

Lời khuyên khi nói chuyện với bác sĩ của bạn

Sẵn sàng cho buổi thăm khám với bác sĩ

Một kế hoạch cơ bản có thể giúp bạn tận dụng tối đa cuộc hẹn y tế của mình:

- ✓ **Lên danh sách những thứ bạn quan tâm và ưu tiên** — Bạn có triệu chứng gì mới mà bạn muốn hỏi bác sĩ không? Bạn có muốn tiêm phòng cúm không? Bạn có lo lắng việc điều trị sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn như thế nào không? Nếu bạn có nhiều câu hỏi thắc mắc với bác sĩ, hãy sắp xếp chúng theo thứ tự. Bắt đầu với những câu hỏi quan trọng nhất đối với bạn.
- ✓ **Lập kế hoạch cập nhật thông tin với bác sĩ** — Hãy cho bác sĩ của bạn biết những gì đã xảy ra với sức khỏe của bạn kể từ lần khám trước. Nếu bạn đã phải điều trị trong phòng cấp cứu hoặc bởi bác sĩ chuyên khoa, hãy báo cho bác sĩ ngay lập tức. Đề cập đến bất kỳ thay đổi trong sự thèm ăn, cân nặng, giấc ngủ, mức năng lượng, thị lực hoặc thính giác của bạn. Cũng nói với bác sĩ về những thay đổi gần đây trong các loại thuốc bạn dùng hoặc tác dụng của chúng đối với bạn.
- ✓ **Mang mọi thông tin theo bạn** — Mang theo danh sách tất cả các loại thuốc theo toa, thuốc không kê đơn, vitamin và các phương thuốc hoặc thuốc bổ, bao gồm cả liều lượng. Hoặc, để tất cả chúng trong một cái túi và mang chúng theo cuộc hẹn của bạn. Đồng thời lấy thẻ bảo hiểm của bạn, tên và số điện thoại của các bác sĩ khác bạn đã gặp và bất kỳ hồ sơ y tế nào mà bác sĩ của bạn không có sẵn.
- ✓ **Hãy chắc chắn bạn có thể lắng nghe và theo dõi tốt nhất** — Nếu bạn sử dụng kính mắt và / hoặc máy trợ thính, hãy đeo chúng trong buổi khám bác sĩ. Hãy cho bác sĩ và nhân viên biết nếu bạn gặp khó khăn khi nhìn hoặc nghe. Ví dụ, bạn có thể muốn nói: *"Máy trợ thính của tôi khiến tôi thấy khó hiểu mọi thứ bạn nói. Nếu bạn nói chậm một chút sẽ tốt hơn rất nhiều."*
- ✓ **Cân nhắc việc mang theo người thân hoặc bạn bè** — Nếu bạn mang theo một người bạn đến cuộc hẹn, hãy nói trước với anh ấy hoặc cô ấy những gì bạn muốn từ cuộc hẹn của bạn và nếu bạn thích một thời gian riêng với bác sĩ. Người bạn đồng hành của bạn có thể nhắc nhở bạn những gì bạn dự định thảo luận với bác sĩ nếu bạn quên, ghi chú trong chuyến thăm và giúp bạn nhớ những gì bác sĩ nói.
- ✓ **Lên kế hoạch thuê thông dịch viên khi cần** — Sắp xếp một thông dịch viên với văn phòng bác sĩ của bạn trước chuyến đi của bạn. Hãy chắc chắn rằng thông dịch viên hiểu rõ các triệu chứng và / hoặc tình trạng của bạn, để thông tin được truyền đạt chính xác đến bác sĩ. Hãy cho bác sĩ, thông dịch viên hoặc nhân viên của bạn biết nếu bạn chưa hiểu về việc chẩn đoán hoặc hướng dẫn điều trị của bác sĩ.

Lời khuyên khi nói chuyện với bác sĩ của bạn

Nhớ những điều bác sĩ nói

Bất kể bạn bao nhiêu tuổi thì đều rất dễ quên phần lớn những gì bác sĩ nói. Dưới đây là một số ý tưởng để đảm bảo bạn có tất cả thông tin bạn cần.

