

✓ 保持健康。 → 那就是我們的計劃。

年度健康訪診

「年度健康訪診」指的是接受您的醫療保健服務提供者提供的綜合性一對一諮詢。這是您接收關於您的健康的更新報告的機會！這也是您詢問可以怎樣保持健康的絕佳時機。

✓ 安排您的年度健康訪診

下次預約日期和時間：

✓ 請務必閱讀此表格，回答所有問題， 並就在診時隨身攜帶。

✓ 準備一份主題清單，以便和您的醫療保健 服務提供者進行討論。這些主題包括：

- 身體、心理/情感和泌尿健康
- 當您行走或站立時的跌倒問題或平衡問題
- 您發現十分重要的其他主題

✓ 談論您目前正在服用的藥物，包括非處方藥、 維生素、草藥、補充劑

- 討論您出現的任何症狀，或您對服藥是否有任何疑慮。
- 更新您的藥物清單，或在訪診時帶上藥瓶。
- 諮詢您的服務提供者有關90天藥量的問題。

✓ 請您的服務提供者在您訪診時提供一項保健計劃

預先指示

預先指示是一份書面文件，讓您提前規劃您想要的護理，以防無法表達自己的意願。其中可能包括準備一份或多份易於使用的法定表格，例如保健委託書，這有助於確保您的醫療保健決定由您信任的人遵循和做出。最重要的是，預先護理計劃始於思考您想要做出的醫療保健決定，並告知您的家人和朋友您的意願。這在任何年齡都是一個重要的話題，因為疾病或受傷隨時都可能發生。

與家人和朋友以及您的健康護理團隊討論您的意願和治療方案。向您的服務提供者諮詢哪種預先指示選項最適合您：生前遺囑、保健委託書、非醫院用不予實行心肺復甦術醫囑(DNR)、維持生命治療的醫療指示(MOLST)。

要瞭解更多資訊，請瀏覽：

health.ny.gov/community/advance_care_planning/

如需保健委託書，請瀏覽：

health.ny.gov/professionals/patients/health_care_proxy/

跌倒預防的四個提示

- ✓ 開始一項鍛煉計劃以改善您的腿部力量和平穩
- ✓ 請您的醫生或藥劑師審核您的藥物
- ✓ 接受年度眼科檢查並更換眼鏡

✓ 透過下列途徑確保您的居家安全：

- 清除雜物和容易絆倒人的東西
- 在所有樓梯上安裝欄桿，並在浴室加裝扶手
- 確保良好的照明，尤其是樓梯和通往浴室的走道在夜間的照明

考慮戒煙？

如果您現在吸煙，您會考慮戒煙嗎？與您的服務提供者討論治療方案，以幫助您採取措施戒煙。

NYSQUITLINE 也提供免費且保密的服務，可協助您戒煙！

請致電866.697.8487或瀏覽nysmokefree.com

Shape Up NYC是一項在五大行政區設有營業網點的免費健身計劃。像有氧運動、瑜伽、普拉提、尊巴舞等課程都可供您選擇。課程可能需要提前註冊。要查看即將開課的課程清單，請瀏覽：www.nycgovparks.org/seniors

身體健康

您可以做的身體運動, 例如行走和上下樓梯。

✓ **和您的服務提供者
討論您的身體健康。
討論的主題可包括:**

- 您的日常生活 (烹飪、清潔、沐浴) 可能受到的限制
- 吃健康、營養均衡的食物
- 每年接種流感疫苗
- 接種新型冠狀病毒疫苗/加強針
- 限制跌倒風險
- 報告任何骨折, 對脆弱/易碎的骨頭進行篩查和治療。
- 適合您的鍛煉計劃
- 討論症狀, 包括疼痛的嚴重程度及其對您的影響。

去年, 我的身體健康狀況:

- 非常好 不好
 很好

今天, 我的身體健康狀況:

- 非常好 不好
 很好

您的鍛煉頻率如何?

- 每天一次
 每週1-2天
 每週3-5天
 我不鍛煉

**我的服務提供者提供
給我的鍛煉計劃是:**

- 開始每週 _____
天的鍛煉
- 每週增加 _____
天的鍛煉
- 每週保持相同的鍛煉量

其他註釋: _____

心理/情感健康

**心理/情感健康是指您的思考、
感覺和行為方式。**

✓ **和您的服務提供
者討論以下主題:**

- 您應對壓力的方式
- 您的感受 (沮喪、絕望、生氣、難過)
- 您的支持和資源

✓ **如果您感覺不適, 請尋求支持**

您的感受是否限制了您的日常活動? 如果是, 請列出原因: _____

去年, 我的心理/情感健康狀況:

- 非常好 不好
 很好

今天, 我的心理/情感健康狀況:

- 非常好 不好
 很好

您的感受頻率為:

平靜:
 每天 大多數日子
 從不

精力充沛:
 每天 大多數日子
 從不

難過或絕望:
 每天 大多數日子
 從不

我的服務提供者建議我:

- 聯絡一名心理健康服務提供者或MetroPlusHealth:
800.303.9626 (聽力障礙電傳: 711), 工作時間為週一至週五, 早8點至晚8點, 週六, 早9點至下午5點

- 加入一個社區支持小組

其他註釋: _____

泌尿健康

尿失禁可能是您可能會在感覺不適時與您的服務提供者討論的一個主題, 但您的服務提供者可以提供幫助。務必要和您的服務提供者討論您的泌尿健康。

**您是否有不小心尿失禁,
即使是小滴尿失禁?**

- 是 否

**您是否急著去洗手間, 因為
您突然強烈地需要排尿?**

- 是 否

如果您對上述兩個問題中的任何一個回答「是」, 您務必在下次訪診時與您的服務提供者討論尿失禁問題。

馬上註冊我們的會員獎勵計劃,
完成某些健康活動即可賺取獎勵。立即探索如何將您的健康選擇轉化為有價值的獎勵! 要加入該計劃, 請瀏覽metroplus.org/member-rewards

會員每季度都將收到\$500, 可用於購買OTC (非處方) 項目、食品雜貨、浴室安全裝置、公用事業費用、脊椎按摩服務、寵物用品以及PERS (個人緊急反應系統)。欲瞭解更多資訊, 請瀏覽metroplus.org/metroplushealth-flex-rewards-card-2026/

有疑問或需要協助? 請致電:
866.986.0356 (聽力障礙電傳: 711), 工作時間為週一至週五, 早8點至晚8點, 週六, 早9點至下午5點。

*Flex卡福利適用於我們的MetroPlus Advantage Plan (HMO D-SNP)和MetroPlus UltraCare (HMO D-SNP)會員。

✓ **MetroPlusHealth**
城市保健

MetroPlus Health Plan, Inc.提供HMO和HMO D-SNP計劃, 已與Medicare和紐約州Medicaid計劃簽訂合約。參加MetroPlus Health Plan, Inc.依照續約情況而定。請注意: 您可以免費獲得語言協助服務和其他輔助服務。請致電: 1-800-303-9626 (聽力障礙電傳: 711)。ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-303-9626 (TTY: 711). ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-303-9626 (TTY: 711). H0423_MKT26_3746zh-TW_M Accepted 03232026