

العودة إلى المجتمع: الرعاية الصحية بعد السجن

دليل العودة إلى الرعاية الصحية



استعرض خريطة طريقك نحو صحة أفضل

البدء ٣
كيفية استخدام هذا الدليل ٣



الخطوة الأولى:

معرفة احتياجاتك الصحية ٤
تحمل مسؤولية صحتك البدنية والسلوكية ٥
المعلومات المتعلقة بالطوارئ والأزمات ٦



الخطوة الثانية:

أشياء يجب معرفتها ٩
جمع المعلومات عن صحتك ١٠
الأشخاص والمسميات التي يجب معرفتها ١١



الخطوة الثالثة:

التقدم لطلب الحصول على تغطية صحية ١٣
ما هي الخيارات؟ كيفية وموقع التقدم بالطلب؟ ١٣
اعتبارات خاصة ١٧
معرفة المزيد عن ميديكير ١٨



الخطوة الرابعة:

استخدام تغطيتك الصحية ٢١
المصادر ٢٤



البدء

تكون متطلبات العودة إلى المجتمع ساقطة. فتكون لك احتياجات وأولويات فورية يجب أخذها في الاعتبار – مثل الحصول على مستندات تعريف الهوية والمستندات الأخرى المهمة، والعثور على وظيفة، والتأكد من توفّر الطعام، ووسائل النقل، ومكان مستقر للإقامة فيه.

وبينما تكون صحتك ليست أولوية بالنسبة لك، فإن العناية بصحتك البدنية والسلوكية ضرورية لضمان حياة ناجحة بعد الإفراج عنك. ويُعتبر الاستمرار في تلقي أيّ علاجات، أو خطط رعاية، أو أدوية موصوفة طبيًا، بما في ذلك الحصول على الدعم للتعافي من تعاطي المخدرات كلها طرقًا مهمة للبقاء بصحة جيدة.

وهناك أشخاص مستعدون لمساعدتك وهناك خدمات متوفرة لدعمك. فالعديد من هؤلاء الأشخاص أنفسهم الذين يمكنهم مساعدتك لتلبية احتياجاتك الفورية، يمكنهم أيضًا المساعدة لتلبية احتياجات رعايتك الصحية. وهذا يتضمن مساعدتك في العثور على التغطية الصحية المناسبة، بحيث يمكنك سداد مقابل زيارات الرعاية الصحية والأدوية. سوف يساعدك هذا المصدر على:

- 1- تحمّل مسؤولية صحتك ويقدم لك التلميحات بشأن التعبير بوضوح عن احتياجات رعايتك الصحية أثناء السجن وبعده
- 2- التواصل مع خدمات الرعاية الصحية المجانية وميسورة التكلفة
- 3- العثور على البرامج أو المزايا المحلية والأشخاص الذين يمكنهم مساعدك في التواصل مع هذه المصادر

كيفية استخدام هذا الدليل

في خارطة الطريق هذه ٤ خطوات لمساعدتك.

خلال المستند، سوف تعثر على قوائم بمصطلحات الرعاية الصحية الشائعة ومصادرها. وتتضمن هذه القوائم الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في العثور على المستندات، والسجلات الطبية، والمزايا الأخرى بما في ذلك الدعم لتوفير الطعام، والسكن، ووسائل النقل. وهناك أيضًا قسم مخصص لك لتدوين الملاحظات. استخدم هذا الدليل مع [خارطة الطريق لتحسين الرعاية الصحية](#) لمساعدتك في التواصل مع خدمات الرعاية الصحية.

ابدأ في الاستمتاع بحياة أكثر صحة الآن.



الخطوة الأولى:

معرفة احتياجاتك الصحية

ستساعدك معرفة حالتك الصحية وكيفية التمتع بصحة جيدة في العثور على الرعاية والخدمات التي تحتاجها. استخدام الخدمات الوقائية -الفحوصات المنتظمة للوقاية من المشاكل الصحية- يمكن أن يساعدك في إدارة صحتك البدنية والسلوكية.

فالصحة البدنية والسلوكية هي أساس صحتك العامة. وتتضمن الصحة البدنية المشاكل المتعلقة ببدنك، مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم. وتتضمن الصحة السلوكية سلامتك العاطفية، والنفسية، والاجتماعية. وتؤثر صحتك السلوكية على تفكيرك، وشعورك، وتصرفك بينما تتعامل مع ظروف الحياة. والحالات الصحية السلوكية شائعة ويمكن أن تتضمن المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية وحالات تعاطي المخدرات. فهي بنفس قدر أهمية صحتك البدنية. فحوالي ١ من كل ٥ بالغين في الولايات المتحدة يعانون من حالات صحية نفسية. وتزداد المعدلات أكثر في الأشخاص المسجونين. ولكن تتوفر المصادر للحصول على المساعدة. وفيما يلي ١٠ أسئلة حول صحتك في الوقت الحالي والسابق والتي قد تساعدك في فهم موقفك بشكل أفضل وما قد تحتاج الاستفسار عنه ضمن رعايتك الصحية.

- ١- هل تعرضت لأي تجارب حياتية سابقة أو حالية أحتاج إلى مساعدة لتخطيها؟
- ٢- هل سيساعدني التحدث إلى أخصائي أو شخص ما لديه تجارب مشابهة في فهم الخيارات التي اتخذتها؟
- ٣- هل أعاني من أي مشكلات صحية، مثل ألم في بدني، يمكن أن يساعدني مقدم الرعاية الصحية في حلها؟
- ٤- هل لدي تاريخ في العائلة بالإصابة بالسكري، أو أمراض القلب، أو المشكلات المتعلقة بزيادة الوزن، أو تعاطي المخدرات أو الكحوليات؟
- ٥- هل أتناول حاليًا أي أدوية وصفها مقدم الرعاية لي وهل أحتاج إلى المزيد منها قريبًا؟
- ٦- هل عانيت في أي وقت من تعاطي المخدرات؟
- ٧- هل سيساعدني التحدث إلى شخص ما بشأن تعاطي المخدرات؟
- ٨- هل زرت طبيبًا، أو مقدم رعاية صحية، أو دخلت المستشفى أو غرفة الطوارئ/الرعاية العاجلة للإصابة بأي شيء مؤخرًا أو سابقًا؟
- ٩- كيف ستحسّن زيارتي لطبيب أو مقدم رعاية صحية صحتي العامة وحياتي بعد الإفراج عني؟
- ١٠- هل أنا قلق بشأن كيفية سداد تكاليف أدويتي أو مواعيدي مع مقدمي الرعاية الصحية؟



