

من التغطية إلى الرعاية الصحية



خطة لرعاية وصحة أفضل



خطوة 6: الاستعداد للزيارة

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



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، 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.

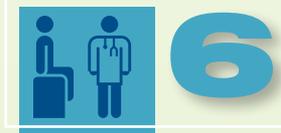
تحديد موعد

- اذكر ما إذا كنت مريضاً جديداً 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، ودرّج ملاحظات خلال الزيارة.
- اصطحب معك شخص لمساعدتك إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



تحديد ما إذا كان مقدم الرعاية مناسباً 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 معاً؟
- تذكر: لا بأس من تغيير مقدم الرعاية!



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

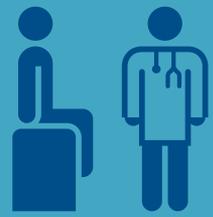


خطوات ما بعد الزيارة

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



6 الاستعداد للزيارة.



إذا كانت هذه هي زيارتك الأولى لمقدم رعاية جديد أو إذا كنت تستخدم تغطية صحية جديدة، قد تحتاج إلى إحضار بضعة أشياء معك.

وهذا سيساعد مقدم الرعاية على فهم حالتك الصحية ونمط حياتك، وسيساعد أيضاً على تعاونكما سوياً لتحسين صحتك وعافيتك أثناء زيارتك وبعد مغادرتك.

من المهم الحضور مبكراً لموعدك!

عند وصولك إلى عيادة مقدم الرعاية، سجّل الوصول لدى موظفي مكتب الاستقبال. قد يُطلب منك تقديم الآتي:

- بطاقة التأمين أو غيرها من الوثائق.
- تحقيق شخصية يحمل صورة (على سبيل المثال رخصة قيادة أو بطاقة هوية حكومية أو مدرسية أو جواز سفر أو غير ذلك).
- نماذج مكتملة.
- مبلغ السداد المشترك، في حال دفعه. اطلب إيصالاً للاحتفاظ به.

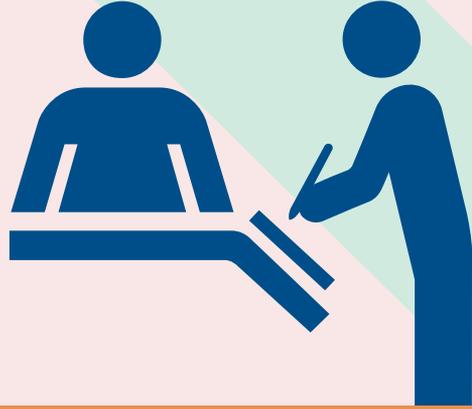
قد يطلب الموظفون منك ملء نماذج إضافية والاطلاع على سياسة الخصوصية لديهم، التي تُعرفك بكيفية حفاظهم على خصوصية معلوماتك. وهذا ما يتطلبه القانون.

نصيحة غالية

إذا كنت تريد تغيير موعدك، اتصل بعيادة مقدم الرعاية بأسرع ما يمكن. يفرض الكثير من مقدمي الرعاية رسوماً في حال تأخرك، أو عدم حضور الموعد أو إلغائه قبل أقل من 24 ساعة من الوقت المحدد. ولن تغطي معظم خطط التأمين الصحي هذه الرسوم.

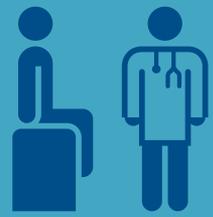
عند مقابلة مقدم الرعاية، من المفيد مشاركته ما يلي:

- السجلات الطبية والتاريخ الصحي العائلي، إذا كان لديك أي منها.
- الأدوية التي تناولتها (وكذلك الزجاجات حتى يتسنى لمقدم الرعاية معرفة الجرعة التي تأخذها). إذا كنت بحاجة إلى عبوة جديدة، اطلب واحدة.
- دوّن الأسئلة والمخاوف التي لديك عن صحتك، حتى لا تنساها.
- يمكنك إحضار شخص معك، مثل أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة، لمساعدتك في التحدث إلى مقدم الرعاية.



اعرف حقوقك

يجب أن نُعامل باحترام وتحظى معلوماتك بالسرية. إذا كنت غير راضٍ عن طريقة المعاملة، اطلب التحدث إلى أحد مديري العيادة أو مقدم الرعاية وأخبرهم بما يقلقك. وإذا لم تُحل الأمور، فقد تكون هذه العيادة غير مناسبة لك.



لا تكن خجولاً!

مقدم الرعاية موجود لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة. ويكون بمقدوره تقديم رعاية أفضل إذا تحدثت معه عن صحتك وعافيتك وأطلعته على الأسئلة والمخاوف التي تساورك. إذا قال مقدم الرعاية شيئاً لا تفهمه، فأفصح عن ذلك!

ينبغي أن تكون قادرًا على الإجابة عن الأسئلة التالية قبل مغادرة عيادة مقدم الرعاية:

- كيف حال صحي؟ ماذا يمكنني أن أفعل للبقاء بصحة جيدة؟
- ماذا أفعل بعد ذلك؟ هل أحتاج إلى إجراء فحص الدم أو اختبار آخر؟ إذا كان ذلك ضروريًا، لماذا؟ متى سأحصل على النتائج وكيف سيكون ذلك؟
- إذا كنت أعاني من مرض أو حالة مزمنة، ما هي خيارات علاجي؟ ما هي مميزات ومخاطر كل خيار؟ ماذا سيحدث إذا لم أهتم بحالتي؟
- إذا كنت بحاجة إلى تناول دواء، متى أتناوله وما هي الجرعة؟ هل توجد أي آثار جانبية؟ هل توجد أدوية جنيسة متاحة؟



اسأل

اسأل مقدم الرعاية عن المواد المكتوبة التي يمكنك أخذها إلى المنزل وقراءتها، وما إذا كان هناك رقم هاتف يمكنك الاتصال به عندما يكون لديك أي أسئلة. لا تغادر قبل أن تتم الإجابة على جميع أسئلتك وفهم ما ستفعله بعد ذلك.

• هل احتاج إلى زيارة اختصاصي أو مقدم رعاية آخر؟ هل أطلب من مقدم الرعاية اقتراحًا؟ هل احتاج إلى إحالة؟ إذا كنت بحاجة إلى إحالة، هل يمكنني ذلك؟

• متى أحتاج إلى العودة لزيارتي القادمة؟

• ماذا أفعل إذا كان لدي أسئلة بعد رجوعي إلى المنزل؟

نصيحة عالية

إذا كان ينبغي عليك تناول دواء وكنت قلق بشأن تكلفته، فأخبر مقدم الرعاية. فقد يكون لديه خيارات دواء أرخص، أو لديه معرفة بالبرامج التي تساعد المرضى في دفع تكاليف أدويتهم.



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>

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](http://kff.org/interactive/subsidy-calculator)

ما الخطط المتوفرة في منطقتي؟

[/https://www.healthcare.gov/find-premium-estimates](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](https://www.healthcare.gov/prevention)

العثور على مقدم رعاية

تعقيبات وتقييمات مقدمي الرعاية المحليين

[/http://www.healthgrades.com](http://www.healthgrades.com)

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



رقم منتج CMS
2015 يناير 11843-ARB

