



ОТ СТРАХОВАНИЯ К МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

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



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).

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.

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.

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

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



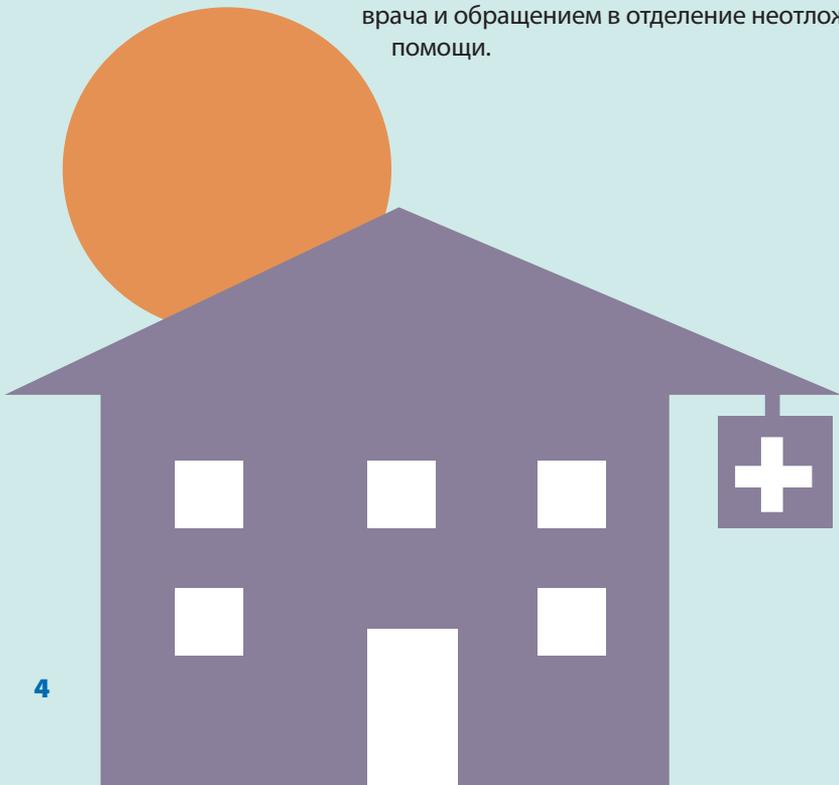


3 Знайте куда обращаться за медицинской помощью.



НУЖНА ПОМОЩЬ?
В случае экстренной ситуации или угрозы жизни звоните 9-1-1.

Хотя медицинскую помощь можно получить в различных местах, в том числе в отделении неотложной помощи, лучше всего получать регулярное медицинское обслуживание и рекомендованные профилактические услуги у своего лечащего врача. Между посещением своего лечащего врача и обращением в отделение неотложной помощи существует большая разница – в цене, во времени ожидания, в последующем наблюдении. В таблице на стр. 6-7 показаны многие различия между посещением своего лечащего врача и обращением в отделение неотложной помощи.



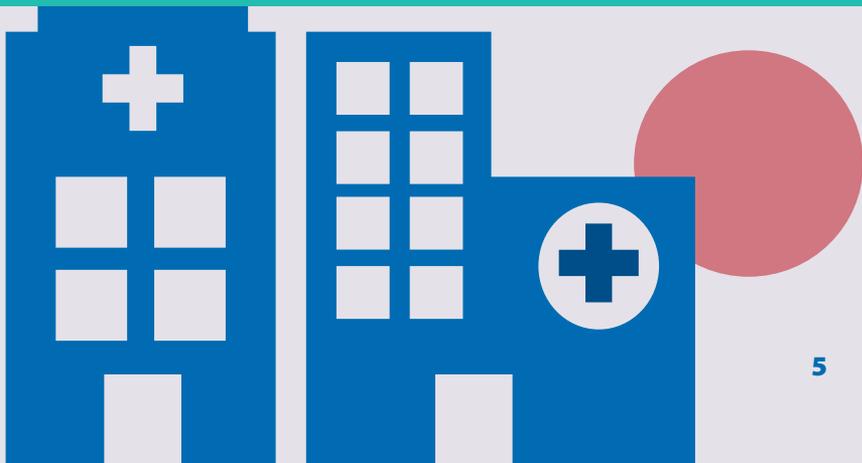
Врачей, предоставляющих первичное медицинское обслуживание, можно найти в частных практиках, клиниках и медицинских центрах по всей стране. В зависимости от вашей медицинской страховки и личных обстоятельств, вы можете найти себе лечащего врача в следующих учреждениях:

- Частные практики и медицинские группы.
- Центры и клиники амбулаторного обслуживания.
- Медицинские центры с федеральным финансированием.
- Районные и бесплатные клиники.
- Клиники при учебных заведениях.
- Медицинские учреждения, работающие по программам Indian Health Service, Tribal или Urban Indian Health (программы здравоохранения для американских индейцев).
- Медицинские центры и амбулаторные клиники Департамента по делам ветеранов.

