

Bảo hiểm

cách sử dụng bảo
hiểm y tế





làm chủ bảo hiểm y tế của quý vị

Bây giờ khi quý vị đã có bảo hiểm y tế, quý vị có thể nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe quý vị cần vào lúc quý vị cần. Quý vị sẽ không phải chờ đến khi các vấn đề y tế của mình thật sự nghiêm trọng mới tìm kiếm điều trị. Quý vị có thể chọn một nhà cung cấp dịch vụ y tế mà quý vị thích ở địa điểm thuận tiện cho quý vị, và xây dựng một mối quan hệ với người đó mà giúp quý vị làm chủ sức khỏe của mình. Sức khỏe của quý vị nay thuộc quyền kiểm soát của quý vị.

Cuốn sách nhỏ này giải thích cách bắt đầu sử dụng bảo hiểm y tế của quý vị. Nếu quý vị vẫn còn thắc mắc, xin nhớ rằng quý vị luôn có thể gọi điện cho công ty bảo hiểm y tế của quý vị hoặc gọi điện trực tiếp cho nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị. Họ có thể giúp quý vị.

Sức khỏe Tốt của Quý vị rất Quan trọng

Sức khỏe tốt nghĩa là quý vị chăm sóc cơ thể và tinh thần của mình bằng cách tập thể dục, ăn uống đúng cách và dành thời gian thư giãn. Khi quý vị khỏe mạnh, quý vị có nhiều khả năng làm được những điều mình thích hơn. Quý vị cảm thấy khỏe, và điều này giúp cho tâm trạng và các mối quan hệ của quý vị tốt hơn.

Một phần quan trọng của việc giữ gìn sức khỏe là được kiểm tra sức khỏe thường xuyên. Khi kiểm tra sức khỏe, bác sĩ của quý vị sẽ đảm bảo rằng tim, phổi và các bộ phận cơ thể khác của quý vị hoạt động tốt.

Kiểm tra sức khỏe là một cách để phát hiện các vấn đề y tế trước khi chúng trở nên nặng, và để giúp kiểm soát các vấn đề y tế quý vị có thể đã có rồi. Đó cũng là lúc quý vị có thể đặt câu hỏi về cả sức khỏe tinh thần-cách quý vị xử lý những cảm xúc của mình- và sức khỏe thân thể của quý vị-cảm giác cơ thể của quý vị như thế nào.



Hiểu Bảo hiểm Y tế của Quý vị

Mọi chương trình bảo hiểm y tế đều khác nhau, vì vậy quan trọng là phải kiểm tra xem chương trình bảo hiểm của quý vị đài thọ những dịch vụ gì. Quý vị cũng có thể xem “Tóm tắt Phúc lợi”, cung cấp cho quý vị thông tin bằng văn bản về chi phí và phúc lợi của chương trình của quý vị, bao gồm dịch vụ phòng ngừa mà hiện đang được cung cấp miễn phí cho quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc về chương trình hoặc phúc lợi của mình, quý vị có thể gọi điện cho công ty bảo hiểm và yêu cầu một người giải thích thắc mắc cho quý vị. Quý vị cũng có thể sử dụng mẫu ở cuối cuốn sách nhỏ này để viết ra một số thông tin hữu ích về chương trình bảo hiểm và các bác sĩ của quý vị.



BÁC SĨ CHĂM SÓC BAN ĐẦU CỦA QUÝ VỊ

Bác sĩ chăm sóc ban đầu là bác sĩ chính của quý vị. Người này sẽ chăm sóc sức khỏe tổng quát của quý vị và có thể giới thiệu quý vị đến các bác sĩ chuyên khoa để được giúp đỡ về một số bệnh nhất định.



KHÁM BÁC SĨ CHUYÊN KHOA

Bác sĩ chuyên khoa là nhà cung cấp dịch vụ y tế được đào tạo thêm về một loại tình trạng y tế nhất định. Ví dụ, bác sĩ chuyên khoa tim được đào tạo về sức khỏe tim mạch, trong khi bác sĩ tâm lý được đào tạo để đánh giá và điều trị các vấn đề về tinh thần và cảm xúc. Hãy chắc chắn rằng quý vị hiểu quy trình để đến khám bác sĩ chuyên khoa theo chương trình của mình. Đôi khi quý vị chỉ có thể đến khám bác sĩ chuyên khoa sau khi quý vị đã khám bác sĩ chính của mình.



CHƯƠNG TRÌNH CỦA QUÝ VỊ CÒN CUNG CẤP GÌ NỮA?

