

# ПРОСМОТРИТЕ СВОЙ ПУТЬ К УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

## Шаг 2. Знакомство со своей медицинской страховкой

- Узнать у своей страховой организации, какие услуги покрываются планом (они могут быть указаны в памятке плана медицинского страхования или на веб-сайте).
- Знать свои расходы (страховые взносы, доплаты, франшизы, сострахование).
- Знать разницу между сетевой и несетевой медицинской помощью.

## Шаг 4. Поиск врача

- Найти поставщика первичных медицинских услуг, который примет вашу страховку.
- Ознакомиться со списком врачей в рамках вашего плана медицинского страхования.
- Расспросить у людей, которым вы доверяете, об их врачах. Вы также можете изучить информацию в интернете.
- Если вам назначили врача, свяжитесь со страховой организацией при необходимости его смены.

## Шаг 6. Подготовка к визиту

- Взять с собой карточку страхования.
- Знать свой анамнез, а именно предыдущие серьезные заболевания или травмы и их даты, имеющуюся аллергию на лекарства и прошлые вакцинации, а также семейную историю болезней.
- Составить список всех принимаемых лекарств.
- Принести с собой список вопросов и тем для обсуждения и делать заметки во время визита.
- Привести кого-то с собой на прием, чтобы вам помогли в случае необходимости.

## Шаг 8. Следующие шаги после приема у врача

- Следовать указаниям вашего врача.
- Получить лекарства по выданным рецептам. Принимать их согласно предписаниям.
- При необходимости запланировать контрольный визит.
- Просмотреть Разъяснение по оплате, чтобы убедиться в его правильности.
- Оплатить счета за оказание медицинской помощи.
- По любым вопросам обращаться к своему врачу или в страховую организацию.

## Шаг 1. Здоровье превыше всего

- Сохранение здоровья имеет важное значение для вас и вашей семьи.
- Вести здоровый образ жизни дома, на работе и в сообществе.
- Проходить медицинские обследования и держать под контролем хронические состояния.
- Хранить всю информацию о своем здоровье в одном месте.

## Шаг 3. Куда обращаться за медицинской помощью

- В чрезвычайных и угрожающих жизни ситуациях обращаться в отделение экстренной медицинской помощи.
- Первичная медицинская помощь является предпочтительной, когда ситуация не является экстренной или угрожающей жизни.
- Необходимо знать разницу между первичной медицинской помощью и экстренной медицинской помощью.

## Шаг 5. Запишитесь на прием

- Сообщить, являетесь ли вы новым пациентом или уже раньше были в этом медучреждении.
- Сообщить название вашего плана медицинского страхования. Спросить, принимает ли данное медучреждение вашу страховку.
- Назвать имя врача, к которому вы хотите попасть на прием, и причины вашего визита.
- Уточнить наличие дней или времени, которые вам удобны.
- Спросить, что нужно взять с собой на прием.

## Шаг 7. Подходит ли вам врач

- Было ли вам комфортно с врачом на приеме?
- Удалось ли вам понять врача? Понял ли врач вас?
- Показалось ли вам, что вы и ваш врач можете вместе принимать правильные решения?
- Помните: нет ничего плохого в том, чтобы сменить врача!

**Если вы хотите сменить своего врача, вернитесь к шагу 4.**