

## 家庭照護者的電子管理工、 監視器、感應器和應用程式 指南

科技無所不在。事實上，您可能正在電腦、[平板電腦](#)或[智慧型手機](#)上運用科技閱讀本指南。許多人想用科技來輔助照護者，這是很好的構想。但請記住，雖然科技可以作為輔助，但無法解決您作為家庭照護者所面臨的所有難題。

市面上有許多專為輔助家庭照護者而設計的全新科技產品、服務和[應用程式](#)（平板電腦和智慧型手機等行動裝置所使用的軟體），其中包括用來協調醫療護理的電子管理工具、在緊急情況下通知他人的穿戴式裝置、監視個人活動的居家[感應器](#)或攝影機，以及追蹤用藥情況的應用程式。

本指南是關於家庭照護者可能有興趣的科技應用，尤其是照顧年長者的人。這些產品、服務和應用程式具有幾項特點：

- ▶ 照護者需自行購買
- ▶ 健康保險一般不承保且不需要醫師處方
- ▶ 專為輔助看護工作而非為解決特定醫療問題設計

本指南首先列出決定是否購買電子裝置或服務時應需考慮的問題。接下來的五個單元包含以下資訊：

- ▶ [協調醫護和支持服務](#)
- ▶ [用電子健康記錄、患者門戶網站和個人健康記錄管理健康資訊](#)
- ▶ [與親友聯繫感情和安排幫手](#)
- ▶ [個人緊急回應系統 \(PERS\)](#)
- ▶ [居家監視系統](#)

指南最後包括一系列專業術語定義以及有助您[了解更多](#)科技資訊的管道。



關於科技，有許多需要去學習、了解和思考的地方。要追趕最新的科技資訊或許很辛苦，且市場有時令人眼花繚亂。不過，這些努力都不會白費，因為科技能為照護者和病人提供各式各樣的重要協助。

本指南不包含對於特定產品和服務的評價，也不包含有關遠距醫療（醫護業者從遠端以電子通訊方式診斷、治療和監視病人）和輪椅、氧氣筒、病床和機械升降裝置等耐用醫療器材（DME）的資訊。關於耐用醫療器材的資訊，請參閱Next Step in Care家庭照護者指南中的相關章節：

[http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Durable\\_Medical\\_Equipment/Durable\\_Medical\\_Equipment\\_Chinese.pdf](http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Durable_Medical_Equipment/Durable_Medical_Equipment_Chinese.pdf)

本指南只是您搜尋的開始。建議您以此為入門工具，然後上網搜尋特定的產品或服務。您可能需要試試幾個不同的關鍵字，才能找到您要的產品或服務。請仔細瀏覽您最感興趣的網站，看看您的問題是否能得到解答。您還可致電詢問銷售人員或與線上客服交談。這是您詢問許多問題的時候。

## 在選擇科技工具時應思考的問題

在開始搜尋科技產品或服務前，先問自己下面這些問題會很有幫助。這份清單可能會讓您想到更多要問的問題。

**您想要解決哪些問題、困難或需求？** 科技能提供什麼樣的協助？有任何不靠科技的方式能解決這些問題嗎？

**誰是使用這項產品或服務的人？**它是用來輔助您，即家庭照護者，還是用來輔助家裡需要協助的病人？這項科技能同時輔助您和病人嗎？舉例而言：

- ▶ 有些科技是專門用來幫忙年長者或殘障人士透過電腦、平板電腦或智慧型手機搜尋資訊或聯絡他人；
- ▶ 有些科技是專門用來幫忙照護者協調照護和組織願意協助的朋友。
- ▶ 許多新產品標榜能監視年長者的活動和行為，讓照護者「安心無虞」。其中一種做法是在出現問題跡象時發送警示通知。

