

من التغطية إلى الرعاية الصحية



خطة لرعاية وصحة أفضل



خطوة 1: صحتك قبل كل شيء

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 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، ودرّج 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.





1 صحتك قبل كل شيء.

البقاء بصحة جيدة يزيد من فرص تواجذك بين عائلتك وأصدقائك والاستمتاع بعمر مديد. استفد من تغطيتك الصحية في حالتك المرض والصحة، لمساعدتك على الاستمتاع بحياة مديدة وصحية. وعلى الرغم من أهمية التغطية الصحية، إلا أنه لا مناص من اتباع نمط حياة صحي.

فيما يلي ما يمكنك فعله لجعل صحتك وعافيتك قبل كل شيء:

- تخصيص وقت للنشاط البدني وتناول طعام صحي والاسترخاء والنوم.
- الحصول على الخدمات الوقائية المناسبة لك.
- القيام بأداء دور فعّال إزاء صحتك.
- معرفة المزيد حول ما يمكنك فعله للاستمتاع بصحة جيدة ومشاركة ما تعلمته مع عائلتك وأصدقائك.



من هو مقدم الرعاية؟

نحن نستخدم مصطلح "مقدم الرعاية" في ثنايا هذا الكتيب لنشير به إلى اختصاصي الرعاية الصحية. وهو إما أن يكون طبيباً أو ممرضة ممارسة أو اختصاصي صحة سلوكية أو أيّ اختصاصي رعاية صحية آخر تزوره. سيكون مقدم الرعاية الأولية هو مقدم الرعاية الذي ستزوره كثيراً، وسوف يزودك بالمعلومات ويساعدك على تتبع حالتك الصحية بمرور الوقت.

ما سبب أهمية الرعاية الصحية الوقائية؟

تشمل الخدمات الوقائية الرعاية الصحية مثل الفحوصات الطبية والفحوصات العامة والمشورة الطبية للمرضى، التي يتم استخدامها للوقاية من الأمراض والأوبئة والمشكلات الصحية الأخرى، أو للكشف عن المرض في مرحلة مبكرة حيث تكون فعالية العلاج أفضل. ويعد الحصول على الخدمات الوقائية الموصى بها واتخاذ خيارات نمط الحياة الصحي خطوات أساسية للاستمتاع بصحة جيدة وعافية.

وجود مقدم رعاية على دراية باحتياجاتك الصحية وجدير بثقتك ويسهل التعاون معه، قد يساعدك على:

- ضمان الحصول على الخدمات الوقائية المناسبة لك
- اتخاذ خيارات نمط الحياة الصحي
- تحسين حالتك العقلية والعاطفية
- تحقيق أهدافك المتعلقة بالصحة والعافية.

الاحتفاظ بجميع المعلومات الصحية في مكان واحد.

استخدم هذا الكتيب لتتبع معلومات تغطيتك الصحية ومقدمي الرعاية الصحية وصحتك. ومن الأهمية بمكان تحديث هذه المعلومات، وقد تحتاج إلى حمل نسخة معك لاستخدامها في حالات الطوارئ. وتذكر أن تحمي هويتك بالحفاظ على معلوماتك الشخصية آمنة.

نصيحة عالية

قد تحصل على زيارة سنوية أو بعض الخدمات الوقائية الموصى بها مجاناً مثل لقاح الأنفلونزا وفحص السمنة والاستشارة، وفحص الاكتئاب. تحدث مع مقدم الرعاية بشأن ما هو مناسب لك، واستخدم "قائمة تحقق الصحة الشخصية" في الجزء الخلفي من هذا الكتيب لتعقب النتائج.



قائمة تحقق الصحة الشخصية

تتضمن قائمة التحقق هذه بعض الفحوصات والخدمات الوقائية الشائعة التي قد تحصل عليها. يمكنك إنشاء قائمة تحقق تح
www.healthfinder.gov/myhealthfinder

حماية هويتك: احتفظ بمعلوماتك الشخصية في مكان آمن، سواء كانت ورقية أو عبر الإنترنت أو على حاسبك الشخصي والأجهزة

الفحص الطبي	التاريخ	النتيجة
الطول والوزن _____		
مؤشر كتلة الجسم (BMI) _____		
ضغط الدم _____		
الكوليسترول _____		
التطعيمات والتحصينات _____		
فحص سرطان عنق الرحم (يُطلق عليه أحياناً اسم "فحص باب")		
فحص سرطان القولون والمستقيم (فحص القولون)		
فحص سرطان الثدي (صورة الثدي)		
فحوصات أخرى موصى بها بالنسبة		



رقم منتج CMS
2015 يناير 11838-ARB



marketplace.cms.gov/c2c