Nhiều chương trình bảo hiểm y tế cung cấp thêm chương trình miễn phí hoặc có chi phí thấp, chẳng hạn như chương trình giúp quý vị cai hút thuốc, nhóm giảm cân, hoặc nhóm hỗ trợ cho bệnh lo âu hoặc trầm cảm. Quý vị có thể đăng ký những chương trình này trên trang web của chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, bằng cách gọi điện cho công ty bảo hiểm, hoặc bằng cách yêu cầu thông tin từ bác sĩ của quý vị.



THÔNG BÁO CHO CÔNG TY BẢO HIỂM CỦA QUÝ VỊ VỀ CÁC THAY ĐỔI TRONG CUỘC SỐNG

Nếu quý vị có những thay đổi lớn trong cuộc sống, chẳng hạn như mất việc làm, có được một công việc lương cao hơn, hoặc có em bé, những sự kiện này có thể thay đổi số tiền quý vị cần trả cho bảo hiểm y tế. Cập nhật cho công ty bảo hiểm của quý vị về những thay đổi lớn trong cuộc sống để quý vị không trả nhiều hơn số tiền quý vị cần trả.

Tìm một Nhà cung cấp dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe

Nhà cung cấp có thể là bác sĩ, bác sĩ chuyên khoa, bác sĩ trị liệu, bệnh viện, phòng mạch-bắt kỳ người nào hoặc nơi nào cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Nếu quý vị chưa có một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hoặc nếu nhà cung cấp hiện tại của quý vị không thuộc chương trình bảo hiểm mới của quý vị, quý vị có thể tìm một nhà cung cấp bằng cách nào?

➤ HỎI NHỮNG NGƯỜI QUÝ VỊ TIN TƯỞNG.

Hỏi bạn bè và gia đình của quý vị xem ai là bác sĩ của họ.

➤ XEM XÉT MẠNG LƯỚI NHÀ CUNG CẤP CỦA CHƯƠNG TRÌNH CỦA QUÝ VỊ.

Công ty bảo hiểm của quý vị phải có một danh sách các nhà cung cấp làm việc với họ. Đôi khi thông tin này có sẵn trên trang web của công ty bảo hiểm hoặc quý vị có thể liên lạc với phòng dịch vụ thành viên của công ty bảo hiểm và mô tả loại nhà cung cấp mình muốn.

➤ TÌM MỘT NHÀ CUNG CẤP THÍCH HỢP.

Hãy suy nghĩ về những gì quý vị muốn và cần từ một nhà cung cấp. Quý vị có thể muốn tìm các nhà cung cấp gần nhà hoặc cơ quan của quý vị, và có giờ làm việc thuận tiện cho quý vị. Hỏi nhà cung cấp, hoặc có người nào trong phòng khám của họ, nói được ngôn ngữ của quý vị không, và tìm hiểu nhà cung cấp làm việc với bệnh viện nào.

MỘT NHÀ CUNG CẤP PHÙ HỢP LÀ RẤT QUAN TRỌNG

Liên lạc với chương trình của quý vị nếu quý vị được chỉ định một nhà cung cấp và quý vị muốn thay đổi. Quý vị có thể yêu cầu một nhà cung cấp khác mà không cần đến khám nhà cung cấp được chỉ định cho mình, hoặc thậm chí sau khi quý vị đã đến khám nhà cung cấp đó nhiều lần. Đó là sức khỏe của quý vị, cơ thể của quý vị, và quyền của quý vị được đến khám một nhà cung cấp khiến quý vị cảm thấy thoải mái.



Các lần Khám Chăm sóc Ban đầu So với Phòng Cấp cứu

Nếu đây là lần đầu tiên quý vị có bảo hiểm y tế, trước đó quý vị có thể đã đến phòng cấp cứu hoặc phòng mạch chăm sóc khẩn cấp cho hầu hết các nhu cầu y tế của mình.

Hiện nay quý vị có một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thường xuyên (bác sĩ chăm sóc ban đầu của quý vị), và bảo hiểm y tế của quý vị sẽ giúp trả cho các lần khám của quý vị. Điều này nghĩa là quý vị sẽ có mối quan hệ với bác sĩ này, và quý vị có thể được chăm sóc các vấn đề y tế của mình ngay lập tức, khi việc điều trị vẫn còn đơn giản hơn. Đã đến lúc tập thành thói quen đến khám bác sĩ ban đầu của quý vị để được chăm sóc.

 NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC BAN ĐẦU	 KHOA CẤP CỨU/ CHĂM SÓC KHẨN CẤP
Quý vị đi khám khi quý vị cảm thấy không khỏe và khi quý vị cảm thấy khỏe	Quý vị chỉ đi khám khi quý vị bị bệnh nặng hoặc có tình trạng đe dọa tính mạng
Mỗi lần quý vị thường sẽ đến khám cùng một nhà cung cấp	Quý vị sẽ đến khám bất kỳ nhà cung cấp nào làm việc ngày hôm đó
Nhà cung cấp của quý vị sẽ kiểm tra tất cả các lĩnh vực sức khỏe của quý vị (bao gồm dịch vụ phòng ngừa) và thậm chí có thể tập trung vào các lĩnh vực mà quý vị không thấy lo ngại	Các nhà cung cấp sẽ điều trị các vấn đề/bệnh khiến quý vị đến Phòng Cấp cứu hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp ngày hôm đó
Quý vị có thể phải đợi ít hơn trong phòng khám và được khám lâu hơn với nhà cung cấp của mình	Quý vị đợi lâu hơn rất nhiều, và thời gian khám của quý vị với nhà cung cấp có thể ngắn hơn
Nhà cung cấp của quý vị sẽ có thể truy cập vào hồ sơ y tế hoàn chỉnh của quý vị	Nhà cung cấp quý vị đến khám có thể không truy cập được vào tất cả các hồ sơ y tế của quý vị
Nhà cung cấp của quý vị sẽ giúp cho sức khỏe của quý vị về lâu dài	Quý vị sẽ không làm việc với nhà cung cấp này về lâu dài về các vấn đề sức khỏe của mình



Đặt Hẹn

Quý vị đã chọn nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị, và bây giờ là lúc để đặt cuộc hẹn đầu tiên của quý vị.

GỌI ĐIỆN. Gọi điện đến phòng khám của nhà cung cấp và giải thích rằng quý vị là bệnh nhân mới. Cung cấp tên chương trình bảo hiểm của quý vị và yêu cầu một cuộc hẹn với bác sĩ quý vị đã chọn. Yêu cầu ngày và thời gian thuận tiện cho quý vị. Quý vị không phải chọn thời gian hẹn đầu tiên được cung cấp.

GIẢI THÍCH NHU CẦU CỦA QUÝ VỊ. Có lẽ quý vị muốn kiểm tra sức khỏe, còn được gọi là khám thân thể hoặc khám bảo vệ sức khỏe. Quý vị có thể có vấn đề với bệnh trầm cảm, hoặc bị đau và nhức. Quý vị có thể bị bệnh giống như bệnh cúm. Hãy nói rõ ràng về lý do tại sao quý vị muốn

đến khám bác sĩ để nhân viên có thể đặt một cuộc hẹn có đủ thời gian với nhà cung cấp cho quý vị.

HỎI VỀ THỦ TỤC GIẤY TỜ. Tìm hiểu xem quý vị có cần mang theo hồ sơ y tế, thẻ bảo hiểm hoặc các giấy tờ khác đến cuộc hẹn của mình không.

VIẾT LẠI NGÀY HẸN. Đôi khi với cuộc hẹn đầu tiên quý vị có thể phải chờ một vài ngày hoặc thậm chí vài tuần. Hỏi về chính sách hủy hẹn của phòng khám trong trường hợp quý vị phải hủy hẹn.

ĐÓ CÓ PHẢI LÀ TRẢI NGHIỆM TỐT KHÔNG? Nếu quý vị không có trải nghiệm tích cực với bác sĩ hoặc nhân viên, phòng khám này có thể không phải phù hợp với quý vị. Quý vị có thể chọn một nhà cung cấp khác phù hợp hơn với nhu cầu của mình.

Hãy Chuẩn bị cho lần Khám Đầu tiên của Quý vị

Để tận dụng tối đa lần khám đầu tiên của quý vị, hãy chuẩn bị. Đến sớm vài phút để điền tất cả các giấy tờ, như lịch sử sức khỏe của quý vị, hoặc ký chính sách bảo mật của phòng khám, và có thể trả khoản đồng thanh toán của quý vị. Những cách khác để chuẩn bị là:

- Mang theo thẻ bảo hiểm của quý vị, hoặc bất kỳ giấy tờ nào khác chứng minh rằng quý vị có bảo hiểm, cũng như bất kỳ giấy tờ nào phòng khám gửi cho quý vị để điền trước.



