

حول مؤسسة الصحة النفسية بأمريكا

تأسست مؤسسة الصحة النفسية بأمريكا (www.mentalhealthamerica.net) في عام 1909. وهي شبكة مجتمعية رائدة في البلاد تركز جهودها لمساعدة جميع الأمريكيين للوصول إلى العناية بالصحة عن طريق العيش بصحة نفسية أفضل. ومن خلال 240 مؤسسة تابعة لنا في أنحاء البلاد، نؤثر في حياة الملايين، ونناضل من أجل إحداث تغييرات في الصحة النفسية وسياسة الرعاية الصحية، وتنقيف العامة، وتوفير المعلومات المهمة؛ وتقديم برامج وخدمات ملحة للصحة النفسية والرعاية الصحية.

تم دعم هذا المشروع عن طريق فرص التمويل
عدد (CA-NAV-13-001) من الولايات المتحدة إدارة الصحة و
الخدمات الإنسانية، ومراكز للرعاية الطبية، والمساعدات الطبية.

المؤلفون هم الجهة الوحيدة المسؤولة عن المحتويات المقدمة، ولا تمثل هذه المحتويات بالضرورة وجهات النظر
الرسمية لخدمات إدارة الصحة والخدمات الإنسانية (HHS) أو أي من وكالاتها.



N. Beauregard Street, 6th Floor 2000
Alexandria, VA 22311
الرقم المجاني: 800-969-6642
mentalhealthamerica.net

تتبع معلومات التأمين الخاصة بك

من أجل تسهيل إدارة حالتك الصحية، يجب أن تحاول الاحتفاظ بجميع المعلومات الصحية الخاصة بك في مكان واحد. وتشمل هذه المعلومات ملخص المزايما من شركة التأمين الخاصة بك، ونسخًا من النتائج المختبرية، وأسماء المزودين ومعلومات الاتصال الخاصة بهم.

تقديم الملاحظات حول خطتك الصحية هنا لتسهيل الرجوع إليها.

اسم شركة التأمين الصحي: _____

نوع الخطة (منظمة المزودين المفضلين (PPO)، ومنظمة الحفاظ على الصحة (HMO)، إلخ): _____

موقع ويب شركة التأمين الصحي: _____

رقم هاتف شركة التأمين الصحي: _____

مبلغ الخصم: _____

رقم مجموعة العضوية: _____

رقم معرف العضوية: _____

اسم الطبيب: _____

رقم هاتف الطبيب: _____

مبلغ القسط الشهري: _____

مبلغ رسوم التأمين الصحي: _____

إنه من الجيد معرفة أن العديد من شركات التأمين الصحي توفر الآن وصولاً إلى خطتك ومعلومات حسابك عبر الإنترنت. وقد يجب عليك إنشاء حساب أو ملف تعريف عبر الإنترنت. ارجع إلى شركة التأمين بشأن هذا الموضوع.

الخطوات التالية بعد تحديد موعدك

بعد تحديد موعدك الطبي، قد يكون لديك بعض المهام.

- ◀ ملء وصفات الأدوية.
- ◀ الحصول على الفحوصات المختبرية.
- ◀ اتباع نصيحة المزود بشأن النظام الغذائي أو ممارسة الرياضة أو مشكلات نمط الحياة الأخرى.
- ◀ زيارة أخصائي أو معالج طبيعي أو أخصائي صحة نفسية أو أخصائي رعاية صحية آخرين قد يرغب المزود في أن تزورهم.
- ◀ جدول زيارة متابعة.
- ◀ الاتصال بخطة التأمين فيما يتعلق بأي أسئلة حول التغطية والفواتير.

لا يتبع الأشخاص أحياناً نصيحة الطبيب بسبب النسيان أو عدم تأكدهم مما يجب القيام به أو انشغالهم الشديد أو عدم امتلاكهم للمال أو شعورهم بالخوف. وإذا كنت تواجه مشكلة مع هذه التوصيات، فاطلب المساعدة. وقد تحتاج إلى تذكيرات فيما يخص المواعيد أو المكالمات هاتفية سريعة لمناقشة مشورة المزود أو حضور أحد الأصدقاء معك عند خضوعك للفحوصات. يوجد المزود وموظفيه لمساعدتك على أن تكون بصحة جيدة ويجب عليهم دعمك.



قرر ما إذا كنت تحب المزود

إن علاقتك مع مزود الرعاية الصحية أمر في غاية الأهمية. يجب أن تشعر بالراحة عند طرح الأسئلة على الطبيب، وأن تكون قادرًا على فهم الأجوبة، وتكون قادرًا على الوثوق بالمزود لتقديم المشورة الطبية الجيدة لك. ولك الحق في تغيير المزودين لأي سبب من الأسباب، سواء كان المزود الخاص بك هو طبيب الرعاية الأولية أو معالج الصحة النفسية أو الأخصائي الطبي أو أي نوع آخر من المزود.

