

# 第 1 步：建立您的团队

很可能已有一支团队在为您的护理对象服务，以满足其需求。但是您是否有这样一支团队呢？尽管您很难抽出时间，但是思考一下谁可以为您的健康提供帮助十分重要。您的健康状况将直接影响您是否能为其他人提供服务。

老年人的团队可包括：

- 一名家庭医生，负责整体健康管理
- 一名护士，负责协调护理
- 一名药剂师，负责回答有关药物的问题
- 一名物理治疗师，负责教授力量练习
- 一名社会工作者，负责帮助老年人获得居家服务

您自己的团队可包括：

- 一名家庭医生，负责整体健康管理
- 一名社会工作者，负责帮助您联系社区资源，如临时护理、家庭服务和财务援助
- 一名家庭主妇或其他付费护理人员，可为老年人提供居家帮助，让您有更多时间专注于自己的事情

## 您的团队有哪些人？

请记住，每支护理团队都是不同的，而且您的团队可能会随着时间发生变化。

老年人的团队：

我的团队：

# 双方 4M 原则

## 重要事项

现在，对团队里的每个人而言，最重要的是什么？

## 药物治疗

团队里的每个人服用什么药物？是否有副作用？

## 心理状态

团队里每个人的想法和感受如何？您如何履行护理的职责？

## 活动能力

您如何保持活力？您的护理对象能够在其家里和社区安全行走吗？



# 您是否为老年人提供护理或帮助？

许多人即使做了以下事情为老年人提供帮助，但并未意识到自己是护理者：

- 跑腿办事或运送货物
- 协助做家务或提供财务援助
- 管理医疗护理事务，例如组织医疗或预约医生

以上只是您作为一位护理者可能提供的帮助的一些示例。提供护理可能会让人不知所措，但却很有意义，并且您可能并非自愿担任护理者角色。本指南提供了加强老年人护理的方法，同时也有助于您保持自我护理。

本手册由老年人护理者与拉什大学医学中心联合设计。

## 第 2 步：确定您的 4M

您自己以及您的护理对象都需要考虑 4M 中的每一项（重要事项、药物治疗、心理状态和活动能力）。



### 重要事项

无论发生什么情况，您的团队在计划和提供护理时，应了解对双方都重要的事项并采取行动。

### 药物治疗

双方都可以服用药物来管理健康，并在重要事项中给予支持。有时，药物会产生不必要的副作用。

### 心理状态

老年人有患失智症（智力丧失）、谵妄（突然神志不清）和抑郁（失去兴趣、悲伤）的风险。作为护理者，您可能会因提供护理而感到不知所措、悲伤和焦虑。

### 活动能力

跌倒可能会对老年人造成严重伤害，因此老年人能在家中安全行走十分重要。作为护理者，务必每天运动以保持精力充沛，从而为老年人和自己提供护理。

## 第 3 步：将双方 4M 原则付诸行动！

您的团队可以通过多种方式支持每个人的 4M 原则。您可以从以下几方面开始考虑：

### 重要事项

- 与您的团队一起制定护理计划，确保所有人都了解重要事项。确保双方都同意所有计划。
- 经老年人同意，要求在老年人的医疗记录中注明您为护理者，以便老年人的团队能够与您联系，并提供所有重要信息。
- 提供所有必要的法律文件，如医疗护理授权书，以便您可以告知相关人员重要事项。

### 药物治疗

- 与您的两支护理团队交谈，确保所有处方药和非处方药都是必需的，即便是您已经服用很长时间的药物，也不例外。询问潜在的副作用以及药物之间如何相互作用。
- 帮助老年人正确服药，并注意感染情况，避免发生谵妄或突然神志不清。
- 饮食也会影响您的整体健康。向您的团队咨询健康食品的选择以及如何获得健康食品。

### 心理状态

- 每年进行一次有关情绪和记忆的筛查，对老年人来说十分有益。如果您发现护理对象变得迷糊或他们的行为突然发生变化，请立即寻求医疗帮助。
- 压力也会影响心理健康。如果你们任何一方立即需要心理健康支持，请拨打 988 寻求自杀和危机生命热线的帮助，该热线全天候提供服务。
- 护理好自己，向您的团队、家人、朋友和社区寻求支持。

