

# 我的預防性護理檢查清單

此檢查清單列出了一些對年滿 65 歲的人士而言最重要的健康篩檢。若您未滿 65 歲，請諮詢醫生您何時需要接受這些健康篩檢。

## 檢查和篩檢

護理類型	建議頻率	完成的時間/地點
年度體檢或健康年檢	讓您的醫生每年檢查一次。	
骨密度檢查	年滿 65 歲後或按照醫生的建議檢查一次，以及在骨折後 6 個月內檢查一次。	
乳腺癌篩檢	具有一般風險的 55 至 74 歲的女性需每兩年進行一次乳房 X 光攝影檢查；年滿 75 歲的女性則需按照醫生建議的時間進行檢查。	
結腸直腸癌篩檢	每年進行一次糞便檢查，或每 3 年進行一次 DNA 糞便檢查，或每 10 年進行一次結腸鏡檢查。	
讓醫生或藥劑師對藥物進行審查	讓您的醫生每年檢查一次。	

## 預防接種

疫苗類型	建議頻率	完成的時間/地點
預防 COVID-19 及其變異株的 COVID-19 疫苗	視乎不同的疫苗廠商，您需要接種一劑 (J&J/Janssen) 或兩劑 (Moderna 或 Pfizer) 才算完成全程接種。	
加強預防 COVID-19 及其變異株的 COVID-19 疫苗加強劑	任何一種在美國獲得授權的 COVID-19 疫苗都能用作疫苗加強劑，不管您之前接種的是哪劑疫苗。  –若您之前接種的是 Pfizer 或 Moderna 的疫苗：至少在完成疫苗系列接種的 5 個月後進行加強劑的接種。  –若您之前接種的是 J&J 的疫苗：至少在上次接種疫苗後 2 個月後進行加強劑的接種。	
預防季節性流感的流感疫苗	每季度接種一次。	
預防肺炎的肺炎鏈球菌疫苗	年滿 65 歲的長者有 2 種疫苗可以選擇；請諮詢您的醫生瞭解相關的疫苗選擇和接種時間。	
預防帶狀皰疹的帶狀皰疹疫苗	這種疫苗有 2 種類型；請諮詢您的醫生您最適合接種哪種。	
預防破傷風、白喉、百日咳的 Tdap 或 Td 疫苗	若您在年輕時接種過 Tdap 疫苗，則您需要每 10 年接種一次加強劑。若您未曾接種過 Tdap 疫苗，則需要先接種一劑。	

註：這是截至 2022 年 1 月的最新資訊。請遵循關於加強劑的最新指南。

## 與您的醫生討論

話題	何時討論	詢問
預防跌倒	若您感覺步態不穩、感到眩暈或曾經跌倒。	運動、居家安全、藥物治療和助行器。
精神健康	若您感到心情低落、沮喪或焦慮。	轉介至精神健康專家、參加支援小組和進行其他能讓您感覺好些的事情，比如運動。
疼痛管理	若疼痛已經干擾到您的生活或您出現了新的疼痛。	進行疼痛篩檢，找到疼痛的原因和管理疼痛的方法。
漏尿	若您在過去 6 個月裡曾出現意外漏尿。	提供幫助的產品、提示或運動；進行藥物審查，以便瞭解是否您正在服用的藥物導致這個問題。
體重管理	若您需要減重方面的幫助或在非刻意減重的情況下體重減輕了。	你可以做什麼來達到或保持健康的體重。

## 幫助您管理您的護理的工具

**健康檢查記錄：**我們根據您的記錄整理了一份您 2022 年的互動式護理記錄。您可以在 SCAN 的會員帳戶中查看，請在此進行註冊：[scanhealthplan.com/register](https://scanhealthplan.com/register)。

**Abridge：**使用此應用程式記錄您與醫生的談話，以便日後參考。請瀏覽 [scanhealthplan.com/extras](https://scanhealthplan.com/extras) 瞭解更多資訊。

註：若您患有慢性疾病，如糖尿病，請諮詢您的醫生您是否需要進行額外的篩檢。

# 當您需要護理時可以前往的地點

本表可以幫助您瞭解在您需要接受醫療保健服務時應前往哪些地點。請在空白處填寫資訊。然後，請將此表常備手邊，以便在您需要時查閱。

**若您遇到緊急醫療情況，又無法前往醫院，請立即撥打 911！**

	醫生診室	急症護理中心	急診室
<b>需要的護理類型</b>	對於非緊急、非急症護理，可以向您的初級保健醫生求診，比如： - 常規跟進護理 - 慢性疾病管理 - 預防保健 - 任何可以等到安排預約就診的情況	當您出現了非緊急情況，但您無法迅速前往您的常規醫生處就診時，可以前往急症護理中心。示例包括： - 尿道感染 - 流感症狀 - 割傷和輕微灼傷 - 耳痛 - 皮膚病 - 扭傷或關節疼痛	若您出現了需要立即就醫的情況，請前往急診室，例如： - 胸痛或中風症狀 - 骨折 - 頭部受傷 - 癲癇發作 - 劇烈腹痛 - 呼吸困難 - 突發、重度疼痛；癱瘓或虛弱 - 血流不止
<b>聯絡方式和營業時間</b>	我的醫生診室的電話號碼：  營業時間：	與我的醫生合作且最近的急症護理中心電話：  營業時間：	最近的醫院急診室電話：  營業時間：24小時，每週 7 天。
<b>出發前您要瞭解的資訊</b>  無論您前往何處尋求護理，請記得攜帶您的 SCAN 會員 ID 卡。您的自付額可能視您接受的服務而定。	請致電您的醫生安排約診，並描述您的症狀。  列出您想要詢問醫生的問題和您正服用的藥物清單。  若有需要，請您攜朋友或家人一同前往。  請遵循您的醫生給您的所有指示。	請先致電您的醫生描述您的症狀。您的醫生可能當天就可以給您看診，或者告知您是否需要接受急症護理。  若您不能開車，請讓別人載您過去。  若為您提供急症護理的人並非您的醫生，請將您的病症、新開具的任何處方或您收到的指示及時告知醫生診室的工作人員。	請立即撥打 911 或讓他人開車將您送到最近的急診室。  您或您的代表人應該：  - 與您的緊急聯絡人聯絡，讓其瞭解目前的情況。 - 與您的醫生診室聯絡，告知發生了什麼事，並瞭解是否需要進行跟進護理。



## 急症護理的另一個方案：遠程醫療



遠程醫療就診讓您足不出戶就可以用便捷的方式接受跟在急症護理中心一樣的非緊急醫療護理。要使用您的遠程醫療福利，請儘快致電 MDLIVE 安排約診或與獲得醫學委員會認證的醫生交談。MDLIVE 將全天候為您提供免費服務。請瀏覽 [scanhealthplan.com/telehealth](https://scanhealthplan.com/telehealth) 瞭解更多資訊。

# MDLIVE®

1-888-993-4087 (聽障專線：1-800-770-5531)

