



TỪ ĐÀI THỌ ĐẾN CHĂM SÓC

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



Bước 6: Chuẩn bị khi đến khám bệnh



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.



6 Chuẩn bị khi đến khám bệnh.

Nếu đây là lần khám đầu tiên của quý vị với người chăm sóc mới, hoặc quý vị đang sử dụng bảo hiểm sức khỏe mới thì quý vị cần mang theo vài thứ.

Điều này sẽ giúp người chăm sóc hiểu rõ sức khỏe và lối sống của quý vị, và giúp quý vị cùng hợp tác để cải tiến sức khỏe trong lúc khám bệnh cũng như sau khi quý vị ra khỏi phòng khám.

Điều quan trọng là có mặt sớm cho buổi hẹn của quý vị!

Khi quý vị đến văn phòng người chăm sóc, ghi danh với nhân viên tiếp khách. Quý vị có thể được yêu cầu cung cấp những điều sau đây:

- Thẻ bảo hiểm hay các giấy tờ khác.
- Thẻ có hình thí dụ (như bằng lái xe, thẻ chính phủ hay trường học, thẻ thông hành, v.v...).
- Mẫu đã điền.
- Tiền phụ trả, nếu quý vị phải trả. Hỏi xin biên nhận để lưu hồ sơ.

Nhân viên có thể yêu cầu quý vị điền thêm vào các mẫu khác và đọc qua chính sách riêng của họ, chính sách này cho biết cách họ giữ kín thông tin cá nhân của quý vị. Đây là đòi hỏi của luật pháp.

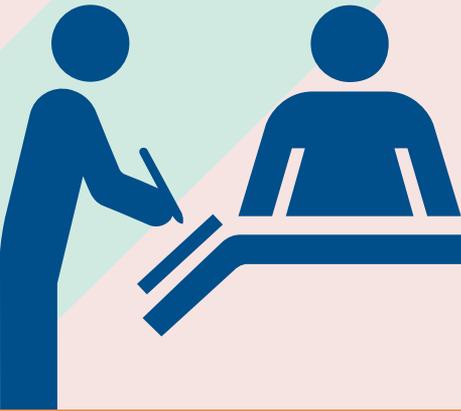
CHỈ DẪN VỀ CHI PHÍ

Nếu quý vị cần đổi hẹn, liên lạc với văn phòng người chăm sóc càng sớm càng tốt. Nhiều người chăm sóc tính chi phí nếu quý vị đến trễ, không có mặt tại buổi hẹn, hay hủy hẹn nếu chưa thông báo 24 giờ trước khi bắt đầu. Phần lớn các chương trình sức khỏe sẽ không trả những chi phí này.

Khi quý vị gặp người chăm sóc để khám bệnh, thì nên cho biết những điều sau:

- Bệnh sử gia đình và hồ sơ y tế, nếu quý vị có.
- Các loại thuốc quý vị đang dùng (và các chai thuốc để người chăm sóc biết liều lượng quý vị đang dùng). Nếu quý vị cần lấy thêm thuốc, thì xin bác sĩ.
- Có thắc mắc hay lo lắng về sức khỏe—viết xuống để quý vị không quên điều cần hỏi.

Quý vị có thể đi cùng người khác, như bạn bè hay thân quyến, để giúp mình nói chuyện với người chăm sóc.



BIẾT QUYỀN HẠN CỦA MÌNH

Quý vị cần được tôn trọng và các thông tin của quý vị cần được giữ kín khi đang chữa trị. Nếu quý vị không hài lòng với cách được đối xử thì yêu cầu nói chuyện với quản lý văn phòng hay người chăm sóc và cho họ biết lo lắng của quý vị. Nếu không giải quyết được những điều mình muốn thì văn phòng này không phải là nơi thích hợp với quý vị.



Đừng e ngại!

Người chăm sóc luôn có mặt để giúp quý vị sống khỏe mạnh. Họ có thể chăm sóc tốt hơn nếu quý vị cho họ biết sức khỏe của mình và chia sẻ bất cứ thắc mắc hay lo lắng nào của quý vị. Nếu người chăm sóc nói điều gì quý vị không hiểu, xin hãy nói ra!

Quý vị có thể trả lời những câu hỏi này trước khi rời khỏi văn phòng người chăm sóc:

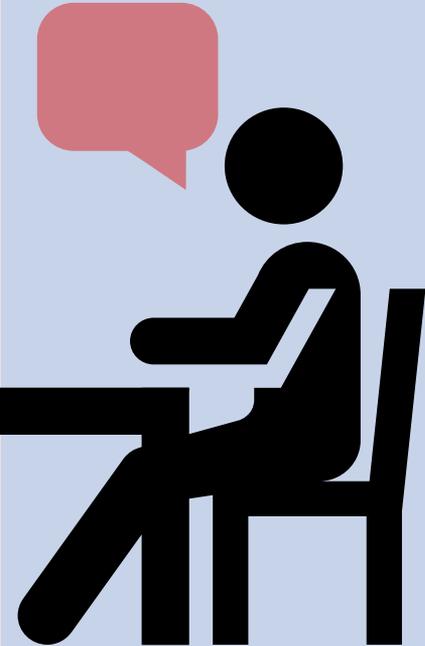
- Sức khỏe của tôi ra sao? Tôi có thể làm gì để sống khỏe mạnh?
- Tôi cần phải thực hiện điều gì kế tiếp? Tôi có cần thử máu hay làm thử nghiệm khác không? Nếu có, thì để làm gì? Khi nào sẽ có kết quả, và làm sao lấy kết quả?
- Nếu bị bệnh hay bị tình trạng mãn tính, thì các lựa chọn chữa trị là gì? Lợi ích và lo lắng cho mỗi lựa chọn là gì? Điều gì xảy ra nếu tôi không chữa trị?
- Nếu tôi cần dùng thuốc, thì khi nào dùng và dùng bao nhiêu? Có phản ứng phụ nào không? Có thuốc loại thường không?



HỎI

Hỏi người chăm sóc để lấy các tài liệu bằng văn bản mang về nhà đọc và xem họ có số điện thoại cho quý vị gọi khi có thắc mắc hay không. Đừng rời khỏi phòng khám cho đến khi mọi thắc mắc của quý vị đều được giải đáp và quý vị hiểu phải làm gì kế tiếp.

- Tôi có cần khám bác sĩ chuyên khoa hay người chăm sóc khác không? Tôi có yêu cầu người chăm sóc của mình khuyến cáo điều gì không? Tôi có cần thư giới thiệu không? Nếu cần, tôi đã có chưa?
- Khi nào tôi cần trở lại tái khám?
- Nên làm gì nếu tôi có thắc mắc khi về nhà?



CHỈ DẪN VỀ CHI PHÍ

Nếu quý vị phải dùng thuốc và lo lắng không biết tốn bao nhiêu tiền thuốc thì hãy cho người chăm sóc biết. Họ có thể có các lựa chọn rẻ hơn cho loại thuốc của quý vị, hay biết những chương trình giúp bệnh nhân trả tiền thuốc.

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/prevention/>

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

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



Số sản phẩm CMS 11843-V
Ngày duyệt lại: Tháng Bảy 2018