



# Sổ Tay Y Tế Cá Nhân

Văn Phòng Đặc Trách Người Cao Niên Hoa Kỳ

Hãy giữ vai trò chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của chính quý vị!



- ◎ **Bảo Vệ** Thông Tin Cá Nhân Của Quý Vị
  - ◎ Bảo vệ số Medicare, Medicaid và An Sinh Xã Hội của quý vị như số thẻ tín dụng.
  - ◎ Nhớ rằng nhân viên Medicare sẽ không gọi điện thoại hoặc tới nhà quý vị để chào hàng!
  - ◎ Cất giữ Giấy Báo Tóm Lược về Medicare (Medicare Summary Notice, MSN) và Bảng Diễn Giải Những Quyền Lợi (Eplanations of Benefits, EOB) về Medicare Phần D, nhưng cất vụn để huỷ khi chúng không còn hữu dụng.
  
- ◎ **Phát Hiện** Những Sự Nhầm Lẫn, Gian Lận và Lạm Dụng
  - ◎ Luôn luôn xem lại Giấy Báo Tóm Lược và Bảng Diễn Giải Những Quyền Lợi để truy tìm những sai lầm.
  - ◎ So sánh chúng với những biên lai chi phí toa thuốc và những ghi chú của quý vị trong sổ tay này.
  - ◎ Hãy vào trang mạng [www.mymedicare.gov](http://www.mymedicare.gov) để theo dõi hồ sơ Medicare trực tuyến của quý vị.  
Hãy nhớ tìm kiếm: Chi phí cho điều mà quý vị không hưởng nhận, tiền tính hai lần cho một thứ và những dịch vụ mà bác sĩ của quý vị đã không yêu cầu.
  
- ◎ **Trình Báo** Những Nhầm Lẫn và Thắc Mắc
  - ◎ Nếu quý vị nghi ngờ có những nhầm lẫn, gian lận hoặc lạm dụng thì hãy thông báo ngay! Trước hết hãy gọi cho hãng cung cấp dịch vụ hoặc hãng bảo hiểm y tế của quý vị. Nếu không nhận được giải đáp thoả đáng, hãy gọi điện thoại cho chương trình SMP tại địa phương.

- ⊙ Hãy mang theo sổ tay mỗi lần đi bác sĩ.
  
- ⊙ Hãy tự hỏi những câu sau đây trước những buổi hẹn khám sức khỏe:
  - ⊙ Buổi hẹn này có được Medicare hoặc bảo hiểm khác của mình chi trả không?
  - ⊙ Mình có những triệu chứng gì? Bắt đầu bị từ khi nào? Điều gì làm cho chúng đỡ hơn hoặc nặng hơn?
  - ⊙ Những loại thuốc bán tự do hoặc theo toa bác sĩ nào mà mình đang uống?
  
- ⊙ Hãy ghi lại các câu trả lời cho những câu hỏi trên, cũng như những gì xảy ra tại buổi khám, vào sổ tay này.
  - ⊙ Hãy chắc rằng quý vị hiểu rõ những điều bác sĩ căn dặn trước khi ra về. Nếu không hiểu, hãy yêu cầu họ giải thích lại theo cách khác để quý vị có thể hiểu được.
  
- ⊙ Hãy mang theo sổ tay này mỗi khi đi xa, để đề phòng trường hợp khẩn cấp.
  
- ⊙ Hãy dùng sổ tay này khi kiểm tra sự chính xác của các giấy tờ Medicare và các giấy tờ về y tế khác