تحمل مسؤولية صحتك البدنية والسلوكية

بالعناية بصحتك البدنية، وصحتك النفسية،
ومواجهة المخاوف المتعلقة بتناول المخدرات،
ستتمكن بشكل أفضل من:

- التعامل مع ضغوطات الحياة
- التمتع بصحة بدنية جيدة
- توطيد علاقات جيدة
- العمل بإنتاجية عالية

المعلومات المتعلقة بالطوارئ والأزمات



هل تحتاج إلى مساعدة الآن؟ استعين بهذه الخطوط الساخنة المجانية للحصول على المساعدة. إذا كنت تواجه أزمة، أو حالة طارئة، أو تواجه حادثًا مهددًا للحياة، فاتصل على الرقم ٩١١ أو اذهب إلى قسم الطوارئ.

خط النجاة من الانتحار والأزمات ٩٨٨

988lifeline.org

اتصل أو أرسل رسالة إلى ٩٨٨، أو دردش عبر الإنترنت على 988lifeline.org، للحصول على الدعم في الأزمات. خط النجاة هو رقم هاتف خاص ومجاني ومتاح ٢٤ ساعة للوقاية من الانتحار. عند الاتصال بهذا الرقم، تتم إحالة مكالمتك إلى أقرب مركز لمكافحة الأزمات.

خط أزمات المحاربين القدامى

veteranscrisisline.net

اتصل على ٩٨٨ أو اضغط ١ للاتصال بخط أزمات المحاربين القدامى. يمكن أن يتواصل المحاربون القدامى أيضًا مع خط أزمات المحاربين القدامى عن طريق رقم الهاتف السابق - ١-٨٠٠-٢٧٣-٨٢٥٥ والضغظ على ١ - عن طريق إرسال رسالة إلى VeteransCrisisLine.net/Chat، والدردشة على VeteransCrisisLine.net/Chat (٨٣٨٢٥٥).

وهو خط ساخن خاص ومجاني. وهو يوصل المحاربين القدامى في الأزمات بالمستجيبين المؤهلين لتقديم الرعاية من إدارة شؤون المحاربين القدامى (VA). ويمكن لعائلات وأصدقاء المحاربين القدامى استخدام هذه الخدمة أيضًا.

يُرجى زيارة موقع ويب خط أزمات المحاربين القدامى لمزيد من المعلومات: veteranscrisisline.net.

خط المساعدة الوطني لإدارة خدمات الصحة النفسية

ومكافحة تعاطي المخدرات (SAMHSA)

samhsa.gov/find-help/national-helpline

اتصل على ٤٣٥٧ (١-٨٠٠-٦٦٢-HELP) للحصول على الدعم بشأن مخاوف تعاطي المخدرات أو الصحة النفسية.

هذا الخط الساخن سري ومجاني. ويمكن الاتصال به خلال ٢٤ ساعة في اليوم، وخلال ٣٦٥ يومًا في السنة، والتحدث إلى الوكلاء باللغة الإنجليزية أو الإسبانية. ويمكنهم المساعدة في التواصل مع مرافق العلاج المحلية، ومجموعات الدعم، والمجموعات المجتمعية.

لمزيد من المعلومات حول تعاطي المخدرات، والمخاوف المتعلقة بالصحة النفسية، وأنواع العلاج، يُرجى زيارة findtreatment.samhsa.gov.

للتغور على المصادر والمعلومات بشأن خيارات العلاج وخدمات الدعم للصحة النفسية، وتعاطي المخدرات، وتعاطي الكحوليات، يُرجى زيارة: samhsa.gov/find-support.

الخط الساخن الوطني لمكافحة الاعتداء الجنسي

rainn.org/resources

اتصل على HOPE-٦٥٦-١٨٠٠-٤٦٧٣ (٤٦٧٣) للتحدث إلى أحد العاملين المدربين ممن يمكنهم تقديم الدعم السري لمكافحة الأزمات. هذا الخط الساخن متاح ٢٤ ساعة في اليوم، لمدة ٧ أيام في الأسبوع. وتتوفر أيضًا خدمة الدردشة عبر الإنترنت باللغة الإنجليزية (hotline.rainn.org/online) والأسبانية (hotline.rainn.org/es).

الخط الساخن الوطني لمكافحة العنف الأسري

thehotline.org

اتصل على SAFE-٧٩٩-١-٨٠٠-٧٢٣٣ (٧٢٣٣) للتحدث إلى أحد المحامين للحصول على الدعم المجاني والسري. الخط الساخن متاح ٢٤ ساعة في اليوم، لمدة ٧ أيام في الأسبوع ويوفر أيضًا خدمات الدردشة عبر الإنترنت وإرسال رسائل (أرسل "START" (البدء) إلى ٨٧٧٨).

خط StrongHearts لمساعدة السكان الأصليين

strongheartshelpline.org

اتصل على VNATIVE-٨٤٤-١-٨٤٤ (٧٦٢-٨٤٨٣) للحصول على الدعم. خط المساعدة هذا الآمن، والسري، وغير الكاشف للهوية متاح ٢٤ ساعة في اليوم، لمدة ٧ أيام في الأسبوع، ويقدم الدعم والمناصرة للملأمين ثقافيًا لسكان أمريكا وألاسكا الأصليين. ويوفر خط StrongHearts لمساعدة السكان الأصليين أيضًا خطًا للدردشة عبر الإنترنت.

