خارطة الطريق
لتحسين الرعاية الصحية

ابدأ من هنا.

خارطة الطريق
لتحسين الرعاية الصحية

من الأهمية بمكان معرفة كيفية استخدام تغطيتك الصحية للتمتع بصحة وسلامة أفضل. لا تحظى التغطية الصحية بأهمية حين إصابتك بالمرض فحسب، **بل تحظى بأهمية حتى عندما لا تكون مريضًا.**

تشرح خارطة الطريق هذه ماهية التغطية الصحية - وكيفية استخدامها لتلقي الرعاية الصحية الأولية لمساعدتك ومساعدة أسرتك على التمتع بحياة طويلة وصحية.

تستخدم خارطة الطريق مصطلح "خطة الرعاية الصحية" للإشارة إلى تكاليف التغطية الصحية. يُحتمل تغطية خطة الرعاية الصحية لأسرتك من خلال:

- صاحب عملك، أو خطة الرعاية الصحية نفسها أو شركة تأمين خاصة
- خطة سوق التأمين الصحي من خلال الموقع الإلكتروني HealthCare.gov
- وثيقة تأمين صحي مُشتراة مباشرة من شركة تأمين خاصة
- برنامج Medicare
- برنامج Medicaid
- برنامج التأمين الصحي للأطفال (CHIP)
- مصادر التغطية الأخرى

يمكنك:

- قراءة خارطة الطريق بأكملها
- الانتقال إلى خطوة محددة للاطلاع عليها سريعًا

ستجد تعريفات مصطلحات الرعاية الصحية الشائعة ومصادرها في نهاية خارطة الطريق.

ابدأ في الاستمتاع بحياة أكثر صحةً الآن.

المحتويات

الخطوة الأولى: **إعطاء الأولوية لصحتك** ٦

الخطوة الثانية: **فهم تغطيتك الصحية** ٩

الخطوة الثالثة: **معرفة الأماكن التي تتوجه إليها لتلقي الرعاية الصحية** ١٦

الخطوة الرابعة: **العثور على مقدم رعاية صحية** ١٨

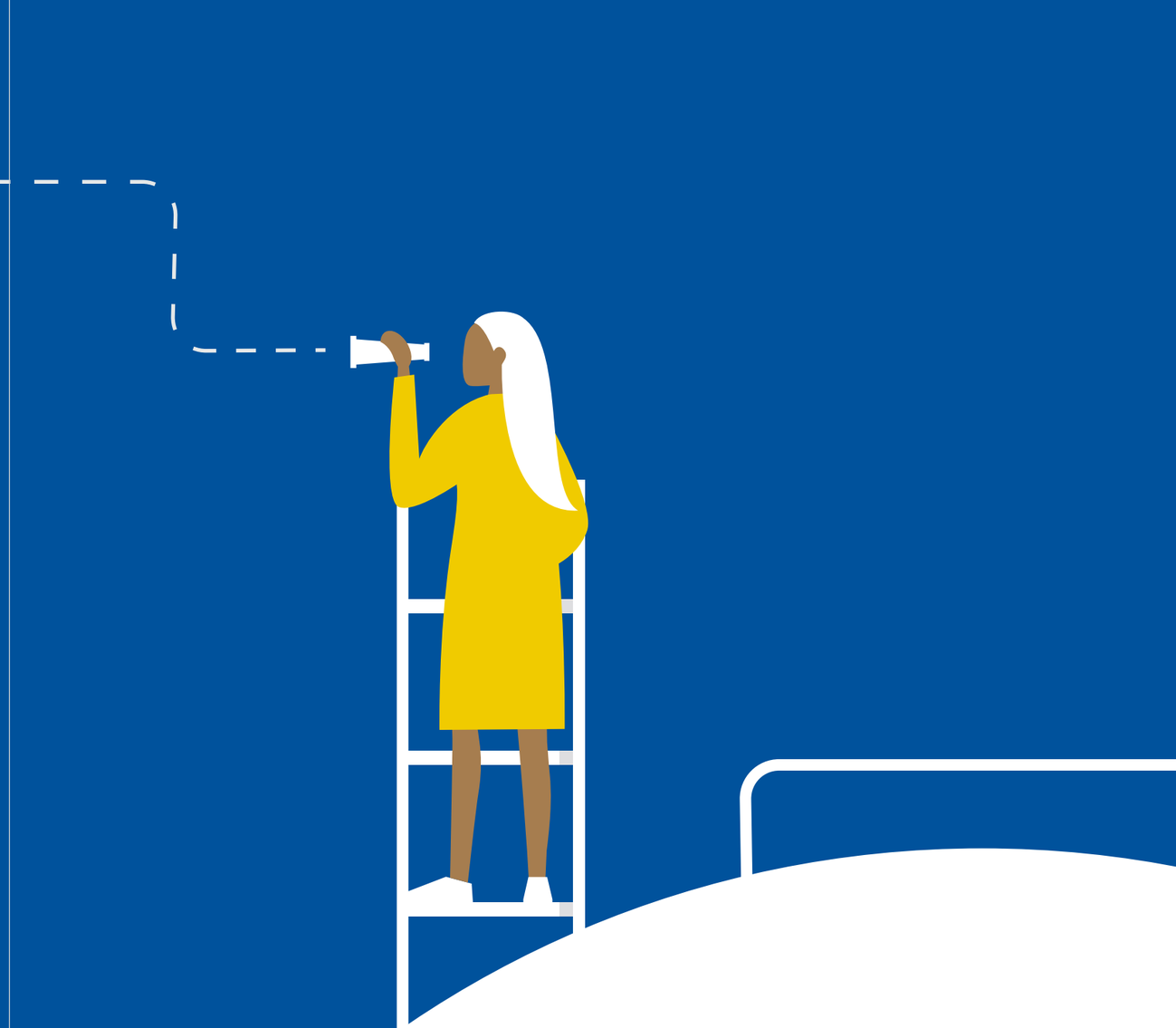
الخطوة الخامسة: **تحديد موعد** ٢٢

الخطوة السادسة: **الاستعداد لزيارة مقدم الرعاية الصحية** ٢٥

الخطوة السابعة: **تحديد مدى ملائمة مقدم الرعاية الصحية لك** ٢٩

الخطوة الثامنة: **الخطوات اللاحقة لموعدك** ٣١

المصادر: **مسرد المصطلحات وروابط مفيدة** ٣٥



الاطلاع السريع
اطلع على مسارك نحو تحسين صحتك

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 الثانية: فهم تغطيتك الصحية

- تحقق من خطة الرعاية الصحية لمعرفة الخدمات المغطاة (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 الثالثة: معرفة الأماكن التي تتوجه إليها لتلقي الرعاية الصحية

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

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 عيّنت مقدم رعاية صحية لك، تواصل مع مسؤول خطتك الصحية إذا رغبت في تغييره.

الخطوة الخامسة: تحديد موعد

- أخبر طاقم العمل برغبتك في تحديد موعد للمرة الأولى أو للمتابعة.
- اعطِ أسم خطة 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 السادسة: الاستعداد لزيارة مقدم الرعاية الصحية

- 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.

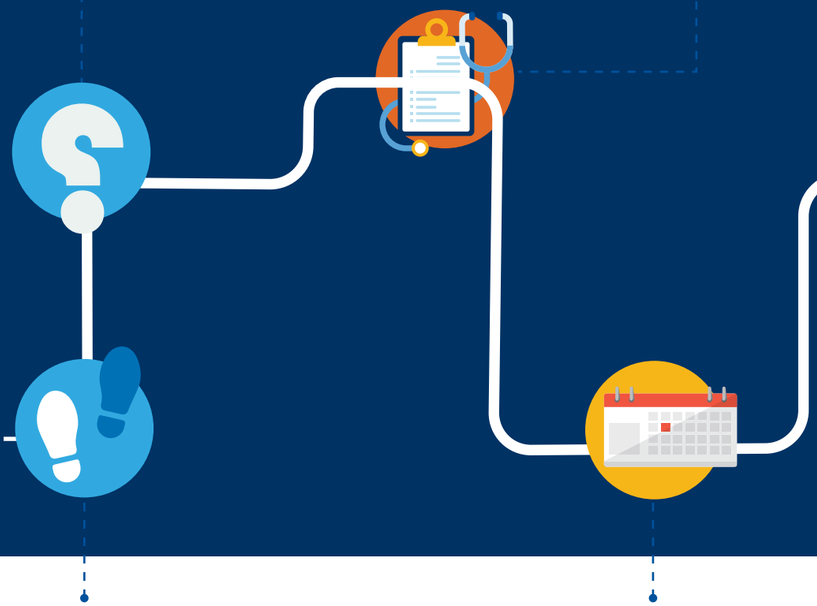
الخطوة السابعة: تحديد مدى ملائمة مقدم الرعاية الصحية لك

- 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

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

يزيد التمتع بصحة جيدة من فرص وجودك مع عائلتك وأصدقائك لسنوات عديدة قادمة. لذا عليك استخدام تغطيتك الصحية عند إصابتك بمرض وعند تمتعك بصحة جيدة، لمساعدتك في التمتع بحياة طويلة وصحية. وفي حين أن التغطية مهمة، إلا أنه لا يوجد بديل عن العيش بنمط حياة صحي.

فيما يلي ما يجب فعله لإعطاء الأولوية لصحتك

- خصص وقتًا لممارسة النشاط البدني وتناول الطعام الصحي والاسترخاء والنوم.
- تبين طريقة لمعالجة التوتر والوقاية منه.
- احصل على خدمات وقائية مثل الفحوصات الروتينية واللقاحات.
- العب دورًا فعالًا فيما يتعلق بصحتك. تناول أدويتك. وتتبع التاريخ المرضي للعائلة عندما يكون ذلك ممكنًا.
- تعرف على المزيد من المعلومات عما يجب فعله للتمتع بصحة جيدة. شارك ما عرفته مع عائلتك وأصدقائك.

