



社区老年精神 健康服务:

有精神健康问题的
老年人及其家人、
照顾者和朋友
须知



“我们承认澳大利亚这片土地的传统所有者，并对过去和现在的长者表示敬意。”

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

Tel. (02) 9391 9000

Fax. (02) 9391 9101

TTY. (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

© NSW Ministry of Health 2017

这份文件有版权保护。在承认来源的前提下，可以复制全部或部分用于学习或培训目的。不得复制用于商业用途或销售。除上述使用目的外，复制需获得NSW Ministry of Health书面许可。

SHPN (MHB) 170232

ISBN 978-1-76000-640-2 (Printed)

ISBN 978-1-76000-641-9 (Online)

本文可以从NSW Health网站 www.health.nsw.gov.au 下载

2017年5月

前言

本指南是关于新州社区老年精神健康服务的。它解释了这些服务做什么，为谁提供护理，如何获得服务，以及如何能够有助于恢复。它回答了您本人及家人朋友可能对这些专门服务提出的其他问题。

晚年是许多老年人改善精神健康的时期。良好的精神健康是一种积极健康的状态，包括感觉良好，机能良好，有信心和自尊。当精神健康时，我们能更好地应对生活的挑战，建立和维持积极的关系，高效地工作，为家庭和社区做出贡献。

和任何年龄段的人一样，老年人可能会遇到精神健康方面的问题。有时需要专门的精神健康服务。医院通常可以提供医疗护理和帮助。这些服务被称为社区老年精神健康服务或“OPMH”服务。

OPMH服务与经受精神健康困扰的人及其照顾者互相配合来帮助他们恢复。我们在本指南中使用了“客户”这个词描述那些因精神健康困难而正在接受精神健康机构的医疗护理或接受过这类医疗护理的人。不过，我们尽量设法减少使用这个词。“您”这个词也用来指有精神健康问题的老年人。“我们”和“我们的员工”是指社区OPMH临床医生或服务机构。

我们希望本指南中的信息在您的医疗护理工作和恢复过程中能帮助您成为积极、平等的合作伙伴，使您的家人、照顾者和朋友在这个过程中帮助您。

本指南包含哪些内容?

关于社区老年精神健康服务	4
社区老年精神健康服务(OPMH)是个什么样的机构, 这个机构做什么工作?	4
如何获得社区老年精神健康服务	7
关于获得帮助的方式以及等待见面时间的建议	7
约诊地点以及OPMH服务机构的工作时间	8
评估过程	9
帮助您恢复	11
可供选择的治疗和护理方式	11
多个机构互相配合以满足您的需要	13
关于医疗护理持续时间、多久就诊一次、由谁就诊、 进展评估方法以及在您准备离开社区OPMH机构时 会发生什么的建议	14
医疗护理方式以什么为指导	16
为您本人和家人提供的支持	19
保密和信息分享	22
帮助客户和照顾者的组织以及何处可以找到更多信息	25
改善对社区老年人的精神健康服务	31
术语表	32

关于社区老年心理健康服务

什么是老年心理健康服务？

老年心理健康服务或称“OPMH服务”，为有心理健康问题的老年人提供医院内（住院）和门诊（社区）医疗护理。我们的服务一般为65岁及65岁以上的人提供，也为50岁或50岁以上的土著人提供服务。如果这项服务适合65岁以下的人的需要，那么他们也可以使用这项服务。OPMH服务是由NSW Health提供的公共服务。

我们的工作人员都经过培训，可以帮助您解决与衰老有关的精神健康问题和其他健康方面的烦恼（例如跌倒的风险和记忆方面的困难）。

OPMH Services 有护理人员和其他医务人员，还有许多专职医务人员，包括社会工作者，职业治疗师和心理学家。我们还可以使用其他员工和服务来提供建议并协助您满足您的需求。这可能涉及与可能或可能不属于新南威尔士州健康的其他一些服务提供者进行协调。

一些服务也有病友员工。他们有精神困扰的个人经历，并且自己使用过心理健康服务，或者有帮助使用心理健康服务者的经验。

OPMH服务机构做什么工作?

