

**National Centre
for Healthy Ageing**

A partnership between



出院返家指南

澳大利亚照顾者、家庭、长者
中文指南与清单（简体中文）

由澳大利亚华人（普通话）照顾者编制



照顾者及其作用

照顾者是以多种方式为长者提供无偿居家照料的亲属或朋友。在照顾者的协助下，长者能够安心地居家生活。照顾者可能需要学习如何居家照料长者。照顾者也是医院、长者及其他服务（如全科医生）之间的沟通桥梁。

口译对于跨越语言障碍至关重要



在长者、照顾者、医生和其他医疗人员的沟通中，医院的口译员将协助进行英文与中文（普通话）间的翻译。

沟通的内容包括出院计划及如何居家照料长者。

照顾者及长者可向医疗人员咨询任何信息

为了帮助医疗人员提供支持和护理服务，照顾者及长者可以向医疗人员咨询，并通过咨询获取所需信息。



医院社工及医疗人员均可协助照顾者及长者了解可用护理选项

入院后，长者的护理需求可能发生变化。社工或医疗人员可以：

- 与其他医疗人员进行跟进，例如与物理治疗师沟通有关安全照顾长者的方法，或与营养师沟通有关居家营养的事项；
- 协助了解可用的护理选项，例如居家支持、暂息护理和康复护理；
- 协助获取长者护理评估（医院或居家）、居家服务及长者护理计划；

暂息护理对照顾者来说是很好的休息机会。长者可以选择暂住于养老院/疗养院，也可以雇佣护工上门提供临时居家看护。



正确服用药物

出院后的用药非常重要。照顾者和长者可以请求医院和社区药剂师的协助，将药物装入药盒，提前做好准备。

药盒会密封包装，以防任何混淆，照顾者和长者也可以轻松检查是否有任何错误。此外，照顾者和长者还可以根据医生的指示自行准备药盒。

获取更多居家护理信息 并与全科医生进行跟进诊视

“My Aged Care” 提供有关长者居家护理和服务的详细信息。Carer Gateway 则为照顾者提供详细信息，包括关于其自身健康的信息。(有关 My Aged Care 和 Carer Gateway 的详情，请参见背页。)

长者需要与全科医生进行后续诊视，届时，长者和照顾者可向全科医生询问各类问题，包括心理健康、咨询服务和相关健康问题。

自查清单

住院期间

- 尽量提问
- 在长者住院期间，提前与医疗人员商讨出院计划
- 如有需要，请医疗人员协助预约口译员

医生姓名：

.....

.....

.....

.....

主要医院联系人（责任护士、社工）及电话号码：

.....

.....

.....

.....

长者的健康状况：

.....

.....

.....

.....

返家准备

离开医院前，请向医疗人员咨询：

长者的长期护理需求：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

关于出院后如何居家照料长者的信息和知识

出院药物、如何使用药物，以及协助长期居家用药的药盒

会见全科医生时所需的出院信/摘要

在医院进行的任何跟进诊视（门诊预约）

离开医院前，请向社工或医疗人员咨询您是否符合条件：

请护士或辅助医疗人员上门访视

在医院或家中接受长者护理评估

适用长者居家护理计划

使用My Aged Care服务

返家后

与全科医生讨论：

- 出院后的居家需求
- 联系社区药房以获取药盒等长期居家用药协助
- 使用My Aged Care或Carer Gateway平台
- 照顾者也可与全科医生讨论其担忧，包括自身的心理健康和福祉

小贴士

- 如有需要，照顾者和长者可用其惯用语言记下用药说明
- 如有需要，请重新启用社区长者护理服务
- 在线使用**My Aged Care**和**Carer Gateway**平台时，您可以从页面中选择您的惯用语言
- 使用**My Aged Care**和**Carer Gateway**平台时，您可以使用电话口译服务
- **Carer Gateway**为照顾者提供重要的服务与支持，照顾者可拨打**Carer Gateway**电话以寻求帮助、支持和咨询



返家后的后续护理服务：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

主要社区联系人（即相关社区长者护理机构）：

.....

.....

.....

.....

.....

其他社区联系人（即社区药房）：

.....

.....

.....

.....

.....

返家后的后续计划

门诊预约:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

我的居家护理计划:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

长者护理相关关键词及服务清单

长者护理计划（居家护理计划） Aged Care Packages (Home Care Packages)	长者护理计划由澳大利亚政府提供，用于为具有复杂护理需求的长者支付居家协调护理及服务费用，从而为长者的独立居家生活提供支持。若要使用长者护理计划，需通过“My Aged Care”平台申请。
Carer Gateway	由澳大利亚政府出资的照顾者服务平台，提供咨询等实用服务和支持。
出院	准备出院返家、出院返家，以及出院后在家。
药盒	用于分装保管所有药片的药盒。医院和社区药房均可提供药盒。 常见药盒包括Webster药盒和doset分装药盒。
My Aged Care	澳大利亚政府为帮助长者获取居家帮助或养老院信息而提供的服务。
门诊服务	系指患者会见医院专科医生的服务。门诊服务在相关医院的诊室内进行，需要提前预约。
暂息护理	为照顾者提供长者临时照料服务，以便照顾者短暂休息。

项目资金通过国家健康老龄化中心（NCHA）生活实验室（Living Labs）计划获得。NCHA感谢澳大利亚联邦卫生和老龄护理部（Commonwealth Department of Health and Aged Care）由社区健康及医院计划（Community Health and Hospitals Program）提供的支持。

本项目得到澳华疗养院基金会（Australian Nursing Home Foundation）和蒙纳士大学护理与助产学院的支持，合作方包括：PRONIA、MyVista、西澳照顾者协会（Carers WA）、蒙纳士健康服务、迪肯大学、国家老龄化研究所（National Ageing Research Institute）、皇家墨尔本理工大学及加拿大曼尼托巴大学。我们感谢照顾者顾问小组（Carer Advisory Group）的额外支持。



National Centre
for Healthy Ageing



出院回家后可获取的帮助和信息



My Aged Care

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

1800 200 422

可获取长者居家护理服务，包括为澳大利亚普通话社群提供的护理服务。



家庭医生（全科医生）

可获取关于健康和社区长者护理的建议和支持。



Carer Gateway

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

1800 422 737

可获取专为照顾者提供的建议和支持，包括心理咨询支持。



非工作时间求助

救护车及紧急医疗服务电话：000

如需注册护士的健康建议，请拨打1800 022 222联系Health Direct



“Prepare to Care” 出院护理计划

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

可获取有关出院护理和支持的建议和信息。



老龄化文化多样性中心

(Centre for Cultural Diversity in Ageing)

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

可获取关于多元文化社区健康和支援的其他资源。



长者权益倡导组织

(Older Persons Advocacy Network)

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

1800 700 600

可获取关于长者和照顾者的长者护理权益的倡导支持服务。