

從短期復健轉為長期住院

大部分的家庭照護者和您一樣，都希望家人在療養院做完短期復健之後，可以返家，但有時不會如此順利。有些短期住院病人可能需要轉成長期住院。在這種情況下，病人需要轉到同一間院所的長期住院部，或轉到另一家療養院。



即使家人轉往長期住院部，他(她)日後仍有機會返家——只要復健進展順利，家裡也做好必要準備，並安排好所需服務，就有希望出院。

多數家庭照護者和病患都不希望(恐怕也沒料到)這種情況會發生。本手冊可以幫助您了解更多有關轉移的資訊，使您的轉移過程更加順利。

爲什麼病患無法返家

在復健的過程中，物理治療師和其他照護人員會爲病患設定初期(一開始的)治療目標。治療目標是根據病患的情況及其學習(或重新學習)的需求而定。舉例來說，如果您的母親因爲髖部骨折而住院，她的初始復健目標可能就是學習如何安全走路。再舉個例子，如果您的父親不幸中風，他的初始復健目標可能是重新學習如何自己穿衣與和進食。

有些病患進步很慢，遲遲無法達到初始目標。進步緩慢的原因有很多。例如，病患可能太過虛弱，或無法做完所有必要的運動和治療，或者是生了病。有些時候，無論病患如何努力，就是沒辦法馬上看到治療效果。

您的家人對於初始目標的進度，也可能影響復健醫療的保險給付。大部分保險計畫會根據病患對初始目標的進度來決定給付金額。如果病患的復健進度太慢，保險公司就可能停止給付密集治療的費用。在這種情況下，如果家人無法在家中自理，他(她)就必須轉往長期住院部。長期住院部提供的復健療程(例如物理治療、職能治療或其他治療)種類較少，也較不密集。

其他幾個病患無法返家的原因：

- ▶ **失智症。**有時復健人員會發現一些失智症徵兆(記憶減退和失去定向感)，是您在家中沒注意到的。如有這種情形，復健人員會告訴您家人還沒康復，無法安全返家。
- ▶ **環境障礙。**這是指家人居住的平房或公寓沒有輔助措施，使得行動不便的人無法四處移動或自理生活。例如，您父親目前必須坐輪椅，但他居住的公寓沒有電梯。或者您母親心臟不好，爬樓梯很吃力，但房子階梯太多。有時候，浴室和廚房沒經過特別陳設，病患無法自己安全使用。有些問題是可以解決的，病患日後還是可以返家。
- ▶ **居家照護服務。**家人的保險可能不承保所有必要的居家照護服務。例如，聯邦醫療保險(Medicare)不支付長期居家照護的費用。
- ▶ **憂鬱或孤立感。**如果家人感到很悲傷或身旁沒人幫忙，返家可能使這種情況更糟。
- ▶ **您自己的限制。**您可能沒有足夠的時間來陪伴家人，或是您本身有健康問題、家庭責任或其他方面的限制，使得您所能做的有限。



您有權參與照護計畫會議，也應當撥空參與。家庭照護者最清楚家人的行為與態度。

了解家人是否需要轉為長期住院

「**照護計畫會議**」會討論您家人的復健進度。在開始復健後大約三週，這場會議就會舉行。在會議中，照護人員會討論您家人的初始治療目標、他(她)目前的治療需求，以及後續的照護。在這場會議中，您應該就會知道家人是否可以安全返家。

在第一次照護計畫會議之前，您對家人的復健進度可能已經有一些疑慮或問題了。請隨時和照護人員討論您的問題，不要等到開會再提。

規劃轉移事宜

一旦您知道家人即將轉成長期住院之後，就應該馬上開始進行規劃。對病患和家屬來說，轉移過程可能很辛苦。

在這段期間，您有很多事情要考慮或處理。請向療養院的工作人員和其他人尋求協助和建議。

- ▶ **處理轉移所帶來的不安情緒。**您和家人可能會因為病況沒有顯著起色，而覺得非常沮喪。
- ▶ **處理費用問題(金錢問題)。**您的家人可能需要申請醫療補助(Medicaid)。這是因為 Medicare 和大部分的私人保險計畫都不支付療養院的長期照護費用。您可以請復健病房的社工人員協助您辦理申請作業。申請時間可能需要幾個禮拜。
- ▶ **選擇療養院。**您的家人可能留在目前的地方接受長期復健，也可能轉往其他院所。請考慮目前這所療養院的地點、療程內容和照護人員素質。您希望家人繼續待在這個地方嗎？如果是的話，轉移過程可能輕鬆許多。如果不是的話，請立即開始尋找其他適合長期住院的療養院。

如何選擇長期復健的院所

接受家人需要長期住院的事實並不容易，為家人選擇長期住院的環境有時也一樣困難。您要考慮的事情很多，包括：地點、照護品質、醫療與復健服務的內涵、財務狀況 (哪些服務是由保險給付，而哪些需要自費)。

