



中文ISUPPORT 使用指南

简体中文版

如何在您的机构实施i Support项目?



Aged Care Research
& Industry Innovation
Australia



Flinders
University



ANHF
澳華療養院基金
Culturally Appropriate Aged Care Since 1980



南澳華人福利會
Chinese Welfare Services of SA Inc.

内容

Acknowledgement

Partner organisations and team members

p.1

我们如何将常规的中文 iSupport 项目嵌入到日常照护服务中

pp.

第一单元

2-4

基于循证的中文iSupport项目概要

**pp.
5-6**

第二单元

E将中文iSupport项目嵌入到您所在机构的照护服务中

**pp.
7-10**

第三单元

失智症家庭照顾者获取及使用中文iSupport

**pp.
11-13**

References

附录

ACKNOWLEDGEMENT

This project is funded by the Aged Care Research & Industry Innovation Australia (ARIIA).

Some resources used to support program were funded by National Foundation for Australia- China Relations, The Australian Government and Flinders University co-investment grants.

PARTNER ORGANISATIONS AND TEAM MEMBERS ON THE ARIIA GRANT

Flinders University:

- Professor Lily Xiao,
- A/Professor Shahid Ullah,
- Ying Yu

Australian Nursing Home Foundation: Ada Cheng

Chinese Australian Services Society: Candy Xie

Chinese Welfare Services, SA: Kam Chiu

Xi'an Jiaotong University, School of Nursing: Professor Jing Wang

Project leader: Professor Lily Xiao,

Address: Sturt Road, Bedford Park, South Australia, 5042



Aged Care Research
& Industry Innovation
Australia



中文ISUPPORT项目实施总结

我们如何将常规的中文 iSupport 项目嵌入到日常照护服务中

什么是常规的中文 ISUPPORT 项目和量身定制的中文 ISUPPORT 项目？

常规中文iSupport项目：

该项目旨在帮助家庭照顾者获取简体中文版或繁体中文版的失智症照顾者培训手册以及有声读物等相关资源，以提高他们的照顾能力并减轻他们的压力。

量身定制的中文 iSupport 项目：

该项目旨在为家庭照顾者提供量身定制的支持，将他们分配给经过培训的 iSupport 辅导员，促进他们使用中文失智症照顾者培训手册以及有声读物等相关资源，促进同伴支持和获得所需的照顾服务

我们是如何实施的？



参与该项目的老年照顾机构指定了 iSupport 辅导员，他们接受培训并培训一线员工，使一线员工帮助家庭照顾者获取简体中文版或繁体中文版的失智症照顾者培训手册以及有声读物等相关资源。

iSupport 辅导员也接受了项目实施培训，并得到了机构主管和项目团队的持续支持，为家庭照顾者提供量身定制的中文 iSupport 项目。



我们发现了什么？



与常规中文iSupport项目相比，量身定制的中文 iSupport 项目能显著提高家庭照顾者的心理健康相关的生活质量，应对失智症人士行为改变的自我效能、控制照顾活动中消极的想法、提高照顾服务质量体验、更好完成 iSupport 手册和对该项目的满意度。

在常规 iSupport 项目中的家庭照顾者提高了获得暂歇照顾服务的能力。

iSupport 辅导员能够将对一线支持人员的培训课程嵌入到现有的员工会议中。支持人员能够在与客户在日常接触中向家庭照顾者提供常规中文iSupport项目。

参与该项目的老年老年照顾机构已在项目结束后将常规中文iSupport项目嵌入到日常照顾服务中。然而，他们发现家庭照顾者需要获得针对他们的资金、以维持量身定制的 iSupport 项目。

第一单元

基于循证的中文iSupport项目概要

我们从中文iSupport项目中发现了什么？

为什么中文iSupport项目很重要？

全球超过5500万人患有失智症，约22%的人生活在澳大利亚和中国 (Alzheimer's Disease International, 2018)。

与未患失智症的人群相比，有失智症的人对家庭照顾者的依赖程度更高 (Alzheimer's Disease International, 2018)。此外，中国约有95%的有失智症的人住在家中并且由其家人照顾，而西欧的这一比例为55% (Alzheimer's Disease International, 2018)。