وفي ما يلي بعض الأسئلة لتساعدك على أن تقرر ما إذا كان المزود يناسبك بشكل جيد.

◀ هل يجيب المزود عن الأسئلة التي تطرحها بطريقة تفهمها؟
هل يفهم المزود ما تريده؟

◀ هل يجعلك المزود تشعر بالراحة ويلبي احتياجاتك الصحية؟

◀ هل تشعر بالراحة مع موظفي المزود؟ وهل يقدمون المساعدة ويتسمون بالأدب؟ وهل يجب أن تنتظر وقتًا طويلًا لموعدهم القادم أو تنتظر في المكتب وقتًا طويلًا عندما تصل إلى هناك؟ وهل كان من المريح بالنسبة لك الوصول إلى مكتب المزود؟ وهل كانت ساعات العمل مريحة بالنسبة لك؟

◀ هل تتحدث أنت ومزودك نفس اللغة؟ وهل هناك شخص من بين الموظفين يتحدث لغتك؟ وهل يقوم هذا الشخص بترجمة فورية جيدة لكلامك؟

تغيير المزودين

إذا لم يكن المزود يناسبك بشكل جيد، فيمكنك طلب زيارة مزود آخر في نفس المكتب أو الاتصال بشركة التأمين أو السؤال عن اسم مزود آخر. إنها صحتك، لذا لا تواصل زيارة مزود لا تستمتع بالتعامل معه!

استعد لزيارتك الأولى

لتحقيق الاستفادة القصوى من زيارتك الأولى، كن مستعدًا لها. وعليك بالوصول مبكرًا بضع دقائق لملء أي أوراق، مثل سجلك الصحي أو للتوقيع على سياسة الخصوصية المتبعة لدى المكتب، وربما لدفع رسوم التأمين الصحي الخاصة بك. وفيما يلي طرق أخرى للاستعداد:

- ◀ يجب إحضار بطاقة التأمين أو أي أوراق أخرى تثبت أنك مشترك في التأمين، بالإضافة إلى أي أوراق أرسلها إليك المكتب في وقت مبكر ملتئها.
- ◀ أحضر قائمة بجميع حالات الحساسية التي تعاني منها، سواء كانت أنواع الحساسية للحيوانات أو حبوب اللقاح أو الغذاء أو الأدوية.
- ◀ فُكر فيما ترغب في الحصول عليه من الزيارة. قد ترغب في إجراء فحص عام للتأكد من أن صحتك العامة بحالة جيدة أو قد تعاني من أعراض محددة أو قد يكون لديك استفسارات تريد مناقشتها، مثل التعرض للتقلبات المزاجية أو ضيق التنفس أو الطفح الجلدي.
- ◀ أحضر قائمة بالأسئلة والاستفسارات لمناقشتها مع الطبيب.
- ◀ أحضر ورقًا وقلمًا حتى تتمكن من كتابة الملاحظات أثناء زيارتك.
- ◀ أحضر معك شخصًا إذا كان ذلك يجعلك تشعر بمزيد من الراحة.
- ◀ اجلب ما يكفي من المال لدفع رسوم التأمين الصحي الخاصة بك (في حالة الاشتراك في أحد أنواع التأمين).
- ◀ أحضر قائمة بأي أدوية تتناولها حاليًا. وتشمل هذه القائمة الأدوية المتاحة دون وصفة طبية، مثل الأسبرين أو أدوية الحساسية، وأي علاجات عشبية تأخذها. وكتب أيضًا ما إذا كانت هناك أي أدوية تحتاج إلى عبوات منها.



إنها فكرة جيدة أن تكون على استعداد دائمًا لأي مشكلة طبية، لذا احمل معك بطاقة التأمين في جميع الأوقات.

◀ أحضر إثبات شخصية.

◀ اجلب ما يكفي من المال لدفع رسوم التأمين الصحي الخاصة بك (في حالة الاشتراك في أحد أنواع التأمين).

◀ أحضر قائمة بأي أدوية تتناولها حاليًا. وتشمل هذه القائمة الأدوية المتاحة دون وصفة طبية، مثل الأسبرين أو أدوية الحساسية، وأي علاجات عشبية تأخذها. وكتب أيضًا ما إذا كانت هناك أي أدوية تحتاج إلى عبوات منها.



تحديد ميعادك

لقد اخترت مزود الرعاية الصحية، وحين الآن الوقت لتحديد موعدك الأول.

إجراء الاتصال. اتصل بمكتب المزود ووضح أنك مريض جديد. وقدّم اسم خطة التأمين واطلب تحديد موعد مع الطبيب الذي اخترته. واسأل عن الأيام والأوقات التي تناسبك. وليس من الضروري أن تأخذ وقت أول موعد يتم تقديمه.

