

# Kiểm Tra Giấc Ngủ

tại Trung Tâm Rối Loạn Giấc Ngủ ở  
Bellevue của Bệnh Viện Nhi Đồng  
Seattle





## Mục Lục

Tại Sao Con Tôi Cần Được Kiểm Tra Giấc Ngủ? .....	5
Các Phương Pháp Kiểm Tra Giấc Ngủ .....	5
Quá Trình Kiểm Tra Diễn Ra Như Thế Nào?.....	7
Chuẩn Bị Kiểm Tra .....	8
Các Tiện Nghi Ở Trung Tâm Giấc Ngủ .....	9
Vào Ngày Thực Hiện Thủ Thuật Kiểm Tra Giấc Ngủ .....	11
Giới Thiệu Về Trung Tâm Rối Loạn Giấc Ngủ .....	11





## Tại sao con tôi cần được kiểm tra giấc ngủ?

Bác sĩ chăm sóc chính của con quý vị đã yêu cầu thực hiện thủ thuật kiểm tra giấc ngủ để tìm hiểu thêm về giấc ngủ của cháu. Thủ thuật kiểm tra giấc ngủ, hay còn gọi là đa ký giấc ngủ, có thể giúp xác định xem các vấn đề sức khỏe của con quý vị có phải do thiếu ngủ gây ra hay không. Khi trẻ em ngủ không ngon giấc thì thường gặp khó khăn nhiều hơn để tập trung, giữ tinh táo và thực hiện được các hoạt động bình thường hàng ngày.

### Ngừng thở khi ngủ

Ngủ ngáy có thể là dấu hiệu cho thấy rằng con quý vị bị ngừng thở khi ngủ do tắc nghẽn. Một số triệu chứng khác của bệnh này là nhức đầu buổi sáng hay buồn ngủ trong ngày. Một số trong những dấu hiệu giúp chẩn đoán bệnh là ngủ ngáy và thường xuyên cảm thấy mệt mỏi. Bệnh về giấc ngủ thường gặp nhất ở trẻ em là một rối loạn hô hấp có tên là ngừng thở khi ngủ do tắc nghẽn. Rối loạn này khiến cho đường thở (khí quản) của cháu đóng lại một phần hay toàn bộ trong khi ngủ.

Điều này khiến luồng khí khó ra vào phổi. Khi con quý vị bị thiếu oxy vào ban đêm thì sẽ cảm thấy mệt ban ngày.

## Các phương pháp kiểm tra giấc ngủ

Tại trung tâm này, chúng tôi có thể thực hiện 3 phương pháp cơ bản để kiểm tra giấc ngủ. Hầu hết trẻ em được kiểm tra theo phương pháp chẩn đoán cơ bản có tên là đa ký giấc ngủ và/hoặc kiểm tra áp lực dương liên tục (CPAP) ở đường thở. Một số trẻ nhỏ/thanh thiếu niên sẽ cần lưu lại thêm một ngày (nhưng không phải ngủ qua đêm thứ hai) để thực hiện kiểm tra giấc ngủ ngắn ban ngày (MSLT).

### Kiểm tra cơ bản để chẩn đoán vấn đề giấc ngủ: Đa ký giấc ngủ (PSG)

Đa ký giấc ngủ (tiếng Anh gọi là polysomnogram hay PSG) là một phương pháp kiểm tra giấc ngủ để phát hiện các dấu hiệu bất thường lúc ngủ. Trong khi ngủ, cơ thể thường hoạt động khác với lúc còn thức.

Kỹ thuật PSG ghi lại các chức năng hoạt động của cơ thể con quý vị trong lúc ngủ bình thường để phát hiện ra bất cứ dấu hiệu bất thường nào. Do đó, con quý vị cần ngủ lại qua đêm tại trung tâm chúng tôi. Máy PSG sẽ theo dõi các chức năng cơ thể, bao gồm:

- Các giai đoạn ngủ
- Cử động của mắt
- Sóng não
- Hoạt động của cơ bắp
- Nhịp thở
- Tư thế cơ thể
- Nhịp tim

Kiểm tra PSG là cách tốt nhất để chẩn đoán đúng bệnh cho cháu.