لماذا تعد الرعاية الصحية الوقائية مهمة؟

تُستخدم الرعاية الصحية الوقائية بغرض:

- الوقاية من المشاكل الصحية
- الكشف عن المرض في مرحلة مبكرة عندما يُرجح أن يكون العلاج أكثر فعالية

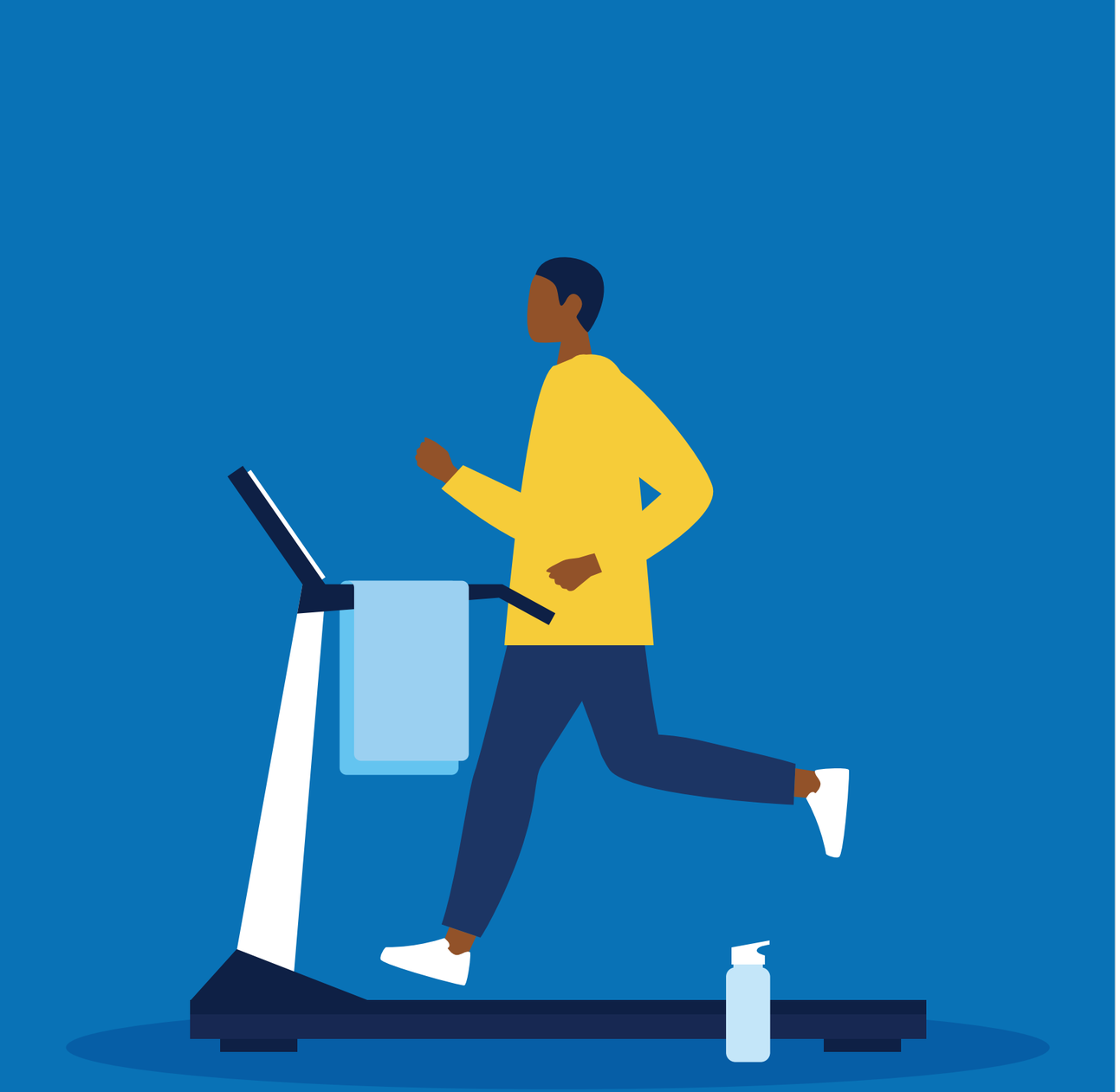
تشمل الرعاية الصحية الوقائية:

- الاختبارات،
- والفحوصات الدورية،
- وإرشاد المرضى للوقاية من الأمراض البسيطة أو الخطيرة أو المشاكل الصحية الأخرى.

يُعد كل من تلقي الرعاية الصحية الوقائية واتخاذ خيارات نمط الحياة الصحية خطوات رئيسية للتمتع بصحة جيدة.

يساعد وجود مقدم رعاية صحية موثوق ويعلم احتياجاتك الصحية على:

- ضمان حصولك على الرعاية الصحية الوقائية الملائمة
- اتخاذ خيارات نمط حياة صحية
- تحسين صحتك النفسية والعاطفية
- بلوغ أهداف صحتك وعافيتك



أين يمكنني تلقي رعاية صحية وقائية؟

ستزور مقدم رعايتك الصحية الأولية غالبًا. سيتعرف عليك ويساعدك في متابعة صحتك مع مرور الوقت. سيقدم لك عادة رعاية صحية وقائية. يُحتمل أن يكون مقدم رعايتك الصحية الأولية طبيبًا أو ممرضًا ممارسًا أو مساعد طبيب أو اختصاصي صحة سلوكية أو اختصاصي رعاية صحية آخر.

احتفظ بجميع بياناتك الصحية في مكان واحد.

استخدم هذا الكتيب لتتبع بياناتك الصحية. حافظ على هذه البيانات مُحدثّة. قد ترغب في حمل نسخة معك لحالة الطوارئ. احم هويتك بحفظ سرية بياناتك الشخصية!

في حال معاناتك من اضطرابات مزاجية أو من تعاطي الكحوليات أو المخدرات، يستطيع مقدم رعايتك الصحية مساعدتك. يُرجى تذكر إمكان مقدم رعايتك الصحية مساعدتك فيما يتعلق بصحتك العقلية، وليس فيما يتعلق بالاضطرابات البدنية فحسب. يُرجى الاطلاع على خارطة الطريق للصحة السلوكية لمزيد من المعلومات.

الخطوة الثانية:

فهم تغطيتك الصحية

عامَّةً، تغطي التغطية الصحية رسوم كل من خدمات مقدم الرعاية الصحية، والأدوية، والرعاية الصحية بالمستشفى، والأدوات الخاصة حين إصابتك بالمرض. كما توفر خدمات فحص، وخدمات وقائية مهمة عند عدم إصابتك بالمرض.

تشمل معظم التغطية اللقاحات لكل من الأطفال والبالغين، وفحوصات العافية السنوية، وخدمات إضافية دون الإنفاق من الأموال الخاصة. حافظ على تغطيتك بدفع أقساط تأمينك الشهرية (إن وجدت)

قد تختلف خطط الرعاية الصحية وفقًا لمقدم الرعاية الصحية الذي تتمكن من زيارته والمبلغ الذي يتعين عليك دفعه.

- ما الخدمات ومقدمي الرعاية الصحية الذين ستدفع الخطة الصحية رسومهم
- كم ستبلغ تكلفة كل زيارة أو دواء على حدة من أموالك الخاصة

اطلب ملخصًا للمزايا والتغطية يتضمن الميزات الجوهرية لتغطيتك إذ يُحتمل تباين هذه المعلومات بناءً على خطة الرعاية الصحية الخاصة بك.

تلميحات عن التكلفة

يحق لك الاطلاع على معلومات التسعير. بموجب بند الشفافية في نظام التغطية، يجب أن تكون العديد من خطط الرعاية الصحية لأصحاب العمل وخطط التأمين الصحي التجارية:

- معلومات تسعيرهم للعناصر والخدمات المغطاة (اعتبارًا من عام 2022).
- معلومات فورية عن النفقات من الأموال الخاصة (اعتبارًا من 2023 و2024).

فيما يلي ترد بعض المفردات التي قد تسمعها عن خطة الرعاية الصحية الخاصة بك. وُضحت مفردات جوهرية إضافية بالجزء الخلفي لهذا الكتيب.

يُعد قسط التأمين الصحي المبلغ الواجب دفعه لمعظم أنواع خطط الرعاية الصحية. عادة، تدفعه أنت أو رب عملك شهريًا أو ربع سنويًا أو سنويًا. لا يُدرج في مبلغ التحمل الخاص بك أو دفعتك المشتركة أو تأمينك المشترك. في حال عدم دفع قسط تأمينك الصحي، يُحتمل فقدانك لتغطيتك.

الشبكة هي مجموعة مقدمي الرعاية الصحية الذين تعاقد معهم مسؤول خطة الرعاية الصحية لتقديم الرعاية الصحية.

- تواصل مع مسؤول خطة الرعاية الصحية لمعرفة مقدمي الرعاية الصحية "داخل الشبكة". كذلك، يُحتمل دعوة مُقدمي الرعاية الصحية المُشار إليهم باسم "مقدمي الرعاية الصحية المفضلين" أو "مقدمي الرعاية الصحية المشاركين".
- إذا كان مقدم الرعاية الصحية "خارج الشبكة"، يُحتمل أن تزيد تكلفة زيارته عليك.
- يُحتمل تغير الشبكات. راجع مقدم رعايتك الصحية بكل مرة تحدد فيها موعدًا، لمعرفة المبلغ الذي يتعين عليك دفعه.

مبلغ التحمل هو المبلغ الذي تدفعه مقابل الخدمات المغطاة قبل أن تبدأ خطة الرعاية الصحية في الدفع.

مثال: **إذا كان مبلغ التحمل 1000 دولار، ستدفع 1000 دولار من أموالك الخاصة مقابل خدمات الرعاية الصحية قبل أن تبدأ خطة الرعاية الصحية في الدفع.**

بعد أن تدفع مبلغ التحمل الخاص بك، تدفع عادةً دفعة مشتركة أو تأمين مشترك فقط مقابل الخدمات المغطاة. تدفع خطة الرعاية الصحية الباقي. عادة، تتوفر بعض الخدمات دون دفعات مشتركة أو تأمين مشترك قبل دفع مبلغ التحمل. يُرجى الاطلاع على الوارد أعلاه لمزيد من الخدمات المُشار إليها.

عامة، تتضمن خطط الرعاية الصحية ذات الأقساط الشهرية المنخفضة مبالغ تحمل أعلى. تتضمن خطط الرعاية الصحية ذات الأقساط الشهرية الأعلى عادةً مبالغ تحمل أقل.

التأمين المشترك هو الحصة المُسددة مقابل خدمة مغطاة بعد دفع مبلغ التحمل.
يُذكر المبلغ كنسبة مئوية (على سبيل المثال: 20%).

مثال: **يتقاضى مقدم رعايتك الصحية 100 دولار مقابل زيارة بالعيادة (على النحو المسموح به بموجب عقده مع مسؤول خطة رعايتك الصحية). تبلغ نسبة دفعك المشترك 20% إذا أوفيت مبلغ التحمل الخاص بك، حينئذ ستبلغ دفعة تأمينك المشترك بنسبة 20% وهي 20 دولارًا. تدفع خطة الرعاية الصحية نسبة الـ 80% الأخرى.**

الدفعة المشتركة أو الدفع المشترك هي مبلغ ثابت يُدفع مقابل خدمة رعاية صحية مغطاة بعد سداد مبلغ التحمل، إذا كان متضمنًا في خطة رعايتك الصحية.

