



TỪ ĐÀI THỌ ĐẾN CHĂM SÓC

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



Bước 1: Đặt sức khỏe lên hàng đầu



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.



1 Đặt sức khỏe lên hàng đầu.

Sống khỏe mạnh sẽ làm tăng cơ hội quý vị ở bên gia đình và bạn bè trong nhiều năm nữa. Sử dụng bảo hiểm sức khỏe khi quý vị bị bệnh **và** khi khỏe mạnh, để quý vị sống lâu và khỏe. Do bảo hiểm quan trọng, nên không có gì thay thế việc sống một lối sống lành mạnh.

Dưới đây là những điều cần làm để đặt sức khỏe và sự an sinh của quý vị lên hàng đầu:

- Dành thời gian để hoạt động thể chất, ăn uống lành mạnh, thư giãn, và ngủ.
- Chọn các dịch vụ phòng ngừa phù hợp với quý vị.
- Giữ vai trò tích cực trong sức khỏe của mình.
- Tìm hiểu thêm về những gì quý vị có thể thực hiện để giữ sức khỏe và chia sẻ điều quý vị biết cho gia đình và bạn bè của mình.

NGƯỜI CHĂM SÓC LÀ GÌ?

Chúng tôi sử dụng từ ngữ “người chăm sóc” trong suốt tập sách này với ý nghĩa chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Người chăm sóc có thể là bác sĩ, y tá hành nghề, chuyên gia sức khỏe hành vi, hay chuyên gia sức khỏe khác mà quý vị đến khám bệnh. **Bác sĩ chăm sóc chính** sẽ là người khám bệnh quý vị nhiều nhất, họ sẽ làm quen với quý vị và luôn giúp quý vị theo dõi sức khỏe.





Tại sao chăm sóc y tế phòng ngừa lại quan trọng?

Dịch vụ phòng ngừa bao gồm chăm sóc sức khỏe như khám thăm dò, kiểm tra sức khỏe, và việc cố vấn bệnh nhân được dùng để phòng ngừa bệnh, và những vấn đề sức khỏe khác, hoặc để phát hiện bệnh ở giai đoạn đầu khi việc chữa trị có hiệu quả nhất. Sử dụng dịch vụ phòng ngừa khuyến khích và chọn lối sống lành mạnh là những bước quan trọng cho sức khỏe và hạnh phúc.



Có người chăm sóc hiểu rõ nhu cầu sức khỏe của quý vị, và là người quý vị tin tưởng và có thể hợp tác, có thể giúp ích cho quý vị:

- để bảo đảm quý vị sử dụng dịch vụ phòng ngừa phù hợp cho mình
- để lựa chọn lối sống lành mạnh
- để cải tiến sức khỏe tâm thần và cảm xúc
- để đạt được mục tiêu sức khỏe và an sinh.



Giữ tất cả các thông tin sức khỏe ở một chỗ.

Dùng tập sách này để theo dõi thông tin bảo hiểm, người chăm sóc, và sức khỏe của quý vị. Điều quan trọng là phải cập nhật thông tin này, và quý vị có thể mang theo một bản sao trong trường hợp khẩn cấp. Nhớ bảo vệ danh tính của mình bằng cách giữ thông tin cá nhân an toàn!



CHỈ DẪN VỀ CHI PHÍ

Quý vị có thể khám bệnh hàng năm một lần hoặc có một vài dịch vụ phòng ngừa khuyến khích miễn phí như chích ngừa cúm, khám thăm dò béo phì và cố vấn, và khám thăm dò bệnh trầm cảm. Hỏi người chăm sóc về những gì phù hợp với quý vị, và dùng Danh Sách Sức Khỏe Cá Nhân ở phía sau tập sách này để theo dõi kết quả.



Danh sách sức khỏe cá nhân

Danh sách này có một số dịch vụ khám chụp hình thăm dò thông thường và các nhu cầu của mình dựa theo tuổi tác, giới tính, và tình trạng mang thai bằng các

Bảo vệ danh tính: Giữ kín thông tin cá nhân của quý vị, dù là trên giấy, trực tuyến, hoặc qua ứng dụng. Quý vị có thể gửi thông tin cá nhân vào nơi an toàn, đặc biệt là số An Sinh Xã Hội của quý vị.

| <i>Khám dò tìm sức khỏe</i> | <i>Ngày</i> | <i>Kết quả:</i> |
|---|-------------|-----------------|
| Chiều cao và trọng lượng _____ | | |
| Chỉ số trọng lượng cơ thể (Body Mass Index, hay BMI) _____ | | |
| Huyết áp _____ | | |
| Chất mỡ _____ | | |
| Vắc-xin và chích ngừa _____ | | |
| Khám thăm dò ung thư cổ tử cung (chỉ dành cho phụ nữ) đôi khi còn gọi là thử nghiệm Pap | | |
| Khám thăm dò ung thư kết-trực tràng nội soi ruột già | | |
| Khám thăm dò ung thư vú (rọi kiếng vú) | | |
| Khám thăm dò khác được đề nghị cho tôi | | |



**Số sản phẩm CMS
11838-V tháng 1 năm 2015**