



TỪ ĐÀI THỌ ĐẾN CHĂM SÓC

Con đường dẫn tới việc Chăm Sóc Tốt Hơn Và Sống Khỏe Mạnh Hơn



Bước 8: Những bước kế tiếp sau buổi hẹn



1



Bắt đầu ở đây

Đặt sức khỏe lên hàng đầu

- Sống khỏe mạnh là điều quan trọng cho quý vị và gia đình mình.
- Duy trì lối sống lành mạnh ở nhà, chỗ làm, và trong cộng đồng.
- Khám thăm dò sức khỏe theo đề nghị và điều quản những căn bệnh mãn tính.
- Giữ tất cả các thông tin sức khỏe của quý vị ở một chỗ.

2



Hiểu rõ bảo hiểm sức khỏe của quý vị

- Hỏi chương trình sức khỏe của quý vị hay chương trình Medicaid hoặc chương trình CHIP của tiểu bang để xem dịch vụ nào được bao trả.
- Làm quen với các chi phí của quý vị (bảo phí, tiền phụ trả, tiền khấu trừ, đồng bảo hiểm).
- Biết sự khác biệt giữa trong hệ thống và ngoài hệ thống.

4



Tìm người chăm sóc

- Hỏi người quý vị tin tưởng và/hoặc tìm kiếm trên internet.
- Kiểm tra danh sách người chăm sóc của chương trình.
- Liên lạc với chương trình nếu muốn thay đổi người chăm sóc đã được chỉ định cho quý vị
- Nếu quý vị được ghi danh vào Medicaid hay CHIP, liên lạc với chương trình Medicaid hay CHIP của tiểu bang để được giúp đỡ.

3



Biết đi đâu để được chăm sóc

- Sử dụng phòng cấp cứu cho tình trạng bệnh đe dọa đến tánh mạng.
- Nên sử dụng chăm sóc chính khi không phải là trường hợp khẩn cấp.
- Biết sự khác biệt giữa chăm sóc chính và chăm sóc khẩn cấp.

5



Lấy hẹn

- Cho biết quý vị là bệnh nhân mới hay đã từng đến trước đó.
- Cho biết tên của chương trình bảo hiểm và hỏi xem họ có nhận bảo hiểm của quý vị không.
- Cho họ biết tên của người chăm sóc quý vị muốn khám bệnh và lý do quý vị muốn lấy hẹn.
- Hỏi ngày giờ thích hợp cho quý vị.

6



Chuẩn bị khi đến khám bệnh

- Mang theo thẻ bảo hiểm.
- Biết rõ bệnh sử gia đình và lập danh sách bất cứ loại thuốc nào quý vị dùng.
- Mang theo danh sách các câu hỏi và những điều cần bàn thảo, và ghi chú trong lúc khám bệnh.
- Có người đi cùng để giúp đỡ nếu quý vị cần.

Không



Nếu muốn đổi người chăm sóc, trở lại Bước 4.

7



Xem người chăm sóc có phù hợp với quý vị không

- Quý vị có thấy thoải mái với người chăm sóc khám bệnh mình không?
- Quý vị có thể hiểu và nói chuyện với người chăm sóc của mình không?
- Quý vị có thấy mình và người chăm sóc có thể cùng nhau lấy quyết định sáng suốt không?
- Hãy nhớ: Quý vị có thể đổi người chăm sóc khác!

Có



8



Những bước kế tiếp sau buổi hẹn

- Làm theo chỉ dẫn của người chăm sóc.
- Lấy thêm thuốc quý vị được cấp, và dùng theo hướng dẫn.
- Sắp xếp buổi hẹn nếu quý vị cần theo dõi bệnh.
- Duyệt qua giải thích quyền lợi và trả hóa đơn y tế của quý vị.
- Liên lạc với người chăm sóc, chương trình sức khỏe chương trình Medicaid hay CHIP của tiểu bang nếu có thắc mắc.



8 Những bước kế tiếp sau buổi hẹn.

Bây giờ, quý vị đã tìm được người chăm sóc và đã có buổi khám bệnh đầu tiên, quý vị sẽ làm gì kế tiếp?

