

美京医疗中心复健服务 具成效的贴心治疗

随着社会老龄化程度的不断提高,对于医疗复健服务的需求日益迫切。美京医疗中心作为华府地区知名的非营利医疗机构,一直致力于拓展其服务领域,为社区低收入和无保险人士提供全面的医疗服务,以改善他们的生活质量和健康状况。为此,笔者专程前往美京医疗中心,探访其针对行动不便的长者们推出的复健服务。

上周二(4月23日)早上10点,笔者来到美京医疗中心位于CCACC总部一楼的复健室。只见前来做复健治疗的长者们络绎不绝。在经得治疗师和耆老们的同意后,笔者采访到三位正在接受复健治疗的长者,他们各自有着不同的经历和感受。

复健使母亲说话洪亮清楚

张女士是欢乐日间保健中心的耆老成员,在与她的女儿交谈中

得知,张女士曾经因跌倒导致右臂关节酸痛从而影响日常行动能力,双臂也因此无法正常举起。她自去年开始接受美京医疗中心的复健服务,至今已有半年多。职能治疗师会针对张女士的病因、需求,制定康复计划,逐步复健。张女士的女儿说,她的母亲在经过治疗后有着明显的恢复,在每周一次的治疗中,职能治疗师会训练患者的手脚肌力,再根据治疗过程中找出的问题,协助恢复身体机能。除此之外,治疗师在康复训练过程中会指导张女士在摔倒后如何正确运用自身力量起身。经过半年多的复健,由于体力和身体机能的恢复,张女士的说话能力有了明显的改善。她的女儿欣喜地说:“从前母亲说话时声音含糊不清,总感觉很吃力,身体慢慢恢复后,她说话的声音愈发洪亮清楚,这离不开美京医疗中心的复健服务对母亲的帮

助!”

百岁老人满意复健服务

还有一位同样来自欢乐日间保健中心的百岁老人李女士。笔者采访时,她正在治疗师的帮助下扶着助步器做站立活动。李女士说:“母亲因年龄的关系,膝关节无力,八年前曾摔倒一次,脊椎骨受伤,再加上新冠疫情期间居家隔离,母亲的行动受到了更大的限制,所以情况越来越严重,行走能力受到了极大的影响。”疫情结束后,李女士一直接受美京医疗中心的复健服务,治疗师根据她的病情制定了个性化的康复计划,按部就班的进行复健训练。李女士对复健服务很满意,非常配合治疗师的指导,积极参与康复训练。

一站式的服务令人安心又方便

除此之外,另一位病人向笔者表示,她曾在体检时发现自己的骨密度非常低,达到了-4.8的极端程度。面对这样的检测结果,医生建议她进行理疗以提高骨密度。然而,对于上了年纪的人来说,前往治疗地点的车程以及语言不通等问题都造成非常大的困难。因此,她一直未能找到合适的治疗方案,直到她发现美京医疗中心推出的复健服务。她描述在复健期间,物理治疗师非常细心地对她身上的疼痛部位进行按摩和推拿。这样的治疗方式不仅让她感到舒缓,也有效缓解了她腰部和腿部的疼痛。更让她感到欣慰的是,治疗师们精通国语和英语,她无需担心沟通问题。同时,作为欢乐日间保健中心的耆老成员,她也免去了路程的烦恼。这样一站式的服务令她感受到安心和方便,不但能够在舒适的环境中接受专业的治疗,享受

治疗带来的益处,还不必为其他因素担心。

职能治疗师方香仪女士指出,有些在这里做复健的耆老们伴有听力和智力的退化,治疗师除了帮助他们复健,还会在休息时与耆老们交流日常生活和恢复状况,以提高他们的语言能力,而这也是康复计划之一。

通过本次专访,我们了解到耆老们在美京医疗中心的复健服务中得到了贴心的治疗。在这里,治疗师们专业精湛,还充满耐心和爱心。他们用心聆听患者的需求,制定个性化的康复计划,为他们提供最合适的治疗方案;他们以专业的技术和人性化的关怀,给予了每位耆老希望和温暖,这正是美京医疗中心所提供的全方位服务的价值所在。

(撰文-CCACC 行政办公室 张馨允)