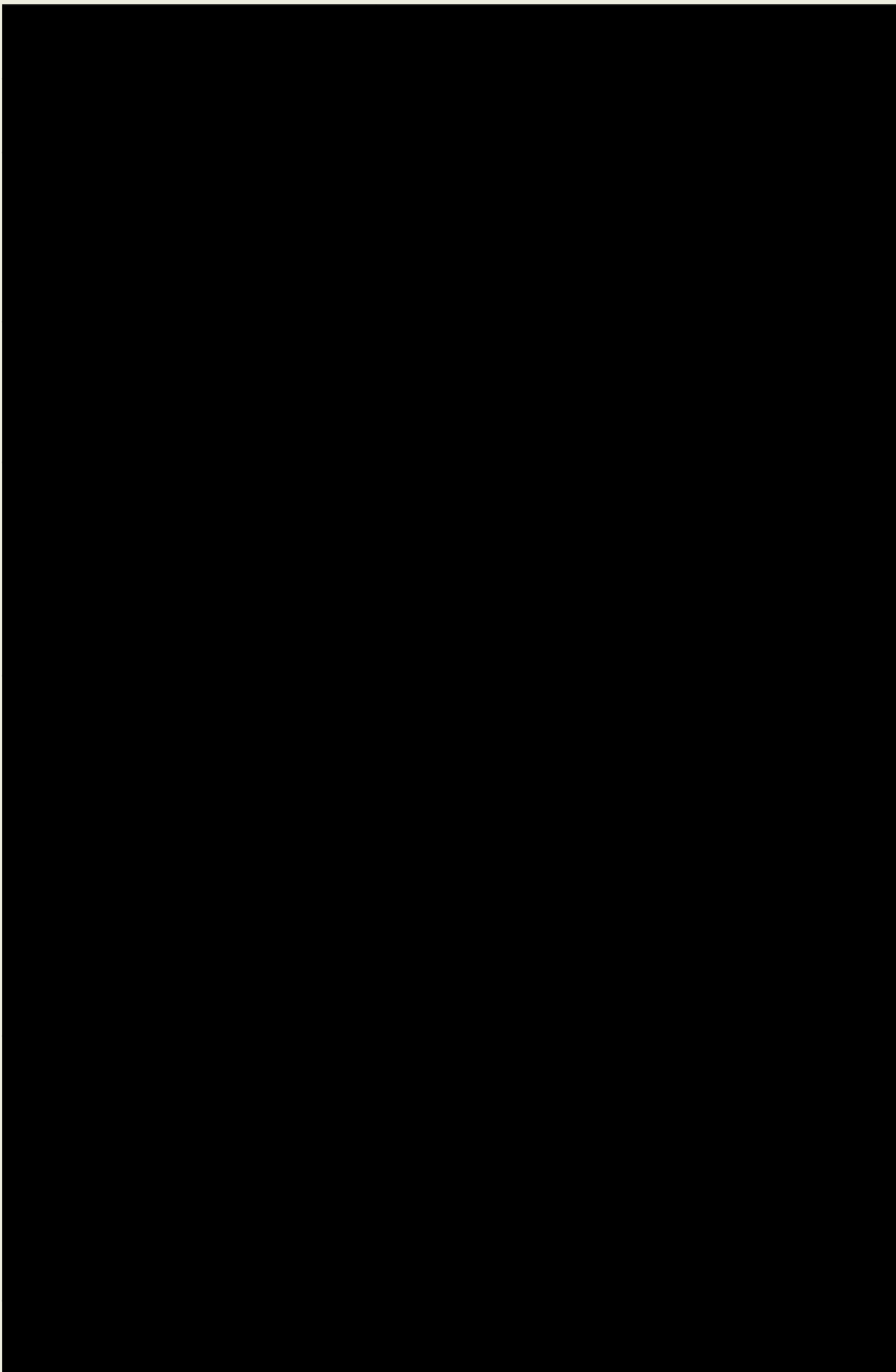
大中华区照顾者对失智症和老年照护服务利用率低的原因主要受儒家思想的影响。儒家思想鼓励人们为了照顾年迈的父母和家庭成员做出牺牲 (Yiu et al., 2021)。虽然家庭照顾者参与大多数照护活动，但与专业护理人员相比，他们缺乏失智症照护知识和技能储备 (WHO, 2019; World Health Organization, 2021)。

世界卫生组织(WHO)为支持全球失智症照护行动计划制定了失智症iSupport项目。这是一项针对照顾者的综合性线上或线上线下相结合的心理教育项目(World Health Organization, 2019)。澳大利亚和大中华区的研究人员一直在以一种系统和合作的方式开发和评估中文iSupport项目，并将其嵌入到本单元中所描述的医疗保健和社会照护系统的常规照护服务中。

iSupport项目的翻译和文化调适

目前，我们澳大利亚和中国的团队已将iSupport由英文汉化成中文，并根据世界卫生组织的调适指南在澳大利亚华人社区和中国进行了文化调适。我们还邀请了利益相关者参与了翻译和文化调适过程，以确保该项目在社区推广的可接受性 (Xiao, Ye, et al., 2022)。中文iSupport项目包括六个模块：失智症简介；做一名照顾者；照顾我；提供日常护理和应对行为改变；使用者导向的护理服务。学习模块和单元如表1所示。

