

做好出院準備 照顧不中斷 | 獨家企劃篇

必收藏



安心出院備忘錄， 全家不慌亂

家人住院總讓人手忙腳亂，等到醫師宣布可以出院，照顧難題更多。可能成為照顧者的你，一定得先學會如何未雨綢繆。《康健》彙整國內外資深護理師、照管專員心得，並盤點現有資源，製成「安心出院備忘錄」。讓你面對家人出院時，不再像是茫茫大海中的獨木舟、失去方向。

文·李佳欣

4個階段做足準備

發現家人需要住院，立刻準備一本「住院備忘錄」，記錄每次醫護人員交代的事項。尤其若有兩位以上照顧者輪流值班，可避免交班時遺漏重要資訊。



A

階段

預備期 (初步診斷後)

必問

01

病況是否可能造成失能 (例如無法自己順利吃飯、起身、沐浴、如廁等) ?

尤其若有下列疾病, 通常有可能引發失能: 中風、骨折、脊椎受傷、車禍、慢性肺阻塞、失智、肺炎、高齡長輩臥床超過3~7天

如果一入院就確定失能, 要儘速準備後續照顧計劃, 也就是直接跳到階段(B)。

必問

02

是否可能因此符合任何補助或特殊身分申請資格 (含私人保險、重大傷病卡、身心障礙手冊等) ?

若可能, 儘早準備資料、提出申請。因流程繁複, 且需身分證明、診斷證明、病歷摘要等文件, 待審核時間至少也要2週。

● 重大傷病卡申請看這邊 :

至 [衛生福利部中央健康保險署](#) 官網右上角搜尋 [重大傷病專區](#)



重大傷病卡申請看這裡

● 身心障礙手冊申請看這邊 :

至 [衛生福利部社會及家庭署身心障礙服務入口網](#) 首頁→

右下 [身心障礙鑑定與需求評估](#) →

按 [三、鑑定及需求評估程序](#) 並點入頁面



身心障礙手冊申請看這裡



鄭佳玲繪

B

階段

著手準備期 (因病況而異，通常是出院前3~7天)

一旦發現家人可能需要長期照顧，就要開始做初步的出院準備計劃。尤其是申請許多資源，都要花一段時間等待。建議早點準備，寧可用不到，也不要屆時措手不及。

必做

01

「出院準備服務組」個管師在哪裡？

醫院裡面一定都會有這個人，可詢問病房護理師。每家醫院提供出院準備服務的對象不盡相同。通常是針對返家後有照顧需求、老人照顧老人、獨居、需要管路、家境困難等「困難個案」。

若遇到資深、熱心的個管師，就非常幸運了，因為接下來所有問題，幾乎都有人可提供諮詢。

必做

02

討論哪種照顧方式最可行 (召開家庭會議，衡量照顧複雜度與成員經濟狀況、照顧能力、可分擔的照顧責任)？

→ 若考慮自行照顧

- 向公司探詢請照顧假、留職停薪的可能性，或協議排班照顧時間。
- 若需要支援的人力或長照資源，則可開始向縣市長照中心的照管專員提出申請。

各縣市照管中心清單：至 [衛生福利部護理及健康照護司](#) 首頁→ 右上搜尋 [各縣市長期照顧管理中心](#)



各縣市照管中心看這裡

→ 若考慮安置機構

病情較複雜或家中無人照顧時，可開始實地參訪機構，衡量家人最重視的問題。訪查重點應包含：費用、距離、機構照顧人力比、照顧品質、空間大小與整潔、設備、人員使用語言是否符合長輩的需要。

合格機構名單：至 [衛生福利部](#) 首頁→

右側點選 [衛生福利e寶箱](#) → 熱門Top5點選 [長期照護](#)



各縣市合格照顧機構名單看這裡

→ 雇用居家看護或外籍看護

在目前長照資源不足時，不少民眾還是會希望申請看護。現實是，目前尚未有任何針對看護或仲介公司品質的評鑑調查，但早點開始打聽、準備申請資料，一定會比出院後才倉促決定來得好（至少可特別注意，確認對方是否合法，以免受罰）。

申請外籍看護有一定條件，需經過鑑定、等待時間可能長達半年，申請詳情見「[勞動部家庭看護工申請流程圖](#)」：

至 [勞動力發展署](#) 官網→點選 [跨國勞動力服務](#) 專區 [外籍勞工業務](#) → 點選 [申請作業流程](#)



外籍看護申請看這裡

最好在出院前1週就提出申請：因目前法規，照管專員需等民眾出院後，才能到家中評估失能程度、核定補助的服務時數。民眾申請後，照專會在約1週內訪視、並依結果安排服務。之後，依各縣市行政速度、照顧資源多寡，約等7~14天後，民眾才能使用到服務。

申請外籍看護前，應先與醫護人員確認家人的復健潛能，有些長輩可能3個月內就從中度復原成輕度，與其找外籍看護，反而應把更多資源、心力花在復健上。且目前規定，若申請外籍看護，就無法再使用政府提供的長照服務。

必做
03

一旦決定自行照顧，確認出院後需要哪些輔具或醫療資源（如輪椅、拐杖、氧氣機等）？

→ 居家護理

如有導尿管、鼻胃管、鼻胃管灌食及技術指導、膀胱灌洗、膀胱訓練、傷口護理、其他有關的護理指導需求，可請出院準備服務組個管師協助轉介。

→ 復健需求

如腦中風、骨折、衰弱老人等需復健指導者，應評估要返院復健或申請居家復健（向縣市照管專員申請長照需求時就要說明）。

可與醫療專業人員（護理師、物理治療師、醫師、出備個管師）討論返家需要的輔具（如輪椅、拐杖、氧氣機等）。
並先調整家中環境，如：床位移動、改善材質、加裝扶手或斜板、移除地毯電線等危險雜物、溫度冷熱調節、讓輪椅進出的空間。

