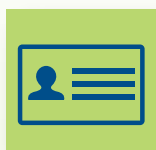




從保險到醫療

改善醫療、 增進健康路線圖



第四步：選擇您的提供者（醫生／醫護師）

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。



4

選擇您的提供者 (醫生／醫護師)

選擇適當的提供者是您對自己健康做出最重要的決定之一，找到適當的提供者可能需要花點工夫。

記住，您正在尋找您能信任及合作的夥伴來改善您的身心安康，所以要花點時間考慮您需求。根據保健需求的複雜程度，您可能需要看一種以上的提供者。兩種常見提供者如下所列。

主治醫生 (Primary Care Provider) 是您在出現大多數健康問題時第一個去看的醫生。他們會與您合作，比如建議您做的例行篩檢，保存您的病歷，幫您管理慢性狀況，聯繫有需要的其他類型提供者。如果您是成人，您的主治醫生可以稱為家庭醫師或醫生、內科醫生、全科醫生、執業護士或醫生助理。您孩子的提供者可以稱為兒科醫生。如果您是老年人，您的提供者可以稱為老年科醫生。

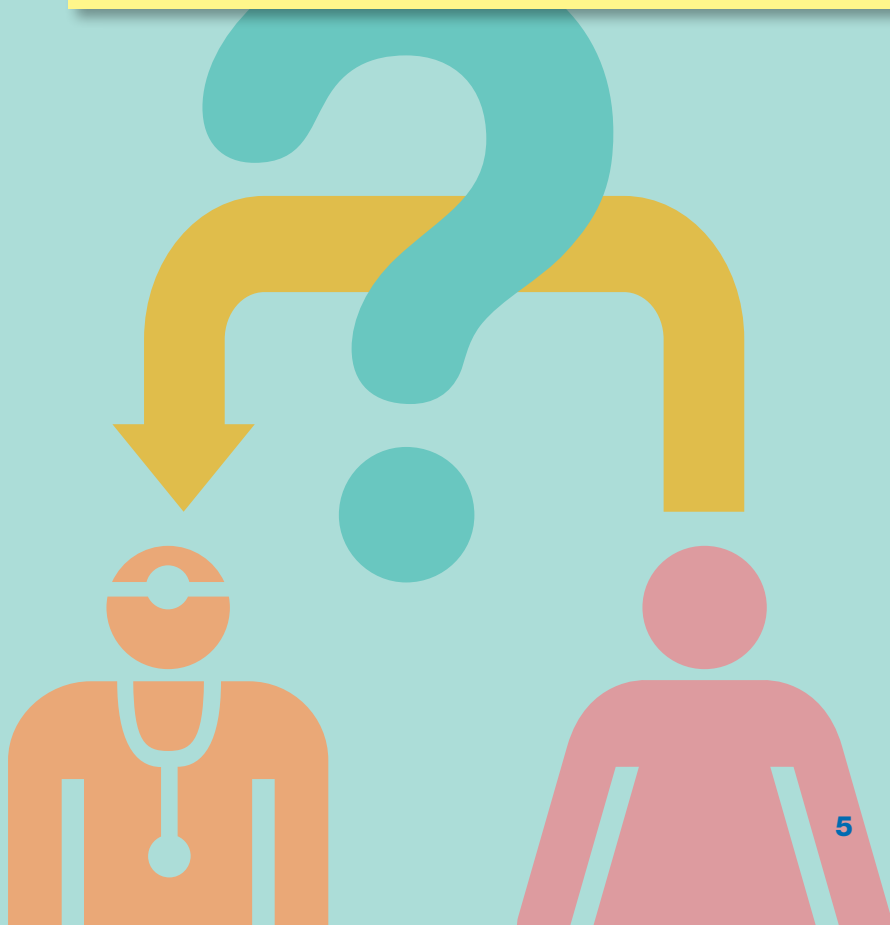
有些情況下，您的健康計劃可為您指定提供者。您也有更換提供者的選擇。聯繫您的健康計劃瞭解如何更換。

專科醫生 (Specialist) 將為您提供特定服務或是治療特定狀況。專科醫生包括：心臟科醫生、腫瘤醫生、心理學家、過敏症醫師、足病醫生和整形醫生。

為了讓健康計劃支付就診費用，您去看專科醫生之前，可能需要從主治醫生那裡取得轉診 (Referral)（或得到確切的指示）。對於一些服務，健康計劃可能要求您先得到事前授權 (Preauthorization)，即是讓您的保險或健康計劃決定醫療服務、治療方案、處方藥或耐用醫療設備是否具有醫療必要性。這也稱為事先授權、事先核准或事先認證。

適當的提供者

想確定提供者是否適合您，可能需要一次以上的就診。





按照以下四個步驟找到您能信任及合作的提供者，以便活得健康和長壽。

1. 識別網絡內的提供者

- 致電您的保險公司或州Medicaid和CHIP計劃，查看它們的網站，或是查閱您的會員手冊，以便找到網絡中接受您的健康保險的提供者。
- 告訴他們您是否尋找特別的需要，例如會講英語和其他語言的提供者，或是可以方便您的行動或其他功能障礙的提供者。
- 如果您已有喜歡的提供者，而且想要繼續合作，請致電他們的辦公室詢問他們是否接受您的保險。
- 記住，大多數時候，看醫療網外提供者所花的費用高於醫療網內的提供者。

2. 四處打聽

- 詢問朋友或家人他們是否有喜歡的提供者。
- 詢問他們是哪類提供者以及他們喜歡提供者的哪些方面。
- 有時候，您可在網絡上查看提供者，了解社區其他人對他們的看法。

