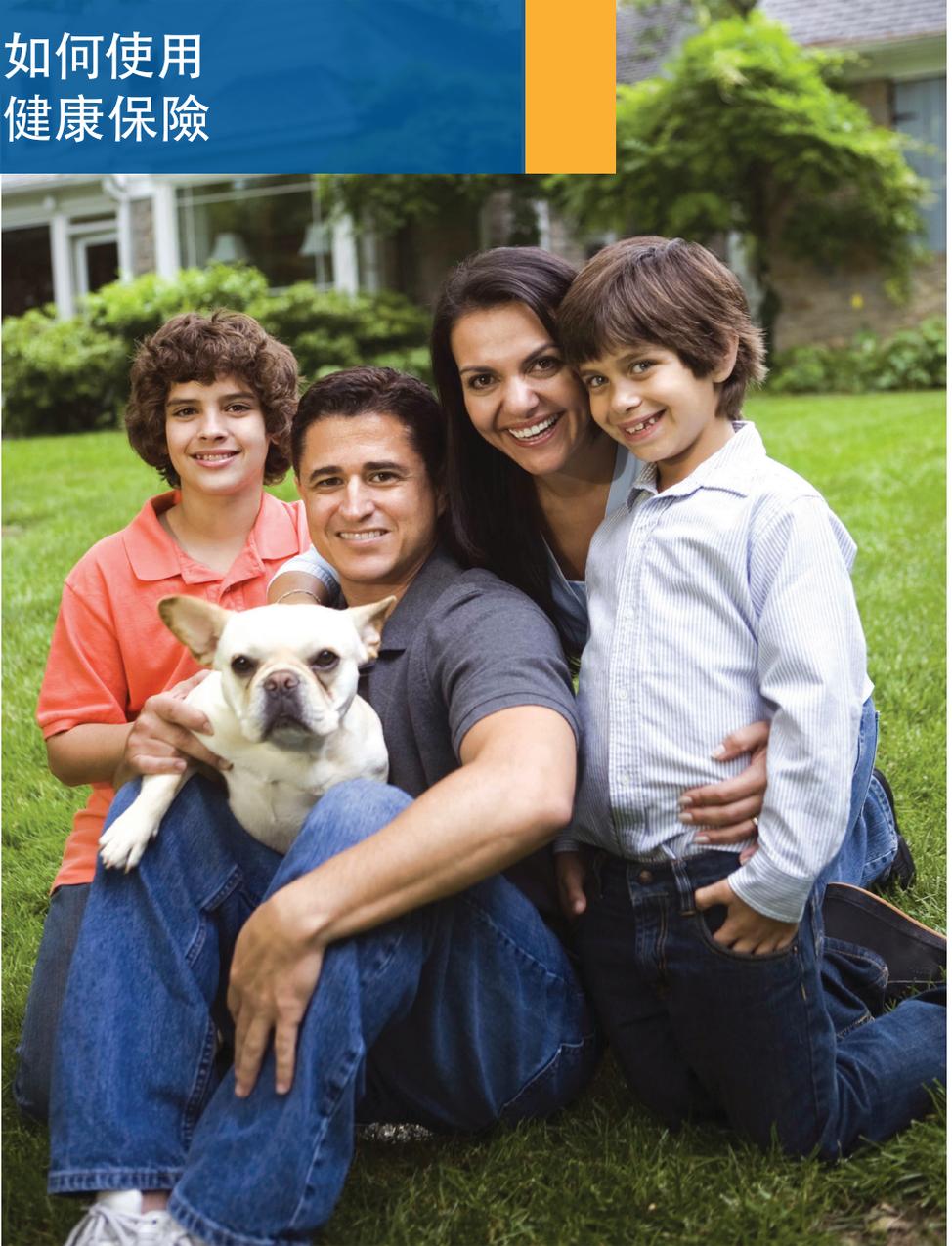


# 保險

如何使用  
健康保險





## 健康保險指 導手冊

因為有了健康保險，您便可以隨時獲得您需要的健康保健。無需等到健康狀況真正嚴重時才尋找治療。您可以選擇您的所在地較近的醫療服務提供商，並與負責健康狀況的服務人員建立良好的關係。現在您的健康就掌握在自己的手中。

