？
- ▶ 病人需要什麼供應品？例如尿布、一次性手套、皮膚護理用品等。
- ▶ 我是否能從康復機構或家庭護理機構得到這些用品？或者，這些用品是否需要我自己購買？
- ▶ 如果需要我自己購買，在哪裡可以買到這些用品？
- ▶ 我的家人的保險公司是否為這些用品支付費用？
- ▶ 我們家中已經有了這種個（或類似的）器械，可以再次使用嗎？
- ▶ 留在家裡的老藥品該怎麼辦？是保留還是銷毀？銷毀這些藥品的安全方式是什麼？

家中的空間

您的家人居住的家應該是舒適的和安全的，是接受照料的好地方。應向康復團隊詢問您需要做什麼特別的準備。這可能包括：

- ▶ 騰出空間用于安放醫用病床和其他體積大的器械。
- ▶ 清除可能會導致跌跤的東西，如地毯和電源線。
- ▶ 找一個安全的地方存放藥品。
- ▶ 在離您的家人不遠的地方放一個座位。
- ▶ 找一個地方存放重要資料，例如公告板，筆記本或抽屜。

保健任務

照顧病人時，您可能需要做某些事情。了解如何做這些事情才能保障安全是很重要的。在您的家人仍然住在康復機構時就開始儘量多地學著做一做。您可以在物理及職業治療人員做這些事情時在旁觀看，並在您嘗試自己完成這些任務時要求他們觀摩指點。

有時，康復機構的工作人員到了病人出院的那一天也沒有教導您怎樣做這些事。如果此時再學習會讓您覺得很匆忙，或感到不知所措，就不要在這一天學習。詢問一下等到了家中有問題時應該給誰打電話。

可能會有人告訴您給康復機構、家庭保健護士或其他健康護理專業人士打電話。

如果您害怕做某些事情（如傷口護理）或不能幫助病人做好個人衛生（如幫助您的家人洗澡或去洗手間）就請講出來。有些照顧者不在乎為其家人換尿布，但也有的人對做這件事感到非常不舒服。要顧及您自己的感受以及您的家人的感受。康復團隊需要了解您能夠和不能完成哪些任務，以便為病人需要的幫助作出計劃。

特殊飲食

向康復團隊詢問，您的家人應該吃和不應該吃哪些食物，這可能包括具體的食品種類，例如牛奶或肉類，也可能包括食品的類別，例如軟的食品和液體。如果您的家人需要任何特殊的食品，盡量在其出院前購買，因為這時比較容易安排時間。

藥品

作為照料人，您的任務之一可能是進行“藥品管理” – 確保病人的用藥種類、用量和時間都正確。提出下列問題，可以幫助您做好這項工作：

- ▶ 將我的家人將需要服用什麼新藥？
- ▶ 對於所有新藥，他或她應該服用多久？
- ▶ 這種藥物是否應在用餐時服用？是否應在每天的特定的時間服用？
- ▶ 這種藥物是否有副作用？
- ▶ 是否可以與其他藥物同時服用？
- ▶ 這種新藥是否連同我的家人的其他處方藥、非處方藥、維生素和草藥補充品一起列于藥物管理表？
- ▶ 我是從我的藥店還是醫院得到這種藥物？
- ▶ 我的家人的保險公司支付這些藥物的費用嗎？如果不，是否有其他藥物和這種藥物的效果一樣好但價格更便宜？

網頁www.nextstepincare.org上有一份藥物管理指南和一份表格，可以幫助您組織關於您的家人的用藥的信息。

在家中：照料病人

了解應該給誰打電話以及需要做什麼

最初幾天在家裡照顧病人，您可能有很多問題。請確保您備有康復中心的社工的電話號碼，以及任何參與了您的家人的照料的家庭護理機構的電話號碼。

確保您知道為了照顧好您的家人您需要做什麼。這包括了解：

- ▶ 病人是否有任何您必須立即報告的症狀，如發熱、劇烈疼痛或呼吸急促？如果您發現這些症狀，應該給誰打電話，您應該怎麼辦？
- ▶ 您的家人做哪些事情受限制？例如，您的家人可能無法洗澡、提重物或步行上下樓梯。
- ▶ 把您的家人一人留在家裡是否安全？如果不安全，在當您需要外出去工作時，應該怎麼辦？

安排復診

您的家人到家後，可能有一個或多個新的醫療專業人員負責他/她的醫療服務。即使沒有新的醫療專業人員參與，**您的家人也應該找他或她的醫生進行復查。**

這裡有一些關於復診的問題，您應在離開醫院前詢問：

- ▶ 我的家人需要看什麼專科的專業人員？
- ▶ 我應該找誰預約就診時間？
- ▶ 將在哪裡就診，是在醫生的診所，在自己的家裡還是別的什麼地方？
- ▶ 如果我不能得到一個特定的時間的預約，我該怎麼辦？
- ▶ 我的家人的醫生將如何將了解他/她在醫院和康復機構的治療經過？



您應該了解當地的資源。許多社區有資源，可以幫助您和您的家人，如：提供交通方面的幫助、提供財政援助和前來探訪為您的家人的態度友好的義工，輔導，支援小組和替換家庭照顧者的看護服務（讓您有時間休息一下）。

為常規護理作出計劃

即使所有的日子不一樣，但制定一套常規護理計劃還是有幫助的。計劃中要包括每一天應做什麼事情，應由誰來做這些事。如果您正在接受一個家庭護理機構的服務，應了解他們和您自己分別都需要做什麼事情。



當好照顧者是一項很難的工作。無論您的家人仍然住在醫院裡，準備回家，或已經在家裡，**您需要照顧好您自己，而不僅僅是照顧好您的家人。**這意味著要關注您的感覺以及身體健康。這也意味著給自己一點時間，哪怕是一會兒。

為護理支付費用

您將需要處理您的家人接受的康復服務的賬單。請務必仔細閱讀這些賬單，核對您的家人是否確實接受過賬單上列出的所有服務。如果有任何問題，應告訴康復機構或保險公司。

處理這些賬單可能是一件很困難的工作，有的人會找其他家人幫助做這件事。您可能還需要處理其他的關於金融和保險的問題。每次與服務代表討論這些問題時，都要寫下對方的名字以及討論的內容。有時您可能聽說聯邦醫療保險(Medicare)或其他保險將不支付病人所需要的某些服務。如果是這樣，應自己核對這種說法是否準確。

下面是一些方法：

- ▶ 與康復團隊內策劃您的家人的出院事宜的人員談話，他們或許可以安排為家居照顧服務支付費用的方式。
- ▶ 打電話給您所在州的健康保險援助計劃 (SHIP)。您可以在聯邦醫療保險網站www.medicare.gov/allStateContacts.asp 上找到其他州的SHIP的聯繫信息。
- ▶ 如果您的家人有聯邦醫療保險，您可以聯繫醫療保險權利中心。您可以致電 800-333-4114 要求與 Medicare 專員通話。您也可以網站www.medicarerights.org 上查詢。