الخطوة الثانية: أشياء يجب معرفتها

جمع المعلومات عن صحتك

قبل الإفراج عنك، ابدأ في جمع المعلومات عن صحتك. فمن المهم معرفة الخدمات التي ستحتاجها بعد الإفراج عنك. ففكر فيما تريد التركيز عليه وضع خطة سوف تساعدك في التمتع بصحة جيدة وتحقيق النجاح.

ستجد هنا قائمة مرجعية بالمعلومات المراد جمعها:

□ نسخ سجلاتي الطبية، وأوراق التسريح الطبي، ومستندات الانتقال

تلميح: اطلب نسخة من سجلك الطبي من الطاقم الطبي في مرفقك قبل الإفراج عنك بـ ٦٠ يومًا على الأقل. يمكنهم تزويدك بسجلتك بطريقة آمنة بعد الإفراج عنك.

□ قائمة بالأدوية الحالية التي أحتاج في الاستمرار في تناولها بعد الإفراج عني

تلميح: يمكن أن يساعد الطاقم الطبي في مرفقك في إمدادك بالأدوية والإمدادات الطبية الأخرى اللازمة بعد التسريح.

□ أي مشاكل صحية، أو أسئلة، أو مخاوف أحتاج إلى مناقشتها مع مقدّم رعايتي الجديد، بما في ذلك الرعاية التي ربما أكون قد تجنبتها أو التي تأجلت بينما كنت في السجن (على سبيل المثال، عمليات تنظيف الأسنان)

□ معلومات الاتصال بالمرفق الطبي الذي زرته قبل السجن (إذا كنت أخطط للعودة إلى نفس المدينة/الولاية التي كنت أقيم بها سابقًا)

□ قائمة المرافق الطبية في المدينة أو الولاية التي أخطط للعيش فيها بعد الإفراج عني

□ قائمة المجموعات الثقافية، أو الإثنية، أو الدينية، أو المجموعات الأخرى التي قد تساعد في توفير الدعم والتواصل الإيجابي لي بعد الإفراج عني، إذا كنت أريد هذا النوع من الدعم



الأشياء التي يجب التفكير فيها

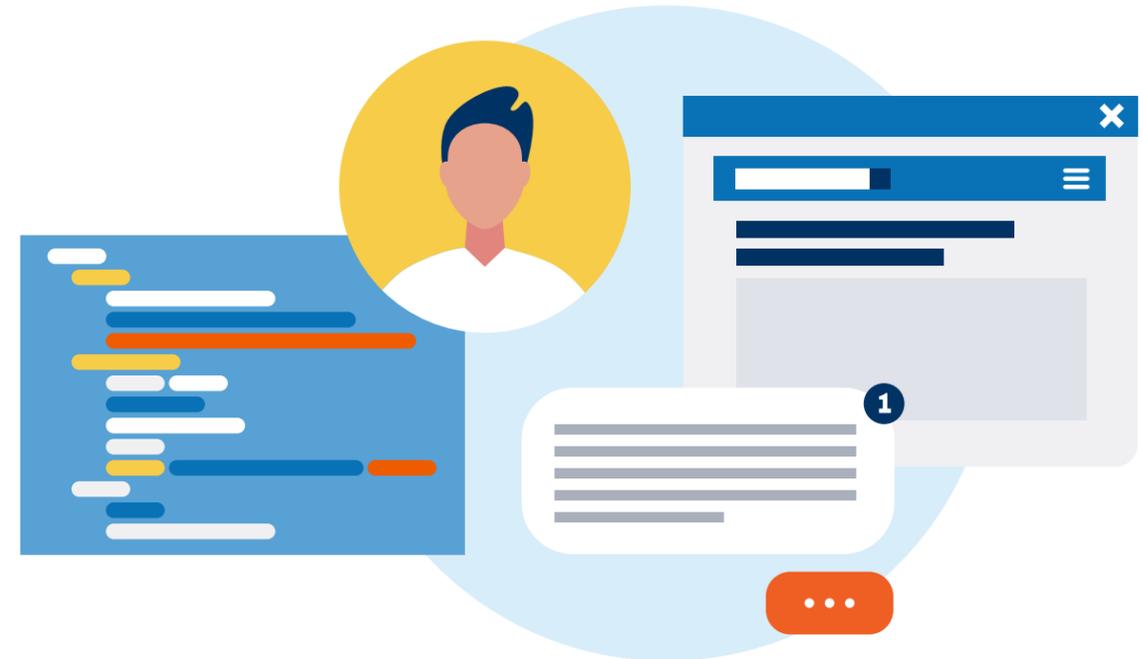
- من يمكنه مساعدتي في التواصل مع الأماكن والخدمات التي أحتاجها؟
- ما هي شبكة الدعم الخاصة بي؟ أين سأذهب عندما أخرج من السجن؟
- إذا كنت بحاجة إلى ذلك، فابحث عن مركز صحي محلي على <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

الأسئلة المطروحة

- هل تتوفر لدي الأدوية الكافية، وهل أحتاج إلى الاستفسار بشأن الجرعات التي سأخذها إلى المنزل قبل الإفراج عني؟
- هل حُدد موعد لي بالفعل مع مقدّم رعايتي الصحية المجتمعية؟
- هل يمكنني الاستعانة بمتخصصي دعم الأقران للمساعدة في التعامل مع أيّ احتياجات ساحقة بعد الإفراج عني؟
- هل توجد أيّ اتصالات أو معلومات بشأن مؤسسة أو مجلس إعادة إدماج محلي في المجتمع الذي سأعود إليه؟
- هل أعرف جهات اتصال لدى إدارة الصحة المحلية وإدارة ميديكيد التابعة لولايتي؟
- هل أفي بمتطلبات أيّ برامج شبكة أمان (برامج في الولايات التي توفّر الخدمات للأشخاص الذين لا تشملهم تغطية صحية)؟
- هل لدي أيّ احتياجات فورية في طب الأسنان؟

