

## 免費年度檢查和 ”健身保證” (WOF)

在紐西蘭所有患有糖尿病的人士都可以在他們的家庭醫生或註冊護士免費享受每年一次的糖尿病檢查。家庭醫生可以把你的檢查時間記錄在系統上，然後在適當時侯提醒你去檢查。你也可以選擇在你生日的月份做年度的檢查，因為這是一個好方法來記住檢查的時間。

### 年度檢查的目的是什麼呢？

這免費的檢查有幾個目的。首先，它可以提醒你 and 家庭醫生在過去一年的糖尿病護理上沒有遺漏了任何重要的事情

#### 檢查的細節

作為檢查的一部分，你和家庭醫生或註冊護士需要填寫一份特別的表格。要完成這份表格，你必須完成以下的檢查，或已經預約去做這些檢查：

- 在過去兩年內做糖尿病的眼部檢查(檢查你的視網膜)
- 檢查你的血壓
- 糖化血色素 (HbA1c) 檢驗 (這測試你過去六星期內的血糖平均水平)
- 你的膽固醇含量
- 檢查你的身高和體重
- 檢驗你的腎功能
- 在這個檢查中，許多醫生和護士也同時檢驗你足部的感覺和循環系統

另一個免費年度檢查的重要作用是收集關於糖尿病人數和他們的健康狀態的全國性資訊。收集已完成的年度檢查表格後，收集過這些年度檢查表格後意味著你的資料將不會公開(換句話說，你的個人信息是被保護的)。所有收集的資料將被校對為全國統計數字。然後這些統計可供給熱心於提供更好糖尿病護理的健康計劃者和小組。

### 你的 ”健身保證”

除了免費年度檢查以外，你可能希望擁有自己的檢查記錄(和這些檢驗結果)。這個記錄通常被稱為 ”健身保證” (WOF)。

以下是一個典型的 ”健身保證” 卡帶有目標水平指數：

日期				
體重				
血壓 (目標 : 少於 135/75)				
糖化血色素 (HbA1c) (目標 : 少於 7%)				
總膽固醇水平 (目標 : 少於 5.2)				
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) (目標 : 超過 1.1)				
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL) (目標 : 少於 2.5 )				
三酸甘油脂 (Triglycerides) (目標 : 少於 2.0 )				
微白蛋白尿 (Microalbuminuria) (比例 少於 3 )				
最近眼部檢查的日期(至少每兩年一次)				
足部檢查，感覺和脈搏				

如果你有相似的記錄，請攜帶它往所有與糖尿病相關的預約。這對於你和醫務人員都有很大的幫助，因為這 ”健身保證” 可使：

- 你在年度檢查時可以完成表格上的項目檢查
- 你可以保留管理糖尿病其它部份的檢查記錄作為自己的參考
- 你和 / 或你的健康顧問能夠發現一些潛在的問題 – 然後你可以努力去改善

以上信息由亞裔健康支援服務  
糖尿病互助小組翻譯