

## San Francisco Health Plan (SFHP) là nơi giúp quý vị và gia đình chăm sóc các bệnh mãn tính.

Bệnh mãn tính là các vấn đề về sức khỏe kéo dài từ một năm trở lên. Những bệnh này cần được trợ giúp y tế lâu dài và có thể hạn chế khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày của quý vị. Bệnh mãn tính thường có thể kiểm soát được.

Nhóm chăm sóc luôn sẵn sàng giúp quý vị và gia đình có một cuộc sống khỏe mạnh hơn với bệnh mãn tính của mình.

Quý vị có thể sử dụng thông tin trong tập sách này để thảo luận với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình. Để biết thêm thông tin về kiểm soát bệnh mãn tính, vui lòng truy cập vào [sfhp.org/vi/wellness](https://sfhp.org/vi/wellness).



### Dưới đây là một số bệnh mãn tính phổ biến:

- Hen suyễn
- Trầm cảm
- Huyết Áp Cao
- Bệnh Tim
- Bệnh Thận Mãn tính
- COPD
- Viêm gan C
- Tiểu đường
- Suy Tim

## Nhận thẻ quà tặng \$50 khi quý vị đến PCP khám về bệnh mãn tính của mình

Hiện tại chỉ dành cho người bị bệnh hen suyễn, tiểu đường hoặc huyết áp cao (tăng huyết áp).



### Để được nhận thẻ quà tặng \$50 này, quý vị phải:

- Mặc phải một bệnh mãn tính nằm trong chương trình phần thưởng sức khỏe của SFHP.
- Gặp bác sĩ chăm sóc chính (PCP) để trao đổi về bệnh mãn tính của quý vị. Quý vị có thể hỏi về cách kiểm soát tình trạng của mình và giữ gìn sức khỏe hoặc bất kỳ vấn đề nào khác.

Quý vị phải đi khám sức khỏe từ giờ đến cuối năm nay thì mới được nhận thẻ quà tặng. Quý vị không phải điền vào bất kỳ biểu mẫu nào hoặc trình tập sách này để nhận thẻ quà tặng. Thẻ quà tặng sẽ được gửi qua bưu điện cho quý vị 8 tuần sau buổi khám. Nếu gần đây quý vị đã chuyển nhà thì vui lòng gọi cho Dịch vụ Khách hàng của SFHP để cập nhật địa chỉ nhằm đảm bảo quý vị nhận được phần thưởng. Nếu quý vị vẫn chưa nhận được thẻ quà tặng sau 8 tuần thì vui lòng gọi cho Dịch vụ Khách hàng của SFHP.

## Phối hợp với Nhóm Chăm sóc của quý vị để Giữ gìn Sức khỏe

Nhóm chăm sóc là đối tác trong việc kiểm soát bệnh và giúp quý vị khỏe mạnh. Nhóm chăm sóc sức khỏe bao gồm **Bác sĩ Chăm sóc Chính (PCP); bác sĩ, y tá hoặc trợ lý của bác sĩ phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.** Nhóm chăm sóc sức khỏe có thể có những người khác, như bác sĩ tim hoặc thận hoặc người giúp quý vị tìm hiểu về các loại thực phẩm lành mạnh.

Nhóm chăm sóc sức khỏe có thể giúp quý vị thực hiện các bước thực hành lành mạnh, như sống tích cực hơn và bỏ hút thuốc.

Tập sách này có các câu hỏi mà quý vị có thể cần được giải đáp với PCP của mình. Khi cùng nhau trả lời những câu hỏi này, quý vị sẽ hiểu thêm về những việc cần làm để giữ gìn sức khỏe.

## Các câu hỏi mà quý vị có thể muốn trao đổi với nhóm chăm sóc của mình



Quý vị và nhóm chăm sóc của quý vị có thể cùng nhau trả lời những câu hỏi này. Việc này sẽ giúp tìm ra cách kiểm soát bệnh mãn tính của mình theo cách phù hợp nhất với quý vị.

Khi trao đổi với nhóm chăm sóc của mình, hãy đưa ra câu hỏi hoặc những quan ngại. Họ có thể phối hợp với quý vị để đưa ra một kế hoạch đáp ứng nhu cầu của quý vị. Quý vị có thể mang theo những câu hỏi này phòng trường hợp cần giúp đỡ sau này.

