THE ALETHEIA PROJECT

sức khỏe của bạn, bằng lời của chính bạn

Nhật ký Tự lên tiếng

SELF-ADVOCACY JOURNAL · TIẾNG VIỆT

Cuốn sổ giúp bạn ghi lại hành trình sức khỏe của mình và chuẩn bị cho những lần đi khám sắp tới.

Cuốn nhật ký này là của _____

Bắt đầu viết từ ngày _____

Hiểu về sức khỏe của mình không phải là phần thưởng mà bạn phải cố gắng mới có được; đó là quyền vốn có của bạn.

— The Aletheia Project

có gì bên trong

Mục lục

I	Cách dùng cuốn nhật ký này
II	Lên tiếng cho sức khỏe của bạn
III	Bảng theo dõi triệu chứng và cảm nhận
IV	Trước buổi khám...
V	Sau buổi khám...
VI	Sổ ghi chép thường xuyên
VII	Những điều cần nhớ
VIII	Lời kết

Mẹo: hãy tìm dấu đánh dấu màu đỏ ở mép phải của trang. Nó cho bạn biết mình đang ở phần nào.

bắt đầu từ đây

I Cách dùng cuốn nhật ký này

Cuốn nhật ký này là một công cụ để bạn viết vào và dùng thật sự, giúp bạn hiểu rõ hơn những gì mình đang trải qua.

Nó sẽ giúp bạn nhận ra những triệu chứng kéo dài hoặc mới xuất hiện, chuẩn bị cho những buổi khám sắp tới và lưu lại hành trình sức khỏe của bạn.

Không có cách dùng nào là đúng hay sai. Hãy ghi những gì bạn muốn ghi lại, và bỏ qua những phần bạn không cần. Mang theo cuốn sổ khi đi khám, hoặc chụp ảnh những trang đã viết bằng điện thoại. Dùng một lần, hay dùng mỗi lần đi khám đều được: miễn là có ích cho hoàn cảnh của bạn.

1
Để ý
Ghi lại những gì đang xảy ra trong bảng theo dõi và sổ ghi chép.

2
Chuẩn bị
Điền phần "Trước buổi khám" và mang theo khi đi khám.

3
Theo dõi tiếp
Ghi lại những gì bạn được dặn và các bước tiếp theo của bạn.

một điều cần lưu ý:

Cuốn nhật ký này giúp bạn theo dõi hành trình sức khỏe của mình. Nó không dùng để chẩn đoán bệnh thay cho chuyên gia y tế.

THÔNG TIN CỦA TÔI – TIỆN DÙNG KHI ĐI KHÁM

Số thẻ Medicare (bảo hiểm y tế công của Úc) _____ Ngày sinh _____

Bác sĩ gia đình (GP) / phòng khám của tôi _____ Số điện thoại _____

Dị ứng _____ Người liên lạc khi khẩn cấp _____

thật ra nó trông như thế nào

II Lên tiếng cho sức khỏe của bạn

Tự lên tiếng trong buổi khám không có nghĩa là bạn phải tranh cãi hay đối đầu với bác sĩ hoặc nhân viên y tế (clinician) về sức khỏe của mình. Phần lớn thời gian, nó đơn giản hơn nhiều:

1. Ghi chú trước khi đi khám, để không quên điều gì lúc đang nói chuyện
2. Đặt câu hỏi, dù chỉ là một câu hỏi đơn giản
3. Nhờ giải thích lại khi bạn thấy khó hiểu
4. Chỉ cần nói: “Tôi không hiểu”
5. Nói rằng bạn vẫn còn băn khoăn, hoặc câu hỏi của bạn vẫn chưa được giải đáp

những bước nhỏ cũng là lên tiếng.

chưa biết bắt đầu thế nào?

II Những câu mở đầu cuộc trò chuyện

Hãy thử một trong những câu dưới đây. Khoanh tròn những câu nghe giống cách bạn nói.

- ◯ *"Xin lỗi, bác sĩ có thể giải thích lại được không ạ? Tôi chưa theo kịp lắm."*
  ("Sorry, can you explain that again? I didn't quite follow.")

- ◯ *"Tôi thấy vấn đề này vẫn chưa được giải quyết. Mình có thể nói về bước tiếp theo không ạ?"*
  ("I don't think this feels resolved. Can we talk about what's next?")

- ◯ *"Tôi có ghi lại vài điều để khỏi quên. Tôi đọc qua những điều này được không ạ?"*
  ("I wrote a few notes down so I don't forget. Is it okay if I go through them?")

- ◯ *"Tôi không biết phải diễn tả thế nào, nhưng tôi thấy có gì đó khác lạ."*
  ("I'm not sure how to describe this, but something feels different.")

- ◯ *"Bác sĩ có thể giải thích theo cách khác được không ạ? Tôi chưa hiểu lắm."*
  ("Could you please explain that in a different way? I'm not quite sure I understand.")

✎ TỰ VIẾT CÂU MỞ ĐẦU CỦA BẠN

để ý những gì đang diễn ra

III Bảng theo dõi triệu chứng và cảm nhận

Dùng những trang này để theo dõi tình trạng sức khỏe hiện tại của bạn, và mang theo khi đi khám.

NGÀY	ĐANG THEO DÕI VỀ

1 Mình đang gặp phải điều gì?

Hãy diễn tả bằng lời của chính bạn. Không có câu trả lời nào là sai.

2 Nó bắt đầu từ khi nào?

Ghi ngày cụ thể, hoặc ước chừng: “khoảng mùa thi”, “từ khi bắt đầu uống thuốc mới”.