职能治疗师方香仪女士正帮助耆老做腿部力量训练。



前来接受复健服务的百岁老人李女士与她的女儿。



复健治疗环节中的手臂力量训练。



物理治疗师谢宜洁女士正记录当日来接受治疗的患者档案。

止血急救课程 在CCACC成功举办

美京医疗中心安排的止血急救课程(STOP the Bleed)已于4月18日(周四)下午在美京华人活动中心成功举办。该课程由美国军医大学(Uniformed Services University, USU)的学生担任讲师。课程旨在提高大众对止血技能的认识,以应对突发情况,例如意外伤害或自然灾害。

在1小时的课程中,参与者们首先了解到“STOP the Bleed”三大步骤,Alert(预警)、Bleeding(出血控制)和Compress(压迫),以应对在发生严重出血情况时如何快速、有效地提供急救。例如,在面对严重出血的情况下,首要任务是立即拨打紧急电话911,确保专业的急救

人员在最短的时间内抵达现场,提供必要的医疗救助。

一旦通报后,接下来的重点是评估受伤者的出血情况,并采取措施来停止出血。确定出血点后,在急救人员抵达之前,应尽可能采取适当的步骤来止血。这些措施包括在出血伤口直接施压、使用止血带或手术绷带,寻找其他可以帮助止血的方法。也就是在确定了出血点之后,可以使用压迫物(如止血带、衣物或清洁布)对出血点进行压迫。这样可以有效地减少或完全阻止血液流出,直到专业的急救人员到达并提供进一步的救助。

通过预警、出血控制和压迫这三个步骤,人们可以最大限度地提

供急救,并将受伤者的风险降到最低。

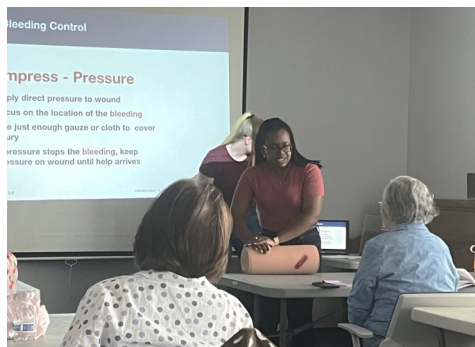
课程中,讲师还为参与者们示范如何对伤口使用止血带及纱布以有效止血。之后,参与者们分为6人一组,依次按照步骤尝试使用止血带以及纱布。

通过本次止血急救课程,参与者们不仅学习了如何在突发情况下有效应对严重出血,更增强了他们的急救技能和自我保护意识。美京医疗中心将继续举办类似的培训活动,以帮助社区居民提高应对紧急情况的能力,保障大众的安全和健康。

(撰文-CCACC 行政办公室)



讲师为大家示范如何使用止血带。



讲师使用假体伤口教大家如何对出血点进行压迫。



讲师们与每组参与者进行互动讲解。



参与者们分组依次尝试使用止血带及纱布。

欢迎加入美京医疗中心“提防脑中風”线上中文讲座

在现代社会,随着生活节奏的加快和压力的增加,脑中風已然成为威胁我们健康的重要挑战之一。为了帮助大家更好地了解脑中風的风险因素、预防方法以及应对策略,我们诚邀您加入即将举办的“提防脑中風”线上中文讲座。该讲座由从医40余年的美京医疗中心义务主治医师周武屏先生担任主讲人。

在讲座中,我们将深入探讨脑中風的相关知识,并提供实用的预防和应对建议。周武屏医师将分享他的丰富经验和专业知识,帮助您更全面地了解脑中風的危害以及如何有效预防。您将有学习如何快速评估及处理脑中風之警讯,透过治疗危险因子,如:管理高血压、控制血糖和胆固醇水平,以降低患脑中風的风险。我们希望通过这个讲座,让更多的人提防脑中風,提高对健康的关注,并在生活中实践健康的生活方式。

无论您是年轻人还是老年人,无论您是否有脑中風的家族史,都欢迎您参加我们的讲座。让我们携手共同努力,提高对脑中風的认识,预防脑中風,让我们共同努力,走进健康,守护生命!

讲座相关信息:

时间:2024年5月3日(周五)下午4点

Zoom会议ID:873 1059 9185

入会请扫描二维码或登录链接:

<https://us02web.zoom.us/j/87310599185#success>

(撰文-美京医疗中心)



Health Talk in Mandarin 中文網上講座: Stroke Awareness 提防腦中風

5/3/2024

Friday

4PM

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/87310599185>

Meeting ID: 873 1059 9185

DR. MO-PING CHOW 周武屏醫師

