

BẢNG HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE PHÒNG NGỪA

Mục tiêu: Hiểu được giá trị của chăm sóc sức khỏe phòng ngừa và xác định các phương án áp dụng vào cuộc sống hằng ngày.

Phần 1: Chăm sóc sức khỏe phòng ngừa là gì?

Đọc định nghĩa bên dưới và gạch chân các từ khóa:

“Chăm sóc sức khỏe phòng ngừa là các hành động được thực hiện để ngăn ngừa bệnh tật, thay vì điều trị sau khi bệnh đã xảy ra. Các hành động này bao gồm khám sức khỏe định kỳ, tiêm phòng, lựa chọn lối sống lành mạnh và sàng lọc bệnh.”

Sử dụng cách diễn đạt của riêng quý vị để định nghĩa về việc chăm sóc sức khỏe phòng ngừa?

Phần 2: Dịch vụ nào được bảo hiểm?

Hãy liệt kê 3 dịch vụ chăm sóc sức khỏe phòng ngừa thường được bảo hiểm y tế chi trả.

- 1.
- 2.
- 3.

Phần 3: Lợi ích của chăm sóc sức khỏe phòng ngừa

Hãy vẽ đường nối giữa quyền lợi và mô tả tương ứng.

Tiết kiệm tiền bạc		Giảm chi phí chăm sóc sức khỏe về lâu dài bằng cách ngăn bệnh trở nặng để tránh các biện pháp điều trị tốn kém
Phát hiện sớm		Giúp quý vị tràn đầy năng lượng, giảm căng thẳng và nâng cao chất lượng cuộc sống
Cải thiện tình trạng sức khỏe		Ngăn ngừa bệnh hoặc phát hiện sớm các vấn đề khi chúng còn dễ điều trị

Phần 4: Danh sách kiểm tra trong chăm sóc sức khỏe phòng ngừa

Đánh dấu những việc quý vị đã làm trong 12 tháng qua:

- ☐ Khám sức khỏe tổng quát hoặc kiểm tra sức khỏe định kỳ
- ☐ Vệ sinh răng miệng
- ☐ Tiêm vắc-xin (cúm, COVID, v.v.)
- ☐ Sàng lọc các loại bệnh lý (sàng lọc ung thư, huyết áp)

Nếu quý vị chưa thực hiện bất kỳ việc nào ở trên, hãy nêu lý do. _____

Phần 5: Xem xét và phản hồi

Trả lời bằng 1 – 2 câu cho mỗi câu hỏi:

Theo quý vị, tại sao một số người lại không áp dụng chăm sóc sức khỏe phòng ngừa?

Việc khám sức khỏe định kỳ có thể giúp gì cho quý vị về lâu dài?



Tiếp tục học

Hãy truy cập trang web của chúng tôi bằng cách quét mã QR để tìm bài học này và bài học về các chủ đề khác.

Quý vị muốn gặp Chuyên gia hỗ trợ chăm sóc sức khỏe? Lên lịch trực tuyến thông qua cùng một liên kết.