3 Nó xảy ra thường xuyên như thế nào?

- ○ Một lần
- ○ Vài lần
- ○ Hằng tuần
- ○ Hằng ngày
- ○ Lúc nào cũng có
- ○ Lúc có lúc không

4 Nó nặng đến mức nào?

- ○ Nhẹ
- ○ Vừa
- ○ Nặng

Hoặc chấm điểm (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

DIỄN TẢ CẢM GIÁC ĐÓ

5 Điều gì làm nó đỡ hơn hoặc tệ hơn?

6 Nó đang ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày của mình như thế nào?

- ○ Việc học
- ○ Giấc ngủ
- ○ Các mối quan hệ
- ○ Thể thao
- ○ Ăn uống
- ○ Tâm trạng
- ○ Công việc
- ○ Việc thường ngày

7 Mình đã thử làm gì rồi?

8 Mình đã dùng những loại thuốc hoặc cách điều trị nào?

TÊN	LIỀU LƯỢNG / BAO LÂU MỘT LẦN	KHI NÀO	CÓ ĐỠ KHÔNG?

vài phút chuẩn bị

IV Trước buổi khám...

Hãy dành chút thời gian trả lời những câu hỏi này trước khi bước vào phòng khám. Việc này có thể giúp cả buổi khám nhẹ nhàng hơn.

NGÀY & GIỜ	Ở ĐÂU	GẶP AI

1 Mình muốn hỏi điều gì?

Ghi câu hỏi quan trọng nhất lên đầu.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

2 Mình đang lo lắng về điều gì?

_____
_____
_____
_____
_____

3 Khi ra về, mình muốn hiểu rõ được điều gì?

NHỚ MANG THEO

- [ ] Thẻ Medicare và giấy tờ tùy thân
- [ ] Cuốn nhật ký này
- [ ] Danh sách các loại thuốc đang dùng
- [ ] Kết quả xét nghiệm hoặc thư từ bác sĩ
- [ ] Một người đi cùng để hỗ trợ (không bắt buộc)

HÃY NHỚ

Khi đặt lịch, bạn có thể xin một buổi khám dài hơn. Bạn cũng có thể nhờ bác sĩ hoặc nhân viên y tế viết ra giấy những điều quan trọng cho bạn.

bạn làm được mà.

khi còn nhớ rõ

V Sau buổi khám...

Hãy trả lời những câu hỏi này ngay sau buổi khám, khi mọi thứ vẫn còn rõ trong đầu.

1 Bác sĩ / nhân viên y tế đã nói gì với mình?

2 Các bước tiếp theo của mình là gì?

3 Có gì thay đổi so với lần khám trước không?

HẸN TÁI KHÁM / THEO DÕI TIẾP

Ngày _____

Gặp ai _____

Được giới thiệu đến (referral) _____

MÌNH CẢM THẤY THẾ NÀO?

- ○ Được lắng nghe
- ○ Chưa chắc
- ○ Bị xem nhẹ, gạt đi

Nếu bạn cảm thấy bị xem nhẹ, bạn có thể xin ý kiến của một bác sĩ khác (second opinion). Xem phần "Những điều cần nhớ", trang 15.

ít một, nhưng đều đặn

VI Sổ ghi chép thường xuyên

Để ghi nhanh giữa các lần đi khám: một bản ghi liên tục về những gì bạn để ý thấy theo thời gian.

NGÀY	ĐIỀU MÌNH ĐỂ Ý THẤY	MỨC ĐỘ NẶNG	ĐIỀU GIÚP MÌNH ĐỠ HƠN

giữ những điều này bên mình

VII Những điều cần nhớ

Luôn nhớ rằng: khi đi khám, bạn có quyền...

- ✓ Xin thêm thời gian cho buổi khám
- ✓ Đưa người khác đi cùng, hoặc xin được khám một mình
- ✓ Nói "Tôi không hiểu" và nhờ giải thích lại bao nhiêu lần cũng được, cho đến khi bạn hiểu
- ✓ Hỏi xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn không làm gì cả
- ✓ Xin ý kiến của một bác sĩ khác (second opinion)
- ✓ Nói rằng có điều gì đó vẫn chưa được giải quyết
- ✓ Xin đổi bác sĩ, nhân viên y tế hoặc phòng khám nếu bạn thấy không phù hợp
- ✓ ...và được tự tin hiện diện, có chỗ đứng của mình trong phòng khám.

LỜI NHẮN CUỐI

Cuốn nhật ký này là công cụ giúp bạn chuẩn bị và diễn tả rõ ràng các triệu chứng hoặc mối lo về sức khỏe với bác sĩ hoặc nhân viên y tế. Nó không phải là sự xác nhận hay bằng chứng cho một chẩn đoán bệnh.

VIII · VIII

Bạn không cần những lời nói hoàn hảo. Bạn chỉ cần sẵn lòng nói ra: "điều này quan trọng với tôi."

Mỗi trang bạn viết là một dấu ghi cho thấy bạn đang coi trọng sức khỏe của mình. Hãy cứ tiếp tục: mang cuốn nhật ký này theo mỗi lần đi khám, và viết thêm vào khi câu chuyện của bạn thay đổi.

KHẨN CẤP

000

cảnh sát, cứu thương, cứu hỏa

CẦN NÓI CHUYỆN VỚI AI ĐÓ

Kids Helpline 1800 55 1800 — đường dây tư vấn miễn phí cho trẻ em và người trẻ

Lifeline 13 11 14 — đường dây hỗ trợ khi khủng hoảng

THE ALETHEIA PROJECT

thealetheiaproject.org · contact@thealetheiaproject.org · @aletheia.au

Giáo dục sức khỏe, không phải lời khuyên y tế. Chúng tôi xin ghi nhận và bày tỏ lòng kính trọng đối với người Wurundjeri Woi-wurrung thuộc Kulin Nation, trên vùng đất nơi Aletheia được thành lập.