表1 中文iSupport学习模块和单元



i Support项目的有效性和照顾者的体验

我们的研究团队在澳大利亚和大中华区的**266**名失智症家庭照顾者中进行了一项为期**9**个月的多中心临床试验，以评价中文**i Support**项目的效果和健康经济学指标 (Xiao, Wang, et al., 2022; Xiao et al., 2024)。在该试验中，**i Support**组的照顾者：**1)**利用**i Support**提升了照护失智症人士的知识、技能并产生了积极的思想认知；**2)**获得经过培训的**i Support**助学者的支持，指导失智症人士及其照顾者使用所需的照护服务和资源；**3)**每月参加由**i Support**助学者主持的在线会议，分享他们在项目中的经验；**4)**通过社交媒体平台与其他照顾者交流讨论，互相支持，克服社交孤立。研究结果显示，**i Support**项目可以显著改善照顾者与心理健康相关的生活质量、社会支持、照顾者自我效能以及照顾者对其照顾对象行为改变的反应。照顾者与组内其他照顾者和项目助学者进行的接触交流，提升了他们的失智症照护能力和社会支持。

照顾者在传播i Support项目时的感知需求

项目团队对澳大利亚 (Yu et al., 2024) 和中国 (Xu et al., 2024) 的照顾人员进行了一项调查，以评估他们在传播**i Support**项目方面的需求。澳大利亚的调查结果表明，由于语言障碍(**59%**)；时间限制(**36%**)以及其它原因(**15%**)，大多数照顾者(**88%**)从未参加过失智症培训课程。大多数照顾者(**80%**)没有机会以他们喜欢的语言参加照顾者支持小组。所有的照顾者均表示愿意以自学的方式参与中文**i Support**项目的学习；**88%**的照顾者希望有一名助学者给予其支持，**72%**的照顾者希望拨出一部分家庭照护经费来支付由助学者主导的个性化照顾者支持项目。由于多数照顾者没有时间阅读**i Support**课程，因此他们建议使用**i Support**有声书(**81%**)进行学习。另有一部分照顾者由于没有电脑以支持他们使用网站版的**i Support**项目，因此他们建议使用纸质版的**i Support**书籍(**50%**)或电子书(**50%**)进行学习。

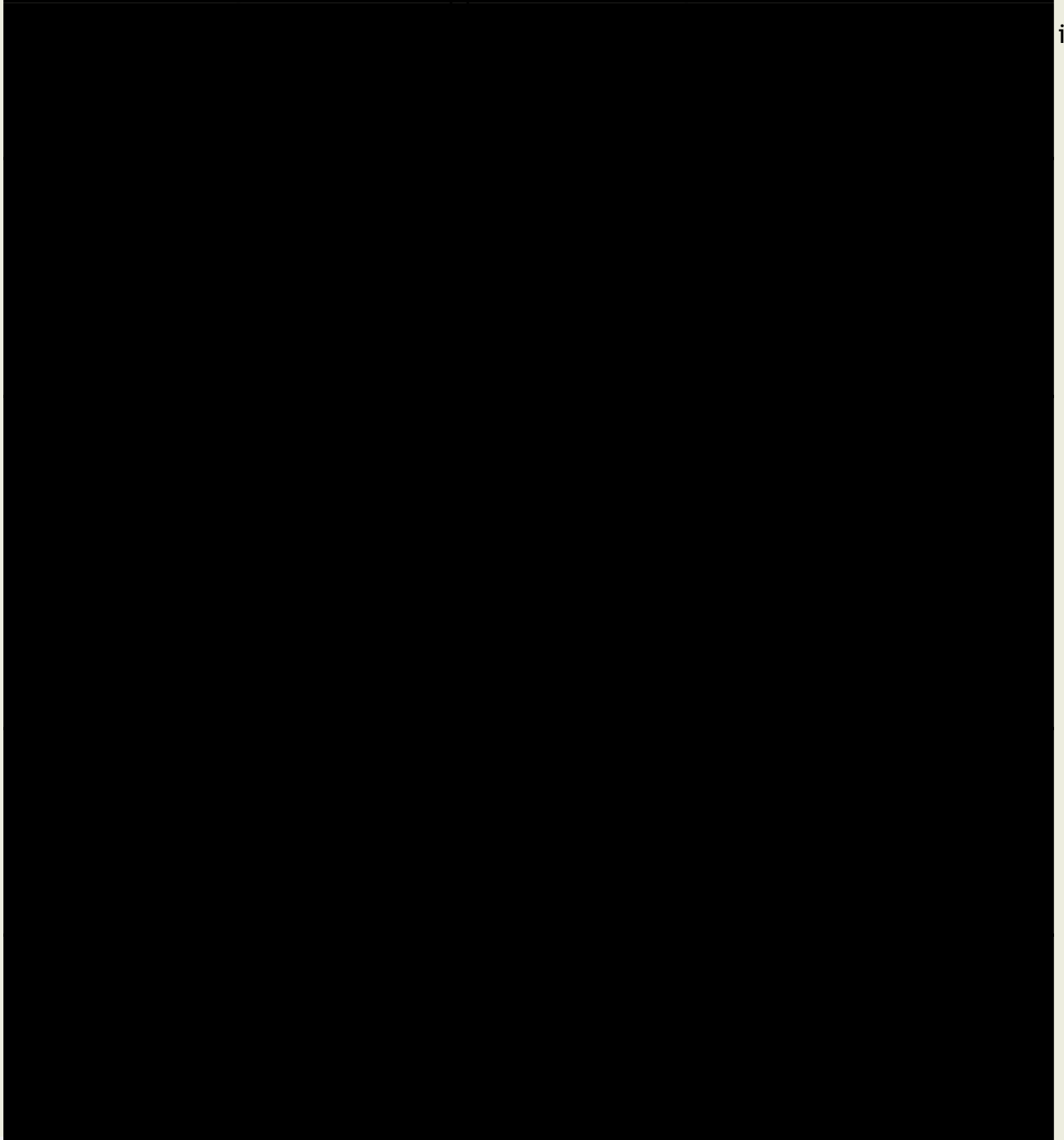
中国的调查结果表明，**73%**的照顾者未参加过失智症相关的教育课程培训。在这其中，**70%**的照顾者表示不知道有此类培训以供照顾者学习；**18%**的照顾者指出，因他们需要全天候照护失智症家人，因此无法参加该类课程；**39%**的照顾者由于工作原因无法抽身进行相关课程的学习。在对照顾者参与**i Support**项目的意愿调查中显示，**87%**的照顾者愿意加入**i Support**课程的学习，且他们更希望通过网站(**96%**)和有声书(**79%**)这两种媒介进行课程自学。绝大多数的照顾者表示，同伴支持(**84%**)和助学者(**89%**)的协助均为他们学习该课程的重要动力与需求。照顾者普遍希望通过该课程的学习，提升失智症照护的技能、学习失智症相关知识、寻求各种帮助以减轻自身的照护压力。