我们为那些已经患有精神病或有发生精神病风险的老年人提供专业护理。有一系列的精神健康问题会改变患者通常的思维方式、感觉或行为。常见的精神健康问题包括：

- **抑郁症：**长期感到比平常更悲伤或抑郁。一些抑郁症患者可能会变得冷漠，即对日常活动或与他人交往缺乏兴趣。这会影响患者完成日常任务的能力。
- **焦虑：**持续受惊的感觉或担心的想法。焦虑往往会影响您的日常活动，使您无法做您想做的事情。
- **躁郁症：**情绪极度波动，包括情绪高涨（躁狂或轻躁狂）和低落（抑郁发作）。
- **精神错乱：**思想紊乱，错误的信念（妄想）或经历不存在的东西（幻觉）。

我们还为那些有持续的严重痴呆行为和心理症状(BPSD)的人提供帮助，人们也把这种病描述为行为“改变”、“行为”令人担忧或令痴呆症患者及其照顾者和家人感到苦恼。您可能熟悉的症状包括渐渐丧失记忆、感到困惑、性格改变、无法执行日常任务、失去沟通技巧、易激动和冒犯他人、睡眠不安和不适当的社交行为。

我们提供专业的精神健康评估、诊断、护理协调和治疗。我们所用的术语的含义在本指南的后面作了解释。

我们还帮助您获得任何身体健康问题所需的医疗护理，也许会让您与您的全科医生或其他医务人员（如物理治疗师或营养师）联系。

我们还向照顾者和家人提供信息和支持。更多信息请见第25页。

获得社区精神健康服务

如何为有精神健康问题的老年人提供帮助



无论是您本人或家人、朋友还是医疗服务供应商（例如您的家庭医生，老年保健医生或精神科医生），**可以拨打 1800 011 511 跟 NSW Mental Health Line 联系。**这是24小时开通的精神健康电话专线服务，配备有精神健康专业人员。他们会问您一些问题，以确定您是否需要持续的精神保健，以及需要多久。必要时他们会让您跟当地的相关精神健康服务机构取得联系，包括社区老年精神健康服务机构。

有时候，为您提供服务的其他人员（例如您的全科医生）可能会选择直接与我们联系。近期使用过我们服务的有精神健康问题的老年人及其照顾者也可以直接与我们联系。

我要等待多久才能与OPMH的人员见面？

精神健康专线的精神健康专业人员会通知我们，假如他们认为您最好是由社区精神健康机构提供长期医疗护理

的话。一旦我们收到通知，就会争取在1-2个工作日（星期一至星期五）内与您联系，一般是通过电话联系，通知您已经被介绍到我们这里。如果您听电话有困难，例如有听力障碍，我们会以其他方式与您联系，例如发送信件。如果您在一开始与Mental Health Line的工作人员进行初步讨论期间已经表示同意我们同您的全科医生或家人打电话，我们可能会这样做。

我们通常会在您首次与我们的服务机构联系后两周内完成对您的初步评估。如果情况紧急，我们可以提前完成评估。

我将在哪里看病？

我们会问您是希望在您平常住的地方（您家里、旅馆或养老院）看病，还是在医院/保健中心或其他地方看病。我们会尽可能满足您的要求。如果您有任何特殊需要，例如爬楼梯有困难，请告诉我们，我们会尽力照顾到您的需要。

除了当面就诊之外，我们还可以通过电话或互联网或电子邮件与您联系。这将事先与您讨论。

我们的工作时间是什么时候？

大多数服务机构在星期一至星期五上午9点至下午5点之间办公，不过有些OPMH机构的办公时间可能与此不同。

如果您已经在使用社区OPMH服务，**在办公时间**需要紧急建议或支持，请打电话与该服务机构的主要联系人联系。必要时会安排您住院。

如果**在办公时间之外**需要我们提供需要紧急建议或支持，**那么应该打电话 1800 011 511 跟 NSW Mental Health Line 联系。**