請花一些時間了解您有哪些選擇，確保自己能夠放心。廣泛尋求親朋好友和專業醫護人士的建議。您也可以聯絡熟知長期住院機構的單位，請他們提供協助。這些單位包括：

- ▶ **地方老人局 (AAA)**。這些單位是美國老人事務局 (US Administration on Aging) 在各地的分支，他們可提供當地療養院及其他長期住院選擇的相關資料。如需當地老人局的連絡方式，請洽 AAA 網站：<http://www.n4a.org/about-n4a/?fa=aaa-title-VI>。
- ▶ **全國長期照護監察員資源中心 (National Long Term Care Ombudsman Resource Center)**。監察員的職責是為住院病患爭取權利和良好的生活品質，他們可告訴您如何尋找長期住院機構，以及如何獲得高品質的照護。如需連絡當州監察員或了解更多相關資訊，請參閱 <http://www.ltombudsman.org> 或致電 202-332-2275
- ▶ **LeadingAge**。該組織提供尋找療養院及其他社區服務的要訣。詳情請洽 www.leadingage.org 或致電 202-783-2242。
- ▶ **全國優質長期照護消費者之聲 (The National Consumer Voice for Quality Long-Term Care)**。該組織提供選擇療養院的指南。指南網址：www.theconsumervoice.org/sites/default/files/advocate/A-Consumer-Guide-To-Choosing-A-Nursing-Home.pdf。如需其他資料或文件，請參閱 www.theconsumervoice.org 或致電 202-332-2276。
- ▶ **Medicare 與 Medicaid 服務中心 (CMS)**。該聯邦政府機構製作的網站對全美所有 Medicare 及 Medicaid 認證療養院的服務品質均有詳細的介紹，詳情請參閱 www.medicare.gov/quality-care-finder/#nursing-home-compare。

準備轉移

對您和家人來說，轉至長期住院環境的過程可能壓力很大。以下幾個建議能幫助您做好準備。

- ▶ **探訪您家人要住的地方。**即使是轉往同一院所的其他部門，也務必先去探訪，並盡可能帶著家人一起前往。要求查看家人可能住進的所有單位(樓層、區域或區段)。與工作人員討論哪個單位可能最適合您的家人。他們通常會根據您家人需要的照護類型和次數來做決定，但也許無法完全合您的意。如果您中意的單位現在沒有房間，請詢問對方如果有房間空出，您的家人是否能搬進去。
- ▶ **做好心理準備。**許多人在探訪長期住院單位時會變得暴躁或沮喪。許多院友(住在裡面的人)都是病人，不然就是身體非常虛弱，或者有失智症狀。請根據您的判斷，替家人尋找能夠合得來的院友。如果您的家人不會說英語，請為他找能說相同語言的院友和工作人員。
- ▶ **您必須了解，復健的步伐會放慢。**這些院所也會提供復健活動，但可能不像復健機構那麼多。
- ▶ **與復健機構的朋友和照護人員告別。**您的家人可能和復健機構裡的其他病友變得很熟，也可能和照護人員建立起不錯的關係。和他們道別可能帶給家人更多失落感，但這麼做非常重要。

準備迎接各種改變

如果您的家人轉往其他院所，他(她)將面臨許多改變。不過，即使留在同一間院所，只是轉往長期住院部，仍要適應許多新的事物。在住進新單位時，通常會面臨以下這些改變，請做好準備：

- ▶ **稱呼和說法。**在復健病房，您的家人是「病患」。但到了長期住院部，他(她)就變成「院友」，因現在這裡是他們的家了。
- ▶ **院區介紹。**護士助理或其他工作人員會為您的家人介紹四周環境。如果您沒法到場，請另外找時間再請工作人員帶您認識環境。
- ▶ **工作人員。**即使您的家人只是轉往同一院所的其他部門，也會遇到新的工作人員。新的工作人員包括護士和護士助理，也可能會有新的醫生、社工人員、營養師和休閒治療師。
- ▶ **病歷。**您家人的病歷會從復健部門送到新的單位，或送往新的院所。新的工作人員會在病歷上加進自己的評估(報告)，說明他們認為您的家人需要哪些照護。
- ▶ **日常作息。**新單位的日常作息可能和復健病房不同。舉例來說，用餐時間可能不同，衣服送洗和送回的日子也可能不同。這些地方可能會提供洗衣機和烘乾機，讓您可清洗家人的衣物。院友淋浴或盆浴的日子可能有特別規定，不是每天都能洗。如果是這種情形，請將您家人喜好的洗澡方式告訴工作人員，包括他們喜歡淋浴或盆浴，多久洗一次，以及在一天的什麼時候洗。
- ▶ **治療。**即使您的家人轉往長期療養院，復健服務也不一定停止。只要看得到進步，他(她)就可以繼續復健，但治療次數會減少。舉例來說，您的家人可能每週復健 2 或 3 次，而不像以前一樣天天復健。

