

Đối Tác Trong Việc Chăm Sóc

Bạn, gia đình và đội chăm sóc sức khỏe của bạn

Tài liệu này giải thích cách bạn và gia đình bạn có thể làm việc với nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để có được kết quả tốt nhất từ sự chăm sóc bạn nhận được.

Bạn và gia đình của bạn là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn. Các bác sĩ, y tá và những người cung cấp dịch vụ chăm sóc khác cũng nằm trong nhóm của bạn. Tất cả chúng ta sẽ làm việc cùng nhau để cải thiện sức khỏe hoặc điều trị tình trạng của bạn.

Chúng tôi muốn bạn và gia đình đặt câu hỏi. Chúng tôi muốn đảm bảo rằng bạn hiểu kế hoạch điều trị và cách tự mình chăm sóc tại nhà.

Sau khi gặp nhóm cung cấp dịch vụ chăm sóc, bạn được trả lời 3 câu hỏi sau đây:

- Vấn đề sức khỏe chính của tôi là gì?
- Tôi cần phải làm gì về vấn đề sức khỏe này?
- Tại sao làm những việc này lại quan trọng?

Nếu câu trả lời của bất kỳ câu hỏi nào không rõ ràng, hãy nhớ hỏi nhóm chăm sóc của bạn để biết thêm thông tin.



Bạn và gia đình là thành viên quan trọng của nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.

Nói Chuyện Với Người Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Của Bạn

Thảo luận với những người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn những gì sẽ xảy ra của mỗi bước chăm sóc:

- **Chia sẻ hoàn toàn bệnh sử sức khỏe của bạn** và nói với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn biết về bạn có điều trị bất kỳ nơi nào khác.
- **Yêu cầu người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nói chuyện cởi mở** với bạn về tình trạng sức khỏe của bạn. Bạn là người quyết định quan trọng nhất trong nhóm chăm sóc sức khỏe. Nhận được thông tin rõ ràng và đầy đủ sẽ giúp bạn đưa ra quyết định.
- **Học hỏi thêm về chẩn đoán của bạn.** Biết tên chính xác tình trạng của bạn, các thí nghiệm và thủ thuật bạn được thực hiện cũng như liên quan đến rủi ro và vấn đề có thể liên quan.
- **Thu thập thông tin** về tình trạng hoặc phương pháp điều trị từ nhóm cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

Nếu bạn hoặc người thân của bạn bị ung thư:

- **Hỏi câu hỏi.** Viết ra các câu hỏi và mối quan tâm của bạn trước khi đến khám và mang chúng theo đến phòng khám hoặc bệnh viện. (Xem trang 4 để biết một số câu hỏi bạn có thể muốn hỏi.)

- **Viết ra câu trả lời.** Khi chúng ta bị căng thẳng có thể khó nhớ những gì nghe, hoặc nếu chúng ta nhận nhiều thông tin mới cùng một lúc. Mang theo một cuốn sổ khi đến khám để bạn có thể viết câu trả lời cho các câu hỏi khi chúng còn mới trong tâm trí bạn, trong khi khám hoặc ngay sau đó. Hoặc, mang theo người nào có thể viết ra những câu trả lời.
- **Biết và tuân theo kế hoạch điều trị** của bạn và người cùng cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn đồng ý. Đặt câu hỏi nếu bạn không chắc chắn về kế hoạch hoặc tại sao việc tuân theo nó lại quan trọng.

Những Người Thân Yêu Của Bạn Có Thể Làm Gì

Hãy nhớ nên có một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè để chăm sóc bạn. Hãy nói rõ ràng bạn muốn họ làm gì. Yêu cầu sự giúp đỡ của họ khi bạn cần:

- Đi cùng với bạn đến khám bác sĩ.
- Ghi chép hoặc đặt câu hỏi bạn có thể không nghĩ tới.
- Giúp bạn thu thập thông tin sức khỏe.

Với sự cho phép của bạn, nhân viên có thể chia sẻ thông tin điều trị của bạn với gia đình và bạn bè đáng tin cậy của bạn. Hãy nhớ cho người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nhân viên phòng khám biết những thành viên trong gia đình hoặc bạn bè nào bạn muốn họ chia sẻ thông tin này.

Tham Gia Để Có Kết Quả Tốt Nhất

Những bệnh nhân đang tham gia vào việc chăm sóc sức khỏe của họ có khuynh hướng đạt được kết quả tốt hơn. Để tham gia nhiều hơn:

- Nhờ gia đình và bạn bè giúp chăm sóc cho bạn.
- Biết những loại thuốc bạn dùng và tại sao.
- Hiểu bệnh sử và kế hoạch điều trị của bạn.

