你要主動參與
你的醫療服務

本計劃所需經費由
安省衛生及長期護理廳提供

www.oha.com

OHA Patient Safety Support Service

1. 你要主動參與你的醫療照顧。如果你對你的醫療照顧有疑問或有擔心的事情，你要說出來。

要得到最好的醫療照顧，其中一項要訣便是你要主動成爲你的醫療隊伍中一位活躍的成員。意思是你要參與每一項和你的醫療護理有關的決定。這也是說，如果你有疑問你便應當向你的醫療隊伍的其中一人提出問題，好讓你作出知情的抉擇。它的意思是你要爲你的醫療程序作好準備才來診症，以及知道當你回到家中時你要做些什麼。它也是指如果你需要支援，你會向朋友和家人尋求支援。

向家人、朋友和其他人尋求支援

當你和你的醫療隊伍談話時，帶同一位家人或朋友往往會有幫助。如果你需要傳譯人員，請預先問一問會不會有傳譯員，或者帶同一位能夠替你傳譯的人到診。

你應當知道些什麼

對以下任何問題，你都應當盡量了解清楚：

- 你對自己的疾病有任何問題(對你的診斷)
- 你將要接受的治療或醫療程序
- 你應當服用的藥物以及怎樣服用它

提出問題

在你會見你的醫療隊伍前，先把你想提出的問題計劃好，如果可以的話，把它們寫下來。當你提出這些問題時，你可能不明白在第一次得到的答案。再問一次是完全沒有問題的。你可以說：「我不肯定我明白你所說的東西。你可以再給我解釋一次嗎？」還有，你要問如果你需要更多資料的話，可以到哪裡索取。

以下是一些發問的好方法：

決定接受某種測試或治療方式：

- 「你可以告訴我多一點有關我的病症的事嗎？」
- 「這次測試或治療要做些什麼？」
- 「你可以用另外一種方式解釋嗎？」(例如畫圖)
- 「這次測試或治療的目的是什麼？」
- 「有沒有其他方法可以選擇？」
- 「我要做些什麼準備工作？」

爲出院回家作準備：

- 「回家後我應當怎樣做？」
- 「我應當告訴我的家人哪一些和我的醫療護理有關的事情？」
- 「我可以照舊吃我慣常吃的那些食物嗎？」
- 「我在什麼時候可以返回工作崗位？」

當你得到醫生給你處方以取得藥物時：

- 「這是什麼藥？」
- 「這藥有什麼效用？」
- 「它有什麼副作用？它們會在什麼時候出現？」
- 「我應當服食多少粒藥丸和服食多少次？」

2. 向你的醫療隊伍其中一位成員說出你以往患過的疾病和你現在的健康情況。

對你自己的健康知道得最多的人便是你自己。把你可以說的每一件事情都告訴你的醫療隊伍，即使你認爲他們已經知道的事，以及你認爲並不重要的事。

如果你有以下的情況，你要告訴他們：

- 你現在覺得不妥或者你最近曾經有病
- 你正在服用任何藥物
- 你曾經接受過手術或最近到過醫院
- 你曾經看過另一位醫生或到其他地方接受過醫療照顧
- 你長期患有慢性疾病，例如糖尿病或心臟病
- 你的家庭中有多人患有某種病症，例如高血壓、哮喘或癌症
- 你上了某種癮，例如吸煙、吸毒或酗酒

3. 當你去醫院或者按照預約去門診時，要把你正在服用的全部藥物帶去。

一些藥物在你的身體內互相結合後會產生不良的反應。爲了保障你，你的醫療隊伍必須知道你服食的每一樣東西。這包括了你服用的由醫生處方的藥物。也包括你購買的其他藥物，例如：

- 維生素
- 草藥及草藥製造的成藥
- 食物補充劑
- 你在藥房購買的「櫃面可購藥物」或並非由醫生處方藥物

當你到醫院或按照約時到診時，將你所有的藥物放在一個袋子中並把它們帶去應診。你必須把你的藥物放在它們原有的藥瓶內。

如果你不能把那些藥物帶去，另一個好方法是把你服用的藥物全部列出一份清單。記得常常將這張清單更新，並且在你到醫院或按時應診時攜帶在身。你的醫生和藥劑師可以幫助你列出這份清單。

如果你從多過一位醫生取得處方，你必須告訴你的醫療隊伍其中一位成員。和你的醫療隊伍一起把你的藥物保持更新，讓你停止服用你已經沒有需要的藥物。

4. 如果你曾經患有過敏症或者對任何藥物或食物有嚴重的反應，你要告訴照顧你的醫療隊伍中任何一位成員。

如果你病了，你的醫療隊伍可能要快速地行動。在他們給你任何藥物之前，他們需要知道你會不會對藥物有嚴重的反應。這便是爲什麼你需要預先告訴他們你曾經對任何藥物或食物有任何過敏或反應。

反應可以包括出疹子、頭痛、呼吸困難和作嘔。由於有些藥物是含有食物的(例如流行性感冒預防針含有雞蛋)，所以你也必須說出你對食物的敏感。如果一種新藥令你覺得不適，你要立即告訴你的醫療隊伍。如果你不知道你有敏感，你可以接受測試。

有些人對麻醉藥 — 在手術中用以使他們入睡或使他們不覺得痛楚的藥物有反應。如果你曾經有過敏反應，告訴你的家人和你的醫療隊伍，萬一你再次需要接受手術。

不要等到你病倒時才向人們說出你的過敏問題。有些人戴著一個辨別身份手鐲，例如MedicAlert™。當你不能親自告訴你的醫療隊伍你對什麼事物敏感時，這手鐲可以把這些資料告訴他們。

5. 當你從醫院或在診症後回家時，你要確定你知道在家中需要做什麼。

當你在醫院接受到治療而準備回家時，你要盡量發問以確保你明白：

- 你接受過什麼治療
- 在回家前你是否需要取得醫生處方或藥物
- 你需要乘坐哪一種交通工具回家
- 你在家中需要哪一種照顧以及你是否需要有人留在家中陪伴你
- 你要留意哪些病徵以及當你覺得不妥時需要打電話給誰人
- 有沒有人將會爲你安排家居護理計劃
- 你必須服用哪些藥物、怎樣服用和它們有什麼副作用
- 你應當吃或不應當吃哪些食物
- 你在什麼時候可以恢復正常活動，例如工作、上學、運動和駕車
- 你需要作什麼覆診預約，以及誰人會安排它們

你可以寫下這些資料，或者由一位家人或朋友陪伴你也可能有幫助。他們可以幫助你寫下你應當知道的與你的醫療護理有關的每一項事情。在這小冊子內有一份撮要表格，你可以用它寫下有關你在家中護理的重資料。

你的醫療護理隊伍包括：

醫生
護士
藥劑師
物理治療師
職業治療師
飲食學家
呼吸治療師
社會工作者
語言文字治療師
聽覺專家
醫療放射技師
醫療化驗技師
心理學家
助產士
牙醫
驗光師
配鏡師
手足病醫生
推拿治療師
脊柱手力治療師
牙托技師
牙科保健員
牙科技師

AWARDED FOR CLARITY BY CLEAR LANGUAGE AND DESIGN

CLAD