**您和病人希望從這項科技中得到什麼？**它是否能減少您需要的照護人手？有些科技專門用來協助管理和安排看護工作；有些科技如個人緊急回應系統（PERS）能在緊急情況下作出回應，或許能用來取代家庭照護者或居家助手的角色。

**您如何上網搜尋資訊？**您家裡有互聯網連線嗎？或者您的行動裝置有無線網路功能（Wi-Fi），可從許多公共熱點上網搜尋資訊？

**這項產品或服務的長期成本是多少？**成本各不相同。有些新科技為免費或收費很低，例如智慧型手機和平板電腦的應用程式。許多政府機關和非營利組織的網站提供免費的實用工具供人下載和列印，例如藥物管理表單。電腦和智慧型手機科技讓您可用便宜的價格打電話，但長期合約、維護、修理或換機的花費可能較高。有些科技非常昂貴，例如可從遠端控制家中所有電器的系統。在您購買之前，不僅要考慮這項科技的成本，還要考慮它預期能為您帶來多少價值。

**這項科技是否簡單好用，或者容易學習？**有些人對科技如魚得水，有些人願意學習。您是否有學習這項新技術所需的時間、技能和耐心，甚至還能教導病人使用？如果您自己不行，是否可找家裡其他人（例如十幾歲的年輕人）或社區服務幫忙？病人可能不僅在開始學習時需要幫忙，往後當健康問題影響他/她使用這項科技的能力時，也會需要幫忙。

**年長者或殘障人士是否能使用這種裝置上的按鈕或其他功能？**請確保使用這項裝置的人有辦法完成所有必要步驟。例如，關節炎患者可能無法按下裝置上的細小電源鈕。對視障人士而言，在小螢幕上閱讀通常會很困難。

**這項產品或服務是否能融入您的日常生活？**科技必須實際運用，才能發揮效用。請思考這項科技對您、病人和其他家人會產生什麼影響？

**如果這項裝置或服務出現故障或異常情形該怎麼辦？**有保固或維修方案嗎？可以找客服人員嗎？這項科技是否附帶容易閱讀的手冊？遇到問題時如何能取得協助？

**您是否期待這項科技能減少您照顧家人的時間？**科技的目的是讓生活更輕鬆，而方法之一是讓您有機會休息片刻。但有時科技會帶來新的煩惱，例如當裝置故障或發送錯誤警報時該怎麼辦。

**這項產品是否會讓您或病人感覺不舒服？**病人是否同意被攝影機或其他裝置監視？您是否有隱私方面的顧慮？

**這項裝置蒐集到的個人資料是否安全保密（不會被外人看到或利用）？**雖然在互聯網上不可能做到百分之百安全，但仍須採取保護措施以保障個人資料的安全性。請閱讀使用者指南中有關隱私保護的說明。請查明網上的個人資料是否加密（用密碼傳送）或有其他保護措施。

**其他使用者對此產品的評價如何？**請上網尋找與您情況類似的照護者對此產品的評論。但請記住，有些評論其實是廠商的行銷手段。

以上是對任何科技產品或服務應提出的一般性問題。接下來的章節將說明許多照護者在一些具體方面所需要的協。

## 協調醫護和支持服務

在照顧病人時，您需要追蹤病人的用藥情形、約診、服務、用品、交通和其他補給支援事項，工作相當繁重。例如：醫師診所是否已來電確認約診時間？或者約診已經改期？何時會有人來檢查氧氣設備？藥房會把藥送到府上，或者需要您自己去拿？

有些手機應用程式和電腦軟體能幫助您追蹤這些資訊。這些程式包含了工作管理系統（例如待辦事項清單）和行事曆等工具，並提供一些傳訊方式讓您可通知其他協助照顧的人。以下是您需要考慮的一些問題：

