

看護者資訊 (Information for Carers)

為有殘障、嗜毒或酗酒、精神健康疾病、年老體弱或其他慢性疾病人員的親屬及朋友，提供支持和服務

你是看護者嗎？ (Are you a carer?)

你是否在為有殘障、嗜毒、酗酒、精神健康疾病、年老體弱或慢性疾病人員提供支持？

你是提供看護服務的親屬、配偶、朋友或鄰居嗎？

你是否協助他們進行任何以下活動：個人看護，例如洗澡或穿衣、行動、交通、情感支持、溝通、膳食及家務事，或協助他們理財？

如果你對這些問題的回答為‘是’，那麼你就是一位看護者

看護可以是一個有價值的經歷，但是可能需要你付出很多。這些要求可能是精神、體力、經濟和/或情感方面的要求。照顧好自己的健康和福祉至關重要。

誰可以幫助你？ (Who can help you?)

弄清楚去哪裡求助可能會是一項令人怯步的任務。下面列出的服務可以幫助你邁出第一步，為你提供資訊、支持及當地的服務聯絡方式，以協助你及你所看護的人士。

**聯邦暫緩替代看護及看護連接中心
(Commonwealth Respite and Carelink Centre)**

電話：1800 052 222 可提供

- ❖ 提供有關當地服務的資訊，協助年長者、殘障人士及其看護者繼續獨立生活。服務的範例包括：

膳食服務	設備服務
家務輔助服務	交通
家居維修	個人護理

- ❖ 為看護者提供關於當地各種臨時替代看護的選擇方案及支持資訊和建議
- ❖ 在看護者有危機時，根據具體情況及需要，全天候每天 24 小時，每星期 7 天，提供短期的緊急支援，

新南威爾士州看護者看護熱線 (Carers NSW Carers Line) 1800 242 636
提供

- ❖ 新南威爾士州各地為看護者提供的支持及服務方面的資訊、轉介及建議
- ❖ 免費的看護者支持資訊
- ❖ 情感支持及心理輔導

Centrelink 13 27 17 或 13 12 02 與可以講你的語言的工作人員交談
提供:

為看護者提供的經濟支援，包括看護者報酬及看護者津貼

衛生局口譯及筆譯服務
(Health Care Interpreter and Translation Service)

悉尼東部/南部 (Eastern/Southern Sydney)	9828 6088
伊拉瓦拉 (Illawarra)	4274 4211
首黑文 (Shoalhaven)	1800 247 272

提供:
公共衛生服務，例如公立醫院的口譯員

筆譯及口譯服務(TIS) 131 450
(Translating and Interpreting Service (TIS))

提供:
為非公共衛生機構 (例如社區服務或私立醫生)所提供的口譯服務，包括電話傳譯服務

土著人士聯絡服務 (Aboriginal Liaison Service)

設在許多公立醫院

提供：

為土著人士患者及家屬提供文化上適當的服務
通過醫院的社工部，與土著人聯絡員取得聯繫

一些有關積極看護的有用提示 (Helpful Tips for Positive Caring)

應盡可能多了解你的親屬或朋友的疾病或殘障情況，以及你和你所看護的人員可以獲得何種協助

與家庭成員、朋友及社區服務分擔看護工作

在身體、精神及情感方面，照顧好你自己

尋求支援和服務時，要做好準備堅持不懈。一些服務可以得到，但可能需等待

為未來作出計劃

(來源：新南威爾士州看護者簡介資料)

如果你所看護的人員在住院或接受社區衛生服務的協助，請使用下列清單檢查，確保你索取所需的資訊：

- ❖ 患者疾病的診斷、治療以及可能的預後情況如何
- ❖ 他們需要服用什麼藥物？
- ❖ 需要什麼長期照顧？
- ❖ 在長期治療和照顧時，哪些人會參與？
- ❖ 有跟進預約嗎？
- ❖ 需要改裝住所及設備嗎？
- ❖ 社區內有什麼支持服務？
- ❖ 需要跟進諮詢和支持時，我與誰聯繫？

如果你所看護的人士在住院，則：

- ❖ 如果你需要看護或使用服務設施方面的協助，請與社工人員或出院規劃員討論
- ❖ 預計的出院日期是什麼時候，將提供交通車輛嗎？

如果你所看護的人士需要前往醫院看病，你有下列可以協助醫院工作人員的資訊嗎？

- ❖ 病歷
- ❖ 目前正在使用的藥物清單
- ❖ 最近的檢查結果，例如 X 光片，CT 掃描
- ❖ 醫療/健康護理卡
- ❖ 私人醫療保險詳情

隱私 (Privacy)

根據隱私法規，通常你所看護的人員需要授權醫院工作人員與你談論有關他們的病情及看護情況。

在患者檔案中，醫院或衛生服務部門應記錄有正確聯繫人，這非常重要。如果指定一個人，例如看護者，作為聯繫人，根據情況適當地為家庭成員傳遞信息，這樣做可以就避免誤解。

如果你對醫療服務不滿意或有任何顧慮，請與服務經理討論。如果你得不到答复或不滿意，請與新南威爾士州醫療護理投訴委員會聯繫 (NSW Health Care Complaints Commission)，電話 1800 043 159。

在衛生局之內，有關看護者問題的查詢/意見，請與看護者計劃協調員聯繫：

首黑文 Shoalhaven 4423 9372

基亞瑪 Kiama 4233 1033

臥龍崗 Wollongong 4253 4558

聖喬治撒澤蘭 St George Sutherland 9947 9857

北部 Northern 9947 9854

資料出品人 SESIAHS Carer Program 2010