

## 你應該與物理治療師商討的其他重要事情

### 誰人付費讓你接受物理治療？

- 如果你向僱主及 WorkSafeBC 報告工傷，你會獲得一個索償號碼。
- 如果 WorkSafeBC 接受你的申索，WorkSafeBC 會直接向你的物理治療師付費。你無須支付任何費用。
- 如果你的申索不獲接納，你要負責全數支付物理治療服務費用。
- 如果你的申索尚待處理，WorkSafeBC 會支付首次物理治療診治的費用。但你仍需要支付任何其後自行向物理治療師求診的費用。如果其後你的申索獲得接納，則物理治療師會直接要求 WorkSafeBC 付款，並償還你之前所繳付的物理治療款項。
- 如果你首次向物理治療師求診之日，你的申索尚未獲得處理，而其後你的申索不獲得接納，則物理治療師會直接要求 WorkSafeBC 為你的首次診治付款，並償還你之前為該次診治所繳付的任何款項。

如果你尚未向 WorkSafeBC 開始辦理索償，那應怎樣辦？

致電 WorkSafeBC，電話如下：

#### 一般索償或有關索償資格的查詢

低陸平原電話 604 231-8888

免費長途電話 1 888 967-5377

你會獲得一個索償號碼，你可以把該號碼交給物理治療師。

你應該隨時備有這些號碼，當你就索償有任何問題時，可以致電查詢。

如果你不按你和物理治療師的計劃重投工作，那會有甚麼後果？

如果你不按計劃重投工作，WorkSafeBC 會與你的醫生和物理治療師確定日後的治療計劃。

在接受物理治療期間，你應如何頻密地見醫生？

如果出現以下情況，你便應該見醫生：

- 你的情況出現重大轉變
- 你的物理治療師建議你見醫生
- 你的醫生建議你就診

醫生無需向 WorkSafeBC 提交進度報告，你亦可以繼續獲得賠償。



## 聯絡資料

如果你對這份單張有問題，請聯絡：

### WorkSafeBC Health Care Services (WorkSafeBC 健康護理服務)

地址：

6951 Westminster Highway  
Richmond BC V7C 1C6

低陸平原電話 604 232-7787

免費長途電話 1 866 244-6404

如果你對展開申索、索償現況或重投工作的計劃有問題，請聯絡：

### WorkSafeBC Provincial Call Centre

低陸平原電話 604 231-8888

免費長途電話 1 888 967-5377

在我們的 [WorkSafeBC.com](http://WorkSafeBC.com) 網頁，亦可以找到有關資料。

# 物理治療師與你

## Your Physiotherapist and You

齊心協力  
助你重投工作  
Working together to  
help you return to work



## 你的醫生轉介你接受物理治療，以幫助你：

- 從工傷中康復過來。
- 在安全情況下，盡快重投工作。
- 避免再次出現類似受傷事件。

### 在第一次與物理治療師見面時，他會：

- 詢問你的工作情況。
- 評估你的傷勢，如有需要，開始治療，以幫助你康復。
- 向你解釋在接受治療期間，預期會發生的事情。
- 解釋在接受治療期間你應盡上甚麼責任，以得到康復。
- 與你計劃何時及怎樣重投工作。

### 為甚麼物理治療師問及你的工作？

物理治療師需要知道你從事何種工作活動，以及怎樣的工作環境，從而：

- 了解你的傷患如何影響你的工作能力。
- 告訴你可以在何時，以怎樣的方式安全重投正常或加以調適的工作。
- 告訴你怎樣預防再次發生類似受傷事件。



### 物理治療師怎樣評估你的傷勢？

物理治療師會問你如何受傷，以及受傷所造成的限制。他(她)會檢查傷處。如需接受物理治療，物理治療師會立即開始給予治療。

### 物理治療包括哪些療法？

- 運動——這是指加強身體活動能力和強度的具體活動。根據物理治療師的建議進行運動，對於康復而言，十分重要。
- 控制發炎法——使用冰敷、超聲波和激光等方法。
- 控制疼痛法——使用冰敷、熱敷、輕度電激和伸展等方法。
- 人手治療法——以人手在患處施行治療，協助增強患者的活動能力。
- 教育——幫助預防將來出現類似受傷事件，並且控制痛楚。
- 家中運動——介紹一些可以自行在家中進行的運動。

物理治療師會向你解釋，你需要多少次治療，以及接受物理治療的頻密程度。你們會討論安全重投工作的目標日期。關於你的治療，物理治療師可以解答任何有關問題。

在重返工作崗位之前，你應通知醫生，他可能希望與你見面。



### 在康復期間，你有甚麼責任？

要得到康復，很大程度靠賴你自己。物理治療師會向你示範如何進行運動，以幫助你恢復體力和靈活的活動能力。你應學習如何正確地進行運動，然後在家中按物理治療師的建議進行運動，這是十分重要的。

在康復期間，你應盡量保持積極活動。這樣可協助你康復，讓你盡速重投正常工作。物理治療師會指引你，哪些活動對你帶來裨益。

你應與僱主保持聯絡，如果物理治療師、醫生和僱主認定是安全可做的事情，你應樂意遵循。如果你不能重投正常工作，卑詩工作安全局 (WorkSafeBC) [即勞工賠償局 (Workers' Compensation Board)] 會與你的僱主聯絡，看看是否有其他工作適合你。

### 你可以在何時重投工作？

物理治療師和醫生會跟你商討，你可以在何時重投工作。以下是一些可能出現的情況：

- 當你可以安全地工作時，立即重投工作。
- 你重投工作，但在工作時數、任務及(或)工作方式方面暫時加以調適，為期一段既定時間。

物理治療師可能建議你，在完全康復之前便返回工作崗位。在工作上從事的活動，可能有助你加速復原。如有需要，在返回工作崗位後，你應繼續接受一段短期的物理治療。

## 重投工作有助康復

「重投工作」計劃的意念，是基於很多受傷工人，在康復期間仍可安全地擔任工作，對於工人身心方面，這樣做甚有裨益，有助工人康復。

WorkSafeBC 的顧問護士，可以幫助你安全地重投工作，並從傷患中康復過來。

### 顧問護士是甚麼人？

顧問護士是註冊護士，在康復和策劃工人重投工作方面，受過額外的專門培訓和教育。顧問護士不會處理有關索償資格的事宜。

### 顧問護士可以怎樣幫助你？

顧問護士可能會與你聯絡，協助你制定「重投工作」計劃。為此，顧問護士會做以下事情：

- 跟你、你的醫生、僱主和醫護人員合作。
- 籌劃、開展及監察你的「重投工作」計劃。
- 在整個康復過程中支援你。