- ▶ 您是否想要一個可以處理廣泛資訊的系統，例如約診、交通和用品？還是只需要能夠管理單一事務的工，例如追蹤用藥情形？
- ▶ 系統輸入、查看和變更資料的方式看起來是否簡單？如果您的資訊儲存在互聯網（網站）上，是否可以輕易登入並找到您需要的資料？
- ▶ 您是否可將資料列印出來，分享給其他需要查看的？
- ▶ 是否有一個通訊錄頁面能讓您輸入所有可能需要聯絡的人名和聯絡方式，包括藥房和專業護理協調員？
- ▶ 該網站或應用程式如何保障您的個人隱私？

## 用電子健康記錄、患者門戶網站和個人健康記錄管理健康資訊

密切追蹤病人的健康資訊並協調其醫療護理是一項重要任務。當病人不只有一種健康問題，或同時給多個醫師或診所診治時，這項工作更為艱鉅。

下面是幾種能協助管理健康資訊的科技工具。

**電子健康記錄 (EHR) 或電子病歷 (EMR)。**多數醫院和診所都使用EHR或EMR來記錄病人的健康資訊。這些記錄包括健康史、治療和處方藥等資訊。但並非所有醫生都使用EHR或EMR。即使有，醫生使用的系統可能與病人的其他醫護業者所使用的系統不同。一般而言，病人無法進入EHR，但可經由患者門戶網站看到許多資料。

**患者門戶網站。**許多健康系統都有患者門戶網站，讓病人（以及其他獲得許可的人）能取得其電子記錄中的一部份資料，例如檢驗結果和已排定的約診等。請查明病人看病的診所是否有患者門戶網站。如果有，請詢問診所您作為一名家庭照護者如何取得病人資料。有些患者門戶網站好用且易於理解，但有些則否，比方當網站對一些醫學術語沒有清楚解釋的時候。

**個人健康記錄 (PHR)。**這是您自己記錄病人的病史、用藥情形和其他重要資訊的一種方法。當發生緊急情況、需要第二意見，甚至是給醫生作例行複診時，這項記錄會很有用。

最簡單的PHR是一本筆記本或一個包含重要醫療文件副本的文件夾。您也可利用一些應用程式和軟體來建立一份電子（線上）PHR。如果您考慮建立一份電子PHR，以下是您需要考慮的問題：

- ▶ **它是免費的嗎？或者需要付費？**如果PHR程式本身免費，請查明是否會顯示廣告或有其他隱含費用。如果需要付費，是每月還是每年收一次訂購費用？
- ▶ **我的健康資訊是否安全？**多數電子PHR服務都會內建某種程度的安全機制。這個程度的安全性是否符合您的要求？例如，有些PHR系統會將健康資料儲存在加密的可攜式小磁碟中。
- ▶ **是否能輕鬆匯入（加入）健康資料，例如化驗結果或新增的藥物？**有些PHR系統可從醫生的患者門戶網站或某些特定的藥房匯入健康資訊。但其他系統則需要您自己輸入這些資訊。
- ▶ **是否能方便地與醫生和護士分享PHR資訊？**您是否能將資料列印出來，在就診時帶去診所？
- ▶ **是否能方便地與其他照顧病人的人分享PHR資訊？**可能有許多人協助您照顧病人。請查明您是否可與他人共用該程式，例如另一位照顧病人的家人或專業護理管理人。

## 與親友聯繫感情和安排幫手

許多家庭照護者和他們照顧的人都喜歡與親朋好友保持聯繫。雖然親自碰面幾乎總是最好，但現在科技已讓人能用電子郵件、簡訊和視訊等方式拜訪。

多數電腦和手機都內建了通訊功能或應用程式，包括視訊聊天和視訊電話，其中最受歡迎的服務是Skype和FaceTime。這些工具可用於社交拜訪或追蹤最近的醫療、財務和其他照護問題。

有些電子郵件或視訊聊天服務是為了方便年長者使用而設計，有些是專為殘障人士而設計。因此，您需要做功課以了解何者最適合您和病人。

雖然有些親友會說：「如果需要任何幫忙，打電話給我」，但有時很難開口求助。有些電子工具可以讓這件事情變得容易。例如，有些網站提供日程安排功能，讓您可安排拜訪或尋找幫手協助一些工作，例如採買、拿處方藥，以及開車帶病人就診等。