الأشخاص والمسميات التي يجب معرفتها

- قد تختلف المسميات في كل مرفق. وإليك بعض الأمثلة على الأشخاص والمسميات التي قد تصادفها بينما تنتقل من المرفق إلى المجتمع أثناء إعادة الإدماج في رحلتك الصحية:
- **استشاري الطلبات المعتمد** يساعد الأشخاص في العثور على التغطية الصحية من خلال ميديكيد، بما في ذلك إكمال استمارات الطلب والتسجيل.
- **فريق إعادة الإدماج في المجتمع** يساعد الأشخاص الذين يغادرون السجن أو الحبس في العثور على وظيفة، والحصول على سكن، وتقديم الدعم لأطفالهم وعائلاتهم، والمساهمة في مجتمعاتهم.
- **منسق الرعاية** يساعد في إدارة خدمات الرعاية الصحية للمرضى ومشاركة المعلومات فيما بين مقدّمي الرعاية الصحية.
- **مدير الحالة** يساعد الأشخاص في الوصول إلى الخدمات الطبية، والاجتماعية، والتعليمية، والخدمات الأخرى اللازمة.
- **الأخصائي الاجتماعي السريري** يوفّر خدمات الاستشارة والعلاج، وإدارة الحالة، وخدمات الدعم الأخرى.
- **مخطط التسريح** يعمل مع الأشخاص الذين اقترب تاريخ الإفراج عنهم للاستعداد للحياة بعد السجن.
- **مستكشف الإفراج من السجن** يساعد الأشخاص المغادرون للسجن أو الحبس في الحصول على الرعاية الصحية والخدمات الأخرى.
- **مستكشف Marketplace** يساعد الأشخاص في العثور على التغطية الصحية من خلال Marketplace®، بما في ذلك استمارات الطلب والتسجيل.
- **الطاقم الطبي** يتضمن الأطباء (MD - طبيب، أو DO - طبيب تقويم العظام)، أو الممرضين الممارسين، أو الممرضين السريريين الاختصاصيين، أو مساعدي الأطباء لمساعدة المريض في الحصول على مجموعة من خدمات الرعاية الصحية.
- **الموجّه/المبعوث الجدير بالثقة** يتواصل مع الأشخاص ويحفزهم، وغالبًا ما يعتمد ذلك على تجربتهم الشخصية مع السجن، من أجل إعادة الاندماج في المجتمع بنجاح ومواجهة التحديات وتناول الفرص الجديدة.
- **مسؤول المراقبة/الإفراج المشروط** يفحص الأشخاص المفرج عنهم تحت إشراف المحكمة، قبل محاكمتهم أو بعد إصدار الحكم.
- **الأقران/متخصص دعم الأقران** هو شخص عاش هذه التجربة وكان ناجحًا في عملية التعافي من حالات الصحة النفسية و/أو تعاطي المخدرات ويساعد في تقديم الدعم للآخرين الذين يواجهون نفس التحديات.
- **ممرض/متخصص/منسق إعادة الإدماج** يقدّم التوجيه والدعم للأشخاص العائدين إلى مجتمعاتهم بعد السجن أو الحبس.
- **الأخصائي الاجتماعي** يدير الحالات ويساعد الأشخاص في العثور على الطرق الأخرى لتحسين مستوى شفاؤهم، وصحتهم، وسلامتهم.
- **منسق الانتقال** يزوّد الأشخاص المغادرين للسجن أو الحبس بالمصادر اللازمة للوفاء باحتياجاتهم الخاصة. وهم يُحددون أيضًا جميع مواعيد المرضى الخارجيين في المجتمع.



الخطوة الثالثة:

التقدم لطلب الحصول على تغطية صحية

عندما تكون في مرفق إصلاحي، فستقدّم لك الخدمات الصحية. ولكن، بمجرد الإفراج عنك، ستحتاج إلى التغطية الصحية لمساعدتك في سداد رسوم خدمات الرعاية الصحية. وتوجز هذه الخطوة الخيارات المختلفة للتغطية الصحية ثم تقدّم لك المعلومات بشأن كيفية العثور على المزيد منها والتقدّم لطلبها. أولاً، اكتشف ما إذا كان السجن أو الحبس الذي تتواجد فيه به برنامج ما قبل الإفراج أو التسريح. إذا كان الأمر كذلك، فاسأل كيف يمكنك المشاركة للمساعدة في تحديد التغطية الصحية التي تتأهل لها ومعرفة ما إذا كان يمكنهم مساعدتك في التقدم لطلب التغطية الصحية.

ما هي الخيارات؟ كيفية وموقع التقدم بالطلب؟

ميديكيد

- ميديكيد هو تأمين صحي مجاني أو منخفض التكلفة للبالغين محدودي الدخل، والأطفال، والحوامل، والمسنين، والأشخاص ذوي الهمم المؤهلين.
- ويتأهل العديد من الأشخاص المسجونين أو الذين يتم الإفراج عنهم من السجن، بما في ذلك البالغين بدون أطفال، للحصول على ميديكيد بناءً على دخلهم.
- تغطية العناية بالأسنان في ميديكيد تعتمد على ولايتك. وقد تكون هناك تغطية في حالات الطوارئ أو رعاية إضافية. تحقق من ذلك في خطتك بمجرد التسجيل لمعرفة ذلك.
- يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات والتقدّم بطلب إلى ميديكيد من خلال زيارة النظرة العامة حول الولايات في موقع الويب Medicaid.gov والضغط على ولايتك في القائمة المنسدلة للوصول إلى المعلومات الخاصة بالولاية لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً وكيفية التسجيل: [medicaid.gov/state-overviews/index.html](https://www.medicaid.gov/state-overviews/index.html). العديد من المرافق الإصلاحية تقدّم المساعدة المباشرة لمساعدة المقيمين في التقدم والحصول على التأهل لميديكيد سواء قبل الإفراج عنهم أو بعده.