وَصِّح احتياجاتك. ربما ترغب في إجراء فحص، ويُسمى أيضًا بالزيارة البدنية أو الصحية. وقد تعاني من مشكلات الاكتئاب أو الأوجاع والآلام. وقد تعاني من مرض مثل الأنفلونزا. وكن واضحًا حول سبب رغبتك في زيارة الطبيب حتى يتسنى للموظفين تحديد موعد يمنحك وقتًا كافٍ مع المزود.

اعرف ما إذا كنت بحاجة لإحضار السجلات الطبية أو بطاقات التأمين أو الأوراق الأخرى في موعدك.

دوّن التاريخ. قد تضطر أحيانًا في المواعيد الأولى إلى الانتظار بضعة أيام أو حتى أسابيع قليلة. واسأل عن سياسة الإلغاء المتبعة لدى المكتب في حالة الاضطرار إلى الإلغاء.

هل كانت تجربة جيدة؟ إذا لم تكن لديك تجربة إيجابية مع الطبيب أو الموظفين، فقد لا يناسبك هذا المكتب بشكل جيد. ويمكنك اختيار مزود آخر يلبي احتياجاتك بشكل أفضل.

زيارات الرعاية الأولية مقابل غرفة الطوارئ

إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي يتوفر لك خلالها تأمين صحي، فلربما قد ذهبت سابقاً إلى غرفة الطوارئ أو عيادة الرعاية العاجلة فيما يتعلق بمعظم احتياجاتك الطبية.

ولديك الآن مزود رعاية صحية منتظم (طبيب الرعاية الأولية)، وسيساعدك التأمين الصحي على دفع زيارتك. ويعني هذا أنه ستكون على علاقة بهذا الطبيب، ويمكنك الحصول على الرعاية لمشكلاتك الطبية على الفور، مع سهولة علاجها. حان الوقت لممارسة عادة زيارة طبيبك الرئيسي للحصول على الرعاية.

قسم الطوارئ/ الرعاية العاجلة	مزود الرعاية الأولية
تذهب فقط عندما تكون مريضاً جداً أو تعاني من حالة تهدد الحياة	تذهب عندما تشعر بالمرض وعندما تشعر بصحة جيدة
ستزور أي مزود يعمل في ذلك اليوم	سوف تزور عادةً نفس المزود في كل مرة
سيعالج المزود المشكلة/المرض الذي أحضرك إلى غرفة الطوارئ (ER) أو مركز الرعاية العاجلة في ذلك اليوم	سيفحص المزود جميع نواحي صحتك (بما في ذلك الخدمات الوقائية)، وربما يركز كذلك على النواحي التي لم تشعر بالقلق إزاءها
قد يكون أمامك وقت انتظار أطول من اللازم، وقد يكون وقتك الذي تقضيه مع المزود قصيراً	قد يكون أمامك وقت انتظار قصير في المكتب وزيارة طويلة للمزود
قد لا يستطيع المزود الذي يراك الوصول إلى جميع سجلاتك الصحية	سيستطيع المزود الوصول إلى سجلك الصحي الكامل
لن تعمل مع هذا المزود على المدى الطويل فيما يتعلق بمشكلاتك الصحية	سيساعدك المزود في الاعتناء بصحتك على المدى الطويل

العثور على مزود الرعاية الصحية

مسائل الملائمة الجيدة

اتصل بخطتك، إذا تم تعيين مورد لك وتريد تغييره. ويمكنك طلب مزود آخر حتى دون زيارة المزود الذي تم تعيينه لك أو حتى بعد رؤية المزود مرات عديدة. إنها صحتك، وجسمك، وحقك في زيارة المزود الذي يجعلك تشعر بالراحة.

قد يكون المزودون أطباءً وأخصائيين ومعالجين ومستشفيات وعيادات - أي شخص أو مكان يوفر لك الرعاية الصحية. إذا لم يكن لديك بالفعل مزود الرعاية الصحية أو إذا لم يكن المزود الحالي جزءًا من خطة التأمين الجديدة، فكيف يمكنك العثور على أحد المزودين؟

◀ أسأل الأشخاص الذين تتق فيهم. اسأل أصدقائك وعائلتك عن أطبائهم.

◀ اسأل أصدقائك وعائلتك عن أطبائهم. يجب أن تمتلك شركة التأمين قائمة بالمزودين الذين تعمل معهم. تتوفر هذه المعلومات أحيانًا على موقع ويب شركة التأمين أو يمكنك الاتصال بمكتب خدمات أعضاء شركة التأمين ووصف نوع المزود الذي تريده.

◀ العثور على مزود مناسب. فُكر في ما تريده وتحتاجه من المزود. قد ترغب في البحث عن مزود الخدمت الذين هم على مقربة من المنزل أو العمل، والتي تكون ساعات عملهم مريحة بالنسبة لك. واسأل عما إذا كان المزود أو شخص ما في مكتبه يتحدث لغتك، واعرف المستشفى التي يعمل معها المزود.