### 活动能力

- 您的护理对象如何在家中活动，或从一个地方到达另一个地方？什么方法有效？什么方法无效？为安全起见，请考虑移除装饰地毯并添加或更换扶手。
- 咨询您的护理团队，了解有关增强力量、灵活性和平衡性的练习的信息。
- 保持活力！即使在日常生活中增加五分钟的伸展休息或下午散步，也可以帮助您保持精力并缓解压力。

在 Age-Friendly Health System（老年友好型医疗体系）中，每位老年人都尽可能得到最好的护理，不会因医疗护理而受伤，并且他们对自己接受的护理非常满意。当该医疗体系解决了 4M（重要事项、活动能力、药物治疗和心理状态）问题时，就能实现这一目标。

Age-Friendly  
Health Systems

An initiative of The John A. Hartford Foundation and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) in partnership with the American Hospital Association (AHA) and the Catholic Health Association of the United States (CHA).

# 第 1 步：建立您的团队

很可能已有一支团队在为您的护理对象服务，以满足其需求。但是您是否有这样一支团队呢？尽管您很难抽出时间，但是思考一下谁可以为您的健康提供帮助十分重要。您的健康状况将直接影响您是否能为其他人提供服务。

老年人的团队可包括：

- 一名家庭医生，负责整体健康管理
- 一名护士，负责协调护理
- 一名药剂师，负责回答有关药物的问题
- 一名物理治疗师，负责教授力量练习
- 一名社会工作者，负责帮助老年人获得居家服务

您自己的团队可包括：

- 一名家庭医生，负责整体健康管理
- 一名社会工作者，负责帮助您联系社区资源，如临时护理、家庭服务和财务援助
- 一名家庭主妇或其他付费护理人员，可为老年人提供居家帮助，让您有更多时间专注于自己的事情

## 您的团队有哪些人？

请记住，每支护理团队都是不同的，而且您的团队可能会随着时间发生变化。

老年人的团队：

我的团队：

# 双方 4M 原则

## 重要事项

现在，对团队里的每个人而言，最重要的是什么？

## 药物治疗

团队里的每个人服用什么药物？是否有副作用？

## 心理状态

团队里每个人的想法和感受如何？您如何履行护理的职责？

## 活动能力

您如何保持活力？您的护理对象能够在其家里和社区安全行走吗？



# 您是否为老年人提供护理或帮助？

许多人即使做了以下事情为老年人提供帮助，但并未意识到自己是护理者：

- 跑腿办事或运送货物
- 协助做家务或提供财务援助
- 管理医疗护理事务，例如组织医疗或预约医生

以上只是您作为一位护理者可能提供的帮助的一些示例。提供护理可能会让人不知所措，但却很有意义，并且您可能并非自愿担任护理者角色。本指南提供了加强老年人护理的方法，同时也有助于您保持自我护理。

本手册由老年人护理者与拉什大学医学中心联合设计。

## 第2步：确定您的4M

您自己以及您的护理对象都需要考虑 4M 中的每一项（重要事项、药物治疗、心理状态和活动能力）。



### 重要事项

无论发生什么情况，您的团队在计划和提供护理时，应了解对双方都重要的事项并采取行动。

### 药物治疗

双方都可以服用药物来管理健康，并在重要事项中给予支持。有时，药物会产生不必要的副作用。

### 心理状态

老年人有患失智症（智力丧失）、谵妄（突然神志不清）和抑郁（失去兴趣、悲伤）的风险。作为护理者，您可能会因提供护理而感到不知所措、悲伤和焦虑。

### 活动能力

跌倒可能会对老年人造成严重伤害，因此老年人能在家中安全行走十分重要。作为护理者，务必每天运动以保持精力充沛，从而为老年人和自己提供护理。

## 第3步：将双方4M原则付诸行动！

您的团队可以通过多种方式支持每个人的4M原则。您可以从以下几方面开始考虑：

### 重要事项

- 与您的团队一起制定护理计划，确保所有人都了解重要事项。确保双方都同意所有计划。
- 经老年人同意，要求在老年人的医疗记录中注明您为护理者，以便老年人的团队能够与您联系，并提供所有重要信息。
- 提供所有必要的法律文件，如医疗护理授权书，以便您可以告知相关人员重要事项。