تلميح: حتى إذا تقدّمت لميديكيد قبل ذلك ولم تف بالمتطلبات، فقد تكون مؤهلاً الآن. وكذلك، يتأهل الشباب المسجلون سابقاً في الرعاية البديلة لميديكيد حتى سن ٢٦ بغض النظر عن الولاية التي يعيشون فيها الآن.



- وبناءً على ولايتك، قد تكون مسجلاً في ميديكيد أثناء السجن لبعض الخدمات. ويمكن أن يساعدك تسجيلك في ميديكيد أثناء السجن في الحصول على المزايا بشكل أسرع بعد الإفراج عنك. استفسر عن التغطية الصحية في أقرب وقت ممكن.
- إذا كنت تعتقد أنك قد تفي بمتطلبات ميديكيد ولكن لم يتم تسجيلك بعد، فحاول البدء أو إرسال طلبك قبل الإفراج عنك. وإذا كنت مسجلاً بالفعل في ميديكيد، فتأكد من أنك لا تزال مسجلاً من خلال تأكيد حالتك لدى وكالة ميديكيد التابعة للولاية. وتأكد أيضاً من أن المزايا المقدّمة لك ستبدأ في أقرب وقت ممكن بعد الإفراج عنك. تعرّف على المزيد: www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html.
- إذا كنت تعتقد أنك مسجّل ولكن لم تحصل على بطاقة، فاطلب من وكالة ميديكيد التابعة لولايتك نسخة من بطاقة ميديكيد الخاصة بك. تعرّف على كيفية استبدال بطاقة ميديكيد الخاصة بك من هنا: www.medicaid.gov/faq/how-do-i-replace-my-medicaid-card/index.html.
- تعرّف على المزيد بشأن متطلبات التسجيل في ميديكيد في ولايتك: www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html#statemenu.

برنامج ميديكير

- ميديكير هو برنامج تغطية صحية للأشخاص الذين يبلغ عمرهم 65 فأكثر أو للأشخاص ذوي الإعاقات التي تؤهلهم لذلك أو المصابين بداء كلوي بالمرحلة النهائية.
- ميديكير يمكن أن يتضمن برنامج ميديكير الأصلي، الذي يتضمن الجزء أ (تأمين المستشفى) والجزء ب (التأمين الطبي)، مثل زيارات الطبيب.
- ميديكير يتضمن أيضاً خطط مزايا ميديكير، وخطط أدوية ميديكير، وخطط ميديكير الصحية الأخرى لتقديم مدفوعات إضافية.
- للتقدّم بطلب، قم بزيارة www.Medicare.gov.
- عندما تنتهي فترة سجنك، هناك أوقات محددة يمكن تسجيل الاشتراك فيها. انظر صفحة 18، لمزيد من التفاصيل. وهذا يتضمن يوم ما بعد الإفراج عنك، لذلك اطلع الآن وخطط للمستقبل.
- للحصول على المساعدة في تقديم الطلب، تواصل مع استشاري برنامج التأمين الصحي الأول المحلي في منطقتك للحصول على المساعدة بشأن اختيار خطة والتسجيل فيها. للعثور على استشاري SHIP بالقرب منك، قم بزيارة: <https://www.shiphelp.org>.
- قم بزيارة صفحة الويب "احصل على المساعدة في سداد التكاليف" على www.medicare.gov/basics/costs/help.
- في معظم الحالات، لن يشمل ميديكير الأصلي خدمات العناية بالعيون أو الأسنان. ومع ذلك، بعض خطط مزايا ميديكير (الجزء ج) تقدّم مزايا إضافية لا يغطيها ميديكير الأصلي، مثل العناية بالعيون، أو الأذن، أو الأسنان. تواصل مع الخطة لمزيد من المعلومات.
- تعرّف على المزيد عن متطلبات التسجيل في ميديكير: www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/ready-to-sign-up-for-part-a-part-b.

ميديكير وميديكيد (ويسميان أيضاً التأهيل المزدوج)

- إذا كنت 65 عامًا فأكثر أو مصابًا بإعاقة و كنت من محدودي الدخل، فقد تتأهل لكل من ميديكير وميديكيد.
- قدّم طلبًا لكل من ميديكير وميديكيد للتأكد. إذا كنت مؤهلاً لكليهما، فإن ذلك سيغطي مزايا أكثر لك بدون مقابل أو بتكلفة منخفضة.
- قد يغطي ميديكيد العناية بالأسنان والعيون، وفقًا لولايتك وخطتك. تواصل مع الخطة لمعرفة ما تتضمنه.

HealthCare.gov (الأسواق أو السوق الخاص بولايتك)

- HealthCare.gov يقدم التبادلات التي تتم اتحادياً وعلى مستوى الولاية فيما يتعلق بالتغطية الصحية الخاصة ولكن يتضمن المساعدة في سداد أقساط التأمين لهؤلاء المؤهلين. ويوجد العديد من الخطط الصحية التي يمكنك الاختيار منها. يمكنك التسوق للحصول على الخطط بناءً على منطقتك واحتياجاتك.
- للتقدّم بطلب، قم بزيارة HealthCare.gov لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً لخطة ما من خلال سوق التأمين الصحي (Health Insurance Marketplace).

تلميح: لا يمكنك شراء التغطية الصحية من خلال Health Insurance Marketplace® أثناء قضاء مدة في السجن أو الحبس. ومع ذلك، لديك 60 يومًا للتسجيل في التغطية الصحية عند الإفراج عنك من السجن أو الحبس، بدءًا من يوم الإفراج عنك.