### Kiểm tra giấc ngủ bằng máy CPAP: máy tạo áp lực dương liên tục ở đường thở

Nếu con quý vị được chẩn đoán bị ngừng thở khi ngủ do tắc nghẽn, bước tiếp theo có thể là kiểm tra giấc ngủ trong khi dùng máy CPAP. CPAP là cụm từ viết tắt của continuous positive airway pressure, tức là áp lực dương liên tục ở đường thở. Máy CPAP cho phép con quý vị thở bình thường trong khi ngủ, giúp cháu ngủ ngon hơn cũng như cải thiện hành vi và khả năng của cháu khi thực hiện các hoạt động bình thường trong ngày.

Khi kiểm tra giấc ngủ bằng máy CPAP, con quý vị sẽ đeo một mặt nạ (thường che vùng mũi hay cả mũi và miệng) gắn với máy CPAP để truyền thêm khí cho cháu nhằm giúp hỗ trợ việc hít thở. Việc truyền khí giúp mở thông vùng phía sau họng để con quý vị có thể thở tốt hơn trong khi ngủ. Trong suốt đêm, máy CPAP chuyên dụng của chúng tôi sẽ ghi lại áp lực vừa đủ để điều trị đầy đủ chứng ngừng thở khi ngủ do tắc nghẽn của con quý vị.

Kết quả của cuộc kiểm tra giấc ngủ dùng máy CPAP cho chúng tôi biết chính xác “mức áp suất không khí chỉ định” để quý vị có thể lắp đặt máy CPAP ở nhà và giúp con quý vị được ngủ ngon mỗi đêm.

Trước khi thực hiện kiểm tra giấc ngủ dùng máy CPAP, chúng tôi có thể yêu cầu con quý vị tham gia “Chương Trình Giảm Nhạy Cảm Với CPAP” để giúp cháu làm quen với thiết bị CPAP. Nhiều khi chúng tôi nhờ đến sự tư vấn của các nhân viên dày kinh nghiệm về nhi khoa (bao gồm trị liệu viên về hành vi) và có thể mời họ làm việc với quý vị và con trong quá trình làm quen với liệu pháp CPAP.

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle cũng bảo trợ một nhóm hỗ trợ họp hàng quý cho các bậc phụ huynh có con bị ngừng thở khi ngủ do tắc nghẽn. Hãy hỏi y tá của con quý vị để biết thêm thông tin.

### Kiểm Tra Giấc Ngủ Ngắn Ban Ngày (MSLT)

Kiểm tra giấc ngủ ngắn ban ngày (multiple sleep latency test, hay viết tắt là MSLT) được thiết kế để đo mức buồn ngủ ban ngày. Quy trình MSLT bao gồm nhiều giấc ngủ ngày ngắn, cách nhau hai tiếng. Cuộc kiểm tra MSLT được thực hiện ban ngày ngay sau đêm con quý vị được kiểm tra giấc ngủ.

Nhân viên tiến hành MSLT sẽ cho con quý vị ngủ ngày bắt đầu sau 1½ đến 3 tiếng kể từ khi thức dậy sau cuộc kiểm tra qua đêm. Cháu cần ngủ ít nhất 4 giấc ngắn trong ngày đó, và có thể cần ngủ thêm một giấc thứ 5, tùy theo những quan sát của nhân viên trong bốn giấc ngủ ngắn trước đó. Việc kiểm tra MSLT sẽ được hoàn tất muộn nhất là vào lúc 5:30 chiều. Kỹ thuật viên sẽ cho quý vị biết thời gian ước đoán kết thúc cuộc kiểm tra của con quý vị ngay khi họ biết được.

- Một điều rất quan trọng là con quý vị phải tỉnh táo giữa những giấc ngủ ngắn. Trung tâm có máy truyền hình được tải sẵn các bộ phim cũng như một số trò chơi Xbox để giúp con quý vị cảm thấy tỉnh táo.
- Trung tâm cũng phục vụ bữa ăn sáng và trưa cho con quý vị. Rất tiếc rằng người thân ở lại với cháu trong thời gian kiểm tra cần tự sắp xếp việc ăn sáng và ăn trưa. Quý vị có thể mang theo đồ ăn cho mình. Chúng tôi có tủ lạnh nhỏ.

## Quá trình kiểm tra diễn ra như thế nào?

### Gắn các cảm biến

Con quý vị sẽ được dẫn vào một phòng ngủ riêng có giường đôi. Trong đó có các máy quay video và thu âm đặc biệt để ghi lại tất cả các âm thanh và cử động của con quý vị trong khi ngủ.

