



# 我的健康清單

份協助您為醫療預約做好準備的指南

姓名

---

日期

---

**Age-Friendly**  
**Health Systems**



An initiative of The John A. Hartford Foundation and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) in partnership with the American Hospital Association (AHA) and the Catholic Health Association of the United States (CHA).

這份長者健康指南是由 John A. Hartford 基金, 醫療保健改善機構 (IHI), 美國醫院協會 (AHA) 及美國天主教健康協會 (CHA) 發起的合作贊助。

© 2024 醫療保健改善研究所。版權所有。個人可以影印這些資料用於教育、非營利用途, 前提是內容不得以  
任何方式更改, 並且適當註明 IHI 是內容的來源。未經醫療保健改進研究所的書面許可, 不得以任何形式或在  
何方式複製這些資料用於商業、營利性用途, 或在任何情況下重新發佈。

# 這份指南的目的在幫助您為醫療預約做好準備。

它特別適合老年人。

首先，它將幫助您從各個角度思考健康和幸福生活。然後，它將幫助您確定您想要與醫療人員討論的最重要的問題或擔心。醫療人員是指醫生、醫護師、家庭醫生 (PCP) 等。

為您的預約做好準備可以幫助您獲得適合您的療護。您是團隊的一員。您可以對您的療護有發言權。

---

這份指南主要是從四個方面幫助您思考您自己的健康。



生活中什麼對  
您來說**最重要**  
(Matters)



您可能服  
用的**藥物**  
(Medication)



您的**精神狀態**  
(Mind) 和幸  
福感



您的**行  
動能力**  
(Mobility)

---

## 四個 M 方面

對於每一個 M 方面，我們都會問您現在的情況、哪些方面進展順利以及哪些方面可以做得更好。然後，您可以寫下您的任何問題或您想與醫療人員分享的內容。

# 完成這份指南的提示

- ▶ 您可按您喜歡的任何順序完成這份指南。只要是對您行得通的都行。
- ▶ 一次只做一小部分。可以跳過問題，也可以休息一下然後再回來做。
- ▶ 您可以與您信任的人討論您的答案。
- ▶ 這一個指南是為您準備的 — 幫助您思考問題。稍後，您可以決定與您的醫療人員分享哪些內容。
- ▶ 您可以用更大的字體印出這份指南。請瀏覽 [ihi.org/myhealthchecklist](http://ihi.org/myhealthchecklist) 以取得說明和更多資源。

## 如果您正在幫助其他人完成這份指南：

- 談談為什麼這會有所幫助。您可以說，“我想要確定我們會討論什麼對您來說是最重要的，以便我們 (或您) 可以與您的醫療人員進行更有用的對話。”
- 著重於對您所協助的人來說是重要的事。請記住，這是關於他們的療護需求和目標的對話。

## 如果您是在電腦上完成這份指南：

首先，將此指南儲存到電腦的桌面。

然後打開您已儲存的指南並輸入您的答案。

(否則，您輸入的內容將不會被儲存。)



## 什麼是重要的

想想什麼對您來說是最重要的，什麼是您最喜歡的。這可以幫助您思考什麼對您的健康是最重要的。

- ▶ **您現在的狀況** • 目前您生活中最重要的事是什麼？從上次預約到現在，您的健康或生活有任何改變嗎？

**譬如說：** 經常與我關心的人保持聯繫 • 適應退休生活 • 經歷悲傷或遺憾 • 感到焦慮或擔憂

- ▶ **哪些方面是順利的？**您喜歡做些什麼活動？

**譬如說：** 聽音樂 • 看運動比賽 • 我的工作 • 去看我的孫輩 • 參與我的社區活動

➤ 有什麼需要改善的？有什麼事妨礙到做您喜歡做的事嗎？

**譬如說：** 難以入睡・照顧生病的親人・精力不足・行動困難・尿失禁問題・難以得到健康的食物・聽不清楚談話的內容

➤ 您希望您的醫療人員對您有哪方面的認識？

**譬如說：** 我要對誰負責・今年有哪些目標・我和誰住在一起・我生活中的誰或什麼會讓我覺得更好・誰或什麼會讓我覺得更糟



## 藥物

如有需要，藥物可能是對您健康重要的一部分。確保它有效的運用是很重要的。隨著年齡的增長，某些藥物對我們會有不同的影響。它可能與其他藥物或食物相互作用，有時會產生負面影響。我們可能想開始或停止服用它，或嘗試不同的劑量。

