

# عرض طريقك نحو تحسين صحتك

## الخطوة الثانية: فهم تغطيتك الصحية

- تحقق من خطة الرعاية الصحية لمعرفة الخدمات المشمولة بالتغطية (قد تكون واردة في كتيب خطة الرعاية الصحية الخاصة بك أو موقعها الإلكتروني).
- اعرف تكاليفك (أقساط التأمين، والدفعات المشتركة، ومبالغ التحمل، والتأمين المشترك).
- اعرف الفرق بين الرعاية الصحية داخل الشبكة وخارج الشبكة.

## الخطوة الرابعة: العثور على مقدم رعاية صحية

- اعثر على مقدم رعاية أولية يقبل تغطيتك.
- تحقق من قائمة مقدمي الرعاية الصحية لخطتك الصحية.
- اسأل الأفراد الموثوقين عن مقدم رعايتهم الصحية. ويمكنك أيضًا إجراء بحث عبر الإنترنت.
- إذا عثرت مقدم رعاية صحية لك، تواصل مع مسؤول خطتك الصحية إذا رغبت في تغييره.

## الخطوة السادسة: كن مستعدًا للزيارة

- اجلب بطاقتك التأمينية معك.
- كن مُلمًا بتاريخك المرضي، مثل الأمراض أو الإصابات الخطيرة السابقة، ووقت الإصابة، وأي أنواع حساسية معروفة تجاه الأدوية، واللقاحات السابقة، والتاريخ المرضي للعائلة.
- قم بإعداد قائمة بالأدوية التي تتناولها.
- جهّز قائمة بالأسئلة والأمور المُراد مناقشتها ودوّن ملاحظات خلال زيارتك.
- اصطحب شخصًا معك لمساعدتك عند الحاجة.

## الخطوة الثامنة: الخطوات اللاحقة لموعدك

- اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية.
- اكتب أي وصفات طبية كانت موصوفة لك. وتناولها وفقًا للإرشادات.
- حدد موعدًا لزيارة متابعة عند الحاجة.
- اطلع على شرح المنافع الخاصة بك للتأكد من صحتها.
- ادفع فواتير رعايتك الصحية.
- تواصل مع مقدم رعايتك الصحية أو المسؤول عن خطة الرعاية الصحية لطرح أي استفسار.

## الخطوة الأولى: إعطاء الأولوية لصحتك

- من الأهمية بمكان أن تتمتع أنت وعائلتك بصحة جيدة.
- حافظ على اتباع نمط حياة صحي في المنزل والعمل والمجتمع.
- اخضع لفحوصات صحية وعالج الحالات المزمنة.
- احتفظ بجميع بياناتك الصحية في مكان واحد.

## الخطوة الثالثة: معرفة الأماكن التي تتوجه إليها لتلقي الرعاية الصحية

- الجا إلى قسم الطوارئ في كل من حالات الطوارئ والحالات الخطيرة.
- يفضل استخدام الرعاية الأولية في الحالات غير الطارئة أو الخطيرة.
- اعرف الفرق بين الرعاية الصحية الأولية والرعاية في حالات الطوارئ.

## الخطوة الخامسة: تحديد موعد

- أخبر طاقم العمل برغبتك في تحديد موعد للمرة الأولى أو للمتابعة.
- اعطِ اسمًا لخطة الرعاية الصحية الخاصة بك. استفسر عن قبولهم لتأمينك أو رفضه.
- أخبر طاقم العمل باسم مقدم الرعاية الصحية الذي ترغب في زيارته وسبب رغبتك في تحديد موعد.
- استفسر عن الأيام أو المواعيد الملائمة لك.
- استفسر عما يجب أن تجلبه معك في الموعد.

## الخطوة السابعة: تحديد مدى ملائمة مقدم الرعاية الصحية لك

- هل شعرت بالراحة مع مقدم الرعاية الصحية الذي زرته؟
- هل تمكنت من فهم مقدم رعايتك الصحية؟ هل استطاع مقدم الرعاية الصحية فهمك؟
- هل شعرت بأنه يمكنك اتخاذ قرارات جيدة مع مقدم الرعاية الصحية؟
- تذكر: لا يوجد مانع للتغيير إلى مقدم رعاية صحية آخر!

إذا رغبت في تغيير مقدم رعايتك الصحية، يُرجى الرجوع إلى الخطوة الرابعة

