

# ኢንሹራንስ

የጤና ኢንሹራንስን እንዴት  
መጠቀም እንደሚቻል





## የእርስዎን የጤና ኢንሹራንስ ኃላፊነት ወስዶ መከታተል

አሁን የጤና ኢንሹራንስ ስላልዎት፣ የጤና እንክብካቤ ሲያስፈልግዎት በፈለጉበት ጊዜ ለማግኘት ይቻላል። ህክምና ለማግኘት የጤና ችግርዎ በጣም እስከሚወሳሰብ ድረስ መጠበቅ አያስፈልግዎትም። ለእርስዎ ምቹ በሆነ ቦታ የሚገኝ የህክምና አገልግሎት አቅራቢ መምረጥ እና ጤናዎን በተመለከተ ከሚያደርግልዎት ከዚህ ወይም ከዚህች ሰው ጋር ግንኙነት መገንባት ይቻላል። ጤናዎ አሁን በእጅግ ላይ ነው።

ይህ አነስተኛ መጽሐፍ የጤና ኢንሹራንስዎን እንዴት መጠቀም መጀመር እንደሚችሉ ያብራራል። ተጨማሪ ጥያቄዎች ካልዎት፣ የጤና ኢንሹራንስ ሰጪ ኩባንያዎን ወይም የእርስዎን የህክምና አገልግሎት አቅራቢ በቀጥታ ሁልጊዜ ደውለው ማናገር እንደሚችሉ ያስታውሱ። እነርሱ ሊያግዝዎት ይችላሉ።

# የእርስዎ ጤና በጎ መሆን ቁምነገር አለው

ጤናዎ በጎ ሆኖ ማለት የሰውነት እንቅስቃሴ በማድረግ፣ ትክክለኛ አመጋገብ በመከተል እና ዘና ለማለት ጊዜ በመስጠት ሰውነትዎን እና አእምሮዎን ይንከባከባሉ ማለት ነው። ጤናማ በሚሆኑበት ጊዜ፣ የሚወዱዎቸውን ነገሮች ይበልጥ አዘውትረው ሊያደርጉዎቸው ይችላሉ። ጥሩ ስሜት ስለሚሰማዎት ያልዎት ውስጣዊ ስሜት (ሙድ) እና ከሰዎች ጋር ያልዎት ግንኙነት ጥሩ እንዲሆን ይረዳል።

ጤናማ ሆኖ ለመኖር አንዱ አስፈላጊ ነገር በመደበኛነት በተከታታይ የጤና ምርመራ ማድረግ ነው። የጤና ምርመራ በሚያደርጉበት ጊዜ፣ የእርስዎ ዶክተር ልብዎ፣ ሳንባዎችዎ እና ቀሪው የሰውነት ክፍልዎ በሙሉ በጥሩ ሁኔታ ላይ ስለመኖራቸው ያረጋግጣሉ።

የጤና ምርመራዎች የጤና ችግሮች የተወሳሰበ መጥፎ ደረጃ ከመድረሳቸው በፊት በጊዜ ለማወቅ ዓይነተኛ መንገድ ሲሆኑ ያሉብዎትን የጤና ችግርም በአግባቡ ለመያዝ ይጠቅማሉ። እነዚህ የምርመራ ጊዜዎች በተጨማሪ ስለ አእምሮዎ ጤና—ከሚሰሙዎት ስሜቶች ጋር እንዴት እየሆኑ እንዳሉ—እና አካላዊ ጤናዎ—ሰውነትዎ ላይ ምን እየተሰማዎት እንዳለ ጥያቄ ለመጠይቅ ጥሩ ጊዜያት ናቸው።



# የእርስዎን የጤና ኢንሹራንስ መረዳት

እያንዳንዱ የኢንሹራንስ ኩባንያ የተለያየ አቋም ስላለው፣ ምን ዓይነት አገልግሎቶችን እንደሚሸፍን ለማየት የእርስዎን ኢንሹራንስ ኩባንያ በደንብ መፈተሽ አስፈላጊ ነገር ነው። ያለምንም ተጨማሪ ወጪ ለእርስዎ የሚሰጥዎት አዳዲስ የመከላከል አገልግሎቶችን ጨምሮ ስለከፍቶ ዕቅድዎ ወጪዎች እና ጥቅማጥቅሞች የጽሑፍ መረጃ የሚሰጥዎትን የእርስዎን "የጥቅማጥቅሞች አጭር ማጠቃለያ" በተጨማሪ መገምገም ይችላሉ። ስለ መድኃኒት ሽፋን ዕቅድዎ ወይም ስለሚያገኙዎቸው ጥቅማጥቅሞች ጥያቄዎች ካልዎት፣ ወደ ኢንሹራንስ ኩባንያው መደወል እና አንድ ሰው ለእርስዎ እንዲያብራራዎት ጥያቄ ማቅረብ ይችላሉ። ስለጤና ኢንሹራንስ ዕቅድዎ እና ዶክተሮች አንዳንድ ጠቃሚ መረጃዎችን በዚህ አነስተኛ መጽሐፍ የመጨረሻ ገጽ ላይ ያለውን ቅጽ ለመጻፈያነት በተጨማሪ ሊገለገሉበት ይችላሉ።



