



Chăm sóc Sức khỏe cho bạn Hãy Tham gia

Dự án này được tài trợ bởi Bộ Y tế và
Chăm sóc Dài hạn của Ontario

www.oha.com

OHA Patient Safety
Support Service



1. Hãy tham gia vào việc chăm sóc sức khỏe cho chính bạn. Hãy mạnh dạn nói lên nếu bạn có gì muốn hỏi hay có thắc mắc gì về việc chăm sóc cho bạn.

Một trong những cách tốt nhất để được chăm sóc tốt là tích cực tham gia vào việc chăm sóc sức khỏe cho chính bạn. Tức là dự phần và tham gia vào mọi quyết định về sức khỏe của bạn. Tức là nên hỏi một người trong nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn nếu bạn có gì thắc mắc để hiểu cho được rõ ràng trước khi lấy quyết định. Tức là đã sẵn sàng khi tới để được điều trị và biết là phải làm gì sau khi về nhà. Tức là nhờ đến sự giúp đỡ của bạn bè và gia đình nếu cần.

Nhờ đến sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè, và những người khác

Thường thì tốt hơn là bạn nên nhờ một người trong gia đình hay bạn bè cùng đi với bạn khi đến nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn. Nếu bạn cần người để thông dịch, hãy hỏi trước để biết là có người để thông dịch hay không, hoặc cùng đi với một người để làm thông dịch cho bạn.

Những gì bạn cần biết

Bạn cần hiểu càng rõ càng tốt về bất cứ

- vấn đề sức khỏe nào của bạn (bệnh tình của bạn)
- việc điều trị nào hay những gì sẽ được làm
- thuốc nào phải uống và cách thức uống thuốc

Đặt những câu hỏi

Trước khi tới gặp nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn, bạn hãy chuẩn bị trước các câu hỏi muốn hỏi và viết ra giấy nếu cần. Khi được trả lời, có thể là bạn sẽ không hiểu được câu trả lời ngay lần đầu. Nếu thấy cần thì nên hỏi lại. bạn có thể nói: «Tôi không hiểu rõ là đã ông (bà) đã nói gì. Xin ông (bà) vui lòng giải thích lại được không»? Ngoài ra, bạn cũng nên hỏi là nếu muốn tìm hiểu thêm thì phải tìm ở đâu.

Sau đây là một vài cách tốt để đặt câu hỏi:

Để quyết định là làm một thử nghiệm hay điều trị:

- “Ông (bà) có thể cho biết thêm về bệnh tình của tôi hay không?”
- “Việc thử nghiệm hay điều trị này gồm có làm những gì?”
- “Ông (bà) có thể giải thích một cách khác hay không?” (thí dụ như vẽ một tấm hình)
- “Việc thử nghiệm hay điều trị này là để làm gì?”
- “Còn có cái nào khác nữa để chọn hay không?”
- “Tôi phải làm gì để chuẩn bị?”

Chuẩn bị để về nhà:

- “Tôi phải làm gì khi về nhà?”
- “Tôi phải nói gì với gia đình về việc chăm sóc cho tôi?”
- “Tôi có thể ăn những đồ ăn giống như lúc trước hay không?”
- “Khi nào thì tôi có thể đi làm lại được?”

Khi được cho toa để mua thuốc:

- “Thuốc này là thuốc gì đây?”
- “Thuốc này là để làm gì?”
- “Thuốc có những phản ứng phụ gì? Khi nào thì bắt đầu có các phản ứng phụ đó?”
- “Tôi uống mấy viên thuốc và bao lâu thì uống một lần?”

2. Hãy cho một người trong nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn biết về những bệnh trước đây và tình trạng sức khỏe hiện tại của bạn.

Bạn là người hiểu rõ nhất về sức khỏe của mình. Hãy nói cho các người chăm sóc sức khỏe cho bạn biết mọi thứ, ngay cả khi bạn cho rằng đó là một điều không quan trọng.

Hãy cho họ biết nếu:

- hiện bạn thấy không khỏe hay gần đây có bị bệnh
- bạn đang có uống thuốc gì
- trước đây bạn có bị mổ hay gần đây có vào bệnh viện
- bạn có đi một bác sĩ nào khác hay tới một nơi nào khác để được chăm sóc sức khỏe
- bạn có bị một bệnh đang tiến triển như là bệnh tiểu đường hay bệnh tim
- trong gia đình của bạn có những người bị mắc những bệnh như là cao máu, suyễn, hay ung thư
- bạn bị ghiền những thứ như là thuốc hút, ma túy, hay rượu





3

Hãy mang theo tất cả các thuốc của bạn khi vô bệnh viện hay đi gặp bác sĩ.

Một số các loại thuốc hòa hợp lại với nhau trong cơ thể để gây ra những phản ứng không tốt. Để bảo vệ cho bạn, nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn cần phải biết tất cả các thuốc mà bạn đã uống. Nó bao gồm các thứ thuốc mà bác sĩ cho uống. Nó cũng bao gồm những thứ thuốc khác mà bạn đã tự mua, như là:

- thuốc bổ
- các loại thuốc Tàu hay thuốc Bắc
- các phụ chất cho thức ăn
- các thuốc mà bạn đã tự mua trong tiệm thuốc, ở quầy hay không có toa bác sĩ

Khi vào bệnh viện hay đi gặp bác sĩ, bạn hãy bỏ tất cả các thuốc của bạn vào một túi để mang theo. Luôn luôn để thuốc trong lọ như khi mới mua về.