مثال: **يتقاضى مقدم رعايتك الصحية 100 دولار مقابل زيارة بالعيادة (على النحو المسموح به بموجب عقده مع مسؤول خطة رعايتك الصحية). تبلغ دفعتك المشتركة 20% إذا دفعت مبلغ التحمل الخاص بك، حينئذ تدفع مبلغ قدرة 20 دولارًا عادةً خلال زيارتك.**

يمكن أن تتباين الدفعة المشتركة مقابل الخدمات المتنوعة المُدرجة في نفس خطة الرعاية الصحية، مثل: الأدوية، والاختبارات المعملية، وزيارات الاختصاصيين عامة، تتضمن خطط الرعاية الصحية ذات الأقساط الشهرية المنخفضة دفعات مشتركة أعلى. تتضمن خطط الرعاية الصحية ذات الأقساط الشهرية الأعلى عادةً دفعات مشتركة أقل.

يُعد الحد الأقصى للنفقات من الأموال الخاصة أو حد النفقات من الأموال الخاصة الحد الأقصى للمبلغ المُسدد مقابل الخدمات المغطاة خلال أي سنة من مدة خطة الرعاية الصحية مقابل معظم التغطية الصحية. بعد إنفاق هذا المبلغ على كل من مبالغ التحمل والدفعات المشتركة والتأمين المشترك، تدفع خطة رعايتك الصحية نسبة 100% من تكاليف الخدمات المغطاة.

لا يشمل حد النفقات من الأموال الخاصة الآتي:

- قسط تأمينك الصحي
- أي مبلغ يُسدد مقابل الخدمات التي لا تغطيها خطة رعايتك الصحية
- الخدمات خارج الشبكة
- التكاليف المتجاوزة المبلغ المسموح به لخدمة يُحتمل تقاضي مقدم الرعاية الصحية مقابلها، أينما يُسمح قانونًا.

سيُرسل إليك مسؤول خطة رعايتك الصحية شرحًا للمنافع بعد زيارتك لمقدم الرعاية الصحية أو حصولك على خدمة. لا تُعد فاتورة، بل سجلًا لـ:

- الرعاية الصحية المُتلقاة؛ و
- المبلغ الذي يتقاضاه مقدم رعايتك الصحية من خطة رعايتك الصحية.

في حال تطلب سدادك مبلغا إضافيا مقابل رعايتك الصحية، ستحصل على فاتورة من مقدم رعايتك الصحية.

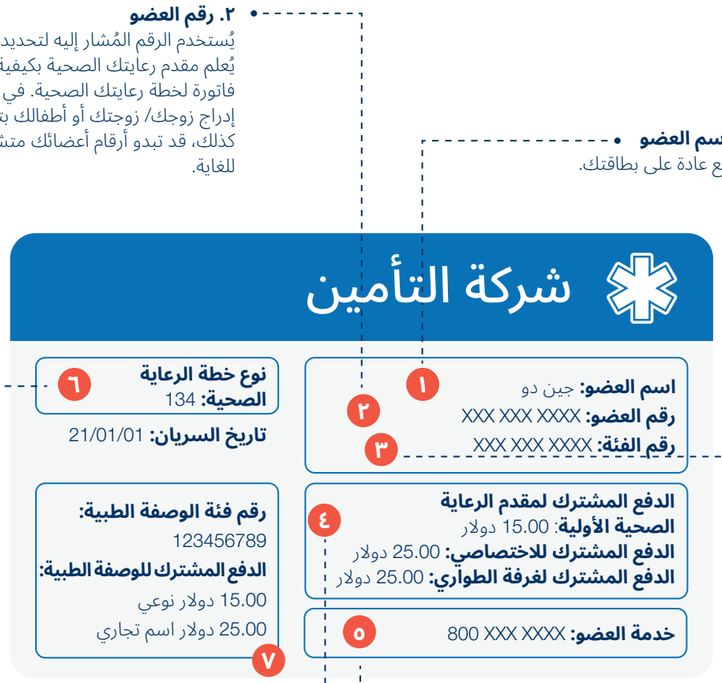
بطاقة تأمينك الصحي

من المحتمل أن يكون مسؤول خطة رعايتك الصحية قد أرسل إليك بطاقة تأمين تتضمن بيانات تغطيتك. احتفظ بها. ستحتاجها عند زيارة مقدم الرعاية الصحية أو في حال التواصل مع مسؤول خطة رعايتك الصحية للاستفسار.

يُحتمل اختلاف مظهر بطاقتك عن البطاقة الواردة بالصفحة التالية بيد أن يلزم تضمنها نفس فئة البيانات. لا تقدم بعض خطط الرعاية الصحية بطاقات، لكنها ينبغي أن تقدم إليك هذه البيانات إليك بطريقة أخرى.

تواصل مع مسؤول خطة رعايتك الصحية في حال عدم تسلم البطاقة أو عدم فهمها.

يُحتمل تضمن بطاقتك:



١. اسم العضو
يُطبع عادة على بطاقتك.

٢. رقم العضو
يُستخدم الرقم المُشار إليه لتحديد هويتك. يُعلم مقدم رعايتك الصحية بكيفية تحرير فاتورة لخطة رعايتك الصحية. في حال إدراج زوجك/ زوجتك أو أطفالك بتغطيتك كذلك، قد تبدو أرقام أعضائك متشابهة للغاية.

٣. رقم الفئة
يُستخدم هذا الرقم لتتبع المنافع المحددة التي تقدمها خطة رعايتك الصحية.

٤. الدفعة المشتركة
المبالغ واجبة السداد عند حصولك على رعاية صحية

٥. أرقام الهواتف
تستطيع التواصل مع مسؤول خطة رعايتك الصحية إذا كان لديك أي أسئلة حول العثور على مقدم رعاية صحية أو ما تتضمنه تغطيتك.

٦. نوع خطة الرعاية الصحية
يحتمل تضمن بطاقتك مُلصقًا مثل منظّمة الوقاية الصحية أو منظمة مقدم الرعاية الصحية المفضل لوصف نوع خطة الرعاية الصحية التي لديك. تعلمك هذه الملصقات بنوع الشبكة المُدرجة في خطة رعايتك الصحية، لكي تتمكن من معرفة مقدمي الرعاية الصحية "من داخل الشبكة" من أجلك.

٧. الدفعات المشتركة للوصفات الطبية
المبالغ واجبة السداد مقابل كل وصفة طبية مملوءة على حدة.

٨. معلومات التسعير
ستُعرض معلومات التسعير الجديد على أي بطاقة تعريفية تأمينية مادية أو إلكترونية مُقدمة إليك (عادةً، ترد بظهر البطاقة) شاملة مبالغ التحمل المقررة، والحدود القصوى المقررة للنفقات من الأموال الخاصة، ورقم الهاتف والموقع الإلكتروني حيث تستطيع تلقي المساعدة أو معلومات إضافية.

ستساعدك الأسئلة الواردة أدناه في فهم المبالغ الواجب دفعها عند حصولك على رعاية صحية.
تواصل مع مسؤول خطة رعايتك الصحية في حال عدم معرفتك لإجابات هذه الأسئلة.

- كم يبلغ المبلغ الواجب دفعه مقابل زيارة مقدم الرعاية الصحية الأولية؟ زيارة اختصاصي؟ زيارة اختصاصي الصحة السلوكية؟
- هل سيلزم دفع مبلغ مختلف في حال زيارة مقدم رعاية صحية "داخل الشبكة" أو "خارج الشبكة"؟
- كم يبلغ المبلغ الواجب دفعه مقابل الأدوية الموصوفة؟
- أثمة حد لعدد الزيارات لمقدم الرعاية الصحية؟
- كم تبلغ تكلفة الذهاب إلى غرفة الطوارئ في حالة غير طارئة؟
- كم يبلغ مبلغ التحمل الخاص بي؟
- أيلزم إحالتي لزيارة اختصاصي؟
- ما الخدمات التي لا تغطيها خطة رعايتي الصحية؟

منع الاحتيال بالرعاية الصحية

في حال استخدام شخص آخر بطاقة التأمين أو رقم عضويتك لتلقي أدوية أو رعاية طبية لأي شخص آخر خلافك، حينئذ يُعد مُحتالا. المساعدة في منع الاحتيال بالرعاية الصحية

عدم السماح لأي الشخص باستخدام بطاقة تأمينك.

حافظ على سرية بياناتك الشخصية.

تواصل مع مسؤول خطة رعايتك الصحية فورًا في حال فقدك لبطاقة تأمينك أو اشتباهك في ارتكاب احتيال.

الموقع الإلكتروني أو البوابة الإلكترونية لخطة رعايتك الصحية

ينبغي أن تتضمن خطة رعايتك الصحية موقعًا إلكترونيًا أو بوابة إلكترونية توفر لك بيانات إضافية عن التغطية والرعاية الصحية. يُحتمل طلب تسجيل ولوجك إلى الموقع الإلكتروني المُشار إليه، خصيصًا في حال تقديمه بيانات مخصصة. يصنف الموقع الإلكتروني المُشار إليه مقدمي الرعاية الصحية المُدرجين بشبكتك. كما يُحتمل تمكنك من استخدام الموقع الإلكتروني لتحديد المواعيد مع مقدم رعايتك الصحية.

فيما يلي أمثلة على كيفية استخدام خطة رعايتك الصحية للمصطلحات الواردة بهذا القسم لتغطية رعايتك الطبية.

- يجب أن تقدم لك جميع خطط الرعاية الصحية ملخصًا بالمنافع والتغطية
- ستتباين تكاليفك الفعلية ورعايتك الصحية وفقًا لاحتياجاتك الصحية وتغطيتك.
- تواصل مع مسؤول خطة رعايتك الصحية لمعرفة المزيد.