## የእርስዎ የእርስዎ ተቀዳሚ ሐኪም

ተቀዳሚ የእንክብካቤ ሰጪ ሐኪም የእርስዎ ዋና ዶክተር ነው። እሱ ወይም እሷ የእርስዎን አጠቃላይ ጤና የሚንከባከቡ ሲሆን ለተወሰኑ በሽታዎች ሕክምና እንዲያገኙ ወደ ልዩ ባለሙያ ሐኪሞች (ስፔሻሊስቶች) ሊልክዎት ይችላሉ።



## ልዩ ባለሙያ ሐኪሞችን (ስፔሻሊስቶች) መጠቀም

ልዩ ባለሙያ ሐኪም (ስፔሻሊስት) በአንድ የተወሰነ የህክምና ሙያ ዓይነት ተጨማሪ ስልጠና የወሰደ የህክምና አገልግሎት አቅራቢ ነው። ለምሳሌ፣ ካርዲዮሎጂስት የልብ ጤናን ለማከም የሰለጠነ ባለሙያ ሲሆን የሰነልቦና ሐኪም (ሳይካትሪስት) ደግሞ የአእምሮ እና ውስጣዊ ስሜት ነክ ችግሮችን ለመመርመር እና ለማከም የሰለጠነ ባለሙያ ነው። በዕቅድዎ መሰረት በልዩ ባለሙያ ሐኪም እንዴት መታየት እንደሚችሉ አካሄድ የሥራ ሂደቱን በሚገባ መረዳትዎን እርግጠኛ ይሁኑ። አንዳንድ ጊዜ በልዩ ባለሙያ ሐኪም መታየት የሚችሉት በዋናው ዶክተርዎ ከታዩ በኋላ ብቻ ሊሆን ይችላል።



## የመድኃኒት ዕቅድዎ ሌላ ምን ነገሮችን ይሰጥዎታል?

አብዛኛዎቹ የጤና ኢንሹራንስ ዕቅድዎች በትንሽ ወጪ ወይም ያለምንም ተጨማሪ ወጪ እንደ ሲጋራ ማጨስን ለማቆም የሚያግዙ፣ የክብደት መቀነስ ዓላማ ያላቸው ቡድኖች፣ ወይም የጭንቀት ወይም የድብት መከላከል ዓላማ ያላቸው ቡድኖች የመሳሰሉ ፕሮግራሞችን ያቀርባሉ። እነዚህን አገልግሎቶች ለማግኘት በጤና ኢንሹራንስ ዕቅድ አቅራቢዎ የድር ጣቢያ ላይ፣ ወደ ኢንሹራንስ ኩባንያው በመደወል፣ ወይም የእርስዎን ዶክተር መረጃ እንዲሰጥዎት በመጠቀም መመዘገብ ይችላሉ።



በኑሮዎ ላይ ስለሚያጋጥሙ ለውጦች ለኢንሹራንስ ኩባንያዎ ያሳውቁ እንደ ከሥራ ገቢታ መሰናበት፣ የተሻለ ደመዎዝ የሚያስገኝ ሥራ ማግኘት፣ ወይም ልጅ መውለድ የመሳሰሉ ዋንኛ በኑሮ ላይ የሚያጋጥሙ ለውጦች ካጋጠመዎት፣ እነዚህ ለውጦች ለጤና ኢንሹራንስ መክፈል ያለብዎት የገንዘብ መጠን እንዲለወጥ ሊያስደርጉ ይችላሉ። መክፈል ከሚገባዎት በላይ እንዳይከፍሉ በኑሮዎ ላይ ስለሚያጋጥመዎት ዋንኛ ለውጦች ለኢንሹራንስ ኩባንያዎ ወቅታዊ መረጃ ይስጡ።

# የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎትን ማግኘት

አገልግሎት አቅራቢዎች ዶክተሮች፣ ስፔሻሊስቶች፣ ቴራፒስቶች፣ ሆስፒታሎች፣ ክሊኒኮች—ማናቸውም ለእርስዎ የጤና እንክብካቤ የሚሰጥ ግለሰብ ወይም ተቋም ሊሆኑ ይችላሉ። የጤና አገልግሎት አቅራቢ ከሌልዎት፣ ወይም አሁን ያልዎት አገልግሎት አቅራቢ የአዲሱ የእርስዎ የኢንፎርሜሽን ክፍያ ዕቅድ አካል ካልሆነ፣ እንዴት አገልግሎት አቅራቢ ማግኘት ይችላሉ?

