ОТ СТРАХОВАНИЯ К МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

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

1. Здоровье – прежде всего

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.

Дополнительную информацию можно найти на сайте marketplace.cms.gov/c2c.

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.

НЕТ

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.

ДА

8 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.

1 Здоровье – прежде всего.

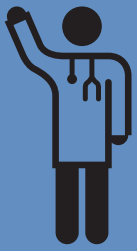
Поддержание своего здоровья увеличивает ваши шансы ещё долгие годы быть рядом со своими родными и близкими. Очень важно пользоваться медицинской страховкой не только в случае болезни, но и когда вы себя хорошо чувствуете для поддержания вашего здоровья, чтобы прожить долгую, полноценную жизнь. Хотя иметь медицинскую страховку очень важно, ничто не заменит ведение здорового образа жизни.

Вот что вы можете сделать для того, чтобы поставить своё здоровье и самочувствие на первое место:

- Найдите время для физической активности, здорового питания, отдыха и сна.
- Пользуйтесь подходящим для вас профилактическим медицинским обслуживанием.
- Возьмите на себя активную роль в укреплении собственного здоровья.
- Постарайтесь побольше узнать о том, что можно делать для сохранения здоровья, и поделитесь этой информацией с родственниками и друзьями.

КОГО МЫ НАЗЫВАЕМ «ВРАЧ»?

В этой брошюре слово «врач» употребляется в значении «медицинский специалист». Это может быть врач, фельдшер, специалист по психическому здоровью или другой медицинский специалист, который вас принимает. Чаще всего вы будете посещать своего **лечащего врача (Primary Care Provider)**, который со временем хорошо вас узнает и будет помогать вам следить за здоровьем.



Почему важно профилактическое медицинское обслуживание?

Профилактическое обслуживание включает в себя периодические или профилактические проверки, обследования и консультации, проводимые с целью предупреждения заболеваний и других проблем со здоровьем, либо с целью обнаружения заболеваний на их ранних стадиях, когда лечение может быть наиболее успешным. Получение рекомендованного профилактического обслуживания и ведение здорового образа жизни – это важнейшие шаги к улучшению здоровья и самочувствия.

Наличие врача, знающего, что нужно для поддержания вашего здоровья, которому вы доверяете, с которым у вас есть взаимопонимание, может помочь вам:

- получать нужное профилактическое медицинское обслуживание;
- вести здоровый образ жизни;
- улучшить душевное и эмоциональное состояние;
- достичь ваших целей в укреплении здоровья и улучшении самочувствия.

Храните всю относящуюся к вашему здоровью информацию в одном месте.

Используйте эту брошюру для того, чтобы записывать информацию о вашей медицинской страховке, ваших врачах и вашем здоровье. Очень важно своевременно обновлять эту информацию, а также хорошо всегда иметь при себе копию на случай срочной необходимости. Помните, что для защиты личной информации, нужно хранить её в безопасном месте!

КАК СЭКОНОМИТЬ

Вам может бесплатно полагаться ежегодный приём у врача или какое-то рекомендованное профилактическое обслуживание, такое как прививка от гриппа, периодическая или профилактическая проверка , консультация по предотвращению ожирения, или проверка на депрессию. Спросите своего врача, что именно вам нужно. Чтобы следить за своими результатами, заносите результаты обследований и периодических проверок в Таблицу показателей здоровья в конце этой брошюры.

Список показателей здоровья

В этот список включены наиболее распространённые скрининги и виды профилактик
вы можете составить список, более подходящий для вас по возрасту, полу, или в том сл

Защищайте свою личную информацию: Храните личную информацию в надёжно
компьютерах или мобильных устройствах. Храните и удаляйте личную информацию

Показатели	*Дата*	*Результат*
Рост и вес _____		
Индекс массы тела (BMI) _____		
Артериальное давление _____		
Холестерин _____		
Прививки _____		
Скрининг на рак шейки матки (он же цитологичес-кий мазок, он же «пап-тест»		
Скрининг колоректаль-ного рака (колоноскопия)		
Скрининг рака молочной железы (маммогра-фия)		
Другие рекомендо-ванные скрининги		

и, которые вам могут предоставлять. На сайте **www.healthfinder.gov/myhealthfinder**
лучае, если вы беременны.

м месте, независимо от того, держите ли вы её на бумаге, в интернете или на своих
о безопасным образом, особенно ваш номер социального страхования (SSN).

Примечания (Хороший это результат или плохой? Нужно ли что-то делать в связи с этим?)

CMS Product No.
11838-R Январь 2015 года.

marketplace.cms.gov/c2c