**Trước khi** con quý vị đi ngủ, một kỹ thuật viên được đào tạo đặc biệt để kiểm tra giấc ngủ của trẻ em sẽ dán các cảm biến ở vài chỗ trên cơ thể của cháu để giúp chúng tôi thu thập dữ liệu. Các cảm biến này chứa hỗn hợp nhào và được gắn bằng loại băng dính hay vải lưới đặc biệt. Kỹ thuật viên sẽ dán cảm biến:

- Ở trong mũi (nhưng không chặn toàn bộ lỗ mũi) để đo lưu lượng cacbon đioxit và khí ra vào
- Trên cằm
- Trên ngực để theo dõi nhịp tim
- Trên mặt và đầu để đo sóng não và cử động mắt
- Trên hai cẳng chân để đánh giá hoạt động của chân

Con quý vị cũng sẽ được đeo các đai mềm ở ngực và bụng bên ngoài quần áo ngủ để đo các cử động ở ngực và bụng.

Thiết bị đo độ bão hòa oxy sẽ được kẹp vào một ngón tay để đánh giá mức oxy trong máu bằng cách chiếu đèn đỏ xuyên qua ngón tay. Thiết bị này hoàn toàn không gây đau.

Kỹ thuật viên cũng có thể đặt cảm biến ở ngực trên hay cánh tay trước của con quý vị để đo mức cacbon đioxit. Một số cảm biến sẽ được dán trên đầu của cháu bằng cách dùng keo dính và băng gạc. Đầu của cháu có thể được quấn băng gạc để giữ các cảm biến này ở đúng vị trí.

### Việc “gắn dây” có gây đau không?

Không, việc kiểm tra giấc ngủ không gây đau. Không cần chích kim hay rạch da cho bất kỳ thủ thuật nào trong cuộc kiểm tra này. Chỉ cần làm sạch da trước khi dán cảm biến, và phần lớn cảm biến được dán vào da bằng băng dính đặc biệt không gây đau. Các cảm biến này sẽ được gỡ ra nhẹ nhàng vào buổi sáng hôm sau khi kiểm tra.

### Con tôi có thể ngủ được không, khi gắn nhiều dây như vậy?

Có, hầu hết trẻ vẫn ngủ tốt. Các kỹ thuật viên của chúng tôi sẽ giúp con quý vị cảm thấy thoải mái nhất có thể. Nếu một cảm biến bị kéo hay rơi ra thì chúng tôi có thể dễ dàng dán lại. Trung tâm có máy truyền hình được tải sẵn các bộ phim và trò chơi video.

Quý vị hoặc một phụ huynh hay người giám hộ khác cần ngủ qua đêm cùng với cháu. Điều này sẽ giúp cháu cảm thấy yên tâm hơn trong thời gian kiểm tra. Phòng kiểm tra có sẵn một chiếc giường để quý vị có thể ngủ bên cạnh con mình. Cũng có các phòng ngủ riêng dành cho phụ huynh nếu có yêu cầu.

### Chuẩn bị kiểm tra

#### Các cuộc kiểm tra có được bảo hiểm bao trả không?

Có. Phần lớn các hãng bảo hiểm bao trả toàn bộ hay một phần chi phí cho dịch vụ kiểm tra giấc ngủ (PSG). Hãy hỏi hãng bảo hiểm hoặc tổ chức quản lý dịch vụ chăm sóc của quý vị trước khi đưa con đến kiểm tra. Quý vị nên tìm hiểu về mức bao trả, các chi phí và liệu có cần được hãng bảo hiểm chấp thuận trước hay không.

