

如何善用您的保健服务

Communication for Better Health

近期因为医疗改革，很多以前没有保险的人现在都可以获取可负担医疗保险。但是，很多人可能不是十分明白这个医疗系统的运作和有些方面令人感到很困惑。例如，为什麼我需要预约，什麼 是预防性检查和什麼是覆诊，为什麼有些服务是免费而有些需要付费，为什麼我有时候感到不舒服不能直接去急症室，等等。这篇文章提供的资料将会帮助你解决一些这样的困扰，和提供一些答案帮助你更好地使用这个健康医疗系统，以及提供一些如何跟你的医生建立良好关系的小提示。

你需知道的健保常见词彙

年度自负额 (annual deductible) - 每一年在你的保险公司开始和你分担你的医疗费用前你所需要支付的金额。

自负限额 (out-of-pocket limit) - 通常一年里，在你的保险公司开始帮你支付其馀所有医疗费用前你所需要支付的金额。每个保险公司包括在自负限额里的服务都是不一样的。

共付额 (co-payment) - 当你接受服务的时候你需要支付的一个固定的金额。但是每种不同服务的金额都可能不同。

预约看病时间

如果不是十分紧急的情况你应该先去见你的主治医生，他会为你提供持续的医疗照护。预约时间是很常见的做法并且会减少你等待的时间。有预约也会让你在见医生时他有足够的时间给你以及能更好地帮你诊断。但是，有时候可能由於一些紧急的医疗事件或预想不到的事情，使你的医生延误了看诊的时间。



请保持耐心和礼貌地问接待处是由於什麼原因造成了延误 以及还要等多久。尽量不要喧哗，命令，或使用不恰当的语言，这只会令情况变得更糟。

预防性检查和覆诊的区别

某些预防性检查，例如血压检查是健保的免费项目。但是，有些医疗状况，就像是高血压是在你预防性检查后被诊断出来的，那麼当你需要覆诊时就必须要支付“共付额”了。

适当地使用急诊服务

紧急医疗情况是当有人的生命受到威胁需要即时的医疗照护。你应该马上打 911 或者去最近的医院的急症室。以下是一些例子，但是紧急医疗情况不限於这些：

- 突然一边身体感觉无力，思想混乱，以及无法说话
- 突发剧烈胸痛或腹痛
- 呼吸困难
- 失去意识

如果不是紧急情况，例如流感，咳嗽或感冒，请联络你的主治医生预约时间看病。

沟通技巧

病人和医生的合作可以达到最好的照护，而清晰的沟通就是这个合作关系中的最重要部分。请对待你的医生就像你希望别人对待你一样。用礼貌和尊敬的态度和你的医生沟通。请保持礼貌和耐心，这有助于建立一个良好的医生和病人关系。

下面是一些额外的提示：

- 见医生前，写下你想跟医生讨论的事情并且把他们区分优先次序。
- 公开和诚实地面对自己的健康问题和担忧。
- 尽量清楚简洁地描述你的症状，担忧和健康问题，避免长篇大论以及和你的健康状况无关的事情。

- 记得带上你目前正在服用的药物给医生查看。
- 如果你正在服用营养补助品，如草药/维他命之类的，或正在接受非传统治疗，如针灸等，都应该让你的医生知道。
- 如果你需要其他人帮助你跟医生沟通，可以带上你的家人或朋友。
- 如果你对医生的解释有问题或不明白，应该继续询问医生到明白为止。
- 写下医生给你的指示，避免自己忘记

越来越多的人积极地关注自己的健康保健。而跟你的医生建立良好的关系和有效地跟医生沟通是确保你身体健康的关键之处。