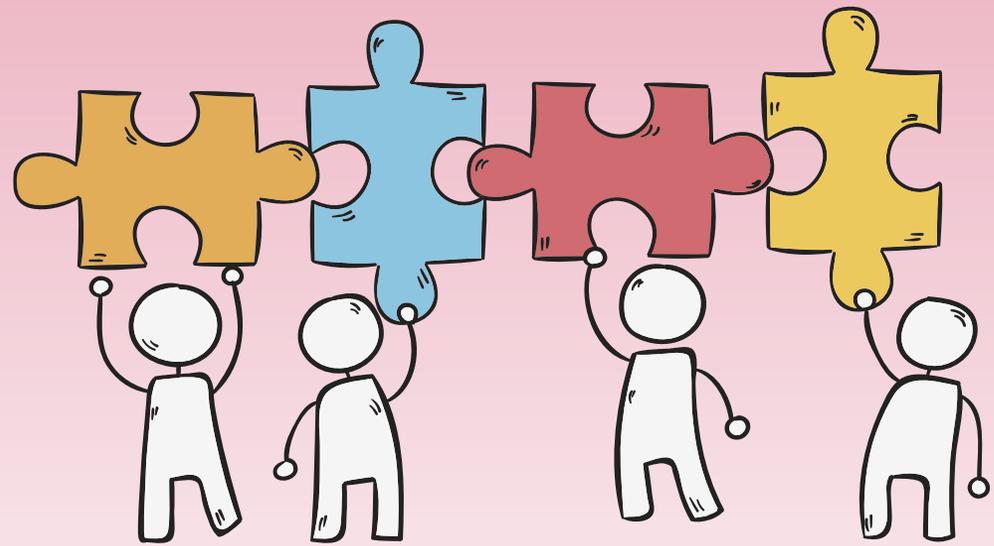


# 愛的健康叮嚀



親愛的同學：

今天你健康了嗎？

邀請你加入「健康生活家」的自主學習的行列，

天天快樂學習、天天健康成長！

**健康生活家 A+**

# 就醫用藥保安康

## 全民健保與正確用藥



健康生活事件簿

健康生活方程式

健康生活大補帖

健康生活資訊站

健康生活練功坊

健康生活行動

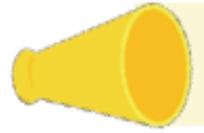
GO







## 健康生活方程式



根據小齊看病的故事回答以下問題：

事實  
Facts

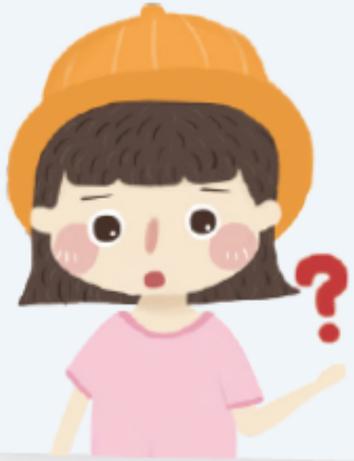


故事中，小齊生病了，最後選擇到大醫院還是附近診所看病？為什麼？



## 健康生活方程式

### 感受 Feeling



小齋的爸爸對於到大醫院看病的感受是什麼？  
小齋的媽媽對於到大醫院看病的感受是什麼？



## 健康生活方程式

### 發現 Finding



你覺得生病的時候「先到附近診所看病」、「看病時說明自己的病症」、「按時服藥、不囤積藥」重要嗎？為什麼？



## 健康生活方程式

未來  
Future



為了維護健康和珍惜醫療資源，如果你或家人生病時，應該要如何就醫或用藥呢？



## 健康生活方程式



親愛的同學：

優先選擇看家醫、陳述病症有方法

聰明用藥愛健保、珍惜資源we can do !





## 健康生活大補帖

### 1. 就醫優先選「家醫」

生病時，固定先到一家附近基層診所就醫就近看病好方便、固定醫師最安心

「小醫院看小病，大醫院看大病」  
使醫療資源能被最有效率地運用



**選家醫 · 家家久**：和家人一起討論，寫出或畫出理想中的家庭醫師的條件或樣貌





## 2. 述說病症有方法

使用「**那**不**就**好**說**了」口訣清楚告知醫師自己的病情和治療的想法

「**哪**」裡不適：部位在哪裡？

「**不**」適感受：是痛、癢、熱嗎？程度嚴重嗎？

不適多「**久**」：時間多久了？頻率？發生次數？

怎麼變「**好**」：做了什麼病情變好？例如：喝水

「**說**」出疑慮：提出對醫療的疑問？例如：要打針嗎？

「**了**」解治療：說出知道的治療方式，例如：吃藥時間



根據這個圖片的生病情況，練習使用「**那不就好說了**」口訣跟醫師述說病情和對治療的想法，我會說：





## 3. 聰明用藥遵醫囑

-  聽從醫師指示服用藥物、不可自行停藥
-  不重複就醫、額外索取或囤積藥品
-  按時回診與追蹤



### 服藥小叮嚀

- ✓ 使用口服藥物時，搭配白開水服用。
- ✓ 吃藥時避免搭配果汁、牛奶、茶、酒等飲料。
- ✓ 如果忘記服藥了，下次服藥時要使用正常劑量，不可以自行服用兩倍劑量。