### 药物治疗

- 与您的两支护理团队交谈，确保所有处方药和非处方药都是必需的，即便是您已经服用很长时间的药物，也不例外。询问潜在的副作用以及药物之间如何相互作用。
- 帮助老年人正确服药，并注意感染情况，避免发生谵妄或突然神志不清。
- 饮食也会影响您的整体健康。向您的团队咨询健康食品的选择以及如何获得健康食品。

### 心理状态

- 每年进行一次有关情绪和记忆的筛查，对老年人来说十分有益。如果您发现护理对象变得迷糊或他们的行为突然发生变化，请立即寻求医疗帮助。
- 压力也会影响心理健康。如果你们任何一方立即需要心理健康支持，请拨打 988 寻求自杀和危机生命热线的帮助，该热线全天候提供服务。
- 护理好自己，向您的团队、家人、朋友和社区寻求支持。

### 活动能力

- 您的护理对象如何在家中活动，或从一个地方到达另一个地方？什么方法有效？什么方法无效？为安全起见，请考虑移除装饰地毯并添加或更换扶手。
- 咨询您的护理团队，了解有关增强力量、灵活性和平衡性的练习的信息。
- 保持活力！即使在日常生活中增加五分钟的伸展休息或下午散步，也可以帮助您保持精力并缓解压力。

在 Age-Friendly Health System（老年友好型医疗体系）中，每位老年人都尽可能得到最好的护理，不会因医疗护理而受伤，并且他们对自己接受的护理非常满意。当该医疗体系解决了 4M（重要事项、活动能力、药物治疗和心理状态）问题时，就能实现这一目标。

Age-Friendly  
Health Systems

An initiative of The John A. Hartford Foundation and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) in partnership with the American Hospital Association (AHA) and the Catholic Health Association of the United States (CHA).

# 第 1 步：建立您的团队

很可能已有一支团队在为您的护理对象服务，以满足其需求。但是您是否有这样一支团队呢？尽管您很难抽出时间，但是思考一下谁可以为您的健康提供帮助十分重要。您的健康状况将直接影响您是否能为其他人提供服务。

老年人的团队可包括：

- 一名家庭医生，负责整体健康管理
- 一名护士，负责协调护理
- 一名药剂师，负责回答有关药物的问题
- 一名物理治疗师，负责教授力量练习
- 一名社会工作者，负责帮助老年人获得居家服务

您自己的团队可包括：

- 一名家庭医生，负责整体健康管理
- 一名社会工作者，负责帮助您联系社区资源，如临时护理、家庭服务和财务援助
- 一名家庭主妇或其他付费护理人员，可为老年人提供居家帮助，让您有更多时间专注于自己的事情

## 您的团队有哪些人？

请记住，每支护理团队都是不同的，而且您的团队可能会随着时间发生变化。

老年人的团队：

我的团队：

# 双方 4M 原则

## 重要事项

现在，对团队里的每个人而言，最重要的是什么？

## 药物治疗

团队里的每个人服用什么药物？是否有副作用？

## 心理状态

团队里每个人的想法和感受如何？您如何履行护理的职责？

## 活动能力

您如何保持活力？您的护理对象能够在其家里和社区安全行走吗？



# 您是否为老年人提供护理或帮助？

许多人即使做了以下事情为老年人提供帮助，但并未意识到自己是护理者：

- 跑腿办事或运送货物
- 协助做家务或提供财务援助
- 管理医疗护理事务，例如组织医疗或预约医生

以上只是您作为一位护理者可能提供的帮助的一些示例。提供护理可能会让人不知所措，但却很有意义，并且您可能并非自愿担任护理者角色。本指南提供了加强老年人护理的方法，同时也有助于您保持自我护理。