Nếu bạn không thể mang theo tất cả các thuốc của bạn, thì một cách tốt khác có thể làm là giữ một danh sách tên của tất cả các thuốc mà bạn uống. Hãy thêm vào tên các thuốc mới cho đầy đủ và mang theo danh sách đó khi vào bệnh viện hay đi bác sĩ. Bác sĩ và dược sĩ của bạn có thể giúp bạn làm danh sách đó.

Hãy nhớ nói cho một người trong nhóm chăm sóc cho bạn biết nếu bạn uống thuốc của nhiều hơn là một bác sĩ. Hãy làm việc với nhóm chăm sóc để họ biết được tất cả các thứ thuốc mới được cho mua, để bạn khỏi phải tiếp tục uống những thứ thuốc nào thấy không cần thiết nữa.





4

Hãy cho một người trong nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn biết nếu bạn có từng bị dị ứng hay có phản ứng xấu đối với bất cứ loại thuốc hay đồ ăn gì.

Nếu bạn bị bệnh, nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn có khi cần phải hành động nhanh chóng. Trước khi cho bạn uống thuốc gì, họ cần phải biết là bạn có bị dị ứng đối với thuốc đó hay không. Chính vì vậy mà bạn cần phải cho họ biết trước về bất cứ sự dị ứng hay phản ứng nào mà bạn đã gặp trước đây đối với bất cứ loại thuốc hay đồ ăn gì.

Các phản ứng có thể bao gồm nổi mụn đỏ, nhức đầu, khó thở, và cảm thấy bị bệnh. Vì một vài thứ thuốc có chứa đồ ăn trong đó (như trứng được dùng trong thuốc chích ngừa bệnh cúm), hãy nhớ cho họ biết luôn cả các dị ứng của bạn đối với các đồ ăn. Hãy cho một người trong nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn biết ngay nếu có một thứ thuốc mới nào đã làm cho bạn cảm thấy không khỏe. Nếu bạn không biết là bạn có bị dị ứng gì không, thì người ta có thể thử nghiệm để tìm hiểu.

Một số người bị phản ứng đối với thuốc mê – loại thuốc dùng để làm cho ta ngủ hay không thấy đau khi mổ. Nếu bạn đã từng bị phản ứng, thì hãy cho gia đình và nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn biết để phòng hờ khi cần mổ nữa.

Đừng đợi đến khi bạn bị bệnh mới cho người ta biết về các dị ứng của bạn. Một số người có đeo một vòng nhận diện ở tay như là MedicAlert™ (Bảo động Sức khỏe™). Nó cho nhóm chăm sóc sức khỏe biết về các dị ứng của mình khi mình không thể tự nói cho họ biết được.





5

Hãy làm sao để cho chắc là bạn biết rõ là mình phải làm gì khi về nhà từ bệnh viện hay sau khi gặp bác sĩ.

Khi chuẩn bị để về nhà từ bệnh viện hay sau khi đi trị bệnh, bạn hãy hỏi bất cứ câu hỏi nào mà bạn thấy là cần để hiểu cho rõ là:

- bạn đã được điều trị về cái gì
- bạn có cần mua thuốc hay không trước khi về nhà
- bạn cần loại xe gì để về nhà
- bạn cần được chăm sóc như thế nào ở nhà và có cần ai ở bên cạnh hay không
- bạn cần phải để ý đến các triệu chứng nào và phải gọi ai nếu bạn cảm thấy có gì không ổn
- sẽ có ai bàn tính với bạn về việc đến chăm sóc tại nhà hay không
- những thuốc mà bạn phải uống, uống như thế nào, và các phản ứng phụ có thể gặp
- những thức ăn nên ăn và không nên ăn
- khi nào là bạn có thể làm trở lại các sinh hoạt bình thường trước đây, như là đi làm, đi học, vận động, và lái xe
- bạn cần lấy những cái hẹn nào để được theo dõi và ai làm cho các hẹn đó

Bạn có thể viết ra giấy các chi tiết đó hay nếu có một người trong gia đình hay một người bạn cùng đi với bạn thì họ có thể giúp bạn. Họ có thể giúp bạn viết ra giấy tất cả những gì mà bạn cần biết về việc chăm sóc cho bạn. Trong tập sách nhỏ này có một bản tóm lược mà bạn có thể dùng để viết tất cả các chi tiết quan trọng về việc chăm sóc cho bạn tại nhà.



Nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn gồm có:

Bác sĩ
Y tá
Dược sĩ
Chuyên viên Vật lý Trị liệu
Chuyên viên Trị liệu Nghề nghiệp
Chuyên viên Dinh dưỡng
Chuyên viên Trị liệu Hô hấp
Công tác viên Xã hội
Chuyên viên Trị liệu Phát âm Ngôn ngữ
Chuyên viên Trị liệu Nghe
Kỹ thuật gia Quang tuyến Y tế
Kỹ thuật gia Phòng Thí nghiệm Y tế
Bác sĩ Tâm lý
Bà Đỡ
Nha sĩ
Bác sĩ Trắc Nhân khoa
Chuyên viên Đo mắt

Bác sĩ Trị liệu Tật của Bàn chân
Chuyên viên Trị liệu bằng Xoa bóp
Bác sĩ Chỉnh hình
Chuyên viên Răng giả
Chuyên viên Vệ sinh Răng
Kỹ thuật gia Răng



