Kimchi
Koreans Invested in Making Caregivers Health Important

출처: PlanYourLifespan.org | 제작: KIMCHI

KIMCHI는 Patient-Centered Outcomes Research Institute (PCORI)의 Eugene Washington PCORI Engagement Award EADI 38799 지원으로 수행하는 프로젝트입니다.

인생 후반기 준비하기
갑작스러운 입원
우리가 꼭 알아야 할 정보

내가 입원하게 되면?

입원한 환자는 몸이 쇠약해져 있거나, 혼란을 느낄 수 있으며, 갑작스러운 입원은 일상생활에 큰 지장을 줄 수 있습니다. 회복과 퇴원을 미리 계획하는 것이 중요합니다.

재활과 회복을 위한 옵션

많은 사람들은 퇴원 후 바로 집으로 돌아가지 못하는 상황을 경험할 수 있습니다. 상태에 따라 재활센터, 전문 간호시설, 또는 자택에서 물리치료를 받아야 할 수도 있습니다.

퇴원 후 회복을 위해 **물리치료**는 꼭 필요했습니다.

- 미숙

퇴원 후 겪는 어려움

퇴원 후 처음 몇 주 동안은 다음과 같은 어려움을 겪을 수 있습니다:

- 운전할 기운이 없음
- 일상적인 일과가 혼란스럽게 느껴짐
- 장보기, 요리, 약 복용 관리가 어려움
- 목욕, 옷 입기, 개인 위생 관리에 도움이 필요함

자립을 되찾기 위해서는 적절한 **지원**과 **치료**가 꼭 필요합니다.

응급 상황에 대비해 미리 계획하기

회복은 단순한 의학적 치료만을 의미하지 않습니다. — 비상 상황에 주변 사람들이 도울 수 있도록 **일상적인 필요사항도 함께 계획**해 두는 것이 중요합니다.

다음의 역할을 누구에게 맡길지 생각해 두기:

- 반려 동물 돌보기
- 우편물 수거하기
- 잔디 깎기 또는 눈 치우기

- 다음 정보를 쉽게 찾아볼 수 있도록 준비하기:
- 주치의 이름과 전화번호
- 비상 연락처 정보
- 약국 정보

QR 코드를 스캔하거나 아래 링크를 클릭해 설문에 참여해 주세요. 참여해 주신 분께는 소정의 보상이 제공됩니다.

redcap.link/planyourlifespan

KIMCHI와 관련된 정보 또는 홍보 및 교육 자료에 대해 더 알고 싶으신가요? 본 연구에 대한 궁금한 점이나 우려 사항이 있으시면, (562) 977-4580으로 전화하시거나 kimchi@ucsf.edu로 이메일을 보내주세요.

소망 소사이어티 SOMANG SOCIETY
AARIN Asian American Resource and Information Network
UCSF University of California San Francisco