معالجة داء السكري النمط الثاني
(عام من الوقاية الروتينية لمتابعة حالة مزمنة على نحو حسن)

- المبلغ المستحق لمقدمي الرعاية الصحية ٥,٤٠٠ دولار
- تدفع خطة الرعاية الصحية ٣,٥٢٠ دولار
- يدفع المريض ١,٨٨٠ دولار

تكاليف العناية بالعينة:

الوصفات الطبية	٢,٩٠٠ دولار
الأدوات والمستلزمات الطبية	١,٣٠٠ دولار
زيارة العيادة والإجراءات	٧٠٠ دولار
التدريب	٣٠٠ دولار
الاختبار المعملي	١٠٠ دولار
اللقاحات والإجراءات الوقائية الأخرى	١٠٠ دولار
الإجمالي	**٥,٤٠٠ دولار**

يدفع المريض

مبالغ التحمل	٨٠٠ دولار
الدفعات المشتركة	٥٠٠ دولار
التأمين المشترك	٥٨٠ دولار
الإجمالي	**١,٨٨٠ دولار**

ولادة طفل
(ولادة طبيعية)

- المبلغ المستحق لمقدمي الرعاية الصحية ٧,٥٤٠ دولار
- تدفع خطة الرعاية الصحية ٥,٤٩٠ دولار
- يدفع المريض ٢,٠٥٠ دولار

تكاليف العناية بالعينة:

رسوم المستشفى (الولادة)	٢,٧٠٠ دولار
الرعاية التوليدية الروتينية	٢,١٠٠ دولار
رسوم المستشفى (الرضيع)	٩٠٠ دولار
التخدير	٩٠٠ دولار
الاختبار المعملي	٥٠٠ دولار
الوصفات الطبية	٢٠٠ دولار
الأشعة	٢٠٠ دولار
اللقاحات والإجراءات الوقائية الأخرى	٤٠ دولار
الإجمالي	**٧,٥٤٠ دولار**

يدفع المريض

مبالغ التحمل	٧٠٠ دولار
الدفعات المشتركة	٣٠ دولار
التأمين الجزئي	١,٣٢٠ دولار
الإجمالي	**٢,٠٥٠ دولار**

لا تُعد الأرقام المُشار إليها تكاليف فعلية كما لا تتضمن جميع البيانات الجوهرية.
المصدر: cms.gov/CCIIO/Resources/Files/Downloads/sbc-sample.pdf

الخطوة الثالثة:

الإلمام بمقاصدك لتلقي الرعاية الصحية

هل تحتاج إلى مساعدة؟

اتصل بالرقم 1-1-9 في حالة الطوارئ أو الحالة الخطرة.

رغم إمكان حصولك على رعاية صحية من عدة أماكن مختلفة، يُفضل حصولك على رعاية صحية روتينية وخدمات وقائية من مقدم رعاية صحية أولية.

ثمة تباينات جوهرية بين زيارات مقدم الرعاية الصحية الأولية وزيارات قسم الطوارئ شاملة التكلفة والوقت المستغرق في انتظار تلقي الرعاية الصحية والمتابعة.

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

يتعاون مقدمو الرعاية الصحية الأولية مع المرضى بغرض: ضمان حصولهم على الرعاية الصحية الوقائية الملائمة، والتدبير العلاجي لحالاتهم المرضية المزمنة، وتحسين صحتهم. يُحتمل تقديم بعض الأماكن خدمات مجتمعية مرتكزة، وخدمات الدعم، والصحة السلوكية، والأسنان، والإبصار، والنقل، والترجمة.

يُحتمل تقديم البعض خدمات مجتمعية مرتكزة، وخدمات الدعم، والصحة السلوكية، والأسنان، والإبصار، والنقل، والترجمة.

ما عليك معرفته قبل الذهاب

عدم قبول جميع مقدمي الرعاية الصحية والمؤسسات جميع أنواع خطط الرعاية الصحية. راجع العيادة قبل موعدك للتأكد من قبولهم للمرضى ذي تغطيتك.

الاختلافات بين عيادة مقدم رعايتك الصحية وقسم الطوارئ

مقدم الرعاية الصحية الأولية	قسم الطوارئ
ستدفع الدفعة المشتركة للرعاية الأولية الخاصة بك، إن وجدت. مما يُحتمل تراوح تكلفته بين 0 و50 دولار.	من المرجح أن تدفع دفعة مشتركة، وتأمين مشترك، وتفي بمبلغ التحمل الخاص بك قبل أن تدفع خطة رعايتك الصحية تكاليفك، خاصةً في الحالات غير الطارئة. قد يتراوح مبلغ الدفعة المشتركة الذي ستدفعه بين 50 دولار و150 دولار.
تستطيع الذهاب سواء حين شعورك بالمرض من عدمه.	عليك الذهاب فقط عند تعرضك لإصابة أو إعياء شديد.
الاتصال مسبقًا لتحديد موعد.	تستطيع الذهاب وقتما تحتاج لذلك وانتظار دورك.
يُحتمل انتظارك لفترة قصيرة قبل فحص مقدم الرعاية الصحية لك بعد وصولك. رغم ذلك، ستستطيع عادة زيارة مقدم الرعاية الصحية بوقت موعدك.	يُحتمل انتظارك لعدة ساعات قبل فحص مقدم الرعاية الصحية لك في الحالة غير الطارئة.
عادةً، سيفحصك نفس مقدم الرعاية الصحية بكل مرة.	سيفحصك مقدم الرعاية الصحية العامل حينها.
عادة، يحتفظ مقدم الرعاية الصحية بسجلك الصحي.	يُحتمل عدم تمكن مقدم الرعاية الصحية الذي يفحصك من الاطلاع على سجلاتك الصحية.
يتعاون مقدم رعايتك الصحية معك لرعاية حالاتك المرضية المزمنة وصحتك العامة.	يُحتمل عدم علم مقدم الرعاية الصحية بحالاتك المرضية المزمنة.
سيفحص مقدم رعايتك الصحية جوانب أخرى لصحتك، وليس فقط الاضطراب الذي ذهبت لفحصه.	سيفحص مقدم الرعاية الصحية الاضطراب العاجل الذي أتيت لمعالجته فحسب، ويُحتمل عدم سؤاله عن دواعي القلق الأخرى
في حال حاجتك إلى زيارة مقدمي رعاية صحية آخرين أو التدبير العلاجي لرعايتك الصحية، يستطيع مقدم الرعاية الصحية الأولية مساعدتك في كل من إعداد خطة رعاية صحية، والحصول على الأدوية، والبحث عن الاختصاصيين.	عند انتهاء زيارتك، ستتلقى إرشادات للمتابعة مع مقدم رعايتك الصحية. يُحتمل عدم توفر أي دعم للمتابعة.

ماذا عن الرعاية الصحية العاجلة؟

ببعض المناطق، يُحتمل تمكنك من الذهاب إلى مركز الرعاية الصحية العاجلة. تواصل مع مسؤول خطة رعايتك الصحية قبل الذهاب لمعرفة المبلغ الذي سيتعين عليك دفعه. عادة، يُحتمل تمتع مراكز الرعاية الصحية العاجلة بساعات أكثر مرونة أو زيارات دون ترتيب مسبق كما تستطيع التعامل مع زيارات مرضية متعددة وفئات رعاية صحية أخرى. ومع ذلك، عادة يرتفع مبلغ الدفعة المشتركة أو التأمين المشترك عن عيادة مقدم الرعاية الصحية في الرعاية الصحية العاجلة، وقد لا تتمكن من زيارة نفس مقدم الرعاية الصحية كل مرة. تستطيع مشاركة السجلات الطبية من زيارات الرعاية الصحية العاجلة مع مقدم رعايتك الصحية الأولية لكي يمتلك مقدم رعايتك الصحية جميع بياناتك الصحية.

الخطوة الرابعة:

العثور على مقدم رعاية صحية

يعد اختيار مقدم الرعاية الصحية الملائم أحد أهم القرارات التي ستتخذها بشأن رعايتك الصحية. يحتمل تطلب العثور على مقدم الرعاية الصحية الملائم بذل بعض المجهود.

ماذا يعني مقدم الرعاية الصحية؟

تستخدم خارطة الطريق هذه مصطلح "مقدم الرعاية الصحية" للإشارة إلى اختصاصي الرعاية الصحية. يُحتمل أن يكون مقدم الرعاية طبيبًا أو ممرضًا ممارسًا أو مساعد طبيب أو اختصاصي صحة سلوكية أو اختصاصي رعاية صحية آخر.

تبحث عن شخص يمكنك الوثوق به والتعاون معه لتحسين صحتك. لذا، لا تتعجل وفكر في احتياجاتك. بناء على احتياجات رعايتك الصحية، يُحتمل حاجتك إلى زيارة عدة مقدمي رعاية صحية. مُدرج فئتين شائعتين من مقدمي الرعاية الصحية أدناه.

سيفحصك مقدم الرعاية الصحية الأولية أولاً لمعالجة معظم الاضطرابات الصحية. كما سيتعاون معك بغرض:

- خضوعك للفحوصات الموصى بها
- الاحتفاظ بسجلاتك الصحية
- المساعدة في التدبير العلاجي لحالاتك المرضية المزمنة
- إحالتك إلى فئات أخرى من مقدمي الرعاية الصحية في حال حاجتك إليهم

في حال كنت شخصًا بالغًا، يُحتمل دعوة مقدم رعايتك الأولية بطبيب العائلة، أو الطبيب، أو اختصاصي الأمراض الباطنية، أو الممارس العام، أو الممرض الممارس، أو مساعد الطبيب.

يُحتمل دعوة مقدم الرعاية الصحية لطفلك أو المراهق بطبيب الأطفال.

في بعض الحالات، قد تخصص خطة رعايتك الصحية مقدم رعاية صحية لك. تستطيع عادة تغيير مقدمي الرعاية الصحية في حال رغبتك في ذلك. تواصل مع مسؤول خطة رعايتك الصحية للاستفسار عن الكيفية.

سيفحصك أحد الاختصاصيين في بعض الخدمات أو الحالات الصحية.
يشمل الاختصاصيون كل من اختصاصي القلب، واختصاصي الأورام والاختصاصي النفسي، واختصاصي الحساسية، واختصاصي الأقدام، وجراح تقويم العظام.

يُحتمل تطلب **إحالتك** من مقدم رعايتك الصحية الأولية قبل الذهاب إلى اختصاصي. في حال عدم إحالتك، يُحتمل ألا تدفع خطة رعايتك الصحية رسوم زيارتك.

فيما يتعلق ببعض الخدمات ، يُحتمل أن تطلب خطة رعايتك الصحية منك أن تحصل أولًا على إذن مسبق. وهذا يعني أن خطة رعايتك الصحية تقرر لزوم الخدمة طبيًا. كذلك يُحتمل دعوته إذن مسبق أو موافقة مسبقة أو شهادة مسبقة. يُحتمل تطلبه لخطة العلاج أو للدواء بوصفة طبية أو خدمة طبية أو أدوات طبية قبل أن تدفع خطة رعايتك الصحية رسوم الأداة أو الخدمة.

مقدم الرعاية الصحية الملائم

اتبع المراحل المُشار إليها للعثور على مقدم رعاية صحية يمكنك الوثوق به والتعاون معه لتتمتع بحياة طويلة وصحية.

1. تحديد مقدمي الرعاية الصحية بشبكتك.

- اتصل بمسؤول خطة رعايتك الصحية، أو تفضل بزيارة موقعه الإلكتروني، أو تحقق من كتيب عضويتك للعثور على مقدمي الرعاية الصحية في شبكتك.
- إعلامه بطلباتك إن وجدت. على سبيل المثال: يحتمل حاجتك إلى مقدم رعاية طبية يتحدث لغة أخرى غير الإنجليزية، أو يستطيع التكيف مع أي حاجة خاصة لديك. أو يُحتمل رغبك في التأكد من استعدادهم للتكيف مع أي حاجة خاصة لديك.
- في حال امتلاكك حاليًا مقدم رعاية صحية تستحسنه وترغب في مواصلة زيارته، تواصل مع عيادته واسأل عن قبوله لتغطيتك
- يُرجى مراعاة ارتفاع المبلغ الواجب عليك دفعه عادةً مقابل زيارة مقدم رعاية صحية غير مُدرج بشبكتك عن مقدم الرعاية الصحية المُدرج بشبكتك.