Việc luôn chuẩn bị cho bất kỳ vấn đề y tế nào là một ý tưởng tốt, do đó hãy luôn mang theo thẻ bảo hiểm của quý vị.

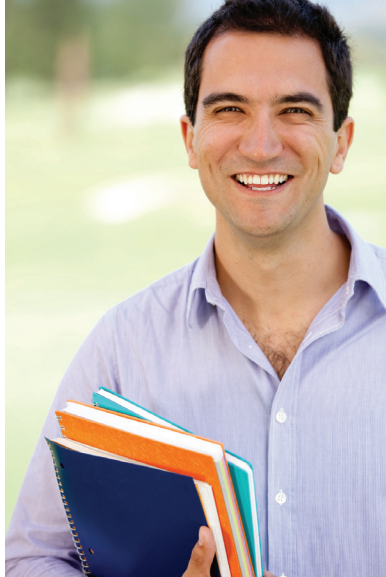
- Mang theo một ID có ảnh.
- Mang đủ tiền cho khoản đồng thanh toán của quý vị (nếu có một khoản đồng thanh toán).
- Mang theo một danh sách các loại thuốc mà quý vị đang dùng. Danh sách này bao gồm cả thuốc theo toa, thuốc mua không cần toa như aspirin hoặc thuốc dị ứng, và bất kỳ thảo dược nào mà quý vị dùng. Ngoài ra, viết ra nếu có bất kỳ loại thuốc nào mà quý vị cần mua thêm.
- Mang theo một danh sách tất cả các dị ứng của quý vị, dù là dị ứng với vật nuôi, phấn hoa, thức ăn hoặc thuốc.
- Hãy suy nghĩ về những gì quý vị muốn có được từ lần khám này. Quý vị có thể muốn được kiểm tra sức khỏe tổng quát để đảm bảo sức khỏe tổng quát của mình là tốt, hoặc quý vị có thể có một số triệu chứng hoặc lo ngại nhất định mà quý vị muốn thảo luận, chẳng hạn như tính khí thất thường, khó thở hoặc phát ban.
- Mang theo một danh sách các thắc mắc và lo ngại để thảo luận với bác sĩ.
- Mang theo giấy và bút để quý vị có thể ghi chép lại trong lần khám này của mình.
- Đi cùng một người khác nếu điều đó có thể khiến quý vị cảm thấy thoải mái hơn.

Quyết định liệu Quý vị có Thích Nhà cung cấp không

Mối quan hệ của quý vị với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị là rất quan trọng. Quý vị phải cảm thấy thoải mái khi đặt câu hỏi với bác sĩ của mình, có thể hiểu được câu trả lời, và có thể tin tưởng nhà cung cấp của quý vị sẽ cung cấp tư vấn y tế tốt cho quý vị. Quý vị có quyền thay đổi nhà cung cấp vì bất kỳ lý do nào, dù nhà cung cấp là bác sĩ chăm sóc ban đầu của quý vị, bác sĩ trị liệu sức khỏe tâm thần của quý vị, bác sĩ chuyên khoa y tế của quý vị hoặc bất kỳ loại nhà cung cấp nào khác.

Dưới đây là một số câu hỏi để giúp quý vị quyết định xem nhà cung cấp của quý vị có phù hợp với quý vị không.

- Nhà cung cấp của quý vị có trả lời thắc mắc của quý vị theo cách mà quý vị hiểu được không? Nhà cung cấp của quý vị có hiểu những gì quý vị muốn không?
- Nhà cung cấp của quý vị có khiến quý vị cảm thấy thoải mái và đáp ứng được các nhu cầu sức khỏe của quý vị không?
- Quý vị có thoải mái với nhân viên của nhà cung cấp không? Họ có sẵn lòng giúp đỡ và lịch sự không? Quý vị có phải chờ lâu cho cuộc hẹn tiếp theo của quý vị, hoặc chờ lâu trong phòng khám khi quý vị đến nơi không? Quý vị có dễ dàng đến phòng khám của nhà cung cấp không? Giờ giấc có thuận tiện cho quý vị không?
- Quý vị và nhà cung cấp của quý vị có nói cùng một ngôn ngữ không? Có nhân viên nào nói cùng ngôn ngữ với quý vị không? Nhân viên đó có dịch tốt cho quý vị không?



THAY ĐỔI NHÀ CUNG CẤP

Nếu nhà cung cấp của quý vị không phù hợp với quý vị, quý vị có thể yêu cầu đến khám một nhà cung cấp khác trong cùng phòng khám, hoặc gọi điện cho bảo hiểm của quý vị và yêu cầu tên của một nhà cung cấp khác. Đó là sức khỏe của quý vị, do đó đừng tiếp tục đến khám một nhà cung cấp quý vị không thích làm việc với!

