

赴診諮詢提示

準備去看醫生

擬定一個基本計劃，可以幫助您充分利用醫療預約服務：


- ✓ 列出您的疑慮，並將問題的優先程度排序 – 您是否有新的症狀要向醫生詢問？希望注射流感疫苗嗎？您是否擔心治療會怎麼影響自己的日常生活？如果您想要討論的項目不只幾個，那麼請將它們都整理好。從對您認為最重要的那些疑慮開始。
- ✓ 計劃向醫生更新個人的健康狀況 – 讓您的醫生知道、自上次就診以來您的健康狀況。如果您曾在急診室接受過治療、或由專科醫生診治，請立即告訴醫生。提及有關於食慾、體重、睡眠、能量水平、視力或聽力的任何變化。此外，還要告訴醫生您最近所服用的藥物變化、或其對您造成的影響。
- ✓ 將您的醫療資料隨身帶上 – 列出所有服用的處方藥、非處方藥、維生素與草藥或補品的清單，包括劑量多寡。或者，將藥品全部放入一個袋子內並隨身攜帶。此外，請帶上您的保險卡、其他醫生的姓名與電話號碼，以及您的醫生尚未被告知存檔的任何醫療記錄。
- ✓ 確保自己盡可能多看見與多聽到醫師的指示 – 如果您戴眼鏡和/或使用助聽器，請在看醫生時戴上這些輔助器。如果您遇到視力或聽力上的困難，務請告知醫生與工作人員。例如，您可能會希望告訴他們：「我的聽力讓我很難理解您所說的一切。要是您可以把話說得慢一點會好些。」
- ✓ 考慮讓家人或朋友陪同赴診 – 如果您帶了同伴陪同，請事先告訴對方、您這次的預約有何目的，以及是否想要有段與醫生單獨討論的時刻。如果您忘記了想要與醫生討論的內容，您的同伴可在一旁提醒您，在拜訪醫生的這段期間為您做筆記，以及幫助您記住醫生跟您所討論的話。
- ✓ 如果您需要翻譯，請計劃安排一名翻譯隨同 – 在前往預約之前，與您的醫生辦公室安排一位翻譯。確保口譯員清楚了解您的症狀和/或狀況，以便將資訊準確傳達給醫生。如果您不理解診斷或治療說明，請告知醫生、口譯人員或工作人員。

赴診諮詢提示

記住醫生所言

無論您年齡多大，很多醫生所吩咐過的話還是會很容易忘記的。以下有些點子，可以幫助確保您記下所有所需訊息。

- ✓ 做筆記 – 隨身攜帶一個記事本以及一些可用來紀錄事情的物品，記下要點，或可請醫生為您寫下來。如果您在醫生與您交談時無法書寫，則可在拜會之後在候診室裡做筆記。或者，帶上錄音機，並且（在醫生的允許下）錄下所講的內容。如果您想與他人共享醫生提供給您的詳細資訊，透過錄音做筆記是個特別有用的作法。
- ✓ 確保自己理解 – 針對關於自己不了解的診斷或治療說明，難以記住是很正常的。對任何似乎不清楚的事情，也最好作出詢問。例如，您可能會問：「我想確保自己理解您的意思，可以再解釋一遍嗎？」或「我對這個詞不熟悉。是什麼意思？」另一種檢驗方式，是用您自己的語言重複您認為醫生的意思，並問：「這樣理解正確嗎？」
- ✓ 獲取書面或錄製的資訊材料 – 詢問您的醫生是否有關於您的健康狀況或治療的小冊子、情況說明書、DVD、CD、卡帶或錄像帶。例如，如果您的醫生說您有血壓高，那麼可能會給您提供一些相關的小冊子、解釋導致高血壓的原因以及您可以採取的措施。最好請醫生為您推薦其他資訊來源，例如網站、公共圖書館、非營利組織與政府機構，這些資訊來源可能已轉作書面或影音視頻的形式供大眾參考使用。
- ✓ 與醫療團隊的其他成員討論 – 有時，醫生有可能希望您可以與其他醫療專業人員討論，這些專業人員能幫助您了解並執行有關如何管理疾病的決定。護士、醫師助理、藥劑師以及職業或物理治療師都有可能比醫生更能付出更多時間為您提供專業的諮詢。
- ✓ 致電或發送電子郵件給醫生 – 如果您回家後不確定醫生的指示，請致電醫師辦公室。會有護士或其他工作人員為您向醫生諮詢並給您回電答覆。您可以詢問醫生、或與您曾經有過討論的其他衛生專業人員是否提供可用來提問醫生問題的專用電郵地址。



