

## 長者醫者如何溝通

### (一) 與醫護人員溝通要訣

- 最不舒服之處要先說，無關過程可不提；
- 最想知的問題要先問，切勿零碎作大題；
- 藥物功效副作用要知，可免食錯藥之危；
- 徵詢生活飲食注意事，其他檢查可要為？
- 各類醫護人員均專業，放心查詢謀良計。

### (二) 長者覆診五寶

	建議看醫生時應帶備之物品	作用
1.	平日健康記錄 (使用記事簿/日曆簿記錄)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 每日自我監察身體狀況</li> <li>✓ 有助長者記錄健康情況，向醫生作簡要概述</li> <li>✓ 提醒自己覆診日期、時間、地點</li> <li>✓ 方便安排交通及陪診者</li> </ul>
2.	所有有關的剩餘藥物連藥袋	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 有助醫生了解長者服藥習慣是否正確</li> </ul>
3.	護老者/照顧者的聯絡電話	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 有需要時可聯絡護老者/照顧者，協助將長者健康狀況告知醫生</li> </ul>
4.	身份證、覆診咭等所需證明文件、足夠金錢	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 登記、取藥及繳費</li> </ul>
5.	其他按個人需要及健康狀況所需之物品	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 令診治更流暢</li> </ul>

### (三) 健康記錄面面觀

基本記錄事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 平日身體狀況：如血壓、血糖、體溫等</li> <li>✓ 異常身體問題：如心跳、睡眠、大小便、胃口、走動、呼吸、曾進食之食物等</li> <li>✓ 覆診日期、時間及地點</li> </ul>
慢性病患者記錄事項	
心血管病 (如血壓高、心臟病)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 有否頭暈、頭痛、心跳異常、胸口痛、腳腫等</li> </ul>
糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 有否血糖過低：如頭暈、肚餓、手震、昏昏欲睡等</li> <li>✓ 有否血糖過高：如面紅、有口氣等</li> <li>✓ 有否併發症：如手指麻痺、眼矇等</li> </ul>
呼吸道毛病 (如哮喘、肺氣腫)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 日常活動能力是否有異：如氣促、腳腫等</li> </ul>
骨關節痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 有否紅腫、發熱、痛、活動能力減少等</li> </ul>
患認知障礙或 老人痴呆症	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 異常睡眠狀況</li> <li>✓ 對事物的興趣減弱</li> <li>✓ 性格突變，突然消極/暴躁/沈默等異常情緒</li> <li>✓ 異常行爲，如忘記關水喉/煮食爐、常買相同物品</li> </ul>

\* 其他需記錄之事項可按醫護人員建議或個別需要而定