

年度健康評估指南(適合65歲+)

使用此清單，引領您通往健康之旅。

1 致電您的家庭醫生，預約安排年度健康評估!

此評估包括對您近期整體的健康狀況進行詳細的評估和審查。請務必每年完成一次!

為您的年度健康評估做好準備，請攜帶：

- 藥物清單，包括處方藥、非處方藥和保健品
- 化驗報告和醫療報告文件，包括自您上次就醫以來發生的任何醫療事件。
- 自我監測記錄，包括血壓或血糖指數的日常記錄

與您的醫生討論：

- 近期的緊急護理中心、醫院、或專科醫生的就診
- 膀胱控制的問題
- 睡眠問題，食欲改變，悲傷或孤獨感，或記憶力問題
- 近期發生的任何跌倒，平衡問題或對跌倒的擔憂
- 新的或反覆出現的疼痛
- 日常生活習慣：飲食，運動，酗酒，吸菸，或使用電子菸

2 預約安排可能需要的相關篩檢、檢查、和疫苗接種

請與您的醫生討論您可能需要哪些檢查。醫生會告訴您何時、以及多久需完成這些檢查。

常規檢查	完成日期/備註
 流感疫苗	
 疫苗接種計劃(帶狀皰疹，肺炎疫苗，乙肝疫苗，新冠疫苗等可能需要的其他疫苗)	
 乳腺癌篩檢	
 大腸直腸癌篩檢	
 骨質密度檢查	
 高血壓監測	
糖尿病照護	完成日期/備註
 糖尿病相關的視網膜病變篩檢	
 糖化血紅素 HbA1C 的血液檢驗 (3個月平均血糖指數)	
 腎臟健康評估—尿蛋白檢測 & eGFR 血液檢測	
 血壓管理	

