من التغطية إلى الرعاية الصحية

خطة لرعاية وصحة أفضل

خطوة 5: تحديد موعد

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.

5 تحديد موعد.

عند تحديد موعد، جهّز بطاقة التأمين أو غيرها من الوثائق وحدد ما تريد.

فيما يلي بعض الأمور التي يتعين عليك ذكرها عند الاتصال وما قد تُسأل عنه.

يتعين عليك ذكر:

- اسمك وإذا ما كنت مريضًا جديدًا.
- سبب مقابلة مقدم الرعاية. يمكنك إخبارهم أنك تبحث عن مقدم رعاية أولية جديد وقد تطلب إجراء "اختبار سنوي" أو "زيارة اطمئنان"، أو قد تطلب الحضور لأنك تعاني من مشكلة محددة مثل الأنفلونزا أو الحساسية أو الاكتئاب.
- اسم خطة تأمينك أو أن لديك تغطية ضمن برنامج Medicaid أو برنامج CHIP، وتأكد من أن لديك معلومات صحيحة عن مقدمي الرعاية المتعاقدين مع شركة التأمين.
- اسم مقدم الرعاية الذي تريد مقابلته. قد يتعين عليك الانتظار لمدة أطول لتحديد موعد إذا كنت تطلب مقدم رعاية بعينه، ومن ثم قد يرشحون مقدم رعاية آخر متعاقد مع شركة التأمين إذا كنت تشعر بالمرض وتحتاج إلى القدوم مبكرًا.
- إذا كانت لديك حاجة محددة، مثل خدمة الترجمة أو جهاز طبي لذوي الاحتياجات الخاصة، اسأل إذا ما كان مقدم الرعاية والعيادة يمكنهم تلبية حاجتك. إن لم يمكنهم ذلك، اسأل عن مقدم رعاية آخر في العيادة يمكنه فعل ذلك.
- الأيام والمواعيد المناسبة لك. فبعض العيادات توفر مواعيد في عطلة نهاية الأسبوع أو المساء.

ينبغي عليك أيضًا أن تسأل:

- إذا ما كان بإمكانهم إرسال أي نماذج تحتاج إلى ملئها قبل الوصول. وهذا سيوفر لك وقتًا في يوم زيارتك.
- إذا ما كنت بحاجة إلى إحضار أي شيء معك أثناء زيارتك، مثل سجلات طبية أو الأدوية الحالية.
- ماذا تفعل إذا كنت بحاجة إلى تغيير موعدك أو إلغائه. تتقاضى بعض العيادات رسومًا عن المواعيد الفائتة، أو المواعيد المتأخرة أو المواعيد الملغاة قبل أقل من 24 ساعة من الوقت المحدد.

ماذا تتوقع عند تحديد موعد:

- قد يسألون عن معلومات بشأنك وعن تغطيتك التأمينية، لذا جهّز بطاقتك أو غيرها من الوثائق عند الاتصال.
- قد تنتظر بضعة أسابيع لتحديد موعد وخاصة إذا كنت مريضًا جديدًا.
- إذا اتصلت بعيادة مقدم الرعاية لأنك مريض، فقد تتمكن من مقابلته في نفس اليوم.

روابط مساعدة

الحصول على التغطية التأمينية

كيفية الحصول على التغطية التأمينية من خلال مجموعة التأمين الصحي (Health Insurance Marketplace)

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

كم تبلغ تكلفة التأمين الصحي؟

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

ما الخطط المتوفرة في منطقتي؟

/https://www.healthcare.gov/find-premium estimates

الاتصال بخطة التأمين

الاتصال برقم هاتف خدمة عملاء خطة التأمين

http://marketplace.cms.gov/outreach-and education/contact-health-plan.pdf

قيمة الوقاية

فهم الوقاية وقانون الرعاية ميسورة التكلفة

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

العثور على مقدم رعاية

تعقيبات وتقييمات مقدمي الرعاية المحليين

/http://www.healthgrades.com

التخطيط للزيارة الأولى

خطوات تساعدك على التخطيط لزيارتك الأولى

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

أسئلة تطرحها على مقدم الرعاية

موضوعات وأسئلة تناقشها مع مقدم الرعاية أثناء زيارتك

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

العلاقة بين المريض ومقدم الرعاية

أهمية التواصل مع مقدم الرعاية

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

تتبع الدواء

دليل للمريض وبطاقة جيب للاطلاع على جميع الأدوية

http://www.ahrq.gov/patients-consumers/diagnosis-treatment/treatments/safemeds/yourmeds.html

برامج Medicaid وCHIP

معلومات عن برامج Medicaid الخاصة بالولاية

www.Medicaid.gov

لمعرفة معلومات عن برامج Medicaid معينة خاصة بالولاية

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

معلومات عن برامج التأمين الصحي للأطفال

www.insurekidsnow.gov

Health Insurance Marketplace

رقم منتج CMS
11842-ARB يناير 2015

marketplace.cms.gov/c2c