

**National Centre
for Healthy Ageing**

A partnership between



**MONASH
University**



**Peninsula
Health**

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Ένας Οδηγός για Ελληνοαυστραλούς Φροντιστές,
Μέλη Οικογένειας και Ηλικιωμένους

Συντάχθηκε από Ελληνοαυστραλούς φροντιστές και ηλικιωμένους



Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται στήριξη όταν γυρίζουν στο σπίτι από το νοσοκομείο

Οι φροντιστές μπορεί να μην γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν όταν το ηλικιωμένο άτομο γυρίσει στο σπίτι από το νοσοκομείο.

Ο φροντιστής είναι μη αμειβόμενος και μπορεί να είναι σύζυγος, μέλος της οικογένειας ή φιλικό πρόσωπο που φροντίζει ηλικιωμένο άτομο που έχει ανάγκη. Οι φροντιστές και οι ηλικιωμένοι χρειάζονται πληροφορίες σχετικά με το πού μπορούν να ζητήσουν βοήθεια και από ποιόν να ζητήσουν βοήθεια εάν χρειαστεί. Το ηλικιωμένο άτομο μπορεί να πονάει και ο φροντιστής μπορεί να είναι αγχωμένος και να μην μπορεί να σκεφτεί καθαρά. Οι φροντιστές που παρέχουν στήριξη μπορεί να χρειαστούν βοήθεια από άλλους.





Οι φροντιστές φροντίζουν με την καρδιά τους

Οι φροντιστές είναι ένας κρίκος στην αλυσίδα φροντίδας που διατηρεί το ηλικιωμένο άτομο στο σπίτι με ασφάλεια. Οι φροντιστές βοηθούν στην καθημερινότητα, όπως βοηθώντας τους ηλικιωμένους με τα φάρμακά τους. Ένας φροντιστής μπορεί να χρειαστεί βοήθεια από άλλα μέλη της οικογένειας ή από τις βοήθειες εκτός νοσοκομείου για να μπορεί να διατηρηθεί το ηλικιωμένο άτομο στο σπίτι με ασφάλεια.

«Εμείς οι Έλληνες δεν θεωρούμε τον εαυτό μας φροντιστές.

Νιώθουμε στην καρδιά μας ότι κάποιος στην οικογένεια χρειάζεται φροντίδα. Απλά το κάνουμε».

Οι φροντιστές χρειάζονται πληροφορίες και φροντίδα

Όταν βοηθούν όλοι μαζί, λειτουργούμε σαν ένα κύκλο υποστήριξης όπου υπάρχουν πολλά χέρια βοήθειας. Δεν είναι εύκολο για τους φροντιστές να πουν τι είναι το καλύτερο για ένα άρρωστο άτομο. Οι φροντιστές μπορεί να έχουν ανάγκη να μιλήσουν με έναν επαγγελματία υγείας, όπως φερ' ειπείν το γιατρό, νοσηλεύτη ή παραϊατρικό προσωπικό.



Στο νοσοκομείο, μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα από τον γιατρό και άλλους επαγγελματίες υγείας

Όλα τα νοσοκομεία διαθέτουν εξειδικευμένους διερμηνείς για επικοινωνία μεταξύ των ελληνικών και αγγλικών. Οι φροντιστές και οι ηλικιωμένοι μπορούν να ζητήσουν διερμηνέα από τους επαγγελματίες υγείας για να μπορούν να επικοινωνήσουν.



«Σημαντικό είναι να ζητήσετε διερμηνέα ακόμη και αν νιώθετε ότι δεν μπορείτε να καταλάβετε πολλά λόγω της κατάστασής σας. Ζητήστε διερμηνέα, θα σας βοηθήσει.»

Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με την επιστροφή στο σπίτι από το νοσοκομείο

Οι φροντιστές ηλικιωμένων που ετοιμάζονται να γυρίσουν στο σπίτι τους από το νοσοκομείο μπορούν να ζητήσουν συμβουλή από γιατρό και επαγγελματίες υγείας. Ο γιατρός και οι επαγγελματίες υγείας παρέχουν πληροφορίες και επίσης μπορούν να καλέσουν βοήθεια από άλλους επαγγελματίες υγείας εάν χρειαστεί. Η ενημέρωση από τους φροντιστές και τους ηλικιωμένους σχετικά με το τι χρειάζονται στο σπίτι βοηθά τους γιατρούς και τους επαγγελματίες υγείας να προγραμματίσουν καλύτερα για την επιστροφή στο σπίτι από το νοσοκομείο.

