

赴诊咨询提示

准备去看医生

拟定一个基本计划，可以帮助您充分利用医疗预约服务：

- ✓ 列出您的疑虑，并将问题的优先程度排序 — 您是否有新的症状要向医生询问？希望注射流感疫苗吗？您是否担心治疗会怎么影响自己的日常生活？如果您想要讨论的项目不只几个，那么请将它们都整理好。从对您认为最重要的那些疑虑开始。
- ✓ 计划向医生更新个人的健康状况 — 让您的医生知道、自上次就诊以来您的健康状况。如果您曾在急诊室接受过治疗、或由专科医生诊治，请立即告诉医生。提及有关于食欲、体重、睡眠、能量水平、视力或听力的任何变化。此外，还要告诉医生您最近所服用的药物变化、或其对您造成的影响。
- ✓ 将您的医疗资料随身带上 — 列出所有服用的处方药、非处方药、维生素与草药或补品的清单，包括剂量多寡。或者，将药品全部放入一个袋子内并随身携带。此外，请带上您的保险卡、其他医生的姓名与电话号码，以及您的医生尚未被告知存档的任何医疗记录。
- ✓ 确保自己尽可能多看见与多听到医师的指示 — 如果您戴眼镜和/或使用助听器，请在看医生时戴上这些辅助器。如果您遇到视力或听力上的困难，务请告知医生与工作人员。例如，您可能会希望告诉他们：“*我的听力让我很难理解您所说的一切。要是您可以把话说得慢一点会好些。*”
- ✓ 考虑让家人或朋友陪同赴诊 — 如果您带了同伴陪同，请事先告诉对方、您这次的预约有何目的，以及是否想要有段与医生单独讨论的时刻。如果您忘记了想要与医生讨论的内容，您的同伴可在一旁提醒您，在拜访医生的这段期间为您做笔记，以及帮助您记住医生跟您所讨论的话。

- ✓ 如果您需要翻译，请计划安排一名翻译随同 — 在前往预约之前，与您的医生办公室安排一位翻译。确保口译员清楚了解您的症状和/或状况，以便将资讯准确传达给医生。如果您不理解诊断或治疗说明，请告知医生、口译人员或工作人员。

赴诊咨询提示

记住医生所言

无论您年龄多大，很多医生所吩咐过的话还是会很容易忘记的。以下有些点子，可以帮助确保您记下所有所需讯息。

- ✓ 做笔记 — 随身携带一个记事本以及一些可用来纪录事情的物品，记下要点，或可请医生为您写下来。如果您在医生与您交谈时无法书写，则可在拜会之后在候诊室里做笔记。或者，带上录音机，并且（在医生的允许下）录下所讲的内容。如果您想与他人共享医生提供给您的详细资讯，透过录音做笔记是个特别有用的作法。
- ✓ 确保自己理解 — 针对关于自己不了解的诊断或治疗说明，难以记住是很正常的。对任何似乎不清楚的事情，也最好作出询问。例如，您可能会问：“我想确保自己理解您的意思，可以再解释一遍吗？”或“我对这个词不熟悉。是什么意思？”另一种检验方式，是用您自己的语言重复您认为医生的意思，并问：“这样理解正确吗？”
- ✓ 获取书面或录制的资讯材料 — 询问您的医生是否有关于您的健康状况或治疗的小册子、情况说明书、DVD、CD、卡带或录像带。例如，如果您的医生说您有血压高，那么可能会给您提供一些相关的小册子、解释导致高血压的原因以及您可以采取的措施。最好请医生为您推荐其他资讯来源，例如网站、公共图书馆、非营利组织与政府机构，这些资讯来源可能已转作书面或影音视频的形式供大众参考使用。
- ✓ 与医疗团队的其他成员讨论 — 有时，医生有可能希望您可以与其他医疗专业人员讨论，这些专业人员能帮助您了解并执行有关如何管理疾病的决定。护士、医师助理、药剂师以及职业或物理治疗师都有可能比医生更能付出更多时间为您提供专业的咨询。

- ✓ 致电或发送电子邮件给医生 — 如果您回家后不确定医生的指示，请致电医师办公室。会有护士或其他工作人员为您向医生咨询并给您回电答覆。您可以询问医生、或与您曾经有过讨论的其他卫生专业人员是否提供可用来提问医生问题的专用电邮地址。



赴诊咨询提示

追踪您所服用的藥物

以下图表，可以帮助您追踪自己所服用的不同药物、维生素以及非处方药。由于您的药物有可能会随着时间变化，因此请复制空白表格，以便始终都有副本可以备用。试着在每次的预约赴诊时将完整且更新的这份表格带上。