赴診諮詢提示

追蹤您所服用的藥物

以下圖表，可以幫助您追蹤自己所服用的不同藥物、維生素以及非處方藥。由於您的藥物有可能會隨著時間變化，因此請複製空白表格，以便始終都有副本可以備用。試著在每次的預約赴診時將完整且更新的這份表格帶上。

日期：_____

藥品名稱	用途	開始服用日期	醫生	顏色/形狀	劑量 (多少/多久服用一次)	使用說明

藥品名稱	用途	開始服用日期	醫生	顏色/形狀	劑量 (多少/多久服用一次)	使用說明

赴診諮詢提示

在就診期間充分利用您的時間

- ✓ 誠實以對 – 也許您會有此衝動、說出自己認為醫生想聽的內容，像是您已停止吸煙、或正在讓自己的飲食更加均衡。這很自然，但這對您而言並無益處。您的醫生需要獲悉所有事實以便建議您最佳的治療方法。例如，您可能會這樣告訴醫生：「*按照您的建議，我一直在試著少吃些甜食，但並沒有取得太大進展。*」
- ✓ 確定什麼才是最重要的問題 – 選出最想與醫生討論的、三或四個問題或疑慮。您可以在約談開始時告訴醫生都是些什麼問題，然後依次討論每個議題。如果還有剩餘時間，則可以繼續提問其他問題。
- ✓ 抓住重點陳述 – 儘管您的醫生可能想與您詳細討論，但是醫生能給每個患者的時間有限。為了充分利用您的就診時間，請向醫生簡要介紹症狀、發作時間、發作頻率以及病情是否惡化等等重點。
- ✓ 分享有關就診的觀點 – 如果您感到急躁、擔心或不舒服，請告訴醫生。如有必要，可以提出再次約訪以便更全面地討論自己的疑慮。嘗試以正面的態度表達您的感受。例如可以這樣告訴醫生：「*我知道您有很多病人要看，但是我對此很是擔心。如果能再多討論些，我會感到安心許多。*」
- ✓ 請記住，醫生可能無法回答您所有的問題 – 即使是最好的醫生，也可能無法回答您的某些問題。您的醫生有可能會幫助您找到相關資訊、或將您轉介給專家。如果醫生定期將您的問題或症狀僅作為衰老的一部分而排除，請考慮更換其他醫生。

預約看診時所要提問的問題

體檢

- ✓ 體檢將告訴我們什麼？
- ✓ 體檢涉及到哪些事情？
- ✓ 我應該如何準備？
- ✓ 保險會支付嗎？如果沒有，那麼要花多少錢？
- ✓ 有任何危險或副作用嗎？
- ✓ 如何以及何時獲知結果？我可以得到一份副本嗎？

您的診斷

- ✓ 造成這種情況的原因是什麼？
- ✓ 它會持續多久？是永久的嗎？
- ✓ 如何治療或控制這種情況？
- ✓ 對我有什麼影響？長期的影響可能是什麼？
- ✓ 我如何了解更多？

治療方案選項

- ✓ 我的治療選擇是什麼？
- ✓ 有哪些風險與益處？
- ✓ 問問自己——考慮到我的價值觀與環境，哪種治療對我最好？

藥物治療

- ✓ 何時開始奏效？
- ✓ 常見的副作用是什麼？
- ✓ 我需要續藥嗎？該如何安排？
- ✓ 服藥應該配著食物一起嗎？應該何時服用？
- ✓ 服用時，應避免食用任何東西嗎？
- ✓ 如果我錯過服藥的話該怎麼辦？

預防

- ✓ 怎樣做才能預防健康問題的發展或惡化？
- ✓ 改變習慣會有所幫助嗎？
- ✓ 這樣的改變是否會對自己產生任何風險？
- ✓ 是否有支援小組或社區服務對我提供可能的幫助？

赴診諮詢提示

有關於健康與生活變化的討論

您的醫生有可能想要了解自上次就診以來您的健康與生活方面的變化。以下圖表有助於您整理出這些意見來。此列表中的所有內容並非都適用於您。製作空白的列表影本以便於隨時備用。然後花點心思回想一下這些可能的主題。嘗試記下第一次您所注意到的、出現變化的日期，並記下可能有助於醫生診斷的其他訊息。

主題	日期	備註
您的飲食、藥物與生活方式		
飲酒		
食慾變化		
飲食/營養		
藥物的服用		
煙草的使用		
體重變化		
您的健康		
骨頭/關節疼痛或僵硬		
排便困難		
胸痛		
眩暈或頭暈		
頭疼		

主題	日期	備註
聽力變化		
住院或近期急診		
呼吸急促		
皮膚變化		
泌尿問題或感到潮濕		
視力變化		
您的想法與感受		
親密關係或性行為的改變		
孤獨或感到被孤立		
記憶問題或思考困難		
悲傷或沮喪		
每日生活		
事故、傷害或跌倒		
預先醫療指令		
日常活動		
駕駛/交通/出行		
運動		
生活狀況		
睡眠問題或睡眠方式改變		