2. الاستعلام

- اطلب توصيات من أصدقائك أو عائلتك
- اسألهم عن فئة مقدمي الرعاية الصحية وأسباب استحسانهم لها.
- أحيانًا، يمكنك العثور على مقدمي الرعاية الصحية عبر الإنترنت ومعرفة شعور الآخرون بمجتمعك تجاههم.

تلميح سريع:

تتيح لك **الرعاية الصحية عن بُعد التواصل مع مقدم رعايتك الصحية عبر الهاتف أو الحاسب الآلي أو أي جهاز آخر اسأل مقدم رعايتك الصحية عما إذا يقدم خدمات الرعاية الصحية عن بعد وإذا كانت خطة رعايتك الصحية تغطيها، تأكد من امتلاكك التكنولوجيا الملائمة للموعد.**

تلميحات عن التكلفة

اسأل مسؤول خطة رعايتك الصحية عن حاجتك إلى إذن مسبق قبل زيارة مقدم رعايتك الصحية بدون الحصول على إذن مسبق، قد تضطر إلى دفع رسوم الأشياء التي تغطيها خطة رعايتك الصحية.

3. اختيار مقدم الرعاية الصحية

تواصل مع عيادة مقدم الرعاية الطبية اطرح أسئلة لمساعدتك في تحديد سواء رغبتك في زيارته من عدمه. قد ترغب في طرح الأسئلة الآتية:

- هل يقبل مقدم الرعاية الصحية المرضى الجدد؟ أيقبل تغطيتك الصحية؟ يُحتمل تغيره خلال العام، لذلك يتحتم عليك السؤال دائمًا.
- هل تقع العيادة بجوار منزلك أو عملك؟ كيف ستتنقل إليه؟
- هل تتوافق أوقات المواعيد مع جدولك الزمني؟
- أيتحدث مقدم الرعاية الصحية لغتك أو يتوفر لديه مترجم؟
- ما المستشفى (المستشفيات) التي يعمل بها مقدم الرعاية الصحية؟ أتستطيع التنقل إليها؟
- هل الشخص الذي تتحدث معه من عيادة مقدم الرعاية الصحية محترم ومفيد؟

4. جربهم!

أحيانًا، يستغرق معرفة ملائمة مقدم الرعاية الصحية لك من عدمها عدة زيارات.

الخطوة الخامسة:

تحديد موعد

عند تحديد موعد، يُحتمل السؤال عن:

- **اسمك واذا كنت مريض جديد**
- **سبب رغبتك في زيارة مقدم الرعاية الصحية.** يُحتمل رغبتك في إعلامهم ببحثك عن مقدم رعاية صحية أولية جديد لإجراء "فحص سنوي" أو "زيارة صحية". كما يُحتمل معاناتك من دواعي قلق محددة مثل: الأنفلونزا، أو أنواع الحساسية، أو الاكتئاب.
- **أسم خطة رعايتك الصحية** ستحتاج إلى بطاقة تأمينك للعثور على البيانات المُشار إليها. الاستفسار عن اندراج مقدم الرعاية الصحية بشبكتك من عدمه
- **اسم مقدم الرعاية الطبية الذي ترغب في زيارته.** يُحتمل استغراق طلب تحديد موعد مع مقدم رعاية طبية معين وقتًا أطول. قد توصيك العيادة بمقدم رعاية صحية آخر مُدرج بشبكتك أو تحيلك إليه في حال شعورك بالمرض أو حاجتك إلى تحديد موعدك عاجِلًا.
- **في حال احتياجك لحاجة معينة، يُرجى الاستفسار عن إمكان تلبيتها.** على سبيل المثال: أيمكن توفير مترجم في حال الحاجة إليه؟ أدوات طبية ميسورة؟ في حال تعذر ذلك، يُرجى الاستفسار عن توفر مقدم رعاية صحية آخر بالعيادة يستطيع ذلك.
- **الأيام والأوقات الملائمة لك.** توفر بعض العيادات مواعيد بنهاية الأسبوع أو مسائية.

في حال حاجتك إلى حاجة معينة، تستطيع كذلك الاستفسار عن:

- **إمكان إرسال أي استمارة يلزم تعبئتها قبل وصولك.**
- **كيفية دفع رسوم زيارتك.** أيقبلون النقد، أو الشيكات، أو بطاقات الائتمان؟

إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة، اعلم العيادة باحتياجاتك من أجل الموعد. الاستفسار عن التوقعات خلال الموعد. مما سيساعدك ويساعد مقدم رعايتك الصحية على الاستعداد.

في حال حاجتك إلى تغيير موعدك، تواصل مع عيادة مقدم رعايتك الصحية على وجه السرعة.

تلميحات عن التكلفة

يفرض عدة مقدمي رعاية صحية رسومًا في حال التأخر عن الموعد أو عدم الحضور أو إلغاء الموعد قبل أقل من 24 ساعة. لا تُدفع معظم خطط الرعاية الصحية هذه الرسوم.

معرفة حقوقك

يحق للأشخاص ذوي الحاجات الخاصة تلقي نفس الرعاية الصحية مثل أي شخص آخر.

يتحتم على مقدمي الرعاية الصحية:

- تقديم الرعاية الصحية إليك. عدم حرمانك من الرعاية الصحية لتعذر الوصول إلى المباني أو غرف الفحص أو الأدوات.
- تقديم المعلومات بأسلوب مفهوم
- توفير مترجمين مؤهلين للغة الإشارة، أو أجهزة سمعية مساعدة، أو مواد مكتوبة بطريقة برايل أو بأحرف كبيرة.
- ضمان المساواة في تقديم خدمات الرعاية الصحية عن بعد وتكنولوجيا الاتصالات عن بعد لذوي الاحتياجات الخاصة. لتزويد الأفراد المُشار إليهم باتصالات فعالة، يتحتم على مقدمي الرعاية الصحية المُعْطين توفير المعينات والخدمات المساعدة عند الحاجة.

إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة، يُرجى الاطلاع على تلقي الرعاية الصحية اللازمة: دليل الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة لتلميحات إضافية.

الخطوة السادسة:

التأهب لزيارة مقدم الرعاية الصحية

في حال زيارتك مقدم رعاية صحية جديد للمرة الأولى، أو استخدام تغطية صحية جديدة، يلزم إحضار بعض الأغراض معك.

مما سيساعد مقدم رعايتك الصحية على فهم صحتك ونمط حياتك، كما سيساعدك على التعاون معًا لتحسين صحتك.

الذهاب إلى موعدك مبكرًا!

عند وصولك إلى عيادة مقدم رعايتك الصحية، سجل حضورك لدى موظفي الاستقبال. يُحتمل طلب تقديم الآتي:

- بطاقة التأمين
- بطاقة هوية ذات صورة (على سبيل المثال: رخصة قيادة، أو هوية حكومية أو مدرسية، أو جواز سفر)
- استمارات مكتملة
- مبلغ الدفع المشترك الخاص بك، إن وجد. اطلب إيصالًا لسجلاتك.

يُحتمل طلب الموظفون ملء استمارات إضافية وقراءة سياسة خصوصيتهم الخاصة بهم المشترطة قانونًا. لإعلامك بكيفية حمياتهم لبياناتك وحفاظهم عليها.

عند زيارة مقدم رعايتك الصحية، يفيد مشاركة:

- سجلاتك الطبية وتاريخك المرضي (شاملًا أمور مثل أنواع الحساسية المعروفة لأي دواء) والتاريخ المرضي للعائلة، إن وجد. قد ترغب في طرح أسئلة على عائلتك عن تاريخك المرضي قبل زياراتك. لا داعي للقلق في حال عدم علمك لكامل التاريخ المرضي للعائلة.
- الأدوية التي تتناولها. تدوين البيانات أو إحضار الأدوية فقط لكي يعلم مقدم الرعاية الصحية الجرعة التي تتناولها. في حال حاجتك إلى إعادة تعبئة، اطلب ذلك.
- الاستفسارات أو دواعي القلق التي تساورك بشأن صحتك. دونها لكيلا تسهو عن طرحها.

قد ترغب في اصطحاب صديق أو أحد أفراد العائلة معك في حال حاجتك إلى مساعدة في التحدث مع مقدم الرعاية الصحية.

تحمل المسئولية!

يتولى مقدم رعايتك الصحية مساعدتك على البقاء بصحة جيدة. يستطيع توفير رعاية أفضل لك في حال تحدثك معه ومشاركته الاستفسارات أو دواعي القلق التي تساورك بشأن صحتك وعافيتك.
في حال تحدث مقدم الرعاية الصحية عن أمر يستعصى عليك فهمه، عبر عن رأيك واطرح الأسئلة!

عليك التمكن من الإجابة على الأسئلة المُشار إليها قبل مغادرة عيادة مقدم رعايتك الصحية:

- كيف حال صحتي؟ ماذا يمكن فعله للبقاء بصحة جيدة؟
- ما اللازم فعله لاحقًا؟ هل أحتاج إلى إجراء تحليل دم أو فحص آخر؟ في حال حاجتي إليها، لماذا؟ متى وكيف سأحصل على النتائج؟
- في حال معاناتي من مرض أو حالة مرضية مزمنة، ما خيارات علاجي؟ ما مزايا كل خيار ودواعي القلق منه؟ ماذا سيحدث في حالة عدم الاعتناء بحالتي؟
- في حال حاجتي إلى تناول دواء، متى علي تناوله؟ ما الجرعة التي علي تناولها؟ أثمة آثار جانبية؟ أيتوفر دواء نوعي؟ أثمة برامج متاحة قد تساعدني في دفع ثمن دوائي؟

