

# 為日間手術做準備

Chinese (Traditional) | 繁體中文

## 日間手術是什麼

日間手術，也稱為同日手術，意思是您會在手術當日入院和出院。

過去一些需要住院的手術，現今已能以日間手術的形式安全地完成。

在手術前，您的醫療團隊將為您進行檢查，以確認日間手術對您來說是否安全。如果您有任何擔憂，請告訴您的醫師和醫療團隊。

## 日間手術的好處

- 避免不必要的住院。
- 讓您在熟悉的環境中康復並更快重返日常活動。
- 降低在醫院受到感染或其他併發症的風險。
- 最大限度減少因醫院沒有床位而造成的手術延遲。
- 有助於縮短手術等待時間。

這份文件旨在幫助您為日間手術做好準備。

## 術前準備

### 活動自由，飲食健康



自由活動與健康飲食有助於手術成功 and 康復。術前禁煙。通過飲食攝取蛋白質，例如瘦肉、雞蛋、豆類和魚類。以每天運動 30 分鐘為目標。運動可以增加和維持肌肉和關節的健康，為您提供康復所需能量並減輕壓力。



### 分享您的健康史



在手術前，您需要填寫一份調查問卷，以確認日間手術對您來說是否安全。請務必將您的健康狀況或正在服用的藥物告知您的醫療團隊，以達到最佳的準備、護理和康復效果。



請務必將下列狀況告知您的醫師：

- 任何過敏史
- 任何氣道困難、阻塞性睡眠呼吸暫停，或者打鼾或醒來時喘氣
- 如果您的身體質量指數 (BMI) 高於 35
- 任何您認為他們應該知道的事情。

### 確保您獲得正確的支持

在手術過程中感受到支持非常重要。請與您的醫療團隊討論您的需求，包括文化、語言、性別或性別認同，或您的獨立日常生活能力。您想了解什麼？於就診時帶上事前寫下的問題並記錄答案。考慮由一名支持人員陪同就診，例如家庭成員或支持人員。

您的醫院可能會提供下列支持服務：

- 現場口譯員和電話口譯員
- 身心障礙事務聯絡員
- 原住民和／或托雷斯海峽島民聯絡員
- LGBTQIA+ 聯絡員
- 社工。



### 我的外科醫療團隊可能包括：

- |         |              |
|---------|--------------|
| • 外科醫師  | 專職醫療保健人員，例如： |
| • 麻醉科醫師 | • 物理治療師      |
| • 護理師   | • 職能治療師      |
|         | • 營養師        |

您可於下列網址計算您的 BMI：

[betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult](https://betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult)



## 提前規劃

提前規劃可以幫助您做好日間手術後的回家準備。可能包括以下安排：

- 照顧他人的責任，照顧孩子、寵物或老人。
- 安排休假。
- 靠近醫療服務機構的**安全過夜地點**，——建議為距離醫院 30 分鐘內的路程。如果您的家不合適，請考慮暫時與親人或朋友同住。
- 一名陪伴您的**支持人員**或照顧人員，這名人員應具有良好的思維能力，能夠監控您的康復情況，並能夠在需要時獲得幫助。
- **往返醫院的交通**。通常建議術後至少 24 小時內不要開車。確認停車安排與患者接送區域。
- **支援康復的設備**。您的醫療團隊將評估您是否需要額外的設備，例如助行器或淋浴椅。



如果您有問題或疑慮，請諮詢您的醫療團隊。

## 如果您有以下情況，請盡快聯繫您的醫院：

- 更改聯絡資訊，例如地址或電話號碼
- 由於工作或家庭原因無法前往醫院
- 懷孕
- 有新的醫療問題或開始服用新的藥物
- 手術後不再有支持人員或護理人員的陪伴
- 對您的手術有疑慮。



## 在手術前 3 天，如果您有以下情況，請告訴您的醫院：

- 體溫異常或發燒（感覺過熱或過冷）
- 喉嚨痛、咳嗽或其他呼吸問題
- 皮疹或腫脹
- 總體感覺不適
- 皮膚割傷、破裂或撕裂
- 腹瀉或嘔吐
- 最近未經計劃去看了急診室或醫師／全科醫師（GP）



## 為日間手術做準備

您的醫院會告訴您手術前應於何時停止飲食（禁食），禁食類別也包括薄荷糖和口香糖。務必記錄下來並遵循他們的指示。如果您沒有正確遵循這些規定，您的手術可能會被推遲或取消。在家康復時要準備好整潔的床鋪、預製的餐食和其他重要物品，以方便隨手取用。如果您需要住院，請將您的貼身衣物、洗漱用品和乾淨衣服裝成一個袋子，並交給您的支持人員。

