



# 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 (Explanations 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		
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 Tách 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.*

# Lịch năm 2007

Tháng Giêng							Tháng Hai							Tháng Ba							Tháng Tư						
SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S
	1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31	29	30					
Tháng Năm							Tháng Sáu							Tháng Bảy							Tháng Tám						
SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	31				26	27	28	29	30	31	
Tháng Chín							Tháng Mười							Tháng Mười Một							Tháng Mười Hai						
SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3						1	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29
30							28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		30	31					

# Lịch năm 2008

Tháng Giêng							Tháng Hai							Tháng Ba							Tháng Tư						
SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S
		1	2	3	4	5						1	2	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29		30	31						27	28	29	30			
Tháng Năm							Tháng Sáu							Tháng Bảy							Tháng Tám						
SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
																					31						
Tháng Chín							Tháng Mười							Tháng Mười Một							Tháng Mười Hai						
SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S	SU	M	T	W	TH	F	S
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4						1		1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
														30													







## 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:

Áp Huyết:

Mức Cholesterol:

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:

## Bảng Giải Thích Các Thử Nghiệm và Khám Tìm Bệnh

Tên Thử Nghiệm	Giải Thích	Medicare B Có Trả Tiền Hay Không
Đo Độ Rỗng Xương	Giúp xác định xem quý vị có nguy cơ bị gãy xương hay không	Có, 24 tháng một lần nếu có nguy cơ
Khám Tim Bệnh Tim	Hãy xin bác sĩ làm thử nghiệm đo lượng cholesterol, lipid và triglyceride	Có, 5 năm một lần
Khám Tim Bệnh Ung Thư Ruột Kết	Tìm ra sự phát triển của tiền-ung-thư và có thể giúp phát hiện sớm bệnh ung thư ruột kết	Có, cho người trên 50 tuổi và người có nguy cơ bị bệnh cao
Khám Tim Bệnh Tiểu Đường	Được thử nghiệm nếu quý vị bị các chứng: cao áp huyết, cao mỡ trong máu, mập phì, hoặc trước đã có độ đường trong máu cao, hoặc là có từ 2 hoặc nhiều hơn các điều kiện nêu sau đây: trên 65 tuổi, nặng quá mức bình thường, gia đình có người bị tiểu đường, sinh con nặng hơn 9 pound	Có, dựa trên kết quả thử nghiệm quý vị có thể được trả tới 2 lần mỗi năm

## Bảng Giải Thích Các Thử Nghiệm và Khám Tìm Bệnh

Tên Loại Thử Nghiệm	Giải Thích	Medicare B Có Trả Tiền Hay Không
Chích Ngừa Cúm	Giúp ngăn chặn bệnh cúm hoặc siêu vi gây bệnh cúm	Có, vào mùa Thu-Đông
Thử Nhãn Áp	Giúp phát hiện bệnh tăng nhãn áp glaucoma. Được hợp lệ nếu quý vị có nguy cơ	Có, 12 tháng một lần
Chích Ngừa Viêm Gan B	Giúp bảo vệ quý vị không bị bệnh viêm gan B, một loại bệnh về gan	Có, nếu quý vị có nguy cơ cao hoặc trung bình
Chụp Hình Khám Vú	Khám nghiệm tìm ung thư vú trước khi quý vị hoặc bác sĩ của quý vị cảm nhận được nó	Có, 12 tháng một lần cho người trên 40 tuổi
Thử Pap và Khám Vùng Bụng Dưới	Khám nghiệm ở phụ nữ tìm bệnh ung thư âm hộ và cổ tử cung	Có, 24 tháng một lần hoặc 12 tháng cho những người có nguy cơ cao

## Bảng Giải Thích Các Thử Nghiệm và Khám Tìm Bệnh

Tên Loại Thử Nghiệm	Giải Thích	Medicare B Có Trả Tiền Hay Không
Chích Ngừa Viêm Phổi	Giúp ngăn chặn bệnh viêm phổi. Hầu hết mọi người chỉ cần chích ngừa một lần	Có
Khám Tìm Bệnh Ung Thư Nhiếp Hộ Tuyến	Giúp tìm ra ung thư nhiếp hộ tuyến của đàn ông bằng cách khám bằng tay và thử PSA (Prostate Specific Antigen)	Có, 12 tháng một lần cho người trên 50 tuổi
Khám Sức Khỏe Tổng Quát Chỉ Một Lần Cho Người Mới Gia Nhập Medicare	Khám sức khỏe tổng quát một lần một để lập hồ sơ bệnh lý, cũng như hướng dẫn và cố vấn về những dịch vụ phòng ngừa và giới thiệu tới những nơi chăm sóc sức khỏe khác. Bảo hiểm áp dụng hình thức khấu trừ và đồng trả trong Phần B.	Có, nhưng chỉ trả cho 6 tháng đầu tiên của Phần B
Cố Vấn Cai Thuốc Lá	Giúp người cao niên cai thuốc lá. Phải có bệnh do việc hút thuốc gây ra hoặc đang uống các loại thuốc đòi hỏi kiêng thuốc lá. Dịch vụ cố vấn phải do bác sĩ đề nghị.	Có, được trả từ 8 đến 12 kỳ





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

- ① 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.
- ① THÔNG TIN về cách thức làm sao để tự bảo vệ, báo cáo và đối phó những gian trá về y tế.
- ① 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)