必做
04

申請輔具、居家環境改善的相關補助

政府對失能老人跟身心障礙者提供補助，但補助金額與申請方式因輔具種類、民眾身分、居住縣市有些許差異，所以最方便的方式是：

- 1 先詢問醫護人員病情是否因此讓家人符合失能、身心障礙者資格。
- 2 若有可能符合，才打電話到戶籍（非醫院）所在地的區公所或長照管理中心，詢問申請方式。

輔具不要急著買！
這些情況能先借就借

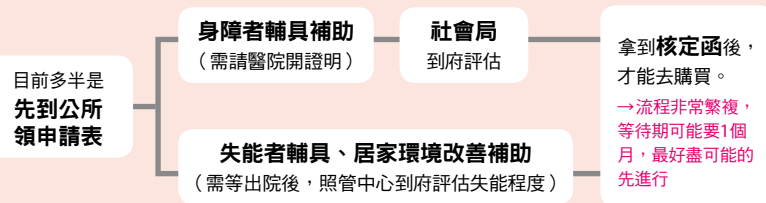
- 失能情況日後恢復機率高
- 長輩選擇居家安寧
- 想要買，但輔具太貴需申請補助（因現行申請補助流程，需經醫院、輔具中心或照管中心評估後才核定，往往要出院後才能進行，無法在出院當天使用）

各縣市輔具租借資源看這裡：

至「衛生福利部社會及家庭署輔具資源入口網」
各縣市輔具租借看這裡
首頁→ 上方選單點選「輔具產品與廠商」的「輔具租借與維修」



各縣市輔具租借看這裡



* 更多資訊可參考「衛生福利部社會及家庭署輔具資源入口網」
網址：repat.sfaa.gov.tw

必做
05

找尋社區內其他可用資源

除了醫療照顧，失能者還會需要家務上（如煮飯、送餐、洗衣、購物）、情感上（陪伴、復健外的娛樂活動）、交通接送（復康巴士）等資源。此外，這些照管專員、資深出院準備服務個管師、醫院社工，也有能力提供諮詢與協助申請（未來長照2.0計劃中，可能會由A級服務單位的個管師整合這些資源。）

更不要忽略社區中老人相關的社會福利團體、里長辦公室或社區關懷據點，也可能提供額外、多元的服務。

輔具中心若離醫院非常遠，又希望家人可以親自試用：

可與醫院出備個管師聯繫，許多醫院有附設輔具租借，或醫院附近有相關醫療用品店家，可以詢問採租借方式試用的可能性。

C

階段

準備接棒期 (準備出院的前1~2天)

這個階段，算是為出院準備工作做最後的確認。

必做

01

家屬應與護理團隊（或出院準備小組）確認下列問題：

- ☑ 用藥是否需要統合調整？
與醫護人員完整核對所需藥物，並主動確認這些藥跟家人住院前所吃的各種藥物，是否有衝突、重複之處？
- ☑ 有無特殊飲食、營養需求？一定要吃與一定不能吃的食物是什麼？
- ☑ 是否已學會居家照顧技巧（包括傷口照顧、鼻胃管更換、翻身、拍背、移位）？
- ☑ 回家後，哪些現象算是異常、哪些狀況得立即送回醫院、有緊急問題該找誰？
最好問到可協助者的電話跟姓名
- ☑ 社區的照顧服務單位或支持性團體在哪裡？
向醫院詢問提供在宅醫療或有合作的基層醫師（參考衛福部健保署：居家醫療相關服務）或也可向照管專員、醫院社工、老人相關社福團體或社區關懷據點打聽
- ☑ 是否已安排好後續的回診時間？

必做

02

若家人要送到機構，應請醫療人員協助交接病況。

- ☑ 再次確認機構是否提供符合家人醫療需求的設備。
- ☑ 醫護人員（出備個管師）是否提供病歷摘要，甚至最好能與機構人員用電話說明家人的狀況（包括健康狀況、生活能力、用藥、復健需要）。

無論出院返家到哪裡接受照顧，家屬一定要申請1份病歷摘要，以便日後有其他專業團隊來協助時，更了解狀況。必要時，應要求醫院出備單位協助，召開「出院準備會議」，邀請社區內照專、居醫團隊參與。

D

階段

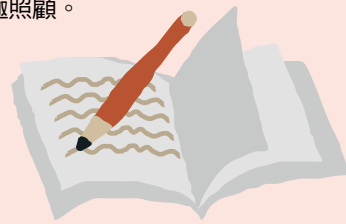
追蹤、修正期 (出院後的2週~1個月)

必做

01

修正照顧計劃

返家後，遇到照顧上的問題，都可以打電話向出備個管師或照管專員請教。若觀察2~3週，發現家人的失能情況改善，也不要怕通知後補助減少。因長照服務的最終目標是讓被照顧者恢復自理生活的能力，不是消極照顧。



必做

02

如實表達照顧困難

許多病人出院後反覆入院，多是因為照顧不周造成。醫院出院準備小組會在病人出院後1個月打電話關心照顧狀況，有任何照顧上的疑惑，一定要把握機會發問。

必做

03

照顧者適時休息

照顧者在整個照顧過程中，不僅付出勞力，也承擔龐大的心理壓力。目前政府提供的長照服務中，也提供像是短時間的照顧服務、照顧課程指導、紓壓活動等，讓照顧者有機會卸下照顧責任，放鬆休息（各縣市內容尚未統一）。

此外，如中華民國家庭照顧者關懷總會也提供各種照顧者課程指導、團體聚會活動。可洽詢：0800-507272。