在選擇提供日程安排的網站時，以下是您需要考慮的問：

- ▶ 誰能看到這項資訊？
- ▶ 上面包含哪些資訊？
- ▶ 有方法能移除不可靠的幫手嗎？

## 個人緊急回應系統（PERS）

意外隨時可能發生。幸好，有一些科技方式能縮短病人得到急救的時間，就算當病人獨居或家庭照護者不在附近時也能發揮作用。

個人緊急回應系統（PERS） - 也叫緊急醫療協助系統（MERS） - 即是專為此而設計。



PERS上市已有多年，市場競爭激烈。請小心「強迫推銷」手法，例如一家公司堅持要到府上做PERS銷售示範時才肯報價。不要理會保證器材「免費」的欺瞞式（而且是違法的）電話推銷。

---

PERS是一個與主機（連接電話線的盒子）連線的輕巧電池式裝置。它可以戴在脖子上（如鍊墜）或手腕上，掛在皮帶上，或放在口袋裡。當佩戴PERS的人遇到急診病情或跌倒時，可按下按鈕。按鈕會發送訊號到主機，接著主機撥號到電話中心或其他預設的緊急電話。電話中心的接線生會透過主機或鍊墜上的擴音器，詢問佩戴裝置的人發生了什麼事（若他/她此時可說話）。接著，電話中心會聯絡適當的人員或單位前去處理，例如消防隊或救護車。有些PER裝置配備了加速計（能偵測顯示跌倒的急速下墜動作或傾斜狀態的儀器），即使佩戴者沒按按鈕也能撥號求助。

請與病人討論是否採用PERS。有些人不想戴這種裝置，或有時戴、有時不戴。有些人可能是為了取悅照護者才同意佩戴裝置，但照護者一走開就拿下來。如果病人似乎不想一直戴著PERS，但您確信真有此必要，或許居家監視系統更適合您的需求（[請見以下說明](#)）。

您必須清楚PERS如何運作，以及它能提供和不能提供的協助。有許多事情應該考慮。以下是您需要問的一些問：

#### 費用：

- ▶ **這套系統需要多少錢？**聯邦醫療保險（Medicare）和多數商業健保計劃不提供PERS給付。有些醫院和社會服務機構會幫助低收入戶申請費用補助。有些醫療輔助計劃（Medicaid）會給付安裝維護費，但有一定限制。有些州的Medicaid計劃會給付PERS系統的部分或全部安裝維護費用。這些計劃對於PERS的承保條件各不相同，而且可能有其他要求，例如必須使用州政府核准的廠商。
- ▶ **您準備短期或長期租用PERS？**合約條款將有差。
- ▶ **取得和安裝設備的初步費用是多少？**持續性的費用是多少？
- ▶ **如果您試用系統後病人不喜歡，是否可以退款？**
- ▶ **有取消費嗎？**合約上有最低使用期限嗎？



### 功能：

- ▶ **包含哪些服務和功能？** 有哪些附加服務可以選用？
- ▶ **該裝置是否必須搭配家用電話使用，還是可以搭配手機使用？** 月租費可能不同，搭配家用電話較便宜。
- ▶ **PERS的使用範圍多遠？** 例如，如果病人在客廳跌倒，而主機位於衛浴附近，PERS系統是否能接收到訊號？有些裝置接收範圍有限，而有些裝置在屋內或院子裡任何地方都收得到訊號。
- ▶ **淋浴或泡澡時是否可以戴著PERS？** 如果這點對您很重要，請查明該裝置是否可完全防水，或者只能防潑水。您或許需要在一些方面作出妥協，例如鍊墜的大小和可見度。
- ▶ **有病人容易翻的地方安裝「求救鈕」嗎？** 例如在浴缸附近的牆上？當然可以，但我們無法確知這些鈕的位置是否能派上用場。
- ▶ **是否有誤發警報的問題？** 如何避免誤發警報或將發生率降至最低？有些PERS對動態或觸摸非常敏感。

