من التغطية إلى الرعاية الصحية

خطة لرعاية وصحة أفضل

خطوة 3: معرفة أماكن تقديم الرعاية

خطتك للاستمتاع بصحة جيدة

1 البداية من هنا

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 الموصي 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 المقتطعة، أو التأمين المشترك).
- اعرف الفرق بين مقدمي الرعاية المتعاقدين مع شركة التأمين وغير المتعاقدين معها.

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.

4

العثور على مقدم رعاية

- اسأل أهل الثقة و/أو ابحث عبر الإنترنت.
- راجع قائمة مقدمي الرعاية الواردة في الخطة.
- إذا خُصص لك مقدم رعاية معين، فيُرجى الاتصال بخطة التأمين إذا كنت ترغب في تغييره.
- إذا كنت مسجلاً في برنامج Medicaid أو CHIP، فيُرجى الاتصال ببرنامج الولاية الخاص بك للحصول على مساعدة.

لمزيد من المعلومات marketplace.cms.gov/c2c تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني.

5 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.

6 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.

7 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!

لا؟

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

نعم؟

8 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 المزايا والخدمات وسدد الفواتير الطبية.
- تواصل مع مقدم الرعاية أو خطة التأمين الصحي أو الوكالة المختصة ببرنامج Medicaid أو CHIP بالولاية لطرح أية استفسارات.

3 معرفة أماكن تقديم الرعاية.

هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على الرقم 1-1-9 إذا كانت لديك حالة طارئة أو حالة تعرض الحياة للخطر.

على الرغم من إمكانية تلقيك الرعاية الصحية في عدة أماكن مختلفة، بما في ذلك قسم الطوارئ، إلا أنه من الأفضل لك تلقي الرعاية الروتينية والخدمات الوقائية الموصى بها من مقدم رعاية أولية.

حيث توجد بعض الاختلافات الجوهرية بين الزيارات إلى مقدم الرعاية الأولية والزيارات إلى قسم الطوارئ، مثل التكلفة والوقت المنقضي في الانتظار لتلقي الرعاية والمتابعة. يساعدك الجدول الوارد في الصفحتين 6 و7 على معرفة أوجه الاختلاف العديدة بين زيارة مقدم الرعاية الأولية وزيارة قسم الطوارئ.

يمكنك العثور على مقدمي الرعاية الأولية في العيادات والمستوصفات والمراكز الصحية في جميع أنحاء البلد. واعتمادًا على تغطيتك التأمينية وظروفك الشخصية، يمكنك العثور على مقدم رعاية أولية في:

- العيادات والمجموعات الطبية الخاصة
- مراكز الرعاية المتنقلة والعيادات الخارجية
- مراكز الصحة المؤهلة الفيدرالية
- العيادات المجتمعية والمجانية
- مراكز الصحة الموجودة بالمدارس
- الخدمة الصحية الهندية ومنشآت البرنامج الصحي الهندي الحضري والقبلي
- المراكز الطبية التابعة لوزارة شؤون المحاربين القدماء والعيادات الخارجية.

يتعاون مقدمو الرعاية الأولية مع المرضى كل يوم لضمان تلقيهم الخدمات الوقائية المناسبة ومتابعة حالاتهم المزمنة وتحسين صحتهم وعافيتهم. وقد توفر بعض الأماكن خدمات ومساعدات تختلف حسب احتياجات المجتمع الذي يخدمونه، مثل الخدمات والمساعدات المجتمعية، والصحة النفسية، وصحة الفم والأسنان، والخدمات البصرية، والنقل، وخدمات الترجمة الفورية.

معلومات يجدر معرفتها قبل الزيارة

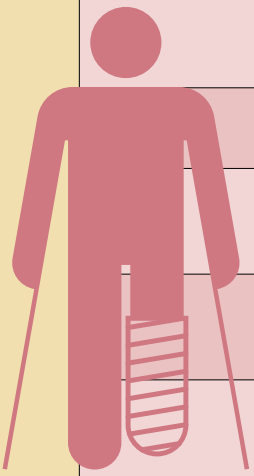
لا يشارك جميع مقدمي الرعاية والمنشآت في جميع خطط التأمين أو أنواع التغطية التأمينية. اتصل بالعيادة قبل الذهاب للتأكد من تعاملهم مع المرضى ممن لديهم نفس تغطيتك التأمينية.

أوجه الاختلاف بين عيادة مقدم الرعاية وقسم الط

مقدم الرعاية الأولية
سوف **تدفع مبلغ السداد المشترك مقابل تلقي الرعاية الأولية،** إذا حصلت على رعاية. وقد يكلفك ذلك حتى 50 دولارًا.
يمكنك الزيارة عندما **تشعر بالمرض وعندما تكون بصحة جيدة.**
تتصل **مسبقًا** لتحديد موعد.
قد تنتظر فترة يسيرة حتى يتم إدخالك بعد الوصول **ولكن عمومًا سيتم توقيع الكشف عليك بحلول موعدك.**
عادة، سوف تقابل **نفس مقدم الرعاية كل مرة.**
سوف يطّلع **مقدم** الرعاية الصحية غالبًا على سجلك الصحي.
يتعاون مقدم الرعاية معك **لمتابعة حالاتك المزمنة** ومساعدتك على تحسين صحتك بشكل عام.
سوف يفحص مقدم الرعاية **جوانب أخرى من حالتك الصحية،** وليس فقط المشكلة التي جاءت بك في ذلك اليوم.
إذا كنت بحاجة إلى زيارة مقدمي رعاية آخرين أو متابعة رعايتك، **يمكن لمقدم الرعاية مساعدتك على إعداد خطة،** والحصول على الأدوية المناسبة لك، وتحديد جدول لزيارات المتابعة الموصى بها أو العثور على اختصاصيين.
في بعض الأماكن قد تتمكن من زيارة **أحد مراكز الرعاية العاجلة.** إذا كانت الرعاية العاجلة متوفرة في منطقتك

وارئ

قسم الطوارئ
من المرجح أن تدفع **مبلغ سداد مشترك وتأمين مشترك مع ضرورة دفع المبلغ المقتطع** قبل تغطية خطة التأمين الصحي للتكاليف، ولاسيما إن لم تكن حالة طارئة. وقد يتراوح مبلغ السداد المشترك بين 50 و150 دولارًا.
يتعين عليك الذهاب فقط في حالة **الإصابة أو المرض الشديد.**
يمكنك **الحضور وقتما تريد وتنتظر** حتى يحين دورك.
قد تنتظر **لعدة ساعات** قبل توقيع الكشف عليك إذا لم تكن حالة طارئة.
سوف تقابل **مقدم الرعاية الذي يعمل في ذلك اليوم.**
من المحتمل ألا يتمكن مقدم الرعاية الذي يوقع الكشف عليك من **الاطلاع** على سجلاتك الصحية.
قد لا **يعرف مقدم الرعاية الحالات المزمنة التي تعاني منها.**
لن يفحص **مقدم الرعاية سوى المشكلة الملحة فقط** التي أتيت من أجل معالجتها ولن يستفسر عن أمور أخرى.
عند انتهاء زيارتك **ستوجه بالمتابعة** مع اختصاصي و/أو مقدم الرعاية الأولية لديك. قد لا يوجد أي دعم متابعة.
ك، اتصل بخطة التأمين الصحي قبل الزيارة لمعرفة المبلغ الذي يتعين عليك دفعه.



رقم منتج CMS
11840-ARB يناير 2015

go.cms.gov/c2c