



عرض طريقك إلى صحة أفضل للطالب

الخطوة الأولى: إعطاء الأولوية لصحتك

- من الأهمية بمكان أن تتمتع أنت وعائلتك بصحة جيدة.
- حافظ على اتباع نمط حياة صحي في المنزل والعمل والمجتمع.
- اخضع لفحوصات صحية وعالج الحالات المزمنة.
- احتفظ بجميع بياناتك الصحية في مكان واحد.

الخطوة الثانية: افهم التغطية الصحية للطالب

- تحقق لدى مركز صحة الطلاب لمعرفة الخدمات المغطاة (قد تكون واردة في الموقع الإلكتروني لمركز صحة الطلاب).
- اعرف تكاليفك (أقساط التأمين، والدفعات المشتركة، ومبالغ التحمل، والتأمين المشترك).
- اعرف الفرق بين الرعاية الصحية داخل الشبكة وخارج الشبكة.

الخطوة الثالثة: الإلمام بمقاصدك لتلقي الرعاية الصحية

- الجأ إلى قسم الطوارئ في كل من حالات الطوارئ والحالات الخطرة.
- يفضل استخدام الرعاية الأولية في الحالات غير الطارئة أو الخطرة.
- اعرف الفرق بين الرعاية الصحية الأولية والرعاية في حالات الطوارئ.

الخطوة الرابعة: العثور على مقدم رعاية صحية

- اعثر على مقدم رعاية أولية يقبل تغطيتك.
- تحقق من قائمة مقدمي خدمة مركز صحة الطلاب.
- اسأل الأفراد الموثوقين عن مقدم رعايتهم الصحية. ويمكنك أيضًا إجراء بحث عبر الإنترنت.
- إذا عيّنت مقدم رعاية صحية لك، تواصل مع مركز صحة الطلاب إذا رغبت في تغييره.



الخطوة الخامسة: تحديد موعد

- أخبر طاقم العمل برغبتك في تحديد موعد للمرة الأولى أو للمتابعة.
- اعط اسم خطة الرعاية الصحية الخاصة بك. استفسر عن قبولهم لتأمينك أو رفضه.
- أخبر طاقم العمل باسم مقدم الرعاية الصحية الذي ترغب في زيارته وسبب رغبتك في تحديد موعد.
- استفسر عن الأيام أو المواعيد الملائمة لك.
- استفسر عما يجب أن تجلبه معك في الموعد.

الخطوة السادسة: الاستعداد لزيارتك

- احضر بطاقتك التأمينية معك.
- كن مُلمًا بتاريخك المرضي، مثل الأمراض أو الإصابات الخطيرة السابقة، ووقت الإصابة، وأي أنواع حساسية معروفة تجاه الأدوية، واللقاحات السابقة، والتاريخ المرضي للعائلة.
- قم بإعداد قائمة بالأدوية التي تتناولها.
- جهّز قائمة بالأسئلة والأمور المُراد مناقشتها ودوّن ملاحظات خلال زيارتك.
- اصطحب شخصًا معك لمساعدتك عند الحاجة.

الخطوة السابعة: تقرير ملائمة مقدم الرعاية الصحية لك من عدمها

- هل شعرت بالراحة مع مقدم الرعاية الصحية الذي زرته؟
- هل تمكنت من فهم مقدم رعايتك الصحية؟
- هل استطاع مقدم الرعاية الصحية فهمك؟
- هل شعرت بأنه يمكنك اتخاذ قرارات جيدة مع مقدم الرعاية الصحية؟
- تذكر: لا يوجد مانع للتغيير إلى مقدم رعاية صحية آخر!

إذا رغبت في تغيير مقدم رعايتك الصحية، يُرجى الرجوع إلى الخطوة الرابعة

الخطوة الثامنة: الخطوات اللاحقة لموعدك

- اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية.
- اكتب أي وصفات طبية كانت موصوفة لك. وتناولها وفقًا للإرشادات.
- حدد موعدًا لزيارة متابعة عند الحاجة.
- اطلع على شرح المنافع الخاصة بك للتأكد من صحتها.
- ادفع فواتير رعايتك الصحية.
- تواصل مع مقدم رعايتك الصحية أو مركز صحة الطلاب لطرح أي استفسار.