第二单元

将中文ISUPPORT项目嵌入到您所在机构的照护服务中

医疗卫生和老年照护机构如何将i Support项目嵌入到日常照护服务中？

我们开发了如表2所示的中文i Support 资源。您所在的机构可根据失智症人士及



使用中文iSupport传单传播iSupport 资源

我们编写了“中文iSupport 传单”，您可通过表二，点击PDF图标下载。“中文iSupport 传单”向照顾者及利益相关者介绍表2中所列的iSupport资源。如果您所在的机构想使用该资源，您将需要指定iSupport辅导员来传播资源。iSupport辅导员可以利用员工培训课程、员工会议，或者其它机会，向为失智症人士提供直接服务的一线医务人员介绍“中文iSupport 传单”。iSupport辅导员会支持医务人员使用“中文iSupport 传单”来向照顾者及利益相关者传播iSupport资源。

传播iSupport资源的机会包括，但不限于向以下机构分发“中文iSupport 传单”：

失智症照顾者支持小组

- ◆ 参与健康教育和健康促进活动的失智症人士及其照顾者
- ◆ 参与出院计划的失智症人士及其照顾者
- ◆ 也可以使用内部通讯或简报、社交媒体平台和电子邮件等方式向相关读者分发“中文iSupport 传单”。

为失智症人士提供直接照护服务的医疗卫生保健人员或者专业照护者，最适合向处于不同照护情境的家庭照顾者介绍中文iSupport 资源，例如记忆门诊、老年诊所、老年病房、失智症护理单元、暂托照护中心、长期居家照护服务计划。他们可以在这些护理场所向失智症人士的照顾者分发“中文iSupport 传单”。

实施常规中文 iSupport 项目

基于我们以往的经验，一些照顾者在没有专业人员额外帮助的情况下也能使用“中文iSupport 传单”获取并使用iSupport 资源。然而，一些照顾者由于数位技能水平较低，需要专业人员的帮助以获取和使用iSupport 资源。因此，iSupport 辅导员需要培训一线医务人员来帮助照顾者获取和使用iSupport 资源。本指南的第三单元将为辅导员和医务人员如何帮助照顾者获取和使用iSupport资源提供详细的步骤指导。

实施量身定制的中文 iSupport 项目

Flinders University 项目组可为老年照护机构提供培训和咨询服务，培训中文iSupport辅导员，实施量身定制的中文 iSupport 项目。请与Lily Xiao教授联系（lily.xiao@flinders.edu.au）并讨论您的需求。