Μην ντρέπεστε να πείτε “δεν καταλαβαίνω”. Οι φροντιστές και οι ηλικιωμένοι μπορούν να ζητήσουν να επαναληφθεί η επικοινωνία.



«Πείτε ρητά αυτό που θέλετε, το κυριότερο είναι να ρωτάτε».

Σωστή λήψη φαρμάκων

Σημαντικό είναι να παίρνετε τα φάρμακά σας μετά την έξοδο από το νοσοκομείο. Οι φροντιστές και το ηλικιωμένο άτομο μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από φαρμακοποιό στο νοσοκομείο και εκτός νοσοκομείου, ο οποίος μπορεί να τακτοποιήσει τα φάρμακα σε ειδική συσκευασία. Αυτή η συσκευασία είναι σφραγισμένη για να αποφευχθεί οποιαδήποτε ανάμειξη και εξυπηρετεί το φροντιστή και το ηλικιωμένο άτομο έτσι ώστε να μπορούν να κάνουν διπλό έλεγχο για τυχόν σφάλματα. Διαφορετικά, ο φροντιστής και το ηλικιωμένο άτομο μπορούν να βάλουν οι ίδιοι τα φάρμακα σε κουτί τακτοποίησης φαρμάκων ακολουθώντας τις οδηγίες του γιατρού.



Μπορεί να είστε επιλέξιμοι για φροντίδα στο σπίτι

Οι ανάγκες φροντίδας του ηλικιωμένου μπορεί να αλλάξουν μετά την επιστροφή στο σπίτι από το νοσοκομείο. Οι φροντιστές και οι ηλικιωμένοι μπορούν να ρωτήσουν τον κοινωνικό λειτουργό ή τον επαγγελματία υγείας στο νοσοκομείο εάν είναι επιλέξιμοι για μια οικογενειακή συνεδρία για την προετοιμασία της επιστροφής στο σπίτι από το νοσοκομείο. Οι φροντιστές και οι ηλικιωμένοι μπορεί να είναι επιλέξιμοι για επισκέψεις στο σπίτι από επαγγελματίες υγείας και βοηθούς για την φροντίδα ηλικιωμένων από κοινωνικές υπηρεσίες. Ρωτήστε τον κοινωνικό λειτουργό ή τον επαγγελματία υγείας στο νοσοκομείο ή τον οικογενειακό γιατρό (GP) για τη φροντίδα στο σπίτι.



«Πήραμε καλές πληροφορίες από το νοσοκομείο για το πώς να φροντίζουμε τον σύζυγό μου.

Μου είπαν ότι μπορούν να με βοηθήσουν με τα ψώνια και το καθάρισμα του σπιτιού».

Πρέπει να είστε σίγουροι για να φροντίζετε

Οι φροντιστές πρέπει να είναι σίγουροι ότι έχουν τη δυνατότητα να φροντίσουν. Εάν οι φροντιστές δεν πιστεύουν ότι μπορούν να φροντίσουν το άτομο, θα πρέπει να αναζητήσουν βοήθεια από άλλους. Τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να χρειάζονται περισσότερη βοήθεια στο σπίτι από ό, τι όταν ήταν στο νοσοκομείο ή πριν πάνε στο νοσοκομείο.

Κατάλογος Ελέγχου

Στο νοσοκομείο

- Κάντε όλες ερωτήσεις θέλετε
- Συζητήστε με τους επαγγελματίες υγείας σχετικά με τον προγραμματισμό εξιτηρίου κατά της αρχής της παραμονής του ηλικιωμένου ατόμου στο νοσοκομείο
- Ζητήστε από τους επαγγελματίες υγείας να καλέσουν διερμηνέα εάν χρειάζεται. Τα ονόματα των νοσοκομειακών γιατρών μου είναι:

.....

.....

.....

.....

Οι κύριες επαφές μου στο νοσοκομείο (π.χ. υπεύθυνος νοσηλεύτης, κοινωνικός λειτουργός) και οι αριθμοί τηλεφώνου:

.....

.....

.....

.....

Οι παθήσεις του ηλικιωμένου ατόμου είναι:

.....

.....

.....

.....

