



起床，穿好衣服，动起来！

对于老年人来说，在医院里少走路会导致做日常任务能力的下降。

即使是几天卧床休息也会导致肌肉力量和耐力的迅速下降；被称为“失能”，这可能会导致延长住院时间，有时还会导致医疗并发症。

Get up, get dressed, get moving

起床，穿好衣服，动起来这个计划是为了帮助我们评估并且帮助您在住院期间尽可能保持活动。

#endPJparalysis

我们重视您的反馈

怀塔码塔地区医管局欢迎来自患者及其家属的反馈，关于他们在我们的护理方面的体验以及他们所获得的服务。如果您想告诉我们您的体验或想了解更多信息，您可以通过电子邮件或电话与我们联系：

邮箱：feedback@waitematadhb.govt.nz

患者询问/所有部门：

- 怀塔克瑞医院： (09) 839 0000
- 北岸医院： (09) 486 8900
- 免费电话： 0800 80 93 42

(仅限怀塔码塔地区医管局住宅区内)



起床 穿好衣服 动起来！

#endpjparalysis #stayactive

起床，穿好衣服，动起来！

大多数住在家里的老年人每天至少会走 900 步。然而，研究表明，在医院，大多数患者每天只能走 250 步。

活动量减少可能意味着您必须在医院停留更长时间，并且可能需要去康复病房住一段时间。

保持活动对于您的恢复与您的医疗一样重要。

通过保持活动，您将准备好早点离开医院，并且在家恢复日常活动。

涉及什么？

先评估您的走路方式。这可能包括护理或物理治疗师评估。

工作人员可以帮助您制定活动计划，包括您通常在家中做的事情并且帮助和鼓励您：

起床 - 减少睡在床上的时间。您可以坐在椅子上，在您的房间或者餐厅。

穿好衣服 - 你会被鼓励换上舒适的日常衣服。

动起来 - 您将被鼓励步行到浴室并定期在病房周围走动。如果您需要帮助，请按铃。

每个病房都有一个冷水饮水机和调制热饮的设施。我们鼓励您自己调制饮料，这也有助于保持您的水份摄入量。如有需要，将会提供协助。

我的家人如何帮助？

请让家人给您带来写上您名字的：

- 宽松，舒适的衣服
- 封口的带有防滑胶底的鞋子
- 您在家中使用的任何助行器，如手杖或助步框架

在探访期间，我们鼓励您和您的家人充分利用患者休息室，公共区域和花园，部分探访时间带患者离开病床。请在离开病房前咨询工作人员。

参加 **get up, get dressed, get moving** 动起来这个计划是家人，朋友在您住院期间帮助您可以为您做的事。