

من التغطية إلى الرعاية الصحية



خطة لرعاية وصحة أفضل



خطوة 7: تحديد ما إذا كان مقدم الرعاية مناسبًا لك

خطك 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 (الأقساط 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

- أسأل أهل الثقة و/أو ابحث عبر الإنترنت.
- راجع قائمة مقدمي الرعاية الواردة في الخطة.
- إذا خُصص لك مقدم رعاية معين، فُيرجى الاتصال بخطة التأمين إذا كنت ترغب في تغييره.
- إذا كنت مسجلاً في برنامج Medicaid أو CHIP، فُيرجى 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

- اذكر ما إذا كنت مريضًا جديدًا 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

- أحضر معك بطاقتك التأمينية.
- تعرّف على التاريخ الصحي لعائلتك وأعد قائمة بأيّ 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 مناسبًا لك

- 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 معًا؟
- تذكر: لا بأس من تغيير مقدم الرعاية!



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



خطوات ما بعد الزيارة

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



تحديد ما إذا كان مقدم الرعاية مناسبًا لك.



إن حالتك الصحية وعافيتك مهمة وشخصية، وينبغي أن يكون لديك مقدم رعاية يمكنك العمل معه وثق به وتشعر بالراحة عند التحدث إليه.

تذكر:

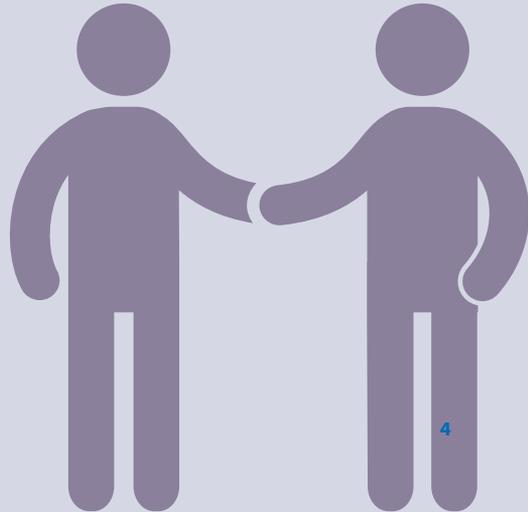
- من الضروري العثور على مقدم رعاية يلبي احتياجاتك.
- إذا لم تكن راضيًا عن زيارتك الأولى، يُرجى التفكير في تكرار الزيارة مرة أخرى. ويمكنك الاتصال بعيادة مقدم الرعاية وإخباره بمخاوفك. وبمقدورك أيضًا مقابلة مقدم رعاية آخر في تلك العيادة.

نصيحة عالية

إذا حُصص لك مقدم رعاية وكنت ترغب في تجربة مقدم رعاية آخر، يُرجى الاتصال بخطة التأمين الصحي أو زيارة موقعهم لإجراء هذا التغيير. تأكد من اختيارك مقدم رعاية متعاقد مع شركة التأمين وإلا ستدفع أكثر لتلقي الرعاية.

أفصح

إذا لم تكن مرتاحًا لمقدم الرعاية، فتحدث! فلا يوجد ثمة مشكلة في طلب تغيير مقدم الرعاية أو البحث عن مقدم رعاية آخر. سيلبي مقدم الرعاية المناسب احتياجاتك عندما تطلب ذلك.



نعم؟

لا؟

بعد أول زيارة لك، يُرجى التفكير في هذه الأسئلة:

- هل تتق بمقدم الرعاية، وهل تشعر بأنه يهتم بصحتك وبشخصك؟
 - هل تشعر بأنه يُنصت لك وأنه تم التعامل مع احتياجاتك الصحية؟
 - هل أجاب مقدم الرعاية على أسئلتك بأسلوب يمكنك فهمه؟
 - هل يستخدم مقدم الرعاية كلمات يمكنك فهمها، وهل تحدث ببطء بما يكفي، وهل أولى اهتمامًا بما تقول، وهل تحدث بأسلوب يجعلك تشعر بالارتياح؟
 - هل تشعر بأن مقدم الرعاية أبدى اهتمامًا بمخاوفك؟
 - عندما قام مقدم الرعاية بفحصك والتحدث إليك عن صحتك، هل أبدى احترامًا لآرائك وثقافتك ومعتقداتك؟ هل تكرر الزيارة في هذا المكان يشعرك بالراحة؟
 - هل قدم لك مقدم الرعاية أي مساعدة طلبتها، مثل مترجم فوري أو ترجمة تحريرية أو نموذج بديل من المواد المكتوبة. هل تجولت في العيادة واستخدمت الأجهزة الطبية بدون قيود؟
 - هل تشعر أن مقدم الرعاية أو العاملين بالعيادة تعاملوا معك بشكل ملائم؟
 - هل يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية أو العاملين بالعيادة إذا احتجت لطرح سؤال؟
- إذا كانت إجابتك **"نعم"** على جميع هذه الأسئلة، فقد وجدت مقدم الرعاية المناسب لك!
- إذا كانت إجابتك **"لا"** على جميع هذه الأسئلة، اسأل نفسك عما إذا كان مقدم الرعاية أو العاملين سيغيرون موقفهم إذا تحدثت إليهم. فأحيانًا يكون طلب ما تحتاجه هو أفضل طريقة للحصول عليه.
- إذا كنت تود تغيير مقدمي الرعاية، **فارجع إلى الخطوة الرابعة** وألق نظرة مجددًا على قائمة مقدمي الرعاية "المتعاقدين مع شركة التأمين" للعثور على مقدم رعاية جدير بثقتك يمكنك التعاون معه.

رقم منتج CMS
2015 يناير 11844-ARB