### 維護：

- ▶ **停電時有備用電源嗎？** 如果您的電話是透過光纖或有線電視電纜連接，而不是用一般銅線，這點就更重要。
- ▶ **當電池需要更換時會發生什麼情況？** 許多公司會追蹤電池電量，並且在必要時寄新的電池或訊號發射器給您。若是如此，病人是否能自己更換電池？有些公司需要使用者自行檢查電池電量。這困難嗎？
- ▶ **這家公司的維修政策是什麼？**
- ▶ **該公司提供故障換機服務嗎？**

### 監視：

- ▶ **電話中心的服務時間為何？** 是24小時嗎（全天，每？）
- ▶ **電話中心位於哪裡？** 是在美國嗎？
- ▶ **電話中心經過認證嗎？** Underwriters Laboratories（一家非營利的安全標準顧問公司）能為電話中心提供認證。除此之外，還有其他標準制定機構可提供認證。
- ▶ **工作人員必須接受哪些訓練？** 每家公司都有自己的準則，因為政府並未對訓練要求制訂規範。



無論您是否選用PERS系統，請確保病人家中沒有任何危險物品，例如小地毯或可能使人絆倒的雜物。

- ▶ 平均回應時間需要多久？應該只有幾秒鐘。
- ▶ 如果病人搬家，您可以使用同一套系統嗎？要是搬到另一個城市或州呢？
- ▶ 如果您取消合約會怎麼樣？該公司會讓您很難取消合約嗎？公司會迅速上門拆除設備嗎？
- ▶ 若裝置啟動，但監視服務人員無法找到或聯絡病人，會怎麼樣？

## 居家監視系統

居家監視系統使用家中裝置的感應器、壓力墊或攝影機進行監控（不像PERS是戴在身上）。居家監視系統可以追蹤一個人的活動，例如上廁所、開關冰箱、做飯、用餐和外出等。有些系統配備感應器以預防緊急事件發生。例如，如果在床邊的地毯上裝設感應器，當容易跌倒的病人下床時，照護者就會收到警示通知。

雖然居家監視系統可能沒有打電話求助功能，但若偵測到跌倒、生病或完全沒有活動，系統會發出警示。有些系統利用感應器開關電燈，回應語音命令，讓電器互相「溝通」，並且在情況不對時發送警示。

一間「智慧型房屋」通常配備比居家監視系統更多的感應器，可能非常昂貴。智慧型房屋科技最常用於生活輔助機構或養老院，但有時也安裝於私人房屋。不過，也有些智慧型房屋系統只提供少許功能。

雖然您可能不想花錢打造全套智慧型房屋，但可考慮擁有一個「夠聰明」的房屋來滿足您的需求。當您建造新房、計劃裝修，或準備讓年長者搬進照護者家中時，值得在這方面多作些研究。

有些年長者對於缺乏隱私和感覺被人監視有所顧慮，但他們接受這類系統。他們會覺得科技能幫助他們保持獨立。但有些人會因為缺乏隱私而不想用這種科技產物，尤其是攝影機的使用。

以下是關於感應器、攝影機和其他智慧型房屋科技您該問的問題。

- ▶ 需要多少費用？
- ▶ 這套系統可靠嗎？我如何確定？
- ▶ 它提供什麼樣的安全機制？
- ▶ 我可以關閉系統的某些功能嗎？
- ▶ 我如何減少錯誤警報的發生次數？
- ▶ 萬一遇到停電或天災，有什麼備用方案？