如果需要**紧急帮助**，请打000，或者就近到医院急诊部。

评估包括什么内容？

我们会问您本人或其他人对您的精神健康有什么担忧。我们的目标是尊重您的人格，了解您的背景、文化以及能使生活对您有意义的事情。我们将讨论可能令您担心的任何健康问题。

在我们对您的评估中，我们会询问您的想法、感受、情绪和行为以及在日常生活中的任何困难。我们可能会请您做一些事情来检查在某些方面的困难。我们也会考虑到您的长处和能力，以及有利于您的精神健康的各种因素。

我们还将确保对您的身体健康进行检查，看看是否有可能影响您安全的因素（例如摔倒的风险或影响您的生活条件的因素）。

如果您是土著人或来自多样化文化和语言背景的长者，我们也可能问您其他问题，以便了解您可能有的特别需要。

如果您有全科医生或私人精神科医生，我们可能会要求您同意我们与他们联系。我们将确保您和您的照顾者和家人经您同意后都能积极参与评估。

在评估中，我们也可能会向照顾者询问他们的需要。

评估过程将有助于我们确定您是否正在发生令人苦恼的精神症状，从而有助于我们为您提供最合适的护理和治疗。我们也可能把您介绍到其他有用的服务。

我们重视您可能目前从其他服务机构得到的关心和支持，而且会在评估过程中与您讨论这一点。

帮助您恢复健康

我可以获得哪些治疗和护理？

我们将与您互相一起——并经您同意与您的照顾者和家人一起——制定出医疗护理计划，用以指导对您的治疗。医疗护理计划侧重于您的康复目标以及您的精神健康需要，并列举了将会提供或通过介绍到其他医务人员而安排的护理和治疗。我们将与您一起制定恢复健康的目标。详细情况请参阅第16页。

健康计划是您在精神健康专业人士或您的照顾者（或两者一起）帮助下制定的计划。这个计划有助于让您参与自己的医疗护理工作，从而有助于您康复。您会找到让您保持健康的因素，包括有用的帮助和治疗，也能找到可能使您的精神状态变得更糟的因素（称为“发病的诱因”），并且搞清楚您一旦感到不适，希望别人如何处理。

您的护理计划可能包含您健康计划的信息。

我们将与您讨论哪些治疗和护理可能适合您。这些可能包括：

- 谈话疗法（也称为精神疗法）：认知行为疗法（CBT）是精神疗法用于治疗消极和焦虑思想的一个例子。CBT包括与治疗师一起识别无益的想法和行为，并学会或重新学会较有利于健康的技能和习惯。
- 提供药物和/或重新考虑用药方案。
- 提供有关您的精神疾病的信息。
- 与您一起培养有助于您照顾好自己的新技能。
- 电休克疗法（ECT）：ECT是一种安全无痛的治疗方法，包括细心控制的电流，用于缓解严重的抑郁和精神病症状。并不是每个人都需要ECT。如果我们认为这对您有帮助，我们会与您讨论。
- 帮助您获得社区中的其他支持和服务。
- 支持和教育照顾者和家人。

我们将帮助您了解可以使用的各种治疗和护理选择，解释现有的选择，与您分享决策思路。

我们将提供一些治疗方法和方案，还可能将介绍到其他服务机构进行其他治疗。如要了解如何获得关于精神疾病或所带来的苦恼的进一步信息，请参阅第25页，也可以与工作人员交谈。

