



TỪ ĐÀI THỌ ĐẾN CHĂM SÓC

Con đường dẫn tới việc Chăm Sóc Tốt Hơn Và Sống Khỏe Mạnh Hơn



Bước 7: Xem người chăm sóc có phù hợp với quý vị không



1



Bắt đầu ở đây

Đặt sức khỏe lên hàng đầu

- Sống khỏe mạnh là điều quan trọng cho quý vị và gia đình mình.
- Duy trì lối sống lành mạnh ở nhà, chỗ làm, và trong cộng đồng.
- Khám thăm dò sức khỏe theo đề nghị và điều quản những căn bệnh mãn tính.
- Giữ tất cả các thông tin sức khỏe của quý vị ở một chỗ.

2



Hiểu rõ bảo hiểm sức khỏe của quý vị

- Hỏi chương trình sức khỏe của quý vị hay chương trình Medicaid hoặc chương trình CHIP của tiểu bang để xem dịch vụ nào được bao trả.
- Làm quen với các chi phí của quý vị (bảo phí, tiền phụ trả, tiền khấu trừ, đồng bảo hiểm).
- Biết sự khác biệt giữa trong hệ thống và ngoài hệ thống.

3



Biết đi đâu để được chăm sóc

- Sử dụng phòng cấp cứu cho tình trạng bệnh đe dọa đến tánh mạng.
- Nên sử dụng chăm sóc chính khi không phải là trường hợp khẩn cấp.
- Biết sự khác biệt giữa chăm sóc chính và chăm sóc khẩn cấp.

4



Tìm người chăm sóc

- Hỏi người quý vị tin tưởng và/hoặc tìm kiếm trên internet.
- Kiểm tra danh sách người chăm sóc của chương trình.
- Liên lạc với chương trình nếu muốn thay đổi người chăm sóc đã được chỉ định cho quý vị
- Nếu quý vị được ghi danh vào Medicaid hay CHIP, liên lạc với chương trình Medicaid hay CHIP của tiểu bang để được giúp đỡ.

5



Lấy hẹn

- Cho biết quý vị là bệnh nhân mới hay đã từng đến trước đó.
- Cho biết tên của chương trình bảo hiểm và hỏi xem họ có nhận bảo hiểm của quý vị không.
- Cho họ biết tên của người chăm sóc quý vị muốn khám bệnh và lý do quý vị muốn lấy hẹn.
- Hỏi ngày giờ thích hợp cho quý vị.

6



Chuẩn bị khi đến khám bệnh

- Mang theo thẻ bảo hiểm.
- Biết rõ bệnh sử gia đình và lập danh sách bất cứ loại thuốc nào quý vị dùng.
- Mang theo danh sách các câu hỏi và những điều cần bàn thảo, và ghi chú trong lúc khám bệnh.
- Có người đi cùng để giúp đỡ nếu quý vị cần.

Không



Nếu muốn đổi người chăm sóc, trở lại Bước 4.

7



Xem người chăm sóc có phù hợp với quý vị không

- Quý vị có thấy thoải mái với người chăm sóc khám bệnh mình không?
- Quý vị có thể hiểu và nói chuyện với người chăm sóc của mình không?
- Quý vị có thấy mình và người chăm sóc có thể cùng nhau lấy quyết định sáng suốt không?
- Hãy nhớ: Quý vị có thể đổi người chăm sóc khác!

Có



8



Những bước kế tiếp sau buổi hẹn

- Làm theo chỉ dẫn của người chăm sóc.
- Lấy thêm thuốc quý vị được cấp, và dùng theo hướng dẫn.
- Sắp xếp buổi hẹn nếu quý vị cần theo dõi bệnh.
- Duyệt qua giải thích quyền lợi và trả hóa đơn y tế của quý vị.
- Liên lạc với người chăm sóc, chương trình sức khỏe chương trình Medicaid hay CHIP của tiểu bang nếu có thắc mắc.



7 Xem người chăm sóc có phù hợp với quý vị không

Sức khỏe an sinh của quý vị là điều quan trọng và riêng tư, và quý vị nên có một người chăm sóc dễ hợp tác, tin tưởng, và thấy thoải mái khi nói chuyện.

