

من التغطية إلى الرعاية الصحية



خطة لرعاية وصحة أفضل



خطوة 5: تحديد موعد

خطتك للاستمتاع بصحة جيدة

البداية من هنا



1

صحتك قبل كل شيء

البقاء بصحة جيدة أمر مهم لك ولذويك.

حافظ على نمط حياة صحي في البيت والعمل والمجتمع.

احرص على إجراء الفحوصات الطبية الموصى بها ومتابعة الحالات المزمنة.

احتفظ بجميع المعلومات الصحية في مكان واحد.



2

فهم طبيعة التغطية الصحية

- تحقق من خطتك التأمينية أو برنامج المساعدة الطبية (Medicaid) أو برنامج التأمين الصحي للأطفال (CHIP) الخاصة بالولاية لمعرفة الخدمات المشمولة.

اطلع على التكاليف المطلوبة منك (الاقساط التأمينية، أو مبالغ السداد المشترك، أو المبالغ المقطوعة، أو التأمين المشترك).

اعرف الفرق بين مقدمي الرعاية المتعاقدين مع شركة التأمين وغير المتعاقدين معها.



4

العثور على مقدم رعاية

- اسأل أهل الثقة و/أو أبحث عبر الإنترنت.

- راجع قائمة مقدمي الرعاية الواردة في الخطة.

- إذا خُصص لك مقدم رعاية معين، فُيُرجى الاتصال بخطة التأمين إذا كنت ترغب في تغييره.

- إذا كنت مسجلاً في برنامج Medicaid أو CHIP، فُيُرجى الاتصال ببرنامج الولاية الخاص بك للحصول على مساعدة.



3

معرفة أماكن تقديم الرعاية

- توجه إلى قسم الطوارئ في حالة تعرض الحياة للخطر.
- تفضل الرعاية الأولية عندما تكون الحالة غير طارئة.

اعرف الفرق بين الرعاية الأولية ورعاية الطوارئ.

تحديد موعد



5

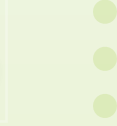


- اذكر ما إذا كنت مريضاً جديداً أو قمت بزيارة المكان في السابق.
- قدم اسم خطتك التأمينية واسأل ما إذا كان المكان يقبل هذه الخطة التأمينية.
- أخبرهم باسم مقدم الرعاية الذي ترغب في زيارته وسبب موعد الزيارة.
- اسأل عن الأيام والأوقات المناسبة لك.

الاستعداد للزيارة



6



- أحضر معك بطاقتك التأمينية.
- تعرّف على التاريخ الصحي لعائلتك وأعد قائمة بأي أدوية تتناولها.
- أحضر قائمة بالأسئلة والأمور التي ترغب في مناقشتها، ودوّن ملاحظات خلال الزيارة.
- اصطحب معك شخص لمساعدتك إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

تحديد ما إذا كان مقدم الرعاية مناسباً لك



7



إذا كنت ترغب في تغيير مقدم الرعاية، فارجع إلى الخطوة الرابعة.

- هل شعرت براحة تجاه مقدم الرعاية الذي قابلته؟
- هل تمكنت من التواصل مع مقدم الرعاية واستيعاب ما يقوله؟
- هل شعرت أنه باستطاعتك أنت ومقدم الرعاية اتخاذ قرارات صائبة معاً؟
- تذكر: لا بأس من تغيير مقدم الرعاية!



خطوات ما بعد الزيارة



8



- اتبع تعليمات مقدم الرعاية.
- اصرف أي وصفات طبية يكتبها لك مقدم الرعاية، وتناول الأدوية حسب الإرشادات.
- حدد موعد لزيارة متابعة إذا كنت بحاجة إليها.
- راجع بيان شرح المزاي والخدمات وسدد الفواتير الطبية.
- تواصل مع مقدم الرعاية أو خطة التأمين الصحي أو الوكالة المختصة ببرنامج Medicaid أو CHIP بالولاية لطرح أية استفسارات.

5 تحديد موعد.



عند تحديد موعد، جهّز بطاقة التأمين أو غيرها من الوثائق وحدد ما تريد.

فيما يلي بعض الأمور التي يتعين عليك ذكرها عند الاتصال وما قد تُسأل عنه.