本手册由老年人护理者与拉什大学医学中心联合设计。

## 第 2 步：确定您的 4M

您自己以及您的护理对象都需要考虑 4M 中的每一项（重要事项、药物治疗、心理状态和活动能力）。



### 重要事项

无论发生什么情况，您的团队在计划和提供护理时，应了解对双方都重要的事项并采取行动。

### 药物治疗

双方都可以服用药物来管理健康，并在重要事项中给予支持。有时，药物会产生不必要的副作用。

### 心理状态

老年人有患失智症（智力丧失）、谵妄（突然神志不清）和抑郁（失去兴趣、悲伤）的风险。作为护理者，您可能会因提供护理而感到不知所措、悲伤和焦虑。

### 活动能力

跌倒可能会对老年人造成严重伤害，因此老年人能在家中安全行走十分重要。作为护理者，务必每天运动以保持精力充沛，从而为老年人和自己提供护理。

## 第 3 步：将双方 4M 原则付诸行动！

您的团队可以通过多种方式支持每个人的 4M 原则。您可以从以下几方面开始考虑：

### 重要事项

- 与您的团队一起制定护理计划，确保所有人都了解重要事项。确保双方都同意所有计划。
- 经老年人同意，要求在老年人的医疗记录中注明您为护理者，以便老年人的团队能够与您联系，并提供所有重要信息。
- 提供所有必要的法律文件，如医疗护理授权书，以便您可以告知相关人员重要事项。

### 药物治疗

- 与您的两支护理团队交谈，确保所有处方药和非处方药都是必需的，即便是您已经服用很长时间的药物，也不例外。询问潜在的副作用以及药物之间如何相互作用。
- 帮助老年人正确服药，并注意感染情况，避免发生谵妄或突然神志不清。
- 饮食也会影响您的整体健康。向您的团队咨询健康食品的选择以及如何获得健康食品。

### 心理状态

- 每年进行一次有关情绪和记忆的筛查，对老年人来说十分有益。如果您发现护理对象变得迷糊或他们的行为突然发生变化，请立即寻求医疗帮助。
- 压力也会影响心理健康。如果你们任何一方立即需要心理健康支持，请拨打 988 寻求自杀和危机生命热线的帮助，该热线全天候提供服务。
- 护理好自己，向您的团队、家人、朋友和社区寻求支持。

### 活动能力

- 您的护理对象如何在家中活动，或从一个地方到达另一个地方？什么方法有效？什么方法无效？为安全起见，请考虑移除装饰地毯并添加或更换扶手。
- 咨询您的护理团队，了解有关增强力量、灵活性和平衡性的练习的信息。
- 保持活力！即使在日常生活中增加五分钟的伸展休息或下午散步，也可以帮助您保持精力并缓解压力。

在 Age-Friendly Health System（老年友好型医疗体系）中，每位老年人都尽可能得到最好的护理，不会因医疗护理而受伤，并且他们对自己接受的护理非常满意。当该医疗体系解决了 4M（重要事项、活动能力、药物治疗和心理状态）问题时，就能实现这一目标。

Age-Friendly  
Health Systems

An initiative of The John A. Hartford Foundation and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) in partnership with the American Hospital Association (AHA) and the Catholic Health Association of the United States (CHA).

## 第 1 步：建立您的团队

很可能已有一支团队在为您的护理对象服务，以满足其需求。但是您是否有这样一支团队呢？尽管您很难抽出时间，但是思考一下谁可以为您的健康提供帮助十分重要。您的健康状况将直接影响您是否能为其他人提供服务。

老年人的团队可包括：

- 一名家庭医生，负责整体健康管理
- 一名护士，负责协调护理
- 一名药剂师，负责回答有关药物的问题
- 一名物理治疗师，负责教授力量练习
- 一名社会工作者，负责帮助老年人获得居家服务

您自己的团队可包括：

- 一名家庭医生，负责整体健康管理
- 一名社会工作者，负责帮助您联系社区资源，如临时护理、家庭服务和财务援助
- 一名家庭主妇或其他付费护理人员，可为老年人提供居家帮助，让您有更多时间专注于自己的事情

