

San Francisco Health Plan (SFHP) 竭誠協助您及家人治療慢性疾病。

慢性疾病是持續一年或更長時間的健康問題。它們需要長期的醫療幫助，可能會限制您進行日常活動。慢性病通常可以得到控制。

您的護理團隊可幫助您及家人在慢性病症狀下擁有更健康的生活。



您可以利用這本小冊子與您的醫療保健團隊交談。有關管理慢性病狀的更多資訊，請造訪 sfhp.org/zh/wellness。

以下是一些常見的慢性病症：

- 哮喘
- 抑鬱症
- 高血壓
- 心臟病
- 慢性腎病
- 慢性阻塞性肺病 (COPD)
- 丙型肝炎
- 糖尿病
- 心力衰竭

去看 PCP 接受慢性病狀治療， 可獲取一張 \$50 禮品卡

目前，這只適用於哮喘、糖尿病或高血壓患者。



如要獲享 \$50 禮品卡，您必須：

- 您罹患的慢性病狀包含在 SFHP 健康獎勵計劃中。
- 與主診醫生 (PCP) 會面，談談您的慢性病狀。您可以詢問如何管理您的病狀和保持健康，或提出您的任何問題。

您必須在今年年底之前進行健康就診，才能獲得禮品卡。您無需填寫任何表單或出示本小冊子，即可獲享禮品卡。禮品卡將在您就診後 8 週後郵遞給您。如果您最近遷居，請致電 SFHP 客戶服務部更新您的地址，確保您收到獎勵。如果您 8 週後未收到禮品卡，請致電 SFHP 客戶服務部。

與您的護理團隊合作以保持健康

您的護理團隊是您控制病情並保持健康的夥伴。您的護理團隊包括您的主治醫生 (PCP)；負責您醫療保健的醫生、執業護士或醫生助理。您的護理團隊可能會有其他人士，比如心臟或腎臟醫生，或幫助您瞭解健康食品的人士。

您護理團隊可幫助您採取健康措施，比如多運動和戒煙。

此手冊有一些您可能想問您的主治醫生的問題。當您一起回答這些問題時，您會學到更多有關如何保持健康的知識。



您可能想與護理團隊討論的問題

您和您的護理團隊可以一起回答這些問題。這將幫助您找到如何以最適合自己的方式管理您的慢性病症。

在您與護理團隊交談時，請隨意提出問題或疑慮。他們可與您一起制定滿足您需求的計劃。您可能希望保留這些問題，以便日後為您提供幫助。



有關您病症的問題

有關您病症的問題？

是什麼原因引起的？

有什麼症狀？

如何治療？

隨著時間的推移，這對我意味著什麼？

對我的病症有詳細的行動計劃嗎？

您和您的 PCP 可以制定一個適合您和您的特定病症的計劃。您的計劃將幫助您跟進您的健康狀況，控制症狀，並瞭解何時打電話給醫生或尋求緊急幫助。



有關在家照顧自己的問題

我能做些什麼來幫助管理我的治療？

我應該避免或少做些什麼？

健康飲食

什麼食物能幫助我保持健康和控制症狀？



為了改善我的健康，有沒有哪些食物是我應該限制或避免的？



我每天應該喝多少水或其他液體？



身體活動

我可以安全地進行哪些身體活動來改善我的健康狀況？

我對這種身體活動感興趣

我該如何開始？

我能做多少運動？



幫助戒煙或戒酒

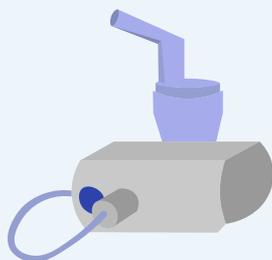
我如何獲取戒煙幫助？

我需要戒酒或限制飲酒嗎？

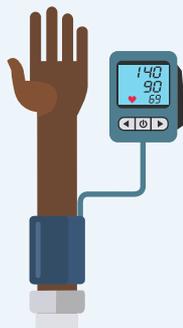
設備

我是否需要什麼工具來幫助控制病情，（如霧化器、血壓計或血糖儀）？

示例: 霧化器



血壓計



血糖儀



如果需要設備，該如何使用和保養？

健康檢查

我應該在家做哪些健康檢查（比如檢查血壓、測量血糖等）？

我應該多久檢查一次？

您能教我怎麼做嗎？

我應該注意哪些症狀？



藥物

為什麼我需要用藥？

我應該何時服藥？

我應該如何服藥（隨餐服用還是空腹）？

我應該注意哪些副作用？

如果我漏服劑量該怎麼做？

我不能同時服用哪些藥物？



您可能想與您的 PCP 談論的其他重要事項

我的下一次就診是在:

我的醫生的聯絡方式:

其他重要聯絡方式:

在此處寫下其他問題:

我的病情惡化有什麼跡象?

我何時需要尋求幫助?

在以下情況下，我應該致電 **911** 或前往急診室:

在以下情況下，我應該去看醫生:

在發生此情況時，_____ 我應該這樣做:

我可能遇到什麼其他問題，如果發生這些問題我應該怎麼做?