Biết Về Thuốc Của Bạn

Nói chuyện với dược sĩ và người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để hiểu mục đích dùng thuốc, liều lượng, hình dáng, tác dụng phụ và tương tác thuốc của từng loại thuốc được kê toa cho bạn. Người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn cũng có thể gợi ý những cách thức để theo dõi và và thời gian dùng thuốc của bạn.

- Mang theo thuốc hoặc danh sách thuốc cập nhật của bạn mỗi lần đến phòng khám hoặc bệnh viện.
- Giữ một danh sách thuốc bạn dùng hiện tại. Bao gồm thuốc kê toa và thuốc không kê toa (mua không cần toa), thuốc bổ và thuốc thảo dược.
- Đồng thời cũng giữ một danh sách:
 - Bạn có dị ứng và phản ứng với thực phẩm, thuốc hoặc bất cứ thứ gì khác, như là chất cao su
 - Các chứng ngứa và tiêm chủng bạn đã có.
 - Tên và số điện thoại của các bác sĩ và dược sĩ khác của bạn.
- Mang theo thẻ phúc lợi thuốc của bạn khi đến bệnh viện hoặc phòng khám.

- Trước khi bạn rời bệnh viện hoặc phòng khám, hãy chắc bạn biết và hiểu 5 điều sau đây về thuốc của bạn:
 1. **Mục đích** – Thuốc có tác dụng gì? Bạn cũng có thể hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ có bất kỳ loại thuốc mới nào khác có thể đáp ứng nhu cầu của bạn không.
 2. **Liều thuốc** – Biết chính xác cách uống thuốc? Tìm hiểu khi nào nên uống và uống như thế nào (với nước, cùng với thức ăn, không cùng với thức ăn, v.v.), và phải làm gì nếu bạn bỏ lỡ một liều thuốc.
 3. **Hình dáng thuốc** – Thuốc của bạn trông như thế nào? Hãy cho bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn biết nếu loại thuốc bạn nhận được trông khác với loại thuốc bạn thường dùng.
 4. **Tác dụng phụ** – Những tác dụng phụ gì có thể xảy ra khi dùng thuốc? Tìm hiểu phải làm sao nếu những tác dụng phụ xảy ra.
 5. **Tương tác thuốc** – Có loại thuốc nào khác bạn nên tránh khi dùng thuốc này không? Giúp tất cả các bác sĩ của bạn, bao gồm cả nha sĩ để sàng lọc các tương tác thuốc có thể xảy ra. Cung cấp cho họ danh sách có đầy đủ các tình trạng bệnh lý của bạn và tất cả các loại thuốc bạn dùng.

Giúp Ngăn Lây Lan Nhiễm Trùng

Những bước đơn giản này có thể giúp bạn không bị bệnh hoặc nhiễm trùng khi đang ở bệnh viện hoặc phòng khám:

- Yêu cầu tất cả người cung cấp và người thăm viếng phải rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng gel rửa tay. Rửa tay là cách tốt nhất để chống lại sự lây lan của bệnh nhiễm trùng.
- Yêu cầu bất cứ ai đến thăm bạn, dù ở bệnh viện hay ở nhà, hãy đợi cho đến khi họ bình phục mới đến thăm bạn. Một người thăm viếng bị nhiễm trùng, thậm chí “chỉ” cảm lạnh, có ảnh hưởng đến quá trình phục hồi hoặc điều trị của bạn.
- Hỏi y tá của bạn những biện pháp phòng ngừa kiểm chế nhiễm trùng nào để bạn báo gia đình và bạn bè của bạn.

Về Hồ Sơ Y Tế Của Bạn

Hồ sơ y tế của bạn có thông tin quan trọng về lịch sử sức khỏe của bạn.

- Nếu đây là lần đầu tiên bạn đến bệnh viện hoặc phòng khám của chúng tôi, vui lòng yêu cầu các người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác gửi hồ sơ y tế của bạn cho chúng tôi. Hoặc bạn có thể mang theo bản sao với bạn.
- Nếu bạn có người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác:
 - Chúng tôi sẽ yêu cầu bạn ký vào biểu mẫu “tiết lộ thông tin” cho phép chúng tôi chia sẻ thông tin về điều trị của bạn tại đây với các người cung cấp khác của bạn.
 - Mang theo (các) tên và địa chỉ của người nhà cung cấp khác của bạn để chúng tôi có thể gửi cho họ thông tin này.

Báo Cáo Lo Ngại Của Bạn

- Nếu bạn có lo ngại về chăm sóc y tế của bạn hoặc muốn báo cáo mối lo ngại về an toàn, vui lòng liên lạc với người quản lý tại nơi bạn được chăm sóc.