Quý vị sẽ đến gặp bác sĩ chăm sóc chính để được khuyến khích chăm sóc phòng ngừa và được giúp đỡ điều quản bệnh mãn tính, cũng như khi quý vị bị bệnh. Ngay cả khi đến gặp bác sĩ chuyên khoa cho một dịch vụ hay bệnh riêng biệt thì quý vị vẫn luôn trở lại với bác sĩ chăm sóc chính của mình.

Yêu cầu người chăm sóc hay nhân viên của họ báo cho quý vị biết lần khám bệnh kế tiếp hay khi nào là lần hẹn khuyến khích khám thăm dò sức khỏe. Lấy hẹn cho lần khám đó càng sớm càng tốt và ghi chú ở nơi quý vị dễ nhớ, hoặc ghi ở phía sau tập sách này.

Nếu quý vị có thắc mắc hay lo lắng giữa các buổi khám bệnh vào những lần khám, gọi cho người chăm sóc của quý vị. Họ có thể giải đáp các thắc mắc về sức khỏe và an sinh của quý vị và điều chỉnh bất cứ loại thuốc nào quý vị đang sử dụng.



Làm theo các lời khuyên của người chăm sóc. Thí dụ, nếu họ yêu cầu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa, quý vị có gọi để lấy hẹn chưa?

Nếu chưa, thì do:

Quý vị đã quên. Quý vị có cần nhắc nhở không? Ghi lên lịch, hay dùng ứng dụng điện thoại thông minh.

Quý vị không hiểu những gì mình cần làm. Gọi cho người chăm sóc. Hỏi họ cho đến khi quý vị hiểu, và ghi lại. Nên nhờ người quý vị tin tưởng đi cùng với quý vị vào lần khám kế tiếp.

Quý vị quá bận rộn. Nhớ đặt sức khỏe của mình lên hàng đầu, và dành thời gian cho việc này. Một số người chăm sóc có số giờ làm việc lâu hơn vào các ngày trong tuần hay họ làm việc vào cuối tuần.

Quý vị không có tiền. Nếu quý vị lo lắng là mình không trả được tiền chăm sóc thì có những cách để giảm chi phí. Người chăm sóc có thể cho quý vị thuốc rẻ hơn, hay quý vị có thể đủ tiêu chuẩn được các chương trình giúp đỡ quý vị trang trải chi phí. Hãy hỏi họ về những điều đó.

Quý vị không cảm thấy mình được tôn trọng và đối xử đàng hoàng. Nếu cách người chăm sóc hay nhân viên văn phòng nói hay hành xử làm quý vị không muốn trở lại hay nghe họ, hãy nói cho họ biết hay đổi người chăm sóc. Người chăm sóc phù hợp sẽ tôn trọng và đáp ứng theo ngôn ngữ, văn hóa, tình trạng đi đứng, hay nhu cầu khác của quý vị.

Quý vị sợ hãi. Nhiều người lo lắng bị nghe tin xấu. Hãy nhớ là khi quý vị được chăm sóc phòng ngừa đúng cách, người chăm sóc của quý vị có thể tìm ra bệnh hay vấn đề sớm và giúp quý vị phục hồi sức khỏe nhanh hơn.



Đọc Bản Giải Thích Quyền Lợi (EOB)

Sau khi gặp người chăm sóc thì quý vị có thể nhận được bản Giải Thích Quyền Lợi (EOB) từ hãng bảo hiểm. Đây là tổng quát về tổng cộng chi phí cho lần khám bệnh, bao nhiêu tiền quý vị và chương trình sức khỏe phải trả. EOB KHÔNG PHẢI LÀ HÓA ĐƠN nhưng giúp đỡ để bảo đảm là chỉ có quý vị và gia đình dùng bảo hiểm của quý vị. Quý vị có thể được hóa đơn riêng từ người chăm sóc.

Đây là thí dụ về Giải Thích Các Quyền Lợi

Số Dịch Vụ Khách Hàng của chương trình bảo hiểm hoặc của chương trình Medicaid hay CHIP có thể nằm gần biểu tượng của chương trình hay mặt sau của EOB Bản Giải Thích Quyền Lợi.