- ▶ የሚያምኑዎቸውን ሰዎች መጠየቅ። ጓደኞቻችን እና ቤተሰቦቻችን ዶክተሮቻቸው እነማን እንደሆኑ ይጠይቁዎቸው።
- ▶ የእርስዎን የክፍያ ዕቅድ አገልግሎት አቅራቢ አውታረመረብ (ኔትዎርክ) ይፈትሹ። የእርስዎ የኢንፎርሜሽን ኩባንያ ከነርሱ ጋር የሚሰሩ አገልግሎት አቅራቢዎች ዝርዝር ሊኖረው ይገባል። አንዳንድ ጊዜ ይህ መረጃ በኢንፎርሜሽን ኩባንያው የድርጣቢያ ላይ ሊገኝ ይችላል ወይም የኢንፎርሜሽን ኩባንያውን የአባላት አገልግሎቶች ቢር በማነጋገር ምን ዓይነት የጤና አገልግሎት አቅራቢ እንደሚፈልጉ ሊገልጹላቸው ይችላሉ።
- ▶ ተዛማጅን ያግኙ። ምን እንደሚፈልጉ እና ከአገልግሎት አቅራቢው ምን እንደሚፈልጉ ይስቡበት። ምናልባት ለቤትዎ ወይም ለሥራ ቦታዎ ቅርብ የሆኑ እና የሥራ ሰዓታቸው ለእርስዎ ምቹ የሆኑ አገልግሎት አቅራቢዎችን ይፈልጉ ይሆናል። አገልግሎት አቅራቢው፣ ወይም በቢሮዎቸው ያለን አንድን ሰው፣ የእርስዎን ቋንቋ የሚናገር ሰው እንዳላቸው ይጠይቁ እና እንዲሁም ከየትኛው ሆስፒታል ጋር አገልግሎት አቅራቢው እንደሚሰራ ይወቁ።

## ጥሩ ምድባ ማግኘት ወሳኝነት አለው

የተመደበልዎትን አገልግሎት ሰጪ እንዲለወጥልዎት የሚፈልጉ ከሆነ የኢንፎርሜሽን ኩባንያዎን ያነጋግሩ። የተመደበልዎትን አገልግሎት ሰጪ ከማግኘትዎ እና በአገልግሎት ሰጪው ከመታየትዎ በፊት ወይም ሌላው ቀርቶ በአገልግሎት ሰጪው ለበርካታ ጊዜያት ከታዩ በኋላም እንኳ ቢሆን ሌላ አገልግሎት ሰጪ እንዲለወጥልዎት ጥያቄ ማቅረብ ይችላሉ። ጤናዎ፣ ሰውነትዎ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት በሚያደርግዎትን አገልግሎት ሰጪ መታየት መብትዎ ነው።



# የተቀዳሚ የጤና እንክባካቤ ጉብኝቶች እና የአስቸኳይ ህክምና መስጫ ክፍል ልዩነት

የጤና ኢንሹራንስ እያገኙ ያሉት ይህ ለመጀመሪያ ጊዜዎት ከሆነ፣ ለአብዛኛዎቹ የህክምና ፍላጎቶችዎ ከዚህ ቀደም ወደ አስቸኳይ ህክምና መስጫ ክፍል ወይም የአስቸኳይ የእንክብካቤ መስጫ ከሊኒክ ሄደው ሊያውቁ ይችላሉ ይሆናል።

አሁን በመደበኛነት ጤናዎን የሚከታተል የጤና እንክባካቤ ሰጪ (የእርስዎ ተቀዳሚ እንክባካቤ ሰጪ ሐኪም) አልዎት እንዲሁም በሐኪም ለሚታዩባቸው ወጪዎች የእርስዎ የጤና ኢንሹራንስ ኩባንያ ወጪዎቹን ይሸፍናል። ይህ ማለት ከዚህ ዶክተር ጋር ቋሚ ግንኙነት የሚኖርዎት ሲሆን የጤና ችግሮች በሚያጋጥምዎት ጊዜ በቀላሉ ታክመው መዳን በሚችሉበት ደረጃ ላይ እያሉ ችግሮችዎ መፍትሔ እንዲያገኙ ማስደረግ ይችላሉ ማለት ነው። ተቀዳሚ ሐኪምዎን የጤና እንክብካቤ እንዲያደርግልዎት አዘውትረው የመታየት ልምዱ ሊኖርዎት የሚገባበት ጊዜ ላይ ነዎት።