#### Chúng tôi cần làm gì để chuẩn bị cho cuộc kiểm tra?

- Hãy cùng con đọc quyển sách nhỏ của chúng tôi có tựa đề “What to Expect When You Get a Sleep Study at Seattle Children’s” (Những Gì Sẽ Xảy Ra Khi Con Quý Vị Được Kiểm Tra Giấc Ngủ tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle). Quyển sách này mô tả trải nghiệm kiểm tra của một bệnh nhân điển hình và có nhiều hình ảnh để giúp trẻ em hiểu việc kiểm tra giấc ngủ sẽ diễn ra như thế nào.
- Nếu bệnh nhân dưới 18 tuổi, hãy sắp xếp để một người trưởng thành có quyền giám hộ ở lại qua đêm với trẻ. Trung tâm có sẵn chiếc giường kéo ra cùng với đủ bộ ga, mền và gối.
- Ngoài ra những người thân khác không được ở lại qua đêm.
- Vào ngày làm kiểm tra, hãy tránh cho con quý vị ngủ thêm ban ngày. Nhưng không cần thay đổi các giấc ngủ ngày thường lệ của cháu.
- Tránh cho con quý vị dùng cafein, trà hoặc sôcôla, vì những chất này có thể làm cho kết quả kiểm tra không chính xác.
- Ngay trước khi quý vị đưa con đến kiểm tra, hãy gội đầu cho cháu bằng dầu gội và sấy khô. Không dùng sản phẩm làm kiểu tóc, vì các sản phẩm này có thể giảm tác dụng của hỗn hợp nhão trong cảm biến.
- Cho con quý vị dùng các loại thuốc như bình thường, trừ phi được hướng dẫn khác.

#### Nên mang theo những gì

- Mang theo gối của quý vị/con quý vị nếu muốn. Mang theo bản chải đánh răng, kem đánh răng và các sản phẩm vệ sinh cá nhân khác.
- Mang theo các loại thuốc con quý vị đang dùng, nếu có. Mang theo bất kỳ loại thực phẩm hay sữa công thức đặc biệt nào mà con quý vị có thể cần đến
- Mang theo bộ đồ ngủ có quần và áo cho con quý vị mặc. Vui lòng không cho con mặc váy ngủ.
- Quý vị có thể mang theo các đồ chơi, chiếc gối hay tấm mền mà cháu ưa thích nhất đến cuộc kiểm tra.
- **Chỉ** các động vật hỗ trợ mới được phép vào trung tâm.
- Mỗi phòng có trang bị sẵn đầu máy DVD và hệ máy chơi Xbox. Nếu con quý vị ưa thích một bộ phim DVD hoặc trò chơi Xbox nào đó thì hãy mang nó theo. Phải tắt tất cả các thiết bị điện tử vào lúc bắt đầu cuộc kiểm tra. **KHÔNG CÓ NGOẠI LỆ.**

#### Những gì sẽ diễn ra vào đêm kiểm tra giấc ngủ

- Phải tắt đèn muộn nhất vào 10 giờ tối để con quý vị có thể bắt đầu cảm thấy buồn ngủ. Chúng tôi cần con quý vị ngủ đủ thời gian cho chúng tôi thu thập dữ liệu đầy đủ.
- Trung tâm có sẵn đèn ngủ nếu cần.
- Phải tắt tất cả các thiết bị điện tử ngay vào lúc bắt đầu cuộc kiểm tra. **KHÔNG CÓ NGOẠI LỆ.**

Trẻ em và phụ huynh **KHÔNG ĐƯỢC** sử dụng điện thoại di động trong trung tâm giấc ngủ.

---



Quý vị sẽ được yêu cầu tắt điện thoại di động trong suốt thời gian ở lại trung tâm, và được mời ra ngoài nếu cần sử dụng điện thoại. Xin cảm ơn quý vị đã hiểu và chấp hành quy định này. Các thiết bị trong trung tâm rất nhạy cảm.

### Những gì sẽ diễn ra vào sáng hôm sau

Con quý vị sẽ được đánh thức sau khi hoàn tất việc kiểm tra giấc ngủ – thường là trước 6 giờ sáng – và các thiết bị theo dõi được nhẹ nhàng gỡ ra. Chúng tôi sẽ yêu cầu quý vị điền vào bảng câu hỏi gồm vài trang vào buổi sáng và sau đó quý vị có thể rời khỏi trung tâm giấc ngủ nếu không có hẹn làm kiểm tra nào khác.

### Làm thế nào để biết được kết quả kiểm tra?

Thường phải chờ đến một tháng mới có kết quả kiểm tra. Trong thời gian này, các dữ liệu kiểm tra giấc ngủ của con quý vị sẽ được thu thập, phân tích và xem xét bởi một bác sĩ chuyên về rối loạn giấc ngủ của chúng tôi. Một bản sao kết quả kiểm tra sẽ được gửi đến bác sĩ chăm sóc chính của con quý vị, và người đó sẽ liên lạc với quý vị để bàn thảo kết quả. Thường thì con quý vị sẽ được lên lịch hẹn đến tái khám tại trung tâm giấc ngủ để trao đổi về kết quả kiểm tra và lập kế hoạch điều trị.