日期：_____

药品名称	用途	开始服用日期	医生	颜色/形状	剂量 (多少/多久服用一次)	使用说明

--	--	--	--	--	--	--

药品名称	用途	开始服用日期	医生	颜色/形状	剂量 (多少/多久服用一次)	使用说明

赴诊咨询提示

在就诊期间充分利用您的时间

- ✓ 诚实以对 — 也许您会有此冲动、说出自己认为医生想听的内容，像是您已停止吸烟、或正在让自己的饮食更加均衡。这很自然，但这对您而言并无益处。您的医生需要获悉所有事实以便建议您最佳的治疗方法。例如，您可能会这样告诉医生：“*按照您的建议，我一直在试着少吃些甜食，但并没有取得太大进展。*”
- ✓ 确定什么才是最重要的问题 — 选出最想与医生讨论的、三或四个问题或疑虑。您可以在约谈开始时告诉医生都是些什么问题，然后依次讨论每个议题。如果还有剩余时间，则可以继续提问其他问题。
- ✓ 抓住重点陈述 — 尽管您的医生可能想与您详细讨论，但是医生能给每个患者的时间有限。为了充分利用您的就诊时间，请向医生简要介绍症状、发作时间、发作频率以及病情是否恶化等等重点。
- ✓ 分享有关就诊的观点 — 如果您感到急躁、担心或不舒服，请告诉医生。如有必要，可以提出再次约访以便更全面地讨论自己的疑虑。尝试以正面的态度表达您的感受。例如可以这样告诉医生：“*我知道您有很多病人要看，但是我对此很是担心。如果能再多讨论些，我会感到安心许多。*”
- ✓ 请记住，医生可能无法回答您所有的问题 — 即使是最好的医生，也可能无法回答您的某些问题。您的医生有可能会帮助您找到相关资讯、或将您转介给专家。如果医生定期将您的问题或症状仅作为衰老的一部分而排除，请考虑更换其他医生。

赴诊咨询提示

预约看诊时所要提问的问题

体检

- ✓ 体检将告诉我们什么？
- ✓ 体检涉及到哪些事情？
- ✓ 我应该如何准备？
- ✓ 保险会支付吗？如果没有，那么要花多少钱？
- ✓ 有任何危险或副作用吗？
- ✓ 如何以及何时获知结果？我可以得到一份副本吗？

您的诊断

- ✓ 造成这种情况的原因是什么？
- ✓ 它会持续多久？是永久的吗？
- ✓ 如何治疗或控制这种情况？
- ✓ 对我有什么影响？长期的影响可能是什么？
- ✓ 我如何了解更多？

治疗方案选项

- ✓ 我的治疗选择是什么？
- ✓ 有哪些风险与益处？
- ✓ 问问自己——考虑到我的价值观与环境，哪种治疗对我最好？

药物治疗

- ✓ 何时开始奏效？
- ✓ 常见的副作用是什么？
- ✓ 我需要续药吗？该如何安排？
- ✓ 服药应该配着食物一起吗？应该何时服用？
- ✓ 服用时，应避免食用任何东西吗？

- ✓ 如果我错过服药的话该怎么办？

预防

- ✓ 怎样做才能预防健康问题的发展或恶化？
- ✓ 改变习惯会有所帮助吗？
- ✓ 这样的改变是否会对自己产生任何风险？
- ✓ 是否有支援小组或社区服务对我提供可能的帮助？

赴诊咨询提示

有关于健康与生活变化的讨论

您的医生有可能想要了解自上次就诊以来您的健康与生活方面的变化。以下图表有助于您整理出这些意见来。此列表中的所有内容并非都适用于您。制作空白的列表影本以便于随时备用。然后花点心思回想一下这些可能的主题。尝试记下第一次您所注意到的、出现变化的日期，并记下可能有助于医生诊断的其他信息。

主题	日期	备注
您的饮食、药物与生活方式		
饮酒		
食欲变化		
饮食/营养		
药物的服用		
烟草的使用		
体重变化		
您的健康		
骨头/关节疼痛或僵硬		
排便困难		
胸痛		
眩晕或头晕		

头疼		
----	--	--

主题	日期	备注
听力变化		
住院或近期急诊		
呼吸急促		
皮肤变化		
泌尿问题或感到潮湿		
视力变化		
您的想法与感受		
亲密关系或性行为的改变		
孤独或感到被孤立		
记忆问题或思考困难		
悲伤或沮丧		
每日生活		
事故、伤害或跌倒		
预先医疗指令		
日常活动		
驾驶/交通/出行		
运动		
生活状况		
睡眠问题或睡眠方式改变		