经您许可，我们将与您的家庭医生互相配合，确保您对身体健康问题的担忧得到重视，实现您改善身体健康的目标。

医疗护理方面的合作伙伴：所有服务机构互相配合来满足您的需要

我们与其他服务机构互相配合，帮助您得到您需要的护理。我们将提供一系列必要的服务来满足您的具体需要，帮助您实现您恢复健康的目标。这些合作伙伴可能包括：

- 全科医生
- 原住民心理健康工作人员和Aboriginal Medical Services
- 多元文化/跨文化保健与心理健康服务机构
- 老年心理健康急性住院病房
- 成人心理健康服务
- 老年护理服务机构（老年护理评估团队和痴呆症支持服务机构）
- 家庭和社区护理服务机构
- 老年护理居住设施（疗养院）
- 老年精神/老年医疗服务。

我们认为您的家庭医生是在对您的医疗护理工作中一个关键的合作伙伴。经您同意，我们将与您的家庭医生讨论关于您的身体健康状况、您碰到的问题及相关治疗。这些信息很重要，因为身体的其他疾病与心理健康问题之间有密切的联系。了解身体健康的问题有助于我们更好地帮助您解决心理健康问题。在我们提供服务的各个阶段也需要您的家庭医生参与，尤其是在进入服务机构时及可以离开的时候更是如此。

我要接受多长时间的护理，多久就诊一次、由谁就诊？

每个人都不一样，所以很难预计您需要在我们机构接受多长时间的治疗。我们将与您本人和照顾者及家人一起制定治疗计划，并定期对这个计划进行回顾。

我们会和您讨论您的需要，以及多久就诊一次。可能是每周、每两周或每月。根据您恢复的速度，这可能会随着时间改变。

根据您的治疗需要，我们会安排不同人员为您诊治。我们可能为您提供一名主要联系人，有时称为“医护协调员”，来帮助安排您的护理和治疗。

如何回顾我的进展？

每次就诊时，我们都会询问您的恢复情况和治疗目标。

我们的团队还会集体讨论您的治疗情况，使我们能够从同事那里得到建议，有助于确保我们为您提供最合适的护理和治疗。

如果护理计划需要改动，我们将与您一起决定如何改动。您本人或照顾者也可以要求重新考虑医疗护理计划。为有助于决定应该如何修改您的治疗计划，我们也可能会请您的同意让您的照顾者、家人和全科医生参与这项工作。

在我准备离开社区OPMH服务时会发生什么？

当您离开我们的服务机构时，对您的医护工作将被会被转到另一名医务人员。如果您需要住院一段时间，那么就会由医院的员工来护理，否则可能由您的全科医生来负责您的医疗。我们通常称这个过程为“转到别处护理”，也称为“出院”。

您将参与决定您是否出院；经您同意，您的照顾者和家人也会参与做这个决定。

我们会请您帮助确定您的持续护理和支持需要，在您的护理工作转移给全科医生前，我们将联系能够帮助满足这些需要的社区服务机构，也会考虑到照顾者的需求。

在转由全科医生治疗之前，我们会向您提供有关您的病情、药物和剂量以及与其他服务机构的任何安排等信息。我们将确保您知道在您想和我们重新联系时该怎么做，我们可以提供关于如何防止病情复发的建议。

在出院时，会向您的全科医生提供报告，如果您有私人精神病医生，我们也会向其提供这报告。您的护理计划也会包括在出院文件中。

医疗护理方式以什么为指导？

我们的目标是提供“以您的恢复为重点”和“以人为本”的医疗护理。

“恢复”是指“无论有没有精神健康方面的问题，都能够选择在所选择的社区中建设、维持有意义的生活”。我们知道，每个人都是独特的，对精神健康恢复的含义有不同的理解。您本人的经历和处境，形成了您的需要和恢复目标。我们将与您本人和家人及照顾者互相配合制定护理目标。照顾者是为您所熟悉、在家帮助您的人。