### Các câu hỏi về tình trạng sức khỏe của quý vị

Bệnh của tôi là gì?

Điều gì gây ra bệnh này?

Có những triệu chứng gì?

Cách chữa trị thế nào?

Theo thời gian thì bệnh này sẽ như thế nào với tôi?

Có kế hoạch hành động chi tiết cho bệnh của tôi không?

Quý vị và PCP của mình có thể lập kế hoạch phù hợp với quý vị và tình trạng sức khỏe cụ thể của quý vị. Kế hoạch này sẽ giúp quý vị theo dõi sức khỏe, kiểm soát các triệu chứng và biết khi nào cần gọi bác sĩ hoặc cần trợ giúp khẩn cấp.



## Các câu hỏi về tự chăm sóc bản thân tại nhà

Tôi có thể làm gì để giúp chăm sóc cho mình?

Những việc tôi nên tránh hoặc làm ít hơn là gì?

## Ăn uống lành mạnh

Những loại thực phẩm nào sẽ giúp tôi khỏe mạnh và kiểm soát các triệu chứng của tôi?



Tôi nên hạn chế hoặc tránh những loại thực phẩm nào để cải thiện sức khỏe của mình?



Tôi nên uống bao nhiêu nước hoặc các chất lỏng khác mỗi ngày?



## Hoạt động thể chất

Tôi có thể thực hiện an toàn những hoạt động thể chất nào để cải thiện sức khỏe của mình?

Tôi quan tâm đến loại hoạt động thể chất này

Tôi có thể bắt đầu như thế nào?

Tôi có thể tập bao nhiêu?



## Giúp bỏ hút thuốc lá hoặc uống rượu

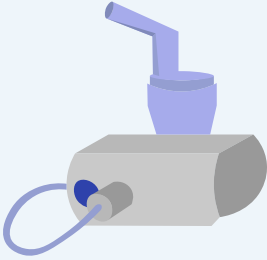
Làm cách nào tôi có thể được trợ giúp cai thuốc lá?

Tôi có cần phải bỏ hoặc hạn chế uống rượu không?

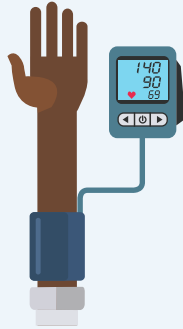
## Thiết bị

Có dụng cụ nào mà tôi cần phải có để giúp kiểm soát bệnh của mình (như máy xông khí, máy đo huyết áp hoặc glucose (máy đo đường huyết) không?

Ví dụ: Máy xông khí



Máy đo Huyết áp



Máy đo Đường huyết



Nếu cần thiết bị thì tôi phải sử dụng và chăm sóc nó như thế nào?

## Kiểm tra Sức khỏe

Tôi nên kiểm tra những vấn đề sức khỏe nào tại nhà (như kiểm tra huyết áp, đo lượng đường trong máu, v.v.)?

Nên kiểm tra bao lâu một lần?

Có thể hướng dẫn cho tôi cách làm được không?

Tôi nên theo dõi những triệu chứng nào?



## Thuốc

Tại sao tôi cần thuốc?

Khi nào thì tôi nên dùng thuốc?

Tôi phải dùng thuốc như thế nào (cùng với thức ăn hoặc khi bụng đói)?

Tôi phải dùng thuốc như thế nào (cùng với thức ăn hoặc khi bụng đói)?

Tôi nên làm gì nếu bỏ lỡ một liều?

Những loại thuốc nào không nên dùng cùng một lúc?



## Những điều quan trọng khác mà quý vị có thể muốn trao đổi với PCP của mình

Lần khám tiếp theo của tôi:

Thông tin liên lạc với bác sĩ của tôi:

Thông tin liên lạc quan trọng khác:

Viết những câu hỏi khác vào đây:

Những dấu hiệu nào cho thấy bệnh của tôi đang trở nên tồi tệ hơn?

Khi nào tôi cần được trợ giúp?

Tôi nên gọi **911** hoặc đến phòng cấp cứu trong trường hợp sau:

Tôi nên gọi cho bác sĩ thăm khám trong trường hợp sau:

Trong trường hợp, \_\_\_\_\_ Tôi nên:

Tôi có thể gặp phải những vấn đề nào khác và tôi nên làm gì nếu xảy ra trường hợp đó?