本手冊詳述了如何開始使用健康保險。如果您有其他疑問，可以隨時與健康保險公司或醫療服務提供商直接聯繫。他們可以幫助您。

# 良好的健康狀態

良好的健康狀態表示您透過鍛煉、正確飲食並花時間休息，來照顧好您的身體和精神狀態。您健康時，便能夠更好地做自己想做的事。您會感覺精神愉悅，而且可以幫助您保持良好的心態和人際關係。

保持健康的一個重要部分就是定期檢查。檢查時，醫生要確認您的心臟、肺和身體其他器官形狀是否良好。

檢查是在健康狀況變差之前發現健康問題的一種方式，能夠幫助您處理已經有的健康問題。他們會及時詢問您的精神健康狀況 – 如何處理情緒，以及您的身體健康狀況 – 感覺身體狀態如何。



## 瞭解您的健康保險

每個健康保險計劃都是不同的，瞭解保險計劃涵蓋的內容非常重要。您還可以查看「收益總結」，提供了計劃的費用和收益的書面資訊，包括現在為您提供的免費預防性服務。如果您對您的計劃或收益有任何問題，您可以聯繫保險公司，讓工作人員為您解答。您可以使用本手冊最後的表格填寫您的保險計劃和醫生的相關資訊。



### 您的主治保健醫師

主治保健醫師是您主要的醫生。他/她會處理您的一般健康問題，還可以就特殊疾病為您推薦相關的專科醫生。



### 使用專科醫生

專科醫生是經過特殊類型醫療條件培訓的醫療服務提供商。例如，心臟病醫生經過心臟健康的培訓，心理醫生經過評估和治療精神及情感問題的培訓。確保您瞭解計劃看專科醫生的流程。有時候您可以在看完主治醫生後去看專科醫生。



### 您的計劃還提供了什麼其他服務？

很多健康保險計劃都會提供一些花費很少或免費的額外項目，例如，幫助您戒煙、減肥或憂鬱症後援組的項目。您可以在健康保險計劃網站上註冊，聯繫保險公司，或者詢問您的醫生瞭解資訊。



### 將生活變化告訴保險公司

如果您的生活有重大變化，如失業、加薪或者生孩子，這些事情會改變您健康保險的費用。與保險公司及時更新，告知重大的生活變化，您就不需要再多支付費用了。

## 尋找健康醫療服務提供商

提供商可以是醫生、專科醫生、理療師、醫院和診所 - 任何為您提供健康治療的人或場所。如果您已經有健康保健提供商，或者您現在的提供商不是新保險計劃的一部分，該如何尋找呢？

- ▶ **向您信任的人諮詢。**瞭解朋友和家人的醫生。
- ▶ **查詢您計劃的提供商網絡。**您的保險公司應該有合作的提供商名單。這些資訊有時候在保險公司的網站上有，或者您可以與保險公司的會員服務辦公室聯繫，並描述您想要的提供商類型。
- ▶ **尋找匹配的提供商。**想一想您要從提供商那裏獲得的服務和需求。您可以找與您的家庭或工作地點靠近，且其工作時間對您較為方便的提供商。詢問提供商或工作人員的語言和您是否相同，找到您的服務提供商合作的醫院。

## 合適性相關事宜

如果您想更換已分配的提供商，請與計劃方聯繫。在沒有看過已分配的提供商時，或者在看過很多次以後，您都可以要求更換另外的提供商。是您自己的健康和身體，您有權利尋找讓您更放心的提供商。



