

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"> ✓ 每日自我監察身體狀況 ✓ 有助長者記錄健康情況，向醫生作簡要概述 ✓ 提醒自己覆診日期、時間、地點 ✓ 方便安排交通及陪診者
2.	所有有關的剩餘藥物連藥袋	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 有助醫生了解長者服藥習慣是否正確
3.	護老者/照顧者的聯絡電話	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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
4.	身份證、覆診咭等所需證明文件、足夠金錢	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 登記、取藥及繳費
5.	其他按個人需要及健康狀況所需之物品	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 令診治更流暢

(三) 健康記錄面面觀

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

* 其他需記錄之事項可按醫護人員建議或個別需要而定