赴诊咨询提示

想与医生讨论的疑虑

以下表格，可以帮助您整理出自己的疑虑、症状或其他您想与医生讨论的健康问题。不妨复印一些空白表格以备使用。然后，在预约医生过后，请抽空费点心思写下医生的姓名以及预约的详细资料（日期、时间、地址）。使用表格列出您想要跟医生讨论的问题，从最重要到最不重要的——记下。

医生：

预约日期：

时间：

地址：

电话：

预约细节（从最重要到最不重要的事物出列）	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

备注

赴诊咨询提示

健康与老龄化讯息资源

以下是可能有助于您的讯息资源样本。您可以藉由互联网、家庭医疗指南、图书馆提供的书籍与文章、国家组织或协会、美国国立卫生研究院（NIH）内的其他研究所，以及自助团体等寻得更多资讯。

美国国家老龄化研究所 (National Institute on Aging - NIA) 资源

美国国家老龄化研究所信息中心 (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

教育和转诊中心(ADEAR Center)提供有关阿滋海默症及其他痴呆症的转诊与免费资讯，包括情况介绍与其他相关出版物。

美国国家老龄化研究所(NIA)提供双语(英语/西班牙语)的网路版与印刷版免费资讯。查看NIA小手册“Talking With Your Doctor: A Guide for Older People.”(赴诊咨询：老年人指南)。访问NIA网站搜寻这些资源，并注册获取有关新资讯的电邮通知。

阿滋海默症教育和转诊中心—ADEAR (Alzheimer’s Disease Education and Referral (ADEAR) Center)

1-800-438-4380

www.nia.nih.gov/alzheimers

国立老龄化研究所(NIA)的阿滋海默症



有关健康与衰老的更多资讯，请访问网站：

www.nia.nih.gov/health

2014年5月

美国国立卫生研究院网站

NIHSeniorHealth.gov

这个专为老年人设计的网站由隶属美国国立卫生研究院（National Institutes of Health）的美国国家老龄化研究所（NIA）与国家医学图书馆（National National Medicine）提供。除了透过简单易用、便于阅读的格式介绍各种流行的健康主题外，还包括简短视频，以及可放大网页字体的专门按钮。

Go4Life®

www.nia.nih.gov/Go4Life

Go4Life®是美国国家老龄化研究所(NIA)的在线锻炼与体育锻炼活动网站，提供包含锻炼示范、运动视频、激励性电子卡、可打印的提示表、成功案例、在线追踪工具等。

其他联邦政府卫生资源

疾病预防控制中心 (**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

疾病预防控制中心 (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) 拥有关于美国与国外健康问题、疾病与伤害预防以及应急准备的信息。

老年护理导航服务 (**Eldercare Locator Service**)
1-800-677-1116 (双语)
www.eldercare.gov

老年护理导航服务(Eldercare Locator)是一项全国性的名录协助服务，可帮助老年人与看护者为美国老年人寻找本地支援与资源。由老龄化管理局 (Administration on Aging)资助。

美国食品与药物管理局 (**U.S. Food and Drug Administration**)
消费者健康信息
Room 5377, Building 32
10903 New Hampshire Avenue
Silver Spring, MD 20993
www.fda.gov/ForConsumers

美国食品与药物管理局(U.S. Food and

Drug Administration)网站为老年人提供有关处方药与非处方药、药物安全性以及降低药费方法之信息。



有关健康与衰老的更多资源，请访问网站：
www.nia.nih.gov/health
2014年5月

政府医疗保险 (**Medicare**)
医疗保险与医疗补助服务中心
7500 Security Boulevard
Baltimore, MD 21244-1850
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
1-877-486-2048 (TTY)
www.medicare.gov

政府医疗保险Medicare网站提供有关健康与药物计划的资讯，并解释Medicare各个部分所涵盖的内容。

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

本网站来自国家医学图书馆 (National Library of Medicine)，提供有关多种疾病与状况资讯，以及医学（“化验”）测试说明。

国家医学研究机构 (**National Institutes of Health**)
9000 Rockville Pike
Bethesda, MD 20892
1-301-496-4000
1-301-402-9612 (TTY)
www.nih.gov

国家医学研究机构 (National Institutes of Health — NIH) 对常见与罕见疾病的病因、治疗方法及治疗进行研究并提供支援。



有关健康与衰老的更多资源，请访问网站：
www.nia.nih.gov/health
2014年5月