Hãy nhớ rằng:

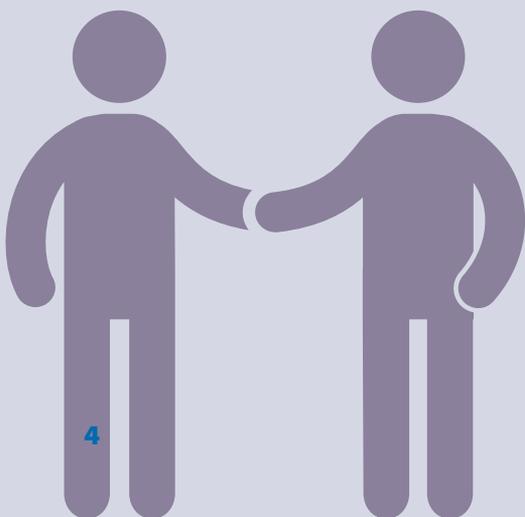
- Điều quan trọng là tìm người chăm sóc đáp ứng nhu cầu của quý vị.
- Nếu QUÝ VỊ không hài lòng với lần khám đầu tiên, hãy thử thêm lần nữa. Quý vị có thể gọi cho văn phòng người chăm sóc và chia sẻ điều lo lắng của mình. Quý vị cũng có thể gặp người chăm sóc khác khám bệnh tại văn phòng đó.

CHỈ DẪN VỀ CHI PHÍ

Nếu quý vị được chỉ định người chăm sóc nhưng lại muốn người khác thì gọi cho chương trình sức khỏe hay lên mạng lưới để đổi. Nhớ chọn người chăm sóc trong hệ thống nếu không, quý vị sẽ trả tiền nhiều hơn cho chăm sóc của mình.

CHO HỌ BIẾT NÊN CHO BIẾT

Nếu quý vị có điều gì không thoải mái với người chăm sóc, hãy cho họ biết! Quý vị có thể yêu cầu thay đổi hoặc tìm người chăm sóc khác. Người chăm sóc thích hợp với quý vị sẽ đáp ứng nhu cầu khi quý vị muốn.



Có?

Không?

Sau lần khám đầu tiên, hãy nghĩ về những câu hỏi sau đây:

- Quý vị có tin tưởng người chăm sóc, và thấy họ quan tâm đến sức khỏe quý vị và chính bản thân quý vị như một bệnh nhân không?
- Quý vị có thấy mình được lắng nghe và nhu cầu sức khỏe của mình được giải quyết không?
- Người chăm sóc của quý vị có giải đáp thắc mắc theo cách để quý vị dễ hiểu không?
- Người chăm sóc có dùng những từ ngữ quý vị dễ hiểu, nói đủ chậm, chú ý đến những gì quý vị nói, và nói theo cách làm cho quý vị thấy thoải mái không?
- Quý vị có thấy người chăm sóc có quan tâm đến lo lắng của quý vị không?
- Khi khám và hỏi thăm sức khỏe của quý vị, người chăm sóc có tôn trọng ý kiến, văn hóa và tín ngưỡng của quý vị không? Đây có phải là nơi quý vị vui lòng trở lại không?
- Họ có giúp đỡ những gì quý vị yêu cầu, như người thông ngôn, thông dịch hay dạng thay thế tài liệu bằng văn bản không? Quý vị có đi qua lại được trong văn phòng và dùng thiết bị y tế mà không bị trở ngại không?
- Quý vị có thấy mình được người chăm sóc và nhân viên văn phòng đối xử công bằng không?
- Quý vị có thể liên lạc với người chăm sóc hay nhân viên văn phòng nếu cần nêu thắc mắc không?

Nếu trả lời **“Có”** cho mỗi câu hỏi trong số này thì quý vị đã tìm thấy người chăm sóc phù hợp cho mình!

Nếu trả lời **“Không”** cho bất cứ câu hỏi nào thì hãy tự hỏi xem quý vị nghĩ người chăm sóc hay nhân viên văn phòng có chịu thay đổi nếu quý vị chịu nói ra cho họ biết thắc mắc của mình. Đôi khi yêu cầu những gì quý vị cần là cách tốt nhất để được điều đó.

Nếu quý vị muốn đổi người chăm sóc, **Trở Lại Bước 4** và xem qua lần nữa danh sách người chăm sóc “trong hệ thống mạng lưới” để tìm người quý vị có thể tin tưởng và hợp tác.



**Số sản phẩm CMS
11844-V tháng 1 năm 2015**

go.cms.gov/c2c