



ОТ СТРАХОВАНИЯ К МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

**План действий:
как получить
лучшее
медицинское
обслуживание
и укрепить своё
здоровье**



7. Решите, устраивает ли вас этот врач

Ваш план действий по укреплению здоровья



1



НАЧНИТЕ С ЭТОГО

Здоровье – прежде всего

- Сохранение здоровья очень важно для вас и вашей семьи.
- Ведите здоровый образ жизни дома, на работе и в других местах.
- Проходите рекомендованные вам медицинские обследования; следуйте предписаниям для ваших хронических состояний.
- Храните всю информацию, имеющую отношение к вашему здоровью, в одном месте.

2



Поймите как работает ваша медицинская страховка

- Свяжитесь с администрацией вашей страховки или программы Medicaid или CHIP, чтобы узнать, какие виды медицинского обслуживания покрываются.
- Узнайте каковы будут ваши расходы (страховые взносы, доплаты, франшиза, процент сострахования).
- Выясните разницу между «в сети» (in-network) и «вне сети» (out-of-network).

4



Выберите врача

- Спросите людей, которым вы доверяете, или поищите в интернете.
- Посмотрите в списке врачей, предоставляемом вашей страховкой.
- Чтобы сменить назначенного вам врача, обратитесь к администрации вашей страховки.
- Если у вас есть программа Medicaid или CHIP, вы можете обратиться в администрацию Medicaid или CHIP вашего штата.

3



Знайте куда обращаться за медицинской помощью.

- В случае угрозы жизни, обращайтесь в отделение неотложной помощи.
- В несрочных случаях лучше обращаться за первичной медицинской помощью.
- Нужно знать разницу между первичной помощью и неотложной помощью.


5

Запишитесь на приём

- Записываясь на приём, сообщите, новый ли вы пациент или уже были на приёме в этом учреждении.
- Сообщите название своей медицинской страховки и спросите, принимает ли данное учреждение вашу страховку.
- Назовите имя врача, к которому вы хотите попасть на приём, и причины вашего визита.
- Скажите, какие дни и какое время будут удобнее для вас.


6

Подготовьтесь к приёму у врача

- Возьмите с собой карточку вашей медицинской страховки.
- Узнайте свою семейную историю здоровья и составьте список всех лекарств, которые вы принимаете.
- Принесите с собой список вопросов, которые нужно задать и предметов, которые нужно обсудить, а во время приема записывайте то, что нужно будет запомнить.
- При необходимости возьмите с собой кого-то, кто сможет вам помочь.




Если вы хотите поменять своего врача на другого, вернитесь к пункту 4.

7

Решите, устраивает ли вас этот врач

- Комфортно ли вы чувствовали себя с врачом, у которого были на приёме?
- Удалось ли вам найти общий язык с врачом?
- Было ли у вас ощущение, что вы и ваш врач можете вместе принимать хорошие решения?
- Помните, вы всегда можете поменять врача – это вполне нормально.



После посещения врача

- Следуйте предписаниям своего врача.
- Приобретите все лекарства, на которые вам выписаны рецепты, и принимайте их согласно полученным инструкциям.
- Если нужно, запишитесь на последующий (контрольный) визит.
- Прочтите разъяснение по оплате (Explanation of Benefits) от вашей медицинской страховки или от программы Medicaid/CHIP и оплатите вашу часть медицинских счетов.
- Со всеми вопросами вы можете обратиться к своему врачу, к администрации своей медицинской страховки или программы Medicaid/CHIP.


8



Решите, устраивает ли вас этот врач.

Ваше здоровье и самочувствие очень важны, и вам нужен врач, с которым вы сможете сотрудничать, которому сможете доверять, с которым будет легко говорить.

Помните:

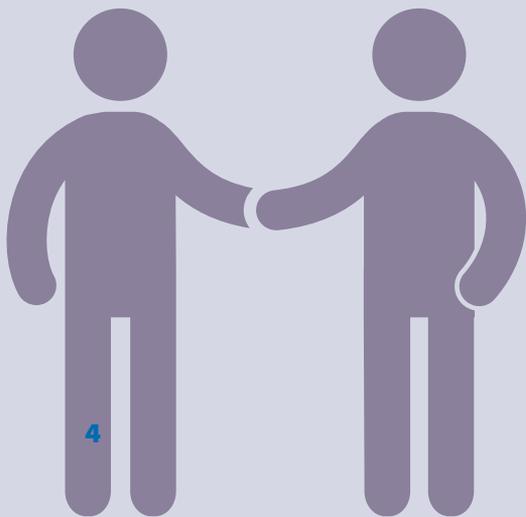
- Очень важно найти врача, отвечающего вашим нуждам.
- Если вам не понравился ваш первый визит к врачу, может быть, стоит попробовать еще раз. Вы можете позвонить в офис врача и рассказать, что вас беспокоит. Не исключено, что вы сможете пойти к другому врачу в том же офисе.

КАК ЭКОНОМИТЬ

Если вам назначили лечащего врача, и вы хотите сменить его на другого, позвоните в свою страховку или зайдите на их веб-сайт. Не забудьте выбрать врача «в сети» вашей страховки, чтобы не пришлось платить за медицинское обслуживание больше.

НЕ МОЛЧИТЕ

Если вы не чувствуете себя комфортно со своим врачом, скажите об этом! Попросить что-то изменить или поискать другого врача – это нормально. Хороший врач приспособится к вашим нуждам, если вы его попросите.



После первого визита к врачу подумайте над следующими вопросами:

ДА?

НЕТ?

- Испытывали ли вы доверие к этому врачу? Чувствовали ли вы, что его интересует ваше здоровье и вы сами как человек?
- Было ли у вас впечатление, что вас слушали, что принимали во внимание ваши медицинские нужды?
- Отвечал ли ваш врач на вопросы так, чтобы вам было понятно?
- Выбирал ли врач понятные вам слова, говорил ли достаточно медленно, обращал ли внимание на сказанное вами, говорил ли в такой манере, чтобы вы чувствовали себя комфортно?
- По вашему, проявлял ли врач интерес к вашим беспокойствам?
- Осматривая вас и говоря с вами о вашем здоровье, проявлял ли врач уважение к вашему мнению, вашим взглядам и культуре? Будет ли для вас комфортно прийти туда снова?
- Предоставили ли вам помощь, о которой вы просили, например переводчика, перевод письменных материалов или ту же информацию в другой форме? Не мешало ли вам что-либо в этом офисе передвигаться и пользоваться медицинским оборудованием?
- Должным ли образом обращались с вами врач и сотрудники офиса?
- Была ли у вас возможность обратиться к врачу или к сотрудниками офиса, если у вас возникали вопросы.

Если вы ответили **«да»** на все эти вопросы, то вы, похоже, нашли себе подходящего врача!

Если вы ответили **«нет»** на какие-то из этих вопросов, думаете ли вы, что врач или сотрудники могут изменить что-то, если вы их об этом попросите? Иногда самый лучший способ получить то, что вам нужно – это попросить.

Если вы хотите сменить врача, **вернитесь к пункту 4** и снова посмотрите на список врачей «в сети» вашей страховки, чтобы найти такого, которому сможете доверять и с которым сможете сотрудничать.



CMS Product No.
11844-R Январь 2015 года.