 <p><b>ተቀዳሚ እንክባካቤ ሰጪ</b></p>	 <p><b>የድንገተኛ አደጋ ክፍል/ አስቸኳይ የህክምና እንክባካቤ</b></p>
<p>የሕመም ስሜት ሲሰማዎት እና ጤናዎ ስሜት እያልዎትም ይሄዱበታል</p>	<p>ሲታመሙ ብቻ ወይም ለሕይወት አስጊ የሆነ ነገር ሲገጥምዎት ብቻ ይሄዱበታል</p>
<p>በሄዱ ቁጥር የሚያገኙት አንድ ተመሳሳይ አገልግሎት አቅራቢን ነው</p>	<p>በዛን ቀን በሥራ ላይ ባለ አገልግሎት አቅራቢ ይታያሉ</p>
<p>የእርስዎ አገልግሎት አቅራቢ ሁሉንም (መከላከያ አገልግሎቶችን ማግኘት ጨምሮ) ጤናዎን የተመለከቱ ጉዳዮች ይፈትሻል እና ሌላው ቀርቶ እርስዎ ከመምጣትዎ በፊት ብዙም ቁብ ባልሰጡዎቸው ጉዳዮች ላይ ትኩረት ሊያደርግ ይችላል</p>	<p>አገልግሎት ሰጪው ወደ አስቸኳይ ህክምና መስጫ ክፍል (ER) ወይም ወደ አስቸኳይ የህክምና እንክብካቤ መስጫ ማዕከሉ በዛን ቀን እንዲመጡ ያስገደድዎትን ችግር/በሽታ ብቻ ያከማል</p>
<p>በአገልግሎት ሰጪዎ ሲሆኑ ከጠር ያለ የመጠበቂያ ጊዜ እና ከአገልግሎት ሰጪዎ ጋር ረዘም ያለ ቆይታ ጊዜ ሊኖርዎት ይችላል</p>	<p>ረዘም ያለ የመጠበቂያ ጊዜ እና ከአገልግሎት ሰጪው ጋር የሚኖርዎት ቆይታ ጊዜው አጠር ያለ ሊሆን ይችላል</p>
<p>የእርስዎ የአገልግሎት አቅራቢ የእርስዎን የተሟላ የጤና መረጃ (ሪከርድ) ማግኘት ይችላል</p>	<p>የአገልግሎት አቅራቢው ሁሉንም የጤና መረጃዎችን (ሪከርዶችን) ለማግኘት አይችል ይሆናል</p>
<p>የእርስዎ አገልግሎት አቅራቢ ጤናዎን በተመለከተ ለረዥም ጊዜ እገዛ ማድረግን ይቀጥላል</p>	<p>ባሉበት የጤና ችግሮች ዙሪያ ከዚህ አገልግሎት አቅራቢ ጋር ለረዥም ጊዜ አብሮ መፍትሔ ለማግኘት መስራት አይችሉም</p>



**ቀጠሮዎትን ማስያዝ**

የጤና አገልግሎት አቅራቢዎን መርጠዋል እና አሁን የመጀመሪያ የሐኪም ቀጠሮዎን የሚያስይዙበት ጊዜ ነው።

**የስልክ ጥሪ ያድርጉ።** ወደ አገልግሎት አቅራቢው ቢሮ ይደውሉ እና አዲስ ታካሚ እንደሆኑ ይግለጹላቸው። የኢንሹራንስ ኩባንያዎን ስም ይስጡዋቸው እና ከመረጡት ዶክተር ጋር ቀጠሮ እንዲያዝልዎት ጥያቄ ያቅርቡ። ለእርስዎ የሚመችዎትን ቀኖች እና ሰዓታት ይጠይቁ። የሚቀርብልዎትን የመጀመሪያ ቀጠሮ ሰዓት የመቀበል ግዴታ የለብዎትም።

