

# ОЗНАЙОМТЕСЯ ЗІ ШЛЯХАМИ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ



## Крок 1: поставте своє здоров'я на перше місце

- Залишатися здоровим важливо для вас і вашої родини.
- Підтримуйте здоровий спосіб життя вдома, на роботі та в суспільстві.
- Проходьте обстеження та лікуйте хронічні захворювання.
- Зберігайте всю медичну інформацію про своє здоров'я в одному місці.

## Крок 2: пізнайте аспекти медичного страхування студентів страхування студентів

- Зверніться до свого студентського медичного центру, щоб дізнатися, які послуги покриваються (ця інформація може на веб-сайті вашого студентського медичного центру).
- Знайте свої витрати (страхові внески, доплати, мінімальну суму, що не відшкодовується, частку у сумісному страховому відшкодуванні).
- Знайте різницю між медичним обслуговуванням у мережі та поза мережею.

## Крок 3: дізнайтеся, куди потрібно звертатися для отримання допомоги

- Використовуйте відділення невідкладної допомоги у випадках, коли необхідна невідкладна допомога, і в потенційно небезпечних для життя ситуаціях.
- Віддавайте перевагу первинній медичній допомозі, якщо це не випадки, коли необхідна невідкладна допомога, або це не потенційно небезпечні для життя ситуації.
- Знайте різницю між первинною медичною допомогою та невідкладною медичною допомогою.

## Крок 4: знайдіть постачальника медичних послуг

- Знайдіть постачальника послуг первинної медичної допомоги, який приймає ваше страхове покриття.
- Ознайомтеся зі списком постачальників медичних послуг у вашому студентському медичному центрі.
- Запитайте людей, яким ви довіряєте, хто є їхнім постачальником медичних послуг. Ви також можете перевірити інформацію в Інтернеті.
- Якщо вам призначено постачальника медичних послуг, зверніться до студентського медичного центру, якщо ви бажаєте його змінити.



## Крок 5: запишіться на прийом

- Повідомте їх, якщо ви новий пацієнт або уже користувалися їхніми послугами.
- Вкажіть назву плану медичного страхування. Запитайте, чи приймають вони вашу страховку.
- Вкажіть їм назву постачальника медичних послуг, якого ви хочете відвідати, і чому ви хочете записатися на прийом.
- Запитайте дні або години роботи, які вам підходять.
- Запитайте, що вам потрібно взяти з собою на прийом.

## Крок 6: підготуйтеся до свого візиту

- Тримайте при собі страхову картку.
- Знайте свою історію хвороби, як-от попередні серйозні захворювання або травми і коли вони сталися, алергії на ліки, попередні щеплення, а також історію хвороби родини.
- Складіть список ліків, які ви приймаєте.
- Візьміть із собою перелік запитань і тем для обговорення та робіть нотатки під час прийому.
- Візьміть із собою когось, щоб вам допомогти, якщо вам це потрібно.

## Крок 7: вирішіть, чи підходить вам постачальник медичних послуг

- Чи комфортно ви почувалися з постачальником медичних послуг, якого ви відвідували?
- Чи вдалося вам зрозуміти свого постачальника медичних послуг? Чи розумів вас постачальник медичних послуг?
- Чи відчували ви, що разом із постачальником медичних послуг ви можете приймати правильні рішення?
- Пам'ятайте: немає нічого поганого в тому, щоб змінити постачальника медичних послуг!

**Якщо ви бажаєте змінити свого постачальника медичних послуг, поверніться до кроку 4.**

## Крок 8: наступні кроки після вашого візиту

- Дотримуйтеся інструкцій свого постачальника медичних послуг.
- Отримайте ліки за рецептом, які вам призначили. Приймайте їх відповідно до інструкцій.
- Запишіться на повторний прийом, якщо вам це потрібно.
- Ознайомтеся з Поясненням виплат (EOB), щоб переконатися, що все правильно.
- Оплатіть рахунки за медичне обслуговування.
- З будь-якими запитаннями звертайтеся до свого постачальника медичних послуг або до студентського медичного центру.