赴診諮詢提示

想與醫生討論的疑慮

以下表格，可以幫助您整理出自己的疑慮、症狀或其他您想與醫生討論的健康問題。不妨複印一些空白表格以備使用。然後，在預約醫生過後，請抽空費點心思寫下醫生的姓名以及預約的詳細資料（日期、時間、地址）。使用表格列出您想要跟醫生討論的問題，從最重要到最不重要的一一記下。

醫生： _____ 預約日期： _____ 時間： _____

地址： _____ 電話： _____

預約細節（從最重要到最不重要的事物出列）	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
備註	

赴診諮詢提示

健康與老齡化訊息資源

以下是可能有助於您的訊息資源樣本。您可以藉由互聯網、家庭醫療指南、圖書館提供的書籍與文章、國家組織或協會、美國國立衛生研究院（NIH）內的其他研究所，以及自助團體等尋得更多資訊。

美國國家老齡化研究所 (National Institute on Aging - NIA) 資源

美國國家老齡化研究所信息中心 (NIA Information Center)

P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225
1-800-222-4225 (TTY)
www.nia.nih.gov/health
www.nia.nih.gov/espanol

美國國家老齡化研究所(NIA)提供雙語(英語/西班牙語)的網路版與印刷版免費資訊。查看NIA小手冊“*Talking With Your Doctor: A Guide for Older People.*”(赴診諮詢：老年人指南)。訪問NIA網站搜尋這些資源，並註冊獲取有關新資訊的電郵通知。

阿滋海默症教育和轉診中心—ADEAR (Alzheimer’s Disease Education and Referral (ADEAR) Center)

1-800-438-4380
www.nia.nih.gov/alzheimers

國立老齡化研究所(NIA)的阿滋海默症教育和轉診中心(ADEAR Center)提供有關阿滋海默症及其他癡呆症的轉診與免費資訊，包括情況介紹與其他相關出版物。

美國國立衛生研究院網站

NIHSeniorHealth.gov

這個專為老年人設計的網站由隸屬美國國立衛生研究院（National Institutes of Health）的美國國家老齡化研究所(NIA)與國家醫學圖書館(National National Medicine)提供。除了透過簡單易用、便於閱讀的格式介紹各種流行的健康主題外，還包括簡短視頻，以及可放大網頁字體的專門按鈕。

Go4Life®

www.nia.nih.gov/Go4Life

Go4Life®是美國國家老齡化研究所(NIA)的在線鍛煉與體育鍛煉活動網站，提供包含鍛煉示範、運動視頻、激勵性電子卡、可打印的提示表、成功案例、在線追蹤工具等。

其他聯邦政府衛生資源

疾病預防與控制中心 (**Centers for Disease Control and Prevention**)

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30333
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
1-888-232-6348 (TTY)
www.cdc.gov

疾病預防與控制中心 (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) 擁有關於美國與國外健康問題、疾病與傷害預防以及應急準備的資訊。

老年護理導航服務 (**Eldercare Locator Service**)

1-800-677-1116 (雙語)
www.eldercare.gov

老年護理導航服務(Eldercare Locator)是一項全國性的名錄協助服務，可幫助老年人與看護者為美國老年人尋找本地支援與資源。由老齡化管理局 (Administration on Aging)資助。

美國食品與藥物管理局 (**U.S. Food and Drug Administration**)

消費者健康信息
Room 5377, Building 32
10903 New Hampshire Avenue
Silver Spring, MD 20993
www.fda.gov/ForConsumers

美國食品與藥物管理局(U.S. Food and Drug Administration)網站為老年人提供有關處方藥與非處方藥、藥物安全性以及降低藥費方法之資訊。

政府醫療保險 (**Medicare**)

醫療保險與醫療補助服務中心
7500 Security Boulevard
Baltimore, MD 21244-1850
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
1-877-486-2048 (TTY)
www.medicare.gov

政府醫療保險Medicare網站提供有關健康與藥物計劃的資訊，並解釋Medicare各個部分所涵蓋的內容。

MedlinePlus

1-888-FIND-NLM (1-888-346-3656)
1-800-735-2258 (TDD)
www.medlineplus.gov

本網站來自國家醫學圖書館 (National Library of Medicine)，提供有關多種疾病與狀況資訊，以及醫學（「化驗」）測試說明。

國家醫學研究機構 (**National Institutes of Health**)

9000 Rockville Pike
Bethesda, MD 20892
1-301-496-4000
1-301-402-9612 (TTY)
www.nih.gov

國家醫學研究機構 (National Institutes of Health – NIH) 對常見與罕見疾病的病因、治療方法及治療進行研究並提供支援。