**ምን እንደሚፈልጉ ይግለጹ።** የጤና ምርመራ እንዲደረግልዎት፣ በተጨማሪም የአካል ወይም የጤና ምርመራ እንዲደረግልዎት ሊደውሉ ይችሉ ይሆናል። ድብት፣ ወይም ሕመሞች እና ስቃዮች ጋር የተገናኙ ችግሮች ሊኖርብዎት ይችሉ ይሆናል። አንድ ፍሉ ያለ በሽታ ሊኖርብዎት ይችል ይሆናል። ከአገልግሎት አቅራቢው ሐኪም ጋር በቂ ጊዜ እንዲኖርዎት የሚያስችል ቀጠሮ እንዲይዝልዎት

ለሚያነጋግርዎት ሠራተኛ ለምን ዶክተርን ማየት እንደሚፈልጉ በግልጽ ያስረዱት።

**ስለ ወረቀት ነክ ጉዳዮች መጠየቅ።** በቀጠሮዎ ቀን የሕክምና ሪከርዶችን፣ የኢንሹራንስ ካርዶችን ወይም ሌሎች ወረቀት ነክ ነገሮችን ይዘው መምጣት ያስፈልግዎት እንደሆነ ለማወቅ ጥያቄ ያቅርቡ።

**የቀጠሮውን ቀን ጽፈው ያስቀምጡ።** አንዳንድ ጊዜ ለመጀመሪያው ቀጠሮ የተወሰኑ ጥቂት ቀናትን እንዲያውም አንዳንድ ጊዜ የተወሰኑ ጥቂት ሳምንታትን መጠበቅ ያስፈልግዎት ይችል ይሆናል። ቀጠሮዎን መሰረዝ ካስፈልግዎት የመሥሪያ ቤቱን የቀጠሮ አሰራረዝ ደንብ ምን እንደሆነ ለማወቅ ጥያቄ ያቅርቡ።

**ጥሩ ተሞክሮ ነበር?** ከዶክተር ጋር ወይም ከቢሮው ሠራተኞች ጋር የነበርዎት የመጀመሪያ ተሞክሮ አዎንታዊ ካልነበረ፣ ይህ ቢሮ ምናልባት ለእርስዎ ጥሩ ተዛማጅ ምርጫ ላይሆን ይችላል። ሌላ የእርስዎን ፍላጎቶች በተሻለ የሚያሟላ አገልግሎት አቅራቢ መምረጥ ይችላሉ።

# ለመጀመሪያ የሐኪም ቀጠሮዎ ይዘጋጁ።

የመጀመሪያ የሐኪም ጉብኝትዎ በተቻለ መጠን ስኬታማ እንዲሆን፣ በቂ ዝግጅት ያድርጉ። እንደ የእርስዎ የጤና ሕክምና ታሪክ፣ ወይም የከብረ ገመና ጥበቃ ደንብ ስምምነትን ለመፈረም እና ምናልባትም የድርሻ ክፍያዎን ለመክፈል ለመሳሰሉ የወረቀት ነክ ሥራዎች መመዘያ ጊዜ እንዲኖርዎት ከቀጠሮዎ ትንሽ ደቂቃዎችን ቀደም ብለው ይገኙ። ሌሎች ዝግጅት ማድረጊያ መንገዶች የሚከተሉት ናቸው፡

- የኢንሹራንስ ካርድዎን ወይም እርስዎ የጤና ኢንሹራንስ እንዳልዎት የሚያረጋግጡ ወረቀቶችን እንዲሁም ቢሮው ሞልተው አስቀድሞ ሞልተው እንዲዘጋጁበት የላከልዎትዎን ማናቸውም ወረቀቶችን ከእርስዎ ጋር ይዘው ይሂዱ።



የጤና ችግር ሊኖርብኝ ይችላል ብሎ ዝግጁ መሆን ጥሩ ሃሳብ ስለሆነ፣ ሁልጊዜ የኢንሹራንስ ካርድዎ ከእርስዎ አይለይዎት።

- ፎቶ ያለበት መታወቂያ ይዘው ይምጡ።
- ለድርሻዎን ክፍያ ለመፈጸም በቂ ገንዘብ ይዘው ይምጡ (ምናልባት ቢድርሻ ክፍያ ተፈጻሚነት ያለው ጉዳይ ከሆነ)።
- አሁን እየወሰዱ ያሉዎቸውን ማናቸውም መድሃኒቶች ዝርዝር ይዘው ይምጡ። ይህ ማናቸውም በሐኪም የታዘዙ መድሃኒቶችን፣ ያለ ሐኪም ትዕዛዝ በቀጥታ ከመድሃኒት መደብር የሚገዙ እንደ አስፕሪን ወይም የአለርጂ መድሃኒቶችን፣ እና ማናቸውም የባሕል ሕክምና መድሃኒቶችን ያካትታል።

