管理多種慢性疾病

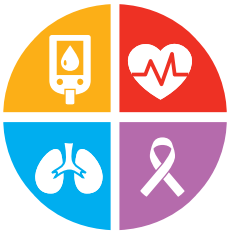
給長者、家人和照顧者的資訊

本小冊子有助您認識：

- 為何診斷與管理多種病症甚為重要
- 管理多種病症的挑戰
- 改善自我管理健康狀況的策略

Sinai Health | Healthy Ageing and Geriatrics

什麼是慢性疾病？



隨著我們年紀漸增，身體往往會出現長期持續的疾病和病症，如：糖尿病、心臟或肺部疾病，以及癌症。這些慢性疾病有別於傳染病（如：流感或肺炎），因為前者並不會從一個人傳染給另一個人。然而，許多長者會患有多於一種慢性疾病，並且會隨著年紀漸增而需要管理多種慢性疾病。

雖然管理多種慢性疾病或會充滿挑戰，但有一些策略可協助您應對這些疾病及其所帶來的挑戰。

本小冊子有助您認識多種慢性疾病的問題、如何加以管理，以及可為您提供支援的資源。

最常見的慢性疾病有哪些？

許多長者需應對各種慢性疾病，但其中有一些比較普遍。隨著年紀漸增，最常見的慢性疾病包括：

關節炎
（50% 的加拿大長者）

高血壓
（47% 的加拿大長者）

心血管疾病
（19% 的加拿大長者）

糖尿病
（17% 的加拿大長者）

癌症
（12% 的加拿大長者）

慢性阻塞性肺病
（COPD）/哮喘
（10% 的加拿大長者）

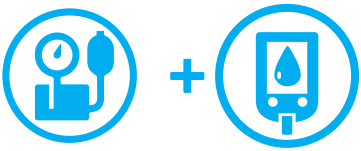
在加拿大，71% 的長者患有至少一種慢性疾病，而 24% 的長者患有至少三種疾病。

最常見的慢性疾病組合有哪些？

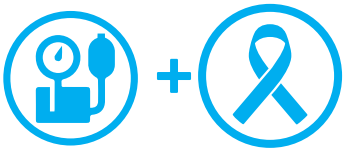
儘管長者有機會患有許多不同的慢性疾病，但有些慢性病組合會較為常見。五種最常見的組合為：

高血壓與關節炎（14% 的加拿大長者）

高血壓與心血管疾病（12% 的加拿大長者）



高血壓與糖尿病（11% 的加拿大長者）



高血壓與癌症（6% 的加拿大長者）

心血管疾病與關節炎（6% 的加拿大長者）

管理多種慢性疾病的問題有哪些？

對長者及其家人和照顧者而言，管理多種慢性疾病或會是一項艱鉅的任務。管理多種病症的一些常見挑戰有：

須服用多種藥物

平均而言，患有三種或以上慢性疾病的長者需服用多達六種藥物。該等藥物的作用或會互相衝突，亦可能會與其他慢性疾病的治療有所衝突。例如：針對某一種疾病的藥物可能會加重另一種疾病的症狀，並可能需要另一種藥物或治療。服用多種藥物或會在健康和財政方面為您帶來重大挑戰。

護理服務零散

許多醫生是某一領域的專家，但很少是許多領域的專家。對患有多種慢性疾病的長者而言，這或代表他們必須分別到幾位不同的專科醫生處就診。這使長者的就診預約更頻繁，而個人護理需要亦較大，且有時或會取得互相矛盾的建議。最佳的做法是，與您的基本醫療護理提供者以及老人科醫生互相配合，整體考慮您的個人護理目標，以全面的方式管理疾病。

對醫療護理的使用需求較大

患有多種慢性疾病的長者一般需要較頻繁地使用醫療護理服務。患有至少三種慢性疾病的長者使用醫療護理服務的頻繁程度，比沒有慢性疾病的長者多三倍。定期審視、調整和更妥善地協調您的護理計劃，以避免不必要地頻繁使用護理服務。

感到健康轉差

隨著長者面對較多的慢性疾病，其自我報告的健康狀況相應下降。例如：在沒有慢性疾病的長者中，有 92% 表示其健康狀況極佳、非常好或良好。在患有三種或以上慢性疾病的加拿大長者中，僅有稍多於一半感覺健康理想。

生活質素下降

由於患有多種慢性疾病所帶來的各種挑戰，長者可能會面臨生活質素下降、工作和義工服務能力下降，以及自我報告的健康狀況轉差等情況。對許多患病長者而言，管理其慢性疾病或會造成疲勞、抑鬱和疼痛。管理慢性疾病的策略有助減輕該等負擔。

誰可協助您管理多種慢性疾病？

如您要管理多種慢性疾病，則跨專業團隊的支援會對您有幫助。該團隊或會由各種專業人員組成，但通常包括：醫生或老人科醫生、護士、社工、藥劑師、物理治療師或職業治療師，以及居家護理協調員。

該等專業人員均擁有獨特的知識和技能，以便為您提供支援。

基本醫療護理提供者
所有長者皆應嘗試讓基本醫療護理提供者、家庭醫生或執業護士了解您的整體需要，並針對多種慢性病患者可能遇到的常見問題加以妥善管理。他們可協助安排轉介您至所需的專科護理提供者。