- هل تحتاج إلى مساعدة؟ اتصل على ٤٣٢٥-٨٨٩-٨٥٥ أو قم بزيارة: localhelp.healthcare.gov.
- تعرّف على المزيد حول المعلومات المطلوبة من السوق (Marketplace): www.healthcare.gov/verify-information/documents-and-deadlines/.
- هناك حد أدنى من المتطلبات التي يجب أن تفي بها كل الخطط. وقد تغطي بعضها أيضاً مزايا العناية بالأسنان والعيون. أو يمكنك الاطلاع على خطة منفصلة للعناية بالأسنان. تعرّف على المزيد هنا.

التأمين القائم على صاحب العمل

- هناك خيارات أخرى للتغطية الصحية الخاصة. وأكثرها شيوعًا هي الخطط القائمة على صاحب العمل.
- عندما تعثر على وظيفة، اسألهم إذا كانت لديهم مزايا تتضمن التغطية الصحية. إذا كان الأمر كذلك، فإن العديد من الأشخاص يستخدمونها كتغطية صحية لهم. لا تقدّم كل وظيفة تغطية صحية، ولكن تأكد من السؤال عن ذلك.
- ستعتمد تغطية العناية بالأسنان والعيون على خطتك. تواصل مع مكتب الخطة أو المزايا المقدّمة لك لمعرفة نطاق التغطية.

تعرّف على كيفية الحصول على المستندات الداعمة اللازمة للحصول على التغطية، بما في ذلك شهادة الميلاد وبطاقة التأمين الاجتماعي: www.usa.gov/replace-vital-documents.

اعتبارات خاصة

بعض مجموعات الأشخاص أو بعض التجارب الحياتية قد تسمح لك بالحصول على خيارات تغطية صحية أخرى. وبالإضافة إلى ذلك، قد تتأهل لأنواع أخرى من المساعدة. إذا كنت غير متأكد، فاطرح الأسئلة لمعرفة المزيد.

خيارات التغطية الأخرى:

- هل أنت من المحاربين القدامى؟ إذا كان الأمر كذلك، فتواصل مع إدارة المحاربين القدامى (VA) لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً لأي تغطية عبر إدارة المحاربين القدامى (VA). تعرّف على المزيد: <https://www.va.gov>.
- هل أنت أمريكي هندي أو من سكان ألاسكا الأصليين؟ خدمة الصحة الهندية (IHS) مسؤولة عن توفير الخدمات الصحية الاتحادية إلى الأمريكيان الهنود وسكان ألاسكا الأصليين.
— إذا كنت مؤهلاً للخدمات من IHS، ينبغي لك التواصل مع مقدّم الرعاية الصحية الهندي المحلي لديك أو زيارة www.ihs.gov.
- لمزيد من المعلومات حول الأحكام الخاصة للأمريكان الهنود وسكان ألاسكا الأصليين المؤهلين لبرنامج ميديكيد، أو برنامج التأمين الصحي على الأطفال، أو سوق التأمين الصحي، يُرجى زيارة healthcare.gov/tribal أو go.cms.gov/AIAN.

أنواع المساعدة الأخرى:

- ابدأ العملية للتقدّم للحصول على المزايا الأخرى التي قد تحتاجها بما في ذلك المساعدة المؤقتة للعائلات المحتاجة (TANF)، أو برنامج المساعدة في التغذية الإضافي (SNAP)، أو دخل الضمان الإضافي (SSI)، أو تأمين الضمان الاجتماعي لذوي الإعاقة (SSDI)، أو برنامج التغذية الإضافي الخاص للنساء، والرضع، والأطفال (WIC)، أو برنامج المساعدة في الطاقة المنزلية لمحدودي الدخل (LIHEAP)، أو الخدمات الأخرى.
- قد يكون مرفقك أو أخصائي اجتماعي قادرًا على مساعدتك في التقدّم بالطلب قبل أو بعد الإفراج عنك.
- قم بزيارة <https://www.benefits.gov/> للبحث عن الخدمات أو اتصل على 1-800-2-1-1 للتحدث إلى شخص ما في منطقتك بشأن الخدمات.