- ✓ **Ghi chú** — Mang theo sổ tay và bút viết, và ghi lại những điểm chính, hoặc yêu cầu bác sĩ viết giúp bạn. Nếu bạn có thể viết trong khi bác sĩ đang nói với bạn, hãy ghi lại tại phòng chờ sau khi khám bệnh. Hoặc, mang theo máy ghi âm và (với sự cho phép của bác sĩ) ghi lại những gì được nói. Ghi âm đặc biệt hữu ích nếu bạn muốn chia sẻ chi tiết chuyên thăm với người khác.
- ✓ **Chắc chắn bạn hiểu** — Thật khó để nhớ một chẩn đoán hoặc hướng dẫn về một phương pháp điều trị mà bạn không hiểu. Hỏi về bất cứ điều gì có vẻ không rõ ràng. Chẳng hạn, bạn có thể nói: “*Tôi muốn chắc chắn rằng mình hiểu. Bác sĩ có thể giải thích thêm được không?*”, “*Nó có nghĩa là gì?*”. Một cách khác để kiểm tra là lặp lại những gì bạn nghĩ bác sĩ nói theo cách riêng của bạn và hỏi: “*Như thế này có đúng không?*”
- ✓ **Lấy những tài liệu giấy hoặc ghi âm** — Hãy hỏi xem bác sĩ của bạn có bất kỳ tài liệu quảng cáo, tờ thông tin, DVD, CD, băng cassette hoặc băng video về tình trạng sức khỏe hoặc phương pháp điều trị của bạn. Ví dụ, nếu bác sĩ của bạn nói rằng huyết áp của bạn cao, anh ấy hoặc cô ấy có thể đưa cho bạn tờ rơi giải thích nguyên nhân gây ra huyết áp cao và những gì bạn có thể làm về nó. Yêu cầu bác sĩ giới thiệu các thông tin khác, chẳng hạn như trang web, thư viện công cộng, tổ chức phi lợi nhuận và các cơ quan chính phủ có thể có thông tin bằng văn bản hoặc ghi lại mà bạn có thể sử dụng.
- ✓ **Nói chuyện với những thành viên khác trong nhóm chăm sóc sức khỏe** — Đôi khi bác sĩ có thể muốn bạn nói chuyện với các chuyên gia y tế khác, những người có thể giúp bạn hiểu và thực hiện các quyết định về cách quản lý tình trạng của bạn. Y tá, trợ lý bác sĩ, dược sĩ và nhà trị liệu vật lý hoặc nghề nghiệp có thể có thể dành nhiều thời gian với bạn hơn bác sĩ.
- ✓ **Gọi điện hoặc gửi mail cho bác sĩ** — Nếu bạn không chắc chắn về hướng dẫn của bác sĩ sau khi bạn về nhà, hãy gọi cho văn phòng. Một y tá hoặc nhân viên khác có thể kiểm tra với bác sĩ và gọi lại cho bạn. Bạn có thể hỏi email bác sĩ hoặc chuyên gia y tế mà bạn đã nói chuyện để gửi câu hỏi hay không.



Lời khuyên khi nói chuyện với bác sĩ của bạn

Theo dõi các loại thuốc bạn sử dụng

Bảng này có thể giúp bạn theo dõi các loại thuốc, thuốc bổ và thuốc không kê đơn khác nhau mà bạn dùng. Vì thuốc của bạn có thể thay đổi theo thời gian, hãy copy bảng này để luôn có bản sao mới khi cần dùng. Hãy nhớ mang một bản sao hoàn chỉnh và đã được cập nhật của bảng này đến mọi cuộc hẹn với bác sĩ.

Ngày: _____

Tên thuốc	Công dụng	Ngày bắt đầu	Bác sĩ	Màu/ Hình dáng	Liều dùng (Số lượng/ Mức độ thường xuyên)	Chỉ dẫn

Tên thuốc	Công dụng	Ngày bắt đầu	Bác sĩ	Màu/ Hình dáng	Liều (Lượng thuốc/ độ thường xuyên)	Chỉ dẫn