- **您現在的情況** • 如果有，您常規服用哪些藥物？哪些藥物只有在您需要時才服用？

包括維他命和補充品、處方藥、非處方藥和草藥。

**譬如說：** 鈣片 • 心臟藥物 • 吸入性藥物(當我過敏時) • 糖尿病藥物 • 每日的阿斯匹靈

- **哪些方面是順利的？**您的藥物是否對您有幫助？

**譬如說：** 更有活動力 • 食慾更好 • 睡得更好

## 附註

在開始、停止或改變服藥劑量之前，請務必與您的醫療人員討論。

### ▶ 有什麼需要改善的？您的藥物會引起任何問題嗎？

**譬如說：** 總是很累 · 藥費太貴 · 不確定藥物是否有效 · 感到頭暈或噁心 · 對藥物有不良反應 · 不記得該吃什麼藥以及什麼時候服藥

### ▶ 有什麼問題或擔心要問您的醫療人員嗎？

**譬如說：** 我無力支付藥費 · 我還需要所有的這些藥物嗎？ · 我們該檢查我的膽固醇/血壓嗎？ · 如果有問題，我可以打電話給誰？ · 我的疫苗都打齊了嗎？



## 精神狀態

這是關於您的情緒和幸福感。也與您的心理能力有關，包括您的記憶力。

使用下面的量表來思考您現在的情況。答案是没有對錯的。

### 您現在的狀況

大部分日子您覺得自己有多快樂？



您對您記憶力的變化有多擔心？



如適用，您周邊的人有多擔心您記憶力的變化？



您的答案有什麼想再添加的嗎？您是否注意到您自己的情緒或記憶力有任何變化呢？

**譬如說：** 覺得更快樂・更擔心或感到焦慮・忘記字彙・忘記我要去哪裡 — 迷路

➤ 哪些方面是順利的？

**譬如說：** 工作順利・很高興看到我的孫輩・當我感到心煩時，我可以打電話給某人・開始做志工

➤ 有什麼需要改善的？

**譬如說：** 大部分的時候情緒低落・無法集中注意力・想要花更多的時間與人相處・工作任務沉重・感到孤獨・人際關係和親密關係

➤ 有什麼問題或擔心的事想問您的醫療人員嗎？

**譬如說：** 有時我會忘記事情 — 這是否意味著我的健康出問題了？・我因擔心得不到我所需要的協助而感到焦慮。



## 行動能力

行動能力是指您如何活動和出行。這包括所有的運動、在家裡走動、外出到其他地方。

- ▶ **您現在的狀況** · 您如何在家中四處走動？您外出時如何從一個地方到另一個地方？

**譬如說：** 在家... 我會去散步 · 經常用到我的腳 · 我有時會用拐杖 · 我做物理治療 · 我會用輪椅

**四處走動...** 我搭公車 · 我和我的朋友一起開車去辦事 · 我走路 · 我沒有交通工具

- ▶ **哪些方面是順利的？**

**譬如說：** 我在家四處走動很舒服 · 我經常跟著影片做運動 · 我的腳痛好多了 · 我遛狗

➤ 有什麼需要改善的？有什麼事限制了您？

**譬如說：** 走路時呼吸困難・淋浴時感覺站不穩・我被絆倒，  
摔倒過幾次・我不想在晚上開車・有困難把要洗  
的衣服搬到洗衣機・最近很難構的到較高的架子  
・我的背痛讓我也不想做運動了

➤ 有什麼問題或擔心的事要告訴您的醫療人員嗎？

**譬如說：** 我的肩痛已經持續很久了，我們該怎麼辦？・需要解  
決採買的的問題・哪些改變可以讓我在家中走動的  
更安全？・哪些活動對我來說是安全的？・如果我  
不能再住在我的房子裡了，我該怎麼辦？

## 接下來的步驟

▶ **回顧一下您所有的答案。**

為您的醫療人員寫下三個最重要, 或最關心的問題。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**譬如說:** 如何減輕我的膝蓋疼痛? • 我可以參加測試來檢查我的記憶力嗎? • 我怎樣才能變得更強壯?

▶ **您可能想與家人、朋友或其他人討論您的答案。**如果您想, 您也可以請他們陪您一起去您的預約。

他們的名字: \_\_\_\_\_

▶ **您的答案可能會隨著時間而改變。**您可以隨時回到這份指南來更新您的答案並為您的醫療人員寫下更多問題。

**下次預約時請帶著您的問題和這份指南。**談論什麼對您是重要的可以幫助他們更好地了解您。然後, 你們可以一起選擇適合您的療護方案。

在開始談話時, 您可以說:「有幾件事對我來說是非常重要的。我們可以談談它們嗎? 如答案不清楚, 可以多問幾次。」