第三单元

失智症家庭照顾者获取及使用中文ISUPPORT

iSupport辅导员如何帮助照顾者获取iSupport资源？

1. 连接到网页



简体中文：

http://43.135.6.171:8080/support_cns/

繁体中文：

http://43.135.6.171:8080/support_cnt/

您将被要求报名注册。请按照步骤2的指示进行注册。

2. 如何注册

2.1. 点击主页上‘注册’

失智症照顾者在线支持
Chinese iSupport for Dementia

Flinders University | Australia Government | 失智症基金会

在线支持

- 主页
- 关于我们
- About us
- 项目海报
- Project poster
- 线上研讨会记录
- Recorded webinars
- 使用者指南
- 注册**

账号

密码

登录

忘记密码

澳大利亚失智症照顾者在线支持

失智症照顾者在线支持项目 (iSupport for Dementia) 是由世界卫生组织协同全球失智症照顾领域的专家团队共同完成的照顾者在线学习课程。在澳大利亚政府澳中基金会资助下，我们开展了“通过iSupport项目加强澳大利亚和大中华地区在失智症照顾领域的研究合作”的研究课题，通过研究将世界卫生组织iSupport项目翻译成中文并进行了文化调适，以供澳大利亚讲华语的失智症照顾者使用。我们的研究目的是：

1. 通过失智症照顾者在线支持，加强澳大利亚与大中华地区在失智症照顾的研究合作。
2. 增进对使用华语的失智症照顾者经验的了解。
3. 展示澳大利亚在失智症照顾政策、标准和服务方面的卓越表现。
4. 以中文失智症照顾者在线支持为契机，使澳大利亚的多元文化社区参与开发多语言项目。
5. 通过建立在线教育和在线失智症照顾者支持来应对COVID-19疫情所带来的挑战。

我们根据照顾者的需要，制作了以下三种iSupport版本：1) iSupport在线学习网站；2) iSupport电子书；3) iSupport有声书。请阅读“使用者指南”栏目，以了解如何使用这些版本。我们在项目中开展了线上研讨会，请点击“线上研讨会记录”栏目，获取研讨会录像记录。

该项目的协作单位：

澳大利亚：福林德斯大学，新南威尔士大学，国立老年研究所，卧龙岗大学
大中华地区：北京大学精神卫生研究所，西安交通大学护理学院，臺北醫學大學護理學院，香港中文大學醫學院，澳門鏡湖護理學院

2.2. 填写您的个人信息.

在线支持

注册

照顾者信息

姓名

手机号或住宅电话号码

密码
必须至少为6位字符

再次输入密码
必须至少为6位字符

性别
 男 女

年龄

被照顾者信息

性别
 男 女

年龄

关系

请告诉我们如何称呼照顾者?

注册

2.3. 审核注册：我们将审核您的注册信息，这一过程需要至少24小时。请您在注册24小时后登录并使用“失智症照顾者在线支持”。

2.4. 登录个人账户

输入您的用户名和密码，登录个人账户。

失智症照顾者在线支持
Chinese iSupport for Dementia

Flinders
Australian Government
中国痴呆症协会

在线支持

注册

登录

澳大利亚失智症照顾者在线支持

失智症照顾者在线支持项目 (iSupport for Dementia) 是由世界卫生组织协同全球失智症照顾领域的专家团队共同完成的照顾者在线学习课程。在澳大利亚政府澳中基金会资助下，我们开展了“通过 iSupport 项目加强澳大利亚和大中华地区在失智症照护领域的研究合作”的研究课题，通过研究将世界卫生组织 iSupport 项目翻译成中文并进行了文化适配，以供澳大利亚讲华语的失智症照顾者使用。我们的研究目的是：

1. 通过失智症照顾者在线支持，加强澳大利亚与大中华地区在失智症照顾的研究合作。
2. 增进对使用华语的失智症照顾者经验的了解。
3. 展示澳大利亚在失智症照顾政策、标准和服务方面的卓越表现。
4. 以中文失智症照顾者在线支持为契机，使澳大利亚的多元文化社区参与开发多语言项目。
5. 通过建立在线教育和在线失智症照顾者支持来应对 COVID-19 疫情所带来的挑战。

我们根据照顾者的需要，制作了以下三种 iSupport 版本：1) iSupport 在线学习网站；2) iSupport 电子书；3) iSupport 有声书。请阅读“使用者指南”栏目，以了解如何使用这些版本。我们在项目中开展了线上研讨会，请点击“线上研讨会记录”栏目，获取研讨会录像记录。

该项目的协作单位：

澳大利亚：福林德斯大学，新南威尔士大学，国立老年研究所，卧龙岗大学
大中华地区：北京大学精神卫生研究所，西安交通大学护理学院，臺北醫學大學護理學院，香港中文大學醫學院，澳門鏡湖護理學院