Lời khuyên khi nói chuyện với bác sĩ của bạn

Tận dụng thời gian của buổi khám bệnh

- ✓ **Trung thực** — Thật tốt đẹp khi nói những gì bạn nghĩ và bác sĩ muốn nghe, giống như bạn đã ngừng hút thuốc hoặc đang ăn một chế độ ăn uống cân bằng hơn. Điều này là tự nhiên, nhưng nó không mang lại lợi ích tốt nhất cho bạn. Bác sĩ của bạn cần tất cả các sự thật để đề nghị điều trị tốt nhất cho bạn. Chẳng hạn, bạn có thể nói: *“Tôi đã cố gắng ăn ít đồ ngọt hơn, như đã được đề nghị, nhưng tôi không làm được gì nhiều”*.
- ✓ **Xác định những câu hỏi quan trọng đối với bạn** — Chọn ba hoặc bốn câu hỏi hoặc mối quan tâm mà bạn muốn nói nhất với bác sĩ. Bạn có thể nói với bác sĩ đó là gì khi bắt đầu cuộc hẹn, và sau đó thảo luận lần lượt từng câu hỏi. Nếu bạn còn thời gian, sau đó bạn có thể chuyển sang các câu hỏi khác.
- ✓ **Bám sát vấn đề** — Mặc dù bác sĩ của bạn có thể muốn nói chuyện với bạn rất lâu, nhưng chỉ có một khoảng thời gian giới hạn cho mỗi bệnh nhân. Để sử dụng tốt nhất thời gian của bạn, hãy cung cấp cho bác sĩ một mô tả ngắn gọn về triệu chứng này, khi nó bắt đầu, mức độ thường xuyên xảy ra và nếu nó đang trở nên tồi tệ hơn hoặc tốt hơn..
- ✓ **Chia sẻ ý kiến về buổi khám bệnh** — Nói với bác sĩ nếu bạn cảm thấy vội vàng, lo lắng hoặc không thoải mái. Nếu cần thiết, bạn có thể đề nghị quay lại lần thứ hai để thảo luận về mối quan tâm của bạn đầy đủ hơn. Cố gắng nói lên cảm xúc của bạn theo cách tích cực. Ví dụ, bạn có thể nói một cái gì đó như: *“Tôi biết bác sĩ có nhiều bệnh nhân để khám bệnh, nhưng tôi thực sự lo lắng về điều này. Tôi cảm thấy sẽ tốt hơn nếu chúng ta có thể nói thêm về nó nhiều hơn một chút.”*
- ✓ **Hãy nhớ rằng bác sĩ không thể trả lời tất cả các câu hỏi của bạn** — Ngay cả bác sĩ giỏi nhất cũng có thể không có câu trả lời cho một số câu hỏi của bạn. Bác sĩ của bạn có thể giúp bạn tìm thông tin hoặc giới thiệu bạn đến một chuyên gia. Nhưng nếu bác sĩ thường xuyên qua bỏ các câu hỏi hoặc triệu chứng của bạn bằng cách ứng đối đó chỉ là một phần của tuổi già, hãy nghĩ đến việc tìm kiếm một bác sĩ khác.

Lời khuyên khi nói chuyện với bác sĩ của bạn

Câu hỏi thường dùng trong cuộc hẹn y tế

Kiểm tra sức khỏe

- ✓ Kiểm tra cho thấy điều gì?
- ✓ Nó liên quan đến những gì?
- ✓ Tôi cần chuẩn bị những gì?
- ✓ Bảo hiểm có trả cho nó không? Nếu không, tôi phải trả bao nhiêu?
- ✓ Có nguy hiểm hay tác dụng phụ nào không?
- ✓ Khi nào và bằng cách nào tôi có thể lấy kết quả? Tôi có thể có bản copy không?

Chẩn đoán

- ✓ Điều gì dẫn đến tình trạng này?
- ✓ Nó sẽ kéo dài bao lâu? Có lâu dài không?
- ✓ Tình trạng này cần được kiểm soát hay điều trị như thế nào?
- ✓ Nó ảnh hưởng đến tôi ra sao? Về lâu dài có thể có ảnh hưởng như thế nào?
- ✓ Tôi tìm hiểu thêm bằng cách nào?

Lựa chọn điều trị

- ✓ Tôi có những lựa chọn điều trị nào?
- ✓ Rủi ro và lợi ích là gì?
- ✓ Tự hỏi bản thân—điều trị nào phù hợp nhất với điều kiện và hoàn cảnh của bạn?