Những Bước Tiếp theo Sau Cuộc hẹn của Quý vị

Sau cuộc hẹn y tế của mình, quý vị có thể có một số nhiệm vụ.

- Mua thuốc theo toa.
- Làm xét nghiệm.
- Tuân thủ tư vấn của nhà cung cấp của quý vị về chế độ ăn uống, tập thể dục hoặc các vấn đề lối sống khác.
- Đến khám một bác sĩ chuyên khoa, một bác sĩ trị liệu vật lý, một chuyên gia sức khỏe tâm thần, hoặc các chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác mà nhà cung cấp của quý vị có thể muốn quý vị đến khám.
- Lên lịch khám theo dõi.
- Liên lạc với chương trình bảo hiểm của quý vị nếu có bất kỳ thắc mắc gì về bảo hiểm và hóa đơn.

Đôi khi người ta không làm theo tư vấn của bác sĩ vì quên, không chắc chắn phải làm gì, quá bận, không có tiền, hoặc sợ hãi. Nếu quý vị đang gặp rắc rối với những đề xuất này, hãy yêu cầu được trợ giúp. Quý vị có thể cần được nhắc nhở về các cuộc hẹn, cần một cuộc điện thoại ngắn để thảo luận về tư vấn của nhà cung cấp của quý vị, hoặc cần một người bạn đi cùng khi quý vị làm xét nghiệm. Nhà cung cấp của quý vị và nhân viên của họ có trách nhiệm giúp quý vị được khỏe mạnh và phải hỗ trợ quý vị.



Theo dõi Thông tin Bảo hiểm của Quý vị

Để giúp quý vị kiểm soát sức khỏe của mình dễ dàng hơn, quý vị nên cố giữ tất cả thông tin sức khỏe của mình ở cùng một nơi. Thông tin sức khỏe bao gồm thông tin Tóm tắt Phúc lợi từ công ty bảo hiểm của quý vị, bản sao kết quả xét nghiệm, và tên và thông tin liên lạc của các nhà cung cấp của quý vị.

Ghi chú về chương trình bảo hiểm y tế của quý vị vào đây để tiện tham khảo.

Tên công ty bảo hiểm y tế: _____

Loại Chương trình bảo hiểm (PPO, HMO, v.v.): _____

Trang web của công ty bảo hiểm y tế: _____

Số điện thoại của công ty bảo hiểm y tế: _____

Số tiền khấu trừ của tôi: _____

Số Nhóm Thành viên: _____

Số ID Thành viên: _____

Tên bác sĩ của tôi: _____

Số điện thoại của bác sĩ của tôi: _____

Số tiền đóng phí bảo hiểm hàng tháng của tôi: _____

Số tiền đồng thanh toán của tôi: _____

Việc nhiều công ty bảo hiểm y tế hiện cung cấp truy cập trực tuyến vào chương trình thông tin tài khoản của quý vị là rất tốt. Quý vị có thể phải tạo một tài khoản hoặc hồ sơ trực tuyến. Kiểm tra với công ty bảo hiểm của quý vị về việc này.

Giới thiệu về Mental Health America

Mental Health America (mentalhealthamerica.net), thành lập năm 1909, là mạng lưới trên cơ sở cộng đồng hàng đầu của đất nước, dành riêng để giúp người Mỹ hạnh phúc bằng cách sống cuộc sống tinh thần lành mạnh hơn. Với 240 chi nhánh trên toàn quốc, chúng tôi tiếp xúc với cuộc sống của hàng triệu người-Vận động cho những thay đổi trong chính sách sức khỏe tinh thần và bảo vệ sức khỏe; Giáo dục công chúng và cung cấp thông tin quan trọng; và cung cấp các Chương trình và Dịch vụ sức khỏe tinh thần và bảo vệ sức khỏe khẩn cấp.

Dự án này được hỗ trợ bởi Funding Opportunity
Số CA-NAV-13-001 từ Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ,
Trung tâm Dịch vụ Medicare và Medicaid.

Nội dung trong tài liệu này hoàn toàn là trách nhiệm của các tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức của HHS hoặc bất kỳ cơ quan nào của Bộ.



2000 N. Beauregard Street, 6th Floor
Alexandria, VA 22311
Số điện thoại miễn phí: 800-969-6642
mentalhealthamerica.net