## Các tiện nghi ở trung tâm giấc ngủ

### Các vật dụng tiện lợi và thức ăn nhẹ

Để tạo điều kiện thuận lợi cho quý vị, chúng tôi có sẵn các vật dụng vệ sinh cá nhân dưới đây để quý vị sử dụng nếu quên mang theo. Hãy cho kỹ thuật viên biết nếu quý vị cần bất cứ thứ gì trong số dưới đây:

- Dầu gội, dầu xả, kem dưỡng da
- Bàn chải đánh răng, kem đánh răng
- Lược
- Khăn tắm, khăn rửa mặt
- Mền thêm
- Đèn ngủ
- Quạt điện
- Các bộ phim với nhiều chủ đề khác nhau
- Nối mạng WiFi, đầu Xbox 360. Chúng tôi không cung cấp các trò chơi, vì thế xin yêu cầu quý vị mang theo các trò chơi từ nhà.
- Dịch vụ truyền hình cáp

Các loại thức ăn nhẹ sau đây có sẵn ở Khu Bếp Dành Cho Bệnh Nhân gần lối vào phòng kiểm tra giấc ngủ. Quý vị có thể tự vào lấy các món như sau:

- Nước ép trái cây: táo, cam
- Cà phê mới pha
- Ly trái cây
- Trà: có/không có cafein
- Saltines (bánh quy mặn)
- Ly, đĩa, nĩa, thìa, dao, khăn giấy
- Đường, bột kem pha cà phê

### Đặt thức ăn giao tận nơi

Chúng tôi đề nghị quý vị và con nên ăn bữa tối trước khi tới trung tâm kiểm tra giấc ngủ nhưng quý vị cũng có thể tự đặt và trả tiền cho thức ăn được giao đến Trung Tâm Rối Loạn Giấc Ngủ. Chúng tôi có sẵn thực đơn của nhiều nhà hàng trong vùng. Vui lòng hỏi kỹ thuật viên để được xem các thực đơn.

Hãy yêu cầu được giao đồ ăn đến địa chỉ sau:

Trung tâm nằm ở tòa nhà Overlake Medical Office Tower thuộc bệnh viện Overlake Hospital, địa chỉ 1135 116th Avenue NE, Suite 400, Bellevue, WA 98004

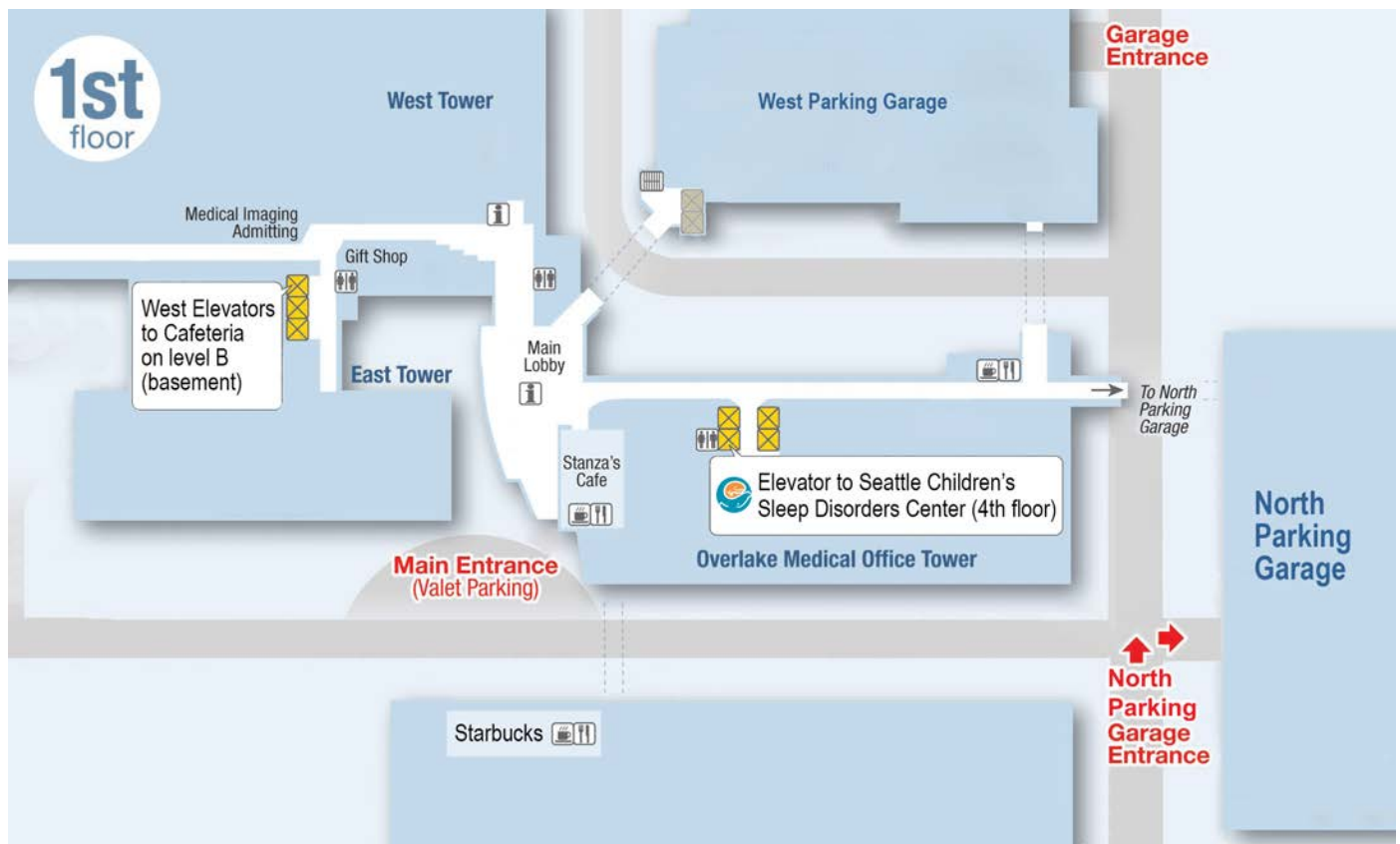
## Chỉ đường đến phòng ăn và tiệm cà phê ở bệnh viện Overlake Hospital