Thuốc

- ✓ Khi nào nó bắt đầu có tác dụng?
- ✓ Phản ứng phụ thường thấy là gì?
- ✓ Tôi có cần thuốc dự phòng không? Tôi cần chuẩn bị như thế nào?
- ✓ Tôi có nên dùng thuốc cùng thức ăn không? Tôi nên uống thuốc vào thời điểm nào trong ngày?
- ✓ Tôi nên kiêng gì khi uống thuốc?
- ✓ Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi bỏ một liều?

Phòng ngừa

- ✓ Tôi có thể làm gì để ngăn chặn vấn đề sức khỏe phát triển hoặc trở nên tồi tệ hơn?
- ✓ Thay đổi thói quen sẽ giúp tôi như thế nào?
- ✓ Liệu có rủi ro khi tôi thay đổi thói quen không?
- ✓ Có nhóm hỗ trợ hoặc dịch vụ cộng đồng nào có thể giúp tôi không?

Lời khuyên khi nói chuyện với bác sĩ của bạn

Thảo luận những thay đổi

Bác sĩ của bạn có thể muốn biết về những thay đổi trong sức khỏe và cuộc sống của bạn kể từ lần khám trước. Bảng này có thể giúp bạn sắp xếp những suy nghĩ của bạn. Không phải tất cả những điều trong danh sách này sẽ áp dụng cho bạn. Làm thêm copy của danh sách trống để bạn luôn có một bản copy để sử dụng. Sau đó dành ít phút để suy nghĩ về từng chủ đề có thể. Cố gắng ghi lại ngày khi bạn nhận thấy có sự thay đổi và lưu ý bất kỳ thông tin bổ sung nào có thể hữu ích cho bác sĩ biết.

Chủ đề	Ngày	Ghi chú
Chế độ ăn, thuốc và cách sống		
Uống rượu		
Thay đổi sự thèm ăn		
Chế độ ăn và dinh dưỡng		
Thuốc		
Hút thuốc		
Thay đổi về cân nặng		
Sức khỏe của bạn		
Đau, cứng khớp/ xương		
Vấn đề về đường ruột		
Đau tức ngực		
Chóng mặt, hoa mắt		
Đau đầu		

Chủ đề	Ngày	Ghi chú
Thay đổi thính lực		
Nằm viện hoặc cấp cứu gần đây		
Hơi thở ngắn		
Da thay đổi		
Có vấn đề về đường tiêu hóa/ cảm thấy ẩm ướt		
Thay đổi thị lực		
Suy nghĩ và cảm xúc của bạn		
Các vấn đề khi gần gũi hoặc thay đổi về tình dục		
Cô đơn hoặc cảm thấy bị cô lập		
Gặp vấn đề về trí nhớ hoặc khả năng suy nghĩ		
Buồn bã chán nản		
Cuộc sống thường ngày		
Tai nạn, chấn thương, ngã		
Chỉ dẫn trước		
Hoạt động hàng ngày		
Lái xe/vận chuyển/di chuyển		
Tập luyện		
Hoàn cảnh sống		
Gặp khó khăn với giấc ngủ hoặc thời gian ngủ		

Lời khuyên khi nói chuyện với bác sĩ của bạn

Thảo luận những vấn đề cần quan tâm

Biểu mẫu này có thể giúp bạn sắp xếp các mối quan tâm, triệu chứng hoặc các vấn đề sức khỏe khác mà bạn muốn thảo luận với bác sĩ. Tạo thêm một bản sao của mẫu trống để bạn luôn có một bản sao trống để sử dụng. Sau đó, khi bạn đặt lịch hẹn, hãy dành một phút để viết tên của bác sĩ và chi tiết cuộc hẹn (ngày, giờ, địa chỉ). Sử dụng biểu mẫu này để lập danh sách các mối quan tâm bạn muốn thảo luận, bắt đầu từ quan trọng nhất đến ít quan trọng nhất.

Bác sĩ: _____ **Ngày hẹn:** _____ **Thời gian:** _____

Địa chỉ: _____ **SĐT:** _____

Chi tiết buổi hẹn (Quan trọng nhất đến ít quan trọng nhất)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Ghi chú

Lời khuyên khi nói chuyện với bác sĩ của bạn

Nguồn thông tin về sức khỏe và tuổi già

Dưới đây là một vài mẫu những nguồn có thể hữu ích. Bạn có thể tìm thêm thông tin qua Internet, hướng dẫn y tế tại nhà, sách và bài báo có sẵn tại các thư viện, tổ chức quốc gia hoặc hiệp hội, các viện khác trong Viện Y tế Quốc gia (NIH) và các nhóm tình nguyện.