## 病人出門時的尋人和協助裝置

您是否擔心病人出門在外可能到處遊蕩、迷路或需要協助？這是常見的顧慮，尤其是當病人因阿茲海默症、腦部創傷、中風或發展障礙而有認知功能障礙時。

許多裝置採用GPS（全球定位系統）或地圖技術來協助照護者尋找獨自出門的病人。汽車駕駛常用GPS系統來尋找特定地點，而GPS尋人裝置也以同樣原理運作。有些裝置上會有求助或呼叫鈕，讓佩戴者能尋求協助。

以下是一些您在考慮這種科技時該問的問題。

- ▶ **病人是否同意使用這種監控裝置？**雖然有些監控裝置可讓佩戴者感覺不到它的存在（例如鞋裡的GPS感應器），但道德上最好先徵求佩戴者同意，前提是病人能夠了解這項選擇是什麼和同意佩戴所代表的意義。
- ▶ **病人是否能容易而舒服地佩戴這項裝置？**
- ▶ **誰負責確保病人佩戴這項裝置？**大部分時間都需要佩戴嗎？還是只有當病人出門時才需要佩戴？
- ▶ **病人是否可能使用求助或呼叫鈕？**
- ▶ **該裝置多久充電一次？**充電是否容易？
- ▶ **是否容易找到病人位置？**您是否需要打電話給警方，或可透過GPS看到病人位置？其他家人是否可以幫忙查看病人位置？這是您需要的功能嗎？
- ▶ **服務提供商如何處置這些地點資料？**他們會出售、分享或以其他方式使用這些資料嗎？

科技能帶給家庭照護者許多助益。當您購買任何服務或裝置前，請先研究您有哪些選擇，並思考何者最適合您和病人。雖然科技能幫上大忙，但終究無法取代以關懷和鼓舞提供照顧的一群人。

## 術語定義

**應用程式** (App, "application"的簡稱)：應用程式是指專為智慧型手機或平板電腦等行動裝置執行特定功能而設計的軟體。下載應用程式之後，裝置上就會出現該程式的圖示。應用程式通常為免費或低收費。並非所有應用程式都能在所有作業系統上運作。

**全球定位系統** (GPS, "Global Positioning System"的簡稱)：GPS最常用在汽車上，根據您目前位置提供路線指示。有些GPS應用程式可用來追蹤容易走失的人。GPS裝置可置於鞋裡，或佩戴在身上任何地方。

**患者門戶網站** (Patient Portal)：患者門戶網站是連結到醫護業者病歷系統的一個安全網站。它讓病人一天24小時都能方便地查看某些類別的健康記錄。每個醫護業者系統提供的資料類型各不相同，通常包括就診歷史、藥物、預防接種、過敏和化驗結果等記錄。許多患者門戶網站也能讓病人安全地與醫護人員透過電子郵件溝通，取得檢驗結果、申請處方藥續配，以及安排不緊急的約診。

**個人緊急回應系統** (PERS, "Personal Emergency Response System"的簡稱)：PERS是一套讓人在遇到緊急情況時，只要按一下按鈕即可打電話求助的系統。該系統由三部分所組成：一個穿戴在身上的小型無線電發射器、一台連接電話線的主機，以及一個能回應求助電話的緊急回應中。

**個人健康記錄** (PHR, "Personal Health Record"的簡稱)：PHR是一個供個人（或家庭）記錄和管理健康資訊的系統。以往的紙張記錄放在文件夾或檔案櫃中，而現在可用電子檔案來管理。患者門戶網站是進入一個醫護業者病歷系統的門戶，而PHR由病人自行管理，可結合來自多位醫生的病歷資料。PHR系統通常適用於家人有複雜病史或同時看多位醫生的家庭。