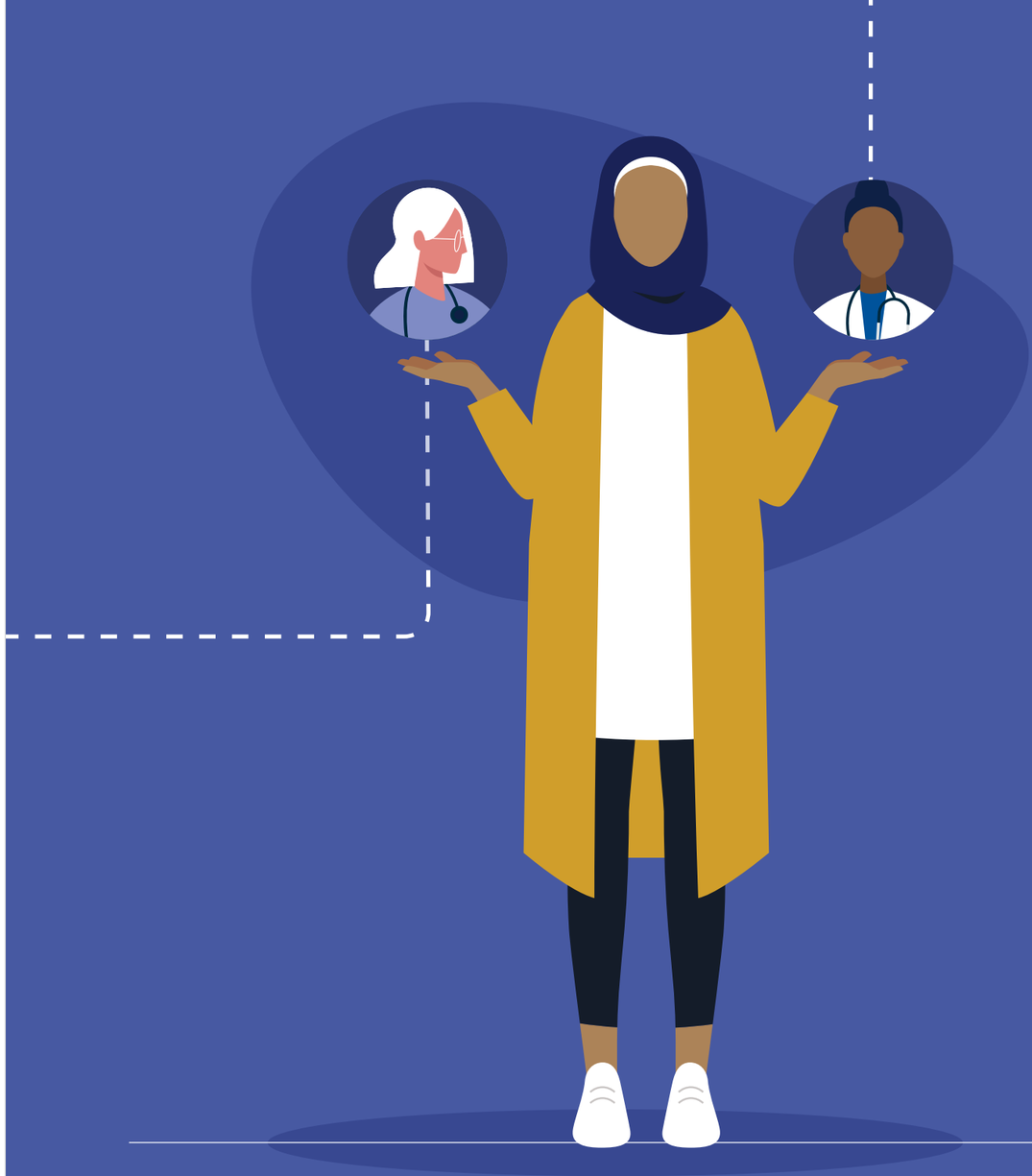
طرح الأسئلة

لا تغادر قبل إجابة جميع أسئلتك وفهم الواجب عليك فعله لاحقًا.

- أيلزم زيارة اختصاصي أو مقدم رعاية صحية آخر؟ هل سألت مقدم رعايتي الصحية عن اقتراحاته؟ أيلزم إحالتي؟ في حال تطلبها، هل أمتلكها؟
- متى يلزم على العودة من أجل زيارتي القادمة؟
- ما اللازم فعله في حال مساورتي أسئلة عند وصولي إلى المنزل؟

تلميحات عن التكلفة

في حال لزوم تناول دواء وساورك القلق إزاء تكلفته، يُرجى إعلام مقدم رعايتك الصحية. يحتمل توفر خيارات أرخص لدوائك لديه، أو علمه بالبرامج التي تساعد المرضى على دفع ثمن أدويتهم.



في حال رغبتك في تجربة مقدم رعاية صحية جديد - أو في حال تخصيص مقدم رعاية صحية لك ورغبتك في تجربة مقدم رعاية صحية آخر - راجع مسؤول خطة رعايتك الصحية أو عيادة مقدم الرعاية الصحية أولاً للتأكد من عدم تحملك أي رسوم أو معرفة وقت الذهاب لموعد آخر تأكد من اختيار مقدم رعاية صحية مُدرج بشبكتك (يُرجى استخدام الخطوة الرابعة) لكيلا تدفع مبالغ إضافية.

تلميحات عن التكلفة

الخطوة السابعة:

تقرير ملائمة مقدم الرعاية الصحية لك من عدمها

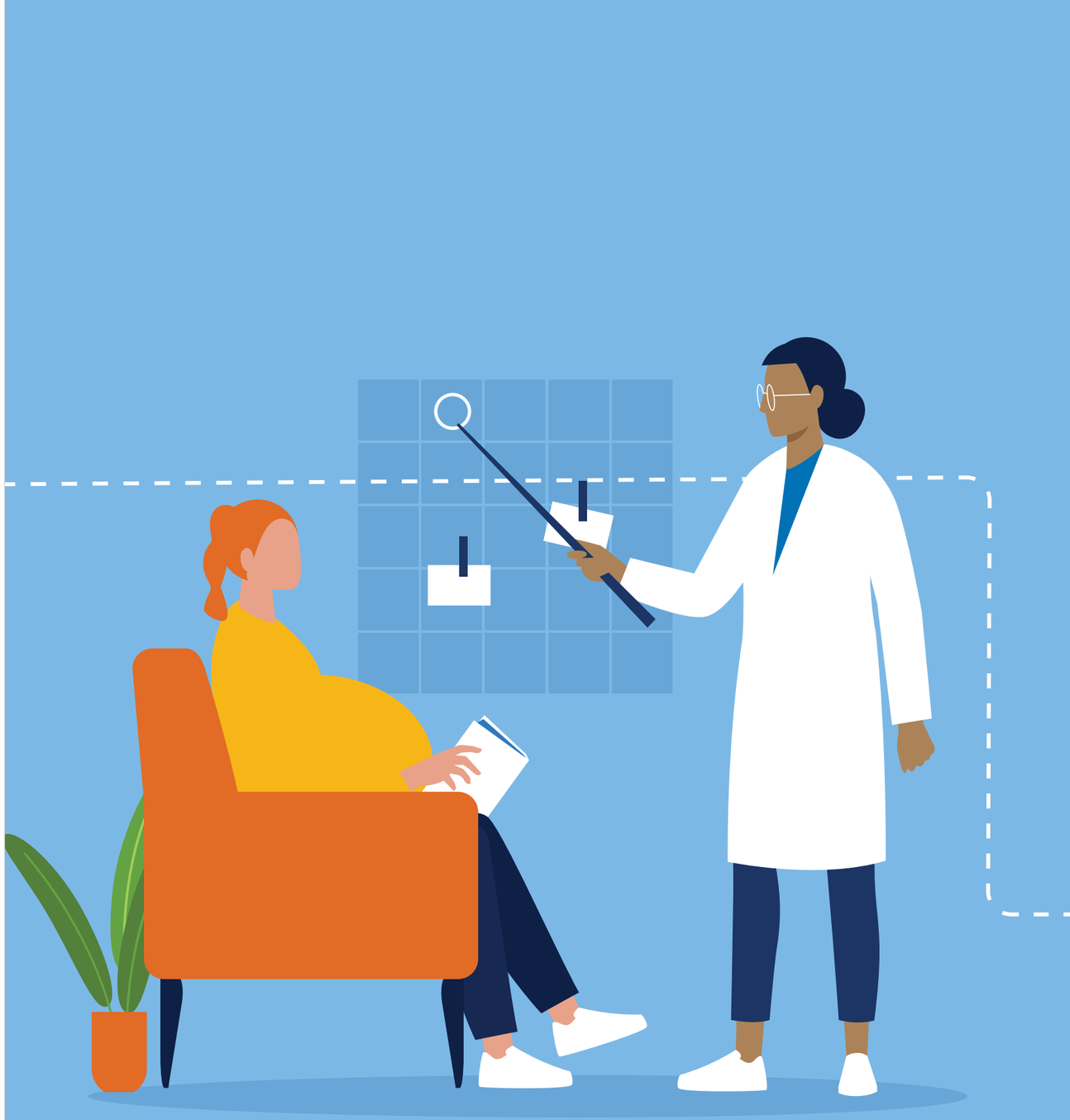
تُعد صحتك وعافيتك أمرًا مهمًا وشخصيًا. من الأهمية بمكان العثور على مقدم رعاية صحية يلبي احتياجاتك. يلزم تعاملك مع مقدم رعاية صحية تستطيع التعاون معه والوثوق به والشعور بالراحة عند التحدث معه. في حال عدم شعورك بالراحة مع مقدم رعايتك الصحية، افصح عن شعورك! لا مانع من طلب تغييره أو البحث عن مقدم رعاية صحية آخر.

بعد زيارتك الأولى، فكر في الأسئلة الآتية:

- أتثق بمقدم رعايتك الصحية؟ هل شعرت باهتمامه بصحتك؟ بك؟
- أشعرت بإنصاته إليك؟ هل لُبيت احتياجاتك الصحية؟
- هل أجاب مقدم الرعاية الصحية استفساراتك بأسلوب تستطيع فهمه؟
- هل استخدم مقدم رعايتك الصحية مفردات تستطيع فهمها؟ هل تحدث ببطء كاف؟ هل انتبه لحديثك؟ هل تحدث بأسلوب أشعرك بالراحة؟
- هل أبدى مقدم رعايتك الصحية اهتمامًا بدواعي قلقك؟
- هل احترم مقدم الرعاية الصحية آرائك وثقافتك ومعتقداتك عند فحصك وتحدثه معك عن صحتك؟ هل ستشعر بالراحة عند العودة إليه؟
- هل قُدمت أي مساعدة طلبتها مثل: مترجم فوري، أو ترجمة، أو تنسيق بديل للمواد المُحررة؟ أتستطيع التحرك في العيادة واستخدام الأدوات الطبية دون عوائق؟
- هل تلقيت معاملة منصفة من جانب مقدم رعايتك الصحية وموظفي العيادة؟
- أتستطيع التواصل مع مقدم الرعاية الصحية أو موظفي العيادة في حال حاجتك إلى طرح سؤال؟

في حال الإجابة بـ "**الإيجاب**" على كل سؤال من الأسئلة المُشار إليها، يُرجح عثورك على مقدم رعاية صحية ملائم لك!

في حال الإجابة بـ "**النفي**" على أي سؤال من الأسئلة المُشار إليها، ففكر في زيارة مقدم رعاية طبية آخر بالعيادة المُشار إليها أو ابحث عن مقدم رعاية طبية آخر بشبكتك.



