

# Cầm nang khám sức khỏe, phát hiện sớm bệnh không lây nhiễm

## Ở NGƯỜI CAO TUỔI trên địa bàn TP.Hồ Chí Minh



HCDC

SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH  
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

## LỜI NÓI ĐẦU

Người cao tuổi có nguy cơ mắc nhiều bệnh lý hơn, đặc biệt là các bệnh không lây nhiễm như bệnh tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, ung thư,... và các rối loạn sức khỏe tâm thần như rối loạn trầm cảm, rối loạn lo âu,... Một số bệnh này không biểu hiện triệu chứng cho đến khi đã trở nên nghiêm trọng. Do đó, việc khám sức khỏe định kỳ hàng năm mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe người cao tuổi.



## MỤC LỤC

### I. Những điều người cao tuổi cần biết

1. Lợi ích của việc khám sức khỏe định kỳ ở người cao tuổi?

1

2. Làm thế nào để đăng ký tham gia khám sức khỏe, phát hiện sớm bệnh không lây nhiễm ở người cao tuổi cư ngụ trên địa bàn TP.HCM?

1

3. Người cao tuổi khám sức khỏe ở đâu và chi phí như thế nào?

2

4. Người cao tuổi sẽ được khám những gì?

2

5. Sau bao lâu người cao tuổi nhận được kết quả xét nghiệm và tư vấn của bác sĩ?

3

6. Người cao tuổi cần thay đổi lối sống như thế nào để phòng bệnh?

3

### II. Quy trình làm việc của y tế và cộng tác viên

1. Quy trình khám của bác sĩ

4

2. Quy trình thực hiện của cộng tác viên

5

## Những điều người cao tuổi cần biết

### 1. Lợi ích của việc khám sức khỏe định kỳ ở người cao tuổi?

- + Tầm soát và phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe
- + Điều trị hiệu quả và kiểm soát tốt các bệnh
- + Giảm biến chứng nặng và tử vong sớm do bệnh
- + Tiết kiệm chi phí cho điều trị
- + Nhận được sự tư vấn từ bác sĩ

### 2. Làm thế nào để đăng ký tham gia khám sức khỏe, phát hiện sớm bệnh không lây nhiễm ở người cao tuổi cư ngụ trên địa bàn TP.HCM?

Người cao tuổi (từ 60 tuổi trở lên) cư ngụ trên địa bàn TP.HCM có thể liên hệ UBND phường/xã tại địa phương để được đưa vào danh sách khám sức khỏe.



### 3. Người cao tuổi khám sức khỏe ở đâu và chi phí như thế nào?

Người cao tuổi được khám sức khỏe hoàn toàn miễn phí 01 lần/năm tại các điểm khám sức khỏe thuộc 22 quận, huyện và Thành phố Thủ Đức.

### 4. Người cao tuổi sẽ được khám những gì?

Gói khám sức khỏe bao gồm việc khám lâm sàng và các xét nghiệm cận lâm sàng:

- Khám tầm soát các bệnh liên quan đến tăng huyết áp, đái tháo đường, hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, ung thư, các rối loạn sức khỏe tâm thần (trầm cảm, lo âu) và các dấu hiệu suy yếu ở người già.
- Xét nghiệm cận lâm sàng: Đường huyết (Glucose lúc đói/bất kì), chức năng thận (Creatinin), Mỡ máu (LDLc, Triglyceride), siêu âm ổ bụng.



## 5. Sau bao lâu người cao tuổi nhận được kết quả xét nghiệm và tư vấn của bác sĩ?

Cơ sở khám sức khỏe phải thông tin kết quả khám sức khỏe cho người cao tuổi trong vòng 24-48 giờ sau khi khám.

Tổ chức tư vấn khi phát hiện người cao tuổi có dấu hiệu nghi ngờ các bệnh lý và giới thiệu đến bệnh viện để thực hiện xét nghiệm chuyên sâu trong trường hợp Trạm Y tế không có đủ cơ sở vật chất, trang thiết bị

## 6. Người cao tuổi cần thay đổi lối sống như thế nào để phòng bệnh?

- + Không hút thuốc lá
- + Ăn nhiều rau, trái cây, dinh dưỡng đầy đủ
- + Hạn chế rượu bia
- + Tăng cường vận động
- + Giảm ăn mặn
- + Giữ tinh thần thư giãn, ngủ đủ giấc





# Quy trình làm việc của y tế và cộng tác viên

## 1. Quy trình khám của bác sĩ

### Bàn 1.

- Ghi thông tin
- Đo dấu sinh hiệu, chiều cao, cân nặng, vòng bụng.



### Bàn 2.

- Khám, đánh giá. Chỉ định xét nghiệm cận lâm sàng.



### Bàn 3.

- Lấy máu xét nghiệm.



### Bàn 4.

- Siêu âm ổ bụng.



### Bàn 5.

- Nhập kết quả khám, siêu âm vào phần mềm.



### Phòng xét nghiệm

- Thực hiện xét nghiệm (Glucose, Creatinin, LDL-C, Triglycerid).
- Nhập kết quả vào phần mềm.



- Nhận định tình trạng sức khỏe.
- Tư vấn, GDSK.
- Quản lý, điều trị bệnh hoặc chuyển tuyến trên (nếu có).

## 2. Quy trình thực hiện của cộng tác viên

**Bước 1:** Phối hợp với Hội người cao tuổi đối chiếu, rà soát và lập danh sách người cao tuổi đang thực tế thường trú (có mặt) trên địa bàn.

**Bước 2:** Gửi thư mời (có đánh số thứ tự theo danh sách) đến người cao tuổi và vận động người cao tuổi tham gia khám sức khỏe theo chỉ tiêu được giao.

**Bước 3:** Theo dõi, mời người cao tuổi ra khám (mang theo thư mời). Hỗ trợ công tác tổ chức, đón tiếp người cao tuổi tham gia khám sức khỏe.

**\*Lưu ý:** Cộng tác viên phải cập nhật thông tin người cao tuổi thực hiện khám sức khỏe định kỳ vào Sổ A0 và phiếu thu tin P0/CTV hàng tháng.







HCDC

**SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH  
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT**