

SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA NSW HEALTH

東南悉尼區與伊拉娃拉區健康服務標誌

看護者資訊

看護別人的人

協助你的支持與服務

Information for Carers
People Who Look After Others
Support and Services to Assist You

你是個看護者嗎?

Are you a carer?

你是否在看護一個有殘疾,精神病,慢性病或老弱的人?

你是否提供此看護的一個家庭成員,伴侶,朋友或鄰居?

你是否幫助他們作例如個人看護,身體活動,交通,精神支持,通訊或他們的餐餚以及家務的人?

如果你對這些問題的答覆是“是”的話 - 那麼你就是個看護者

看護可以是一種很值得的經驗,但可能對你的要求很多。

看護某個人可能會影響你 - 在精神上,身體上與感情上。因此照顧你自己的健康與福祉是有必要的。

誰能幫助你?

Who Can help you?

尋找去哪裡求助可以是件令人畏縮的工作。三個關鍵的服務可以幫助你開始,提供你資訊,支持以及連接當地的服務協助你和你所看護的人。

聯邦看護者舒解中心

Commonwealth Carer Respite Centre

電話:1800 059 059 (地方辦公室) (24 小時緊急看護者支持)

- ❖ 提供你當地有關看護者舒解和支持的資訊和顧問
- ❖ 安排計劃中或緊急情況下的短期舒解包括預訂舒解居所
- ❖ 有看護者危機的情況下,短期緊急看護支持可於每星期七天,每天 24 小時隨時申請獲得,視情況和需要而定

聯邦看護者資源中心

Commonwealth Carer Resource Centre

電話:1800 242 636

- ❖ 提供新南威爾斯州各地有關看護者支持與服務的資訊,轉介與顧問
- ❖ 提供免費的看護者支持資料袋
- ❖ 通過全國看護者心理輔導計劃提供感情支持與心理輔導

聯邦看護者鏈接中心

Commonwealth Carelink Centre

電話:1800 052 222 (地方辦公室)

- ❖ 提供有關協助老人,殘疾人士與看護者以繼續獨立生活的當地服務資訊
例如:
 - 餐飲服務
 - 家庭維修
 - 輔助設備
 - 家務協助
 - 個人看護
 - 老年看護之家
 - 交通

來自不同文化背景的人士可由下列來源取得有關看護者支持的進一步資訊:

多元文化健康

Multicultural Health

伊拉娃拉區(Illawarra)

電話: 4274 6233

東南悉尼區(South Eastern Sydney)

電話: 9382 3309

如果你對任何健康服務有所不滿或有所擔心,而需要其他選擇的資訊,請洽:

健康看護投訴委員會

Health Care Complaints Commission 電話:9219 7444

免費電話 1800 043 159

伊拉娃拉區 (Illawarra)

電話:4222 5556

東南悉尼區 (South Eastern Sydney)

電話:9382 8129

積極看護的有用訣竅

Helpful Tips for Positive Caring

- ❖ 盡可能了解有關你的親人或朋友的疾病或殘疾,你與你所看護的人可獲得的協助類別
- ❖ 和家人、朋友與社區服務處共同分擔看護工作
- ❖ 在身體、精神與情緒上都自己保重
- ❖ 尋找支持與服務時有持續性的思想準備。服務是有的,但可能排隊名單很長
- ❖ 計劃未來

(來源:新南威爾斯州看護者資訊單)

如果你看護的人住在醫院裡或得到社區健康服務的協助,請用下列清單確定你是否得到所需的資訊:

- ❖ 患者的診斷、治療與可能的預後為何?
- ❖ 他們需要用什麼藥物?
- ❖ 有無跟進預約?
- ❖ 需要持續進行的護理為何?
- ❖ 持續進行的治療和護理涉及哪些人?
- ❖ 預定的出院日期為何,交通是否已有所安排?
- ❖ 需要作家庭修改與設備安裝嗎?
- ❖ 社區能提供的支持服務是什麼?
- ❖ 有關跟進顧問和支持,我和誰聯繫?

如果你看護的人需要上醫院,你有否下列資訊協助健康護理員工?

- ❖ 病歷
- ❖ 目前藥單
- ❖ 最近測試結果例如 X 光、CT 掃描片

隱私權

Privacy

根據隱私權法,你看護的人通常需要授權允許健康服務員工和你談論他們的病情和護理。

醫院或健康服務處有正確的聯繫人記錄在病人檔案裡是很重要的事。如果有一個公認的聯繫人,將信息傳達給合適的家人,或許可避免一些誤解。

你是否需要傳譯員

Do you need an interpreter

公立醫院和社區健康中心裡都有免費傳譯員提供服務。如果你需要傳譯員,請洽健康護理傳譯處:

伊拉娃拉區(Illawarra)

電話:4274 4211

東南悉尼區(South Eastern Sydney)

電話:9515 9500

製作單位:看護者支持服務處(SESIAHS)

有關健康服務範疇內的看護者的問題或服務之詢問與評語請洽看護者支持協調員:伊拉娃拉區電話 4253 4501 或 4295 2302, 秀黑文區(Shoalhaven) 電話 4423 9701, 東南悉尼區電話 9947 9854

2006 年 3 月