2.5. iSupport学习项目一共有6个学习模块

每个模块有不同的学习单元 (类似于课本里的一个个章节小课)。通过点击每个学习单元, 您将能够开始您的学习之旅



具体操作请点击“注册视频”链接：失智症照顾者在线支持网站使用指南

普通话版（澳大利亚网址）：

http://43.135.6.171:8080/support_cns/static/guideVideo.mp4

粤语版（澳大利亚网址）：

http://43.135.6.171:8080/support_cnt/static/guideVideo1.mp4

3. 下载电子书和有声书

第一步①：点击主页左侧下方使用者指南



第二步②：点击下一页



第三步③：点击下一页

学习模块	学习单元
1.失智症简介 介绍了什么是失智症，包括失智症人士会发生什么，如果您怀疑您的家人或朋友里有失智症您该怎么做。	1a 失智症简介(有声书)
2.做一名照顾者 专注于改善沟通，共同决策，并让其他人参与到失智症人士的照顾中来。	2a 相伴之旅(有声书) 2b 促进沟通(有声书) 2c 共同决策(有声书) 2d 寻求他人帮助(有声书)
3.照顾我 旨在通过赋予愉快的活动时间和改变思考模式来减少照顾者的压力。	3a 舒缓日常生活的压力(有声书) 3b 为愉悦身心的活动寻找时间(有声书) 3c 不同的思维方式(有声书)
4.提供日常护理 专注于饮食，包括创造更多愉快的进餐时间，以及预防与失智症相关的健康问题，使用厕所、失禁照顾和个人护理。	4a 饮食：更加愉快的用餐时间(有声书) 4b 预防健康问题(有声书) 4c 如厕和失禁的护理(有声书) 4d 个人护理(有声书) 4e 愉快的生活(有声书)
5.应对行为改变 介绍了失智症人士可能发生的行为变化以及对照顾者的影响。这些行为变化包括记忆丧失、攻击行为、抑郁和焦虑、睡眠障碍、妄想和幻觉、重复行为、游走和走失，以及判断力下降或缺乏。	5a 行为改变简介(有声书) 5b 记忆丧失(有声书) 5c 攻击行为(有声书) 5d 抑郁和焦虑(有声书) 5e 睡眠障碍(有声书) 5f 妄想和幻觉(有声书) 5g 重复行为(有声书) 5h 游走和走失(有声书) 5i 判断力下降或缺乏(有声书) 5j 总结回顾(有声书)
6.使用者导向的护理服务 (仅限于澳大利亚中文版) 介绍了如何申请和使用联邦政府提供的各种老年护理服务，内容包括：对失智症护理服务作出明智的选择，年轻型失智症可选择的服务，照顾者支持，失智症行为管理咨询服务，家属配套服务，帮助照顾者退出照顾者角色的活动和服务。	6a 对失智症护理服务作出明智的选择(有声书) 6b 年轻型失智症可选择的服务(有声书) 6c 照顾者支持(有声书) 6d 失智症行为管理咨询服务(有声书) 6e 家属配套服务(有声书) 6f 帮助照顾者退出照顾者角色的活动和服务(有声书)
共计：6个学习模块	29个学习单元

← 上一页 下一页 3

第四步④：完成上一步骤，下方网页打开后可以选择电子书或者有声书。

步骤	如何操作
1.连接到网页	点击： http://43.135.6.171:8080/support_cns 打开网页后，您将被要求报名注册。请按照步骤2的指示进行注册。
2.如何注册	报名注册：在报名页面填写您的个人信息。
3.审核注册	我们将审核您的注册信息，这一过程需要至少24小时。请您在注册24小时后登录并使用“失智症照顾者在线支持”。
4.登录个人账户	输入您的用户名和密码，登录个人账户。
5.开始模块学习	iSupport学习项目一共有六个学习模块。每个模块有不同的学习单元(类似于课本里的一个个章节小课)。通过点击每个学习单元，您将能够开始您的学习之旅。
具体操作请点击“注册视频”链接	“注册视频”链接
2.iSupport电子书：请点击以下链接下载电子书，保存到您的电脑、iPad或手机阅读。您也可以根据您的需要，打印出有关的学习模块或学习单元进行阅读。	
2.1.澳大利亚失智症照顾者培训和支持手册：简体中文版	简体中文版
2.2.澳大利亚失智症照顾者培训和支持手册：繁体中文版	繁体中文版
3.iSupport有声书：请点击以下链接下载有声书，保存到您的电脑、iPad或手机收听。	
3.1.澳大利亚失智症照顾者培训和支持有声书：普通话版：请参见表1中有声书下载链接。	
3.2.澳大利亚失智症照顾者培训和支持有声书：粤语版：请参见表1中有声书下载链接（正在制作中）。	

iSupport是照顾者的自学工具。每个学习模块包含多个学习单元。所有学习单元的结构都是一致的。首先，每个学习单元会概述该单元的重要性，如何帮助您成为好的照顾者以及您将会学习到的内容。然后，课程会展示学习内容，比如简要阅读，个案分析，多项选择题以及练习活动来检验您学到的内容。您可选择学习整个课程，也可挑选其中与您的情况相关的学习模块或学习单元来学。当然您也可以随时返回到各个模块再次学习。