- Nếu bạn không hài lòng về hỏi âm hoặc kết quả của người quản lý đó, vui lòng gọi cho Quan Hệ Bệnh Nhân:
 - Bệnh Viện UWMC - Montlake, gọi 206.598.8382
- Bạn hoặc gia đình bạn có thể yêu cầu một cuộc họp chăm sóc với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn cảm thấy mối lo ngại không được giải quyết.

Những Câu Hỏi Bạn Có Thể Hỏi

Chẩn đoán

- Tên chính xác của chẩn đoán, bệnh hoặc tình trạng của tôi là gì? Nếu tình trạng này có tên khác thì chúng là gì?
- Điều gì sẽ xảy ra khi tôi có kết quả tình trạng này? Nó sẽ ảnh hưởng đến công việc và hoạt động hàng ngày của tôi như thế nào?
- Tôi có cần gặp bác sĩ chuyên khoa không? Nếu có, đề nghị ai? Tôi có cần giấy giới thiệu để gặp chuyên khoa này không?

Chọn Điều Trị Hoặc Thủ Thuật

- Tôi có những lựa chọn điều trị nào?
- Những rủi ro hoặc vấn đề có thể xảy ra của điều trị hoặc thủ thuật này là gì?

Đề Nghị Điều Trị Hoặc Thủ Thuật

- Bạn đề nghị tôi nên điều trị hoặc phẫu thuật gì? Tại sao?
- Những rủi ro hoặc vấn đề có thể xảy ra của điều trị hoặc thủ thuật này là gì?
- Điều trị hoặc thủ thuật này kéo dài bao lâu?
- Tôi sẽ cần một người thân nhân hoặc bạn bè làm người chăm sóc (người giúp chăm sóc) tại bệnh viện hay tại nhà không?
- Tôi sẽ cần người đưa đón đến bệnh viện khi tôi có điều trị hoặc thủ thuật này không?
- Tôi có hạn chế hoặc tránh bất kỳ hoạt động nào sau khi điều trị hoặc thủ thuật này không?
- Tôi nên làm gì để quản lý cơn đau hoặc các triệu chứng khác sau khi điều trị hoặc thủ thuật này?

Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn có thắc mắc hoặc lo ngại.

Những Số Điện Thoại Hữu Ích

Bệnh Viện Đại Học Washington (UWMC) - Montlake

Quản Lý Thông Tin Y Tế (Hồ Sơ Bệnh Lý).....	206.744.9000
Quan Hệ Bệnh Nhân	206.598.8382
Tiệm Thuốc	206.598.4363
UWMC Nhân Viên Tổng Đài (24 giờ một ngày)	206.598.3300
UWMC Nhân Viên Nhắn Tin (24 giờ một ngày).....	206.598.6190



Partners in Care

You, your family, and your healthcare team

This handout explains how you and your family can work with your healthcare providers to get the best results from the care you receive.

You and your family are vital members of your healthcare team. Doctors, nurses, and other care providers are also on your team. We will all work together to improve your health or treat your condition.

We want you and your family to ask questions. We want to make sure you understand your treatment plan and how to take care of yourself at home.

After meeting with your team, you should be able to answer these 3 questions:

- What is my main health problem?
- What do I need to do about this health problem?
- Why is it important to do these things?

If the answer to any of these questions is not clear, be sure to ask your care team for more information.

Talk with Your Healthcare Providers

Talk with your providers about what to expect at each step of your care:

- **Share your complete health history** and tell your providers about other treatment you may be receiving anywhere else.
- **Ask your healthcare providers to speak openly** with you about your health. You are the most important decision-maker on your healthcare team. Getting clear and complete information will help you make decisions.
- **Learn more about your diagnosis.** Know the exact name of your condition, the medical tests and procedures you are having, and what risks and problems may be involved.
- **Gather information** on your condition or treatment from your healthcare providers.

If you or your loved one has cancer:

- **Ask questions.** Write down your questions and concerns before your visit and bring them with you to your clinic or hospital. (See page 4 for some questions you may want to ask.)
- **Write down the answers.** It can be hard to remember things we hear when we are under stress, or if we receive a lot of new information all at once. Bring a notebook to your visits so you can write the answers to your questions while they are fresh in your mind, either during the visit or soon after. Or bring someone with you who can write down the answers.



You and your family are vital members of your healthcare team.

- **Know and follow the treatment plan** that you and your healthcare providers agree on. Ask questions if you are not sure of the plan or why it is important to follow it.