فهم التأمين الصحي

تختلف كل خطة تأمين صحي عن غيرها، لذا من المهم مراجعة خطة التأمين الخاصة بك لمعرفة الخدمات التي تغطيها. كما يمكنك مراجعة "ملخص المزايا"، الذي يوفر لك معلومات مكتوبة حول تكاليف الخطة ومزاياها، بما في ذلك الخدمات الوقائية، التي يتم تقديمها لك الآن دون أي تكلفة. وإذا كان لديك تساؤلات حول الخطة أو المزايا، فيمكنك الاتصال بشركة التأمين ومطالبة أحد الأشخاص بشرحها لك. كما يمكنك استخدام النموذج الوارد في نهاية هذا الكتيب لتدوين بعض المعلومات المفيدة حول خطة التأمين والأطباء.

طبيب الرعاية الأولية

طبيب الرعاية الأولية هو طبيبك الرئيسي. إنه يعتني بصحتك العامة، وقد يحيلك إلى الأخصائيين لمساعدتك في علاج أمراض معينة.



الاستعانة بالأخصائيين

الأخصائي هو مزود خدمة طبية يتمتع بتدريب إضافي على نوع معين من الحالة الطبية. على سبيل المثال، يتم تدريب طبيب القلب في صحة القلب، في حين يتم تدريب الأخصائي النفسي لتقييم المشكلات النفسية والعاطفية وعلاجها. وتأكد من أنك تفهم عملية زيارة الأخصائي في إطار الخطة. في بعض الأحيان لا يمكنك زيارة الأخصائيين إلا بعد رؤية الطبيب الرئيسي.



ما الذي تقدمه خطتك أيضًا؟

تقدم العديد من أنواع التأمين الصحي برامج إضافية بتكلفة ضئيلة أو معدومة، مثل برامج لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين أو مجموعات فقدان الوزن أو مجموعات دعم للقلق أو الاكتئاب. ويمكنك الاشتراك في هذه الخطة على موقع خطة التأمين الصحي على الويب، عن طريق الاتصال بشركة التأمين أو عن طريق استشارة الطبيب للحصول على المعلومات.



إبلاغ شركة التأمين عن تغيرات الحياة

إذا كان لديك تغييرات رئيسية في الحياة، مثل فقدان وظيفة أو الحصول على وظيفة أفضل أجزاً أو إنجاب طفل، فيمكن لهذه الأحداث تغيير المبلغ الذي تحتاجه لدفع تكاليف التأمين الصحي. وحافظ على إبلاغ شركة التأمين بتغيرات الحياة الكبيرة حتى لا تدفع أكثر مما يجب.



المسائل الصحية الجيدة

تعني الصحة الجيدة أنك تعتني ببدنك وعقلك من خلال ممارسة التمارين، وتناول الطعام بطريقة صحيحة، واستقطاع وقت للاسترخاء. وعندما تكون في صحة جيدة، تكون أكثر قدرةً على فعل الأشياء التي تستمتع بها. وتشعر أنك بحالة جيدة تساعد على تحسين مزاجك وعلاقاتك.

من المهم أداء فحوص منتظمة للبقاء بصحة جيدة. وفي الفحوصات، سيتأكد طبيبك من أن قلبك والرئتين وبقيّة جسمك في حالة جيدة.

إن الفحوص هي وسيلة للسيطرة على المشكلات الطبية قبل أن تزداد سوءاً، وللمساعدة في إدارة المشكلات الطبية التي قد تعاني منها بالفعل. كما أنها وقت جيد بالنسبة لك لطرح الأسئلة حول كل من صحتك النفسية – كيف تتعامل مع عواطفك وصحتك البدنية والمشاعر التي يشعر بها جسمك.





تولي أمر العناية بالتأمين الصحي

أنت الآن لديك تأمين صحي، وبمقدورك الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاج إليها عند اللزوم. ولن تضطر إلى الانتظار حتى تصبح مشكلاتك الصحية خطيرة حقًا لطلب العلاج. ويمكنك اختيار مزود الخدمة الطبية الذي تريده والموجود في المكان الذي يناسبك، وبناء علاقة معه أو معها تساعدك على تولى أمر العناية بصحتك. صحتك الآن بين يديك.

يشرح هذا الكتيب كيفية البدء باستخدام التأمين الصحي الخاص بك. وإذا كان لديك المزيد من الأسئلة، فتذكر أنه يمكنك دائمًا الاتصال بشركة التأمين الصحي أو مزود الخدمة الطبية مباشرةً. يمكنهم مساعدتك.

التأمين

كيفية استخدام
التأمين الصحي