### Chỉ đường từ Trung Tâm Rối Loạn Giác Ngủ đến phòng ăn Overlake:

- Đi thang máy xuống lầu 1.
- Khi đi ra thang máy, hướng về phía các cửa sổ kính rồi quẹo trái.
- Khi đi qua khu tiếp tân ở sảnh chính, tiếp tục đi về phía tay phải.
- Quý vị sẽ thấy khu Đăng Ký Chụp Hình Ảnh Y Khoa (Medical Imaging Admitting). Bên trái có dãy thang máy phía tây (West) có thể sử dụng để đi xuống tầng hầm (B), nơi đặt phòng ăn.

### Chỉ đường từ Trung Tâm Rối Loạn Giác Ngủ đến tiệm cà phê Starbucks:

- Đi thang máy xuống lầu 1.
- Khi đi ra thang máy, hướng về phía các cửa sổ kính rồi quẹo trái.
- Khi tới bàn tiếp tân của sảnh chính, quẹo trái đi tới các cửa ra vào chính.
- Đi qua cửa đôi và băng qua lối đi dành cho xe hơi. Quý vị sẽ thấy Starbucks nằm ngay phía trước.
- Starbucks mở cửa từ 4:30 sáng đến 6:30 chiều những ngày trong tuần và từ 5:00 sáng đến 6:00 chiều những ngày cuối tuần.



## Vào ngày thực hiện thủ thuật kiểm tra giấc ngủ

### Cuộc kiểm tra giấc ngủ được thực hiện tại đâu?

Trung Tâm Rối Loạn Giấc Ngủ của Bệnh Viện Nhi Đồng nằm trong khuôn viên của Trung Tâm Y Tế Bệnh Viện Overlake tại trung tâm thành phố Bellevue. Hãy đến phòng 400 ở tòa nhà Overlake Medical Office Tower, địa chỉ 1135 116h Ave. NE, Bellevue, WA 98004. Vui lòng xem phần hướng dẫn và bản đồ ở trang sau. Quý vị cũng có thể xem hướng dẫn và các số điện thoại về dịch vụ xe buýt trên mạng tại [seattlechildrens.org/contact/overlake/map-directions/](http://seattlechildrens.org/contact/overlake/map-directions/)

Đậu xe ở nhà đậu xe phía bắc (North Parking Garage). Đi thang máy xuống lầu 1. Đi theo hành lang và quẹo trái tại lối rẽ đầu tiên. Đi thang máy của tòa nhà Overlake Medical Tower đến lầu 4 để đăng ký. Chúng tôi có thể đóng dấu chứng nhận vé đậu xe của quý vị để quý vị được miễn phí đậu xe. Khi hoàn tất các thủ thuật kiểm tra giấc ngủ, quý vị hãy nhớ yêu cầu kỹ thuật viên chuyên về giấc ngủ đóng dấu vào vé đậu xe.

