

## 资料保存

为所爱的人保存健康信息会很麻烦，但还是有一些好办法来帮助整理这些资料，让所有资料伸手可得。

### 医疗文件夹:

创建医疗文件夹可以将所有与医疗相关的重要健康信息保存在一起。这个文件夹可以根据需要更新和添加新的内容。文件夹的一些标准分类可包括:

#### **基本信息**

- 姓名和出生日期
- 血型
- 免疫记录 (如, 注射的疫苗)
- 其它健康保险信息 (保险人姓名和保险号)

#### **病史**

- 诊断
- 正在服用药物清单
- 过敏
- 医疗程序(如, 手术等)
- 医生姓名、电话及地址
- 专科医生姓名、电话及地址
- 牙医

#### **目前的健康监控\***

- 症状管理(如, 疼痛、行为、睡眠、肿胀、情绪等)
- 数字跟踪, 诸如记录血糖、血压、大便等

\*监控可以通过使用网上现成的模板、用笔纸制作出自己的模板、甚至写日记等方式来实现。

#### **家庭支持**

- 治疗师和家庭健康护士

#### **紧急联系人**

#### **重要文书**

- 预先护理计划、医疗授权书及放弃心肺复苏令，如果您的家庭有这些文件的话

**症状追踪的移动应用程序:**

多种移动应用程序可以下载到您的手机或平板电脑上，以帮助跟踪特定疾病或病症的症状。访问手机或平板电脑上的应用商店，查找和下载应用。到设备的应用商店，并使用与您的特定需求相关的关键字进行搜索。一些搜索示例包括“疼痛跟踪器”，“睡眠跟踪器”或“血糖跟踪器”