讓家人的房間更有家的感覺

- ▶ **室友。**許多院友必須和室友共用一個房間。一開始可能有點彆扭，需要花些時間來調適。您可以多了解這位室友的習慣和喜好，協助家人度過調適期。舉例來說：這位室友喜歡讓電視開著嗎？他（她）會戴耳機嗎？會聽廣播節目嗎？喜歡房間暖一點或涼一點？他（她）的就寢和起床時間？當遇到問題時，如果您、家人、室友和室友的家人可以一起解決，那就再好不過了。
- ▶ **臥室。**許多院友喜歡房間有家的感覺。請和家人討論是否應從家裡帶一些相片、書籍、遊戲、床單或被子過來。詢問工作人員您是否可以帶家人喜歡的椅子、書櫃或其他大型物品過來。
- ▶ **隱私。**除了您家人和室友共用的臥房之外，了解是否有其他房間可以在您來訪時使用，以保有隱私。
- ▶ **電視與收音機。**院內會有幾台電視。如果您的家人希望自己用一台電視，您可能需要幫他（她）帶來。看電視和聽廣播時，最好使用耳機，這樣就不會打擾到室友。反過來說，您也可以建議室友使用耳機。
- ▶ **電話。**院內通常會有電話供您家人使用，但需要另外付費。您也許可以安排自己的電話服務。請詢問社工人員如何辦理，以及辦理的費用。

讓家人住得更開心

- ▶ **活動時間表和其他興趣。**所有的療養院都會公布活動時間表，其中包括電影、音樂會和其他特別活動。此外，院內也會舉辦其他例行活動，如特別的餐點和慶生活動等。請詢問工作人員活動時間表的張貼位置。許多院所還規劃了特殊的空間，例如溫室花園、禮拜堂和圖書館。請協助您的家人找出有興趣的活動，並了解如何前往活動地點。
- ▶ **院所附近的休閒去處。**詢問工作人員能否將家人帶離照護院所，到附近的公園、圖書館、電影院、餐廳或其他休閒場所走走。工作人員會知道附近有哪些好去處。
- ▶ **報紙或雜誌。**您的家人喜歡看報紙或雜誌嗎？如果是的話，請詢問工作人員能否訂閱報章雜誌，寄到照護院所。您可能需要額外付費。
- ▶ **食物。**目前來說，食物對您的家人可能很重要。請協助家人，與營養師或其他工作人員討論他(她)喜歡的食物，以及應避免哪些食物。療養院應該可以依據大部分的食物需求供餐。詢問您是否可以從家裡或餐廳帶特別的食物過去。如果可以的話，請詢問工作人員食物的存放位置，應如何包裝，標籤上該怎麼寫，以及是否可與其他院友分享食物。
- ▶ **上網。**如果您的家人需要上網，請詢問院內是否有電腦可以供院友上網。

如何在轉移之後做一個積極的照護者

家人轉為長期住院，對您來說也不好受。您的角色會有很大的轉變。在轉移之後，工作人員會協助您的家人服藥、治療、洗澡、更衣、進食和進行其他日常活動。

但您仍然可以做一個積極的照護者。以下是一些方式：

- ▶ **陪您的家人一起轉往其他院所。**詢問有哪些幫得上忙的地方。
- ▶ **熟悉工作人員。**工作人員要照顧許多院友，因此通常非常忙碌，但您會漸漸與他們熟絡起來。別忘了感謝工作人員照顧您的家人——經常把親切的話和微笑掛在嘴上。
- ▶ **為家人提出需求。**這包括醫療照護方面的需求和一般性的需求和喜好，例如洗澡的時間和食物的選擇。有效的溝通能讓家人住起來更舒適。
- ▶ **若有任何問題或顧慮，請向護理人員或社工反應。**
- ▶ **參加照護計畫會議。**每一位院友都有自己的「照護計畫」。會議的目的是討論您家人的健康狀況、復健、飲食、活動和其他重要資訊。完整的照護計畫每年擬定一份，並且每3個月更新一次。院友和家屬都會受邀參加會議。請主動詢問會議時間。如果您本人無法參加，請詢問是否可以更改時間，或者透過電話參加。
- ▶ **參加家庭協調會。**許多院所都會召開這類會議，以討論療養院生活的相關問題。另外，院內也會舉行只限院友參加的「院友協調會」(Resident Council)。如果您或家人想要參加，請主動詢問這些協調會的召開時間。
- ▶ **盡可能多探訪家人。**選擇不同的時間探訪，以便完全了解家人在院內的調適情況，並趁機了解院所的照護品質。

擔任長期照護院友的家庭照護者是一項重要的任務。您一定希望確保家人能獲得他(她)所需要的任何醫療照護。另外，您也應該要提供很大的支持。不妨邀請親友探訪您的家人，並請他們協助您完成其他工作。多人一起合作能讓家人轉往長期照護單位的過程更加順利。

備註和問題