- በተጨማሪ፣ ከዚህ ቀደም ይወስዱ ለነበሩት ያለቀብዎት መድሃኒት ተጨማሪ መድሃኒት የሚያስፈልግዎት ከሆነ በወረቀት ጽፈው ይያዙት።
- የቤት እንስሳት፣ የአበባ ሽታ፣ የምግብ ወይም የመድሃኒት አለመስማማት አለርጂዎችን ጨምሮ ማናቸውንም ያሉብዎትን የአለርጂ ችግሮች ዝርዝር ጽፈው ይዘው ይምጡ።
- በሐኪም ከታዩ በኋላ ምን ውጤት ማግኘት እንደሚፈልጉ ያስቡበት። አጠቃላይ የጤና አቋምዎ ጥሩ መሆኑን ለማረጋገጥ ምርመራ ለማድረግ ወይም እንደ የስሜት (ሙድ) መለዋወጥ፣ የትንፋሽ ቁርጥ ቁርጥ ማለት ወይም በሰውነት ላይ ሽፍታ መኖር የመሳሰሉ የተወሰኑ የበሽታ ምልክቶችን ወይም የሚያሳስቡ ነገሮችን ከሐኪሙ ጋር ለመወያየት ሊፈልጉ ይችሉ ይሆናል።
- ከደክተሩ ጋር መወያየት የሚፈልጉትን ጥያቄዎች እና አሳሳቢ ነገሮች በወረቀት ጽፈው ይዘው ይምጡ።
- በሐኪም በሚታዩበት ጊዜ ማስታወሻ ለመያዝ እንዲረዳዎት ወረቀት እና እስኪብርቶ ይዘው ይምጡ።
- የበለጠ ምኞት እንዲሰማዎት ሊያደርግዎት የሚችል ከሆነ ከእርስዎ ጋር ሌላ ሰው ይዘው ይምጡ።

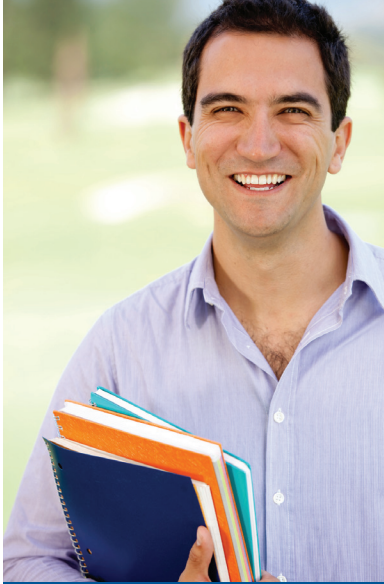


# አገልግሎት አቅራቢውን እንደወደዱት ከውሳኔ ላይ ይድረሱ

ከጤና እንክብካቤ አገልግሎት አቅራቢዎ ጋር የሚኖርዎት ግንኙነት በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። ዶክተርዎን ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ምቹት ሊሰማዎት፣ የሚሰጥዎት መልሶችን ለመረዳት መቻል፣ እና አገልግሎት አቅራቢዎ ጥሩ የህክምና ምክር እንደሰጥዎት ማመን መቻል አለብዎት። አገልግሎት ሰጪው የእርስዎ ተቀዳሚ እንክብካቤ ሰጪ ሐኪም ሆነ፣ የእርስዎ የስነአእምሮ ጤና ቴራፒስት ሆነ፣ የእርስዎ የሕክምና ልዩ ባለሙያ ሐኪም (ስፔሻሊስት) ሆነ ወይም ማናቸውም ዓይነት ሌላ አገልግሎት አቅራቢ ሆነ በፈለጉት በማናቸውም ምክንያት እንዲለወጥልዎት የማድረግ መብት አልዎት።

የአገልግሎት አቅራቢዎ ለእርስዎ ጥሩ ተዛማጅ ምርጫ መሆኑን ከውሳኔ ላይ ለመድረስ ሊያግዝዎት የሚችሉ አንዳንድ ጥያቄዎች ከዚህ በታች ተሰጥተዋል።