Giải Thích Quyền Lợi (EOB)

Dịch vụ khách hàng: 1-800-123-4567

Ngày tuyên bố: XXXXXX

Số tài liệu: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Tên hội viên:

Địa chỉ:

Thành phố, tiểu bang, số vùng



ĐÂY KHÔNG PHẢI LÀ HÓA ĐƠN

Số thẻ hội viên: XXXXXXXX

Mã số: XXXXXXXX

Nhóm: ABCDE

Số nhóm: XXXXXX

Họ tên bệnh nhân:

Ngày nhận:

5

Người chăm sóc:

Người được trả tiền:

Số tiền yêu cầu bồi hoàn: XXXXXXXXXXX

Ngày trả: XXXXXXXX

Chi tiết yêu cầu bồi hoàn				Người chăm sóc có thể tính tiền quý vị		Trách nhiệm của quý vị			Tổng phí tổn yêu cầu bồi hoàn		
Số trang	Ngày thực hiện dịch vụ	1		Chi phí người chăm sóc	Chi phí ấn định	Tiền phụ trả	Tiền khấu trừ	Tiền đóng bảo hiểm	4	7	
		Mô tả dịch vụ	Tình trạng yêu cầu bồi hoàn							6	Mã số ghi chú
1	3/20/14–3/20/14	Chăm sóc y tế	Đã trả	\$31.60	\$2.15	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$2.15	\$0.00	PDC
2	3/20/14–3/20/14	Chăm sóc y tế	Đã trả	\$375.00	\$118.12	\$35.00	\$0.00	\$0.00	\$83.12	\$35.00	PDC
Tổng cộng				\$406.60	\$120.27	\$35.00	\$0.00	\$0.00	\$85.27	\$35.00	

Mã số ghi chú: PDC—Số tiền tính trên hóa đơn cao hơn tiền trả tối đa mà hãng bảo hiểm ấn định. Tiền trả cho số tiền được ấn định.

Trả hóa đơn và giữ bất cứ giấy tờ nào lại. Một số người chăm sóc sẽ không khám bệnh nếu quý vị chưa trả các hóa đơn y tế. Quý vị có thể lên trang mạng để xem thông tin sức khỏe riêng của mình, như kết quả khám thăm dò và thử nghiệm hay thuốc theo toa. Điều này có thể giúp quý vị điều quản sức khỏe của mình.

KHIẾU NẠI VÀ THAN PHIÊN

Nếu có than phiền hay không hài lòng khi bị từ chối bao trả cho các yêu cầu theo chương trình sức khỏe thì quý vị có thể khiếu nại hay nộp đơn than phiền. Nếu có thắc mắc về quyền hạn, hay cần sự giúp đỡ, quý vị có thể liên lạc chương trình bảo hiểm của quý vị hay chương trình Medicaid hoặc cơ quan CHIP tiểu bang. Nếu quý vị thấy mình bị tính tiền thử nghiệm hay các dịch vụ mà bảo hiểm lẽ ra phải trả, hãy giữ lại hóa đơn và gọi ngay số điện thoại trên thẻ bảo hiểm hay giấy tờ của chương trình. Các hãng bảo hiểm có các trung tâm gọi và hỗ trợ để giúp đỡ hội viên của chương trình.

- 1 Mô tả dịch vụ** là mô tả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe quý vị đã nhận, như lần khám bệnh, thử nghiệm phòng lab, hay chụp hình khám thăm dò.
- 2 Chi phí người chăm sóc** là số tiền người chăm sóc tính cho lần khám bệnh của quý vị.
- 3 Chi phí ấn định** là số tiền người chăm sóc sẽ được bồi hoàn; điều này không giống như Chi Phí cho Người Chăm Sóc.
- 4 Hãng bảo hiểm trả** là số tiền chương trình bảo hiểm sẽ trả cho người chăm sóc.
- 5 Người được trả tiền** là người sẽ nhận bất cứ tiền bồi hoàn nào cho việc trả quá mức.
- 6 Số tiền quý vị còn thiếu** là số tiền bệnh nhân hay hội viên chương trình bảo hiểm còn thiếu sau khi hãng bảo hiểm đã trả mọi thứ khác. Quý vị có thể đã trả một phần trong số tiền này, và tiền đã trả trực tiếp cho người chăm sóc có thể không được trừ đi từ số tiền này.
- 7 Mã số ghi chú** là việc ghi chú từ chương trình bảo hiểm giải thích thêm về các phí tổn, chi phí, và số tiền đã trả cho lần khám bệnh của quý vị.

Liên lạc chương trình sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc về EOB.



**Số sản phẩm CMS
11845-V tháng 1 năm 2015**