您的护理目标将基于您的人际关系、价值观、信仰、兴趣、文化、生活环境以及长处、能力和困难。

我们知道，您个人恢复的目标通常包括“我仍然是我”或“我重新成为过去的我”。个人恢复的重要因素可能包括：

- 对未来重新充满希望和感到乐观
- 改善重要关系
- 与家庭、社区和环境保持密切关系

- 学习应对身心健康问题的新方法
- 感受到支持，以形成自己独特的长处，以自己想要的方式生活。

无论您的恢复目标是什么，我们都会尽力帮助您实现。我们知道，您的医疗护理和恢复目标可能会随着时间的推移而改变、发展，我们将尽最大努力在整个恢复过程中适应您的目标。

我们将与您讨论可供选择的各种医疗护理方案，帮助您做出关于医疗护理的决定并决定如何最好地实现您的目标。我们的医疗护理工作将考虑到您的医疗护理和恢复目标、个人的治疗护理需要以及目前处境。例如，我们的工作进度将取决于您的需要。

我们会与您的全科医生以及您选择的其他医疗机构协调您的医疗护理。

我们将与您一起制定策略，以帮助您持续恢复并在今后维持精神健康。

我们理解良好沟通的重要性。我们会与您清楚而坦诚地沟通，会倾听您本人和照顾者的话并采取行动。我们会尽力向您和家人提供适量的信息，包括发给您的全科医生的信件，或者与您讨论为什么也许不会这么做。

我们将向您提供信息，简要告诉您在接受我们的医疗护理时的权利和责任。

一切医疗护理工作都必须符合您的信念、意愿和治疗目标。提供帮助的机构的联系方式请见第25页。

帮助有心理健康问题的老年人及其照顾者和家人

我是土著人。来帮助我的医务人员可以是土著人吗？

如果您希望参与你们的医疗护理工作的心理健康工作者和相关服务人员有土著人，我们可以这样做。我们将与你们讨论这个问题并做出安排，按你们的需要提供帮助。

我沟通有困难。你们能安排口译吗？

如果您发现用英语表达自己的意思有困难，那么可以使用医疗口译。如果您希望说英语以外的语言，也可以使用医疗口译。如果您有诸如耳聋之类的障碍，也可以使用医疗口译。我们将帮助您决定是否需要口译，并在需要时安排。

医疗口译在您的医疗护理关键时刻尤为重要，例如入院、评估以及一起制定护理计划时。您的照顾者和家人不能充当口译。

还有什么服务可以确保我在文化方面的需求被理解？

多元文化卫生工作者或其他双语的医务人员（他们会讲英语和你们的语言）可以帮助我们更好地了解你们的需要，也可以帮助我们确保你们尽可能了解对你们的医疗护理。

Transcultural Mental Health Centre有助于根据你们在文化上的需要来帮助你们和照顾者（联系方式详见第29页）。该机构用中文提供帮助和各种资料。如果需要，我们可以帮助你们与该机构取得联系。

有哪些服务能帮助家人和照顾者？

我们鼓励照顾者把他们自己需要哪些帮助告诉我们。我们知道，在医疗护理中有些情况下压力很大，会导致紧张、精神疲惫、抑郁、挫折和愤怒。你们的照顾者和家人也可能需要帮助。如果你们本人或他们需要，或者我们觉得可能有用，我们可以提供信息和帮助。我们发现这对大多数家人来说是有帮助的。我们还鼓励家人和照顾者向专门满足他们需要的机构求助，例如 Mental Health Carers NSW、Carer Assist, Carers NSW、Alzheimer's Australia以及为家人和照顾者提供帮助的其他机构。

为照顾者提供帮助的机构的联系方式请见第25页。

你们能帮助我申请监护人吗？

如果跟医疗护理有关，我们会向你们提供有关监护人的信息。监护人申请是指申请在某个人不能自己做出关于生活方式或个人的决定的情况下为其指定一个监护人。这个被指定的监护人可以是家人或朋友，也可以是NSW Public Guardian，监护人将有权代表被监护人作出这些决定。如果你们对监护事项有任何疑问，请与我们联系。

