



如何避免住院

大多數人都不喜歡住院。但是有時這是不可避免的，尤其是對慢性病患者而言。您的醫生可能需要安排您住院接受特殊治療，比如動手術。您也可能因為意想不到的嚴重問題而進入急診室，然後轉入醫院。

但是，一些住院本來是可以避免的。慢性病患者可以學習如何應對各種問題，諮詢醫生以在醫院之外獲得幫助，從而預防疾病發作。

如何預防住院？

如果患者能夠嚴格遵照醫生的指示，那麼很多住院都是可以避免的。這些指示可能包括用藥說明、膳食搭配以及是否應該鍛煉。

以下是一些有用的提示：

- 如果您不知道醫生為您開處某種藥物、膳食或某項治療的原因，請詢問醫生。知道並理解背後的原因有助於您瞭解遵醫囑的重要性。
- 如果您付不起藥費，請告訴醫生。大部分藥物公司都有「患者援助計劃」，透過這些計劃，您可以免費或者只需支付極少費用即可獲得藥物。
- 如果您的藥房沒有醫生為您開處的藥物，請致電醫生辦公室。工作人員會為您找到有這種藥的藥房，或者開處另一種您藥房有的類似藥物。

預約和按時參加約診

大部分慢性病患者至少每三個月要去看一次醫生。詢問醫生您多久需要檢查一次。然後確保您按時參加約診。如果您因為某些原因沒能按時赴約，請聯絡診所，然後重新安排時間。

不要忽視症狀

如果您的症狀越來越多或對您造成了困擾，請打電話預約醫生就診。不要為了看看症狀是否會自己消失而等太久。症狀是身體提醒您出現問題並需要注意的一種訊號。

儘量保持身心活躍

堅持鍛煉對慢性病患者很有好處。諮詢您的醫生，瞭解最適合您的鍛煉強度。如果您不方便行走，可以透過坐著活動手腳來鍛煉。經常和親朋好友聚會，當您獨自一人時，可以透過看書或玩拼圖來保持大腦活躍。

請記住急診室是用來處理緊急情況的

醫院急診室是提供挽救生命的服務的地方。急診室配備專門的醫護人員和設備，隨時可以治療任何有可能危及生命或必須立即搶救的突發醫療狀況或傷口的患者。

如果您患有慢性病且病情正在惡化，或者您出現了新的症狀，您最好去看您的醫生。因為您的醫生瞭解您的情況，能夠最準確地評估您的病情。如果您去急診室，為您看病的醫生和護士一點都不瞭解您的病史。

提前考慮以免再次住院

如果您是即將出院的住院患者，醫院的工作人員一般會告訴您出院後的一些注意事項。遺憾的是，很多患者在回家後會遇到各種困難，往往不到一個月又會因為之前治療過的相同病症返回醫院再次接受治療。很多再次住院都是可以避免的。

若您難以理解出院時告訴您的任何資訊，或者您擔心可能會發生一些問題，務必在出院前說出來並與醫護人員討論。

- 詢問您不懂的地方。
- 如果可能的話，讓親人或好友參與您與醫生或護士在醫院的談話，並瞭解您的病情。
- 如果您在出院時收到書面材料，請立即閱讀，有不懂的地方馬上提問。
- 確保您知道如何用藥。
- 如果您認為您需要有人幫您完成一些家務，請詢問可否給您安排一位居家健康助理，幫助您購買食材、煮飯、沐浴、穿衣等。

回家之後的注意事項

- 不要停用處方藥。停用藥物會導致您的病情加重，無法

及時發現和接受治療。

- 如果您在回家之後發現，出院時收到的處方藥太貴，請打電話給醫生，讓醫生重新開處一種價格較低的同類藥物。
 - 如果您對藥物有嚴重或不同尋常的副作用，請立即致電醫生辦公室。
 - 弄清楚什麼時候可以去看醫生，然後馬上預約。
- 保持健康！

患者教育系列資料

如何避免住院

當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動，精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 減少壓力和焦慮
- 提高睡眠品質
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。