يتعين عليك ذكر:

- اسمك وإذا ما كنت مريضًا جديدًا.
- سبب مقابلة مقدم الرعاية. يمكنك إخبارهم أنك تبحث عن مقدم رعاية أولية جديد وقد تطلب إجراء "اختبار سنوي" أو "زيارة اطمئنان"، أو قد تطلب الحضور لأنك تعاني من مشكلة محددة مثل الأنفلونزا أو الحساسية أو الاكتئاب.
- اسم خطة تأمينك أو أن لديك تغطية ضمن برنامج Medicaid أو برنامج CHIP، وتأكد من أن لديك معلومات صحيحة عن مقدمي الرعاية المتعاقدين مع شركة التأمين.
- اسم مقدم الرعاية الذي تريد مقابلته. قد يتعين عليك الانتظار لمدة أطول لتحديد موعد إذا كنت تطلب مقدم رعاية بعينه، ومن ثم قد يرشحون مقدم رعاية آخر متعاقد مع شركة التأمين إذا كنت تشعر بالمرض وتحتاج إلى القدوم مبكرًا.
- إذا كانت لديك حاجة محددة، مثل خدمة الترجمة أو جهاز طبي لذوي الاحتياجات الخاصة، اسأل إذا ما كان مقدم الرعاية والعيادة يمكنهم تلبية حاجتك. إن لم يمكنهم ذلك، اسأل عن مقدم رعاية آخر في العيادة يمكنه فعل ذلك.
- الأيام والمواعيد المناسبة لك. فبعض العيادات توفر مواعيد في عطلة نهاية الأسبوع أو المساء.

ينبغي عليك أيضًا أن تسأل:

- إذا ما كان بإمكانهم إرسال أي نماذج تحتاج إلى ملئها قبل الوصول. وهذا سيوفر لك وقتًا في يوم زيارتك.
- إذا ما كنت بحاجة إلى إحضار أي شيء معك أثناء زيارتك، مثل سجلات طبية أو الأدوية الحالية.
- ماذا تفعل إذا كنت بحاجة إلى تغيير موعدك أو إلغائه. تتقاضى بعض العيادات رسومًا عن المواعيد الفائتة، أو المواعيد المتأخرة أو المواعيد الملغاة قبل أقل من 24 ساعة من الوقت المحدد.

ماذا تتوقع عند تحديد موعد:

- قد يسألون عن معلومات بشأنك وعن تغطيتك التأمينية، لذا جهّز بطاقتك أو غيرها من الوثائق عند الاتصال.
- قد تنتظر بضعة أسابيع لتحديد موعد وخاصة إذا كنت مريضًا جديدًا.
- إذا اتصلت بعيادة مقدم الرعاية لأنك مريض، فقد تتمكن من مقابلته في نفس اليوم.

التخطيط للزيارة الأولى

خطوات تساعدك على التخطيط لزيارتك الأولى

<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/questions-before-appointment.html>

الحصول على التغطية التأمينية

كيفية الحصول على التغطية التأمينية من خلال مجموعة التأمين الصحي (Health Insurance Marketplace)

<https://www.healthcare.gov/blog/4-steps-to-getting-covered-in-the-health-insurance-marketplace>

كم تبلغ تكلفة التأمين الصحي؟

[/http://kff.org/interactive/subsidy-calculator](http://kff.org/interactive/subsidy-calculator)

فروتملا ططخلا ملة في قطنم؟

<https://www.healthcare.gov/apply-and-enroll/health-insurance-plans-estimator-overview/>

أسئلة تطرحها على مقدم الرعاية

موضوعات وأسئلة تناقشها مع مقدم الرعاية أثناء زيارتك

<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/questions-during-appointment.html>

العلاقة بين المريض ومقدم الرعاية

أهمية التواصل مع مقدم الرعاية

<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/videos/index.html>

قيمة الوقاية

فهم الوقاية وقانون الرعاية ميسورة التكلفة

[/https://www.healthcare.gov/prevention](https://www.healthcare.gov/prevention)

العثور على مقدم رعاية

تقييمات وتقييمات مقدمي الرعاية المحليين

[/http://www.healthgrades.com](http://www.healthgrades.com)

تتبع الدواء

دليل للمريض وبطاقة جيب للاطلاع على جميع الأدوية

<https://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/tips-and-tools/yourmeds.html>

برامج Medicaid وCHIP

معلومات عن برامج Medicaid الخاصة بالولاية

www.Medicaid.gov

لمعرفة معلومات عن برامج Medicaid معينة خاصة
بالولاية

<http://www.medicaid.gov/Medicaid-CHIP-Program-Information/By-State/By-State.html>

معلومات عن برامج التأمين الصحي للأطفال

www.insurekidsnow.gov

CMS رقم منتج 11842-ARB

وليها: ليخ التعديرات