### 應攜帶物品



- 舒適的衣物（考慮手術傷口的位置）和手機（確保電量充足）
- 日常服用藥物（原包裝）
- Medicare 卡、healthcare 卡、DVA 卡或私人醫保卡
- 眼鏡、助聽器或其他通訊輔助設備或裝置
- 相關檢驗結果、X 光片或醫學成像報告
- 孩子可以帶自己喜歡的玩具

### 請勿攜帶這些物品



- 貴重物品或大量金錢（超過 20 澳元）
- 大件行李或過多衣物
- 避免穿戴珠寶、使用指甲油和指甲貼片、化妝（包括假睫毛）或配戴隱形眼鏡

## 術後



### 了解您的後續護理計畫

出院之前，您的醫療團隊將為您提供與止痛、敷料、藥物、運動或飲食限制及可聯繫對象之相關資訊。您和支持人員需要了解成功康復的跡象以及需要注意的警示。

**如果您對任何資訊感到不確定，請立即記錄下來並提出問題。**

您的醫療團隊還會告知您需要進行哪些後續護理。請務必準時回診，以確保您能順利康復。

#### 後續護理可能包括：

- 電話、視訊或簡訊追蹤
- 預先安排的醫師／GP 或門診預約
- 居家醫院 (HITH) 服務，由護理師前往您的住處進行家訪。

**或者可能額外安排短期的社區照護服務。**

**這可能包括下列協助項目：**

- 個人護理，例如淋浴
- 家庭照護，例如購物或清潔
- 社區護理或專職醫療保健，例如物理治療。

### 詳情

日間手術：

[betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/day-surgery](https://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/day-surgery)

健康的生活型態：

[betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/healthy-eating](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/healthy-eating)  
[safeexerciseathome.org.au](https://safeexerciseathome.org.au)  
[quit.org.au](https://quit.org.au)

社區服務：

[health.vic.gov.au/patient-care/short-term-supports](https://health.vic.gov.au/patient-care/short-term-supports)

### 我該與誰聯繫？



如果在家時不確定該怎麼做或該聯繫誰，您還可以聯繫：

- 您的當地醫師／GP
- 您當地的優先初級保健中心 - 請前往 [betterhealth.vic.gov.au/priority-primary-care-centres-ppccs](https://betterhealth.vic.gov.au/priority-primary-care-centres-ppccs)
- NURSE-ON-CALL，全天候 24 小時尋求註冊護理師的幫助和建議 - 請致電 1300 60 60 24
- 維州虛擬急診室，處理無生命危險緊急情況的公共衛生服務機構 - 請前往 [vved.org.au](https://vved.org.au)
- 如果您認為自己的情況緊急，請務必撥打 3 個零 (000) 或立即前往急診室。

### 提供反饋



- 填寫對當地衛生服務的反饋問卷或聯繫當地的消費者聯絡員
- 聯繫維州健康投訴專員：  
[hcc.vic.gov.au](https://hcc.vic.gov.au)

感謝協助編寫本  
手冊的多元消費者  
群體



## 手術前我會 ...

- 在手術前計劃保持健康和體能的方法
- 將我的健康狀況或正在服用的藥物告訴我的醫療團隊
- 對我的工作和職責做出安排，例如照顧他人的責任和協調休假
- 安排支持人員並安排往返醫院的交通
- 安排適合術後居住的安全的住處
- 整理我返家後需要使用的所有設備
- 與我的團隊討論我的個人需求

## 為了準備日間手術，我將會 ...

- 如果我的個人情況發生變化，我會告知我的醫療團隊
- 如果我感覺不適，我會告知我的醫療團隊
- 詢問手術前應於何時停止飲食
- 準備好我的過夜包，包括隨身攜帶的必備物品
- 與我的支持人員聯繫，以確認往返醫院的交通方式
- 如果有（請假）需要，我可以請醫療團隊給我和／或照顧者一份證明書

## 術後我將會 ...

- 安排在術後陪伴和接送我的人
- 了解應監測的體徵和症狀，並了解該於何時、以何種方式尋求幫助
- 記錄所有預先安排的預約和服務  
我的後續護理追蹤方式是.....
- 針對下列情況取得書面說明或指示：
  - 術後的活動或飲食限制
  - 傷口換藥說明
  - 出院後之用藥計畫

聯繫電話 .....

紀錄事項 .....

.....

.....