

如何善用您的保健服務

Communication for Better Health

近期因為醫療改革，很多以前沒有保險的人現在都可以獲取可負擔醫療保險。但是，很多人可能不是十分明白這個醫療系統的運作和有些方面令人感到很困惑。例如，為什麼我需要預約，什麼是預防性檢查和什麼是覆診，為什麼有些服務是免費而有些需要付費，為什麼我有時候感到不舒服不能直接去急症室，等等。這篇文章提供的資料將會幫助你解決一些這樣的困擾，和提供一些答案幫助你更好地使用這個健康醫療系統，以及提供一些如何跟你的醫生建立良好關係的小提示。

你需知道的健保常見詞彙

年度自負額 (annual deductible) - 每一年在你的保險公司開始和你分擔你的醫療費用前你所需要支付的金額。

自負限額 (out-of-pocket limit) - 通常一年裡，在你的保險公司開始幫你支付其餘所有醫療費用前你所需要支付的金額。每個保險公司包括在自負限額裡的服務都是不一樣的。

共付額 (co-payment) - 當你接受服務的時候你需要支付的一個固定的金額。但是每種不同服務的金額都可能不同。

預約看病時間

如果不是十分緊急的情況你應該先去見你的主治醫生，他會為你提供持續的醫療照護。預約時間是很常見的做法並且會減少你等待的時間。有預約也會讓你在見醫生時他有足夠的時間給你以及能更好地幫你診斷。但是，



有時候可能由於一些緊急的醫療事件或預想不到的事情，使你的醫生延誤了看診的時間。請保持耐心和禮貌地問接待處是由於什麼原因造成了延誤 以及還要等多久。盡量不要喧嘩，命令，或使用不恰當的語言，這只會令情況變得更糟。

預防性檢查和覆診的區別

某些預防性檢查，例如血壓檢查是健保的免費項目。但是，有些醫療狀況，就像是高血壓是在你預防性檢查后被診斷出來的，那麼當你需要覆診時就必須要支付“共付額”了。

適當地使用急診服務

緊急醫療情況是當有人的生命受到威脅需要即時的醫療照護。你應該馬上打 911 或者去最近的醫院的急症室。以下是一些例子，但是緊急醫療情況不限於這些：

- 突然一邊身體感覺無力，思想混亂，以及無法說話
- 突發劇烈胸痛或腹痛

- 呼吸困難
- 失去意識

如果不是緊急情況，例如流感，咳嗽或感冒，請聯絡你的主治醫生預約時間看病。

溝通技巧

病人和醫生的合作可以達到最好的照護，而清晰的溝通就是這個合作關係中的最重要部分。請對待你的醫生就像你希望別人對待你一樣。用禮貌和尊敬的態度和你的醫生溝通。請保持禮貌和耐心，這有助於建立一個良好的醫生和病人關係。下面是一些額外的提示：

- 見醫生前，寫下你想跟醫生討論的事情並且把他們區分優先次序。
- 公開和誠實地面對自己的健康問題和擔憂。

- 盡量清楚簡潔地描述你的症狀，擔憂和健康問題，避免長篇大論以及與你的健康狀況無關的事情。
- 記得帶上你目前正在服用的藥物給醫生查看。
- 如果你正在服用營養補助品，如草藥/維他命之類的，或正在接受非傳統治療，如針灸等，都應該讓你的醫生知道。
- 如果你需要其他人幫助你跟醫生溝通，可以帶上你的家人或朋友。
- 如果你對醫生的解釋有問題或不明白，應該繼續詢問醫生到明白為止。
- 寫下醫生給你的指示，避免自己忘記

越來越多的人積極地關注自己的健康保健。而跟你的醫生建立良好的關係和有效地跟醫生溝通是確保你身體健康的關鍵之處。