- አገልግሎት አቅራቢዎ ለጥያቄዎችዎ እርስዎ በሚገባዎት መልኩ መልሶችን ሰጥቶታል? አገልግሎት አቅራቢዎ እርስዎ ምን እንደሚፈልጉ ተረድቷል?
- አገልግሎት አቅራቢዎ ምቹት እንዲሰማዎት እና የጤና ፍላጎቶችዎ እንዲሟሉልዎት አድርጓል?
- ከአገልግሎት አቅራቢዎ ሠራተኞች ጋር ምቹት ተሰምቶታል? ጥሩ ትብብር አድራጊ እና ትህትና የተሞሉ ናቸው? ለቀጣዩ ቀጠሮዎ ረዥም የቀጠሮ ጊዜ ተሰጥቶታል፣ ወይም በቢሮው በደረሱ ጊዜ ለረዥም ጊዜ እንዲጠብቁ ተደርገዋል? የአገልግሎት ሰጪዎን ቢሮ ዘንድ ለመድረስ ለእርስዎ ምቹ ነበር? የሥራ ሰዓታቸው ለእርስዎ የተመቹ ነበሩ?
- እርስዎ እና የእርስዎ አገልግሎት አቅራቢ በተመሳሳይ ቋንቋ ትነጋገራላችሁ? ከመሥሪያ ቤቱ ሠራተኞች የእርስዎን ቋንቋ የሚናገር ሰው አለ? ይህ ግለሰብ ለእርስዎ የማስተርጎም አገልግሎት በሚሰጥበት ጊዜ ጥሩ ሥራ ሰርቷል?



## አገልግሎት አቅራቢዎችን መለወጥ

የአገልግሎት አቅራቢዎ ለእርስዎ ጥሩ ተዛማጅ ምርጫ ሳይሆን ከቀረ፣ በዛው ቢሮ ውስጥ ሌላ አገልግሎት አቅራቢ እንዲያይዎት መጠየቅ ወይም ወደ ኢንሹራንስ ኩባንያዎ ደውለው ሌላ የአገልግሎት አቅራቢ ስም እንዲሰጥዎት መጠየቅ ይችላሉ። ይህ ጤናዎን የተመለከተ ጉዳይ ነው፣ እናም አብረው መስራት የማይፈልጉትን አገልግሎት አቅራቢ ይዘው የግድ አይቀጥሉ!

# ከቀጠሮዎ ቀን በኋላ የሚወሰዱ ቀጣይ እርምጃዎች

ከህክምና ቀጠሮዎ በኋላ፣ አንዳንድ ማድረግ የሚጠበቅብዎት ሥራዎች አሉ።

- የህክምና ማዘዣዎችን መሙላት።
- የላብራቶሪ ምርመራ ውጤቶችን መቀበል።
- የአገልግሎት ሰጪዎን አመጋገብን፣ የሰውነት እንቅስቃሴን ወይም ሌላ የአኗኗር ስልቶች የተመለከቱ ጉዳዮችን በተመለከተ የሚሰጥዎትን ምክር መቀበል እና መተግበር።
- የእርስዎ የአገልግሎት አቅራቢ እርስዎ እንዲታዩ በሚፈልጋቸው ልዩ የህክምና ባለሙያ (ስፔሻሊስት)፣ የስነአእምሮ ጤና ባለሙያ፣ ወይም ሌላ የጤና እንክብካቤ ሰጪ ባለሙያ አማካይነት መታየት።
- የክትትል የሐኪም ቀጠሮ የጊዜ ዕቅድ ማውጣት።
- ስለመድኃኒት ሽፋንዎ ወይም የክፍያ አጠያየቅ በተመለከተ ማናቸውም ጥያቄ ሲኖርዎት የኢንሹራንስ ኩባንያዎን ማነጋገር።

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ስለሚረሱ፣ ምን ማድረግ እንዳለባቸው እርግጠኛ ስላልሆኑ፣ ሥራ ስለሚበዛባቸው፣ የሚያስፈልገው ገንዘብ ስለሌላቸው ወይም ስለሚፈሩ በዶክተሮቻቸው የሚሰጣቸው ምክር ሳይተገብሩ ይገኛሉ። የሚሰጥዎትን ምክር ለመተግበር ችግር ካጋጠመዎት፣ እዝ እንዲደረግልዎት ይጠይቁ። ቀጠሮዎችን እንዲያስታውሱ እንዲደረገ፣ የአገልግሎት አቅራቢዎን ምክር በተመለከተ ለመወያየት ፈጣን የስልክ ጥሪ ማድረግ፣ ወይም ምርመራ በሚደረግልዎት ጊዜ ጓደኛዎ አብሮዎት እንዲሆን ሊፈልጉ ይችሉ ይሆናል። የእርስዎ አገልግሎት አቅራቢ እና ሠራተኞቻቸው እርስዎን ጤናማ እንዲሆኑ ለማድረግ ዝግጁ ናቸው እናም እርስዎን መደገፍ መቻል አለባቸው።