معرفة المزيد عن ميديكير

سجل الاشتراك في ميديكير الأصلي باستخدام فترة تسجيل خاصة

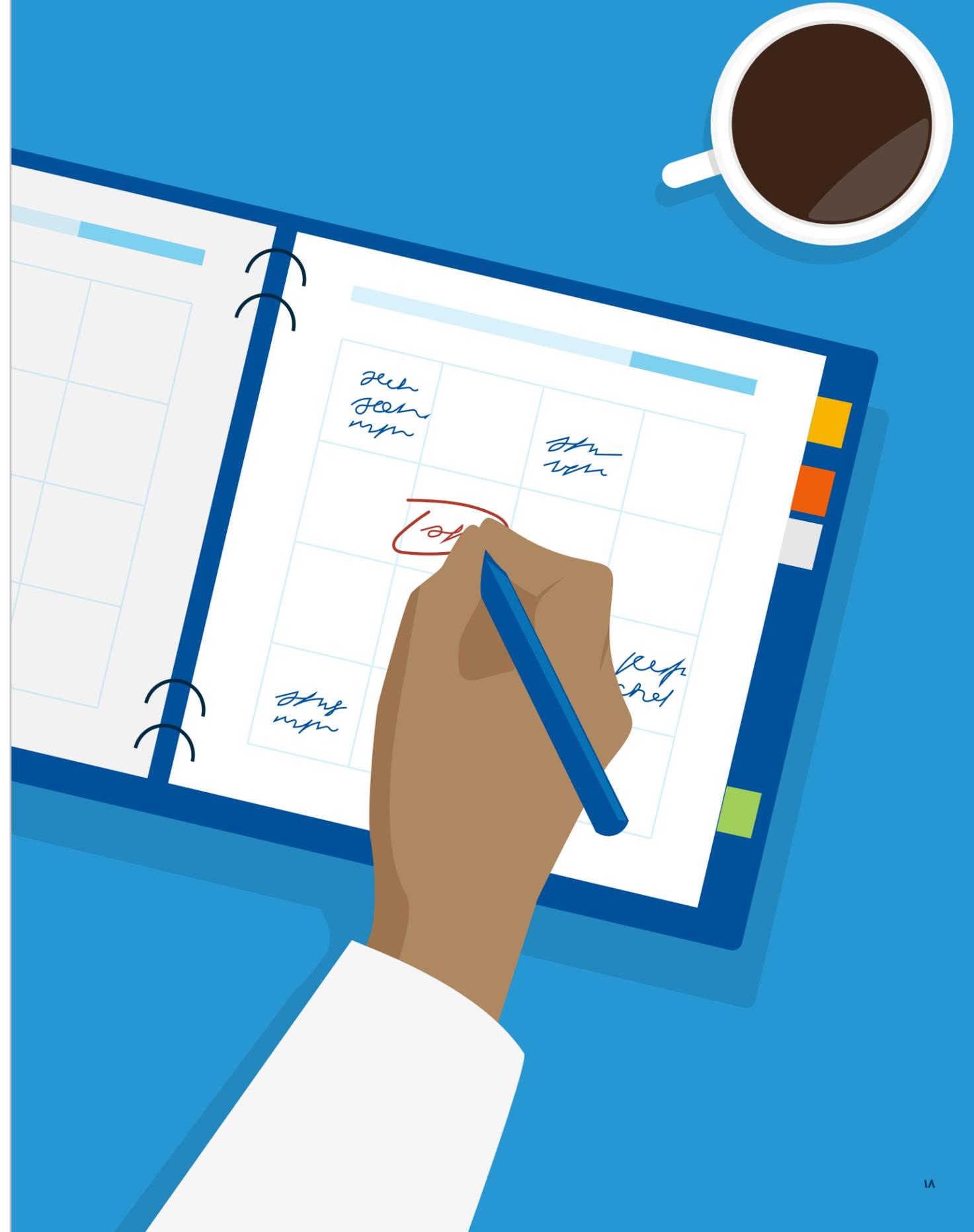
- يبدأ تسجيل الاشتراك في: اليوم بعد الإفراج عنك. ينتهي تسجيل الاشتراك في: آخر يوم في الشهر الثاني عشر من الشهر الذي أفرج عنك فيه.
- ستبدأ تغطيتك بعد شهر من تسجيل الاشتراك. وفي بعض المواقف، يمكنك أيضًا اختيار تاريخ بدأ التغطية لما يصل إلى 6 أشهر في الماضي. وإذا اخترت بدء التغطية في الماضي وتقدمت بطلب لميديكير خلال أول 6 أشهر من الإفراج عنك:
 - ستبدأ تغطيتك في تاريخ الإعفاء من السجن.
 - ستكون مسؤولاً عن سداد أقساط تأمين ميديكير من تاريخ بدء التغطية.
 - وإذا اخترت بدء التغطية في الماضي وتقدمت بطلب لميديكير لأكثر من 6 أشهر من الإفراج عنك:
 - ستبدأ تغطيتك 6 أشهر قبل الشهر الذي تُسجل الاشتراك فيه.
 - ستكون مسؤولاً عن سداد أقساط تأمين ميديكير من تاريخ بدء التغطية.
- لن تكون هناك غرامات على التسجيل المتأخر.

سجل الدخول في ميديكير الأصلي أثناء فترة التسجيل العام

- تبدأ فترة التسجيل العام من 1 يناير - 31 مارس.
- ستبدأ التغطية بعد شهر من تسجيل الاشتراك.
- قد تضطر إلى سداد غرامة التسجيل المتأخر حسب مدة الانتظار لتسجيل الدخول بعد الإفراج عنك من السجن.

انضم إلى خطة مزايا ميديكير، أو خطة أدوية ميديكير (الجزء د)، أو أي خطة صحية أخرى من ميديكير

- وبصفة عامة، يمكنك تسجيل الاشتراك لأول شهرين تقويميين كاملين بعد الإعفاء عنك.
- **تذكر:** يجب أن تسجل الاشتراك في ميديكير قبل أن تتمكن من الانضمام إلى الخطة. [احصل على التفاصيل بشأن كيفية تسجيل الاشتراك.](#)
- لانضمام إلى خطة يمكنك:
 - التواصل مع الخطة التي تريد الانضمام إليها مباشرة.
 - [الانضمام إلى خطة عبر الإنترنت.](#)
 - اتصل على 1-800-MEDICARE (1-800-633-6227).
- ويمكن لمستخدمي جهاز اتصالات الصم (TTY) الاتصال على 1-877-486-2048.
- ستبدأ التغطية في اليوم الأول من الشهر بعد حصول الخطة على طلبك.
- قد تضطر إلى سداد غرامة تسجيل متأخر عن الجزء د إذا لم تنضم إلى خطة أدوية ميديكير خلال 63 يومًا من تسجيل الاشتراك في ميديكير الأصلي (وليس لديك أيّة تغطية أخرى موثوقة للأدوية الموصوفة طبيًا أثناء هذا الوقت).



الخطوة الرابعة: استخدام تغطيتك الصحية

بعد العثور على التغطية الصحية والتسجيل فيها، فستحتاج إلى التفكير في كيفية استخدام تغطيتك الصحية.

لا تصل إلى نهاية رحلتك بالعثور على التغطية الصحية والتسجيل فيها. فالحفاظ على صحتك هو التزام مدى الحياة. وهناك خطوة مهمة وهي العثور على مقدّمي الرعاية الصحية، مثل الأطباء، والممرضات، والمعالجين، ممن يمكنهم التعرف عليك ودعمك. وقد تحتاج إلى التواصل مع أخصائي دعم أقران لمراجعة قائمة احتياجاتك الصحية، ومساعدتك في العثور على مقدّمي الرعاية الصحية الملائمين، ومساعدتك في تحديد المواعيد.

