

将您的所有资料都放在一处，如带有塑料页套（可装小册子、公车时刻表等）的文件夹，这样也会很有帮助。

下面是一些有关社区活动的问题，可帮助确定这些项目是否适合您。

- » 这项活动已经开展了多久？
- » 这项活动由谁来教授/带领？
- » 每次活动的时间长度、费用和活动次数
- » 参加这项活动有没有一些必要的条件？
- » 日期和时间对您来说是否方便？
- » 是否可乘公交车和/或HandyDART到达活动地点？

提前安排

如果要外出，请提前安排，确保您的需要可得到满足。在去新地方之前，要考虑一些问题，例如：

- » 到那里去方便吗？
- » 停车场与入口之间的距离远吗？
- » 那里有没有合适的停车位？
- » 是否需要走台阶才能到达室内？
- » 是否有可通往室内的坡道？
- » 门口是否足够宽，可供轮椅出入？
- » 是否有适合您使用的洗手间？
- » 建筑内有电梯吗？

外出时可考虑的选择：

- » 与家人和朋友一起乘车
- » 搭乘出租车、穿梭巴士或面包车
- » 使用公共交通工具，如公共汽车、HandyDART、火车和地铁
- » 找一个自愿开车的人
- » 尝试骑助力车，如果可以就步行
- » 向家人和朋友询问他们使用哪些服务

04 | Getting back into the Community [Chinese Simplified]

有关中风康复指南的详细信息，请浏览我们的网站
strokerecoverybc.ca



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

重返社区

中风后的康复指南



这份指南将帮助您了解如何在经历中风后重回社区。

不要忘了，中风之后，生活仍会继续！
走出户外，创造机会，重获自由、掌控自我、独立生活。
去想去的地方、做想做的事情、花时间跟他人相处，
都将对康复过程有帮助。

2013

将您的所有资料都放在一处，如带有塑料页套（可装小册子、公车时刻表等）的文件夹，这样也会很有帮助。

下面是一些有关社区活动的问题，可帮助确定这些项目是否适合您。

- » 这项活动已经开展了多久？
- » 这项活动由谁来教授/带领？
- » 每次活动的时间长度、费用和活动次数
- » 参加这项活动有没有一些必要的条件？
- » 日期和时间对您来说是否方便？
- » 是否可乘公交车和/或HandyDART到达活动地点？

提前安排

如果要外出，请提前安排，确保您的需要可得到满足。在去新地方之前，要考虑一些问题，例如：

- » 到那里去方便吗？
- » 停车场与入口之间的距离远吗？
- » 那里有没有合适的停车位？
- » 是否需要走台阶才能到达室内？
- » 是否有可通往室内的坡道？
- » 门口是否足够宽，可供轮椅出入？
- » 是否有适合您使用的洗手间？
- » 建筑内有电梯吗？

外出时可考虑的选择：

- » 与家人和朋友一起乘车
- » 搭乘出租车、穿梭巴士或面包车
- » 使用公共交通工具，如公共汽车、HandyDART、火车和地铁
- » 找一个自愿开车的人
- » 尝试骑助力车，如果可以就步行
- » 向家人和朋友询问他们使用哪些服务

04 | Getting back into the Community [Chinese Simplified]

有关中风康复指南的详细信息，请浏览我们的网站
strokerecoverybc.ca



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

重返社区

中风后的康复指南



这份指南将帮助您了解如何在经历中风后重回社区。

不要忘了，中风之后，生活仍会继续！
走出户外，创造机会，重获自由、掌控自我、独立生活。
去想去的地方、做想做的事情、花时间跟他人相处，
都将对康复过程有帮助。

2013

要在经历中风后重返社区,有三个步骤是大多数人需要考虑的。

- » 确定中风患者及其护理者有哪些强项和能力。
- » 确定有哪些必须要满足的需要和要求。
- » 搜索当地的资源和活动,看看有没有能满足这些需要和要求的項目。

制定出目标或行动计划可帮助您做出决定和选择。如果所定的目标比较现实,则会很有帮助。这些目标也要较为灵活。设定完成目标的时间也会很有帮助。将每个目标分成多个小步骤来完成将有助于进展。目标的达成会让您感到深受鼓舞,感到所有付出都非常值得。《Getting on with the Rest of your Life after Stroke》是一本很有帮助的小册子,发送电子邮件到info@canadianstrokenetwork.ca,或联系SRABC索取。

确定您的(强项)能力

考虑参加社区的活动项目时,应该考虑以下方面的问题:

- » **体力** 例如活动性如何,上厕所是否方便?对活动的耐力如何?是否易疲倦?
- » **沟通** 例如是否能够表达需求、参与对话、明白指示。
- » **视觉和感知** 例如是否能够找到方向、搭乘公交车、明白标识、过马路。
- » **行为** 例如是否有情绪障碍、抑郁症、攻击性。
- » **社交** 例如与人相处时、参加群体活动时是否感到自在,在友好的环境下是否感到自然。
- » **财务** 例如是否能够使用钱,能够使用现金和电子设备来支付活动和服务的费用。

空闲状态——可考虑其他责任。包括对家庭生活、工作、社区活动的持续参与以及在娱乐方面的持续参与。诸如来自家庭护理者和朋友们的支持,以及目前他们提供帮助的方式。

确定您的需要和要求

应考虑以下方面的问题:

- » **体力** 例如健身锻炼、步行、远足、游泳。
- » **社交** 例如家庭活动(与家人待在一起)、参与对话、群体活动、加入协会或俱乐部。
- » **心理** 例如支持、咨询。

