

周末放松计划

“周末放松”是什么？

“周末放松”让您和您的孩子可以回家或在社区中度过两晚的时间。作为您的康复之旅的一部分，周末放松计划可以让您将将在医院学到的知识付诸实践，为出院做好准备。

进行周末放松有哪些好处？

- ❖ 患者家庭表示，周末放松是“他们努力的方向”，让他们看到“希望”。
- ❖ 有助于您回归正常生活
- ❖ 您可以了解哪些有效、哪些可能需要改变，以便您可以在家照顾您的孩子*
- ❖ 一项研究发现，客户在进行周末放松归来后更期待治疗，对实现他们的目标充满激情*

对于周末放松，大家普遍的感受有哪些？

- ❖ 住在康复机构接受治疗的客户很乐意回家，很高兴能见到家人和朋友*
- ❖ 在第一次进行周末放松之前感到兴奋、紧张和焦虑是正常的*
- ❖ 在多伦多康复中心开展的一项研究显示，当客户/家庭多次进行周末放松后，他们对康复后回到家中的恐惧会有所减少，并且会更有信心*

周末放松时您可能会面对哪些情况？

- ❖ 管理您孩子的护理工作，例如日常起居活动、用药、器械或设备训练
 - 💡 在您进行周末放松之前我们将为您提供培训和指导
 - 💡 在您返回后，请将您的任何疑虑或问题告诉您的团队，以便我们可以共同努力在您下次周末放松之前找出解决办法
- ❖ 您的孩子非常享受在家的时光，他们可能会不想回来。许多家庭都有过这样的经历。
 - 💡 您可以与您的孩子/青年社会工作者和/或儿童生活专家聊聊，看看他们有什么好的建议。例如，您可以带一些孩子喜欢的东西回来，让他们可以感受到家的舒适。我们还可以为您提供倒计时日历。

您可以做些什么来帮助让周末放松尽可能顺利进行？

- 在周三之前向您的团队告知您计划进行周末放松的日期/时间
- 告诉您的团队您进行周末放松所需的用品；我们将为您提供这些用品
- 将“周末放松”信息表放在您的转接通行证中，以便您在家中可以随时查看它获取联系信息和指导



- 尽情享受您在家/在社区中的时光，放轻松
- 给您的孩子和家人留出一些休息时间
- 如果您和您的家庭在周末放松期间遇到任何问题，可以致电康复机构获取进一步的支持

您还有其他问题或疑虑吗？

请与您的护理团队联系获取进一步的帮助。



参考资料（带 * 标记）：

Cameron, J. I., Bastawrous, M., Marsella, A., Forde, S., Smale, L., Friedland, J., & ... Naglie, G. (2014). Stroke Survivors', Caregivers', and Health Care Professional Perspectives on the Weekend Pass to Facilitate Transition Home. (中风幸存者、护理者以及健康护理专业人士对周末放松在促进向回归家庭过渡方面所起作用的想法。) *Journal Of Rehabilitation Medicine (康复医学杂志) (Stiftelsen Rehabiliteringsinformation)*, 46(9), 858-863. doi:10.2340/16501977-1854

Weiss, M., Johnson, N., Malin, S., Jerofke, T., Lang, C., & Sherburne, E. (2008). Readiness for discharge in parents of hospitalized children. (住院儿童父母出院准备工作。) *Journal Of Pediatric Nursing (儿科护理杂志)*, 23(4), 282-295.

如需有关上述研究的更多信息，请访问“家庭资源中心”中的“健康科学图书馆”*

