

# 何謂肺部復健計劃？

肺部復健計劃 (Pulmonary Rehabilitation Program) 是一項為患有呼吸頑疾者設計的預防性健康計劃。該計劃旨在提供資訊與技巧訓練，以便參與者可更有效地管理其健康。

## 停車與地點

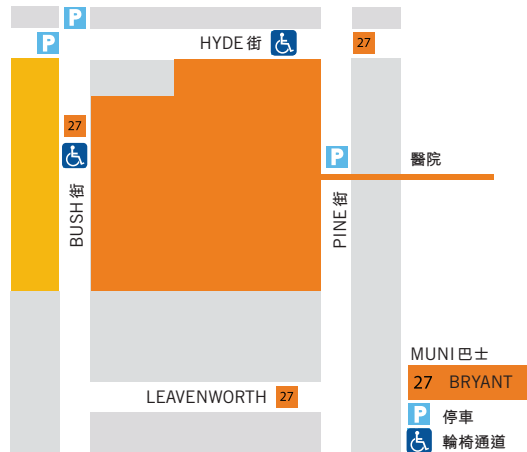
### 車庫：

Pine 街 1234 號車庫  
(Leavenworth 與 Hyde 街之間)  
早上 6:00 至午夜 12:30

### 代客停車：

Hyde 街 900 號 (醫院前面)  
週一至週五早上 7:00 至下午 5:00

# 肺部 復健 計劃



## 肺部復健計劃

九百號 Hyde 街  
三藩市，加利福尼亞州九四一零九  
(四一五) 三五三一六九六零  
電郵：[saintfrancismemorial.org](mailto:saintfrancismemorial.org)



# 改善您的呼吸，掌管您的健康。

## 團隊工作方法

在聖法蘭西斯紀念醫院，一支可能包括肺病醫師、行為專科醫師、營養師以及物理、職業與呼吸治療師的團隊會悉心引導您並支援您進行肺部復健計劃。他們會共同制定一份滿足您需求的治療計劃。

## 具體而言，該計劃包括：

- 患者評估和制定個人化護理計劃
- 教育和技巧訓練
- 在專人指導下進行運動，以改善肌肉力量與耐力
- 家居運動和護理指示
- 情感及社會支援

我們不僅提供普通話、粵語、西班牙語、俄語、菲律賓語、法語和手語翻譯員，還提供靈活的授課時間（清晨或午後課程）。

## 計劃益處：

- 改善症狀控制，包括緩解氣短、疲勞和焦慮
- 改善運動耐力和執行日常生活活動的能力
- 提高生活品質
- 增進對肺病及其治療方案的理解
- 降低住院風險

完成計劃後，我們會鼓勵參與者繼續參加運動課程與教育會議，以及進行自我保養。

## 攜同家人以獲取支援

在您參與教育計劃期間，家庭成員、陪伴人員或照護者可以到場旁聽。他們的到來不僅有助於營造一個支援性氛圍，還可幫助您身邊的人瞭解您的肺部狀況。

## 誰付款？

聯邦醫療保險、許多健康維護組織及其他保險提供商可給予報銷。管理式護理計劃需要您的主治醫師發出轉診書。計劃協調員將會為您答疑解惑，並協助獲取治療授權。

## 準備開始

您或醫師診室可聯絡聖法蘭西斯紀念醫院的肺部復健計劃。我們將為您安排非正式電話和初步的診室會面。在您到訪期間，我們將收集資訊以判斷該復健計劃是否適合您。

## 您是否想要學會怎樣：

- 掌管您的呼吸？
- 保存及善用您的精力？
- 放鬆及緩解壓力？
- 正確使用藥？
- 預防和治療呼吸道感染？
- 利用營養和運動改善健康及緩解症狀？

## 肺部復健計劃可提供協助

肺部復健計劃可透過一支醫療保健專業人士團隊向患有慢性肺病的參與者及其家人提供資訊及支援，幫助他們應對日常挑戰。

## 如有疑問請致電聯絡我們

如需更多資訊，請聯絡聖法蘭西斯紀念醫院的肺部復健計劃，電話：（四一五）三五三一六九六零。