# የኢንሹራንስ መረጃዎን በተመለከተ ያለበትን ሁኔታ ከትትል ያድርጉ

ጤናዎ በሚገባ እንዲጠበቅ ሥራውን ቀላል ለማድረግ እንዲቻል፣ ሁሉንም ጤናዎን የተመለከተ መረጃ በአንድ ቦታ ላይ ለማስቀመጥ መሞከር አለብዎት። ይህ መረጃ ከኢንሹራንስ ኩባንያዎ የተሰጥዎት የጥቅማጥቅሞች አጭር ማጠቃለያን፣ የላብራቶሪ ምርመራ ውጤቶች ቅጂዎች፣ እና የአገልግሎት ሰጪዎች ስም እና መገኛ አድራሻን ያካትታል።

በቀላሉ ማነጻጸር እንዲችሉ ስለጤናዎ የመድኅን ሽፋን የተመለከቱ ማስታወሻዎችን እዚህ ላይ ይይዙ።

የጤና ኢንሹራንስ ኩባንያ ስም፡ \_\_\_\_\_

የመድኅን ሽፋን ዓይነት (PPO፣ HMO፣ ወዘተ)፡ \_\_\_\_\_

የጤና ኢንሹራንስ ኩባንያ የድርግቢያ፡ \_\_\_\_\_

የጤና ኢንሹራንስ ኩባንያ የስልክ ቁጥር፡ \_\_\_\_\_

የእኔ ተቀናሽ ገንዘብ (deductible) መጠን፡ \_\_\_\_\_

የአባልነት ቡድን ቁጥር፡ \_\_\_\_\_

የአባልነት መታወቂያ ቁጥር፡ \_\_\_\_\_

የእኔ ዶክተር ስም፡ \_\_\_\_\_

የእኔ ዶክተር የስልክ ቁጥር፡ \_\_\_\_\_

የእኔ ወርሃዊ የአርቦን ክፍያ መጠን፡ \_\_\_\_\_

የእኔ የድርሻ ክፍያ መጠን፡ \_\_\_\_\_

አሁን በርካታ የጤና ኢንሹራንስ ኩባንያዎች ወደ የእርስዎ የመድኅን ሽፋን ዕቅድ እና የመለያ መረጃ መስመር ላይ (አንላይን) ተደራሽ እንዲሆኑ ማድረጋቸውን ማወቁ ጥሩ ነው። የመስመር ላይ (አንላይን) መለያ ወይም መገለጫ (ፕሮፋይል) መፍጠር ያስፈልገዎት ይሆናል። ስለዚህ ጉዳይ ከኢንሹራንስ ኩባንያዎ ጋር ይነጋገሩበት።

# ሜንታል ሄልዝ አሜሪካን በተመለከተ

ሜንታል ሄልዝ አሜሪካ ([www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)) እ. አ. አ 1909 ላይ የተመሰረተ፤ ሁሉም አሜሪካዊያን ለአእምሮ ጤንነት ተስማሚ የሆነ ኑሮን በመኖር ጤንነታቸውን እንዲጠብቁ ለማገዝ የሚሰራ በሃገሪቱ በመሪነት ደረጃ የሚቀመጥ ማህበረሰብን መሰረት ያደረገ ኔትወርክ ነው። በመላ አገሪቱ ባሉን 240 ተባባሪ ጽሕፈት ቤቶች አማካኝነት በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሰዎች ሕይወት ጋር እንገናኛለን—በአእምሮ ጤናና ደኅንነት ፖሊሲ፤ ህዝብን በማስተማርና ወሳኝ መረጃዎችን በማቅረብ እና በፍጥነት አስፈላጊ የሆኑ የአእምሮ ጤናና ደኅንነት ፕሮግራሞችንና አገልግሎቶችን የማቅረብ ስራዎችንና እንቅስቃሴዎችን እናበረታታለን።

ይህ ፕሮጀክት ድጋፍ የሚደረግለት በፈንዲንግ አፖርቸኔቲ ነው  
ቁጥር CA-NAV-13-001 ከዩኤስ አሜሪካ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር እና  
የሜዲኬርና የሜዲኬኤይድ አገልግሎቶች ማእከል፤ የሰው ኃይል አገልግሎቶች

በዚህ ሰነድ ውስጥ ለቀረቡት ይዘቶች ብቸኛ ኃላፊነት ያለባቸው ጸሐፊዎቹ ሲሆኑ የHHS ወይም የዚሁ ድርጅት አካላት የሆኑ የማናቸውም ኤጀንሲዎችን አፈሌላዊ አመለካከቶችን አይወክልም።



2000 N. Beauregard Street, 6th Floor  
Alexandria, VA 22311  
ነጻ የስልክ መስመር፡ 800-969-6642  
[mentalhealthamerica.net](http://mentalhealthamerica.net)