### Gia đình tôi cần biết những gì khác?

- Giờ nhập viện là 7 giờ tối. Giờ xuất viện là từ 6 đến 7 giờ sáng hôm sau. Xin vui lòng sắp xếp để được đưa đón tại trung tâm vào những khoảng thời gian này.
- Nhớ mang theo tất cả các thiết bị CPAP/BiPAP/hô hấp nhân tạo và máy truyền thức ăn qua ống khi đến kiểm tra (mặt nạ, ống, máy móc, dây điện). Chúng tôi có sẵn máy tiếp oxy cho con quý vị nếu cần.
- Xin hãy gọi để dời lại cuộc hẹn kiểm tra nếu con quý vị bị:
  - Sốt trên 100 độ F
  - Triệu chứng cảm cúm hoặc ho
  - Buồn nôn hoặc tiêu chảy
  - Bất kỳ bệnh nào khác

Nếu thấy con quý vị có bất kỳ triệu chứng nào kể trên khi đến kiểm tra giấc ngủ thì chúng tôi có thể cần dời lại cuộc hẹn kiểm tra.

Để dời lại cuộc hẹn vì con bị bệnh hay bất kỳ lý do nào khác, vui lòng gọi số 206-987-5072 và bấm lựa chọn 2. Chúng tôi sẽ cố gắng lên lịch hẹn mới vào thời gian sớm nhất có thể nhưng có thể phải chờ vài tuần mới có giờ hẹn.

## Giới Thiệu Về Trung Tâm Rối Loạn Giấc Ngủ

Trung Tâm Rối Loạn Giấc Ngủ của Bệnh Viện Nhi Đồng là trung tâm giấc ngủ duy nhất ở vùng Tây Bắc-Thái Bình Dương chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh nhân từ sơ sinh đến 21 tuổi. Nhóm chuyên gia đa khoa của chúng tôi chuyên trị rối loạn giấc ngủ ở trẻ em và được quản lý bởi BS Maida Chen, một bác sĩ chuyên khoa rối loạn giấc ngủ ở trẻ em được chứng nhận bởi hội đồng chuyên môn.

Chúng tôi được chứng nhận đầy đủ bởi Học Viện Y Khoa về Giấc Ngủ của Hoa Kỳ. Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào khác về thủ thuật kiểm tra giấc ngủ, bảo hiểm hoặc nếu cần được trợ giúp để sắp xếp mọi việc, xin gọi điện cho chúng tôi! Trung Tâm Rối Loạn Giấc Ngủ của Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle

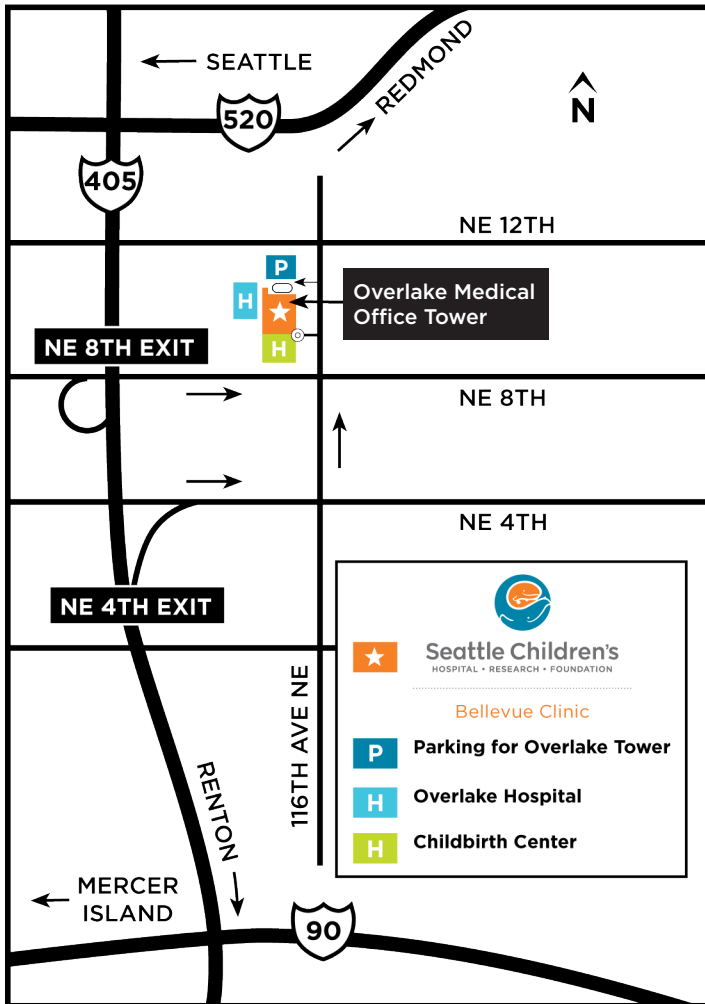
(Seattle Children's Sleep Disorders)