What Your Loved Ones Can Do

Involve a family member or friend in your care. Be clear about what you want them to do. Ask for their help when you need them to:

- Go with you to your doctor visits.
- Take notes or ask questions that you may not think of.
- Help you gather health information.

With your permission, staff may share treatment information about you with your family and trusted friends. Be sure to tell your caregivers and clinic staff what family members or friends you would like them to share this information with.

Be Involved for Best Results

Patients who are actively involved in their healthcare tend to get better results. To become more involved:

- Ask family members and friends to help with your care.
- Know what medicines you take and why.
- Know your medical history and treatment plans.

Know About Your Medicines

Talk with your pharmacist and healthcare providers to understand the purpose, dosage, appearance, side effects, and drug interactions of each medicine that is prescribed for you. Your healthcare providers can also suggest ways for keeping track of how and when to take your medicines.

- Bring your medicines or an updated list of your medicines with you to every clinic or hospital visit.
- Keep a current list of all medicines you take. Include prescription and nonprescription (over the counter) medicines, vitamins, and herbal supplements.
- Also keep a list of:
 - Your allergies and reactions to food, medicine, or anything else, such as latex
 - Immunizations and vaccinations you have had
 - Names and phone numbers of your other doctor(s) and pharmacist(s)
- Bring your drug benefit card to hospital or clinic visits.
- Before you leave the hospital or clinic, be sure you know and understand these 5 things about your medicines:
 1. **Purpose** – What is the medicine supposed to do? You can also ask your doctor or pharmacist about any new medicines and if there are any other drugs that would work for your needs.

2. **Dosage** – Exactly how should you take your medicine? Find out when to take it, how to take it (with water, with food, without food, etc.), and what to do if you miss a dose.
3. **Appearance** – What do your medicines look like? Tell your doctor or pharmacist if the medicine you receive looks different from the one you usually take.
4. **Side Effects** – What side effects could you have while taking the medicine? Find out what to do if they occur.
5. **Drug Interactions** – Are there any other drugs you should avoid while taking this medicine? Help all your healthcare providers, including your dentist, screen for possible drug interactions. Give them a complete list of your medical conditions and all the medicines you take.

Help Prevent the Spread of Infection

These simple steps can help prevent you from getting an illness or infection while you are in the hospital or clinic:

- Ask all providers and visitors to wash their hands with soap and water or to use hand gel. Hand washing is the best way to fight the spread of infection.
- Ask anyone who might visit you, either in the hospital or at home, to wait to visit you until they are well. A visitor who has an infection, even “just” a cold, could affect your recovery or treatment.
- Ask your nurse what infection-control precautions you need to tell your family members and friends about.

About Your Medical Records

Your medical records have important information about your health history.

- If this is your first visit to our hospital or clinic, please ask your other healthcare providers to send your medical records to us. Or you can bring your own copies with you.
- If you have other healthcare providers:
 - We will ask you to sign a “release of information” form that allows us to share information about your treatment here with your other providers.
 - Bring the name(s) and address(es) of your other providers so that we can send them this information.

Report Your Concerns

- If you have concerns about your medical care or wish to report a safety concern, contact the manager of the department where you received care.
- If you are not satisfied with the response or results you receive from that manager, please call Patient Relations:
 - For UWMC - Montlake, call 206.598.8382
- You or your family may request a care conference with your healthcare team if you feel your concerns are not being addressed.

Questions You May Want to Ask

Diagnosis

- What is the exact name of my diagnosis, disease, or condition? If this condition has other names, what are they?
- What can I expect to happen as a result of having this condition? How will it affect my work and everyday activities?
- Will I need to see a specialist? If yes, who would you suggest? Will I need a referral to see this specialist?

Choices for Treatment or Procedures

- What choices for treatment do I have?
- What are the risks or problems that might occur with these treatments or procedures?

Suggested Treatment or Procedure

- What treatment or procedure do you suggest for me? Why?
- What are the risks or problems that might occur with this treatment or procedure?
- How long does this treatment or procedure take?
- Will I need a family member or friend to be a caregiver (someone who can help with care) at the hospital or at home?
- Will I need someone to drive me to and from the hospital when I have this treatment or procedure?
- Should I limit or avoid any activities after this treatment or procedure?
- What can I do to manage any pain or other symptoms after this treatment or procedure?

Helpful Phone Numbers

University of Washington Medical Center (UWMC) - Montlake

Health Information Management (medical records)	206.744.9000
Patient Relations.....	206.598.8382
Pharmacy.....	206.598.4363
UWMC Main Operator (24 hours a day).....	206.598.3300
UWMC Paging Operator (24 hours a day)	206.598.6190

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.