保密、信息共享和意见反馈

你们会分享跟我有关系的哪些信息？

我们在分享跟您有关的信息之前，一定会首先跟您商量并征得您同意。有时候，如果征求机构中其他员工意见有助于我们对您进行护理和治疗，那么我们可能会这样做。我们的团队在开会时会讨论您的恢复进展，以便讨论可供选择的治疗护理方案。我们也可能会跟机构外的其他医务人员交谈，比如您的全科医生或私人精神科医生（如果您有的话）。

为了协调对您的医疗护理，必要时我们会征得您同意，跟其他医疗服务机构分享跟您有关的信息。

NSW Health 保证根据 Health Records and Information Privacy Act 2002 和《信息隐私法》案和 Mental Health Act 2007 保护使用医疗服务者的隐私。我们机构的所有员工都受到这些法律以及关于医疗信息的 NSW Health Privacy Manual 和严格的行为准则的约束。

我们可能会要求与您的家人或照顾者交谈，以确保我们得到所有重要信息来为您提供良好的医疗护理。有时您本人可能没有意识到自己目前出现的问题（例如，记忆

问题或某些精神病症状），而您的家人或照顾者可以帮助提供这些信息。他们还可以帮助确保您的治疗目标考虑到您的信仰和意愿。您都可以随时撤销对OPMH服务跟您的某名家人或照顾者联系以讨论您的治疗进展或医疗护理计划的同意。只要这样做不会给您本人或照顾者带来风险或影响社区中的照顾者对您的支持（例如，如果您要回去与照顾者一起生活，他们需要知道您即将出院，需要知道您是否仍然需要用药或约诊），我们会依法尊重您的要求。

根据Mental Health Act 2007, 您的照顾者有权获得有关您的医疗护理和出院的一些信息。关于照顾者及Mental Health Act 的详细资料，请见 <http://www.mha.nswiop.nsw.edu.au/images/factsheets/MHA-FactSheet-Carers.pdf> 或 <http://www.arafmi.org/wp-content/uploads/2016/01/Designated-Carers-Principal-Care-Providers-Brochure-2016.pdf>, 也可以向我们索取。

您觉得我们提供的医疗护理和各项服务怎么样？

我们积极寻求对我们服务机构的反馈意见，承认您有权对您得到的服务的任何方面加以评论或抱怨。我们也希望听到您对服务对您有效或您感到满意的反馈意见。

请让我们知道你的想法。我们也许会请您填写称为Your Experience of Service（“您接受各项服务的体验”，

简称“YES”) 的调查表。这份表有21种不同的语言版本。也欢迎照顾者提出反馈意见，我们也可能会邀请他们填写调查表。

您也可以与我们谈，或者按照 Local Health District 反馈和投诉程序办理。

消费者和照顾者支持机构或网络和更多资料

下面列出了一些向有精神健康问题的老年人及其照顾者和家人提供信息和支持的机构，还有一些提供精神健康问题及其治疗的更多资料的网站和资源。

如果您想进一步获得可能与您有关的支持机构的建议，请与我们联系。

Aboriginal Health & Medical Research Council of NSW

AH&MRC 代表和支持当地土著社区控制的一些卫生服务机构，这些机构向其社区提供文化上适当的综合性初级卫生保健，包括情绪健康方面的医疗护理。

网址: <http://www.ahmrc.org.au>

电话: 9212 4777

ACON NSW

提供关于影响女同性恋、男同性恋、双性恋、变性人和双性人 (LGBTI) 的健康问题的信息，并提供一系列服务，包括精神健康和老龄化等领域。

网址: <http://www.acon.org.au/>

Alzheimer’s Australia NSW

提供有关痴呆症的宣传、支持服务、教育和信息。

网站: <https://www.fightdementia.org.au/>

National Dementia Helpline: 电话: 1800 100 500

电邮: helpline.nat@alzheimers.org.au

BEING: 精神健康和幸福消费者咨询小组

BEING是全州的有精神疾病生活经历者（消费者）独立维权组织（peak organisation），包括州一级的政策和维权。BEING还向消费者和在服务机构中工作的人员提供培训。BEING不提供个人咨询。