**感應器 (Sensors)**：感應器可安裝於家中或佩戴在身上。家用感應器通常可偵測動作，有時還可偵測溫度。

**智慧型手機 (Smartphone)**：具備附加功能的手機，例如上網和收發電子郵件。

**智慧型房屋 (Smart home)**：一個用中央電腦對環境、裝置和電器程式化的房屋，所有這些都可從遠端操作。

**平板電腦 (Tablet)**：一種比電腦小，但比手機大的行動裝置。它使用觸控螢幕來取代滑鼠和鍵盤。

**無線網路 (Wi-Fi)**：無線網路讓電腦、智慧型手機、平板電腦或其他行動裝置以無線方式連接互聯網。家用Wi-Fi需要搭配付費的數據方案，但一些咖啡廳、醫院或其他公共場所也有公共「熱點」提供免費的上網服務。

### 更多資訊管道

其他科技資訊來源：

- ▶ **國家老年研究院 (The National Institute on Aging)**。包括專為老年人學習電腦而編寫的入門指：  
<https://nihseniorhealth.gov/toolkit/toolkitfiles/pdf/Glossary.pdf>
- ▶ **美國疾病預防與控制中心 (The Centers for Disease Control and Prevention)**，簡稱**CDC**。提供預防跌倒的實用建議：  
<http://www.cdc.gov/Features/OlderAmericans/>
- ▶ **家庭照護者聯盟 (The Family Caregiver Alliance)**。提供涵蓋多項主題的數位科技指南，例如冥想和心靈、運動和營養，以及娛樂和腦力遊戲等。  
<https://caregiver.org/digital-technology-family-caregiver>
- ▶ **聯邦貿易委員會 (The Federal Trade Commission)**。提供有關PERS系統的說明以及概要資訊，其中包含不滿時可撥打的投訴電話。該網站也提醒消費者仔細閱讀合約內容。  
<http://www.consumer.ftc.gov/articles/0316-personal-emergency-response-systems-health-information-older-people>



鳴謝：United Hospital Fund僅在此感謝Lucius N. Littauer Foundation於本指南籌劃和製作期間所給予的支持。United Hospital Fund也要感謝Rajiv Mehta、Leslie Kernisan, MD、Jasmine Pearlman及Winifred Jordan慷慨付出時間及專業，為本指南貢獻心力。

---

- ▶ **消費者報導 (Consumer Reports)**。對幾種醫療警示系統進行比較，並建議消費者應注意哪些主要功能：  
<http://www.consumerreports.org/cro/2014/06/what-to-look-for-in-a-medical-alert-system/index.htm>
- ▶ **HealthIT.gov**。解釋個人健康記錄是什麼：  
<http://www.healthit.gov/providers-professionals/faqs/what-personal-health-record>

其他*Next Step in Care*家庭照護者指南包括：

- ▶ 家庭照護者的照護協調指南。說明如何與專業護理協調員攜手合作：  
[http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Care\\_Coordination/Care\\_Coordination\\_Chinese.pdf](http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Care_Coordination/Care_Coordination_Chinese.pdf)  
家庭照護者的居家照護服務記事本。以週曆格式記錄和追蹤各項居家護理服務和約診時間：  
[http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Care\\_Planner/Care\\_Planner\\_Chinese.pdf](http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Care_Planner/Care_Planner_Chinese.pdf)  
病人的個人健康記錄。您可使用此工具為病人管理重要健康資訊：  
[http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Personal\\_Health\\_Record/Personal\\_Health\\_Record\\_Chinese.pdf](http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Personal_Health_Record/Personal_Health_Record_Chinese.pdf)
- ▶ 家庭照護者的藥物管理指南。提供藥物管理指導原，對使用多種處方藥的病人尤其重要：  
[http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Medication/Medication\\_Management\\_Guide/Medication\\_Management\\_Chinese.pdf](http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Medication/Medication_Management_Guide/Medication_Management_Chinese.pdf)
- ▶ 藥物管理表單。可協助追蹤多種藥物，當病人出現預期外的健康問題時尤其重要。  
[http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Medication/Medication\\_Management\\_Form/Medication\\_Management\\_Form\\_Chinese.pdf](http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Medication/Medication_Management_Form/Medication_Management_Form_Chinese.pdf)