

**National Centre
for Healthy Ageing**

A partnership between



**MONASH
University**



**Peninsula
Health**

出院返家指南

澳洲照顧者、家庭、長者
中文指南與清單（繁體中文）

由澳洲華人（廣東話）照顧者撰寫



住院期間

對長者與照顧者而言，住院、準備出院以及出院後的居家照顧可能是充滿焦慮和壓力的一步。照顧者指稱任何在家無償照料長者，並且不為義工的人士，多為家屬或朋友。

出院回家的事前準備非常重要，並且從醫院就需要開始準備。長者和照顧者可向醫護人員申請現場口譯員或通過電話傳譯，以便協助提出問題並做好出院回家的準備。





出院回家 事前準備工作

長者與照顧者需要獲得充足的資訊，才能做好回家的準備工作。請與社工、護士和醫生討論您的照護需求及計劃。

照顧者可能需要服用新藥物

出院時，院方會提供一到兩天份的藥物，之後照顧者與長者需與家庭醫生進行會診並到藥局領藥。

出院後，長者或照顧者可以向當地社區的藥局索取藥盒，以便居家照顧時管理藥物。

照顧者照料長者時受傷的可能性

在照料長者時，照顧者也有機會受傷。如果需要協助長者上床鋪或如廁，照顧者應學習安全的技巧。照顧者可向醫院的物理治療師和職業治療師尋求安全技巧、移動方式，及安全使用設備的方法。



返家後

照顧者可能認為要獨自完成所有照料工作

對長者與照顧者而言，長者出院後的居家照顧工作可能是個相當沉重的過程。長者的照顧需求可能不再相同或需要更多協助。照顧者可能會無所適從，或是不曉得如何取得居家照顧的後續支援。照顧者也可能會認為自己能代表整個家庭，獨自完成所有的照顧工作。事實上，照顧者能夠也應該懂得尋求協助。

透過My Aged Care（我的養老服務）、家庭醫生和Carer Gateway，照顧者可以取得所需的協助。

（相關服務的聯繫方式請見後頁）

檢查清單

住院期間

- 盡量提問
- 盡早與醫護人員討論長者的出院計劃
- 如有需要，請醫護人員協助預約口譯員

醫生姓名：

.....

.....

.....

.....

主要醫院聯絡人（負責的護士、社工）和電話：

.....

.....

.....

.....

長者的健康狀況：

.....

.....

.....

.....

準備回家

離開醫院前，請詢問醫護人員：

長者的長期照顧需求：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

出院後居家照顧長者的資訊和知識

出院後的藥物、藥物使用方式、以及協助長期居家用藥的藥盒

與家庭醫生會診所需的出院證明/摘要

任何醫院後續會診（門診預約）

離開醫院前，請詢問社工或醫護人員您是否符合取得以下服務的資格：

護士或輔助醫護人員的家訪服務

在醫院或在家中接受長者護理評估

居家長者照顧計劃

如何使用My Aged Care服務


返家後

與家庭醫生討論：

- 出院回家後的照顧需求
- 聯絡社區藥局以取得藥盒等長期居家用藥的協助
- My Aged Care或者Carer Gateway服務平台
- 照顧者也可與家庭醫生討論他們的擔憂，包括自身的心理健康與福祉

小貼士

- 如有需要，照顧者和長者可用慣用語言記下用藥方式
- 如有需要，記得重新尋求社區安老服務的協助
- 使用My Aged Care和Carer Gateway網站時，可從頁面中選取慣用語言
- 使用My Aged Care或者Carer Gateway時，可利用電話傳譯服務
- Carer Gateway專為照顧者提供服務和支持。
照顧者可致電Carer Gateway以尋求協助、支持和諮詢。



返家後的後續護理服務：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

主要社區聯絡人（如社區安老機構）：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

其他社區聯絡人（如社區藥局）：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

居家後續護理計劃

門診預約：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

居家護理計劃：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

長者照顧相關關鍵詞和服務清單

長者照顧方案 (居家照顧方案) Aged Care Packages (Home Care Packages)	由澳洲政府提供，用於支付具複雜照顧需求的長者的居家協調照顧與服務費用，以便協助長者獨立生活。 長者照顧方案可以透過My Aged Care取得。
Carer Gateway	由澳洲政府出資的服務，目的是為照顧者提供實質協助和支持服務，包括諮詢服務。
出院	出院返家的準備工作、出院返家和出院後在家。
藥盒	用來保管所有藥片的盒子。醫院和社區藥局均提供藥盒，常見藥盒包括Webster藥盒和doset分裝藥盒。
My Aged Care (我的養老服務)	由澳洲政府所提供的服務，目的是為協助長者獲得居家協助或老人安養之家的相關資訊。
門診服務	病人到專科門診就診的服務。門診服務由相關醫院的診所提供，需要事先預約。
暫託護理	為照顧者提供長者暫託服務，讓照顧者可以暫時休息。

項目資金來自國家健康老齡化中心（NCHA）的生活實驗室（Living Labs）計劃。NCHA感謝聯邦衛生與老年照護部（Commonwealth Department of Health and Aged Care）由社區健康及醫院計劃（Community Health and Hospitals Program）提供的支持。

本專案由澳華療養院基金（Australian Nursing Home Foundation）和 蒙那士大學護理與助產學院的支持，並與 PRONIA、MyVista、西澳照顧者協會（Carers WA）、蒙那士健康服務、迪肯大學、國家老齡化研究所（National Ageing Research Institute）、皇家墨爾本理工大學及加拿大曼尼托巴大學合作進行。我們感謝照顧者諮詢小組（Carer Advisory Group）的額外支持。



National Centre
for Healthy Ageing



出院回家後如何獲得協助和相關資訊



My Aged Care

<https://www.myagedcare.gov.au/>

1800 200 422

獲取居家長者護理服務，包括為澳洲廣東話社群提供的護理服務



家庭醫生（全科醫生）

獲取與健康與社區長者護理有關的建議和支援



Carer Gateway

<https://www.carergateway.gov.au/>

1800 422 737

提供照顧者相關建議和支援，包括諮詢服務



非工作時間服務

救護車與緊急醫療服務：000

致電Health Direct 1800 022 222 獲取註冊護士的醫療建議



Prepare to Care 出院照顧計劃

<https://carerswa.asn.au/our-services/prepare-to-carehospital-program/>

獲取有關出院照護和支援相關的建議和資訊



老齡化多元文化中心

(Centre for Cultural Diversity in Ageing)

<https://www.culturaldiversity.com.au/>

獲取關於多元文化社區的健康與支援的其他資源



Older Persons Advocacy Network

<https://opan.org.au/>

1800 700 600

獲取為長者與照顧者提供的有關長者照護權利的倡議服務