Nguồn của Viện Dưỡng lão Quốc gia (NIA)

Trung tâm Thông tin NIA

P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225
1-800-222-4225 (TTY)
www.nia.nih.gov/health
www.nia.nih.gov/espanol

NIA có thông tin miễn phí bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha, cả trực tuyến và ấn phẩm in. Hãy xem cuốn sổ tay của NIA về *Nói chuyện với bác sĩ của bạn: Hướng dẫn cho người cao tuổi*. Truy cập trang web NIA vào để tìm các tài nguyên này và đăng ký thông báo qua email về thông tin mới.

Trung tâm Giáo dục và Giới thiệu Bệnh Alzheimer (ADEAR)

1-800-438-4380
www.nia.nih.gov/alzheimers

Trung tâm ADEAR của NIA cung cấp những thông tin và quảng bá miễn phí về bệnh Alzheimer và các chứng mất trí khác, bao gồm các tờ thông tin và các ấn phẩm khác.

NIHSeniorHealth.gov

Trang web này từ NIA và Thư viện Y khoa Quốc gia, cả hai đều thuộc Viện Y tế Quốc gia, được thiết kế dành riêng cho người già. Trang có nhiều chủ đề sức khỏe phổ biến được trình bày theo định dạng dễ sử dụng, dễ đọc. Trang web cũng có các video ngắn và có nút để phóng to.

Go4Life®

www.nia.nih.gov/Go4Life

Chiến dịch tập thể dục và hoạt động thể chất trực tuyến của NIA, **Go4Life®**, có tính năng tập luyện mẫu, video tập thể dục, thẻ điện tử động lực, trang lời khuyên hữu ích có thể in, câu chuyện thành công, công cụ theo dõi trực tuyến, v.v. Tài nguyên y tế của chính phủ liên bang khác.

Nguồn trợ giúp Sức khỏe khác của Chính phủ Liên bang

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30333
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
1-888-232-6348 (TTY)
www.cdc.gov

CDC có thông tin về các vấn đề sức khỏe ở Mỹ và nước ngoài, phòng chống bệnh tật và chấn thương, và chuẩn bị khẩn cấp.

Dịch vụ định vị Eldercare

1-800-677-1116 (bilingual)
www.eldercare.gov

Dịch vụ định vị Eldercare là một dịch vụ hỗ trợ thư mục trên toàn quốc, giúp người già và người chăm sóc xác định vị trí hỗ trợ và tài nguyên địa phương cho người Mỹ lớn tuổi. Nó được tài trợ bởi Phòng quản lý người cao tuổi.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ

Phòng thông tin sức khỏe người tiêu dùng
Phòng 5377, Tòa 32 10903
New Hampshire Đại lộ Silver Spring, MD 20993
www.fda.gov/ForConsumers

Trang web của Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ có thông tin cho người già về thuốc kê đơn và thuốc không kê đơn, an toàn khi sử dụng thuốc và cách để giảm chi phí mua thuốc.

Medicare

Trung tâm dịch vụ Medicare and Medicaid
7500 Đại lộ Security
Baltimore, MD 21244-1850
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
1-877-486-2048 (TTY)
www.medicare.gov

Trang web của Medicare có thông tin về các chương trình bảo hiểm y tế và thuốc và giải thích những gì được bảo hiểm bởi các phần khác nhau của Medicare.

MedlinePlus

1-888-FIND-NLM (1-888-346-3656)
1-800-735-2258 (TDD)
www.medlineplus.gov

Trang web này từ Thư viện Y khoa Quốc gia có thông tin về một loạt các bệnh và tình trạng, cũng như các mô tả về các xét nghiệm y tế (phòng thí nghiệm lâm sàng).

Viện Sức khỏe Quốc gia

9000 Rockville Pike
Bethesda, MD 20892
1-301-496-4000
1-301-402-9612 (TTY)
www.nih.gov

NIH, cơ quan nghiên cứu y tế quốc gia, tiến hành và hỗ trợ nghiên cứu về nguyên nhân, phương pháp điều trị và phương pháp chữa trị cho cả các bệnh phổ biến và hiếm gặp.