网站: <http://being.org.au>

电话: 9332 0200

电邮: info@being.org.au

Beyondblue

信息和支持的重点是抑郁、焦虑和预防自杀。

网站: <https://www.beyondblue.org.au>

电话: 1300 224 636（每天24小时，每周7天）

Black Dog Institute

提供关于情绪疾病的信息和支持，包括包括抑郁症和躁郁症。

网站: <http://www.blackdoginstitute.org.au>

家人和照顾者精神健康支持计划

五个非政府组织（NGO）在新州各地提供家庭和照顾者精神健康支持服务。

网站: <http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/family-mh-program.aspx>

Carers NSW

为照顾者提供信息、教育和帮助, 包括照顾者支持团体。

网站: <https://www.carersnsw.org.au/>

护理热线电话: 1800 242 636 (星期一至星期五
上午9点至下午5点)

Lifeline

提供24小时危机支持和预防自杀服务。

网站: <https://www.lifeline.org.au/Home>

24小时危机热线电话: 13 11 14

Mental Health Carers New South Wales

为新州各地的精神病患者的照顾者、家人和朋友提供帮助、教育和维权。

网站: <http://www.arafmi.org/>

信息和支持热线: 1300 554 660

MindhealthConnect

提供可靠的精神健康相关护理服务、网上课程和资源。

网站: <http://www.mindhealthconnect.org.au/>

National Prescribing Service

药物信息, 有其他语言版本。

网站: <http://www.nps.org.au/>

NSW Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS)

为有行为和心理变化的痴呆症患者的照顾者提供帮助。

网站: <http://dbmas.org.au>

电话: 1800 699 799

电邮: dsa@dementia.com.au

NSW Elder Abuse Helpline and Resource Unit

提供新州有关虐待老年的信息、帮助和转介。

网站: <http://www.elderabusehelpline.com.au/>

电话: 1800 628 221 (星期一至星期五上午8点30分
至下午5点)

**新州卫生部文件: Wellbeing in Later Life: Your
guide to programs and activities (《幸福的晚年:
项目和活动指南》)**

针对老年人的活动和项目综合指南，侧重于精神健康和幸福。

下载网站：

<http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/wellbeing-in-later-life.aspx>

官方访客

官方访客由新州卫生部长任命，负责访问新州精神健康住院患者，并可协助消费者解决社区治疗顺序问题。他们的目标是根据 NSW Mental Health Act 2007 坚持治疗护理标准并维护接受治疗者的权利和尊严。

网站：<http://www.ovmh.nsw.gov.au/>

电话： 1800 208 218（星期一至星期五上午9点至下午5点）

SANE Australia

有关精神健康疾病及其治疗和帮助的信息。还主持在线照顾者和病友实际经历支持论坛。

网站：<https://www.sane.org/>

热线： 1800 18 7263（工作日每天上午9点至下午5点）

Senior's Rights Service

为老年人提供社区法律服务。

网站：<http://seniorsrightsservice.org.au/>

Transcultural Mental Health Service:

与新州各地来自文化和语言多样化（CALD）社区的人群、医务人员和合作机构互相配合，支持良好的精神健康。提供信息（包括各种语言的消费者药物手册）和支持（包括照顾者支持计划）。

网站: <http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc>

帮助热线: 免费电话: 1800 648 911 (星期一至星期五
上午8点至下午5点)

WayAhead: Mental Health Association of NSW

提供精神健康信息——WayAhead目录、精神健康事实单张和教育讲座。在新州各地组织免费焦虑症支持小组和焦虑症自助课程。协调州一级的精神健康宣传活动，例如新州精神健康月。

