DE PWOTEKSYON A SWEN

Yon Fèy de wout pou amelyorasyon jan ou ka resevwa swen ak sante pibyen

Etap 1: Mete sante w anvan

FÈY DE WOUT pou sante ou

1 Kòmanse la

Mete sante w anvan

- Rete ansante enpòtan pou ou ak fanmi w.
- Kenbe yon mòdvi ansante lakay ou, nan travay, ak nan kominote a.
- Al fè tout egzamen medikal yo rekòmande w pou fè yo epi jere maladi kwonik yo.
- Kenbe tout enfòmasyon sante ou yonsèl kote.

2

Konprann kouvèti asirans sante ou

- Verifye avèk plan asirans ou oswa pwogram Medicaid Eta oswa CHIP pou wè ki sèvis ki kouvri.
- Abitye avèk depans ou yo (prim, kopeman, dediktib, ko-asirans).
- Konnen diferans ant nan rezo ak andeyò rezo.

3

Konnen ki kote pou ale pou jwenn swen

- Itilize depatman sèvis dijans pou yon sitiyasyon ki potansyèlman grav.
- Premye Swen preferab lè se pa yon sitiyasyon ijans.
- Konnen diferans ant Premye Swen ak swen ijans.

4

Jwen yon Doktè

- Mande moun ou fè konfyans ak/oswa fè rechèch sou entènèt.
- Verifye lis Doktè plan w lan.
- Si yo ba ou yon Doktè, kontakte plan w lan si ou vle fè yon chanjman.
- Si ou enskri nan Medicaid oswa CHIP, kontakte pwogram Medicaid eta oswa CHIP pou èd.

Vizite marketplace.cms.gov/c2c pou jwenn plis enfòmasyon.

5 Pran yon randevou

- Endike si ou se yon nouvo pasyan oswa ou te la deja.
- Bay non plan asirans ou epi mande si yo pran asirans ou a.
- Ba yo non Doktè ou vle wè a epi poukisa ou vle pran yon randevou.
- Mande pou jou ak lè ki bon pou ou.

6 Prepare pou vizit ou

- Pote kat asirans ou avèk ou.
- Konnen istwa sante fanmi ou epi fè yon lis de nenpòt medikaman w ap pran.
- Vini avèk yon lis kesyon ak bagay pou diskite, e pran nòt pandan vizit ou.
- Vini avèk yon moun pou ede ou si sa nesesè.

Si ou vle chanje Doktè w la, retounen nan Etap 4.

7 Deside si Doktè a bon pou ou

- Èske ou santi w konfòtab avèk Doktè ou te wè a?
- Èske ou te anmezi pou kominike avèk epi konprann Doktè w la?
- Èske ou gen enpresyon ke oumenm ansanm avèk Doktè a te ka pran bon desizyon ansanm?
- Sonje: li akseptab pou chanje a yon lòt Doktè!

8 Pwochen etap apre randevou w la

- Swiv enstriksyon Doktè ou.
- Ranpli nenpòt preskripsyon yo te ba ou, epi pran yo jan yo te preskri a.
- Planifye yon vizit swivi si ou bezwen youn.
- Revize eksplikasyon w sou benefis yo epi peye fakti medikal yo.
- Kontakte Doktè ou, plan sante, oswa Medicaid eta oswa ajans CHIP si w gen nenpòt kesyon.

1 Mete sante w anvan.

Rete ansante ogmante chans ke wap la pou fanmi ou ak zanmi ou pandan anpil ane ankò. Itilize pwoteksyon asirans sante ou lè w malad ak lè ou santi w byen, pou ede ou viv lontan, ak ansante.

Men sa ou kapab fè pou mete sante ak byennèt ou anvan:

- Rezève tan pou aktivite fizik, bonjan kalite manje, detant, ak somèy.
- Jwenn sèvis prevantif ki bon pou ou.
- Pran yon wòl aktif nan sante ou.
- Aprann plis osijè sa ou ka fè pou rete ansante epi pataje sa ou te aprann lan avèk fanmi w ak zanmi yo.

KISA YON DOKTÈ YE?

Nou itilize tèm “Doktè” toupatou nan tiliv sa ki vle di yon pwofesyonèl swen sante. Sa a kapab yon doktè, yon enfimyè praktisyen, pwofesyonèl sante konpòtman, oswa yon lòt pwofesyonèl swen sante ou wè. **Doktè Premye Swen** ou pral premye Doktè ou wè piplis, e yo pral aprann konnen w ak ede ou kontwole sante ou detanzantan.

Poukisa swen prevantif enpòtan?

Sèvis prevantif gen ladan swen sante tankou egzamen, tchèkòp, ak konsèy pasyan ki itilize pou prevni soufrans, maladi, ak lòt pwoblèm sante, oswa pou detekte maladi nan yon etap byen bonè lè tretman gen chans pou l travay pi byen. Jwenn sèvis rekòmandasyon prevantif epi fè chwa mòdvi ki ansante yo se etap enpòtan pou bon sante ak byennèt.

Gen yon Doktè ki konnen bezwen sante w, yon moun ou fè konfyans e ou ka travay avè l, ka ede ou:

- asire ke ou jwenn sèvis prevantif ki byen adapte pou ou
- fè chwa mòdvi ki ansante
- amelyore byennèt mantal ak emosyonèl ou
- atenn objektif byennèt ak sante ou.

Kenbe tout enfòmasyon sante ou yon sèl kote.

Itilize tiliv sa pou kontwole enfòmasyon asirans sante ou, Doktè w yo, ak sante ou. Li enpòtan pou kenbe enfòmasyon sa ajou, e ou ka vle pote yon kopi ansanm avèk ou pou yon ijans. Sonje pou pwoteje idantite ou lè w pwoteje enfòmasyon pèsonèl ou!

KONSÈY SOU DEPANS

Ou ka anmezi pou resevwa yon vizit chak ane oswa kèk rekòmandasyon pou sèvis prevantif gratis tankou vaksen pou grip, egzamen pou obezite ak konsèy, ak egzamen pou depresyon. Pale avèk Doktè ou osijè de sa ki bon pou ou, epi itilize lis kontwòl sante pèsonèl la ki nan do tiliv sa a pou kontwole rezilta ou yo.

Lis Kontwòl Pèsonèl sou Sante

Lis kontwòl sa gen kèk egzamen komen ak sèvis prevantif ke ou kapab re
ou, sèks, ak kondisyon kwosès lè ou ale nan **www.healthfinder.gov/myh**

Pwoteje Idantite ou: Kenbe enfòmasyon pèsonèl ou ansekirite, keseswa
Estoke epi jete enfòmasyon pèsonèl ou an tout sekirite, espesyalman nim

Egzamen Depistaj Sante	***Dat***	***Rezilta***
Wotè ak Gwosè _____		
Endis Mas Kò (BMI) _____		
Tansyon _____		
Kolestewòl _____		
Vaksen ak Iminizasyon _____		
Egzamen Kansè nan Matris sa a rele pafwa yon tès Pap		
Egzamen kolonoskopi) kansè kolorektal		
Egzamen kansè nan tete (mamogram)		
Lòt egzamen Rekòmande pou		

ésevwa. Ou kapab fè yon lis kontwòl spesyal de bezwen ou baze sou laj **ealthfinder.**

sou papye, sou entènèt, oswa sou òdinatè ou ak nan aparèy mobil yo. ewo sosyal sekirite ou.

Nòt (Èske rezilta sa a bon oswa pa bon? Kisa mwen dwe fè osijè l?)

CMS Product No. 11838-HC
Janvye 2015

go.cms.gov/c2c