Προετοιμασία για το σπίτι

Πριν φύγετε από το νοσοκομείο, ρωτήστε τους επαγγελματίες υγείας:

- Ποιες είναι οι συνεχείς ανάγκες φροντίδας του ηλικιωμένου ατόμου:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
- Ενημέρωση και εκπαίδευση σχετικά με το πως να φροντίζετε το ηλικιωμένο άτομο στο σπίτι μετά το εξιτήριο
- Η φαρμακευτική αγωγή μετά το εξιτήριο, πώς χρησιμοποιούνται τα φάρμακα, συσκευασία φαρμάκων για την συνέχεια της φαρμακευτικής αγωγής στο σπίτι
- Το εξιτήριο που περιέχει την περίληψη της νοσηλείας να δώσετε στον οικογενειακό γιατρό σας
- Τυχόν ραντεβού για μεταπαρακολούθηση στο νοσοκομείο (ραντεβού εξωτερικών ιατρείων)

Πριν φύγετε από το νοσοκομείο ρωτήστε τον κοινωνικό λειτουργό ή επαγγελματία υγείας σχετικά με την επιλεξιμότητά σας για:

- Νοσηλευτή ή παραϊατρικό επαγγελματία υγείας να σας επισκέπτονται στο σπίτι
- Έλεγχο αναγκών για υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων κατά την παραμονή στο νοσοκομείο ή στο σπίτι
- Ένα πακέτο φροντίδας ηλικιωμένων στο σπίτι
- Πώς να αποκτήσετε πρόσβαση στο My Aged Care

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Συζητήστε με τον οικογενειακό γιατρό σας:

- Τι χρειάζεστε στο σπίτι μετά την έξοδο από το νοσοκομείο
- Πρόσβαση στο φαρμακείο της περιοχής σας για συνεχή βοήθεια με φάρμακα στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένης της συσκευασίας των φαρμάκων
- Πρόσβαση στις υπηρεσίες My Aged Care ή Carer Gateway
- Οι φροντιστές μπορούν επίσης να μιλήσουν με τον οικογενειακό γιατρό τους για ό,τι τους ανησυχεί συμπεριλαμβανομένης της δικής τους ψυχικής υγείας και ευεξίας

Συμβουλές

- Εάν χρειαστεί, ο φροντιστής και το ηλικιωμένο άτομο μπορούν να γράψουν οδηγίες στη γλώσσα σας σχετικά με τη λήψη φαρμάκων
- Εάν χρειάζεται, θυμηθείτε να επανεκκινήσετε τις κοινωνικές υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων
- Κατά την πρόσβαση στο My Aged Care και Carer Gateway στο διαδίκτυο, θυμηθείτε ότι μπορείτε να επιλέξετε τη δική σας γλώσσα από το αναπτυσσόμενο μενού
- Κατά την πρόσβαση στο My Aged Care και Carer Gateway, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνέων
- Το Carer Gateway είναι μια πολύτιμη υπηρεσία και υποστήριξη για τους φροντιστές. Οι φροντιστές μπορούν να καλέσουν το Carer Gateway για βοήθεια, υποστήριξη και συμβουλευτική



Οι υπηρεσίες μου στο σπίτι είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Οι κύριες επαφές μου για βοήθειες εκτός νοσοκομείου
(δηλ. σχετικός κοινωνικός οργανισμός φροντίδας ηλικιωμένων):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Άλλες επαφές εκτός νοσοκομείου (π.χ. φαρμακείο):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Το πρόγραμμά που στο σπίτι

Ραντεβού στα εξωτερικά ιατρεία:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Το σχέδιο φροντίδας μου στο σπίτι:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Μια λίστα λέξεων-κλειδιών και υπηρεσιών για τη φροντίδα ηλικιωμένων.

Πακέτα Φροντίδας Ηλικιωμένων (Home Care Packages)

Παρέχεται από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας για την κάλυψη συντονισμένης φροντίδας και υπηρεσιών στο σπίτι για ηλικιωμένους με σύνθετες ανάγκες φροντίδας. Τα πακέτα φροντίδας ηλικιωμένων υποστηρίζουν τους ηλικιωμένους να είναι ανεξάρτητοι στο σπίτι. Η πρόσβαση σε πακέτα φροντίδας ηλικιωμένων γίνεται μέσω του My Aged Care.

Carer Gateway

Χρηματοδοτημένες πρακτικές υπηρεσίες από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας για τους φροντιστές που περιλαμβάνουν και την συμβουλευτική.