على الرغم من أنه يمكنك الحصول على خدمات الرعاية الصحية من أماكن مختلفة عديدة، بما في ذلك قسم الطوارئ، فمن الأفضل الحصول على رعايتك وخدماتك المنتظمة من طبيب، مثل مقدّم الرعاية الصحية الأولية، الذي سوف يتعرف عليك وعلى احتياجاتك.

يمكنك العثور على مقدمي الرعاية الصحية الأولية في المكاتب والعيادات والمستشفيات والمراكز الصحية على الصعيد الوطني. بناء على تغطيتك الصحية ومحل إقامتك، يُحتمل عثورك على مقدم رعاية صحية أولية بـ:

- المجموعات والممارسات الطبية الخاصة
- مراكز الرعاية الإسعافية
- العيادات الخارجية
- المراكز الصحية المؤهلة اتحادياً
- العيادات المجتمعية والمجانية
- المراكز الصحية بالمدارس
- الخدمات الصحية الهندية، ومرافق برنامج الصحة الهندي العشائري والحضري
- المراكز الطبية لشؤون المحاربين القدامى والعيادات الخارجية

تعرف على المزيد بشأن توقيت استخدام الرعاية الأولية وزيارات المكتب للوفاء باحتياجاتك الصحية مقابل توقيت الذهاب إلى قسم الطوارئ من خلال صحيفة وقائع ما عليك معرفته قبل الذهاب.





وإليك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها للاتصال بالخدمات:

- العثور على مقدّم رعاية صحية في المنطقة التي تخطط للعيش فيها بعد الإفراج عنك. قم بزيارة findahealthcenter.hrsa.gov/.
 - حدد موعدًا مع مقدّم رعايتك الصحية. للحصول على التلميحات بشأن اختيار مقدّم رعاية، اطلع على: [.cms.gov/files/document/roadmap-better-care-arabic.pdf](https://www.cms.gov/files/document/roadmap-better-care-arabic.pdf).
 - هل تحتاج إلى مساعدة بشأن صحتك النفسية أو تناول المخدرات أو الكحوليات؟ قم بزيارة [FindSupport.gov](https://www.findsupport.gov/) للحصول على المساعدة.
- إذا كنت تحتاج إلى مزيد من المساعدة في الاتصال بالرعاية الصحية واستخدام تغطيتك الصحية، فقد ترغب في مراجعة [خارطة الطريق لتحسين الرعاية الصحية](#) لمزيد من المعلومات حول الدفعات المشتركة، والمكان الذي ينبغي الذهاب إليه، وكيفية الاندماج في الرعاية.

المصادر

مصادر إعادة الاندماج

مركز مصادر إعادة الاندماج الوطني (NRRC) هو المصدر الرئيسي للوطنى للمعلومات والتوجيه بشأن إعادة الاندماج. ويطور NRRC المصادر والأدوات ويُسهّل تبادل المعلومات ويدعم إعادة الاندماج. قم بزيارة nationalreentryresourcecenter.org أو اتصل على ٨٦٦-٥٣٦-٨٦٨٦ للحصول على المساعدة بشأن:

- نظام إعادة الاندماج
- الانتقال مرة أخرى إلى المجتمع بعد السجن أو الحبس
- إنشاء أو تحسين برامج وسياسات إعادة الاندماج
- الانضمام إلى خدمات وعمليات إعادة الاندماج

مكتب HHS لصحة الأقليات التغطية الصحية (OMH):

- **التلميحات حول Health Insurance Marketplace®**: ١-٨٠٠-٣١٨-٢٥٩٦ أو healthcare.gov/quick-guide/one-page-guide-to-the-marketplace

- **ميديكيد وتغطية برنامج التأمين الصحي للأطفال (CHIP)**: ١-٨٠٠-٣١٨-٢٥٩٦ أو healthcare.gov/medicaid-chip/getting-medicaid-chip

- **البدء مع ميديكير**: ١-٨٠٠-٦٣٣-٤٢٢٧ أو medicare.gov/basics/get-started-with-medicare

العثور على مقدم رعاية صحية

https://findahealthcenter.hrsa.gov/Additional_Support

المساعدة الإضافية

- **التغطية الصحية للأشخاص المسجونين**: ١-٨٠٠-٣١٨-٢٥٩٦ أو healthcare.gov/incarcerated-people

- **المستهلكون المسجونون والمفرج عنهم مؤخرًا**: ١-٨٠٠-٣١٨-٢٥٩٦ أو cms.gov/marketplace/technical-assistance-resources/incarcerated-and-recently-released-consumers.pdf

- **محدد موقع علاج SAMHSA**: ١-٨٠٠-٦٦٢-HELP (٤٣٥٧) أو findtreatment.samhsa.gov

- **مصادر SAMHSA**: ١-٨٠٠-٦٦٢-٤٣٥٧ أو www.samhsa.gov/find-support

جهاز اتصالات الصم: ١-٨٠٠-٤٨٧-٤٨٨٩ / أرسل الرمز البريدي في رسالة إلى: ٤٣٥٧٤٨

- **٢١١**: www.211.org هذا الخط الوطنى، المجاني متوفّر لمدة ٢٤ ساعة في اليوم، لمدة سبعة أيام في الأسبوع، لمدة ٣٦٥ يومًا في السنة للمتحدثين باللغة الإنجليزية و١٨٠ لغة أخرى للتواصل مع الأفراد الذين بحاجة إلى المساعدة بشأن المؤسسات المجتمعية. اتصل على ٢١١ للتواصل مع متخصصي المجتمع المدربين الذين يمكنهم مساعدتك في العثور على المصادر والخدمات المحلية للوفاء باحتياجاتك الصحية والمزيد. يمكنك العثور ٢١١ المحلي من هنا:

www.211.org/about-us/your-local-211



go.cms.gov/c2c

تدفع ثمنها وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية
تاريخ المراجعة أبريل 2024
رقم الإصدار ARB-12214

هذا المنشور هو جهد مشترك بين مراكز خدمات ميديكير وميديكيد ووزارة
العدل الأمريكية، مكتب برامج العدالة.