



從保險到醫療

改善醫療、 增進健康路線圖



第七步：決定提供者是否適合您

您的健康路線圖



1



從這裡 起步

健康優先

- 保持健康對您和家人很重要。
- 在家裡、工作和社區維持健康的生活方式。
- 按照建議做健康篩檢以及管理慢性病症。
- 把您的健康資訊放在同一個地方。

2



了解您的健康保險

- 檢查您的保險計劃或州Medicaid或CHIP計劃，確定哪些服務屬於承保範圍。
- 熟悉您的費用（保費、共付額、自付額、共保額）。
- 了解醫療網內與醫療網外的差異。

3



瞭解何處能獲得醫療服務

- 在危及生命的情況下使用急診部。
- 在非緊急的情況下首選基層護理。
- 瞭解基本護理與急診護理的不同。

4



選擇您的提供者 （醫生／醫護師）

- 詢問您信任的人及（或）上網調查。
- 查看您計劃的提供者名單。
- 如果您被指定一位提供者，在您想變更時聯繫計劃會員部。
- 如果您投保Medicaid或CHIP，聯繫您的州Medicaid或CHIP計劃求助。

5



進行預約

- 提及您是新病患或以前來過。
- 提供您的保險計劃名稱，並詢問他們是否接受您的保險。
- 告訴他們您想看的提供者姓名及做預約的原因。
- 預約您想要的日期以及時間。

6



做好就診準備

- 隨身攜帶您的保險卡。
- 瞭解您的家庭病史，並擬出所服藥物的清單。
- 攜帶要討論的問題和事項清單，在就診期間做筆記。
- 如有需要，請人陪同以提供幫助。

否

如果您想更換提供者，回到第4步。

7



決定提供者是否適合您

- 您和提供者是否合作愉快？
- 您是否能與您的提供者溝通並理解他／她的話？
- 您是否認為您和提供者能一起做出合理的決定？
- 記住：您可以更換提供者！

是

8



預約的後續步驟

- 遵循醫護人員的指示。
- 憑著拿到的處方取藥，按指示服用。
- 如果需要，預約複診時間。
- 查看您的福利說明書，支付您的醫療帳單。
- 如有任何問題，聯繫您的主診醫生、健康計劃、州 Medicaid 或 CHIP 機構。



決定提供者 是否適合您

您的身心健康是很重要的個人問題，您應該有一位能夠合作、信任和樂於交談的提供者。

請記住：

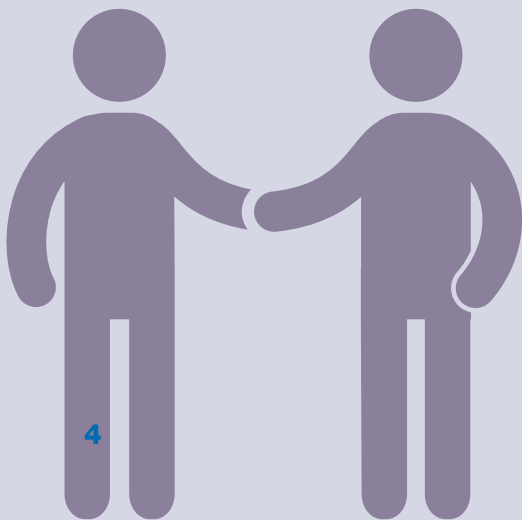
- 找到一位能滿足您需求的提供者十分重要。
- 如果您對第一次就診感到不愉快，考慮給他們另一次機會。您可以致電提供者辦公室說明您的顧慮。您也可能去看這個辦公室的其他提供者。

費用小提示

如果您被指定提供者而且您想試試其他人，致電您的健康計劃或是瀏覽他們的網站進行更換。確定您選擇的是醫療網內提供者，否則您可能會支付更多的醫療費用。

勇於發言

如果您和提供者相處不愉快，請說出來！可以要求更換或是尋找其他提供者。適合您的提供者將滿足您提出的需要。



第一次就診後，思考這些問題：

是

否

- 您是否信任您的提供者，感覺他們關心您的健康以及您這個人？
- 您是否覺得您的意見獲得考慮，您的健康需求得到解決？
- 您提供者是否以您能懂的方式回答問題？
- 您的提供者是否使用您懂的詞彙，說話速度夠慢，留意您要說的話，而且說話方式讓您感覺自在？
- 您是否覺得提供者關注您的顧慮？
- 提供者為您做檢查和談論您的健康情形時，是否尊重您的意見、文化和信仰？您是否樂意回來看診？
- 他們是否提供您需求的協助，例如翻譯員或替代格式的書面資料？您是否能在辦公室裡無障礙地走動和使用醫療設備？
- 您是否獲得提供者和辦公室職員的公平對待？
- 如果您需要提問題，是否能夠聯繫您的提供者或辦公室職員？

如果您每個答案都回答「是」，那麼您可能已找到適合您的提供者！

如果您其中一個答案回答「否」，自問如果您提出問題，您認為這位提供者或職員會否做改變。有時候提出您的要求，是最有效的方法。

如果您想更換提供者，回到第4步，再次查看您的「醫療網內」提供者名單，找到您能夠信任及合作的提供者。



CMS產品編號
11844-C，2015年1月

go.cms.gov/c2c