الخطوة الثامنة:

الخطوات اللاحقة لموعدك

بعد انتهاء موعدك، إليك كيفية متابعة صحتك.

املأ أي وصفة طبية قدمها لك مقدم رعايتك الصحية. إذا فضّلت خطة الرعاية الصحية أو خطة الأدوية الخاصة بك صيدليات ذات تكاليف منخفضة، فاطلب منها الحصول على قائمة. كما تستطيع الطلب من مقدم رعايتك الصحية التوصية بصيدلية. تقدم بعض الصيدليات خدمة التوصيل.

زيارة مقدم رعايتك الصحية الأولية لتلقي رعاية صحية وقائية وللمساعدة في التدبير العلاجي للحالات المرضية المزمنة، وكذلك حين الشعور بالمرض. في حال زيارة اختصاصي من أجل خدمة أو حالة معينة، ستعود دائمًا إلى مقدم الرعاية الصحية الأولية.

اطلب من مقدم الرعاية الصحية أو طاقمه إخطارك عند زيارتك التالية أو إجراء الفحص الصحي الموصى به. تحديد موعد للزيارة المُشار إليها على جناح السرعة. تدوينه بموضع لتذكره، أو في الجزء الخلفي لهذا الكتيب.

في حال مساورتك استفسارات أو دواعي للقلق بين الزيارات، تواصل مع مقدم رعايتك الصحية. يستطيع المساعدة في إجابة الاستفسارات المتعلقة بصحتك وعافيتك. كما يستطيع ضبط أي دواء تتناوله.

تابع صحتك. قد تستطيع قراءة ملخص زيارتك، ومتابعاتك، وخطة الرعاية، والأدوية، ونتائج الفحص، أو التحليلات على الموقع الإلكتروني لمقدم الرعاية الصحية أو بوابته الإلكترونية. يمكن أن يختلف هذا بناءً على خطة رعايتك الصحية والتغطية.

اتباع توصيات مقدم رعايتك الصحية. على سبيل المثال: الذهاب في حال طلب زيارة اختصاصي، هل اتصلت لتحديد موعد؟

- **ضبط تذكير** تحديده في تقويمك، أو استخدام تطبيق الهاتف الذكي.
- **ألديك سؤال؟** تواصل مع مقدم رعايتك الصحية اطرح أسئلتك لكي تفهم الخطوات التالية اللازم اتخاذها. فكر في اصطحاب شخص تثق به معك في زيارتك القادمة.
- **تذكر إيلاء الأولوية لصحتك، وتخصيص الوقت لذلك.** يقدم بعض مقدمي الرعاية الصحية ساعات عمل ممتدة خلال أيام الأسبوع أو نهاية الأسبوع.
- **في حال شعورك بالقلق إزاء عدم قدرتك على تحمل تكاليف رعايتك، يُحتمل توفر أساليب لخفض التكلفة.** يُحتمل تمكن مقدم رعايتك الصحية من منحك دواءً أرخص. أو يُحتمل أهليتك لتلقي برامج للمساعدة في تكاليفك. استفسر عنهم.
- **في حال تسبب أسلوب تحدث مقدم الرعاية الاجتماعية أو موظفو العيادة أو تصرفهم في عدم رغبتك في العودة أو الاستماع إليهم، عبر عن رائيك أو فكر في تغيير مقدمي الرعاية الصحية.** سوف يعاملك مقدم الرعاية الصحية الملائم باحترام وفقًا للغتك، أو ثقافتك، أو حركتك، أو احتياجاتك الأخرى.
- **يُرجى تذكر أنه بالحصول على الرعاية الصحية الوقائية الملائمة لك، يُرجح تشخيص مقدم رعايتك الصحية المرض أو الاضطراب مبكرًا ويساعدك على التحسن بسرعة.**

قراءة شرح المنافع

قد تتلقى شرحًا للمنافع من مسؤول خطة رعايتك الصحية بعد زيارتك لمقدم الرعاية الصحية وسيوضح لك إجمالي رسوم زيارتك والمبلغ الواجب عليك وعلى خطة رعايتك الصحية سداده. لا يُعد شرح المنافع فاتورة كذلك، تستطيع استخدامه لتتبع كيفية استخدامك واستخدام عائلتك لتغطيك. يُحتمل حصولك على فاتورة منفصلة من مقدم الرعاية الصحية.

تسديد فواتيرك

سدد فواتيرك واحتفظ بجميع المستندات بموضع آمن. لن يستقبلك بعض مقدمي الرعاية الصحية في حال عدم سداد فواتيرك. يُحتمل تمكنك من سداد فواتيرك عبر الإنترنت أو الهاتف. يمكن أن يختلف هذا بناءً على خطة رعايتك الصحية والتغطية.

الالتماسات

في حال عدم موافقتك على التغطية أو قرار الدفع من خلال خطة رعايتك الصحية، تستطيع تقديم التماس. في حال تحصيل رسوم منك مقابل اختبارات أو خدمات يلزم سدادها من تغطيتك، احتفظ بالفاتورة. اتصل بمسئول خطة رعايتك الصحية فورًا. تتضمن خطط الرعاية الصحية مراكز اتصال ودعم للمساعدة.

تلميح سريع:

تواصل مع مسؤول خطة رعايتك الصحية إذا كان لديك أسئلة عن شرح المنافع.

فيما يلي مثال على شرح المنافع

قد يكون رقم خدمة العملاء بخطة رعايتك الصحية قريبًا من شعار الخطة أو على ظهر شرح المنافع.

١- أرقام الهواتف
يمكنك الاتصال بمسؤول خطة رعايتك الصحية إذا كان لديك أي أسئلة حول العثور على مقدم رعاية صحية أو ما تتضمنه تغطيتك.

٢- المستفيد هو الشخص الذي سيتلقى أي تعويض عن دفع مطالبة ذات مبلغ يتجاوز المبلغ المستحق.

شرح المنافع

رقم خدمة العملاء: 1-800-123-4567 ١

تاريخ تحرير البيان: XXXXXX
رقم المستند: XXXXXXXXXX

اسم العضو:
العنوان:
المدينة، الولاية، الرقم البريدي:

ليس فاتورة

رقم المشترك: XXXXXXXXXX
الهوية: XXXXXXX
الفئة: المسلك الهوائي، والتنفس، والدورة الدموية، والاحتياجات الخاصة، والتعرض
رقم الفئة: XXXXX

اسم المريض: XXXXXX
تاريخ التلقي: XXXXXXXXXX
مقدم الرعاية الصحية المستفيد: ٢
رقم المطالبة: XXXXXXXX
تاريخ الدفع: XXXXXXXX

٣- يوضح وصف الخدمة
الخدمات الصحية التي تلقيتها مثل: زيارة طبية أو فحص معملي أو فحص.

٤- تُعد رسوم مقدم الرعاية الصحية
المبلغ الذي يفوتره مقدم الرعاية الصحية مقابل زيارتك.

٥- الرسوم المسموحة
المبلغ الذي سيدفعه مقدم رعايتك الصحية؛ ويحتمل اختلافها عن رسوم مقدم الرعاية الصحية.

بيانات المطالبة					ما يستطيع مقدم رعايتك الصحية تقاضيه منك		مسئوليتك			إجمالي تكلفة المطالبة		
رقم الخط	تاريخ الخدمة	وصف الخدمة ٣	حالة المطالبة	رسوم مقدم الرعاية الصحية ٤	الرسوم المسموحة ٥	السداد التشاركي	مبلغ التحمل	التأمين المشترك	المستحق سداده من جانب شركة التأمين ٦	المستحق سداده ٧	رمز الملاحظات ٨
١	٢٢/٠٣/٢٠ ٢٢/٠٣/٢٠	الرعاية الطبية	مُسدد	٣١,٦٠ دولار	٢,١٥ دولار	٠,٠٠ دولار	٠,٠٠ دولار	٠,٠٠ دولار	٢,١٥ دولار	٠,٠٠ دولار	شيك آجل الدفع
٢	٢٢/٠٣/٢٠ ٢٢/٠٣/٢٠	الرعاية الطبية	مُسدد	٣٧٥,٠٠ دولار	١١٨,١٢دولار	٣٥,٠٠ دولار	٠,٠٠ دولار	٠,٠٠ دولار	٨٣,١٢ دولار	٣٥,٠٠ دولار	شيك آجل الدفع
			الإجمالي	٤٠٦,٦٠ دولار	١٢٠,٢٧ دولار	٣٥,٠٠ دولار	٠,٠٠ دولار	٠,٠٠ دولار	٨٥,٢٧ دولار	٣٥,٠٠ دولار	شيك آجل الدفع

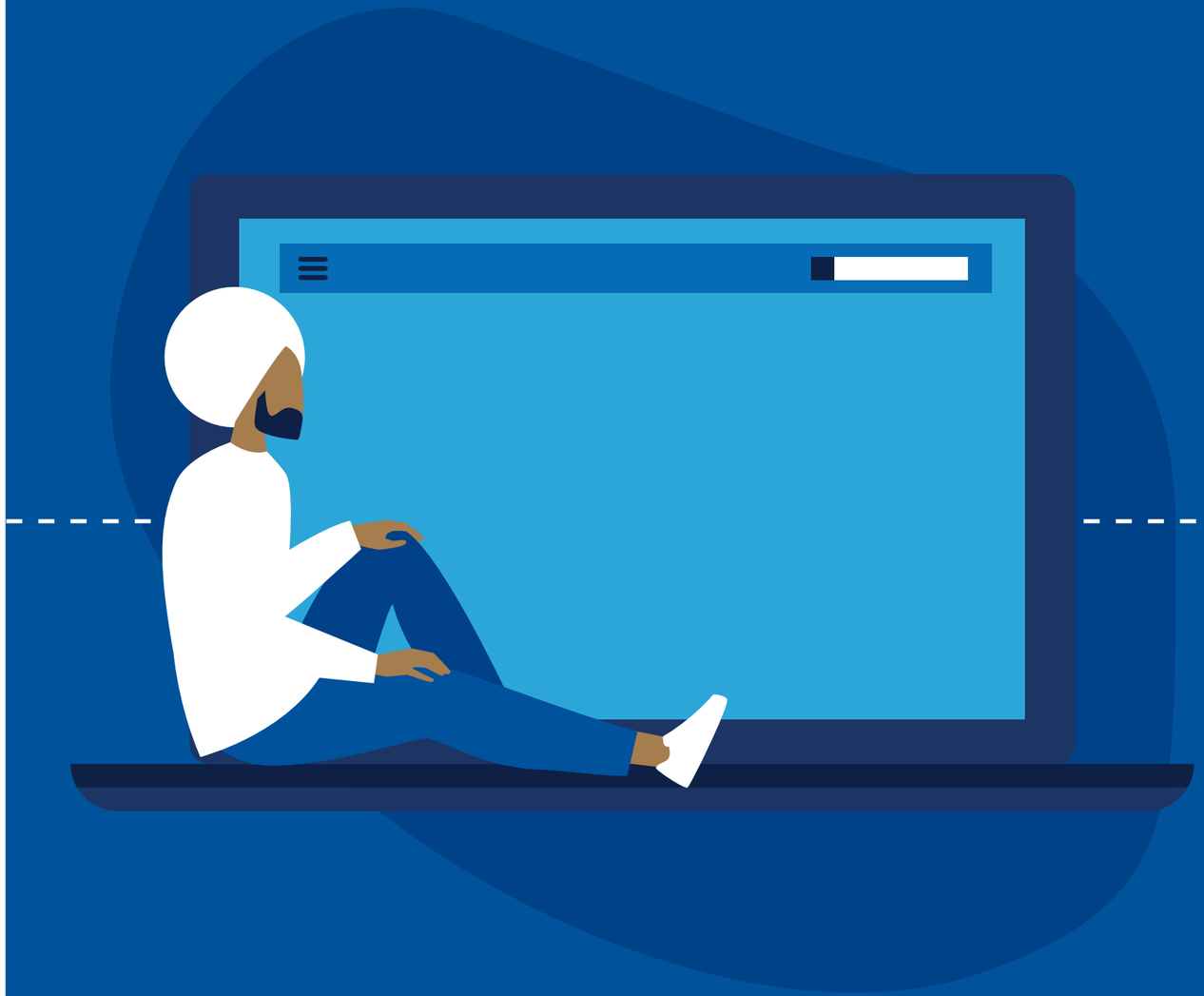
رمز الملاحظات شيك آجل الدفع – مبلغ الفاتورة يتجاوز الحد الأقصى المسموح من التأمين، ويُدفع المبلغ المسموح.