## 初級保健就診與急診室

如果您是第一次使用健康保險，之前您看病可能去急診室或緊急治療診所。

現在您有正規的健康治療提供商（主治保健醫師），且您的健康保險會幫助您支付就診費用。這表示您與醫生已建立了關係，您可以立刻處理健康問題，他們也能更方便地進行處理。養成習慣去看保健醫生的時候到了。

 <p>初級保健 提供商</p>	 <p>急診室/ 急救</p>
在您生病 和感覺身體狀況較好時都可以去	只在生病時 或危及生命的情況下才去
通常，您每次都會看相同的 提供商	您可以看當天值班的任 何提供商
您的提供商會全面 檢查您的健康（包括預防性服務）， 甚至可能主要針對您 未曾考慮的方面	提供商會 為您解決您來急診室或 服務提供商中心的 所有問題/疾病
您可能只需在辦公室進行 較短時間的等待，且可以較 長時間諮詢提供商	您可能需要等待較長的 時間，諮詢提供商的 時間會較短了
您的提供商可以訪問您完整 的健康記錄	您看的提供商可能無法訪問您 所有的健康記錄
您的提供商會 長期關注您 的健康	您不會與該 提供商建立長期 醫患關係



## 預約

您已經選擇了健康保健提供商，我們來瞭解如何進行第一次預約。

**打電話。**撥打提供商辦公室電話，並說明您是新的患者。提供您的保險計劃名稱，並和您選擇的醫生預約。詢問為您服務的日期和時間。您不需要第一次提供的預約時間。

**說明您需要的服務。**可能您想進行檢查，並預約了體檢或身心全面檢查。您可能已經存在抑鬱問題或疼痛。您可能已經患有感冒。清楚您想看醫生的原因，這樣工作人員可以為您預約與提供商就診的足夠時間。

**詢問準備工作。**詢問您是否需要攜帶病歷、保險卡或其他預約文件。

**記錄日期。**有時候，第一次預約您可能需要等幾天，甚至幾周。如果您要取消，請瞭解辦公室取消原則。

**體驗是否良好?**如果您覺得醫生或員工不太滿意，該辦公室可能不太適合您。您可以選擇其他更適合您需要的提供商。

## 準備好第一次就診

為您的第一次就診做充足準備提前幾分鐘到達，填寫相關資訊，例如您的健康史，簽署辦公室保密政策，還可能付一定小額費用。其他要準備的事情包括：

- 帶上您的保險卡，或任何證明您所擁有保險的文件，以及任何辦公室提前發給您需要填寫的文件。



這樣對任何健康問題都有益，所以您應該一直攜帶保險卡。

- 攜帶有照片的證件。
- 有部分負擔額（如果有），帶足夠的錢。
- 攜帶您現在服藥的清單。包括處方藥，非處方藥，如阿司匹林或過敏類藥，和任何您服用的草藥。另外，如果您需要繼續購買任何藥物，請寫下來。

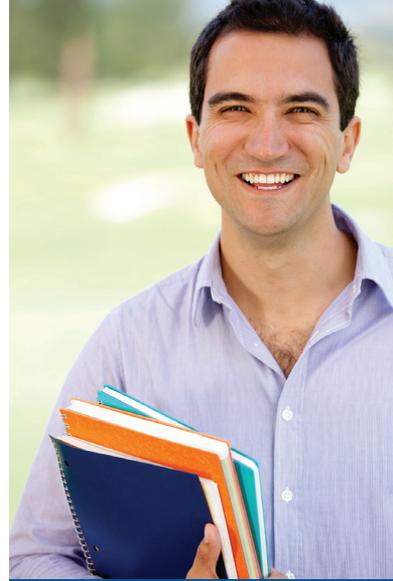
- 攜帶您所有的過敏清單，無論是對寵物、花粉、食物或藥品過敏。
- 想一想您希望就診後獲得的東西。您可能想進行全面檢查，確保整體身體健康，或者您可能會有具體的症狀或問題需要詢問醫生，如情緒波動、呼吸短促或皮疹。
- 攜帶您想與醫生討論的疑問和問題清單。
- 攜帶紙和筆，您可以在就診時進行記錄。
- 如果您覺得需要，可以帶人陪同。

