



您和您的医疗团队 (You and Your Healthcare Team)

众多医务人员将一起为您提供最佳医疗服务。您是整个团队的重心。您将参与您的护理和治疗决定。请告诉我们**什么事对您最重要**。

您的护理团队将会告知您他们的姓名以及他们在此照看您的原因。如果他们忘记告知，请随时询问他们。

医务人员**至少**每隔两小时会来检查您的身体，以确保您感觉舒适且满足您的需要。非检查期间，如果您有任何需要，请按呼叫铃。



交接班报告 (Shift Report)

医务人员可能会询问您是否可以在您的床边进行交接班报告。交接班报告是指交班和接班员工之间一分钟快速交接。您也是您的医疗团队中的一员，欢迎加入。

交接班时间一般在上午 7 点、下午 3 点、下午 7 点和晚上 11 点。



正确的患者，正确的护理 (Right Patient, Right Care)

为了提供最安全的护理，医务人员**每次**给药、做检查或治疗时，会使用两种方法查验您的身份。这样可以保证他们面对的是正确的患者。

方法可能会包括：询问您的姓名、检查个人医疗号、医院 ID 号或您的出生日期。



您的健康记录 (Your Health Record)

您的护理团队会同时保存纸质和电子版护理记录。如果需要查看您的健康记录，请在 ahs.ca 上搜索“访问 (access) 和公开 (disclosure)”或拨打 403-943-3125。



您的白板 (Your Whiteboard)

每张床边都放有白板。板上写有当日日期、护理团队人员姓名、您的会诊和当日目标。您还会看见您预期的出院日期（回家时间）。出院日期可能会因为您和您的护理团队的日常沟通而有所变化。您、您的家人和您的护理团队可以互相评论或提问。您的护理团队每天都会和您见面 讨论，以查看和更新板上信息。如果您和您的家人有任何担心或疑问，请告诉他们。



您的药品 (Your Medication)

为了您的安全，您的护理团队需要一张即时更新的清单，上面列有您所有的药品、自然疗法和服用的维生素。需要您和您的家人来帮助完成这张清单。

如果您对任何药物过敏，请告知您的护理团队。如果您需要服用任何从家中带来的药品，请在服用前告知您的护理团队。当您出院（回家）时，您和您的家庭医生会得到一张更新的药物清单。



饮食安排 (Meals Matter)

在多数区域，饭菜会直接送到病房。如果可以的话，最好坐在椅子上吃饭。多数患者会在早餐托盘上拿到一张菜单。请在下午 1:30 之前填写好您第二天的菜单，如果您对饮食有任何疑问，请联系您的护士、营养师，或拨打 403-943-3555 联系食物服务处。多数区域都配有小型厨房。关于餐间饮料和零食，请咨询您的护士。



洗手 (Hand Washing)

洗手是阻止细菌传播最有效的方法。

每个人都应该在看望病人、去洗手间或吃饭前后洗手。

其他疑问?

(Questions?)

您的护理团队会与您和您的家人确认您已了解提供的服务和护理。我们期待听到您的意见。如果您有任何疑问、担忧或反馈，请联系您的护理团队、病房管理员或患者关系部。

患者关系部

1-855-550-2555

ahs.ca/about/patientfeedback.aspx

要了解更多关于家庭护理的信息

请点击：

myhealth.alberta.ca/health/aftercareinformation/

如果您在出院后对自己的健康存在担忧，请咨询 Health Link (811)。

联系方式

Foothills Medical Centre

1403 29 Street NW

Calgary, Alberta T2N 2T9

主要总机电话

403-944-1110

电话总机可以帮助您联系医院其他部门。

住院期间

(During Your Stay)



网络和手机 (Internet and Phones)

多数区域有免费 Wi-Fi。打开网页浏览器并接受条款和规定以连接网络。 **Wi-Fi 用户名: healthspot** - 无需密码。

请把手机调至震动模式。当护理团队提供服务时，请勿使用手机。



电视 (TV)

您的床边可能会有电视。为尊重他人，请在晚上 10 点至早上 7 点调低音量。



您的物品 (Your Belongings)

家里是存放私人物品最安全的地方。如果您有不能带回家的东西，请咨询您的护理团队如何安全存放。医院不对丢失或失窃物品负责。请将贵重物品放在家。

要联系保护服务处咨询失物招领，请拨打 403-943-3430。



吸烟和烟草 (Smoking and Tobacco)

Alberta Health Services 设施内禁止吸烟、烟草和烟草类产品，如电子烟和蒸汽生产产品。

如果您想要戒烟，请咨询您的护理团队寻求相关帮助。



香水 (Scents)

为了患者的健康和​​安全，请探望人员和护理团队在患者区域不要使用香味产品，如香水或古龙水。请与病房核实是否可以带入鲜花。



动起来!

(Let's Move!)

有研究表明住院期间保持活动可以缩短恢复时间、增强体质、改善睡眠。除此之外，保持活动可以调节您的情绪、帮助您减轻疼痛、避免感染。

长期卧床的人存在失去行动能力和自理能力的风险。请向您的护理团队咨询预防并发症的最佳方法，如虚弱、血栓和压力损伤，以及如何在医院安全地活动。

与您的医疗团队核实后，关于在医院保持活动的提示：

1. 继续保持您在家可以自行胜任的活动，如穿衣或去洗手间。
2. 坐起来吃每一顿饭，坐在椅子上或床边。
3. 坐在椅子上会客。
4. 每天在床上自己进行运动。
5. 每隔一小时移动或变化姿势。
6. 如果可以的话，在病房内来回走动，自己走动或在别人帮助下走动

服务和设施

(Services and Amenities)

取款机 (ATM)

主要和特殊服务楼（主层）

McCaig（一层）

祈祷室

特殊服务楼（主层）

门诊药房

特殊服务楼（主层）

商务办公室

主楼（一层）

Good Earth

主楼（一层）

Deli 花园

特殊服务楼（主层）

On The Go

McCaig 大楼（主层）

餐厅

主楼（一层）

礼物商店

主要和特殊服务楼（主层）



让你住得更加舒适

(Making Your Stay More Comfortable)

请您带上自己的牙刷、刷子或梳子、拐杖或助行器、家居服、拖鞋或便鞋。您可能还想带上自己喜欢的音乐、被子或毯子，让自己感觉更加舒适。



探望人员 (Visitors)

我们没有设置探望时间。在您住院期间，您的家人和朋友可以随时探望。如果他们生病了，请让他们等到有所好转后再来探望您。关于带宠物探望，请咨询您的护士。



病房安排 (Room Arrangements)

有时取决于医院需求，您可能被安排到非专用病房。可能会安排您和其他性别的患者同一病房。



出院 (Discharge)

在您住院期间，您和您的护理团队将一起制定详细计划，帮助您尽早出院（离开医院）。您的护理团队将每天会面，商量您的预计出院日期，以确保出院时您能得到正确的资源和帮助。

如果您有任何担忧，请告知您的护理团队。如果您的出院安排有任何更改，您的护士会告知您。我们尽量安排上午 11 点之前出院。



停车 (Parking)

提供每日、每周、每月停车服务。若要了解每月停车服务，请咨询您的护理团队。

您可以拨打 1-855-535-1100 咨询停车办公室。若要寻找收费亭、停车场和停车办公室，请访问 ahs.ca/fmcparking。