3. 挑選提供者

致電提供者的辦公室，向他們提出問題，以幫您決定選誰做您的主治醫生。您可以考慮的一些事情包括：



- 提供者是否接受新患者或是持有您保險的患者？這一點可以改變，因此您總是該詢問。
- 辦公室是否在您住處或工作地點的附近？您如何到達那裡？
- 預約時間是否適合您的日程表？
- 提供者是否講您的語言或否有翻譯員？
- 如果您行動不便或有其他功能障礙，您方便進入提供者的辦公室，使用檢查台和磅秤，以及按符合您需求的途徑獲得關鍵資訊？
- 提供者與哪家醫院合作，您能否到達那裡？
- 辦公室職員是否尊重您並且幫助您？

4. 讓他們試試！

有時需要去就診一次以上才能確定提供者是否適合您。

費用小提示

去看您的提供者之前，詢問醫療計劃您是否需要拿事先授權。如果您沒有獲得事先授權，對於健康計劃本應支付的項目可能會向您收費。

術語表

上訴 (Appeal)

上訴是您不同意健康計劃的承保或付款決定時可以採取的行動。如果您的健康計劃拒絕以下一個項目，您可以上訴：

- 您要求您認為您應該得到的健康護理服務、用品、以及藥物。
- 您要求已獲取的健康護理或藥物的費用支付。
- 您要求更改您必須為處方藥支付的金額。
- 如果您已獲得承保但您的計劃停止付款，您也可以上訴。

共保額 (Co-insurance)

您支付自付額後，可能要求您支付作為服務費用部份的金額。共同保險額通常是按比例值收費（如20%）。

共付額 (Copayment)

是可能要求您支付的金額，作為醫療服務或用品費用的份額，例如醫生就診、醫院門診或處方藥。

自付額 (Deductible)

您要先達到該付的醫療金額後，您的健康保險或計劃才會開始支付。

急診服務 (Emergency Services)

當受傷或身體狀況非常嚴重需要緊急治療以免狀況惡化的服務。

額外服務 (Excluded Services)

您的健康保險或計劃不包括的醫療服務。

福利說明書（或稱EOB）[Explanation of Benefits (EOB)]

您獲得服務後，保險公司寄給您的醫療收費摘要。它不是帳單，而是您或您的保單受保人獲得的醫療以及提供者向您的保險公司收費的記錄。

配方書（Formulary）

藥物計劃或其他藥物保險承保的藥物清單。

醫院門診護理（Hospital Outpatient Care）

醫院的門診醫療，通常不需要過夜。

醫療網內共保額（In-network Co-insurance）

與保險公司簽約時您同意的自付金額，該金額通常是20%。醫療網內共保額通常低於醫療網外共保額。

醫療網內共付額（In-network Copayment）

您要支付與您的保險計劃簽約的提供者的門診費用，比如15美元。醫療網內共付額通常低於醫療網外共付額。

網絡（也稱為醫療網內）（Network）

與您的健康保險或計劃簽約的醫療服務或設施、提供者和供應商。

醫療網外（Out-of-network）

沒有與您的健康保險或計劃有簽約的醫療提供者。通常使用醫療網外的費用較高。

醫療網外共保額（Out-of-network Co-insurance）

支付沒有與您的健康保險或計劃簽約的提供者醫療服務費用，通常是按允許的比例額支付（例如40%）。醫療網外共保額通常高於醫療網內共保額。

醫療網外共付額（Out-of-network Copayment）

您要支付與您的保險計劃沒有簽約的提供者的門診費用，比如30美元。醫療網外共付額通常高於醫療網內共付額。

自付上限（Out-of-pocket Maximum）

您的健康保險或計劃開始支付100%的承保基本健康福利之前，您在保單期限（通常一年）內支付的自費最高金額。自付上限包括年度自付額，也可能包括達到自付額後的費用分攤。對於大多數健康計劃，2014年個人和家庭的最高自付金額分別是6,350美元和12,700美元。這些數字將會在2015年提高。

事前授權（Preauthorization）

您的保險或健康計劃決定醫療服務、治療方案、處方藥或耐用醫療設備具有醫療必要性。有時稱為事先授權、事先批准或事先認證。您的健康保險或計劃可能要求您在獲得某些服務之前取得事前授權，緊急情況除外。事前授權不是您的健康保險或計劃將承保費用的承諾。

保費（Premium）

定期繳交給保險公司或保健計劃的費用，以獲得醫療或處方藥承保。

預防服務（Preventive Services）

例行健康護理包括篩檢、檢查和預防性疾病、病毒或其他健康問題的病患諮詢，或在最好的治療早期發現疾病（根據您獲得的建議，這可能包括流感和肺炎疫苗注射、疫苗以及乳房X光檢查、憂鬱／行為健康篩檢或是血壓測試等。）

主治醫生 (Primary Care Provider)

您在出現健康問題時第一時間去看的醫生。主治醫生確保您獲得保持健康所需的護理，亦可與其他醫生和醫療保健提供者談論您的護理並為您辦理轉診。多數健康計劃均規定您得到主治醫生的允許，才能去看其他專科醫療保健提供者。

專科醫生 (Specialist)

專科醫生專注於某一醫學領域或病患群體，診斷、管理、預防或治療某些類型的症狀和狀況。非醫師專科醫生是在具體醫療領域受過較多訓練的提供者。



您的重要資料



本路線圖屬於 _____

健康計劃名稱 _____

保單號碼 _____

團體號碼 _____

健康計劃電話號碼 _____

主治醫生 _____

其他提供者 _____

藥房 _____

過敏 _____

緊急聯絡人 _____

藥物 _____

其他 _____

保護您的身份： 請務必安全保存和棄置您的個人資訊，特別是您的社會安全號碼，無論是在紙上、線上或是您的電腦和行動裝置。

由此剪下



CMS產品編號
11841-C，2015年1月

go.cms.gov/c2c