网站: <http://wayahead.org.au>

电话: 9339 6000 (一般信息或查询)

电邮: info@wayahead.org.au

Mental Health Support Line:

电话: 1300 794 991 (星期一至星期五上午9点至
下午5点)

Anxiety Disorders Support Line:

电话: 1300 794 992 (星期一至星期五上午9点至
下午5点)

改善社区心理健康机构的医疗护理

目前正在采取什么措施来维持和进一步改善社区OPMH服务机构的工作？

我们制定了本指南，作为老年人专科精神健康服务（SMHSOP）社区服务医疗护理模式项目的一部分。新的护理模式将有助于指导新州健康精神健康服务机构的良好实践，改善对有精神健康问题的老年人的护理。

社区老年人的精神健康服务机构正在努力提供新的医疗护理模式。这将有助于我们改善服务，改善医疗护理方式。这将有助于确保新州的所有服务机构都以一致的方式开展工作。员工的培训和教育需要正在考虑之中。

我们的服务会定期进行回顾。我们必须监督测和报告工作绩效，以确保所提供的医疗保健安全而高效。对新州各地类似的服务会进行对比，以监督其绩效，指导服务工作的提供和建设，并侧重于其改进。

如果您想了解关于我们护理模式的更多信息，请与我们联系。我们可以为您提供**SMHSOP社区服务模式的医疗护理指南**的全文。您也可以自行下载：

[http://www1.health.nsw.gov.au/pds/
ActivePDSDocuments/GL2017_003.pdf](http://www1.health.nsw.gov.au/pds/ActivePDSDocuments/GL2017_003.pdf)

本指南使用的词语

情感淡漠	这是对生活活动或与别人打交道缺乏兴趣，或者两者都缺乏兴趣。情感淡漠会影响您完成日常任务的能力。
评估	精神健康评估是指评估一个人的精神、情感和社会需求。精神健康评估全面地评估一个人的感觉和思考能力、推理能力和记忆能力。这有助于根据您当时的症状做出诊断。
医疗护理协调	医疗工作协调是与其他医疗机构和社区护理服务机构合作、联系，以协调客户的医疗护理工作。
医疗护理协调员	“医疗护理协调员”负责组织和监督客户的护理和治疗，让客户与一系列服务机构取得联系。
医疗护理计划	这份“行动路线图”概括了满足客户需求的目标、护理和治疗，并根据需要协助将客户介绍给其他医务人员。
照顾者	照顾者是指为患有精神病的家人或朋友提供非正式照顾和帮助的人。
客户	许多人用“客户”这个词描述那些因精神健康困难而正在接受精神健康机构的医疗护理或接受过这类医疗护理的人。本指南和 OPMH（老年精神健康）机构也使用“客户”一词。

诊断	根据某个时间的症状或问题发现患有某种精神健康方面的疾病。
监护	申请监护是指要求为那些不能自己做出生活方式决定或私人决定的人指定监护人。被指定的监护人可以是家人或朋友，也可以是新州公共监护人。监护人有权代表被监护人做出这些生活方式决定或私人决定。
OPMH 服务机构	OPMH服务机构是“老年精神健康服务机构”的简称。本指南包括了在社区中提供的老年精神健康服务。
以人为本	以人为本的医疗护理考虑到客户的需要、意愿和长处。这包括将每个人都看成独特的个体，维护个人尊严，尊重个人权利和意愿。
保护因素	保护因素有助于减少发生精神健康问题或精神疾病复发的可能性。这些因素可以说是有助于维持个人精神健康和增强复原力的有利因素或资产。
恢复	“恢复”的定义是“无论目前有没有精神健康问题，都能够在所选择的社区建设和实现有所贡献的有意义的生活”。
护理转移	当客户离开某医疗服务机构或被转到另一个机构或不同程度的护理时，通常称为“出院”。
健康计划	客户健康计划可作为辅助恢复的手段，能提醒您采取帮助恢复的措施。