REFERENCES

- Alzheimer's Disease International. (2018). World Alzheimer Report 2018: Global estimates of informal care. *Alzheimer's Disease International*.
<https://www.alzint.org/u/global-estimates-of-informal-care.pdf>
- WHO. (2019). *iSupport for Dementia*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241515863>
- World Health Organization. (2021). *Global status report on the public health response to dementia*. Retrieved 5 August 2021 from
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240033245>
- Xiao, L. D., Wang, J., Ratcliffe, J., Ullah, S., Brodaty, H., Brijnath, B., Chang, H.-C., Wang, H., Chang, C.-C., Kwok, T., & Zhu, M. (2022). A nurse-led multicentre randomized controlled trial on effectiveness and cost-effectiveness of Chinese iSupport for dementia program: A study protocol [<https://doi.org/10.1111/jan.15216>]. *Journal of Advanced Nursing*, 78(5), 1524-1533. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jan.15216>
- Xiao, L. D., Wang, J., Ratcliffe, J., Ullah, S., Brodaty, H., Brijnath, B., Chang, H. C., Wang, H., Chang, C.C., Kwok, T., Zhu, M., Zhou, Y., He, J., XIA, M., Hong, J.-Y., Che, S., & Milte, R. (2024). The effects of a facilitator-enabled online multicomponent iSupport dementia care program: a multicentre randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies under review*.
- Xiao, L. D., Ye, M., Zhou, Y., Chang, H.-C., Brodaty, H., Ratcliffe, J., Brijnath, B., & Ullah, S. (2022). Cultural adaptation of World Health Organization iSupport for Dementia program for Chinese-Australian caregivers. *Dementia (London, England)*, 21(6), 2035-2052.
<https://doi.org/10.1177/14713012221110003>
- Xu, D., Wang, J., Xiao, L., Wang, J., Yu, Y., & Ullah, S. (2024). Informal Carers' Perceived Needs and Preferences in implementing WHO iSupport for Dementia program in China and Australia: A cross-sectional study. *Clinical Gerontologist, under review*.
- Yiu, H. C., Zang, Y. L., Chew, J. H. S., & Chau, J. P. C. (2021). The Influence of Confucianism on the Perceptions and Process of Caring Among Family Caregivers of Persons With Dementia: A Qualitative Study. *Journal of Transcultural Nursing*, 32(2), 153-160, Article 1043659620905891. <https://doi.org/10.1177/1043659620905891>
- Yu, Y., Xiao, L., Cheng, A., Wang, I., Chiu, K., Chan, E., Xie, C., Zhou, Y., Zhuang, Z., & Wang, J. (2023). Chinese-Australian carers' perceived needs and preferences in planning to embed an iSupport for Dementia program in aged care services. *Australasian Journal on Ageing, under review*.

附录

澳大利亚简体版iSupport信息手册



参与澳大利亚失智症照顾者培训和支持项目，您将有机会学习：

- 1、有关失智症的知识
- 2、如何成为照顾者
- 3、如何减轻您作为照顾者的心理压力
- 4、如何照顾失智症家人的日常起居
- 5、如何应对失智症家人的行为改变
- 6、可提供支持和帮助的服务



致谢

该项目由澳大利亚政府澳中基金会资助。福林达斯大学很荣幸成为澳中关系国家基金会的资助得主。



澳大利亚华语iSupport工作组 Flinders University The University of New South Wales National Ageing Research Institute Western Sydney University 澳大利亚养老院基金会 (ANHf) 澳大利亚华人服务协会 (CASS) 南澳大利亚华人福利服务中心 (CWS)

如您感兴趣请联系电子邮箱：
ChineseiSupport@flinders.edu.au



澳大利亚失智症照顾者培训和支持项目

iSupport信息手册

课程简介

失智症照顾者课程包括6个模块，29个学习课程：

学习模块一 失智症简介	
第一节	失智症简介
学习模块二 做一名照顾者	
第一节	相伴之旅
第二节	促进沟通
第三节	共同决策
第四节	寻求他人的支持



课程简介 (续)

