



ОТ СТРАХОВАНИЯ К МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

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



5. Запишитесь на приём

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).

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.

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.


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.


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.



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.


8



5 Запишитесь на приём.

Когда вы будете записываться на приём, держите свою карточку медицинской страховки и другую нужную информацию под рукой и знайте, что вам нужно.

Вот некоторые вещи, которые следует упомянуть, когда вы позвоните, и о которых вас могут спросить.

Нужно сообщить следующее:

- Ваше имя и новый ли вы пациент этого врача.
- Почему вы хотите прийти на приём. Вы можете сказать, что пытаетесь найти нового лечащего врача и попросить записать вас на «ежегодный осмотр» или на «оздоровительный визит», или сообщить о конкретной проблеме, такой как грипп, аллергия или депрессия.
- Название вашей страховки или тот факт, что ваши медицинские расходы покрываются программой Medicaid или CHIP. Проверьте, верна ли у вас информация о том, какие врачи в этом офисе участвуют в «сети» вашей страховки.
- Имя врача, к которому вы хотите попасть на приём. Если вы просите назначение к конкретному врачу, вам, возможно, придется назначить визит на более позднюю дату, так что если вы больны и вам нужно попасть на приём раньше, вам могут порекомендовать другого врача.
- Если у вас есть какие-то конкретные потребности – например, переводчик или специальное медицинское оборудование – спросите, сможет ли этот врач и этот офис их обеспечить. Если нет, спросите, может ли это сделать другой врач в этом офисе.
- Удобные для вас дни и часы. В некоторых офисах принимают вечером и по выходным.

Вам также следует спросить о следующих вещах.

- Могут ли они выслать вам заранее формы, которые вам нужно заполнять? Это может сэкономить вам время в день визита к врачу.
- Нужно ли вам принести что-либо с собой на приём, например выписки из истории болезни или лекарства, которые вы в настоящее время принимаете?
- Что делать если вам нужно будет перенести или отменить свой визит? Некоторые офисы взимают определённую плату за пропущенные визиты, опоздания на приём, или визиты, отменённые менее чем за 24 часа до назначенного времени.

Чего можно ожидать, записываясь на прием.

- Вам могут задать вопросы о вас и вашей медицинской страховке, так что держите карточку страховки и другую документацию под рукой, когда будете звонить.
- Возможно, время приёма, которое вам назначат, будет через несколько недель, особенно если вы – новый пациент.
- Если вы позвоните в офис своего врача, потому что заболели, вас могут принять в тот же день.

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.11842-R
Дата редакции: июль 2018 г.