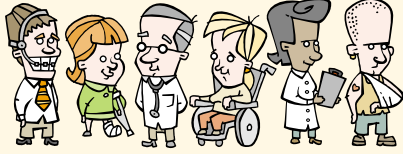


## 10 mẹo về việc chăm sóc sức khỏe an toàn hơn



Bản tóm tắt này do Hội Đồng Úc Châu về Sự An Toàn và Chất Lượng của Việc Chăm Sóc Sức Khỏe biên soạn. Hội Đồng này do chính phủ Liên Bang, Tiểu Bang và Lãnh Địa thành lập để cải thiện sự an toàn của việc chăm sóc sức khỏe toàn Úc. Nhờ 10 Mẹo\* này, quý vị có thể tích cực tham dự việc chăm sóc sức khỏe bản thân. Trong tập sách hướng dẫn nhan đề 10 Mẹo về Việc Chăm Sóc Sức Khỏe An Toàn Hơn có nhiều câu hỏi mà quý vị có thể nêu với chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

\* 10 Mẹo này được trích từ những tờ tài liệu dành cho bệnh nhân của the US Agency for Healthcare Research and Quality (được phổ biến trên Internet tại [www.aHRQ.gov/consumer](http://www.aHRQ.gov/consumer)).

### 1 Tích cực tham dự việc chăm sóc sức khỏe bản thân

Tham dự vào từng mỗi quyết định để giúp ngăn chặn lỗi lầm xảy ra và đạt được kết quả chăm sóc sức khỏe tốt nhất cho nhu cầu quý vị.

### 2 Lên tiếng nếu có thắc mắc hoặc điều lo ngại

Nêu thắc mắc.

Đòi hỏi câu trả lời mà quý vị hiểu được.

Nếu muốn, yêu cầu người thân trong gia đình, người chăm sóc hoặc thông dịch viên có mặt với quý vị.

### 3 Tìm hiểu thêm về bệnh trạng của quý vị và cách trị liệu

Thu thập càng nhiều thông tin đáng tin cậy càng tốt.

Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe:

–tôi nên để ý những điều gì?

–xin ông/bà nói cho tôi biết thêm về bệnh trạng của tôi, các xét nghiệm và cách trị liệu.

–các xét nghiệm hoặc cách trị liệu có lợi gì cho tôi và bao gồm những gì?

–nếu không trị liệu cách này thì có rủi ro gì và xác suất xảy ra những rủi ro này như thế nào?

### 4 Giữ danh sách tất cả thuốc men quý vị đang uống

Bao gồm:

–thuốc bác sĩ kê toa, thuốc mua tự do và thuốc bổ trợ (thí dụ như vitamin và dược thảo); và

–thông tin về thuốc men quý vị bị phản ứng.

### 5 Phải chắc chắn quý vị hiểu rõ về thuốc men sẽ uống

Đọc nhãn dán, kể cả lời khuyến cáo.

Phải chắc chắn là đúng loại thuốc bác sĩ kê toa cho quý vị.

Hỏi về:

–cách sử dụng;

–những phản ứng phụ hoặc tương tác có thể xảy ra; và

–quý vị cần phải uống thuốc này bao lâu.

### 6 Biết kết quả của mọi xét nghiệm hoặc thủ thuật y khoa

Điện thoại hỏi bác sĩ về kết quả của quý vị.

Hỏi xem kết quả này có ảnh hưởng gì đến việc chăm sóc sức khỏe bản thân.

### 7 Thảo luận về những gì quý vị có thể lựa chọn nếu phải đi bệnh viện

Hỏi:

–phải thực hiện điều này gấp như thế nào?

–có thể được giải phẫu/làm thủ thuật y khoa không ở lại đêm, hoặc tại bệnh viện khác hay không?

### 8 Phải chắc chắn quý vị hiểu những gì sẽ xảy ra nếu cần đi giải phẫu hoặc làm thủ thuật y khoa

Hỏi –

–cuộc giải phẫu hoặc thủ thuật y khoa bao gồm những gì và có những rủi ro gì?

–có thể trị liệu bằng cách nào khác hay không?

–tốn phí bao nhiêu?

Nói cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe biết nếu quý vị bị dị ứng hoặc quý vị bị phản ứng tai hại với thuốc tê/mê hoặc loại thuốc khác.

### 9 Phải chắc chắn là quý vị, bác sĩ và bác sĩ giải phẫu đồng ý rõ ràng sẽ làm những gì

Xác nhận lại càng cận ngày giải phẫu càng tốt, là sẽ làm phẫu thuật gì, bộ phận nào.

### 10 Trước khi rời bệnh viện, yêu cầu chuyên viên chăm sóc sức khỏe giải thích về chương trình trị liệu mà quý vị sẽ làm theo ở nhà

Phải chắc chắn là quý vị hiểu chương trình trị liệu tiếp diễn, thuốc men và việc chăm sóc sức khỏe tiếp theo.

Sau khi xuất viện, đi khám bác sĩ gia đình (GP) càng sớm càng tốt.

Muốn tìm hiểu thêm về Hội Đồng phụ trách Sự An Toàn và Chất Lượng Safety and Quality Council) hoặc lấy tập sách hướng dẫn 10 Mẹo về Việc Chăm Sóc Sức Khỏe An Toàn Hơn, xin điện thoại số (02) 6289 4244 hoặc vào khu mạng [www.safetyandquality.org](http://www.safetyandquality.org)