護士
護士可透過提供有關您健康狀況的教育、協助您管理症狀，以及安排後續就診及其他預約服務（如：血液檢測），為您提供支援。

社工
社工可協助您了解、連繫，以及協調本地社福和社區的支援與服務，如：社福計劃、輔導、住屋、交通、膳食支援和居家護理服務。

藥劑師
藥劑師是藥物方面的專家。
他們亦會進行藥物審核，以確保您的藥物是必要且安全的，並協助您妥善管理服用多種藥物。

物理治療師
物理治療師可協助您改善和維持身體機能，儘可能讓您行動方便且保持獨立，並預防身體機能下降。

職業治療師

職業治療師可評估您在家中或社區中完成日常活動的能力，以確保您平日身處的環境合適且具有支援作用，以及能取得適當的輔助，以協助您儘可能獨立完成任務。

老人科醫生

老人科醫生是經特別培訓的專科醫生，專門支援病患長者（尤其是多種慢性病患者）的健康需要。並非每位長者皆需要看老人科醫生。

儘管所有上述專業人員皆可為您提供支援，但您亦應了解您的慢性疾病並採取相關策略，以管理您的症狀。

管理多種慢性疾病的策略有哪些？

許多患有多種慢性疾病的長者努力平衡與疾病共處的最佳生活方式。保持健康的觀點很重要。有些病患長者發現，改變看待疾病的方式，有助他們更有效地管理其健康狀況。考慮病情的緩急先後、調節對不同疾病的關注程度，以及將重心放在保持獨立和有意義的生活方式，是管理多種慢性疾病的有效方法。

沒有緊密的社交網絡或會是成功管理多種慢性疾病的障礙；相反，擁有緊密的社交支援系統對您管理疾病的幫助是無價的。家人、朋友和照顧者可有助您管理病情，並有助鼓勵和支持您更妥善地照顧自己。

您亦可採取一些步驟，以確保您的醫療護理提供者有效地協助您儘量妥善管理您的慢性疾病。

- 使用同一家藥房，以便其能追蹤您所有的藥物記錄，並與您的藥劑師相談，以確保您了解自己的藥物。
- 避免使用無預約診所，並嘗試到同一個基本醫療護理提供者（您的跨專業護理團隊之一員）就診。
- 前往任何預約就診時，緊記帶備詳列您所有疾病和健康狀況的列表，以及您正服用的藥物。
- 建議事先寫下您有的任何疑問，以確保您所有的疑問得到解答。
- 了解您可從哪裡取得有關您的疾病及其最佳治療方法，以及您每種藥物的作用及最佳服用方法之詳情。
- 另亦確保您知道何時需要尋求何人協助。

有信心能自我管理疾病的人，最終其病情和健康狀況往往會較佳。您越了解自己的疾病且越能有效地管理病情，則越會感到在控制病情上得心應手，並對自己日後管理健康的能力更有信心。

我可從哪裡取得更多相關資訊？

SINAI HEALTH SYSTEM GERIATRIC MEDICINE CLINICS

Sinai Health System' s Geriatric Medicine Clinics 設於 Mount Sinai Hospital，提供全面的評估和護理計劃建議及服務；與其他專科、基本醫療護理、家庭和社區服務及計劃的聯繫；以及按需要進行持續跟進、支援、健康教育和輔導，以協助長者達致健康活躍的生活。

www.sinaigeriatrics.ca/services/mount-sinai/outpatient-geriatric-medicine-clinics

UHN GERIATRIC MEDICINE CLINICS

University Health Network' s Geriatric Medicine Clinics 設於 Toronto Rehabilitation Institute，提供全面的評估和護理計劃建議及服務；與其他專科、基本醫療護理、家庭和社區服務及計劃的聯繫；以及按需要進行持續跟進、支援、健康教育和輔導，以協助長者達致健康活躍的生活。

Toronto Rehabilitation Institute 亦設有 Geriatric Day Hospital，進一步為因衰老和疾病而跌倒或其他機能改變的長者，提供額外的專門評估和治療計劃。

www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Geriatric_Medicine

本系列的相關資源

- 管理長者常見的精神健康狀況
- 管理慢性疼痛
- 長者的安全用藥

本系列的額外健康資源：

- 預先護理計畫：如何打開話匣
- 酒精與您的健康
- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 記憶力問題的一般要訣
- 隨著年紀漸增改善營養
- 改善泌尿失禁
- 延年益壽 –健康養老指南
- 管理照顧者壓力
- 管理便秘
- 管理輕度認知障礙、阿茲海默症及其他癡呆症
- 管理長者對鎮靜安眠藥物的使用
- 管理長者睡眠
- 管理隨著年邁而出現的物質濫用及成癮問題
- 預防在家中跌倒
- 辨認與管理焦慮
- 辨認與管理譫妄
- 辨認與管理抑鬱
- 辨認與管理聽力衰退
- 替代決策者與授權委託
- 了解您的寧養選擇

本系列的額外社區資源：

- 社區交通選擇
- 駕駛評估服務
- 虐老
- 輔助裝置計畫（Assistive Devices Program）傷健及其他輔助器材資助
- 長者的住屋選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 專車服務
- Meals on Wheels 上門送餐服務

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 **www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation**。

備註

備註

備註

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。

孟嘗會與 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry for Seniors and Accessibility 透過其長者社區撥款計畫（Seniors Community Grant Program），為本倡導計畫提供資金。

內容按大學健康網絡病人及家屬教育計畫（University Health Network Patient and Family Education Program）授權改編自 2018 年的「輕度認知障礙」一文。

著者：Sinai Health 健康養老及老人病學計畫（Healthy Ageing and Geriatrics Program）
修訂日期：12/2020