|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating Lập kế hoạch và điều phối**  **healthcare | việc Chăm sóc sức khỏe** | |
|  |  |
| Managing your health is something you can do.  By being active and informed about your health, and aware of the healthcare options, you can make the most informed decisions for your needs and for those you care for.  There are six key areas for you to consider when managing your healthcare.    Preparation and research.  Making decisions on treatment and care.  Communicating openly and honestly.  Monitoring health and setting goals.  Understanding healthcare costs and payment.  And seeking help and support.  Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer.  Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions.  If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects.  When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres.  Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information.  When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks.  Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis.  Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress.  When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor.  Incorporating preventative measures into your plan, such as visiting you doctor for regular health checks, or improving diet and physical activity levels, are also important to overall wellbeing.  If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor.  Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important.  And make sure you see your doctor when you first notice symptoms.  Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust.  Some healthcare issues may be difficult to discuss.  However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care.  If you see more than one healthcare professional, it helps to tell each of them about the other treatments you are having, or medication you are taking, including over the counter, vitamins, and herbal supplements.  Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments.  Healthcare costs will vary depending on the kind of treatment you are getting, whether you have private health cover, and what government services you are eligible for.  You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system.  It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment.  By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you.    For more information, visit: betterhealth.vic.gov.au/planning | Trông coi sức khỏe của quý vị là việc quý vị có thể làm được.  Bằng cách chủ động và có đầy đủ thông tin về sức khỏe của mình, cũng như biết các lựa chọn về y tế, quý vị có thể đưa ra những quyết định trên cơ sở có đầy đủ thông tin nhất cho các nhu cầu của mình và cho những người quý vị chăm sóc.  Có sáu lĩnh vực để quý vị xem xét khi chăm sóc sức khỏe của mình.  Chuẩn bị và nghiên cứu.  Đưa ra các quyết định về việc điều trị và chăm sóc.  Giao tiếp cởi mở và trung thực.  Theo dõi sức khỏe và đặt ra các đích.  Hiểu các chi phí và việc chi trả cho y tế.  Và tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ.  Có chuẩn bị có nghĩa là mang theo những thứ quý vị cần mang, đến cuộc hẹn y tế của quý vị, bao gồm một danh sách các câu hỏi mà quý vị muốn chuyên viên y tế của mình trả lời.  Có chuẩn bị còn là tìm kiếm các thông tin sức khỏe đáng tin cậy để tự hướng dẫn cho bản thân về các vấn đề sức khỏe hay tình trạng y khoa của mình.  Nếu dùng thuốc men, hãy dành thời gian để tìm hiểu thuốc men của quý vị bao gồm việc hiểu được thuốc đó là cụ thể cho bệnh trạng gì, có chỉ dẫn gì đặc biệt, và các tác dụng phụ có thể có.  Khi nghiên cứu, hãy tìm kiếm các nguồn thông tin đáng tin cậy như từ các tờ thông tin tại phòng mạch của bác sĩ, tại các tiệm dược phẩm, và tại các trung tâm y tế cộng đồng.  Các trang mạng và ứng dụng về sức khỏe được chính phủ công nhận  như Better Health Channel, cũng là một nguồn thông tin đáng tin cậy về sức khỏe.  Khi đưa ra các quyết định về việc chăm sóc sức khỏe, hãy nói chuyện tỉ mỉ với nhóm y khoa của quý vị, và bảo đảm là quý vị hiểu đầy đủ các lựa chọn của mình  cũng như các lợi ích và rủi ro.  Hãy xin bác sĩ khác cho biết ý kiến  thứ hai nếu quý vị không biết chắc chắn về  biện pháp điều trị y khoa mà bác sĩ của quý vị gợi ý hay về một chẩn đoán nào đó.  Lập kế hoạch bao gồm đặt ra các đích cho sức khỏe hay việc chăm sóc sức khỏe của quý vị kết hợp với khả năng theo dõi tiến bộ của quý vị.  Khi lập kế hoạch cho tương lai, điều quan trọng là hãy thực tế về sức khỏe tương lai của mình và thảo luận điều này với bác sĩ của quý vị.  Việc kết hợp các biện pháp phòng ngừa vào trong kế hoạch của quý vị, như gặp bác sĩ của quý vị để được kiểm tra sức khỏe đều đặn, hay cải thiện chế độ ăn uống và mức độ vận động thể lực, cũng đều quan trọng cho sự an lành tổng thể.  Nếu dùng thuốc men, thì một thói quen tốt nên làm là sắp xếp lịch để xem xét lại thuốc men cùng với bác sĩ của quý vị.  Việc theo dõi những thay đổi trong dấu hiệu và triệu chứng mà quý vị gặp phải cũng là một việc quan trọng.  Và bảo đảm là quý vị gặp bác sĩ của mình  khi lần đầu tiên phát hiện thấy các triệu chứng.  Việc giao tiếp cởi mở và trung thực giữa bác sĩ và bệnh nhân là một bước quan trọng trong việc thiết lập sự tin cậy.  Một số vấn đề về chăm sóc sức khỏe có thể là những vấn đề khó trao đổi.  Tuy nhiên, các chuyên viên y tế được đào tạo để xử lý những vấn đề nhạy cảm, cũng như các nhu cầu văn hóa khác nhau của những người mà họ chăm sóc.  Nếu quý vị đang gặp hơn một chuyên viên y tế, thì điều hữu ích nên làm là nói cho từng người trong số họ biết về các cách điều trị khác mà quý vị đang nhận được, hay các thuốc men mà quý vị đang dùng,  kể cả các thuốc không cần toa, thuốc bổ vi-ta-min, và dược thảo.  Bác sĩ toàn khoa, GP, của quý vị, thường là người tốt nhất để điều phối tất cả các cách điều trị về chăm sóc sức khỏe của quý vị.  Các chi phí y tế sẽ khác nhau tùy thuộc vào loại điều trị mà quý vị đang nhận được, và quý vị có bảo hiểm y tế tư hay không, cũng như các dịch vụ của chính phủ mà quý vị hội đủ điều kiện để được nhận.  Quý vị có thể đang nhận được nhiều dịch vụ y tế khác nhau, miễn phí cũng như được trợ giá qua hệ thống Medicare.  Quý vị hãy hỏi về lệ phí cho việc gặp một người cung cấp dịch vụ y tế nào đó trước khi đặt cuộc hẹn với họ.  Bằng việc lập kế hoạch, quản trị, và điều phối việc chăm sóc sức khỏe của mình, quý vị có thể có được kết quả tốt nhất từ  nhiều dịch vụ và lựa chọn y tế khác nhau có cho quý vị.  Để biết thêm thông tin, xin truy cập:  betterhealth.vic.gov.au/planning |
|  |  |