Συσκευασία Φαρμάκων

Συσκευασία για την τακτοποίηση όλων των φαρμάκων που είναι σε μορφή δισκίου. Οι συσκευασίες φαρμάκων διατίθενται από το νοσοκομείο και τα φαρμακεία εκτός νοσοκομείου. Μερικά παραδείγματα συσκευασιών φαρμάκων είναι οι συσκευασίες Webster και τα κουτιά τακτοποίησης φαρμάκων.

My Aged Care

Υπηρεσία παρεχόμενη από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας που βοηθά τους ηλικιωμένους να έχουν πρόσβαση σε βοήθεια στο σπίτι ή πληροφορίες σχετικά με οίκους ευγηρίας.

Υπηρεσίες Εξωτερικών Ασθενών

Συσκευασία για την τακτοποίηση όλων των φαρμάκων που είναι σε μορφή δισκίου. Οι συσκευασίες φαρμάκων διατίθενται από το νοσοκομείο και τα φαρμακεία εκτός νοσοκομείου. Μερικά παραδείγματα συσκευασιών φαρμάκων είναι οι συσκευασίες Webster και τα κουτιά τακτοποίησης φαρμάκων.

Προσωρινή Μέριμνα (Respite Care)

Προσωρινή φροντίδα που παρέχεται σε φροντιστές ηλικιωμένων, ώστε να μπορούν να κάνουν ένα σύντομο διάλειμμα



Η χρηματοδότηση του έργου ελήφθη μέσω του προγράμματος Living Labs του Εθνικού Κέντρου για την Υγιή Γήρανση (National Centre for Healthy Ageing - NCHA). Το NCHA αναγνωρίζει την υποστήριξη που παρέχεται μέσω του Υπουργείου Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων της Κοινοπολιτείας (Commonwealth Department of Health and Aged Care, the Community Health and Hospitals Program).

Αυτό το έργο υποστηρίχθηκε από την PRONIA και το τμήμα Νοσηλείας και Μαιευτικής του πανεπιστημίου Monash σε συνεργασία με το ίδρυμα γηροκομείων Australian Nursing Home Foundation, τον πάροχο φροντίδας ηλικιωμένων MyVista, τον οργανισμό υποστήριξης φροντιστών Carers WA, την υγειονομική υπηρεσία Monash Health, το πανεπιστήμιο Deakin, το ινστιτούτο έρευνας γήρανσης National Ageing Research Institute, το πανεπιστήμιο RMIT και το πανεπιστήμιο του Μανιτόβα στον Καναδά.

Αναγνωρίζουμε την πρόσθετη υποστήριξη από τη συμβουλευτική ομάδα φροντιστών Carer Advisory Group.



National Centre
for Healthy Ageing

A partnership between



MONASH
University



Peninsula
Health

Αναζήτηση βοήθειας και πληροφοριών μετά το εξιτήριο και επιστροφή στο σπίτι



My Aged Care

<https://www.myagedcare.gov.au/>
1800 200 422

Για πρόσβαση σε φροντίδα ηλικιωμένων στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας για τους Ελληνοαυστραλούς.



Οικογενειακός Ιατρός (GP)

Για συμβουλή και υποστήριξη σχετικά με την υγεία και την κατ' οίκον φροντίδα ηλικιωμένων.



Carer Gateway

<https://www.carergateway.gov.au/>
1800 422 737

Για συμβουλή και υποστήριξη για φροντιστές, συμπεριλαμβανομένης της συμβουλευτικής.



Βοήθεια εκτός των ωρών λειτουργίας

Ασθενοφόρο και επείγουσα ιατρική περίθαλψη, 000

Health Direct 1800 022 222 για συμβουλές υγείας από εξειδικευμένο νοσηλεύτη.



Νοσοκομειακό πρόγραμμα προετοιμασίας για τη φροντίδα Prepare to Care Hospital Program

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

Για συμβουλή και πληροφορίες σχετικά με το τη φροντίδα και την υποστήριξη μετά το εξιτήριο.



Κέντρο πολιτιστικής πολυμορφίας στη γήρανση Centre for Cultural Diversity in Ageing

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

Για άλλες πληροφορίες σχετικά με την υγεία και υποστήριξη για τις πολυπολιτισμικές κοινότητες.



Δίκτυο υπεράσπισης δικαιωμάτων των ηλικιωμένων Older Persons Advocacy Network

<https://opan.org.au/>
1800 700 600

Για την υπεράσπιση δικαιωμάτων σχετικά με τη φροντίδα ηλικιωμένων που αφορά τους ηλικιωμένους και τους φροντιστές.