- » **创意** 例如美术、音乐、戏剧、文学。
- » **精神** 例如作礼拜、冥想、宗教小组的活动、瑜伽。
- » **职业** 例如有偿工作、志愿工作、再教育、职业指导。
- » **文娱** 例如游戏、节日庆祝、运动、娱乐。

在日常生活中,我们都从自己的工作、家庭和社区活动以及自己的嗜好、兴趣中获得自己的人生目标和自我价值。积极从事以前的兴趣会让您感到生活的美好。经历中风之后,生活所发生的改变可能意味着还需要培养出新的兴趣和参加新的活动。

设定长期和短期目标,会使您更容易地培养出新兴趣、新优势和新能力。要达成这些目标,一个好的办法就是对日常活动进行规划。

寻找相关资源和活动

应该考虑可提供相关资源和活动的各种渠道:

- » 作礼拜的场所
- » 社区中心
- » 体操馆
- » 康复中心
- » 服务性社团
- » 非牟利团体、社团和协会
- » 图书馆
- » 文娱设施
- » 游泳池
- » 度假胜地
- » 医院和当地卫生机构
- » 诸如来自家人、旁系亲属和朋友的内部支持

您可以通过一些途径找到社区提供哪些活动,例如,向别人询问、与他人交谈,其中包括您的医生、理疗师、家人、朋友、邻居、其他中风患者、或其他您认识的跟中风有关的人士,也可以在网搜索。

如果您不用计算机,您可以找别人帮助您来搜索相关资源和活动,例如:

- » 中风支持小组 (Stroke Support Groups)
- » 适应性锻炼计划 (Adapted Exercise Programs)
- » 失语症小组 (Aphasia Groups)
- » 言语 - 语言病理专家
- » 中风康复小组 (Stroke Recovery Groups)
- » 护理者支持和教育 (Caregiver Support and Education)
- » 中风理疗专家

要在经历中风后重返社区,有三个步骤是大多数人需要考虑的。

- » 确定中风患者及其护理者有哪些强项和能力。
- » 确定有哪些必须要满足的需要和要求。
- » 搜索当地的资源和活动,看看有没有能满足这些需要和要求的項目。

制定出目标或行动计划可帮助您做出决定和选择。如果所定的目标比较现实,则会很有帮助。这些目标也要较为灵活。设定完成目标的时间也会很有帮助。将每个目标分成多个小步骤来完成将有助于进展。目标的达成会让您感到深受鼓舞,感到所有付出都非常值得。《Getting on with the Rest of your Life after Stroke》是一本很有帮助的小册子,发送电子邮件到info@canadianstrokenetwork.ca,或联系SRABC索取。

确定您的(强项)能力

考虑参加社区的活动项目时,应该考虑以下方面的问题:

- » **体力** 例如活动性如何,上厕所是否方便?对活动的耐力如何?是否易疲倦?
- » **沟通** 例如是否能够表达需求、参与对话、明白指示。
- » **视觉和感知** 例如是否能够找到方向、搭乘公交车、明白标识、过马路。
- » **行为** 例如是否有情绪障碍、抑郁症、攻击性。
- » **社交** 例如与人相处时、参加群体活动时是否感到自在,在友好的环境下是否感到自然。
- » **财务** 例如是否能够使用钱,能够使用现金和电子设备来支付活动和服务的费用。

空闲状态——可考虑其他责任。包括对家庭生活、工作、社区活动的持续参与以及在娱乐方面的持续参与。诸如来自家庭护理者和朋友们的支持,以及目前他们提供帮助的方式。

确定您的需要和要求

应考虑以下方面的问题:

- » **体力** 例如健身锻炼、步行、远足、游泳。
- » **社交** 例如家庭活动(与家人待在一起)、参与对话、群体活动、加入协会或俱乐部。
- » **心理** 例如支持、咨询。

- » **创意** 例如美术、音乐、戏剧、文学。
- » **精神** 例如作礼拜、冥想、宗教小组的活动、瑜伽。
- » **职业** 例如有偿工作、志愿工作、再教育、职业指导。
- » **文娱** 例如游戏、节日庆祝、运动、娱乐。

在日常生活中,我们都从自己的工作、家庭和社区活动以及自己的嗜好、兴趣中获得自己的人生目标和自我价值。积极从事以前的兴趣会让您感到生活的美好。经历中风之后,生活所发生的改变可能意味着还需要培养出新的兴趣和参加新的活动。

设定长期和短期目标,会使您更容易地培养出新兴趣、新优势和新能力。要达成这些目标,一个好的办法就是对日常活动进行规划。

寻找相关资源和活动

应该考虑可提供相关资源和活动的各种渠道:

- » 作礼拜的场所
- » 社区中心
- » 体操馆
- » 康复中心
- » 服务性社团
- » 非牟利团体、社团和协会
- » 图书馆
- » 文娱设施
- » 游泳池
- » 度假胜地
- » 医院和当地卫生机构
- » 诸如来自家人、旁系亲属和朋友的内部支持

您可以通过一些途径找到社区提供哪些活动,例如,向别人询问、与他人交谈,其中包括您的医生、理疗师、家人、朋友、邻居、其他中风患者、或其他您认识的跟中风有关的人士,也可以在网搜索。

如果您不用计算机,您可以找别人帮助您来搜索相关资源和活动,例如:

- » 中风支持小组 (Stroke Support Groups)
- » 适应性锻炼计划 (Adapted Exercise Programs)
- » 失语症小组 (Aphasia Groups)
- » 言语 - 语言病理专家
- » 中风康复小组 (Stroke Recovery Groups)
- » 护理者支持和教育 (Caregiver Support and Education)
- » 中风理疗专家