在台灣每一個人出生就必須加入全民健康保險，透過**自助**(自行繳保費以便生病就醫時使用)、**互助**(大家相互幫助生病者就醫費用)的精神，守護大家的健康。

💡\***浪費全民健保醫療有哪些情況呢？**

看病多、拿藥多、檢查多



請檢視以下的珍惜健保資源的行為，你做到的情形(有做請打V)

- 1.生病時，會先到附近診所看病，必要時才轉到大醫院。
- 2.為了讓病趕快好，生病的時候先去急診室就醫。
- 3.看病後按時吃藥，不會重複看病或多拿藥。
- 4.向家人或朋友說明全民健保的好處。
- 5.當家人或朋友看病的時候，我會提醒他們珍惜健保資源。

恭喜你~獲得5個V，成為「愛健保達人」！





觀賞影片來了解  
避免重複檢驗檢查 注意用藥安全  
全民健保 珍惜醫療資源

衛生福利部中央健康保險署

<https://www.youtube.com/watch?v=gby9ajCNPOI>



影片中阿伯要求醫師做檢查和多拿藥，你覺得好不好？為什麼呢？





## 健康生活資訊站

觀賞影片、聽歌曲來了解  
分級醫療

小病到社區診所大病到大醫院 衛生福利部中央健康保險署

<https://www.youtube.com/watch?v=qowOexCdVIY/>



影片中醫生說要看病要如何選擇醫院，才能避免醫療資源浪費呢？





# 健康生活資訊站

## Quizlet 線上學習 表述病症

### 「那不就好說了」口訣

[https://quizlet.com/\\_9z7d07?x=1qqt&i=3qxmnx](https://quizlet.com/_9z7d07?x=1qqt&i=3qxmnx)



## 【配對遊戲】

將六個口訣  
和正確內容  
移動至一起  
即可過關！





根據以下問題選擇適合的答案



1. 如果你要跟患有高血壓的家人，宣導就醫和用藥的觀念，最適合你的想法是【       】

- A. 可以重複多看幾家醫院，來比較醫療效果
- B. 看病時可以多領些藥品，儲放在家裡備用
- C. 先到基層家醫看診拿藥，有需要再轉診到大醫院





## 健康生活練功坊

根據以下問題選擇適合的答案



2. 如果你皮膚出現紅疹、一直打噴嚏，到醫院看病跟醫師溝通的時候，最符合你做法是【      】

- A. 要求醫師要多做些醫療檢查或住院
- B. 告訴醫師自己的病症何時開始、有多久了
- C. 希望醫師幫自己打針或給特效藥，才會趕快好





## 健康生活練功坊



根據以下問題選擇適合的答案

3. 當你因為感冒去診所看病，醫師開了處方藥，領了藥回家後，最符合你的做法是【      】

- A. 覺得病症減輕了，自己決定藥可以少吃一些
- B. 如果藥吃了幾包，病沒有好，就要去別家看病
- C. 醫師開的處方藥，必須使用完，不要囤積下次用





## 健康生活練功坊

### 你的答案是

- 1.(C)先到基層家醫看診，有需要再轉診到大醫院
  - 2.(B)告訴醫師自己的病症何時開始、有多久了
  - 3.(C)醫師開的處方藥，必須使用完，不要囤積下次用
- 「**一級棒**」：表示表示擁有正確就醫與用藥 + 功力!

你的答案中有1-2 題與1.(C)2.(B)3.(C) 一樣

「**很不錯**」：表示表示正確就醫與用藥的功力還要加強喔!

你的答案與1.(C)2.(B)3.(C) 都不一樣

「**再加油**」：表示正確就醫與用藥的功力很不夠，還要更努力學習喔!





## 健康生活行動GO



王阿姨的看病習慣，是吃藥 1.2 天後，發現病還沒好、便會去另一家診所就醫和拿藥。



林爺爺有慢性病需要天天吃藥，因為害怕藥不夠，所以都會要求醫生多開藥給他，存起來。



陳小妹有不舒服的症狀時，爸媽都會帶去大醫院看病，覺得這樣看病比較有效。



以上三種就醫和用藥的情形，有哪些是浪費醫療資源的行為呢？





## 健康生活行動GO

**【倡議行動 Go】** 對家人提倡正確就醫、用藥，以及珍惜醫療資源的個人健康立場：

我想向 \_\_\_\_\_ (誰) 說的是：



家人聽了倡議內容後的想法是：(圈選)

很同意

沒意見

不同意

家人簽名：\_\_\_\_\_