٦- المستحق سداده من جانب شركة التأمين
المبلغ الذي ستدفعه خطة رعايتك الصحية لمقدم رعايتك الصحية.

٧-المستحق سداده
المبلغ الواجب عليك سداده بعد سداد شركة تأمينك جميع الرسوم الأخرى. يُحتمل سدادك جزءًا من المبلغ المُشار إليه بالفعل. يُحتمل عدم خصم المدفوعات المُسددة مباشرة إلى مقدم رعايتك الصحية من المبلغ المُشار إليه.

٨-رمز الملاحظات
ملاحظة من خطة رعايتك الصحية توضح المزيد عن التكاليف والرسوم والمبالغ المدفوعة مقابل زيارتك.

المصادر



مسرد المصطلحات

الالتماس

طلب مقدم إلى خطة رعايتك الصحية لمراجعة قرار برفض منفعة أو دفعة.

التأمين المشترك

النسبة المئوية لتكاليف خدمة الرعاية الصحية المغطاة التي تدفعها (20%، على سبيل المثال) بعد دفع مبلغ التحمل الخاص بك.

الدفعة المشتركة (يُطلق عليها أيضًا الدفع المشترك)

مبلغ ثابت (20 دولار، على سبيل المثال) تدفعه مقابل خدمة الرعاية الصحية المغطاة بعد دفع مبلغ التحمل الخاص بك.

مبلغ التحمل

المبلغ الواجب عليك سداده مقابل خدمات الرعاية الصحية التي تغطيها خطة رعايتك الصحية قبل أن تدفع خطة رعايتك الصحية في دفعها. في حال بلوغ مبلغ التحمل 2000 دولار، على سبيل المثال، عليك أن تدفع أول 2000 دولار من الخدمات المغطاة.

الحالة الطبية الطارئة

مرض، أو إصابة، أو عرض، أو حالة خطيرة إلى حد سعي الشخص الرشيد لتلقي الرعاية فورًا لتجنب الأذى الشديد.

خدمات الطوارئ

تقييم حالة طبية طارئة وعلاجها للحول دون تفاقمها.

الخدمات المُستثناة

الخدمات التي لا تدفعها ولا تغطيها خطة رعايتك الصحية.

شرح المنافع

ملخص لتكاليف الرعاية الصحية ترسله خطة رعايتك الصحية إليك بعد زيارة مقدم الرعاية الصحية أو تلقي خدمة. لا يُعد فاتورة إنما هو سجل للرعاية التي تلقيتها والمبلغ الذي يتقاضاه مقدم رعايتك الصحية من خطة رعايتك الصحية.

كتيب الوصفات الطبية

قائمة الأدوية التي تستلزم وصفة طبية التي تغطيها خطة الأدوية الموصوفة أو أي خطة رعاية صحية أخرى تقدم مزايا الأدوية. كذلك، تسمى قائمة الأدوية.

الرعاية الصحية بالعيادات الخارجية بالمستشفى

رعاية صحية في المستشفى ولا تستدعى المبيت عادة.

التأمين المشترك داخل الشبكة

الحصة المُسددة مقابل خدمة الرعاية الصحية المغطاة بعد دفع مبلغ التحمل. يُذكر المبلغ المُشار إليه كنسبة مئوية (على سبيل المثال: 20%). عادة تكون الدفعات المشتركة للخدمات داخل الشبكة أقل من الدفعات المشتركة للخدمات خارج الشبكة.

الدفعة المشتركة للخدمات داخل الشبكة

مبلغ ثابت تدفعه مقابل خدمة رعاية صحية مغطاة بعد سداد مبلغ التحمل، إذا كان متضمنًا في خطة رعايتك الصحية (على سبيل المثال: 15 دولار) عادة تكون الدفعات المشتركة للخدمات داخل الشبكة أقل من الدفعات المشتركة للخدمات خارج الشبكة.

الشبكة (تُسمى أيضًا داخل الشبكة)

المرافق ومقدمو الرعاية الصحية والموردون المتعاقدون مع خطة رعايتك الصحية لتقديم خدمات الرعاية الصحية.

خارج الشبكة

مقدم رعاية صحية غير متعاقد مع خطة رعايتك الصحية لتقديم الخدمات إليك. عادة، ستدفع مبلغا أكبر لزيارته.

التأمين المشترك خارج الشبكة

الحصة التي تدفعها مقابل خدمات مقدمي الرعاية الصحية غير المتعاقدين مع خطة رعايتك الصحية. يُذكر المبلغ المُشار إليه كنسبة مئوية (على سبيل المثال: 40%). عادةً تكون تكلفة التأمين المشترك خارج الشبكة أعلى من تكلفة التأمين المشترك داخل الشبكة.

الدفعة المشتركة للخدمات خارج الشبكة

مبلغ ثابت تدفعه مقابل خدمات مقدمي الرعاية الصحية غير المتعاقدين مع خطة رعايتك الصحية (على سبيل المثال: 30%). عادةً تكون الدفعات المشتركة للخدمات خارج الشبكة أعلى من الدفعات المشتركة للخدمات خارج الشبكة.

الحد الأقصى للنفقات من الأموال الخاصة

الحد الأقصى الواجب عليك دفعه مقابل الخدمات المغطاة خلال أي سنة من مدة خطة الرعاية الصحية. بعد أن تدفع هذا المبلغ مقابل كل من الرعاية والخدمات من داخل الشبكة، تدفع خطة رعايتك الصحية نسبة 100% من تكاليف المنافع المغطاة.

الإذن المسبق (كذلك يُسمى تخويل مسبق أو موافقة مسبقة أو شهادة مسبقة)

قرار يصدره مسؤول خطة رعايتك الصحية يفيد أن الخدمة أو خطة العلاج أو الأدوية الموصوفة أو الأدوات الطبية المعمرة المطلوبة طبيًا. قد تتطلب خطة رعايتك الصحية إذنا مسبقًا لخدمات معينة قبل تلقيها، باستثناء حالات الطوارئ. لا يعد الإذن المسبق وعدًا بأن خطة رعايتك الصحية ستغطي التكلفة.

قسط التأمين

المبلغ الذي تدفعه مقابل خطة رعايتك الصحية بانتظام، شهريًا على سبيل المثال.

الخدمات الوقائية

الرعاية الصحية الروتينية الشاملة الفحوصات، والفحوصات الدورية، وتقديم المشورة للمرضى للوقاية من الأمراض أو الأسقام أو الاضطرابات الصحية الأخرى.

مقدم الرعاية الصحية الأولية

الطبيب المعالج (طبيب، أو طبيب تقويم عظام)، أو ممرض ممارس، أو اختصاصي تمريض سريري، أو مساعد طبيب، على النحو المسموح به بموجب قانون الولاية الذي يقدم للمريض عدة خدمات رعاية صحية أو ينسق تلقي المريض لها أو يساعده على تلقيها.

الاختصاصي

يركز الطبيب الاختصاصي على مجال معين من الطب أو فئة معينة من المرضى. يتولى مقدمو الرعاية الصحية تشخيص أنواع معينة من الحالات المرضية أو تدبيرها العلاجي أو الوقاية منها أو علاجها. يُعد الاختصاصي غير الطبيب مقدم الرعاية الصحية الذي تلقى تدريبًا كبيرًا بمجال معين للرعاية الصحية.

الرعاية الصحية عن بُعد

استخدام الحاسب الآلي أو الهاتف أو أي جهاز آخر لتلقي الرعاية الصحية حين اختلاف موقعك وموقع مقدم الرعاية الصحية.

الروابط المفيدة

الحصول على التغطية

برنامج التأمين الصحي للأطفال (CHIP)

insurekidsnow.gov

Health Insurance Marketplace®[1]

healthcare.gov/quick-guide/one-page-guide-to-the-marketplace

healthcare.gov/medicaid-chip/getting-medicaid-chip

برنامج Medicare

medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/get-more-coverage/joining-a-plan

1 إن سوق التأمين الصحي علامة خدمة مسجلة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

اتبع مسارك.

تلقي الرعاية الصحية

العثور على مقدم رعاية صحية
نقد مقدمي الرعاية الصحية المحليين وتقييماتهم
healthgrades.com

للأشخاص من ذوي الإعاقة
cms.gov/files/document/getting-care-guide-arabic.pdf-0

الرعاية الصحية السلوكية
cms.gov/files/document/roadmap-behavioral-health-arabic.pdf

الرعاية الصحية عن بُعد
cms.gov/files/document/c2c-telehealth-patient-toolkit-arabic.pdf

الأدوية
دليل الاستعمال الآمن للأدوية
health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely

تدبر التكاليف
لمحة سريعة عن تغطيتي الصحية
cms.gov/files/document/coverage-glance-arabic.pdf

go.cms.gov/c2c

طُبع هذا الإعلان أو نُشر أو أُنتج وعُمم على نفقة دافعي الضرائب بالولايات المتحدة.
تاريخ المراجعة: أكتوبر ٢٠٢٤
رقم الإصدار ARB-١١٨١٣