



從保險到醫療

改善醫療、 增進健康路線圖



第六步：做好就診準備

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。

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。



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。


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。



6 做好就診準備

如果您是第一次到新提供者處就診或是您將使用新的健康保險，您需要隨身攜帶幾樣東西。

這將幫助您的提供者了解您的健康狀況和生活方式，一起合作幫助你們在就診期間以及您離開後改善您的身心健康。

務必要提早到赴約！

到達您的提供者辦公室時，在辦公室櫃台人員處簽到。可能會要求您提供以下項目：

- 保險卡或其他文件。
- 照片身份證（例如駕照、政府或學校身份證、護照等）。
- 填好的表格。
- 您的共付額（如果有）。索取收據作為記錄。

工作人員可能讓您填寫額外表格並閱讀他們的隱私政策，其中會告訴您他們如何對您的資料保密。這是法律規定。

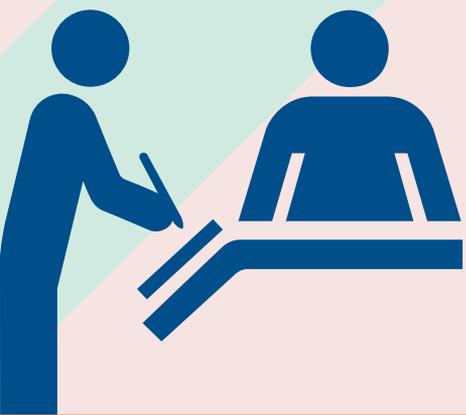
費用小提示

如果您需要更改預約時間，儘早聯繫您的提供者辦公室。如果您遲到、未赴約或是在預約前24小時之內取消預約，許多提供者會收費。大多數健康計劃不支付這些收費。

您去看提供者時，提供以下資訊會有幫助：

- 您的家庭病史和病歷（如果有）。
- 您正在服用的藥物（及藥瓶，以便提供者知道您服用的劑量）。如果您需要續配藥物，請提出請求。
- 關於您健康的問題或顧慮——寫下來以免忘記問。

您可以請朋友或家人等陪同，幫您與提供者談話。



知道您的權利

您應該得到尊重，而且您的資料應該得到保密。如果您對於受到的待遇不滿意，要求與辦公室管理人員或提供者談話，告訴他們您的顧慮。如果事情未得到解決，這個辦公室可能不適合您。



請不要客氣。

您的提供者會協助您保持健康。如果您和他們談論您的身心健康，把心中的疑問或顧慮告訴他們，他們才可以提供更好的醫療。如果您不明白提供者的話，儘管說出來！

離開您的提供者辦公室前，您應該能夠回答以下問題：

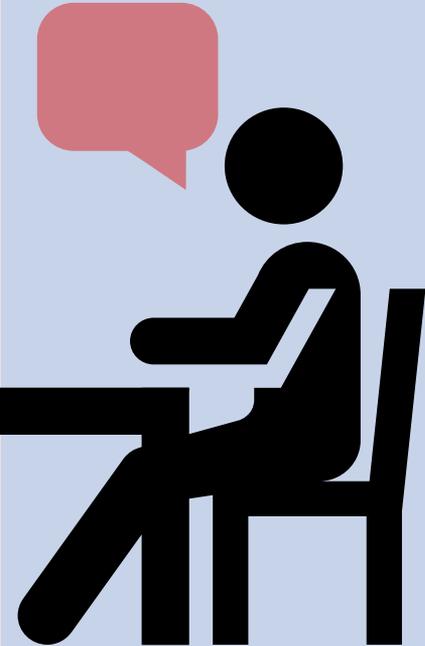
- 我的健康狀況如何？我應該如何保持健康？
- 接下來應該做什麼？我是否需要血液檢查或其他測試？如果需要，是為了什麼？何時以及如何獲得結果？
- 如果我有病或慢性病症，我有哪些治療選擇？每種選擇有什麼好處和顧慮？如果我不處理，會出現什麼情況？
- 我是否需要服用藥物，何時服用，以及服用多少劑量？有沒有任何副作用？有通用名藥物嗎？



詢問

向您的提供者索取您可帶回家的書面資料，以及您有問題時可以打什麼電話號碼詢問。在您的所有問題得到回答而且您明白接下來要做什麼之前，請勿離開。

- 我是否需要看專科醫生或其他提供者？我是否向提供者徵求建議？我是否需要轉診？如果需要，我是否有轉介書？
- 我何時要來做下次就診？
- 如果我回家後有問題，應該怎麼辦？



費用小提示

如果您必須服用藥物而且對它的費用有顧慮，告訴您的提供者。他們可能有更便宜的藥物可供選擇，或是知道一些幫助病患支付藥費的計劃。

網站鏈接

獲得保險

如何透過健康保險市場獲得保險

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

健康保險要花多少錢？

<http://kff.org/interactive/subsidy-calculator/>

我的地區有哪些計劃？

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

預防的價值

了解預防及《可負擔保健法案》

<https://www.healthcare.gov/prevention/>

尋找提供者

本地提供者審核與評級

<http://www.healthgrades.com/>

規劃第一次就診

幫您規劃第一次就診的步驟

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

詢問提供者的問題

就診期間與提供者討論的主題和問題

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

病患-提供者關係

與提供者溝通的重要性

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

追蹤您的藥物

病患指南和皮夾卡，用於記錄所有藥物

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

Medicaid和CHIP

有關州立Medicaid計劃的資訊

www.Medicaid.gov

洽詢特定州立Medicaid計劃的資訊

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

有關兒童健康保險計劃的資訊

www.insurekidsnow.gov



CMS產品編號11843C ·
修訂2018年7月

go.cms.gov/c2c