学习模块三 照顾我	
第一节	舒缓日常生活的压力
第二节	为愉悦身心的活动寻找时间
第三节	不同的思维方式
学习模块四 提供日常护理	
第一节	饮食：更加愉快的用餐时间
第二节	饮食：预防健康问题
第三节	如厕和失禁的护理
第四节	个人护理
第五节	愉快的生活
学习模块五 应对行为改变	
第一节	行为改变简介
第二节	记忆丧失
第三节	攻击行为
第四节	抑郁和焦虑
第五节	睡眠障碍
第六节	妄想和幻觉
第七节	重复行为
第八节	游走和走失
第九节	判断力下降或缺乏
第十节	总结回顾
学习模块六 使用者导向的护理服务	
第一节	对失智症护理服务作出明智的选择
第二节	有年轻型失智症的人可选择的的服务
第三节	照顾者支持
第四节	失智症行为管理咨询服务
第五节	家庭配餐服务
第六节	帮助照顾者退出照顾者角色的活动和服务

"学习方式"

您可以根据自身需求，选择下列方式进行课程学习，您选择的学习方式不仅限于一种：

1、网站学习

登录下方网址或扫描下方二维码登录网站，注册完成后，即可学习。

[HTTP://43.135.6.171:8080/SUPPORT_CNS/](http://43.135.6.171:8080/SUPPORT_CNS/)

2、有声书学习

您可在上方网站中自行下载有声书资源进行学习，让您学习生活两不误！（扫描下方二维码倾听示例）

3、电子书学习

网站中同时配有电子书资源供您下载使用，方便您随时随地浏览学习。



附录

澳大利亚繁体版iSupport信息手册



參與澳大利亞失智症照顧者培訓和支持項目，您將有機會學習：

- 1、有關失智症的知識
- 2、如何成為照顧者
- 3、如何減輕您作為照顧者的心理壓力
- 4、如何照顧失智症家人的日常起居
- 5、如何應對失智症家人的行為改變
- 6、可提供支援和幫助的服務




致謝

該項目由澳大利亞政府澳中基金會資助。福林達斯大學很榮幸成為澳中關係國家基金會的資助得主。



澳大利亞華語iSupport工作組
Flinders University
The University of New South Wales
National Ageing Research Institute
Western Sydney University
澳大利亞養老院基金會 (ANHF)
澳大利亞華人服務協會 (CASS)
南澳大利亞華人福利服務中心 (CWS)

如您感興趣請聯繫
電子郵件: ChineseiSupport@flinders.edu.au



澳大利亞失智症照顧者培訓和支持項目

iSupport資訊手冊

課程簡介

失智症照顧者課程包括6個模組，29個學習課程：

學習模組一 失智症簡介	
第一節	失智症簡介
學習模組二 做一名照顧者	
第一節	相伴之旅
第二節	促進溝通
第三節	共同決策
第四節	尋求他人的支援

課程簡介 (續)

學習模組三 照顧我	
第一節	舒緩日常生活的壓力
第二節	為愉悅身心的活動尋找時間
第三節	不同的思維方式
學習模組四 提供日常護理	
第一節	飲食：更加愉快的用餐時間
第二節	飲食：預防健康問題
第三節	如廁和失禁的護理
第四節	個人護理
第五節	愉快的生活
學習模組五 應對行為改變	
第一節	行為改變簡介
第二節	記憶喪失
第三節	攻擊行為
第四節	抑鬱和焦慮
第五節	睡眠障礙
第六節	妄想和幻覺
第七節	重複行為
第八節	遊走和走失
第九節	判斷力下降或缺乏
第十節	總結回顧
學習模組六 使用者導向的護理服務	
第一節	對失智症護理服務作出明智的選擇
第二節	有年輕型失智症的人可選擇的服務
第三節	照顧者支援
第四節	失智症行為管理諮詢服務
第五節	家居配器服務
第六節	幫助照顧者退出照顧者角色的活動和服務

"學習方式"

您可以根據自身需求，選擇下列方式進行課程學習，您選擇的學習方式不僅限於一種：

- 網站學習**
登錄下方網址或掃描下方第一個二維碼登錄網站，註冊完成後，即可學習。
[HTTP://43.135.6.171:8080/SUPPORT_CNS/](http://43.135.6.171:8080/SUPPORT_CNS/)
- 有聲書學習**
您可在上方網站中自行下載有聲書資源進行學習，讓您學習生活兩不誤！（掃描第二個二維碼傾聽示例）
- 電子書學習**
網站中同時配有電子書資源供您下載使用，方便您隨時隨地瀏覽學習。





(C) Flinders University 2024

The project team thanks people with dementia, their carers, staff, the aged care organisations and the public who participated in the Chinese iSupport program.

The suggested citation for this playbook: Xiao, Lily; Cheng Ada; Xie, Candy; Chiu, Kam; Yu, Ying; Ullah, Shahid & Wang, Jing (2024). *Chinese iSupport program implementation guide: How to implement the Chinese iSupport program in your organisation*, Flinders University, Bedford, SA.

<http://flinders.edu.au>

CRICOS NO 00114A