## 您是否欣賞提供商

您和健康保健提供商的關係非常重要。您詢問醫生問題時應該覺得比較滿意，可以理解醫生的回答，並能信任該提供商為您提供正確的健康建議。您有權利因任何原因更換提供商，無論該提供商是保健醫生、精神健康心理師、專科醫生還是任何其他類型的提供商。

以下幾個問題可幫助您瞭解您的提供商是否合適您。

- 您的提供商回答問題的方式您能夠理解嗎？您的提供商能夠瞭解您的需求嗎？
- 您的提供商能讓您感到滿意且能滿足您的健康需要嗎？
- 您對提供商的工作人員感到滿意嗎？他們專業且禮貌嗎？您下次預約的時間要等很久嗎，或者在辦公室要等待很長時間嗎？您去提供商辦公室方便嗎？工作時間對您方便嗎？
- 您和您的提供商語言相同嗎？有在職人員嗎？工作人員翻譯的好嗎？



### 更換提供商

如果您的提供商不適合您，您可以在相同的辦公室看不同的提供商，或者聯繫您的保險公司，詢問其他提供商名稱。這是您自己的健康，所以不要去看您不想看的提供商！

## 預約後的步驟

醫療預約後，您可能有以下任務。

- 填寫藥物處方。
- 進行化驗測試。
- 遵循提供商對您飲食、鍛煉或其他生活方式的建議。
- 去看您的提供商想讓您看的專科醫生、理療師、精神專家，或其他健康治療專家。
- 安排隨訪。
- 保險項和帳單如有問題，請與保險計劃聯繫。

有時候，人們不遵從醫生的建議，因為忘記、不確定要做什麼、忙碌、資金不夠或忽視。如果您對建議有疑問，請尋求幫助。您可能需要預約提醒，與您的提供商聯繫討論建議，或檢查時帶上朋友。您的提供商和工作人員為您的健康服務，應該支援您。



## 保險資訊備忘

為了您能方便管理健康，您應該將所有的健康資訊保存在一個地方。包括收益總結資訊，如保險公司、化驗結果影本以及提供商名稱和聯繫資訊。

在此記錄健康計劃，以便參考。

健康保險公司名稱： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

保險類型 (PPO、HMO 等)： \_\_\_\_\_

健康保險公司網站： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

健康保險公司電話號碼： \_\_\_\_\_

我的自付額： \_\_\_\_\_

會員組編號： \_\_\_\_\_

會員編號： \_\_\_\_\_

我的醫生的姓名： \_\_\_\_\_

我的醫生的電話號碼： \_\_\_\_\_

我的月度保險金額： \_\_\_\_\_

我的自付金額： \_\_\_\_\_

現在很多健康保險公司都可以訪問保險計劃和線上帳戶資訊。您可以創建線上帳戶或屬性。與保險公司核對這些內容。

# 關於美國心理健康協會

美國心理健康協會 (mentalhealthamerica.net) 成立於 1909 年, 是美國領先的基於社區的網絡, 旨在幫助所有美國人獲得心理健康, 從而健康生活。本協會擁有 240 家分支機構, 我們為數百萬人提供服務 — 宣導改變心理健康狀況和健康政策; 教育公眾並提供關鍵資訊; 傳遞要緊的心理健康以及健康計劃和服務。

該專案由基金資助支持  
編號 CA-NAV-13-001 美國衛生部、  
聯邦保險和醫療救助服務中心。

本文內容僅由作者負責,  
不一定代表 HHS 或其機構的立場。



2000 N. Beauregard Street, 6th Floor  
Alexandria, VA 22311  
免費電話: 800-969-6642  
mentalhealthamerica.net