1-877-987-5072 (miễn phí)

206-987-8943 (fax)

[sleep.disorders@seattlechildrens.org](mailto:sleep.disorders@seattlechildrens.org)





### Chỉ Đường Đến Trung Tâm Rối Loạn Giác Ngủ

1135 116th Ave. NE  
Suite 400  
Bellevue, WA 98004

#### Hướng dẫn đường lái xe:

##### Xa lộ I-405 South:

- Đi xa lộ I-405 về phía nam đến lối ra 13B xuống đường NE 8th Street East (hướng phía đông).
- Đến ngã ba thì giữ đường bên trái. Theo các bảng chỉ đến đường NE 8th Street East rồi nhập vào đường NE 8th Street.
- Quẹo trái vào đường 116th Avenue NE.
- Quẹo trái tại bảng màu đỏ có chữ "Emergency Entrance" (Lối Vào Phòng Cấp Cứu) để vào khuôn viên Overlake Medical Center.
- Quẹo phải tại bảng ngừng rồi đi thẳng vào nhà đậu xe phía bắc (North Parking Garage) và đậu xe.
- Phòng khám thuộc Bệnh Viện Nhi Đồng nằm ở tòa nhà Overlake Medical Tower.

##### Xa lộ I-405 North:

- Đi xa lộ I-405 về phía bắc đến lối ra 13A xuống đường NE 4th Street.
- Quẹo phải vào đường NE 4th Street.
- Quẹo trái vào đường 116th Avenue NE.
- Quẹo trái tại bảng màu đỏ có chữ "Emergency Entrance" (Lối Vào Phòng Cấp Cứu) để vào khuôn viên Overlake Medical Center.
- Quẹo phải tại bảng ngừng rồi đi thẳng vào nhà đậu xe phía bắc (North Parking Garage) và đậu xe.
- Phòng khám thuộc Bệnh Viện Nhi Đồng nằm ở tòa nhà Overlake Medical Tower.

##### Các xa lộ I-90 East và I-405 North (từ Seattle):

- Đi xa lộ I-90 về phía đông đến lối ra 10A xuống xa lộ I-405 hướng bắc.
- Từ đó theo phần hướng dẫn đường đi trên I-405 hướng bắc.

##### WA-520 East\* (from Seattle):

- Đi xa lộ WA-520 về phía đông đến lối ra xuống đường 124th Avenue NE.
- Quẹo phải vào Northrup Way.
- Quẹo trái vào đường 116th Avenue NE.
- Quẹo phải tại bảng màu đỏ có chữ "Emergency Entrance" (Lối Vào Phòng Cấp Cứu) để vào khuôn viên Bệnh Viện Overlake.
- Quẹo phải tại bảng ngừng rồi đi thẳng vào nhà đậu xe phía bắc (North Parking Garage) và đậu xe.
- Phòng khám thuộc Bệnh Viện Nhi Đồng nằm ở tòa nhà Overlake Medical Tower.

\***WA-520 thu lệ phí** — Phải trả khoản lệ phí để đi qua cầu WA-520. Quý vị sẽ nhận hóa đơn tính lệ phí qua thư. Mức lệ phí có thể đến 5\$ một chiều.

### Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp bị điếc, khiếm thính hay không biết nói tiếng Anh. Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình (Family Resource Center) theo số 206-987-2201. Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.

© 2019 Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle, Seattle, Washington. Bảo lưu mọi quyền.