Лечащие врачи–терапевты постоянно работают с пациентами, чтобы проследить, что они получают профилактические услуги, контролировать их хронические состояния и улучшать их здоровье и самочувствие. В некоторых учреждениях могут предлагаться услуги, различающиеся в зависимости от потребностей населения, которое они обслуживают, такие как услуги и поддержка по месту жительства, психиатрическая помощь, услуги стоматологов и окулистов, транспорт для пациентов и услуги переводчиков.

УЗНАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИДТИ.

Не все врачи и медицинские учреждения принимают все виды страховок и программ оплаты медицинского обслуживания. Прежде чем идти на приём, позвоните и выясните, принимают ли они вашу страховку.





Различия между посещением своего врача в отделение неотложной помощи

Лечащий врач

Вы **заплатите доплату за первичное медицинское обслуживание**, если она требуется с вашей страховкой. Доплата может быть в размере от 0 до 50 долларов.

Вы можете посещать врача, **когда вы больны и когда вы здоровы**.

Вы **звоните заранее**, чтобы записаться на приём.

Когда вы придёте в приёмную врача, вам, возможно, придётся немного подождать, **но в большинстве случаев вас примут примерно в назначенное время**.

Как правило, **вас будет каждый раз принимать один и тот же врач**.

У вашего врача, **как правило**, будет доступ к вашей истории болезни.

Ваш врач наблюдает вас, **следа за вашими хроническими проблемами** и помогая вам улучшать ваше здоровье в целом.

Ваш врач **обследует вас не только в связи с проблемой, с которой вы пришли на прием**, но и в отношении других аспектов вашего здоровья.

Если вам нужно обратиться к другим врачам или организовать ваше лечение, **ваш лечащий врач может помочь вам составить план**, получить выписанные вам медикаменты, назначить рекомендованные последующие визиты или найти нужных специалистов.

В некоторых регионах вы можете обращаться в **Urgent Care Center (центр срочной помощи)**. Позвоните в свою медицинскую страховку, чтобы узнать, сколько вам нужно будет заплатить.



оного лечащего врача и обращением отложной помощи

Отделение неотложной помощи

Вам, **вероятно, нужно будет внести доплату, сострахование и франшизу**, прежде чем ваша страховка начнет платить за ваше обслуживание, особенно если у вас не экстренный случай. Ваша доплата может составить от 50 до 150 долларов.

В неотложную помощь следует обращаться только если вы **получили травму или очень больны**.

Вы **приходите, когда вам это нужно, и ждёте**, пока медицинский персонал сможет вами заняться.

Если у вас не экстренная ситуация, **вы можете прождать приёма несколько часов**.

Вас примет тот **врач, который работает в этот день**.

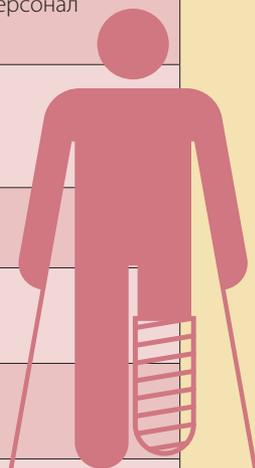
Врач, который вас примет, вероятно **не будет** иметь доступа к вашей истории болезни.

Этот врач **может не знать о ваших хронических проблемах**.

Этот врач **обследует вас только в отношении неотложной проблемы**, с которой вы обратились, и может не спросить о других жалобах.

Когда ваш визит закончится, **вас выпишут с инструкциями обратиться** к вашему лечащему врачу или к специалисту для последующего наблюдения. Может не быть никакой поддержки последующего наблюдения.

медицинского обслуживания). Если такое обслуживание есть в вашем регионе, платить.





CMS Product No.
11840-R Январь 2015 года.

marketplace.cms.gov/c2c