



ОТ СТРАХОВАНИЯ К МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

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



6. Подготовьтесь к приёму у врача

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.


НЕТ
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.


ДА
8

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.



6 Подготовьтесь к приёму у врача.

Если это ваш первый визит к новому для вас врачу, или вы пользуетесь новой медицинской страховкой, вам нужно принести с собой несколько вещей.

Это поможет вашему врачу понять состояние вашего здоровья и ваш образ жизни и поможет вашему сотрудничеству в деле улучшения вашего здоровья и самочувствия во время визита и после него.

Важно прийти на приём заранее!

Когда вы придёте в офис вашего врача, обратитесь к сотрудникам приёмной. Они могут попросить вас предоставить следующее:

- Карточку страховки или другой документ, подтверждающий наличие страховки.
- Удостоверение личности с вашей фотографией (например, водительские права, удостоверение личности, выданное правительственным органом или учебным заведением, паспорт и т.п.).
- Заполненные формы.
- Доплату за визит, если она с вас причитается. Попросите квитанцию об оплате.

Сотрудники приёмной могут попросить вас заполнить дополнительные формы, ознакомиться с их правилами защиты персональных данных, из которых вы узнаете, как они будут обращаться с вашей личной информацией. Наличие таких правил требуется по закону.

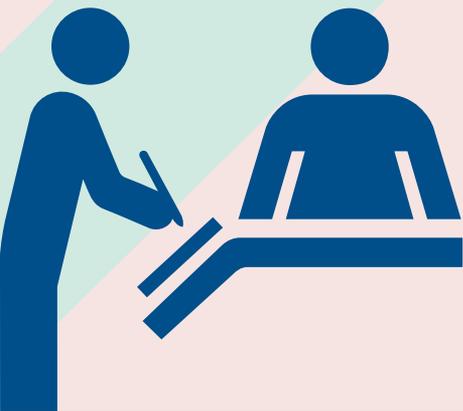
КАК ЭКОНОМИТЬ

Если вам нужно перенести визит, свяжитесь с офисом вашего врача как можно скорее. Многие врачи берут плату, если пациент опаздывает на приём, не приходит на приём или отменяет назначенный визит менее чем за 24 часа до назначенного времени. Большинство страховок не покрывают такие платежи.

Во время приёма у врача будет полезно поделиться с ним следующей информацией:

- Расскажите о здоровье и болезнях ваших родственников; покажите выписки из вашей истории болезни, если они у вас есть.
- Перечислите лекарства, которые вы принимаете (и покажите упаковки, чтобы врач увидел дозы). Если вам нужен повторный рецепт, скажите об этом.
- Задайте имеющиеся у вас вопросы и расскажите о том, что вас тревожит в связи со здоровьем. Лучше заранее записать вопросы, чтобы не забыть их задать.

Может быть полезно, чтобы кто-то – друг или родственник - пошёл с вами, чтобы помочь вам общаться с врачом.



ЗНАЙТЕ СВОИ ПРАВА

С вами должны обращаться уважительно, а ваши персональные данные должны быть защищены. Если вам не понравится, как с вами обращаются, поговорите с руководителем офиса или с врачом и расскажите, что вас беспокоит. Если это не поможет, то, возможно, этот офис для вас не подходит.



Не стесняйтесь!

Цель вашего врача – помочь вам сохранить здоровье. Он сможет лучше лечить вас, если вы будете говорить с ними о своём здоровье и самочувствии, о том, что вас тревожит, задавать возникающие у вас вопросы. Если вы не поняли что-то, что говорит врач, скажите об этом!

Прежде чем покинуть офис вашего врача, у вас должны быть ответы на следующие вопросы.

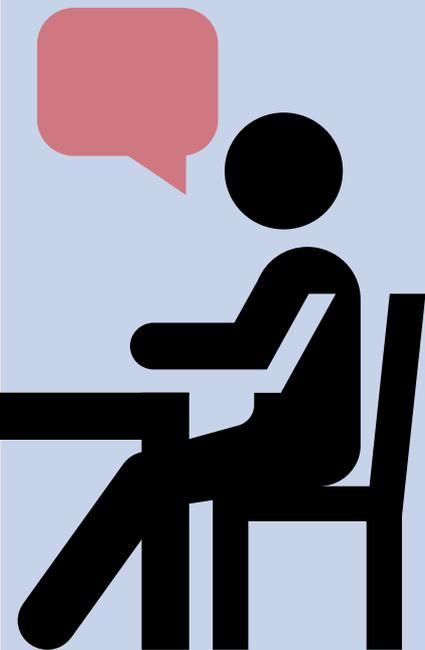
- Каково состояние моего здоровья? Что я могу делать для сохранения здоровья?
- Что мне нужно делать теперь? Нужен ли мне анализ крови или другое обследование? Если да, то для чего это нужно? Когда и как я узнаю результаты?
- Если у меня есть острое или хроническое заболевание, какие есть варианты лечения? Каковы преимущества и недостатки каждого из вариантов? Чего следует ожидать, если я не буду лечиться?
- Если мне нужно принимать лекарство, где мне его получить и как принимать? Какие имеются побочные действия? Имеются ли дженерики?



СПРАШИВАЙТЕ

Спросите, может ли врач дать вам какие-то письменные материалы, чтобы прочесть дома, есть ли номер телефона, по которому можно звонить, если у вас возникнут вопросы. Не уходите, пока не получите ответы на все свои вопросы и не будете понимать, что вам нужно делать.

- Нужно ли мне пойти на приём к врачу-специалисту или другому медицинскому работнику? Попросил ли я своего врача кого-то посоветовать? Нужно ли мне направление? Если да, то есть ли оно у меня?
- Когда мне нужно снова прийти на приём?
- Что делать, если у меня появятся вопросы, когда я вернусь домой?



КАК ЭКОНОМИТЬ

Если вам нужно принимать лекарство, и вас беспокоит, сколько оно будет стоить, скажите об этом своему врачу. Может быть, существуют менее дорогие варианты вашего лекарства, или вашему врачу известны программы, помогающие пациентам платить за свои лекарства.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Приобретение страховки

Как получить страховку через систему Health Insurance Marketplace

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

Сколько медицинская страховка будет стоить?

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

Какие виды медицинской страховки можно получить в моём регионе?

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

Польза профилактики

Понимание профилактики и закон о реформе здравоохранения США (Affordable Care Act)

<https://www.healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits/>

Поиск врача

Отзывы и рейтинги местных врачей

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

Планирование первого визита к врачу

Шаги, помогающие спланировать ваш первый визит

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

Вопросы, которые следует задать врачу

Темы и вопросы, которые нужно обсудить с врачом во время первого визита

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

Взаимоотношения пациента и врача

Важность общения со своим врачом

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

Учет принимаемых лекарств

Инструкции для пациента и карточка для списка принимаемых лекарств, удобная для хранения в бумажнике.

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

Medicaid и CHIP

Информация о программах Medicaid разных штатов

www.Medicaid.gov

Информация о программах Medicaid конкретного штата

<https://www.medicaid.gov/state-overviews/index.html>

Информация о программах медицинского страхования CHIP

www.insurekidsnow.gov



CMS Product No.11843-R
Дата редакции: июль 2018 г.