## Những Đường Dây Liên Lạc Quan Trọng

Chương Trình SMP Tại Địa Phương Của Quý Vị		
Quan Tâm Về Chất Lượng Dịch Vụ? Xin gọi cho văn phòng QIO của tiểu bang		<a href="http://www.ahqa.org">www.ahqa.org</a>
Sở An Sinh Xã Hội	1-800-772-1213 1-800-325-0778 TTY	
Các Trung Tâm Về Dịch Vụ Medicare và Medicaid (CMS)	1-800-MEDICARE 1-800-486-2048 TTY	1-800-633-4227
Đường Dây Nóng Hướng Dẫn Phòng Chống Gian Lận, Văn Phòng Chánh Thanh Tra HHS	1-800-HHS-TIPS	
Đường Dây Nóng Phòng Chống Trộm Cấp Danh Tánh của Bộ Thương Mại	1-877-438-4338	
Trang Mạng Giúp Tìm Chương Trình Chăm Sóc Người Cao Niên	<a href="http://www.eldercare.gov">www.eldercare.gov</a>	
Các Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế Của Tiểu Bang (SHIP)	<a href="http://www.shiptalk.org">www.shiptalk.org</a>	
Đường Dây Than Phiền Về Chương Trình Chăm Sóc Dài Hạn	<a href="http://www.ltcombudsman.org">www.ltcombudsman.org</a>	
Trang Mạng Giúp Tìm Văn Phòng SMP	<a href="http://www.smpresource.org">www.smpresource.org</a>	

Họ Tên:

Tên Bác Sĩ:

Tên Phòng Mạch:

Số Điện Thoại: (     )

Địa Chỉ Phòng Mạch:

Thành Phố, Tiểu Bang, Số Zip:

Tên Dược Sĩ:

Số Điện Thoại: (     )

Trong Trường Hợp Khẩn Cấp, Liên Lạc:

Số Điện Thoại: (     )

*Nếu nhật được số tay này, xin vui đem lại cho văn phòng bác sĩ nêu trên.*









## Bệnh Sử Trong Gia Đình và Những Vấn Đề / Tình Trạng Sức Khỏe

Tình trạng	Được chẩn đoán khi nào	Cha mẹ hoặc anh chị em ruột có bệnh
Hen Suyễn:		
Ung Thư, Loại:		
Tiểu Đường, Loại: 1 2		
Bệnh Tim:		
Cao Huyết Áp:		
Cao Mỡ Trong Máu:		
Đột Quy:		
Bệnh Kinh Niên:		
Trầm Cảm:		
Mất Trí:		







## Danh Sách Những Cuộc Giải Phẫu/Phẫu Thuật

Ngày Tháng	Loại Giải Phẫu	Bệnh Viện / Phòng Mạch

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)


---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)




---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)


---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)


---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)


---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)




---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)


---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)


---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)


---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)




---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:

Ngày Tháng

Bác Sĩ/Hãng Chăm Sóc Sức Khỏe

Thắc mắc/Triệu chứng/Vấn đề

Trả lời/Giải thích


Dịch vụ nhận hưởng (khám bệnh, vật lý trị liệu, v.v.)


---

## Kế Hoạch Chăm Sóc/Hướng Dẫn Đặc Biệt của Bác Sĩ


---

## Dữ Kiện Sức Khoẻ Cá Nhân

Cân Nặng:

Mức Cholesterol:

Áp Huyết:

Độ Đường Trong Máu:







Chương trình SMP tại địa phương của quý vị có những dịch vụ sau đây:

- ◎ TRUY XÉT những hoá đơn dịch vụ y tế hoặc những Giấy Báo Tóm Lược Về Medicare để tìm những nhầm lẫn hoặc gian lận trắng trợn hoặc sự lạm dụng các chương trình Medicare và Medicaid.
- ◎ THÔNG TIN về cách thức làm sao để tự bảo vệ, báo cáo và đối phó những gian trá về y tế.
- ◎ TRỢ GIÚP trong việc liên lạc với bác sĩ hoặc những hãng cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ khác của quý vị để bàn thảo về những vấn đề về hoá đơn chi phí nếu quý vị không cảm thấy thoải mái khi tự làm việc đó.

Được tài trợ một phần bởi Văn Phòng Đặc Trách Người Cao Niên Hoa Kỳ



## **Bảo Vệ Phát Hiện Trình Báo**

Xin ghé trang mạng giúp tìm chương trình  
SMP tại địa phương: [www.smpresource.org](http://www.smpresource.org)

