



# TỪ ĐÀI THỌ ĐẾN CHĂM SÓC

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



**Bước 5: Lấy hẹn**



## 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

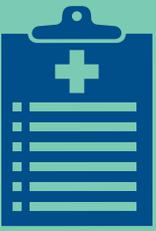


8



## 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.



## 5 Lấy hẹn.

### **Khi quý vị lấy hẹn, nên có sẵn thẻ bảo hiểm hay giấy tờ khác trên tay và biết mình muốn gì.**

Dưới đây là những điều quý vị nên cho biết khi gọi và những điều họ có thể hỏi quý vị.

#### **Quý vị nên cho biết:**

- Tên họ và cho biết nếu là bệnh nhân mới.
- Tại sao quý vị muốn người chăm sóc khám bệnh. Quý vị có thể cho họ biết là mình đang tìm một bác sĩ chăm sóc chính mới và yêu cầu “khám hàng năm,” hoặc “khám lúc khỏe mạnh,” hay quý vị yêu cầu đến khám vì có một lo lắng đặc biệt, như bệnh cúm, dị ứng, hay trầm cảm.
- Tên của chương trình bảo hiểm hay cho biết là quý vị có bảo hiểm Medicaid hoặc CHIP và chắc chắn là quý vị có thông tin đúng về những người chăm sóc nào trong văn phòng thuộc hệ thống.
- Tên của người chăm sóc quý vị muốn được khám bệnh. Quý vị có thể phải chờ lâu hơn cho buổi hẹn nếu yêu cầu một người chăm sóc chuyên môn, để họ có thể đề nghị người chăm sóc khác trong hệ thống nếu quý vị bị bệnh và cần đến sớm hơn.
- Nếu quý vị có nhu cầu đặc biệt—như cần được thông dịch hay xin thiết bị y tế—hỏi xem người chăm sóc và văn phòng có thể đáp ứng nhu cầu đó không. Nếu họ không thể đáp ứng thì hỏi xem có người chăm sóc khác trong văn phòng có thể đáp ứng nhu cầu của quý vị không.
- Ngày giờ phù hợp cho quý vị. Một số văn phòng có cho lấy hẹn cuối tuần hay vào buổi tối.

### **Quý vị cũng nên hỏi:**

- Họ có thể gửi cho quý vị các mẫu cần điền trước khi quý vị đến hay không. Điền trước sẽ tiết kiệm thời gian vào ngày quý vị đến khám.
- Quý vị có cần mang theo gì khi đến khám bệnh, như hồ sơ y tế hay các loại thuốc hiện đang sử dụng hay không.
- Cần phải làm gì nếu quý vị muốn đổi hay hủy hẹn. Một số văn phòng tính chi phí cho những lần bỏ hẹn, trễ hẹn, hay hủy hẹn nếu chưa thông báo 24 giờ trước khi đến hẹn.

### **Cần dự trù gì khi quý vị lấy hẹn:**

- Họ có thể hỏi những thông tin về quý vị và bảo hiểm của quý vị, do đó nên có sẵn thẻ bảo hiểm hay các giấy tờ khác trên tay khi gọi.
- Quý vị có thể phải chờ vài tuần để lấy hẹn, đặc biệt nếu quý vị là bệnh nhân mới.
- Nếu gọi cho văn phòng người chăm sóc vì quý vị bị bệnh thì quý vị có thể được đến khám bệnh cùng ngày.

## CÁC THÔNG TIN HỮU ÍCH

### Được bao trả

#### Làm thế nào để được bao trả thông qua Thị Trường Bảo Hiểm Sức Khỏe

Vào trang mạng: <https://www.healthcare.gov/blog/4-steps-to-getting-covered-in-the-health-insurance-marketplace/>

#### Bảo hiểm sức khỏe sẽ tốn bao nhiêu?

<http://kff.org/interactive/subsidy-calculator/>

#### Có sẵn chương trình nào tại khu vực của tôi?

<https://www.healthcare.gov/apply-and-enroll/health-insurance-plans-estimator-overview/>

### Giá trị của chăm sóc phòng ngừa

#### Hiểu rõ phòng ngừa và Luật Chăm Sóc với Giá Phải Chăng

<https://www.healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits/>

### Tìm người chăm sóc

#### Xem xét và đánh giá người chăm sóc địa phương

<http://www.healthgrades.com/>

### Hoạch định cho lần khám bệnh đầu tiên

#### Các bước giúp quý vị hoạch định cho lần khám bệnh đầu tiên

<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/questions-before-appointment.html>

### Những câu cần hỏi người chăm sóc

#### Các đề tài và những câu hỏi thảo luận với người chăm sóc trong quá trình khám bệnh

<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/questions-during-appointment.html>

### Mối quan hệ bệnh nhân-người chăm sóc

#### Tầm quan trọng của việc giao tiếp với người chăm sóc

<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/videos/index.html>

### Theo dõi thuốc men

#### Chỉ dẫn bệnh nhân và thẻ bỏ bóp để giữ hồ sơ tất cả các loại thuốc

<https://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/tips-and-tools/yourmeds.html>

## **Medicaid và CHIP**

### **Thông tin về các chương trình Medicaid của Tiểu Bang**

[www.Medicaid.gov](http://www.Medicaid.gov)

### **Để biết thêm thông tin và các chương trình Medicaid của Tiểu Bang cụ thể**

<https://www.medicaid.gov/state-overviews/index.html>

### **Thông tin về Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe cho Trẻ Em**

[www.insurekidsnow.gov](http://www.insurekidsnow.gov)



**Số sản phẩm CMS 11813-V**  
**Ngày duyệt lại: Tháng Bảy 2018**

[go.cms.gov/c2c](http://go.cms.gov/c2c)