### 您的团队有哪些人？

请记住，每支护理团队都是不同的，而且您的团队可能会随着时间发生变化。

老年人的团队：

我的团队：

## 双方 4M 原则

### 重要事项

现在，对团队里的每个人而言，最重要的是什么？

### 药物治疗

团队里的每个人服用什么药物？是否有副作用？

### 心理状态

团队里每个人的想法和感受如何？您如何履行护理的职责？

### 活动能力

您如何保持活力？您的护理对象能够在其家里和社区安全行走吗？



## 您是否为老年人提供护理或帮助？

许多人即使做了以下事情为老年人提供帮助，但并未意识到自己是护理者：

- 跑腿办事或运送货物
- 协助做家务或提供财务援助
- 管理医疗护理事务，例如组织医疗或预约医生

以上只是您作为一位护理者可能提供的帮助的一些示例。提供护理可能会让人不知所措，但却很有意义，并且您可能并非自愿担任护理者角色。本指南提供了加强老年人护理的方法，同时也有助于您保持自我护理。

本手册由老年人护理者与拉什大学医学中心联合设计。

## 第 2 步：确定您的 4M

您自己以及您的护理对象都需要考虑 4M 中的每一项（重要事项、药物治疗、心理状态和活动能力）。



### 重要事项

无论发生什么情况，您的团队在计划和提供护理时，应了解对双方都重要的事项并采取行动。

### 药物治疗

双方都可以服用药物来管理健康，并在重要事项中给予支持。有时，药物会产生不必要的副作用。

### 心理状态

老年人有患失智症（智力丧失）、谵妄（突然神志不清）和抑郁（失去兴趣、悲伤）的风险。作为护理者，您可能会因提供护理而感到不知所措、悲伤和焦虑。

### 活动能力

跌倒可能会对老年人造成严重伤害，因此老年人能在家中安全行走十分重要。作为护理者，务必每天运动以保持精力充沛，从而为老年人和自己提供护理。

## 第 3 步：将双方 4M 原则付诸行动！

您的团队可以通过多种方式支持每个人的 4M 原则。您可以从以下几方面开始考虑：

### 重要事项

- 与您的团队一起制定护理计划，确保所有人都了解重要事项。确保双方都同意所有计划。
- 经老年人同意，要求在老年人的医疗记录中注明您为护理者，以便老年人的团队能够与您联系，并提供所有重要信息。
- 提供所有必要的法律文件，如医疗护理授权书，以便您可以告知相关人员重要事项。

### 药物治疗

- 与您的两支护理团队交谈，确保所有处方药和非处方药都是必需的，即便是您已经服用很长时间的药物，也不例外。询问潜在的副作用以及药物之间如何相互作用。
- 帮助老年人正确服药，并注意感染情况，避免发生谵妄或突然神志不清。
- 饮食也会影响您的整体健康。向您的团队咨询健康食品的选择以及如何获得健康食品。

### 心理状态

- 每年进行一次有关情绪和记忆的筛查，对老年人来说十分有益。如果您发现护理对象变得迷糊或他们的行为突然发生变化，请立即寻求医疗帮助。
- 压力也会影响心理健康。如果你们任何一方立即需要心理健康支持，请拨打 988 寻求自杀和危机生命热线的帮助，该热线全天候提供服务。
- 护理好自己，向您的团队、家人、朋友和社区寻求支持。

### 活动能力

- 您的护理对象如何在家中活动，或从一个地方到达另一个地方？什么方法有效？什么方法无效？为安全起见，请考虑移除装饰地毯并添加或更换扶手。
- 咨询您的护理团队，了解有关增强力量、灵活性和平衡性的练习的信息。
- 保持活力！即使在日常生活中增加五分钟的伸展休息或下午散步，也可以帮助您保持精力并缓解压力。

在 Age-Friendly Health System（老年友好型医疗体系）中，每位老年人都尽可能得到最好的护理，不会因医疗护理而受伤，并且他们对自己接受的护理非常满意。当该医疗体系解决了 4M（重要事项、活动能力、药物治疗和心理状态）问题时，就能实现这一目标。

Age-Friendly  
Health Systems

An initiative of The John A. Hartford Foundation and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) in partnership with the American Hospital Association (AHA) and the Catholic Health Association of the United States (CHA).